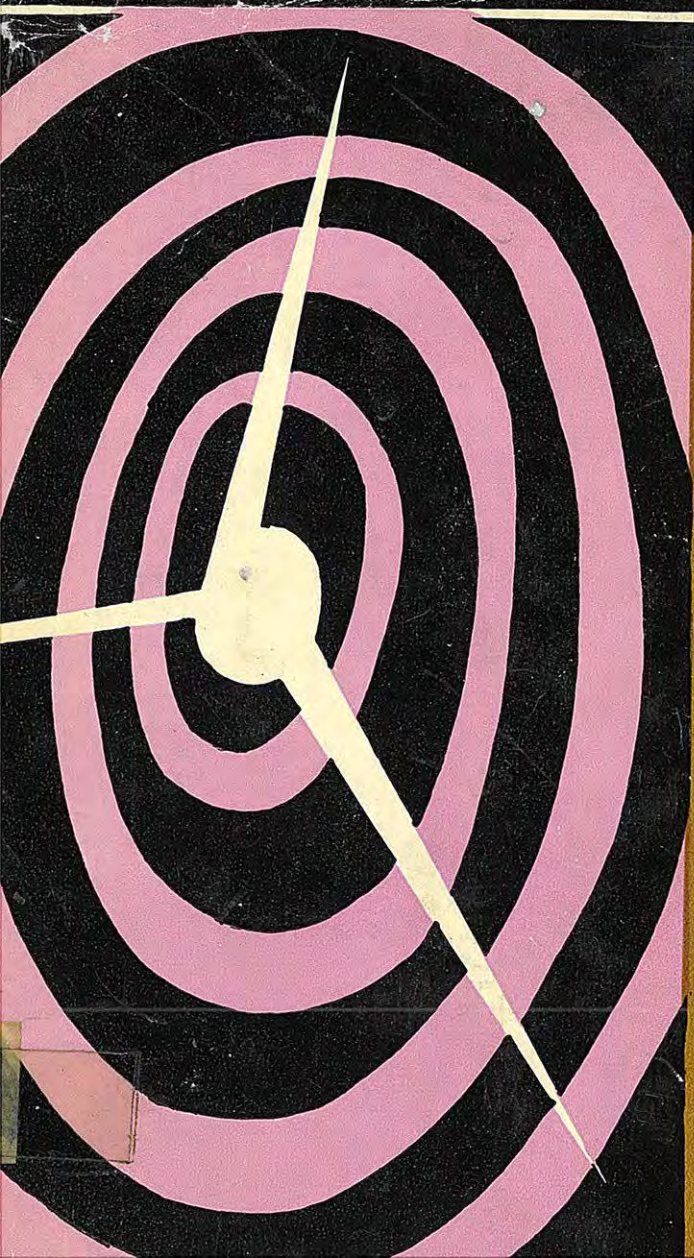


Člověk a svízelné situace



OLDŘICH MIKŠIK

NV

OLDŘICH MIKŠÍK

Člověk a svízelné situace

Člověk se ve svém životě často ocitá v situacích, které výrazně zasahují do jeho vnitřní psychické rovnováhy, kládou mimořádné nároky na jeho schopnost přizpůsobit se, ovlivňují jeho chování a výkon. Představují „psychickou zátěž“ různého stupně a kvality: od takové, která je nezbytnou podmínkou psychického rozvoje člověka, až po tu, která svou extrémností vede k rozmanitým formám psychického zhroucení. Rozvojem civilizace vystupují faktory psychické zátěže stále častěji a vyhroceněji. Po hledání možnosti, jak chránit psychiku před jejich negativními vlivy, má pro nás mimořádný praktický význam. Mikšíkova práce, která se opírá o širokou zahraniční a naši literaturu i o vlastní výzkumy, zaplňuje mezeru, kterou dosud naše psychologická literatura v této oblasti má.

Knížka seznamuje čtenáře s celkovou koncepcí psychické zátěže a analyzuje dynamiku vyrovnávání se jedince se základními typy zátěžových situací, jako jsou nepřiměřené úkoly, problémové situace, překážky, konflikty a stress.

Knížka najde ohlas nejen v armádě, kde řešení psychické zátěže má velkou důležitost, ale bude vítanou pomůckou pro všechny, kteří se o tuto problematiku zajímají a kteří si ji nejlépe osvojit.

N A Š E V O J S K O

Člověk a svízelné situace

OLDŘICH MIKŠÍK

Naše vojsko
Praha

Člověk a společnost

1978

Naše vojsko

Praha

OLDŘICH MIKŠÍK

náčelník katedry psychologie na Vojenské politické akademii v Praze, předseda sekce vojenské psychologie Československé psychologické společnosti při ČSAV. Napsal řadu podnětných psychologických studií a prací. Naši čtenáři jej znají jako autora Vojenské psychologie a jako spoluautora Úvodu do psychologie. Zaměřuje se především na studium jednání a chování jedinců a sociálních skupin v podmínkách extrémní zátěže. Jako specialista v této důležité psychologické problematice se zúčastnil II. československé horolezecké a přírodovědecké expedice Hindúkuš—Pákistán 1967.

Člověk a svízelné situace

OLDŘICH MIKŠÍK

Psychologická laboratoř ČSAV
Brno, Mendelovo náměstí 1

Inv. č. 1112

Člověk

a svazek s
sitace

OLDŘICH MIKŠÍK

Psychologická laborator 1969
Bno, Mendelova náměstí 1

OBSAH

Úvod	11
I. KONCEPCE PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE	
<hr/>	
1. Pojetí psychické zátěže	19
Vymezení pojmu psychická zátěž	20
Otázka adaptace na psychickou zátěž	26
Úloha psychické zátěže	34
2. Psychické reakce na zátěž	38
Struktura osobnosti a reakce na zátěž	38
Základní dimenze osobnosti z hlediska vyrovnávání se s psychickou zátěží	44
3. Dynamika vyrovnávání se s psychickou zátěží	106
Průběh nespecifických změn v psychice při zátěži	108
Průběh specifických změn	123
4. Základní typy psychické zátěže	137
II. ŽIVOTNÍ SVÍZELE	
<hr/>	
1. Nepřiměřené úkoly a požadavky	143
Kritéria přiměřenosti	143
Objektivní a subjektivní příznaky strádání nepřiměřenými úkoly	151
Polarita v nepřiměřenosti	164
Potence a náročnost	
2. Problémové situace	186
Podstata problémových situací	186
Vpravení se do nových podmínek (adjustace)	189
Řešení složitých úkolů a situací	204
3. Překážky	218
Podstata vzniku překážek	218
Překonávání překážek	221
Frustrace	231
Deprivace	245

Pracovní - G. L. L.

4. Konfliktové situace	254
Podstata konfliktu	254
Členění konfliktových situací	261
Konfliktové situace v lidské životní praxi	269
5. Člověk ve stressu	280
Podstata stressu	280
Stressové situace (členění faktorů „rušení“)	284
Specifické reakce na stress	295

6. Dynamika typů psychické zátěže	300
-----------------------------------	-----

III. ZKOUMÁNÍ JEDINCE V ZÁTĚŽI 303

1. Poučení z historie	305
-----------------------	-----

2. Základní metodologické principy	313
Logika pronikání do problémů zátěže	313
Genetické hledisko	315
Jednota úspornosti a postačitelnosti	316
Komplexnost	317
Zkoumání adekvátních struktur	319

3. Cesty a metody zkoumání zátěže	321
Analýza klinických případů	321
Laboratorní experiment	323
Přirozený experiment	324
Komplexnost jako východisko	326

4. Příklady metodiky situačních výzkumů	328
---	-----

Poznámky	341
----------	-----

Základní literatura	366
---------------------	-----

ÚVOD

Tradiční psychologie se snažila objasnit zákonitosti duševního života člověka, analyzovat základní psychické jevy, studovat jejich strukturu, vývoj a dynamiku. Z tohoto hlediska se i postupně rozvíjela diferenciací psychologie jako vědy. Vedle obecné psychologie vznikala jednotlivá psychologická odvětví, která studují specifické úseky života a činnosti člověka.

Vývojová psychologie se zabývá zákonitostmi geneze psychické činnosti jednak z hlediska fylogeneze (sem lze zařadit zoopsychologii, srovnávací psychologii, studium vzniku a rozvoje lidské psychiky...), jednak z hlediska ontogeneze (zákonitosti vývoje psychiky od početí do přirozené smrti). Pedagogická psychologie studuje proces psychického života a činnosti pod vlivy cílevědomého působení, přípravy, zpracovávání člověka. Sociální psychologie se zabývá úlohou sociálního faktoru v makroprostředí i mikroprostředí života a činnosti jedince v jeho psychickém profilu, životě a činnosti. Jednotlivá odvětví užití psychologie studují specifické psychologické zákonitosti interakce mezi psychikou člověka a jednotlivými oblastmi života a činnosti (psychologie práce, inženýrská psychologie, vojenská psychologie, psychologie sportu, kriminální psychologie, psychologie umění, psychologie reklamy...). Studují se i psychologické zákonitosti psychických poruch (klinická psychologie) a jejich prevence (psychagogika, mentální hygiena).

Ve všech odvětvích užití psychologie se samozřejmě promítají poznatky psychologie obecné. Jsou zde specifikovány a restrukturovány z hlediska vnitřní logiky dané oblasti života a činnosti. Jsou však i jiné „průsečky“ psychologické problematiky. Ty jsou obecně platné pro všechna konkrétní odvětví psychologie. Jedním z nich je dynamika psychického života jedince pod vlivem specifických životních situací, jež mají jeden společný znak:

kladou zcela nové nároky na psychiku člověka a *výrazně* zasahují do jeho psychické struktury. Stálé a relativně trvalé složky organizace osobnosti, vypěstované na vrozené bázi dosavadním životem, se zde stávají nedostatečnou psychologickou výzbrojí člověka pro účinnou a účelnou interakci s životním prostředím či danými podmínkami činnosti. Za této situace člověk musí k obnovení ztracené rovnováhy s prostředím změnit sám sebe: Aktivně se přizpůsobit, nebo u sebe vypěstovat specifickou odolnost vůči negativním účinkům nových, změněných okolností. Nedokáže-li jedno či druhé, psychicky selhává, což s sebou nese rozmanité negativní důsledky pro daný subjekt, resp. i pro objekt.

Skutečnost, že neobvyklé až extrémní situace či podmínky života provokují specifické psychologické napětí a mohou vyvolat výrazné změny v chování, je známa od nepaměti. Již u primitivních kmenů byly také známy různé prostředky psychoterapie, zabezpečování normální reagence jedince jeho psychickým zklidněním — hlavně v boji s tajemnými, nevysvětlitelnými, mocnými silami přírody. Amulet chránil před mocí duchů; snědení tygřího srdce dávalo mocnou sílu; zakopáním symbolu se zakopala i řádící nemoc; válečným obřadem a obětmi se dosáhlo přízně bohů pro boj s nepřítelem. Neúměrné psychologické napětí, strach a obavy byly odreagovány — člověk získal sebedůvěru a optimalizoval svůj psychologický stav pro řešení specifických problémů života.

Rozvojem civilizace se však podmínky života nesmírně zkomplikovaly. Společenský faktor přináší s sebou zcela nové kvality extrémních životních situací, v nichž vystává problém optimálního řešení.

Řada z nich je spjata se specifickými momenty životní dráhy jedince. Každý z nás prožívá řadu situací a událostí, které jsou pro nás jako subjekty velmi nepříjemné, zvláště tehdy, jestliže přicházejí náhle a neočekávaně: silná zklamání v lásce, smrt nejbližších, různé životní neúspěchy, vynucené změny života (např. i nástup vojenské základní služby, pracovní neúspěchy v důsledku různých příčin, odchod z činné práce do výslužby...), nemoci aj.

Některé jsou způsobeny „vyššími“, na subjektu nezá-

vislými, příčinami a týkají se celých skupin lidí současně (živelné katastrofy a jejich důsledky, války, nezaměstnanost aj.).

Jiné vyplývají ze specifických nároků některých profesí vznikajících a rozvíjejících se v civilizačním procesu, které zvyšují nároky na psychiku realizátora, a to ať již jde o jednorázové momenty, nebo o příznačné průvodní jevy při vykonávání dané profese vůbec. Zvláště silně je tento moment spjat s povoláním pilotů, resp. kosmonautů, či s profesí vojenskou, v nichž řešení činnosti jedince v extrémních podmínkách a situacích je klíčovým psychologickým problémem.

Proto můžeme pozorovat, že v řadě psychologických odvětví je věnována problematice prožitků a činnosti člověka v extrémních, resp. velmi náročných momentech života a činnosti stále větší pozornost. Významné místo zde zaujaly specifické studie o psychologické zátěži, které byly vyvolány potřebou armády. Byly spojovány hlavně se zkoumáním činnosti člověka v podmínkách boje (rozpor mezi požadavky soudobé bojové techniky na činnost člověka a vlivy psychického napětí pro jeho činnost, hlavně u letectva, u ponorkového loďstva, u výsadkářů, u tankistů, u obsluh radiolokátorů, u spojařů, v systému velení). Po druhé světové válce byla věnována značná pozornost výzkumu chování mas při živelných pohromách (zemětřesení, povodně, požáry aj.) či při jiných mimořádných okolnostech (občanská válka, život v blízkosti frontového pásma, masové havárie a katastrofy atd.). Rychlý rozvoj prodělal rovněž psychofyziologický výzkum specifických profesí spjatých s prací v extrémních podmínkách (činnost v podmínkách polárních krajů, tropů či vysokých hor, letci, kosmonauti). Spolu s rozvojem sociální psychologie se obrátila pozornost i k psychologické analýze příčin neočekávaných neúspěchů v kolektivních hrách či individuálních výkonech při interpersonálních konfliktech. Poznatky psychologie práce zejména při řešení vztahu požadavky stroje : schopnosti člověka, poznatky psychologie sportu a dalších odvětví psychologické vědy vedly posléze ke vzniku prvních zobecňujících průsečíkových studií o „psychologii stressu“, „psychologii konfliktů“, o „psychice člověka

v extrémních podmínkách“ apod. Tyto studie se vyznačovaly různou mírou obecnosti a velmi rozdílnou terminologií.

Přes mimořádný praktický význam studia chování člověka v podmínkách extrémních životních situací není u nás dosud věnována této problematice dostatečná pozornost. Existují sice již konkrétní studie k určitým typům či konkrétním druhům psychické zátěže (z nichž nejobecnějšího charakteru je práce Langmeiera a Matějčka o psychické deprivaci v dětství), ale chybí dosud vážnější pokus o koncepční řešení problematiky psychické zátěže člověka. Přitom není pochyb o nutnosti souhrnnějšího pokusu o klasifikaci typů této zátěže, o vymezení hraniční zátěže, o analýzu specifických a nespecifických jevů v psychice člověka v podmínkách této hraniční zátěže, o rozbor základních schémat jednání, o vymezení užitečných náročných podmínek s pozitivními důsledky pro rozvoj člověka a podmínek škodlivých, majících za následek podlomení jeho psychiky, o analýzu možností a cest prevence škodlivých důsledků extrémních situací, řešení cílevědomosti a nahodilosti při zocelování člověka v tomto směru apod.

Přitom právě v těchto situacích stojí často před člověkem nejen úkol ovládnout sebe sama, své prožitky, chování a jednání, což samo o sobě vyžaduje zmobilizování všech sil, ale i úkol řídit druhé, předvídat možné negativní důsledky těchto situací v psychice, jednání a chování druhých a cílevědomě ovlivňovat a připravovat výchovou, prevencí a bezprostředními opatřeními člověka pro činnost za mimořádně těžkých okolností. To je otázka řízení lidí a jejich přípravy pro činnost za podmínek psychické zátěže.

Tato práce má být příspěvkem k zamyšlení nad těmito problémy. Je pokusem o řešení výše naznačených otázek z hlediska „fungování psychiky“ v podmínkách a situacích, jež jsou na hranicích či za hranicemi únosnosti. Nebudeme se tudíž držet „klasického“ výkladu psychických procesů, stavů a vztahů a jejich dynamikou, jak o nich pojednává obecná či aplikovaná psychologie, ale jejich strukturálního vztahu k řešené problematice. Znalost předchozího u čtenáře předpokládáme. Vycházíme

přítom z kritického posouzení rozmanitých teorií, výsledků konkrétních zkoumání psychologů a psychofyziologů nejrůznějších směrů i z vlastní výzkumné činnosti. Celou výzkumnou práci k této problematice jsme museli nezbytně proponovat do dvou relativně samostatných oblastí. V první z nich (jejíž problematiku nyní předkládám čtenáři) jde o sledování *psychiky jedince* v podmínkách maximální zátěže; ve druhé (k níž dnes směřuje intenzivní výzkum na celém našem pracovišti) chceme analyzovat psychologii skupiny v extrémních podmínkách života a činnosti.

Předloženou prací bych chtěl čtenáře podnítit k zamýšlení nad řízením sebe sama a řízením druhých tak, aby jednal skutečně jako „homo sapiens“ a aktivně čelil vlivům narušujícím jeho vnitřní integritu.

I.

Koncepce psychické zátěže

Конец

всего 1000

Pojetí psychické zátěže

1.

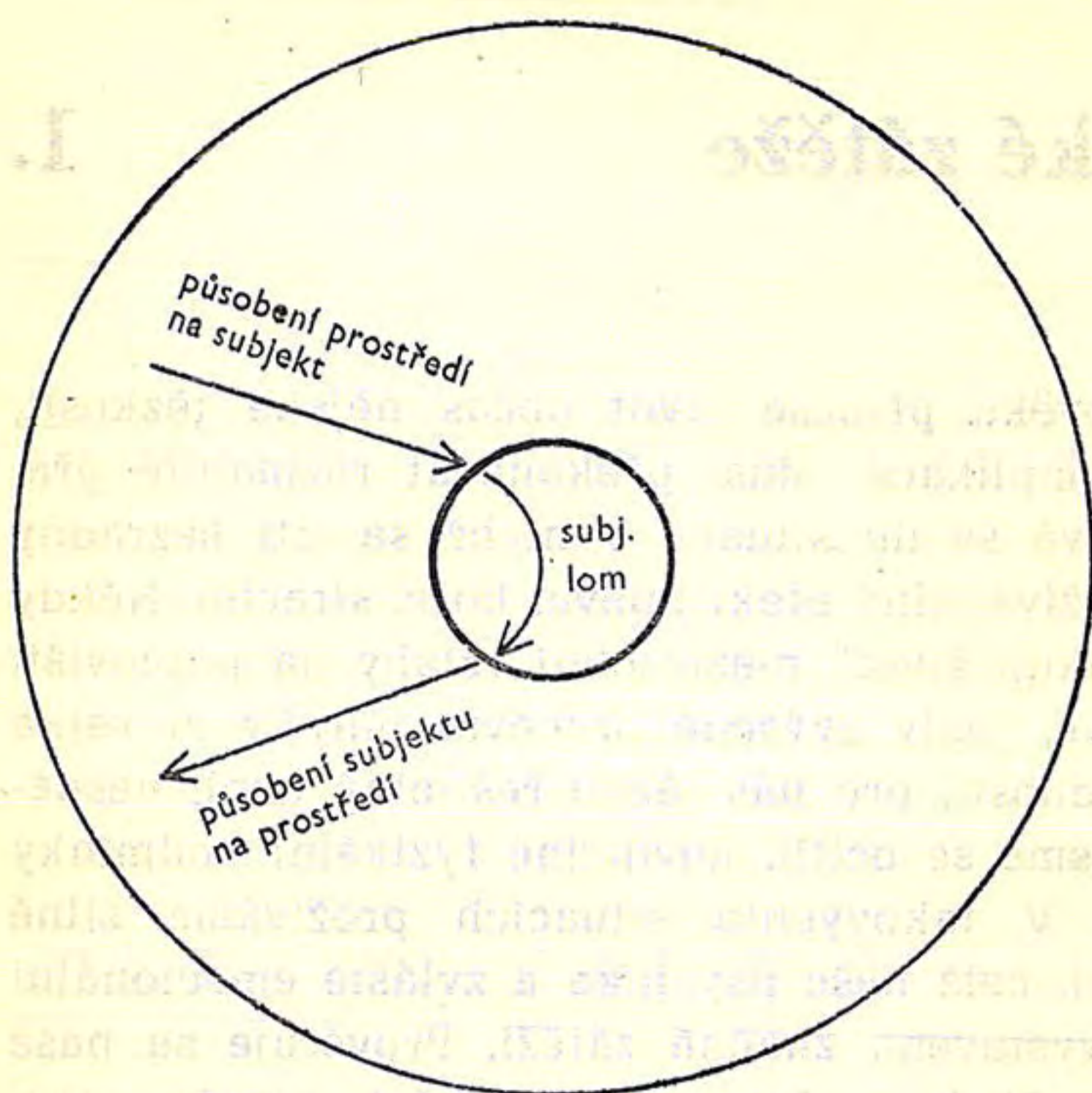
Každému člověku přinese život občas nějaké těžkosti, zklamání, komplikace. Musí překonávat rozmanité překážky. Dostává se do situací, v nichž se cítí bezradný nebo kdy prožívá silný afekt hněvu, hoře, strachu. Někdy nám „komplikují život“ mezosobní vztahy na pracovišti nebo v rodině, jindy zvýšené pracovní nároky či velká míra odpovědnosti, pro nás těžko řešitelný úkol, nesnáze, v nichž jsme se ocitli, nevhodné fyzikální podmínky práce apod. V takovýchto situacích prožíváme silné vnitřní napětí, celá naše psychika a zvláště emocionální stabilita je vystavena značné zátěži. Prověřuje se naše schopnost úspěšně v těchto podmínkách obstát, resp. optimálně takové situace řešit.

V psychologii je velmi nejednotný přístup v obecném označování těchto situací. Někdy se hovoří o svízelných situacích, jindy o stressu, o neobvyklých okolnostech, o zátěži. I přístup k posuzování těchto situací je rozdílný. V podstatě lze jejich vymezení rozdělit do tří skupin:

a) z hlediska objektivního tlaku prostředí — tj. rozhodujícím činitelem je tu objektivní charakter působících vnějších okolností;

b) z hlediska vnitřních změn, které probíhají v samotném subjektu. Tyto vnitřní změny vznikají na základě působení nějakých vnějších okolností. Za kritéria bývají považovány buď vegetativní změny (činnost srdce, elektrokožní odpor kůže, dýchání, mimika a gestikulace atd.) nebo subjektivní psychologické stavy napětí, resp. úzkosti;

c) z hlediska dynamiky interakce mezi jedincem a jeho prostředím, kdy měřítkem svízelnosti situace je kvalita a kvantita reakcí subjektu, jimiž odpovídá na okolnosti a jevy prostředí.



Obr. 1 Jednota vnějších vlivů a vnitřních podmínek

Vymezení pojmu psychická zátěž

Pro naši koncepci řešení dynamiky psychického života jedince pod vlivem specifických podmínek života a situačních faktorů považujeme za nejvhodnější termín *psychická zátěž*.

1. Termín *zátěž* v sobě již jazykově, na rozdíl od jiných užívaných termínů, *obsahuje hledisko jednoty vnějších vlivů a vnitřních podmínek*. Zatížen je vždy někdo či něco (subjekt vcelku, resp. některé jeho systémy) něčím (nějakým elementem či komplexem působících, zatěžujících vlivů). To znamená, že tento termín nejlépe odpovídá naší koncepci, jejíž základ tvoří následující východiska:

a) rozhodující pro posuzování zátěže je právě jednota vnějších vlivů a vnitřních podmínek v Rubinštejnovské koncepci (viz obr. 1).¹

b) zátěž za stejných objektivních podmínek prostředí je u různých lidí či u téhož člověka při rozdílném vnitřním stavu (únavou, očekáváním něčeho atd.) různá.

2. Termín *zátěž* umožňuje posuzovat vzhledem k narůstání nerovnovážného stavu mezi prostředím a subjektem (mezi vnějšími nároky, požadavky či vlivy a vnitřními podmínkami pro adekvátní odpověďové reakce) *v kvantitativních termínech rozdílly kvalitativní*. K tomu nám slouží označení gradace zátěže v termínech: *běžná, zvýšená, hraniční (či mezní) a extrémní zátěž*.

V průběhu života si člověk vytvořil určitou hladinu vyrovnávání s životními podmínkami. Jisté prostředí se pro něho stalo prostředím běžným, „normálním“. Za těchto okolností u něho probíhá obvyklý „naučený“ (v nejširším slova smyslu) proces interakce s životním prostředím a normální duševní činnost.* Pro psychiku představují takovou „zátěž“, na níž je vrozenou bází a získanými schémata životní praxe plně přizpůsoben.** Tuto zátěž označujeme jako běžnou. Jedinec je pro její řešení vyzbrojen dovednostmi, návyky a zvyky, tendencemi reagovat na relativně stálé, opakující se prvky situace, s nimiž se setkával ve své předchozí životní praxi.

Každá výraznější „novost“ (v nejširším slova smyslu) v interakci jedince s životním prostředím vyžaduje od něho, aby se s ní vyrovnával novým, nikoli běžným způsobem. Musí aktivně hledat takové cesty, které vedou ke změně prostředí směrem k obvyklému, či musí změnit sám sebe v procesu adaptace a změnit svůj „standardní normál“ (a to buď jednorázově, nebo dlouhodobě, v závislosti na působnosti nových podmínek). Člověk je k tomu konec konců potenciálně vyzbrojen plastičností své nervové soustavy a psychiky vůbec. Duševní život mu slouží do značné míry právě svou potenciální stránkou, bez níž by ztratil svůj biologický význam (každá si-

* Pokud nebyl předchozími vlivy vyšimut z psychologické rovnováhy.

** Máme na mysli přizpůsobení v Piagetově pojetí, tj. ve smyslu rovnováhy mezi činnostmi, jimiž organismus působí na prostředí, a činnostmi opačnými, kdy jsou předměty začleňovány do schémat chování.²

tuace bez uchování zkušenosti a rozvoje schopnosti řešit by byla neznámá, zcela nová a tudíž neřešitelná účelovým chováním). Pro řešení těchto situací je vyzbrojen schopností řešit nové (předchozí zkušenosti nefixované okolnosti a životní situace) využitím a transformací svých vnitřních podmínek. Jestliže tyto potenciální předpoklady existují a jsou aktivizovány k řešení nové interakce s prostředím, mluvíme o „zvýšené zátěži“. Ta, jako dynamické napětí mezi subjektem a prostředím, končí ovládnutím situace, vyrovnáním se. Člověk si tu osvojuje nová schémata interakce, získává novou zkušenost. Zvýšená zátěž se tak, vzato z jiného hlediska, stává základní podmínkou a hnací silou psychického rozvoje člověka. Určitá míra napětí mezi osvojenými schématy chování (dosaženým stupněm psychického rozvoje) a novými požadavky je pro rozvíjení psychiky člověka nezbytnou podmínkou. Přitom termín „zvýšená“ není termínem fyzikálním, nýbrž psychologickým. Zvýšenou, ba až i extrémní zátěž představuje v tomto smyslu například i vynucená dlouhodobá nečinnost v poloze v leže, omezení sensorických podnětů, sociální izolace aj., stejně jako jejich protiklady.

Zvýšenou zátěž je s to jedinec řešit bez jakýchkoli negativních důsledků pro svou psychiku. Čím jsou však podmínky (nové požadavky na interakci s prostředím) pro daného jedince neobvyklejší (čím méně se s nimi v dané podobě či míře setkal a čím méně byl předchozím životem k řešení neobvyklejších požadavků příbuzného typu připravován), tím větší rozpor v interakci jedince a prostředí se vyhrocuje, až dosáhne kulminačního bodu řešitelnosti — překročí míru, hranici adaptability člověka. Dochází k *hraniční zátěži*. Člověk se vyrovnává s prostředím jen mimořádným vypětím psychických sil při značném rozkolísání a „obětování“ některých funkcí, což je provázeno výrazným souborem nespecifických a specifických reakcí k zachování integrity organismu na určité rovině. Vznikají tu i různé funkční poruchy a objevují se různé vývojově nižší způsoby chování a obranné mechanismy (cestou zvýšené aktualizace biologicky významných funkcí). Při hraniční zátěži zůstávají výrazné stopy v psychice, hlavně v oblasti emocionální a ve sféře

integrace psychiky (může docházet k funkčním poruchám různého stupně a kvality).

Jestliže je hraniční zátěž svým způsobem, přes všechny negativní průvodní jevy a následné poruchy, na určité úrovni integrace psychických sil člověka řešitelná, pak *extrémní zátěž* je zátěží takové míry a kvality, že při ní není v silách jedince realizovat integrovanou interakci s prostředím a on plně podléhá tlaku situace.

Pro úplnost je ještě třeba podotknout:

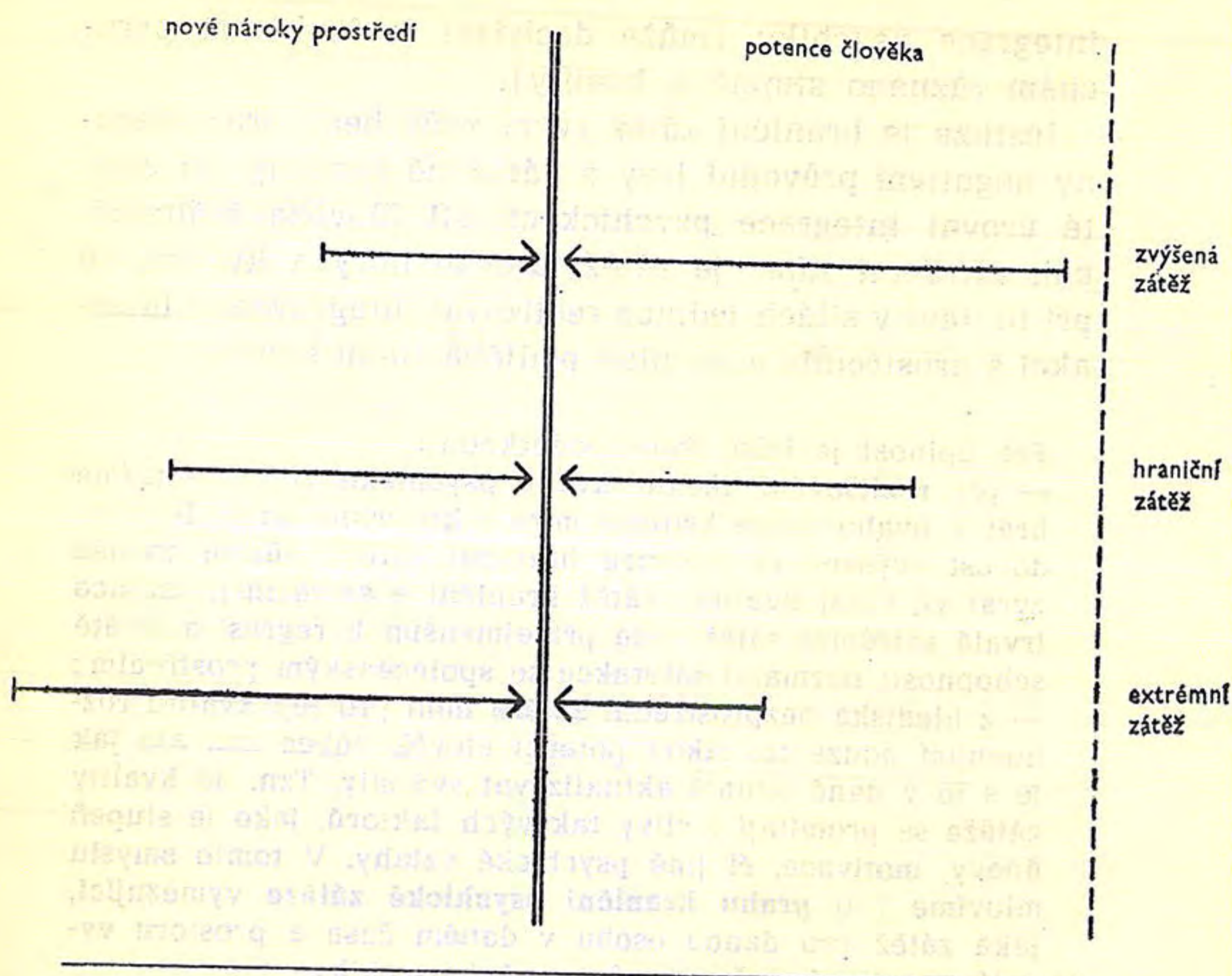
— při rozlišování těchto kvalit psychické zátěže musíme brát v úvahu vedle kritéria míry i kritérium času. Dlouhodobost zvýšené či dokonce hraniční zátěže působí rovněž zvrát ve vyšší kvalitu (zátěž hraniční a extrémní), zatímco trvalá extrémní zátěž vede přinejmenším k regresi a ztrátě schopnosti normální interakce se společenským prostředím; — z hlediska bezprostřední zátěže není pro její kvalitu rozhodující pouze to, jakou potenci člověk vůbec má, ale jak je s to v dané situaci aktualizovat své síly. Tzn. do kvality zátěže se promítají i vlivy takových faktorů, jako je stupeň únavy, motivace, či jiné psychické vztahy. V tomto smyslu mluvíme i o **prahu hraniční psychické zátěže** vymezující, jaká zátěž pro danou osobu v daném čase a prostoru vyvolá negativní změny ve fungování psychiky.

Tyto kvalitativní stupně zátěže lze znázornit protikladným vztahem silokřivek míry zatěžujících vlivů (faktorů) a potence člověka vyrovnat se s nimi (viz obr. 2).

Z toho je zřejmé, že objektivním kritériem kvality zátěže je konkrétní interakce mezi daným subjektem a bezprostředními nároky prostředí a činnosti. To znamená, že obtížnost podmínek a náročnost požadavků musíme vždy posuzovat z hlediska konkrétního člověka i jeho konkrétního psychického stavu, za něhož do nich přichází a s nimi se střetává.

Pro nesmírnou plastičnost psychiky lze jen velmi těžko při narůstání míry zátěže přesně určit hranici zvratu jedné její kvality v kvalitu novou. Nejde o bod, ale o prostor přechodných jevů. Z praktického i teoretického hlediska však má zásadní význam základní odlišení *kritérií* těchto jednotlivých kvalit.

3. Z teoretického i z praktického hlediska je důležité postihnout lidi s extrémně nízkou i naopak s vysokou



Obr. 2 Kvalitativní stupně psychické zátěže

potencí vyrovnat se se zátěží a studovat příčiny a zdroje těchto krajních extrémních jevů — vzájemným srovnáváním skupiny s nejmenší potencí se skupinou s potencí nejvyšší. Postihneme-li základní kvality interakce mezi člověkem a nároky na něho v jednotlivých stupních zátěže kladené, můžeme objektivně:

— měřit a kvalifikovat či klasifikovat lidi z hlediska jejich potenciální odolnosti vůči určitým kvalitám zátěže.

Začleněním objektivních kritérií lze měřit, které situace a momenty v životě a činnosti, jaké nároky a za jakých podmínek jsou pro většinu lidí snesitelné, kde vystupuje výrazná obecná tendence zvratu zátěže v hraniční, resp. v extrémní a počítat s dynamikou jejich symptomů jako s určitými měrnými kritérii pro hodnocení jednotlivých příslušníků populace.

Touto cestou lze i stanovit kritéria relativní odolnosti jedince vůči zátěži a potence jeho psychiky pro zátěž v porovnání k průměrným hodnotám populace (obdobně jako se stanoví kritéria inteligence, emocionální stability a pod.

Toto hledisko se již do určité míry v praxi využívá např. při výběru pilotů, zvláště pak kosmonautů, ovšem s opačným přístupem: stanoví se, jaké požadavky klade daná profese na odolnost vůči určitým typům zátěže a naplnění těchto požadavků je jedním z kritérií přijetí ve výběrovém řízení.

— měřit a hodnotit proces speciální přípravy lidí na činnost za určitých podmínek zátěže a efektivnost rozvíjení jejich schopností nést určitou míru psychické zátěže;

— vytvářet účelný systém posilování odolnosti člověka vůči zátěži s plným přihlédnutím k jeho subjektivní potenci (získáním reálného kritéria přiměřenosti nároků a objektivních signálů překračování přípustné míry zátěže vzhledem ke konkrétním lidem).

Předkládané pojetí zátěže k tomu vytváří reálné předpoklady.

4. Člověk je ve své životní praxi vystaven zátěžím rozmanitého druhu. Lze je rozdělit do tří základních skupin:

a) tělesná zátěž, týkající se náporu na jeho tělesné síly,

b) fyziologická zátěž, jež je záležitostí jeho biologických funkcí a nervové soustavy,

c) psychická zátěž, jež se ho týká jako subjektu; právě této zátěže se týkalo dosavadní vymezování.*

V psychologii jsme byli nezřídka svědky, že se řešila spíše fyziologická či fyzická hlediska zátěže, nežli hlediska psychická. V tomto smyslu považujeme doplněk termínem „psychická“ za důležitý. Nejen proto, že vymezuje, jakého druhu zátěže se týká, ale že i upřesňuje vztah k druhům jiným. Zatížení organismu jiným druhem zátěže se konec konců svým způsobem promítá rovněž

* Členění je relativní — lze odlišit fyziologické, tělesné a psychické symptomy jedné a téže zátěže.

do psychiky člověka a vyvolává nespecifické a specifické jevy obdobně jako přímá psychická zátěž. Domníváme se ovšem, že psychologie je musí řešit jedině tehdy, jestli se svými důsledky projeví jako zátěž psychická.

Otázka adaptace na psychickou zátěž

Jedinec není s to být trvale v nerovnovážném stavu se svým prostředím — a to úměrně k míře této nerovnovážnosti. Proto se snaží řešit neúměrnou zátěž a učinit podmínky života a činnosti opět „normálními“, přijatelnými. Dosahuje toho buď změnou prostředí, nebo změnou sebe sama — adaptací.

Adaptivní chování je zákonitostí zachování vyšších forem života.³ Pozorujeme ji i u daleko nižších živočichů, než je člověk.* Přitom variabilita adaptivního chování je současně kritériem i měřítkem schopností vyrovnávat se s proměnlivými životními nároky, s rozmanitými typy a stupni zátěže.

To je však jen jedna stránka věci. Druhou je stupeň a kvalita aktivního styku s prostředím v adaptivním procesu.** Jak člověk může reagovat na neobvykle těžké, nové, náročné požadavky a podmínky života? Konec konců některým ze třech základních typů adaptivních reakcí (či jejich kombinací):

1. Aktivní a adekvátní vyrovnání se, správné a přímé řešení interakce s novými okolnostmi, podmínkami, si-

* Moderní výzkumy přitom posunují i variabilní, podmíněně reflexní adaptivní chování na stále nižší a nižší formy života.

** Zvíře je vždy usměrněno svými reakcemi do praktickobiologické sféry. Adaptivní procesy⁴ jsou řízeny funkčním kruhem neustálého boje o životní existenci. U člověka je tento funkční kruh korigován a přetvořen v nový model třemi významnými neoddelitelnými dimenzemi, z nichž jedna se týká vztahů aktivního (selektivního, věcného) poznávání prostředí (nezávislého jen na vitalitě), druhá vztahů působení na ně (člověk ovládá věci, zatímco zvíře je objekty a událostmi ovládáno) a třetí vnitřního světa (uvědomění si svého „já“, subjektu, v protikladu vnitřního a vnějšího, vlastního a cizího světa).

tuacemi. To je cesta normalizace, cesta vytvoření nové rovnováhy subjektu a prostředí.

2. Kompenzace — „náhradní“, nepřímé vyrovnání se s těmito podmínkami, které vede k vytvoření relativní rovnováhy (alespoň ve smyslu nalezení náhradních prostředků k odreagování napětí a k zatlačení rozporu). Vystupuje zvláště v počátečním období velmi tíživého působení nového — jako mechanismus ochrany organismu. Obvykle nemůže mít delší trvání a stává se spíše přechodným stavem k typu prvnímu či třetímu. Zvláště nejde-li o podmínky jednorázové (pro něž je biologicky účelnou reakcí), ale o trvalejší působení.

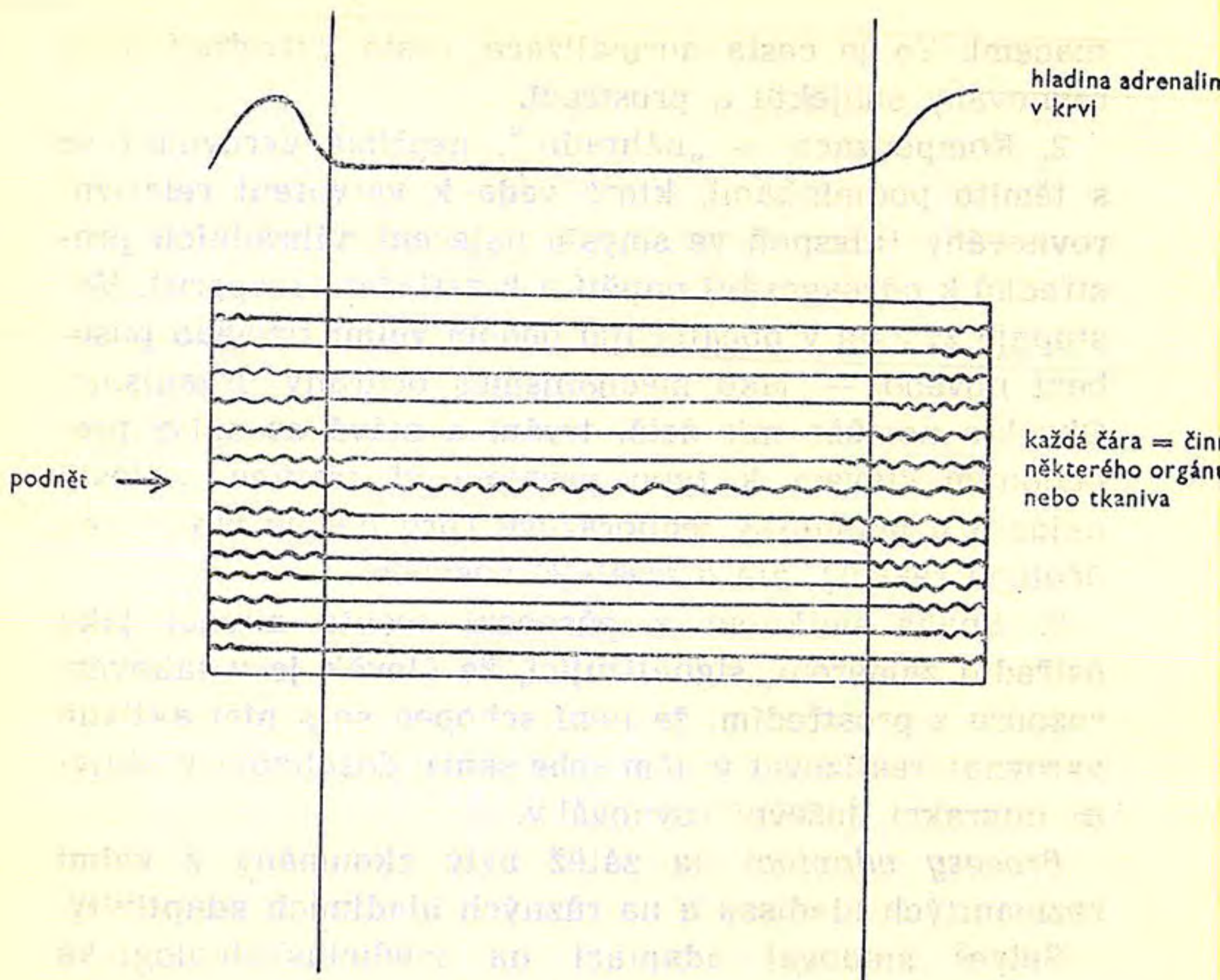
3. Snaha uniknout z působení těchto situací jako ústřední zaměření, signalizující, že člověk je v takovém rozporu s prostředím, že není schopen se s ním aktivně vyrovnat, realizovat v něm sebe sama, dosáhnout v aktivní interakci duševní rovnováhy.

Procesy adaptací na zátěž byly zkoumány z velmi rozmanitých hledisek a na různých hladinách adaptivity.

Selye⁵ studoval adaptaci na medicinskobiologické úrovni a dělal pak zobecňující závěry o tom, jak řeší organismus ohrožení své integrity — ať již jde o ohrožení z vnějších nebo vnitřních podmínek, fyzikálních, chemických nebo psychických příčin. Za jeden ze základních znaků adaptace považuje omezení stressu na nejmenší oblast, která je schopna zvládnout požadavky dané situace. Systém nespecifických reakcí na stress, jehož nejvýznačnější stránkou je právě adaptace, nazývá „generální adaptační syndrom (GAS)“.

(GAS) se vyvíjí ve třech stadiích: poplachová (alarmová) reakce, stadium odolávání (resistence), stav vyčerpání a selhání organismu. Tento proces spojuje s činností vegetativní nervové soustavy a energetickou zásobou organismu, přičemž adaptace vždy znamená prostorové soustředění úsilí (viz obr. 3). Konkrétní reakce na působení různých činitelů pak závisí na podmiňujících faktorech vnitřních a vnějších — lidé reagují na stress do určité míry rozdílným způsobem podle zděděných a získaných faktorů.

Podle Selyeho většina lidských činností probíhá těmito třemi stadii: rozhybání se, průběh v dobrém tempu, únava. Je zde zřejmá jednostranná medicinskobiologická



Obr. 3 Tři stadia „generálního adaptačního syndromu“

Poplachová reakce

Pomocné mechanismy na zachování života se mobilizují tím, že se reakce rozšíří na velké oblasti. Zatím se ani jeden orgánový systém nepřipravil na zvládnutí nových úkolů.

Stadium odolnosti

Adaptace se dosahuje v závislosti na optimálním rozvoji specifických způsobů obrany. V důsledku prostorového soustředění reakce je tvorba kortikoidů zbytečná.

Stadium vyčerpání

V důsledku opotřebování se reakce znovu rozšiřuje nejvhodnější cestou. Produkce kortikoidů se zvyšuje, ale život zaniká až tehdy, když se vyčerpají prostředky poslední obranné linie.

koncepce adaptace a její platnost především pro *určité typy* adaptačních procesů: výrazně platí pro rytmicitu činnosti orgánů a organismu (včetně psychické činnosti) a z hlediska interakce s psychickými nároky prostředí, hlavně však jen pro určité typy zátěže, které spadají do kategorie zátěží extrémních.

Na tom neměni nic ani poznámka, že „GAS“ nemusí nevyhnutelně vytvořit všechna tři stadia, že stav vyčerpání nemusí být inverzibilní a nemusí se vyvinout úplně. Adaptace tu není chápána jako proces a výsledek nového stupně interakce s prostředím, ale jako dočasné stadium v důsledku narušení: „adaptaci možno natrénovat tak, aby sloužila zvláštnímu účelu, avšak nakonec se tato schopnost vyčerpá -- její míra je omezená“.⁶

Značná pozornost byla věnována adaptačním procesům na fyziologické úrovni. Významné pro naše pojetí jsou výzkumy, jimiž Brestkin⁷ dokázal určující význam síly a doby působení neobvyklých vnějších faktorů na VNČ. Narůstání těchto hodnot se projevuje určitými zákonitými změnami fungování a práce schopnosti organismu — od zesílení dráždivosti a odtlumení diferenciací, přes narušení silových vztahů a fázové stavy (v podobě vyrovnávací, paradoxní či dokonce ultraparadoxní) až po zánik podmíněných reflexů, poruchy funkcí orgánů a soustav a zahynutí. Brestkin zjistil, že vlivy silných a neobvyklých faktorů se především projevují v těch oblastech, jež jsou u daného živočicha nejslabší a dovozuje úlohu typů VNČ a jiných vnitřních faktorů. Přitom dospěl k jiné koncepci adaptačních procesů než Selye. Vyrovnávání působnosti neobvyklého a mocného faktoru vyžaduje značnou organizaci funkčních rezerv organismu, působících proti účinku tohoto faktoru (krevně oběhové, dýchací, kostně svalové aj. soustavy) v neprospěch těch, které této mobilizaci nepomáhají či naopak odnímají část energie organismu (např. činnost zažívací soustavy). Nejde o narušení činnosti celostního organismu, ale o přizpůsobovací reakci, zabezpečující hodnotnější vyrovnávání s vnějším prostředím.

Dvořák a Morávek⁸ navazují na tyto názory. Rozlišují dvě etapy v průběhu adaptace: 1. rozkolísání jednotlivých funkcí, ale organismus mezi nimi udržuje určitou proporcionalitu; 2. v zájmu udržení existence či výkonnosti organismus „obětuje“ některou funkci, která je v dané situaci nejméně důležitá, proto, aby se zachovaly funkce biologicky významné. Odmítají přístup Jacksona k subordinaci funkcí a postupu změn v procesu působení neobvyklých a silných vnějších podnětů, dle něhož tyto začínají změnami funkcí fylogeneticky nejmladšími a končí nejstaršími. Ukazují, že organismus má schopnost přestavovat reaktivitu svých funkč-

ních systémů k dosažení potřebného dynamického rovnovážného stavu se zatěžujícími podněty. Tento komplexní dynamický přístup ke sledování organismu, vystaveného působení zatěžujících faktorů, silně připomíná fyziologickou a psychofyziologickou koncepci dominanty.

Jiné podněty pro komplexní přístup k procesu, aspektům a etapám adaptace dávají výzkumy adaptace organismu ve směru *působení neobvyklých podmínek prostředí při aklimatizaci* — tj. při procesu přivykání a při stavu přizpůsobení organismu na zcela nové klimatické podmínky. V procesu aklimatizace se dosahuje nového dynamického stereotypu procesů v organismu (k uchování určitých konstant vnitřního prostředí) odpovídajícího změněnému vnějšímu stereotypu podmínek.⁹ Zkoumala se aklimatizace k tropickým i polárním, vysokohorským i jiným specifickým podmínkám (dlouhodobý pobyt v ponorce, v kosmických lodích, v podtlaku či přetlaku, v izolaci v jeskyních apod.). Při všech se nakonec ukázalo, že je nezbytné obecně rozlišit minimálně dvě etapy tohoto procesu, které vedou ke dvěma rozdílným stavům adaptace: 1. k počáteční adaptaci, 2. k úplné adaptaci.

L. B. Perelman a Selkin¹⁰ rozlišili v průběhu aklimatizace v horských podmínkách dvě fáze: 1. období „prudké aklimatizace“, nastupující okamžitě po příchodu do hor a projevující se v mobilizaci neurofyziologických mechanismů, reagujících reflexně na nedostatek kyslíku ve vzduchu; 2. postupné rozvíjení hluboké přestavby organismu, která může probíhat po 2—3 roky přebývání ve výšce. Arnoldi¹¹ již rozlišuje fáze tři — vedle počáteční fáze fázi přestavby dynamického stereotypu a fázi plné aklimatizace se vzniklým novým dynamickým stereotypem, tj. nastoupení ustáleného vyrovnání organismu s vnějším prostředím, kdy se organismus přizpůsobil novým klimatickým podmínkám. Ještě výrazněji jsou tyto fáze odlišeny novými výzkumnými pracovníky. Mirrachimov,¹² který srovnával přistěhovalce s dlouhodobými obyvateli vysokohoří rozlišuje: 1. fázi neustálené adaptace (s možnými jevy disadaptace), kdy organismus vede „boj o kyslík“, což je spjato se změnou funkcí především sympaticko-adrenalinové nervové soustavy; 2. fázi poměrné stabilizace, kdy se (po měsících až několika letech) fyziologické změny postupně nivelizují a základní funkcionální ukazatele organismu se podstatně neliší od normy; tím podle něho (na rozdíl od jiných autorů) proces aklimatizace nekončí a nastupuje; 3. fázi plné akli-

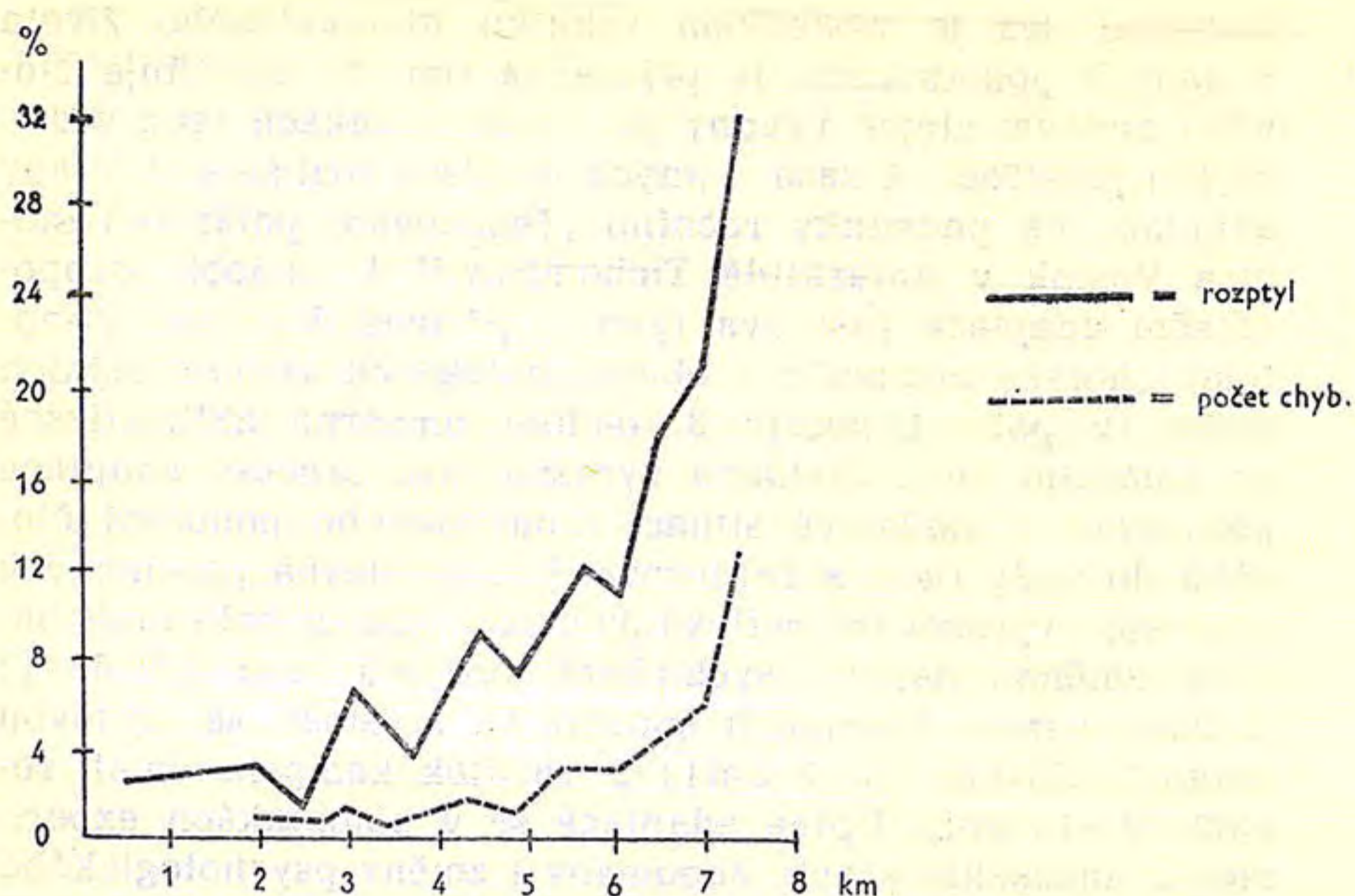
matizace, jež je výsledkem vskutku dlouhodobého života v daných podmínkách. Je příznačná tím, že umožňuje člověku podávat stejné výkony po všech stránkách jako v dřívějším prostředí. A zase z jiných hledisek rozlišuje tři etapy adaptace na podmínky ročního přezimování polárníků stanice Vostok v Antarktidě Tichomirov:¹³ 1. období prvopočáteční adaptace (asi dva týdny), příznačné hlavně symptomy „horské nemoci“; 2. období největších aklimatizačních změn (v polární noci); 3. období poměrné aklimatizace (v polárním dni). Obdobné výrazné fáze procesu adaptace pozorovali v modelové situaci dlouhodobého ponoření člověka do vody Gerg a Panferova:¹⁴ 1. přestavba psychických procesů, vypracování reflexů kontroly těla a ochranné bariéry změnou napětí psychických procesů (cca 1,5 dne); 2. desintegrace funkčních soustav ve spjatosti se svalovou činností člověka (5—7 dní); 3. začátek kompenzačních reakcí (7—12 dní). Úplné adaptace se v podmínkách experimentu nedosáhlo a byly zkoumány i změny psychologického rázu.

K adaptaci na zátěž na *psychologické rovině* vyšla řada teoretických i experimentálních prací se zcela rozdílnými a protichůdnými východisky a závěry. Avšak hledáme-li souvislosti s výše naznačenými řešeními (na medicínské, resp. biologické a fyziologické úrovni), pak můžeme konec konců pozorovat určité shody:

Předně se obecně i tu nějakým způsobem projevuje vztah mezi narůstáním kvantity zátěže a jejím důsledkem pro kvalitu psychického výkonu — tzn. vztah mezi kvantitou změn a kvalitou zátěže.

Jako příklad lze uvést výzkumy Gerathewohla¹⁵ o vztahu mezi schopností rychle a cílevědomě jednat a snižováním zásobování kyslíkem. Ukazuje i specifický průběh působení narůstání míry zátěže na kvalitu psychických schopností (viz obr. 4). Má přibližně podobu hyperbolické funkce a přechodem za „kritický práh“ schopnost člověka jednat rychle klesá.

Dále i tu se diskutují typické „fáze“ procesu adaptace, jež by bylo možno obecněji transformovat do fází 1. mobilizace, 2. řešení, 3. vyřešení či selhání. Ovšem jejich průběh, cyklus, charakter apod. se pak velmi liší podle typu zátěže. Přitom se ukazují souvislosti s nižšími hladinami adaptačních procesů. K obdobným poznatkům



Obr. 4 Vztah mezi narůstáním chyb při řešení úkolu (počítání) a výstupem do výšky

dospěl např. i Oplavin,¹⁶ Maier,¹⁷ Lückert,¹⁸ Luria¹⁹ a řada jiných.

Např. Eysenck²⁰ poukazuje ve svém základním členění dimenzí osobnosti, že každý člověk má určitý vztah stability a nestability, extraverte a introverte — určitý „posun“ v porovnání se stabilitou průměrnou. Tím je dán sklon k určité interakci s prostředím (zvláště v zátěži — pozn. O. M.).

Konečně naprostá většina autorů poukazuje nějakým způsobem na osobnostní podmíněnost míry (kvality) zátěže. To, co se projevovalo i na nižších hladinách, tu vystupuje naprosto výrazně. Poukazuje se na souvislost s konstitučními faktory. Někteří autoři přeceňují úlohu těchto „konstitučních faktorů temperamentu v procesu adaptace“ na úkor jiných individuálních kvalit. Z výsledků práce řady autorů naopak vyplývá, že je nezbytné vidět ve svízelných situacích, z hlediska vnitřní výzbroje člověka, jeho tendence, inteligenci a emocionální stabilitu v jejich jednotě a vztahu k interakci subjektu se situací.

Dotýká se toho Gerstmann.²¹ Vyplývá to ze shrnujících studií Messicka²² a Jennessa.²³ Barabaš²⁴ ukazuje na úlohu temperamentu, stupně tělesného zdraví a tzv. „morální odolnosti“. Gillespie²⁵ mluví o úloze vrozených a získaných faktorů. K stejným závěrům dospívají aplikované výzkumy v oblasti ekonomické, inženýrské, vojenské, sportovní, klinické, pedagogické, letecké i soudní psychologie.

A ještě jedna specifická zvláštnost lidského procesu adaptace: člověk nejenže ne vždy může dosáhnout rovnováhy v interakci s okolím z důvodů míry zátěže, ale také ne vždy *chce* být v této rovnováze. Vedle potence tak vystupuje velmi výrazně motivačně volní a postojová stránka.²⁶

Můžeme tak dospět k určitým předběžným zobecňujícím závěrům o psychologické adaptaci na zátěž:

1. Proces psychologické adaptace na psychickou zátěž je aktivním procesem obnovování rovnováhy mezi jedincem a jeho životním prostředím.
2. Tento proces může mít různé časové trvání — být velmi krátkodobým i chronicky vleklým stavem.
3. V tomto procesu lze odlišit určité typické fáze, přinejmenším a) fázi mobilizace psychických sil, b) fázi aktivního vyrovnávání se s psychickou zátěží.
4. Výsledkem je buď obnovení rovnováhy (vyrovnání se s psychickou zátěží), nebo selhání s různými psychickými důsledky. To jsou dvě základní možné varianty třetí fáze adaptace. Přitom selhání může nastat při zvláště extrémní psychické zátěži přímo z mobilizace sil — tzn. jako progrese silového narůstání, bez fáze druhé. (Toto považujeme za korekci Selyeho schématu.)
5. Všechny tyto momenty jsou obsaženy v pojetí typů adaptace jak byly uvedeny v úvodu.
6. Stejně jako míra zátěže i proces adaptace není jen funkcí situace. Závisí i na psychické potenci subjektu, přinejmenším na nespecifických a specifických kvalitách komplexu jeho tendencí, rozumu a emocionální stability při dané psychické zátěži — na struktuře i dynamice jeho osobnosti.

Úloha psychické zátěže

V závislosti na kvalitě (ve smyslu subjektivní míry zátěže) hraje psychická zátěž pozitivní nebo negativní úlohu v životě člověka.

Extrémní psychická zátěž působí přetížení organismu, vyvolává patologické změny v činnosti a chování člověka, působí na rozvoj neuropsychických nemocí a je předpokladem vzniku i srdečně cévních, zažívacích, kožních a jiných onemocnění.²⁷ Podrobný rozbor důsledků takovéto míry zátěže je Selyeho řešení třetí fáze generálního adaptačního syndromu a adaptačních chorob.²⁸ Podobného ražení je Gerstmannův přístup ke „katastrofálním citovým otřesům“, které vyvolávají výrazné změny v osobnosti (chování, vztahu k okolí, vztahu k sobě). Avšak vedle negativních otřesů, pod nimiž člověk klesá a jichž se již nezbaví, rozlišuje otřesy pozitivní, které rovněž sice v dané době jsou pro člověka pohromou (zhroucení nadějí...), ale jež člověk překoná a obrozený, obohacený, moudřejší o další zkušenost rozvíjí a uvolňuje v sobě nové hodnoty.²⁹ Obojí otřes ničí dosavadní soulad a vnitřní klid, avšak každý s jinými důsledky, jednak podle své povahy, jednak podle lomu v psychice člověka, podle jeho charakteru a aktivního vztahu k prostředí. Domníváme se, že tato druhá kvalita se však týká spíše jednorázové extrémní zátěže (jež může mít různé důsledky) a dlouhodobější, avšak ukončené silné, zvýšené a hraniční zátěže. Extrémní psychická zátěž (tak jak jsme ji pojali) ústí vždy do negativních důsledků přetížení člověka.

Je proto nutné rozlišovat mezi „katastrofálním citovým otřesem“, jako širším pojmem, označujícím, že daný jedinec prožil nějakou tragickou skutečnost, která zasáhla přes emocionální či citovou stránku celou jeho osobnost a vede u něho ke změnám citů, hodnot, postojů, perspektiv (viz například masové jevy těchto otřesů v nedávné historii našich národů), a „extrémní zátěží“ jako pojmem pro subjektivní míru zátěže v kvalitě psychického selhání. Citový otřes sice mění osobnost, ale ne vždy v tom smyslu. Může naopak vést ke vzryvu odolnosti a energie na novém motivačním základě.

Přítom v kvalitě psychického přetížení může buď přímo nebo v důsledku své projekce do psychiky vystupovat extrémní zátěž tělesná, duševní či emocionální — a tím spíše jejich kombinace. (Výrazným příkladem takovéto kombinace může být i rozhodovací činnost velitele v nejtěžších — emocionálně a fyzicky — okamžicích bojového střetnutí.) Proto se např. dnes v kosmické psychologii klade takový důraz na vyjasnění krajních variant norem zatížení člověka, týkajících se charakterologických a typologických zvláštností osobnosti.³⁰ O extrémní psychickou zátěž jde právě proto, že překračuje možnosti interakce dané osobnosti. Gerstmannův „katastrofální citový otřes“ s pozitivním důsledkem se tak spíše týká jedné z možností vyústění psychické zátěže hraniční.

Zvýšená, někdy i hraniční zátěž naopak většinou sehrává pozitivní úlohu v životě člověka. A to ve smyslu: — osvojování si nových forem interakce člověka s prostředím a jeho vnitřní rozvoj. Jako taková je nezbytnou podmínkou jeho psychického rozvoje, podmínkou vytvoření vždy nových funkčně organizovaných forem jednání, regulačních systémů, jež předčí nižší formy aktivity.

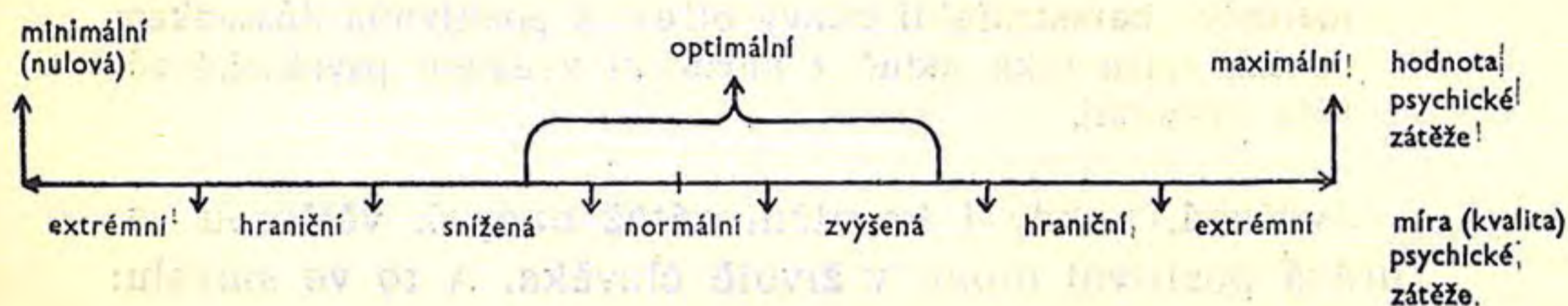
Luria³¹ na koncepci dynamiky organizace a dezorganizace chování (kdy jeho mechanismus se dynamicky zvyšuje) staví vývoj neurodynamiky od dětství k dospělosti: za jeho podstatu nepovažuje vývoj útlumu a brzdící vliv kortexu na subkortikální činnost, ale právě proces vytváření nových funkčně organizovaných forem chování.

— procesu *zakalování* člověka pro příští očekávaný či možný stupeň psychické zátěže. Jde o cílevědomý proces posunování hranic mezní a maximální zátěže u daného subjektu. Zakalování je tak speciálním případem tréninku, učení a psychologické přípravy.³²

Základní výzkumy v tomto směru začaly vojenské organizace kapitalistických států (hlavně Německa mezi I. a II. světovou válkou a USA v období II. světové války a po ní)³³ pro masové selhávání bojovníků v akci. Celý úkol přípravy se konec konců v jejich koncepci váže k zachování kvalitativně vysoké úrovně činnosti člověka s technikou v extrémních podmínkách boje.³⁴ Výzkumy nabyly takového rozsahu, že Appelzweigova³⁵ bibliografie prací o psychickém napětí z r. 1957 má přes 2500 titulů. Jde tudíž o profylaktickou hodnotu systému zvýšené zátěže v přípravné činnosti.³⁶

Problém zakalování určitou soustavou zvyšování psychické zátěže vystupuje všude tam, kde

a) je výrazný rozdíl mezi činností přípravnou a činností vlastní, výkonnou. Proto se výzkum a hledání cest a způsobů zakalování jednak specializoval v samotné vojenské psychologii,* jednak pronikl do ostatních oblastí psychologie, hlavně letecké a kosmické psychologie,³⁷ psychologie sportu,³⁸ psychologie jiných speciálních pro-



Obr. 5 Vztah hodnoty a míry psychické zátěže

fesí či činností, které se realizují v neobvyklých podmínkách zátěže;

b) je pravděpodobnost nenadálé působnosti extrémní či mimořádné zátěže v důsledku rizikovosti či komplikací, jež nějak souvisí s realizací dané činnosti (např. u pilotů, horníků, námořníků, řídicích pracovníků různého druhu apod.). Zde jde pak o specializovanou psychologickou přípravu pro schopnost obstát v této jednorázové zátěži a zachovávat rozumovou a akční průceschopnost k optimálnímu řešení (interakci s danou situací).

Je třeba přitom poznamenat, že zakalování se může týkat určitého konkrétního druhu psychické zátěže (např. řešení smykové situace či chování jedinců při dělostřeleckém palebném přepadu), určitého typu psy-

* Z tohoto hlediska se např. zkoumá problém adaptace vojáka na podmínky vojenské služby a zvláště pak bojové činnosti, problém zakalování obyvatelstva z hlediska soudobé války, systém výcviku pro boj apod. i u nás. Vyšla již celá řada studií; výzkum vlivů hraniční a extrémní zátěže na psychiku vojáků, velitelů, obyvatel a organizovaných i nahodile vzniklých souborů a procesů zakalování k odolnosti vůči tomuto vlivu je jeden z hlavních směrů vojenskopsychologického zkoumání.

chické zátěže (např. řešení složitých problémových situací spjatých s danou profesí), nebo zvyšování celkové odolnosti vůči zátěži. Vždy však existuje jednota tohoto specifického a nespecifického zvyšování odolnosti na principu přenosu,³⁹ v duchu Makarenkovy zkušenosti, že např. statečnost se vychovává jedině stavěním člověka do konkrétních situací, v nichž musí překonávat určitý strach.⁴⁰

Pro speciální přípravu jedince a sociálních souborů na život a činnost v těžších, složitějších, psychicky náročnějších situacích, pro systém jejich celkové výchovy je nutno dát do vztahu předchozí hlediska psychické zátěže (co do působení na jedince) i hledisko optimálnosti (co do jeho zakalování). Výsledkem je kontinuum hodnoty a míry psychické zátěže. (Viz obr. 5.) Konkrétní promyšlení a naplnění tohoto kontinua je zvláště nutné v armádě a v systému všelidové přípravy na zvláštní situace, kde by docházelo k předělu maximální psychické zátěže se všemi jejími důsledky.

Psychické reakce na zátěž

2.

Významným kritériem míry psychické zátěže, jejího účinku na člověka, je komplex a hloubka jeho psychických reakcí — dynamika vyrovnávání se s novými neobvyklými nároky prostředí. Její postižení, pochopení zákonitostí této dynamiky, má nepochybný praktický význam pro výběr, výchovu, školení a řízení lidí, pro prognózu i diagnózu jejich reakce, prevenci i bezprostřední ovlivňování prožitků a akcí apod. I tu však v psychologii narážíme na značnou rozdílnost názorů, přístupu i pojmového aparátu. Přitom se ne vždy zůstává na půdě psychologie a místo psychických kritérií se operuje s kategoriemi fyziologickými, klinickými či psychiatrickými.*

Struktura osobnosti a reakce na zátěž

Messick⁴¹ rozlišuje tři hlavní kategorie výzkumu osobnosti: vývoj, dynamiku a strukturu. *Dynamika* zdůrazňuje hnací mechanismy, motivy a vzájemné působení sil (včetně dynamiky „současnosti“, tj. okamžitých situačních činitelů). *Struktura* osobnosti vyzvedává stabilitu a obráží vlastnosti duševní stavby, s nimiž se setkáváme v oblasti osobnosti: tzn. jde o stálé a relativně trvalé složky organizace osobnosti, jimiž se mají vyložit opětovně zjišťované podobnosti a shody chování v různých dobách a situacích. Kategorie *vývoje* je zřejmá.

Před námi stojí dva problémy: pochopit dynamiku psychických reakcí člověka v zátěži a postihnout, jak se v této dynamice promítají strukturální faktory či dimen-

* Není možné, ani účelné a nutné, podávat zde jejich vyčerpávající přehled a hodnocení. Pokud se jimi budeme zabývat, tak z hlediska nutnosti hlubšího osvětlení celé naší výchozí koncepce.

ze. Protože strukturální faktory jsou do této dynamiky výrazně včleněny, začneme s jejich řešením.

V literatuře je velmi rozdílný přístup nejen k řešení podílu strukturálních faktorů v dynamice reakcí na zátěž, ale i k jejich základní klasifikaci, členění. Z hlediska vztahu k dynamice je dnes nejrozšířenějším Guilfortovo členění struktury osobnosti na čtyři základní dimenze: schopnosti, temperament, motivace, patologie.⁴²

Pokud jde o chování člověka v psychické zátěži, je nejčastěji vzpomínaná úloha dimenze temperamentu. Temperament je přitom pojímán v poněkud odlišné podobě, než jak je tomu v tradiční sovětské psychologii (s těsnou vazbou na typ VNČ). Jde o „široké, poněkud neurčité označení pro konsistentní citové nebo emoční sklony a zvykové dispozice, které typicky charakterizují způsob, jímž se uskutečňuje chování.“⁴³ Tím jsou odlišeny od obsahu činnosti, od úrovně schopností či způsobilostí požadovaných k výkonu pohnutek, které pobízejí k jednání. Přitom se odlišují 1. obecné stylistické dispozice temperamentu, 2. specifické a) kongnitivní a b) reakční styky, upravující přizpůsobení.

Tak např. Vexliard⁴⁴ dělí temperamenty přímo podle kritéria přizpůsobovacího vztahu jedince k novému prostředí. Rozlišením charakteristiky člověka, který přizpůsobuje sebe prostředí (autoplastia) od toho, který působí na prostředí a je přizpůsobuje sobě (aloplastia), dostává 4 typy přizpůsobení:

- autoplastik pasivní — selektivně a jednostranně se přizpůsobuje a velmi těžce se vyrovnává s prostředím; přizpůsobuje se jednou provždy;
- autoplastik aktivní — velmi dobře se přizpůsobuje jakýmkoli změnám;
- aloplastik aktivní — velmi dobře se vyrovnává s jakýmkoli prostředím tím, že je mění, přizpůsobuje si je;
- aloplastik pasivní — odráží nové změny, ale sám se není s to změnit a plány a změny prostředí nerealizuje: nepřizpůsobivý a chtěl by vše změnit, utopista.

Dává je pak do relací s klasickými temperamenty. Toto členění může mít určitý význam pro praxi. (Sám autor však ukazuje problematičnost, pramenící z **generalizovaných** závěrů na způsob přizpůsobování vůbec. Dospívá k názoru, že každý člověk se vyznačuje v různé míře a směru všemi čtyřmi druhy přizpůsobovacího vztahu.) Z hlediska psychologické teorie jde však o konstatování, popis, který neanalyzuje podstatu těchto dimenzí.

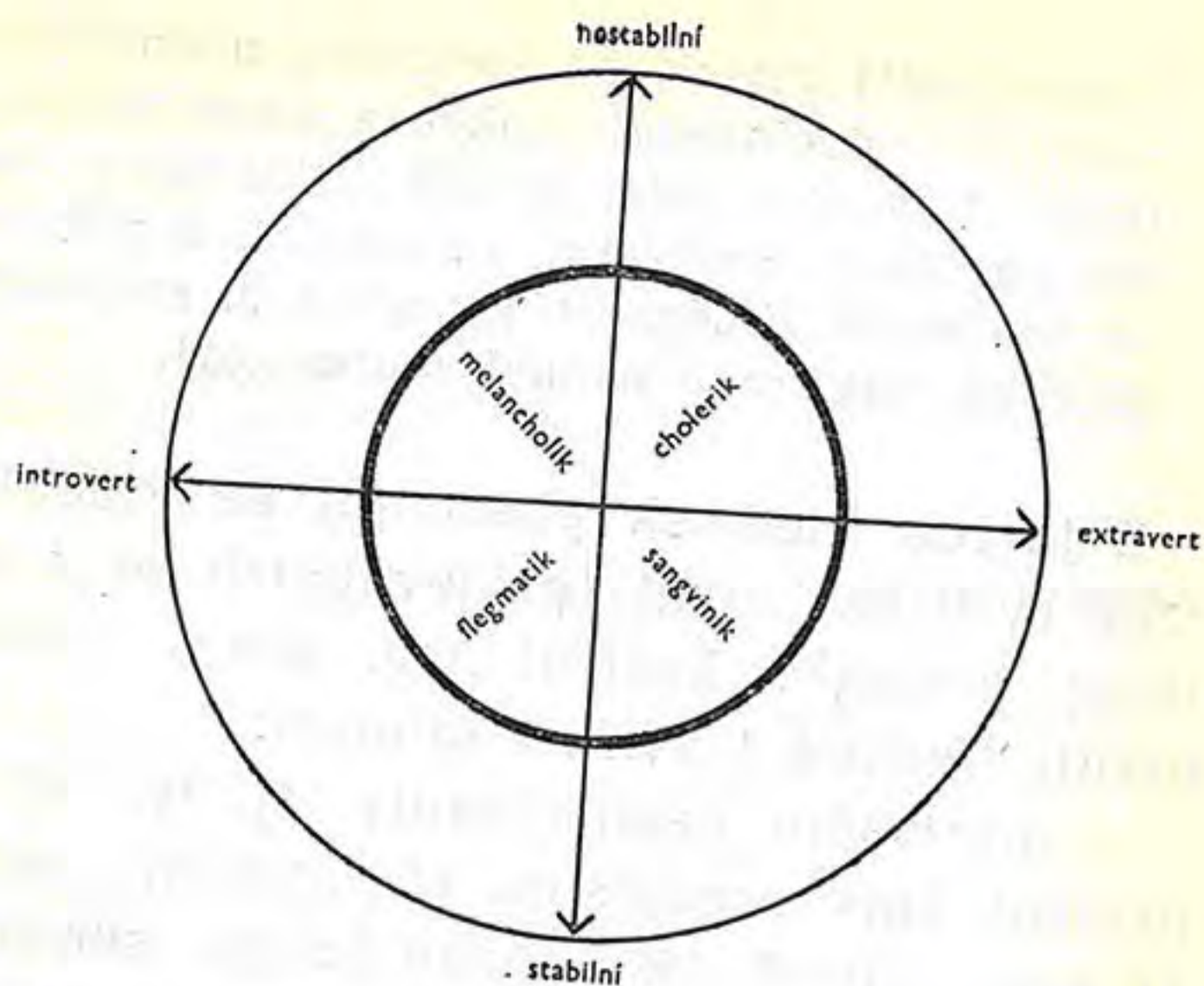
Hlubší přístup k analýze základních dimenzí osobnosti, spjatých s temperamentem, a jejich úlohy v jednání a chování člověka v zátěži, byl získán autory, kteří se ubírali cestou faktorové analýzy osobnosti. Největšího rozšíření a uznání doznaly koncepce Burtovy,⁴⁵ Eysenckovy⁴⁶ a Cattellovy.⁴⁷ Faktorováním získali hierarchický systém rysů téhož původu — „vrozené organizace nervového systému“, temperamentu. Je obdobný systému, jenž byl již dříve získán faktorováním kognitivních (rozumových) rysů. Přes veškeré rozdíly v jejich terminologii a hladiny, na níž ten který z nich byl primárně zainteresován a pro níž systém vytvářel, lze konec konců vidět u nich shodu, že existují dva základní temperamentové faktory:

— *obecná emocionalita* (citlivost) dle Burta; či chceme-li emoční reaktivita (dle Adcocka⁴⁸), nebo emocionální stabilita (dle Eysencka), resp. „úzkost“ (v pojetí Cattellové), nebo Mc Dougallův „obecný fond emoční energie“. Jde o obecný faktor, analogický faktoru obecné inteligence v kognitivní (rozumové) stránce;

— bipolární faktor *extraverze* (ty rysy, které vedou k zaměřenosti navenek a přispívají aktivnímu přístupu k okolním podnětům) a *introverze* (zaměření dovnitř a přispívají spíše ke stažení se). Zde je v podstatě i terminologická shoda.

V obou faktorech může odbíhat od středu k pólům tendence různého stupně. Je tak možná spousta velmi rozmanitých kombinací — zvláště proto, že (dle zjištění celé řady i dalších badatelů⁴⁹) obě dimenze jsou navzájem nezávislé. Přitom je úzký vztah mezi nimi a klasickým Hyppokratovým či Pavlovovým členěním temperamentů, jak to vyplývá i z Eysenckova nákresu⁵⁰ (viz obr. 6). Na konkrétní podobě těchto dvou „typových faktorů“ ve struktuře osobnosti, opomineme-li ostatní vedlejší faktory, v nich se autoři značně liší, závisí i dynamika jednání v zátěži.

Přitom se všichni tři výše uvádění autoři shodují v tom, že toto chování nečiní závislé jenom na dimenzi temperamentu, ale vidí její úlohu v jednotě s jinými komponentami, hlavně co do vztahu mezi kognitivními schopnostmi a emocionalitou. Podle nich např. při nízkém



Obr. 6 Vztah mezi Hippokratovým členěním temperamentů a Eysenckovou dichotomií

stupni *defektivity* stačí člověka učinit nestabilním i mírný náboj emocionality; na druhé straně neobyčejně silné emoce mohou být integrovány v osobnosti člověka s vysokou *inteligencí* a neučiní ho nestabilním či neurotickým, nýbrž spíše slouží zvýšení jeho mentální energie. Vyplývá z toho, že reálné *ohodnocení nestability osobnosti lze dosáhnout postižením vztahu obecné emocionality daného jedince k jeho obecné inteligenci.*

Cattell vřazuje tyto prvky do svého šestnáctifaktorového profilu osobnosti. Eysenck věnuje úloze inteligence zvláštní studii.⁵¹ Piaget,⁵² který považuje každé chování (ať již projevované navenek či zvnitřelé v myšlení) za přizpůsobovací akt, vyslovuje názor, že funkcionální povaha chování předpokládá dva téměř související základní aspekty: citový (energie) a poznávací (intelekt). K tomu považuje za nutné ještě přiřadit regulaci cílů či hodnot chování. Přes pojmovou odlišnost lze určitou podobnost koncepcí konstatovat. Např. Gerstmann⁵³ považuje rovnováhu mezi výrazem emocí a intelektuálních procesů v reakcích a rozumový základ emocionálního vztahu ke složkám prostředí za základní kritérium emocionální zralosti (tj. obdoba stability osobnosti — pozn. O. M.). Spiegel⁵⁴ v psychoanalytické terminologii „id“, „ego“ a „superego“ činí chování člověka při katastrofách (to jsou události, jež ohrožují nejhodnotnější aspekty vztahů jedince

k prostředí) závislé na komplexu obdobných struktur osobnosti: 1. emocionální reakce a emocionální relace, jež motivují chování a vyjevují síly či instinkty (=id); 2. kritické intelektuální oceňování, usuzování, aspekt rozumu, v němž se projevuje zkušenost (=ego); 3. respektování morálního příkazu, zákazu a sankcí (superego).

Z jiných hledisek přistoupil ke komplexu strukturálních rysů osobnosti (projevujících se v podmínkách zá-
těže) Young⁵⁵. Rozlišil tzv. druhy „determinant“, jež určují lidskou i zvířecí činnost:

— aktivační determinanty, tj. ty, jež mění relativně pasivní stav organismu či latentní neutrální strukturu ve stav aktivní. Mají různé formy (senzorické stimulace, chemické excitace nervových center, neutrální aktivace mozkových buněk, aktivace percepce situace či proprioceptivní tenze);

— determinanty regulace a řízení, tj. ty, jež orientují, zaměřují, omezují či ohraničují směr akce. Mají formu aktivní (např. cílivá orientace) a pasivní (podporující podmínky);

— determinanty predisponující, tj. ty, jež činí organismus schopným v určitém směru či připravují ho k akci (např. instrukce co dělat). Týkají se i aktivizace, i regulace a řízení;

— organizační determinanty, tj. ty, jež vyvolávají nové modely akce (např. afektivní procesy organizují modely přiblížení či oddálení apod.).

V této koncepci už je potenciálně obsažena jednota struktury osobnosti a její dynamiky, ovšem s výraznou orientací na hledisko fungování. Podobný přístup vidíme i u Zavalovy a Ponomarenka⁵⁶ (na psychofyziologické úrovni).

Uvádějí následující psychofyzická kritéria k ohodnocení fungování člověka v extrémních podmínkách:

a) oddělení fyziologických parametrů, jež jsou svými informačními symptomy patenomické k stressovému účinku adaptace;

b) oddělení psychofyziologických mechanismů přispívajících k vybudování (zpevnění) rezerv nezbytných v extrémních podmínkách (operativní myšlení, anticipační psychické rysy);

c) určení specifičnosti biochemických ukazatelů operátorovo-

vy reakce na vystavení stressu v závislosti na profesionálních dovednostech a individuálních příznačných rysech operátorů;

d) určení nepodmíněně reflexní reakce (situační reakce) jako faktoru vedoucího k lepší ideomotorické připravenosti k potřebným akcím (činnostem).

Diskutovat různorodé koncepce přístupu ke struktuře a dynamice faktorů osobnosti, které se podílejí na procesu interakce člověka s prostředím při výrazné zátěži, analyzovat jejich podstatu, členění, základní strukturální vazby apod., zdaleka přesahuje rámec a možnosti této práce. Souvisí s rozmanitými koncepcemi psychologie vůbec a psychologie osobnosti zvláště. Bylo by tudíž pak nezbytné diskutovat právě tyto koncepce jako metodologická východiska pro specifický případ interakce osobnosti jako celku s náročným prostředím. Z podobných důvodů nebudeme analyzovat ani koncepci osobnosti obecně přijatou v psychologii sovětské.

Určitou pozornost z hlediska řešeného problému si zaslouží úsilí Platonova⁵⁷ překonat tradiční funkcionální analýzu osobnosti jejím podřízením analýze struktuální.

Ve své koncepci „dynamické funkcionální struktury osobnosti“ rozlišuje čtyři podstruktury I. řádu: 1. mimořádně sociálně podmíněné vlastnosti osobnosti (zaměřenost, morální vlastnosti, vztahy); 2. individuálně získaná zkušenost (znalosti, mávyky, dovednosti, zvyky); 3. biologicky podmíněné vlastnosti osobnosti (temperament, instinkty, vlohy); 4. individuální zvláštnosti jednotlivých psychických procesů (forem odrazu). Rysy první podskupny se vychovávají, druhé učí, třetí trénují a čtvrté rozvíjejí všemi třemi cestami. Charakter a schopnosti nejsou dalšími podstrukturami osobnosti, nýbrž dvě (a jediné dvě) kvality osobnosti. Prvá z nich je osobnost v široké aktivitě, druhá osobnost v její určité potenci.

Na rozdíl od výše uvedených struktur, založených na vertikálním členění, výrazně dominuje přístup horizontální.

Domnívám se, že vzhledem k současnému stavu řešení výše naznačených otázek je nezbytné vedle vymezení psychické zátěže se seriózně vypořádat s následujícími základními problémy:

1. Vymezení základních dimenzí či faktorů *struktury osobnosti*, které mají určující úlohu v dynamice jejího vyrovnávání se s psychickou zátěží. S tím souvisí jejich členění a definování, klasifikace a systematizace, analýza vzájemného stavu a vymezení jejich směru, resp. míry podílu na dynamice tohoto vyrovnávání.

2. Koncepce a rozbor dynamiky osobnosti v procesu vyrovnávání se s psychickou zátěží. S tím souvisí rozlišení nespecifických změn od změn specifických (ve smyslu obecně platného a rozdílného jednak mezi jedinci, jednak mezi druhy či typy psychické zátěže u téhož člověka), vymezení nespecifických a specifických reakcí a jejich analýza, vymezení základních fází této dynamiky a jejich analýza i co do pohybu určujících subjektivních faktorů.

3. Rozbor vztahu „nižších“ a „vyšších“ psychických funkcí, fyzického, fyziologického a psychologického, vrozeného a získaného (či chceme-li biologického a společenského) z hlediska dynamiky vyrovnávání se s psychickou zátěží vůbec — a z hlediska dynamiky, projevu a účinku jednotlivých strukturálních dimenzí zvláště.

Základní dimenze osobnosti z hlediska vyrovnávání se s psychickou zátěží

Na základě analýzy prací jiných autorů a vlastních výsledků konkrétních výzkumů považujeme za základní dimenze, jimž je nutné věnovat pozornost z hlediska vyrovnávání se člověka s psychickou zátěží:

- obecnou aktivaci psychické činnosti (resp. „psychické napětí“)
- emoce
- intelekt, rozum
- motivaci.

Speciální pozornost mimoto zaslouží problém vůle.

Zaměříme se proto nyní na analýzu těchto dimenzí s tím, že vždy ukážeme na spojitost a spolupůsobení s rysy již předtím analyzovanými. Tím plasticky naznačíme celou koncepci jejich vzájemného vztahu a podílu na

dynamice vyrovnávání se zátěží. Uvedené pořadí považujeme v tomto smyslu za nejvýhodnější. Na základě této analýzy pak vymezíme naše pojetí stability (často označované jako emocionální stabilita) osobnosti v podmínkách psychické zátěže.

a) Obecná aktivace psychické činnosti
(psychické napětí)

Problematika psychického napětí, jeho podstaty, mechanismů a fungování bývá v rozmanité podobě dávána do vztahu s jinými psychickými jevy, v nichž se projevuje aktivace činnosti psychiky: nejčastěji s emocemi či s některými jejími specifickými kvalitami (úzkostí, strachem), s motivací (potřebami či pudy, rozmanitými projevy zaměřenosti). Problematika psychického napětí bývá i pojímána jako čistě fyziologická záležitost. Jestliže však je vždy ve výše uvedených jevech obsažena, to neznamena, že je s nimi totožná. Skutečnost, jaká je celková aktuální excitační úroveň chování individua⁵⁸ se velmi příznačně promítá nejen v rozvoji emocí a v síle motivace, ale i v ostatních psychických jevech. Na úrovni aktivace závisí hladina reakce. Ve všech psychických jevech lze vyizolovat stupeň aktivace psychiky jako určité průsečíkové měřítko označované různými pojmy: stupeň excita-⁵⁹ ce, energetická mobilizace funkčních rezerv,⁶⁰ „neuroticismus“,⁶¹ emocionální napětí,⁶² afektivita,⁶³ vzrušení,⁶⁴ emocionální stav či funkční vzrýv,⁶⁵ emoce⁶⁶ apod.

Termínem aktivace označujeme všeobecný neutrální stav mobilizace psychiky jedince k interakci s vnějším prostředím, projevující se komplexem vegetativních reakcí a provázený svéráznými subjektivními pocity a stavy vzrušení či psychického napětí. Dynamika aktivace je vyjádřena procesem změny hladiny psychického napětí.⁶⁷ V tomto smyslu je svéráznou, specifickou odpovědí organismu a pohybem psychického stavu, nespecificky registrované dynamiky v rovnováze organismu s prostředím. Psychické napětí tak odráží změnu stereotypu činností, podmínek práce, prostředí jako průvodní jev dynamiky mobilizační pohotovosti organismu.⁶⁸ Dynamika

psychického prostředí se odráží v reakčním čase, myšlenkovém tonusu, ve změnách fyzické práce schopnosti, přičemž probíhají v organismu složité vegetativně somatické změny ve vylučování hormonů, srdečně cévní činnosti, oxygenaci tkání. To znamená, že se vytváří optimální podmínky mobilizace organismu změnami ve vegetativní nervové soustavě k pohotovosti jedince reagovat na prostředí.

Zkoumání procesu aktivace a dynamiky psychického napětí spadalo do oblasti psychofyziologie a bylo jednoznačně spojováno s vegetativními projevy emocí. Úroveň aktivace se stala kritériem měření emocí a aktivace součástí teorie emocí. Teprve Woodworth⁶⁹ dokázal, že vegetativní změny jsou sice validním ukazatelem funkce sympatie, ale že není identita mezi touto funkcí a emocí. Lindsley⁷⁰ rozlišuje specifickou aktivaci (pro určité orgánové schéma) a současně aktivaci všeobecnou, týkající se celého organismu. Rozdílné hladiny obecné aktivace ukazuje na kontinuu (viz. obr. 7).

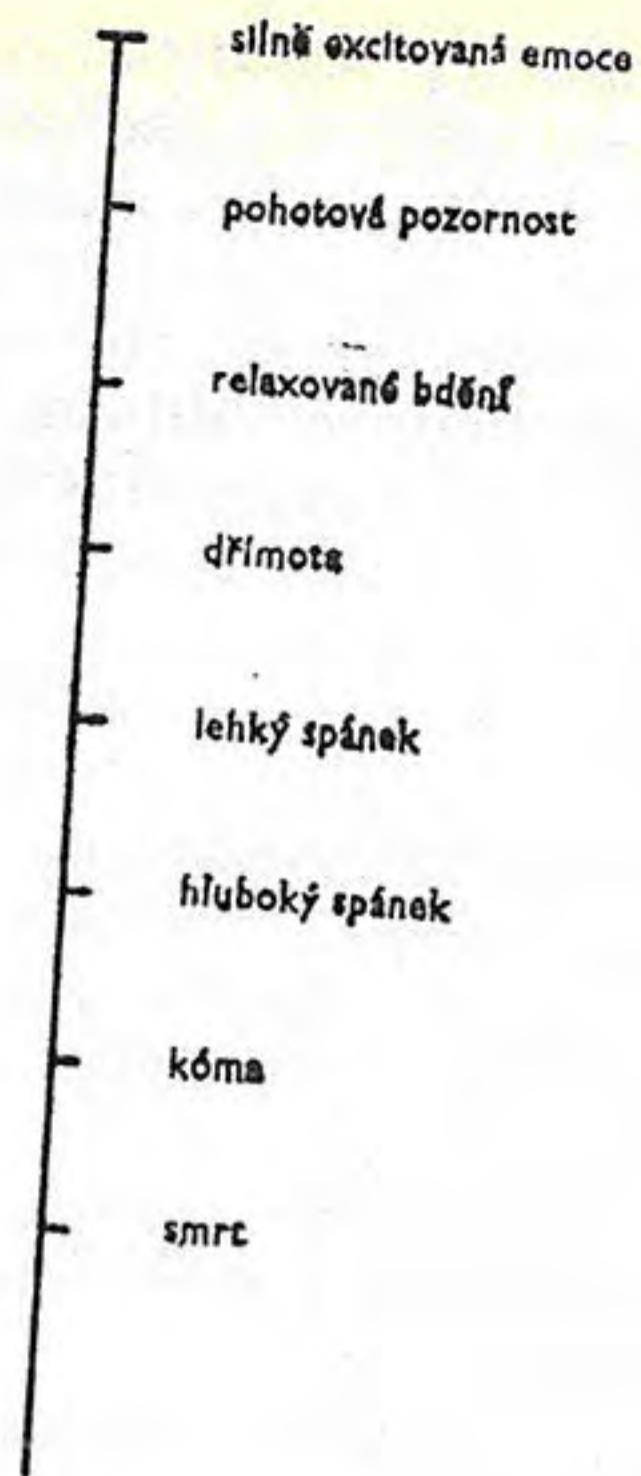
Dle Younga⁷¹ lze tyto hladiny popsat rozmanitými způsoby:

- termíny modů aktivace mozkových vln
- termíny vědomí⁷² (awareness)
- termíny hladiny obecné aktivity
- termíny připravenosti k výkonu.

Přitom na každé hladině existuje určitý stupeň psychického napětí (od nuly do maxima), vyznačující se určitým příznačným psychickým rozpoložením, jistou úrovní psychického vzrušení. Luria vidí na horním stupni aktivity afekt jako její formu, která se projevuje akutní dezorganizací chování.

Stupeň psychického napětí nejen že je specifickým psychickým stavem, ale projevuje se ve struktuře spontánní i zaměřené aktivity člověka. Ve zkoumání důsledků psychické zátěže pro dynamiku interakce jedince s prostředím nám přitom musí jít právě o analýzu tohoto psychického stadia aktivity a nikoli o fyziologické symptomy. Sledování těchto změn je studiem obecné struktury a dynamiky procesů organizace a dezorganizace chování člověka v důsledku úrovně psychického napětí.

Širokou půdu k rozpracování problematiky aktivace a



Obr. 7 Rozdílné hladiny obecné aktivace

psychického napětí vytvořily fyziologické výzkumy o systému retikulární aktivace.

Murrozzi a Magoun dokázali vliv retikulární formace na mozkovou kůru, spočívající v aktivizaci mozkové kůry a projevující se v generalizované desynchronizaci elektrických procesů v kůře. Desynchronizaci elektrické aktivity kůry, obvykle spojenou s bděním, pak považují za pozadí subjektivních emocionálních prožitků, za osvojování si vyšších procesů integrace činností. Jak uvádí Kosteneckaja,⁷³ dřívější pojetí nezávislosti obecné dráždivosti mozkové kůry na síle a množství podnětů vnějšího prostředí neřešilo, jaké mechanismy regulují obecný funkcionální stav kůry.

Nyní je zřejmé, že při styku s prostředím působí dva rozdílné mechanismy: 1. mechanismus, regulující úroveň (hladinu) procesů podráždění a útlumu; 2. mechanismus, který formuje a uvádí v činnost tu či onu reakci.

Ve shodě s výzkumy Murrozziho N. A. Kosteneckaja konsta-

tuje, že obecné tonizující vlivy vnějších podnětů se mohou uskutečňovat dvojným způsobem:

1. senzorycké impulsy, probíhající z periférie, ztrácejí na určité úrovni retikulární formace svou specifiku a postupují do mozkové kůry po vzestupných aktivizujících systémech, podmiňujících difúzní zvýšení její dráždivosti. Bindra⁷⁴ mluví o „nespecifickém senzoryckém systému“, jímž jsou impulsy ze stimulace předávány difúzně všem oddílům mozkové kůry a vyvolávají její aktivitu (v dimenzích od spánku po afektivní vzrušení);

2. senzorycké impulsy přecházejí po specifických projekčních cestách od smyslových orgánů přes thalamus do odpovídajících korových projekčních zón a odtud po sestupných drahách zvyšují aktivitu retikulární soustavy — což zpětně vede ke zvýšení obecného tonusu mozkové kůry. Regulují tak úroveň aktivity, udržovanou difúzní soustavou retikulární formace. Bindra mluví o specifickém senzoryckém systému, který má diskriminační či poznávací funkci a funkci regulace aktivity.

Z jiného hlediska dospívá k podobnému členění Selye, používá však termínu „stress“ a GAS. Rozlišuje dva druhy účinku každého specifického podnětu: 1. specifickou reakci a 2. poplachové signály, které „oznamují stress“ a vyvolávají jako specifickou formu odpovědi na tuto nespecifickou poplachovou signalizaci vylučování ACTH a kortikoidů. Je lhostejné, kde se nejdříve hlásí účinky stressu — nakonec se vždy vyvine všeobecná, celý organismus zasahující stressová reakce. Právě schopnost poplachové signalizace činí stress spojeným jmenovatelem nejrozličnějších reakcí organismu na působení jakéhokoli činitele. Takové zobecnění reakce se může uskutečnit prostřednictvím obou velkých koordinačních systémů: endokrinního a nervového. Hormony, které se tvoří v akutní poplachové fázi, vyvolávají stav povzbuzení, vzrušení — a tak i napětí jako skutečné duševní rozpoložení.

Důležité je, že při hodnocení psychického napětí (obecné aktivace psychické činnosti) nebereme v úvahu znak, symbol, specifický směr tohoto napětí, nýbrž pouze kvantitu a kvalitu jeho míry — fakt, v jaké intenzitě je psychická činnost aktivizována, jaké relativní síly dosahuje psychické napětí. Tato izolace je pro hodnocení dynamiky vyrovnávání s psychickou zátěží důležitá. Bereme-li v úvahu směr, včleňujeme již nový atribut, který je vázán na hodnotu či druh emoce (s přístupem ke konkrétnímu typu zátěže) a tím i emocionální zabarvení tohoto napětí. Zde je již (byť i v elementární orientaci na směr

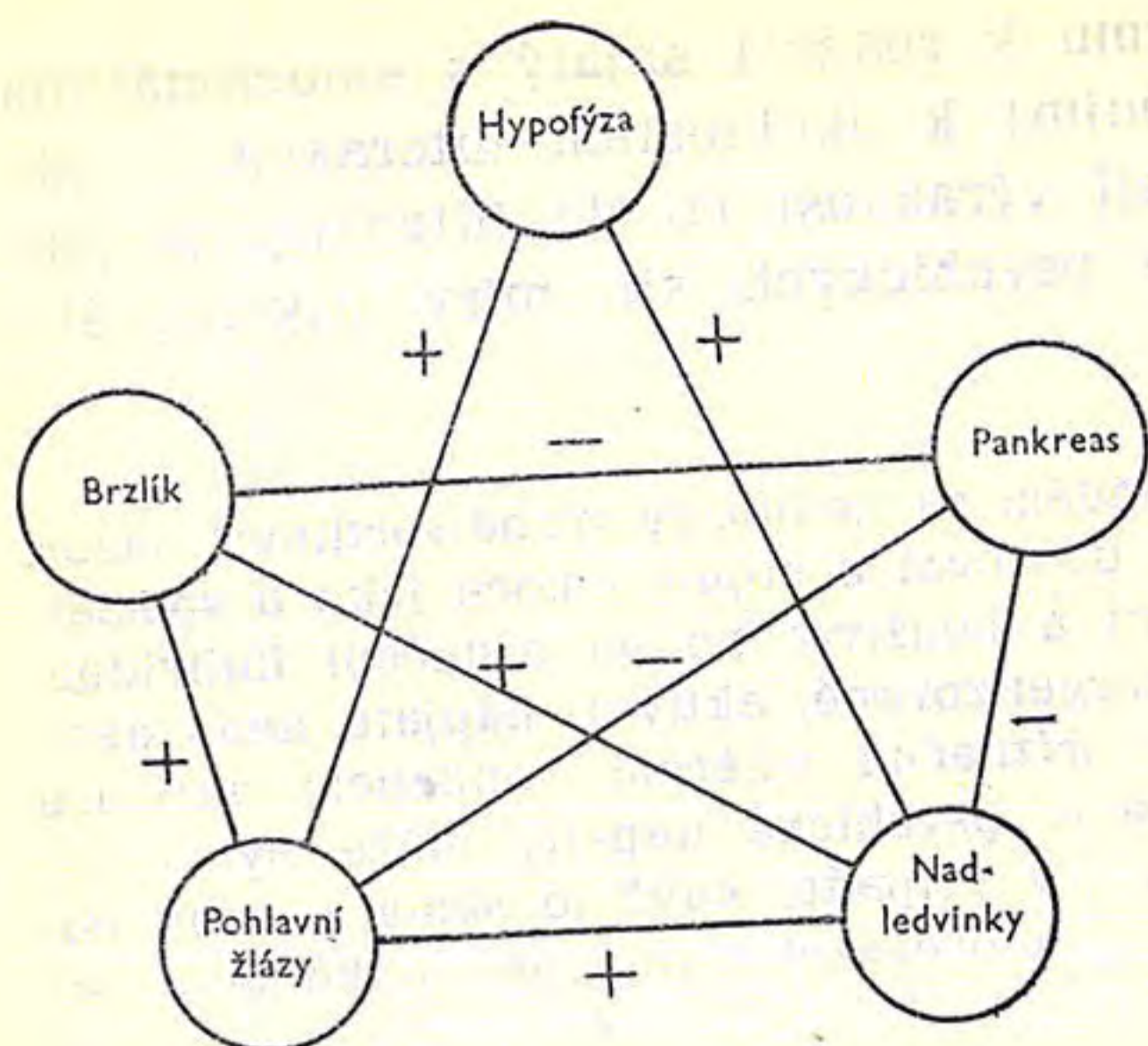
aktivizace organismu k reakci) spjatý s emocionálním postojem (posouzením) k okolnostem interakce — jde nutně o emoci, její výraznost co do intenzity je pak projevem aktivace psychických sil, míry psychického napětí.

V tom smyslu pokládám za neúnosný Woodworthův⁷⁵ názor, že je třeba přestat uvažovat o pojmu emoce jako o speciálním duševním stavu a používat ho na označení individua, které je vysoce energetizované, aktivní, napjaté nebo aktivované. Emoce je příznačná směrem, tendencí; aktivace (mobilizace organismu, psychické napětí) může být i neutrální (a to třeba i v případě, když je sama o sobě pocítována nepříjemně) a provázet i jiné psychické jevy než emoce.

Mám za to, že takovýto směr (emocionální podstata) nepředstavuje rozčlenění aktivace na dva velké systémy — na specifickou aktivaci činnosti parasymptiku (který řídí hlavně normální metabolické funkce — optimálně při vyrovnanosti jedince s prostředím) a sympatiku (jako pohotovostní systém, připravující organismus mobilizací energie na vyrovnávání se se změnami — skutečnými či demézními — v interakci s prostředím). Jde o rozdílné specifické účiny nespecifického signalizačního působení dvou velkých recepčních soustav, interoceptní a exteroceptní, jejich střídání, o jejich dynamiku a koordinaci mozkiem.

Přitom sympatický systém vegetativní nervové soustavy, mobilizující ke styku s prostředím, má co do vztahu těchto protikladných funkcí prioritu — což je významné z hlediska dynamiky styku člověka s prostředím (na rozdíl od periodiky inervace zažívací činnosti apod.). I v opačném směru — že „podnětový hlad“ interoceptorů, prodloužený stav útlumu činnosti parasymptiku, v jistém smyslu povzbuzuje aktivaci sympatiku a zevnitřku povzbuzuje mobilizaci sil ke styku s prostředím. Tato protikladnost je vyjádřena i rozdílnými vztahy spolupráce mezi žlázami s vnitřní sekrecí, jak názorně ukazuje schéma Clause a Hiebsche (viz obr. 8).⁷⁷

Stav psychického napětí (jako subjektivní prožívání stupně obecné aktivace psychické činnosti) je zřejmě spjat s aktivací činnosti sympatiku, bez ohledu na to,



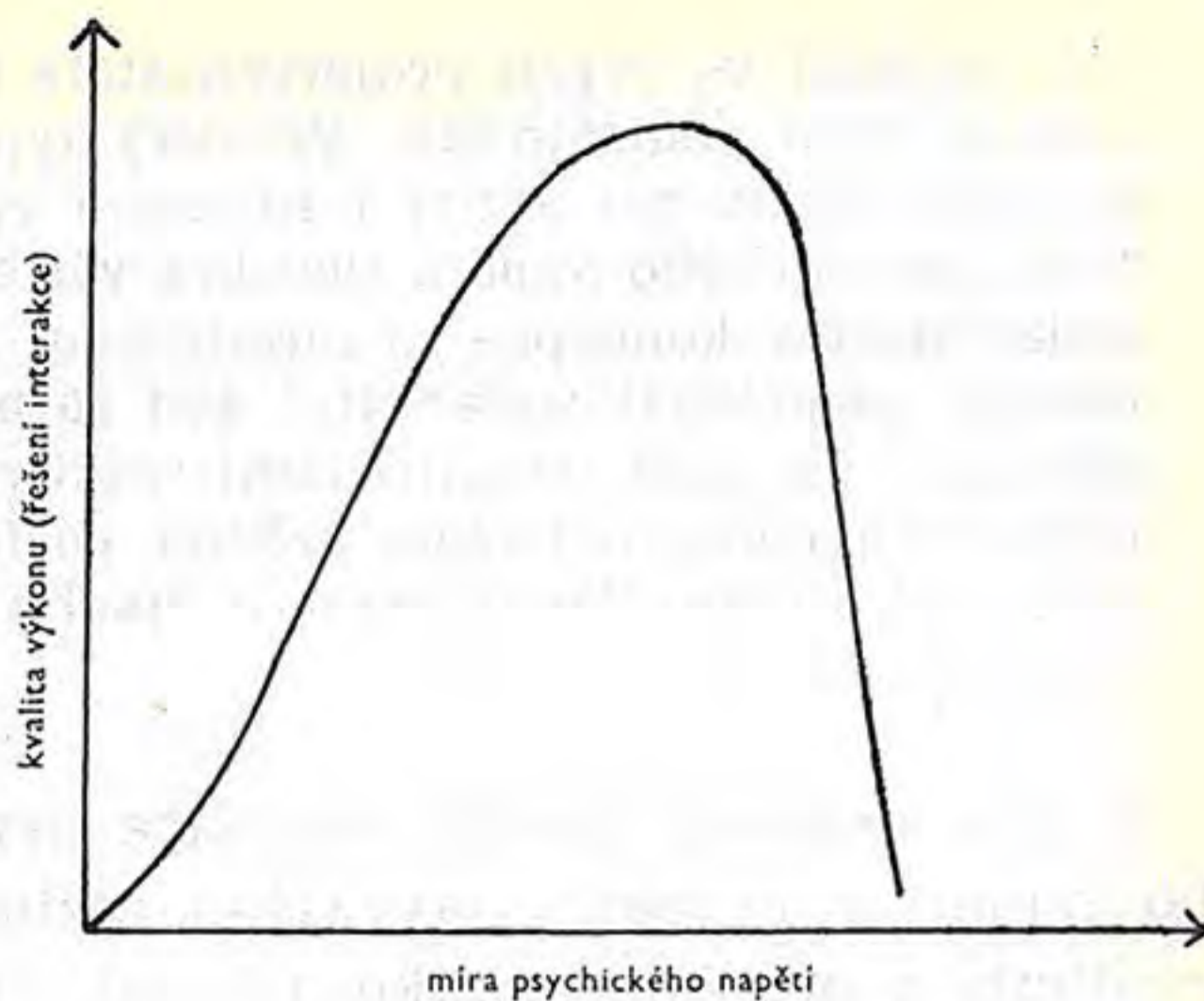
+ = vzájemné či souhlasné působení
 - = vzájemné protikladné působení

Obr. 8 Systém vnitřní sekrece

zda je tato činnost vyvolána přímo podněty z prostředí (či asociacemi a jinými psychickými jevy, vážícími se na dynamiku interakce s prostředím), nebo narušením rovnováhy metabolických funkcí uvnitř organismu na principu záporné korelace s aktivací parasymptiku. V tomto vidím i spjatost úlohy retikulární formace, koncepcie úlohy autonomního nervového systému a teorie Selyeho. Potvrzují ji i výsledky psychofarmakologie.⁷⁸

Z celého předchozího rozboru rovněž vyplývá, že psychické napětí je velmi proměnlivá veličina, že je pro ně příznačná *dynamika míry*. K ní lze obecně poznamenat:

1. Úroveň psychického napětí, které je vždy spjato s určitou činností všech systémů organismu, určuje reakci člověka na situace, hlavně co do rychlosti, intenzity a koordinovanosti.⁷⁹ Vzrhy psychického napětí mají důležitou úlohu při plnění každého úkolu. Nelze je proto ztotožňovat s úzkostí, která je specifickým obsahovým laděním (tzn. emocionálním zaměřením) napětí v situacích, které subjekt pojímá jako rizikové či kde cítí možnost ohrožení. Psychické napětí, které je proporcionální k situaci, v níž se vyvinulo, má kladný význam.



Obr. 9 Hypotetická křivka závislosti mezi psychickým napětím a výkonem

Celková aktivace organismu a mobilizace psychické pohotovosti vytváří obecnou funkční připravenost subjektu situaci řešit. Hraje však zápornou úlohu tam, kde je tento funkční vzrýv tak výrazný, že zcela subjekt ovládne a nedovolí mu adekvátní interakci s prostředím dezin-tegrací fyziologických a psychických procesů. Ztrácí pak svůj základní biotický význam. Nejlepší výkony se vy-skytují na střední úrovni psychického napětí. Na obou extrémních koncích (nulového a maximálního psychické-ho napětí) jsou výkony nejslabší. Tuto závislost lze zná-zornit hypotetickou křivkou (viz obr. 9).

2. Úroveň psychického napětí projevuje určitou vývojo-vou linií z hlediska ontogenetického. Bereme-li průměr-né hodnoty populace jako celku a provádáme je s dy-namikou a průměrnou hladinou psychického napětí na jednotlivých věkových stupních, pozorujeme typické změ-ny v míře aktivace organismu a psychického napětí. Sou-visí to s narůstáním kortikálního vlivu na subkortikální oblasti v závislosti na zvyšování funkce vnitřního útlumu a rozvíjení individuální zkušenosti.

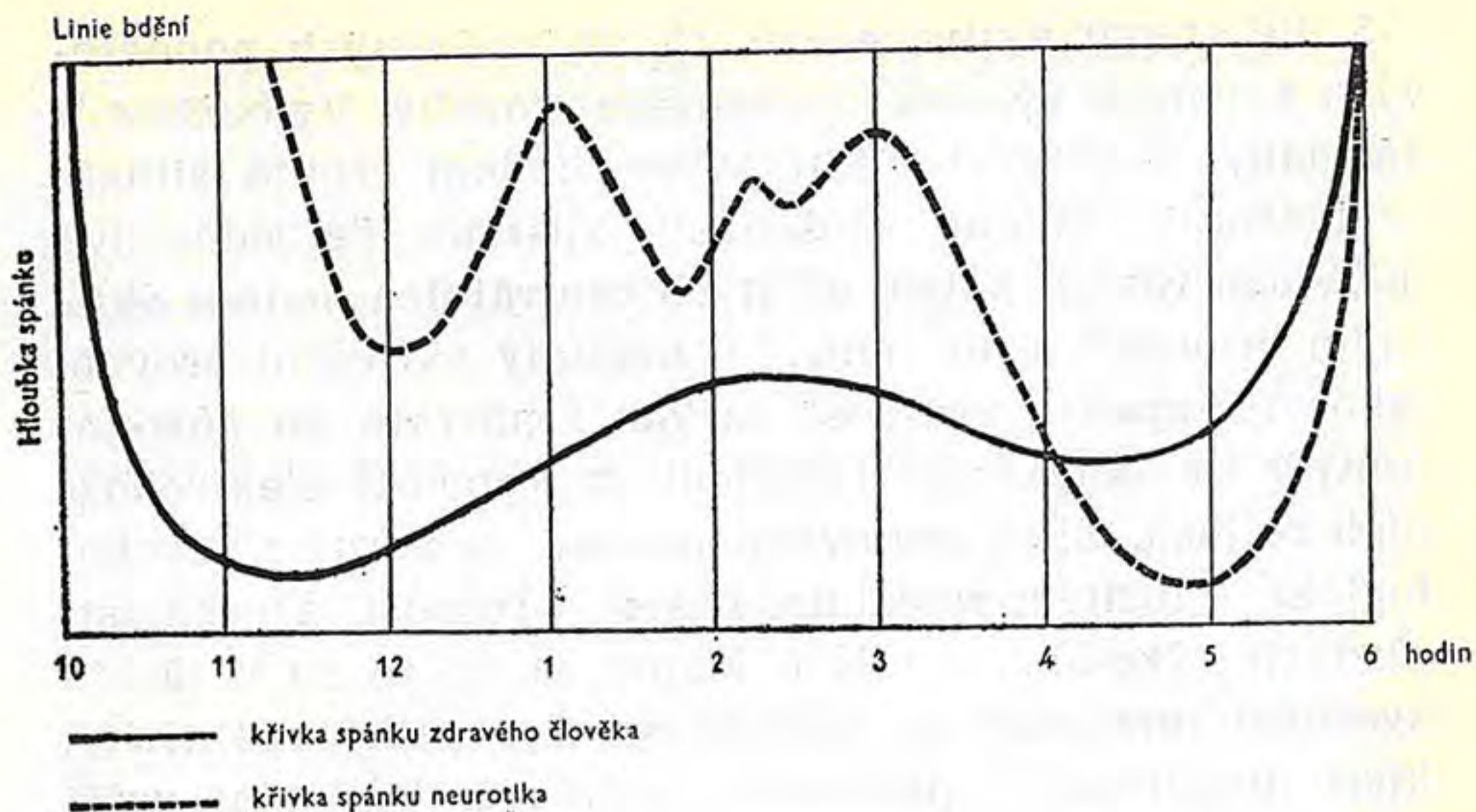
Proto se také ve věkových charakteristikách temperamentu konstatuje, že v procesu vývoje od dětství k dospělosti člověk do jisté míry (tzn. relativně z hlediska vlastní gene-

ze) přechází ve svých projevech stále více od typu vzrušivého k typu centrálnímu. Vzrušivý typ se projevuje vyšší aktivací organismu a tím i relativně vyšší průměrnou hladinou psychického napětí. Obdobné výsledky diskutuje z hlediska vlastní koncepce „neuroticismu“ Eysenck⁸⁰ při srovnávání „emocionální stability“ dětí různého věku. Je přitom zajímavé, že zjistil signifikantní rozdíly tohoto vývoje mezi dívkami a chlapci. Ovšem určitou pochybnost vzbuzuje, že se opíral o dotazníkové skóre a nikoliv o analýzu životního chování.

3. Lze sledovat obecné tendence dynamiky psychického napětí v průběhu navyklého režimu 24hodinové periodicity v průběhu spánku a bdění. Fyziologické výzkumy ukázaly, že ve spánku samém lze zjistit obecnou dynamiku hladiny aktivity (viz obr. 10).⁸¹

Matoušek a Růžička⁸² vyvozují rytmus fyziologických funkcí z rytmu práce člověka, jež tvoří specifickou část jeho pracovního rytmu a při níž dochází ke koncentraci tělesné a duševní aktivity. Uvádějí pak fyziologickou křivku změn tělesného stavu člověka a jeho aktivační připravenosti pro činnost ve 24hodinovém cyklu.

4. Největší změny psychického napětí jsou spjaty s dynamikou interakce jedince s jeho životním prostředím. Zde se projevuje nejvýrazněji úloha pohybu psychického napětí. Dochází k aktivaci organismu a mobilizaci všech mechanismů a energetických možností organismu (v závislosti na změnách prostředí), aby se tak neustále reprodukoval rovnovážný stav, který zabezpečuje životní optimum pro dané individuum. Nejvýraznější vzryv této aktivace a s ním spjatého psychického napětí přitom nastává pravděpodobně v počáteční, orientační fázi celého procesu vyrovnávání se s prostředím, při objevení dynamické změny. Pokud ještě nedošlo k ohodnocení novosti, dochází k psychickému napětí na bázi reflexu „čto tak je?“ popsaného Pavlovem (někdy nesprávně označovaném za úzkost, vzryv strachu apod.). Orientací jedince nabývá vzryv výraznějšího emocionálního zabarvení; v závislosti na aktuální potenci řešit interakcí psychické napětí pak klesá či narůstá. Psychické napětí má pak svoji dynamiku pohybu, závislou nejen na řešení situace, ale i na fyziologických zákonitostech nahromadění a vyčer-



Obr. 10 Křivka spánku

pání energie. Významné výzkumy v tomto směru byly učiněny i z hlediska aktivace sil a psychického napětí v důsledku nerovnovážného stavu u organismu samého.

Yamaguchi⁸³ zkoumal u krys vztah mezi hodinami potravní deprivace a potenciální reakcí. Stejně jako jiní autoři dokázal, že hlady umírající živočich nejen ztrácí na váze, ale i na energii. Působí tu proti sobě faktor síly pudu (drive) a faktor oslabení (vyčerpávání deprivací). Je zřejmé, že potřeba potravy vzrůstá neustále v průběhu doby deprivace, a to až do smrti — zatímco aktivace sil dosahuje maximálního bodu, po němž následuje apatie z vyčerpání. Tím je znovu a z jiné strany potvrzena diskontinuita mezi rozvojem psychického napětí a objektivní hodnotou působící situace. Je potvrzeno i to, že psychické napětí má z hlediska vlastností situace a aktivní adaptace výjimečný význam především v období aktivizace organismu, zatímco při extrémně hluboké či extrémně prodloužené psychické zátěži přechází psychické napětí a aktivizace organismu v paradoxní a ultraparadoxní fáze. Barabaš⁸⁴ mluví o „útlumovém typu napětí“, nastupujícím při extrémní zátěži a projevujícím se zpomalením procesu myšlení, zchudnutím vybavování, vyhasnutím slaběji nacvičených návyků, utlumením pohybových reakcí, pasivitou vůči okolí a prožitky tísně. Podobné jevy jsme zjistili při analýze psychického stavu a vnějších reakcí výsadkářů při seskoku z letounu.⁸⁵

5. Ve stupni aktivace existují při obdobných podnětových situacích výrazné individuální rozdíly. Vyloučíme-li důsledky rozdílných zážitkových hodnot těchto situací vzhledem k získané zkušenosti, zjistíme, že jednotlivá individua variují kolem určitých centrálních hodnot aktivační úrovně.⁸⁶ Tyto centrální hodnoty aktivační úrovně, jakož i stupeň a rychlost variací i návratu do původní úrovně lze objektivně fyziologicky (pomocí elektrokožních reflexů, EEG, svalového tonusu, tremoru) i psychologicky (složitým reakčním časem, přesností a rychlostí různých výkonů...) měřit. Máme za to, že se v těchto kvalitách projevují ty zvláštnosti dynamiky reaktivity, které pojímáme v pavlovské fyziologii jako typ vyšší nervové činnosti podle síly, vyrovnanosti a pohyblivosti nervových procesů, v psychologii pak jako temperament.

Podle Těplova⁸⁷ je indikátorem síly nervových procesů především průceschopnost nervových buněk: jejich schopnost dlouho vydržet koncentrovaný vzruch a schopnost vydržet sice jednorázové, avšak silné působení podnětů, aniž by se projevil nadhraniční útlum. Indikátorem pohyblivosti nervových procesů je rychlost: rychlost vzniku, irradie a koncentrace, přerušení nervového procesu; rychlost vzájemné záměny podráždění a útlumu; rychlost utváření nových spojů a přepracování signálního významu podnětu či dynamického stereotypu. Vyrovnaností pak rozumí vždy vyváženost nervových procesů buď co do síly, nebo co do pohyblivosti. Avšak to vše jsou v podstatě různá hlediska dynamiky aktivace organismu. Máme za to, že v psychologických korelátech typů, v temperamentových charakteristikách,⁸⁸ jde víceméně o charakteristiky obecné úrovně a o charakteristiky dynamiky psychického napětí. Svědčí o tom např. i konkrétní výzkumy v tomto směru o dynamice charakteristik temperamentu ve spojení s „předstartovními stavy“ a výkony.⁸⁹

6. Na základě specifík vrozené báze (hlavně podstaty temperamentu) a dominujících schémat chování a zážitků v průběhu ontogenetického vývoje se může u člověka projevit jako převládající některý ze dvou základních typů aktivace sil k interakci s prostředím. S ním je spjata *emocionální* ladění prožitku vzryvu aktivace v psychickém napětí.

a) útočný typ, zaměřený na zmocnění se vnějšího prostředí, na jeho překonávání bojem, střetnutím;

b) obranný typ, zaměřený na obranu před vnějším prostředím ústupem, oddálením se, útekem.

Ovšem některý z těchto typů je pak výsledkem dalšího procesu vyrovnávání se s potížemi. Máme však na mysli základní mobilizační přístup k dosud neidentifikované (či nedostatečně identifikované) vzniklé zátěži. Je samozřejmé, že se v další strategii řešení zátěže může výrazně měnit.

Výrazně souvisí s charakteristikami temperamentu i dvě základní formy psychického napětí, které pravděpodobně s těmito typy korelují, ale nekryjí se:

a) vzrušená forma napětí (projevující se v odtlumení všech psychických činností a v celkové hybnosti);

b) utlumená forma napětí (projevující se celkovým ztrnutím a utlumením všech psychických činností).

Platí tu totéž, co o typech psychického napětí, tím spíše, že v dynamice další strategie lze dokonce vystopovat určité zákonitosti jejich směny.

Zvýšení psychického napětí je průvodním, všeobecným jevem jakéhokoli zvýšení psychické zátěže. Nejen že se promítá v ostatních psychických jevech, ale v mnohém směru je i přímo determinuje. Má mobilizační úlohu vzhledem k celé psychické činnosti, avšak ne vždy se inervuje na optimální úrovni. Zvláště při hraniční a extrémní zátěži je v tomto smyslu disproporcionální. Jedinou cestou boje proti těmto stavům je trénink (nepočítáme-li psychofarmakologické prostředky — viz např. i používání kávy, psychotónu, fermetrazinu apod. ke zvýšení psychické aktivity). Dynamika psychického napětí v průběhu vyrovnávání se s psychickou zátěží je pak sama ovlivňována i regulována nejen samovývojem, ale i ostatními psychickými procesy a stavy (nespecifickou signalizací). Proto bude řešena na jiném místě.* Vydělení psychického napětí, jež je vždy spjato s jinými psychickými jevy, nám však umožňuje pohlížet na ně šířeji, bez omezení konkrétním typem emocí, jako na specifickou součást složitého komplexu adaptace v nejširším pojetí (jako přizpůsobovací reakce člověka k novým podmínkám).

* Viz kapitola 3 — Dynamika vyrovnávání se s psychickou zátěží

Podobně již Šumkov⁹⁰ na základě svých válečných zkoumání nepožímal „trevožno-tomitělnoje“ očekávání jako strach, nýbrž jako zvláštní stav psychiky, vyžadující specifické zkoumání. Již proto, že jeho vzrýv při změně podmínek bývá provázen zkrácením periody odpovědových reakcí, zesílením tonusu myšlení, zvýšením tělesné práce schopnosti a jinými změnami, svědčícími o nespecifickém vzrůstu schopností organismu k překonání těžkostí adaptace.

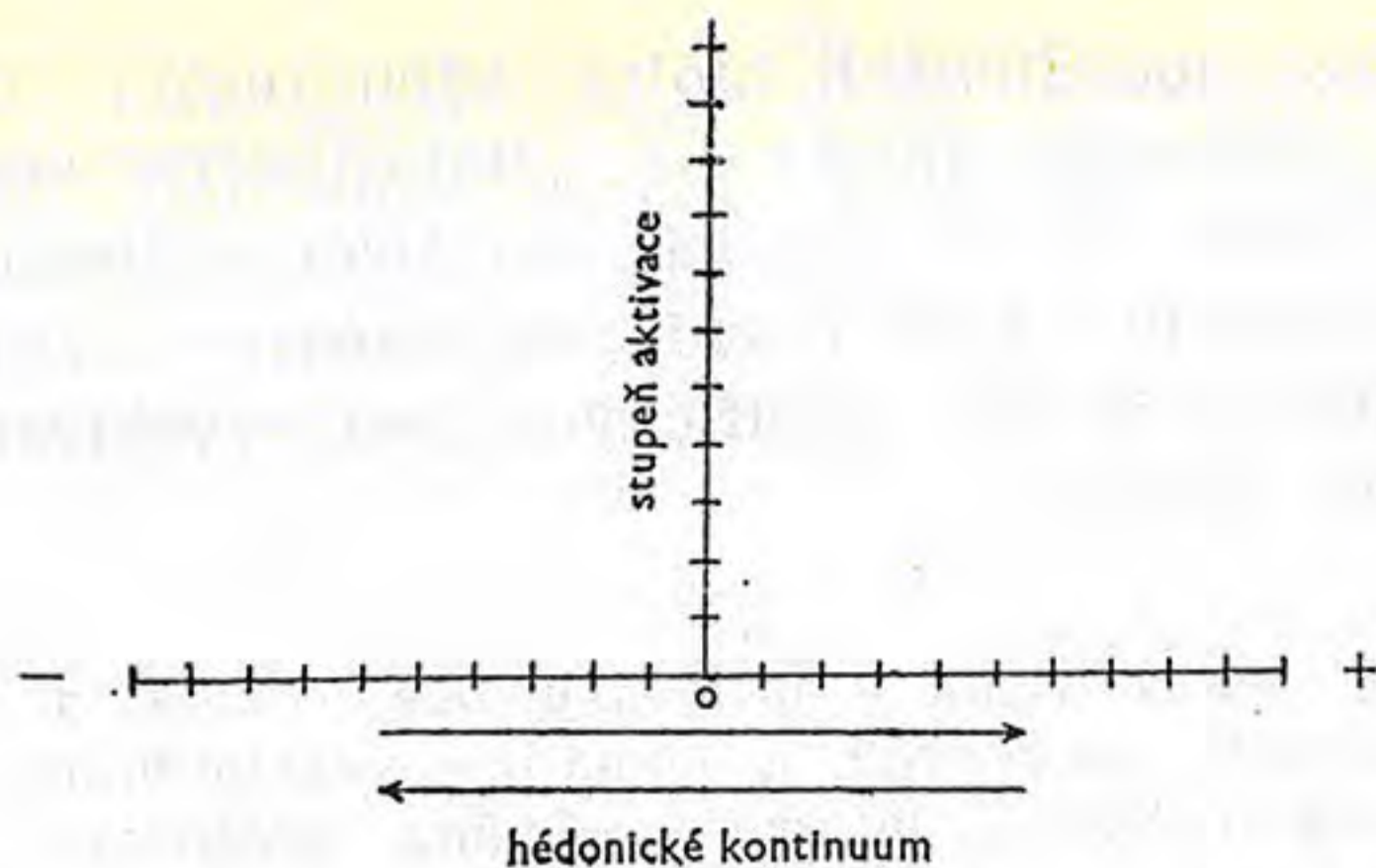
b) E m o c e

Emoce patří k nejstarším, avšak také v psychologické literatuře k nejméně objasněným psychickým jevům. Rozbor je často nahrazován popisem, psychologie fyziologií natolik, že se o emocích často uvažuje jen fyziologicky (ve smyslu, jak uvádí Mjasiščev,⁹¹ že emoce souvisí s podkorovou oblastí, že jsou složitým nepodmíněným reflexem). Přesto však se musíme při řešení problematiky psychické zátěže seriózně s problematikou emocí vypořádat — emoce se v ní velmi výrazně projevují v pozitivním i negativním smyslu. A prevence nežádoucího chování se často týká právě jich. Proto musíme do celé koncepce člověka v zátěži problematiku emocí organicky včlenit. V tomto smyslu se pokusme dospět k pracovním východiskům.

Již z předchozího paragrafu je zřejmé, že nesouhlasíme s aktivační teorií emocí Lindsleye,⁹² podle níž emoce představuje horní konec kontinua aktivace. Považujeme naopak emoce za specifický psychický proces, stav i vztah. Již v samé podstatě emotivity je totiž vždy určitý poměr k něčemu, a to vždy z hlediska dvou možných protikladných dimenzí tohoto vztahu (polarita emocí), jež samozřejmě přitom může být různé intenzity.⁹³ Tím je spjata směrová tendence emotivity s mírou aktivity psychické činnosti či psychického napětí.

Tento vztah vyjadřuje schematicky Young (viz obr. 11).⁹⁴ Vymezuje přitom „objektivní principy experimentálního hedonismu“:

1. Stimulace má senzorické i emocionální následky.
2. Emocionální podráždění orientuje organismus ke stimulu — objektu nebo od něho.



Obr. 11 Spojení „hedonického kontinua“ (od extrémně negativní emocionality k extrémně pozitivní) s kontinuem aktivace

3. Emocionální procesy vedou k vývoji motivů.
4. Síla vzniklého motivu koreluje s intenzitou, trváním, frekvencí a svěžestí prvotního emocionálního podráždění.
5. Rozvoj motivů je stejně jako na učení závislý i na emocionálních podrážděních.
6. Zákonitosti podmiňování se týkají emocionálních procesů.
7. Emocionální procesy regulují chování ovlivňováním volby.
8. Vzory neurochování jsou organizovány dle principu maximalizace pozitivních a minimalizace negativních emocionálních podráždění.

V sovětské psychologii jsou v současné době dvě koncepce podstaty emocí. Převládající pojímá emoce tradičně — jako „prožívání vztahu“ se skutečností. Kritické poznámky k ní⁹⁵ vykrytalizovaly k pojetí emocí jako zvláštní formy odrazu skutečnosti, jež vychází koneckonců z interakce organismu s prostředím.⁹⁶ Jde o odraz „biologické kvality“ podnětů vnějšího a vnitřního prostředí, jejich významu pro život a činnost.

Vznik emocí pod vlivem vnějšího prostředí se realizuje přeměnou působení vnějšího prostředí v něco vnitřního, přeměnou vlastního organismu, který reguluje jeho vnitřní prostředí. Jádrem této formy odrazu je „samoregulace“ funkcí organismu (osobnosti). Samoregulace spočívá ve vyvolání *specifického* vnitřního stavu pohotovosti, odpovídajícího odražené biologické kvalitě podnětu — „poznání“ vztahu předmětu k životním činnostem organismu. Prožívání reguluje interakci jedince s prostředím.

Závislost specifických biologických reakcí (obránné, bolesti, potravní apod.) na „biologických kvalitách“ podnětů, resp. na ohodnocení pro život a činnost živočicha, dokázaly i laboratorní experimenty s užitím psychofarmak či jiných specifických cest vyvolávání emocionálních stavů.⁹⁷

Ukazuje se, že vznik a průběh emoce je spjat s integrací psychických, nervových a somaticko-vegetativních funkcí: podstatně ovlivňují látkovou výměnu, dráždivost nervové soustavy, citlivost analyzátorů aj. Jsou tudíž současně jak získanými či naučenými stavy, tak i mechanismy aktivace určitých funkčních soustav organismu k vyrovnávání se s registrovanou významovostí prostředí, samoregulačním funkčním stavem organismu. Mechanismem bezprostřední odpovědi na působení podnětu, znamenající rychlou funkční pohotovost psychiky (spolu s potencií organismu), dávající (na základě odrazu „biologické kvality“ podnětů — pozn. O. M.) obecnou kvalitativní charakteristiku signálu (podnětu) dříve, než je působící faktor plně detailizován.⁹⁸

Emocionální procesy tak hrají úlohu: 1. speciální aktivizace psychiky a organismu (v závislosti na významovosti podnětu provokují speciální akční stav psychiky a celého organismu); 2. tonizující (sténické emoce vyvolávají obecné podráždění centrální nervové soustavy — tzn. zvyšují i množství a rychlost psychických reakcí — člověk je s to rychleji řešit, zvyšuje se práce schopnost, objevuje se pocit zvýšení životních sil a tendence překonávat těžkosti atd.) či tlumící (asténické emoce příznačně částečnou utlumeností buněk centrální nervové soustavy, což silně snižuje psychickou i fyzickou práce schopnost a vyvolává příznačné prožitky úzkosti, deprese apod.); 3. regulační (vyvolání příklonu k působícímu podnětu či odklonu od něho v závislosti na odražení jeho biologické kvality); 4. organizující, schematizující (emoce organizuje i dezorganizuje vzhledem k úspěšnému vyrovnání se se zátěží: mírná emoce organizuje a energetizuje koordinované jednání tím, že odstraňuje nesouvztažné jednání, snižuje psychickou vnímavost k vedlejším jevům apod.; narůstáním emoce se zužuje psychická zaměřenost, sensorické pole, a jednání se stává hrubším. Pod optimální mírou chybí organismu ener-

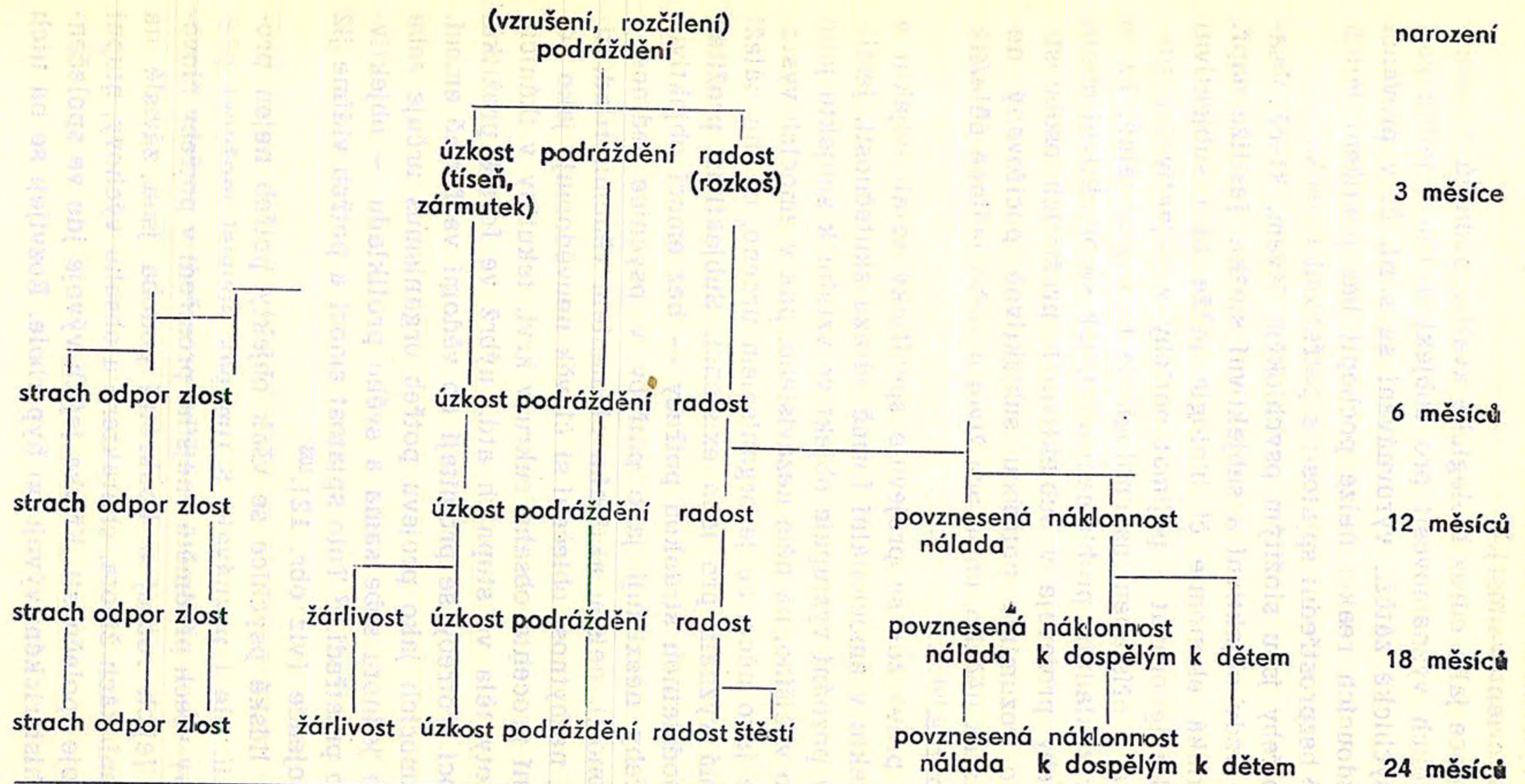
gie, vytrvalost a koncentrace, nad ní pak přesnost výkonu, orientovanost).¹⁰⁰

Emoce jako odraz biologické kvality podnětů z hlediska jejich významovosti pro subjekt a tím i jejich roli v psychické zátěži, vyrovnávání se s ní, či v prevenci nežádoucích reakcí nelze pochopit bez postižení jejich úzké bezprostřední spjatosti s potřebami člověka.

Potřeby jsou složitým psychickým jevem, který obsahuje vždy objektivní a subjektivní složku. Jestliže např. politická ekonomie či biologie může tuto subjektivní složku ignorovat a pojímat potřeby z objektivního hlediska, s přístupem psychologie je to neslučitelné. Tu je vždy základním problémem určit, jak se objektivní obsah potřeby projevuje v subjektivních prožitcích osobnosti. Proto rozumíme potřebou subjektivně pociťovaný nedostatek něčeho, co je pro život daného jedince důležité, nezbytné.¹⁰¹

A právě zde se projevuje specifický vztah objektu a subjektu v emocionální formě odrazu skutečnosti. Jestliže v poznání vystupuje objekt ve vztahu k subjektu jako něco vnějšího, na něm nezávislého, pak v emocích vystupuje jako něco, co je organismem určeno, co mu náleží či má význam pro jeho existenci. Subjektivní prožitek je podstatnou stránkou potřeby — bez emocí objektivní potřeby neexistují jako potřeby v psychice jedince a osobnosti, nejsou aktivním elementem vědomí. Hlad, žízeň, nezbytnost oblečení si člověk neuvědomuje jako poznání procenta obsahu cukru v krvi, tekutiny v tkáních, teploty těla ve stupních atd., nýbrž ve formě prožitků, emocí. Potřeby se promítají do vědomí ve formě emocí. V emocích jako projevu potřeb organismus určuje sebe jako jednotu sebe sama a svého protikladu — objektivního prostředí.¹⁰² Tuto spjatost emocí a potřeb vidíme již u kojence (viz obr. 12).¹⁰³

V lidské psychice se však objekty potřeb nejen prožívají, ale i poznávají. S tím pak souvisí možnost přeměny všech předmětů vnějšího prostředí v potřeby člověka. Jejich rozvoj a konkrétní podoba jsou závislé na podmínkách života, charakteru a obsahu výchovy, stupni vývoje společnosti. Křivka jejich vývoje jde ve společenskohistorickém vývoji po hyperbole. Rozvíjejí se na nich



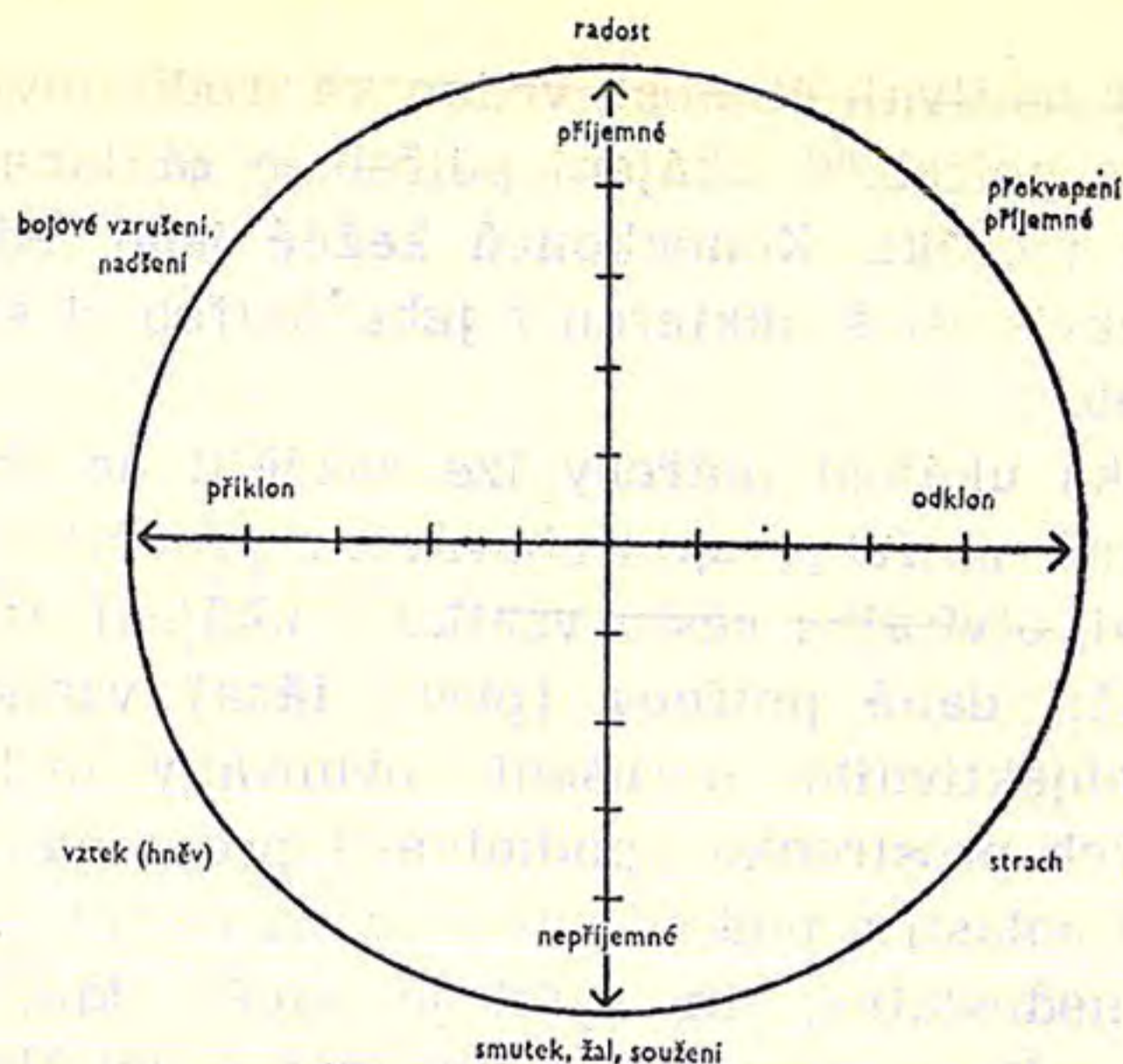
Obr. 12 Diferenciace emocí u kojence v průběhu prvních dvou let života

zájmy, ony motivují činnost, vedou ke zrodu nových vztahů, nových potřeb.¹⁰⁴ Ukájení potřeb je základem života a činnosti člověka. Koneckonců každé jeho jednání má určitou souvislost s některou z jeho potřeb či s komplexem potřeb.

Dynamiku ukájení potřeby lze rozdělit na tři fáze:¹⁰⁵ napětí dané potřeby, spotřebovávání předmětu potřeby a nasycení, otvírající cestu vzniku a ukájení nových potřeb. Napětí dané potřeby (první fáze) vzniká transformací objektivního narušení rovnováhy nedostatkem přiměřených prostředků (podmínek) pro organismus do psychické oblasti v podobě invokované emoce. Čím vyšší je tento nedostatek, tím vyšší je napětí dané potřeby, tím větší nelibost vyvolává a tím více si jej člověk uvědomuje. Přitom vzniká obecné napětí organismu i psychiky samé, zvláště pak těch analyzátorů a psychických procesů, jejichž činnost je nezbytná k ovládnutí předmětu potřeby. Ukojení potřeby je provázeno snížením napětí (a citlivosti systémů, zúčastněných na ukájení potřeby) a vyvolává stav libosti.

Tato dynamika potřeb se výrazně projevuje ve všech třech základních aspektech s nimi spjatých emocí: polaritě příjemnosti a nepříjemnosti (základní dimenze afektivity, představující prožitkovou stránku vztahu k předmětům a jevům), polaritě příklonu a odklonu (jež je výrazem vztahové stránky v akci) a úrovni aktivace (organizace úhrnné aktivity v závislosti na naléhavosti potřeby). V tomto smyslu lze výhodně adaptovat Schlosbergovo schéma emocí (viz obr. 13).¹⁰⁶

Z grafu je patrná i několikanásobná polarita emocí (podle kritéria, jež bereme v úvahu — obě dimenze směru či některou z nich, zatímco druhou necháme totožnou). Zatímco polární dimenze (tzn. kterákoli *stupňová* poloha v kružnici) určuje obsah emoce a tím i orientovanost psychické zaměřenosti, dimenze síly (tzn. rozložení vzhledem k „*vzdálenosti*“ od středu kružnice k obvodu), stupeň aktivace této zaměřenosti, organizace či dezorganizace vzhledem k cílové akceschopnosti. Tak může být člověk pohlcen natolik svými emocemi hněvu, hoře, strachu či obecné úzkosti, že není s to účinně jednat a buď se zachová afektivně (panický útěk, amok apod.), nebo vůbec není s to jednat (ztrnutí, psychické zhroucení, apatie apod.).¹⁰⁷ Platí tu tudíž to, co bylo řečeno v paragrafu „O psychickém napětí“.



Obr. 13 Schéma dimenzí a rozložení emocí

- čím silnější je míra emocí (tzn., čím blíže kruhu), tím výraznější je emocionální stav (až po afekt či stupor)
- v průsečíku hodnot příklon versus odklon je nevšímavost, v průsečíku příjemné versus nepříjemné je lhostejnost

Co do *stupně emoce* lze rozeznávat:

— *emocionální ladění* — kdy nejde o indiferentní vztah k okolí, ale na druhé straně ani o organizování psychiky k nějaké cílové adaptivní činnosti a k výraznější zaměřenosti, ke koncentraci. Jde tudíž o to, co v běžné řeči označujeme termínem nálada (aniž by nutně musilo jít o trvalejší či pro danou osobu typickou pohotovost emoční reakce, aniž by nutně platilo, že nemá obsah, na nějž by se vázalo toto ladění, a konečně aniž by bylo určováno nutně jen stavy organismu samého, jak bývá nálada chápána).¹⁰⁸

— *vlastní emoce*, kdy jde o citový prožitek, provázený silnou specifickou psychofyzilogickou reakcí celého organismu, potenciálně organizující k určité interakci s prostředím. Má vždy výrazný situační charakter, jasně rozlišitelný od začátku do konce (radost, hněv, strach, stud apod.). Je v nich obsažena dynamika organizace a dezorganizace.

— *strasti* (již termín ukazuje vztah k chronickému prožívání nedostatečného ukájení potřeby — pozn. O.

M.), které tvoří jakousi přechodnou kvalitu mezi organizující a dezorganizující silou emocí. Je dlouhým a silným emocionálním stavem, hrajícím významnou roli v životě člověka v závislosti na tom, jakých cílů se týká. Může člověka mobilizovat i zdeptávat.

— *afekty* (svěrázné emocionální otřesy) při nichž vystupuje do popředí emoční reakce neřízená rozumem. Představují krátkodobou, avšak bouřlivou dezorganizaci a dezintegraci jedince, který propadl náporu prožitků biologické významovosti situace, stal se loutkou svých vlastních instinktivně emocionálních procesů. Základním problémem je u nich směr a míra odreagování (a to nejen pro bezprostřední významovost, nýbrž i pro potenciální důsledky v psychice). Na jejich rozvoji se podílí neočekávanost objevení podnětu, síla podnětu, vědomí ohrožení velkých hodnot (života apod.), vzrušivost přecitlivělého člověka.

Co do *kvality emocionálního prožitku* nás vzhledem k psychice v zátěži nejvíce zajímá strach, vztek a soupeřivost. (Povzbuzení se týká spíše procesu posilování a další motivace k vyrovnávání se se zátěží. Žal, soužení už spíše signalizuje podlehnutí zátěži, pokud není vystřídán či doplněn jinou emocí.)

Výzkumy na zvířatech ukázaly, že lze u nich najít určité obdobné struktury pro komplex emocí: jednak pro strach, soužení a vztek (tj. pro spodní polovinu ve schématu emocí; jsou dokonce spory, zda v jejich základu leží rozdílné nervové struktury či zda se tyto reakce alespoň do jistého stupně realizují obecnějším mechanismem), jednak pro radost a emocionální povzbuzení v nejširším slova smyslu.¹⁰⁹ První z nich bývá spojován funkcí sympatiku, druhý komplex pak s funkcí parasympatiku. Máme však zato, že to přinejmenším neplatí beze zbytku.

Srovnejme například, jak bývají srovnávány funkce autonomního nervového systému:¹¹⁰

orgán	fukce sympatiku	funkce parasympatiku
srdce povrchové tepny	zrychluje rozšiřuje (více krve)	zpomaluje zužuje (méně krve)

viscerální tepny	zuzuje (méně krve)	rozšiřuje (více krve)
oční pupila	rozšiřuje (více světla)	
slzné žlázy	vylučování slz	
potní žlázy	vylučování potu	
chlupy na kůži	vzpřimování chlupů	
žlázy nadledvinek	vyměšování adrenalinu	
játra	pouštění cukru do krve	
slinné žlázy	zastavení salivace	zvyšování slinění
žaludek	zastavení svírání a sekrece	zvyšování svírání a sekrece
střeva	zastavení svírání a sekrece	zvyšování svírání a sekrece
konečník	tlumení zábran defekace	znečištění vyloučeno
měchýř	tlumení zábran močení	znečištění vyloučeno
pohlavní orgány	semenný váček zúžen	způsobuje vzpřimování

A nyní se pokusme aplikovat tyto poznatky na své zkušenosti s vlastními zážitky emocí: s průvodními jevy např. afektu radosti, bojového vzrušení, strachu, vzteku, žalu. Schéma nevychází, protože zjistíme více společných rysů, než kolik schéma připouští. A ještě jedno, opačné srovnání: Na základě pozorování vojáků ve válce byly stanoveny průvodní symptomy strachu u vojáků. Pořadí, v jakém jsou v následující tabulce tyto symptomy uvedeny, je zároveň klasifikací síly projevu strachu — poslední tři symptomy se vyskytují jen při velmi silných strachových afektech:¹¹¹

poř. čís.	symptom	% výskytu	
		I.	II.
1	prudké bušení srdce	86	77
2	pocity klesání žaludku	75	65
3	celkové rozechvění, třesy	56	55
4	nevolnost, slabosti od žaludku	59	50
5	studený, zimničný pot	55	48
6	tlak v žaludeční krajině	53	neuvádí
7	slabost a mdloby	51	44
8	pocit ztuhnutí (ztrnulosti)	neuvádí	43
9	zvracení	24	21

10	ztráta ovládnání stolice	10	17
11	pomočení se	10	8

Pokusme se nyní aplikovat tyto symptomy na strach — a schéma by nám opět selhalo, je příliš specifické.

Konkrétní výzkumy nás nutí vyslovit názor:

— že existují společné momenty platné pro všechny emoce, které jsou obsaženy v dimenzi zákonitých důsledků jejich stupňování — a že je tím potvrzena správnost vydělení psychického napětí a aktivace psychických sil jako obecnějšího problému;

— že v klasifikaci emocí a jejich projevů, jejich důsledků pro psychický stav i pro výrazné fyziologické reakce organizace a dezorganizace organismu je (dle schématu) směr pravolevý stejně významný jako směr dolnohorní a že je tím potvrzena správnost koncepce emocí jako specifického odrazu významovosti ve výše naznačených dimenzích.

Strach i vztek mají spolu cosi společného, co je současně odlišuje od ostatních emocí:

Mají sice mnohotvárný, avšak jednoznačný a výrazný biologický smysl: odrážejí a signalizují nebezpečí, jsou výrazem složité potřeby sebezáchovy, která vede k přestavbě a mobilizaci sil organismu na jeho obranu. Provokují obecné zaměření daného jedince na hrozící nebezpečí, představují uvědomění si nebezpečí a ve své podstatě jsou přípravným stadiem i spouštěcím mechanismem celkové reakce na toto nebezpečí — záchovnou činností. K tomu, aby se jedinec vymanil z nebezpečí, je v přírodních podmínkách někdy účelné utéci, jindy je účelnější znehybnět (schovat se) a někdy nelze utíkat ani se schovat a je nutné útočit. Strach a vztek tak mají fyziologicky (způsobem aktivace organismu) k sobě blízko. Mohou se dokonce navzájem v sebe převracet.¹¹² Nežli se jedinec v situaci „zorientuje“ (reflektuje biologickou významovost), nastává obvykle znehybnění, spjaté s aktivací organismu, psychickým napětím. Vyvíjí se pak buď strach, který lze charakterizovat jako emocionální prožitok (stav) nepříjemného ladění s tendencí oddálit se od vyvolávajícího jej předmětu, nebo vztek, pro nějž je příznačná tendence agrese vůči němu. Přitom někteří

jedinci v důsledku konstituce či zkušenosti tíhnou spíše k jednomu, jiní k druhému typu reakce na nebezpečí.

To vše má pro uchování života hluboký smysl; jde o normální a prospěšnou odezvu, nejen proto, že vede k aktivaci, ale že usměrňuje i zaměřenost.¹¹³ Jejich prospěšnost a účelnost má však i své výrazné meze, za nimiž se zvrací ve svůj protiklad (škodlivost) — hlavně tehdy:

— stane-li se dominujícím zaměřením člověka, takže je základním vodítkem jeho postoje ke skutečnosti, jeho emocionálním laděním. Tím jednostranně zkresluje podněty prostředí;

— dosáhne-li takového stupně, že zcela ovládne člověka. Dochází pak k bouřlivému vzplanutí afektu, které narušuje dynamiku korových procesů — vlivem traumatizujícího podnětu se zužuje obsah vědomí jen na jeho základní biologickou významovost. Člověk tím ztrácí schopnost správně posuzovat situaci, uvědoměle se rozhodovat, promyšleně řídit své jednání.

Vyvstává nyní otázka: na základě jakých podnětů a situací je u člověka aktualizován emocionální prožitek (stav) a v jakých kvalitách? Přístup k řešení ukážeme na přehledné *charakteristice základních skupin strachu* co do jeho kvality a původu.*

1. Strach, aktualizovaný náhlým porušením „normality“ vztahu mezi člověkem a jeho prostředím. Základními elementy, jež ho vyvolávají, je nenadálá fyzická bolest, ztráta rovnováhy, náhlý zvuk neobvyklé intenzity. Na tyto elementární situace reaguje již šestiměsíční dítě, a druh strachu, který vyvolávají, nazýváme *úlekem*. Lze říci, že tento strach vyvolávají podněty, které se velmi rychle vynořují a vyžadují okamžitou reakci. Strachová aktivizace sil je tu obvykle vrozená a probíhá velmi rychle. Za běžných podmínek života byla vždy prospěšná (rychlá aktivizace sil a reakce) či alespoň neškodná. Rozvoj civilizace však s sebou přináší mimo jiné i to, že i tato strachová reakce může mít v některých druzích činnosti své výrazně škodlivé důsledky (např. u pilotů),

* Opomíjíme otázku kvantity, která může být ve všech skupinách od minimálních hodnot až po maximální mez.

kterým musíme čelit výběrem a speciálním výcvikem lidí.

2. Vypěstovaný strach z jevů, které představují nebezpečí pro daného jedince, a to buď na základě zkušeností (vlastních či jiných lidí) nebo na základě sdělení (slovem nebo chováním). Jde o *strach osvojený* v průběhu života — člověk se naučil bát se něčeho. Jde o strach ve vlastním slova smyslu, vyvolaný konkrétními předměty a jevy. V mnoha případech je tento osvojený strach velmi prospěšný a potřebný (např. dítě musí teprve získat strach z hloubky, z ohně, z jedovatých plazů apod.). Avšak lze vypěstovat strach a strachové reakce neopodstatněné, zbytečné. A navíc se člověk může naučit jak žádoucím, tak i nežádoucím strachovým reakcím.

3. Člověk může prožívat strach i za okolností, kdy bezprostřední signalizace objektivní úhrozy chybí — prožívá obavy z neurčitých, mnohdy blíže nedefinovaných eventuálně možných jevů a jejich důsledků. Mluvíme zde o *úzkosti* jako o neurčitém, anticipovaném strachu v důsledku stavu očekávání nějaké úhrozy.

V protikladu k freudovské psychoanalýze, která chápe úzkost jako zaplavení ega kathexií při blokování odpovídající činnosti,¹¹⁴ zdůrazňujeme nezaměřenou energetizující funkci úzkosti.

Projevuje se již u dětí mezi třetím až pátým rokem (přechod od strachu ze psa, komínika... ke strachu ze tmy, samoty, „nadpřirozených“ jevů...),¹¹⁵ aniž dítě (stejně jako mnohdy úzkosti prožívající dospělý) přesně ví a může říci, čeho se vlastně bojí. Nedosahuje hloubky afektu, jako tomu může být u předchozích skupin, ale zato trvá neúměrně dlouho, mívá podobu nikoli akutního, nýbrž chronického psychického stavu (právě proto, že není vázána jen na bezprostřední signál nebezpečí). Úzkostný člověk pak snadněji upadá do strachového afektu — vlivem i nepatrných signálů ohrožení (úzkost se mění ve strach z určitého jevu). Úzkost je sice prožívána jako druh strachu, ale může v sobě obsahovat i zážitky zlosti, krajního podráždění, nepokoje, sklíčenosti či jiné pocity, jež daný jedinec nedovede blíže definovat ani vysvětlit.

Příčiny vzniku a rozvoje stavu úzkosti u člověka můžeme hledat v některé ze tří skutečností: 1. v chronické nemožnosti uspokojit některou ze základních potřeb; 2.

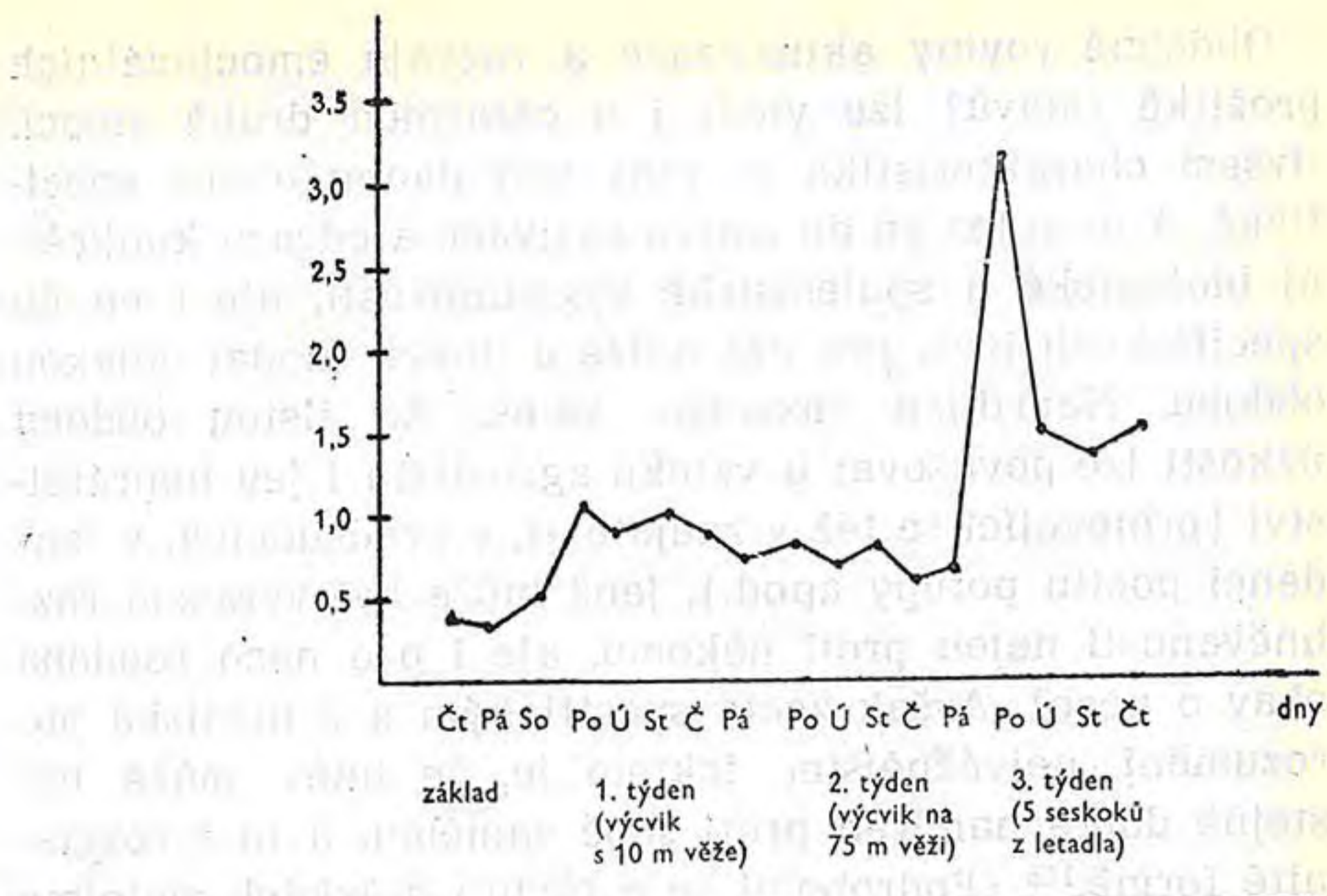
v opakovaném prožívání nebezpečnosti v podobě strachu či v příliš intenzivním zážitku strachu; 3. v neznalosti budoucího, což vyvolává nejistotu (tzv. „očekávací úzkost“). Je vyvolávána obrazotvorností a konkrétním myšlením. Přitom poznání reálného nebezpečí může zklidňovat a to tím, že dává objekt k uvolnění úzkostného napětí.

Úzkost má přitom dvě významné funkční role:¹¹⁶ 1. je předzvěstí obranných a adjustivních procesů (tzn. má kvalitu signálu vyvíjejícího se v době, kdy mají funkce organismu a psychiky dozrát pro možný objektivní vztah s prostředím); 2. je důsledkem jejich narušení (tzn. má kvalitu symptomu odzbrojení, vede k traumatům a automatickým odpovědím neúměrného strachu v pozdějším životě na situace, narušující vnitřní rovnováhu člověka). Rozdíl mezi nimi je rovněž rozdílem mezi relativně dočasnou úzkostí v konkrétně se vyvinuvších podmínkách (měří se např. Saransenovým dotazníkem testové úzkosti TAQ) a chronickou úzkostí (za vhodné měřítko je považována např. škála manifestní úzkosti Taylorové — MAS).¹¹⁷ Ovšem považuji za nutné dodat, že chronická úzkost v určitém stupni subjektivních prožitků úzkosti není nutně patologickým jevem, ale může provázet zvýšenou odpovědnost, výraznější změny života, dlouhodobou nepostačitelnost na plnění úkolů apod.

Proto se obecně uvádí, že například nováček v armádě či trestanec ve vězení (kde výrazně vystupuje i nemožnost ukájet některé základní potřeby) vykazují značně vysoké symptomy úzkosti. A například náš srovnávací výzkum metodou stupnice MAS J. A. Taylorové u vězňů a vysokoškoláků vyššího věku (na něž jsou kladeny značné nároky v učebním procesu, kteří mají značnou odpovědnost za výsledky svého studia a navíc žijí v odloučení od rodin) vedl k následujícím výsledkům:

hodnota úzkosti	skupina vysokoškoláků	vězni
normální psychický stav	27,6 %	35,3 %
hraniční stav	17,0 %	23,5 %
úzkost jako primární symptom	51,0 %	41,2 %
depresivní stav	4,2 %	—

Jako příklad dynamiky aktualizované dlouhodobé



Obr. 14 Dynamika úzkosti v průběhu výsadkového výcviku

úzkosti lze uvést Grinkerův výzkum u výsadkářů v přípravě a provedení prvního seskoku (viz obr. 14).¹¹⁶

4. *Obava o něco* (s výjimkou o sebe). Jedinec tu nepocituje strach z ohrožení sebe sama, ale strach o něco, k čemu má hluboký vztah a co buď nechce, nebo se bojí ztratit. Obava o něco je spjata s ukájením společenských potřeb, i když má své hlubší biologické kořeny (viz reakce psa při nebezpečí ztráty kosti; reakce samice na ohrožení mláďat). Provází cit lásky, vztah k jiným, blízkým osobám, skupinám. Jako taková je výsledkem života v určitém společenském prostředí. Může se však v ní zprostředkovaně promítat i strach o sebe sama (z hlediska důsledků, jaké by pro něho měla tato ztráta). Tento druh obav mívá většinou charakter sténické emoce (citu), vedoucí k prožitkům nenávisti vůči tomu, kdo ohrožuje objekt, o nějž subjekt prožívá obavy. Stimuluje aktivitu útočného rázu. Dominujícím přístupem k situaci není bezprostřední ochrana sebe, ale něčeho (někoho) jiného — a v tomto smyslu daný člověk projevuje sebeobětování. To je opět projev dynamiky strachu a vzteku na biologické rovině, transformovaný do dynamiky obav a nenávisti na úrovni socializované.

Obdobné roviny aktualizace a rozvoje emocionálních prožitků (stavů) lze vidět i u ostatních druhů emocí. Ovšem charakteristika je vždy pro danou emoci specifická. A to nejen co do směru aktivace a odrazu konkrétní biologické a společenské významovosti, ale i co do specifických jevů, pro něž nelze u jiných hledat nějakou obdobu. Například vezměme vztek. Za jistou obdobu úzkosti lze považovat u vzteku agresivitu i jev nepřátelství (projevující se též v zaujatosti, v předsudcích, v tendenci pocitu potupy apod.), jenž může být výrazem rozhněvanosti nejen proti někomu, ale i pro něco (obdoba obav o něco). Avšak zcela specifickým a z hlediska porozumění nejvýznamnějším faktem je, že hněv může být stejně dobře namířen proti sobě samému, a to v rozmanité formě.¹¹⁸ (Podrobněji se o těchto otázkách zmíníme na jiném místě.)

Schéma rozložení emocí na obr. 13 umožňuje pochopit vedle jejich shody a rozdílů (např. shody a rozdíly strachu a vzteku, vzteku a bojového vzrušení apod.) i skutečnou absolutní protikladnost emocí (to na základě kritérií obou dimenzí). Zvláště významná je z tohoto hlediska protikladnost *strachu a bojového vzrušení* (či soupeření).

Z hlediska činnosti vojáků v bojové akci poukazuje na tuto skutečnost Těplov,¹¹⁹ který mluví o prožitku „zvláštního kouzla nebezpečí“, který způsobuje, že někteří vojáci nepocífuji strach a touží po boji, jenž je pro ně nejvyšším prožitkem (na rozdíl od těch, kteří musí strach překonávat). Rovněž Lukov¹²⁰ analyzoval kladné bojové vzrušení jako činitele překonávajícího strach a přispívajícího k tvůrčímu řešení bojového úkolu.

Jde o jeden z klíčových problémů vojenské psychologie. Velmi výrazně však vystupuje tato dynamika strachu a „bojového vzrušení“ i v řadě běžnějších činností, například ve sportu (zvláště tam, kde jde o individuální soupeření spjaté s vysokou ambicí či odpovědností za dosažený výsledek). Donedávna se tu řešila tato dynamika téměř výlučně z hlediska tzv. „předstartovních stavů“.

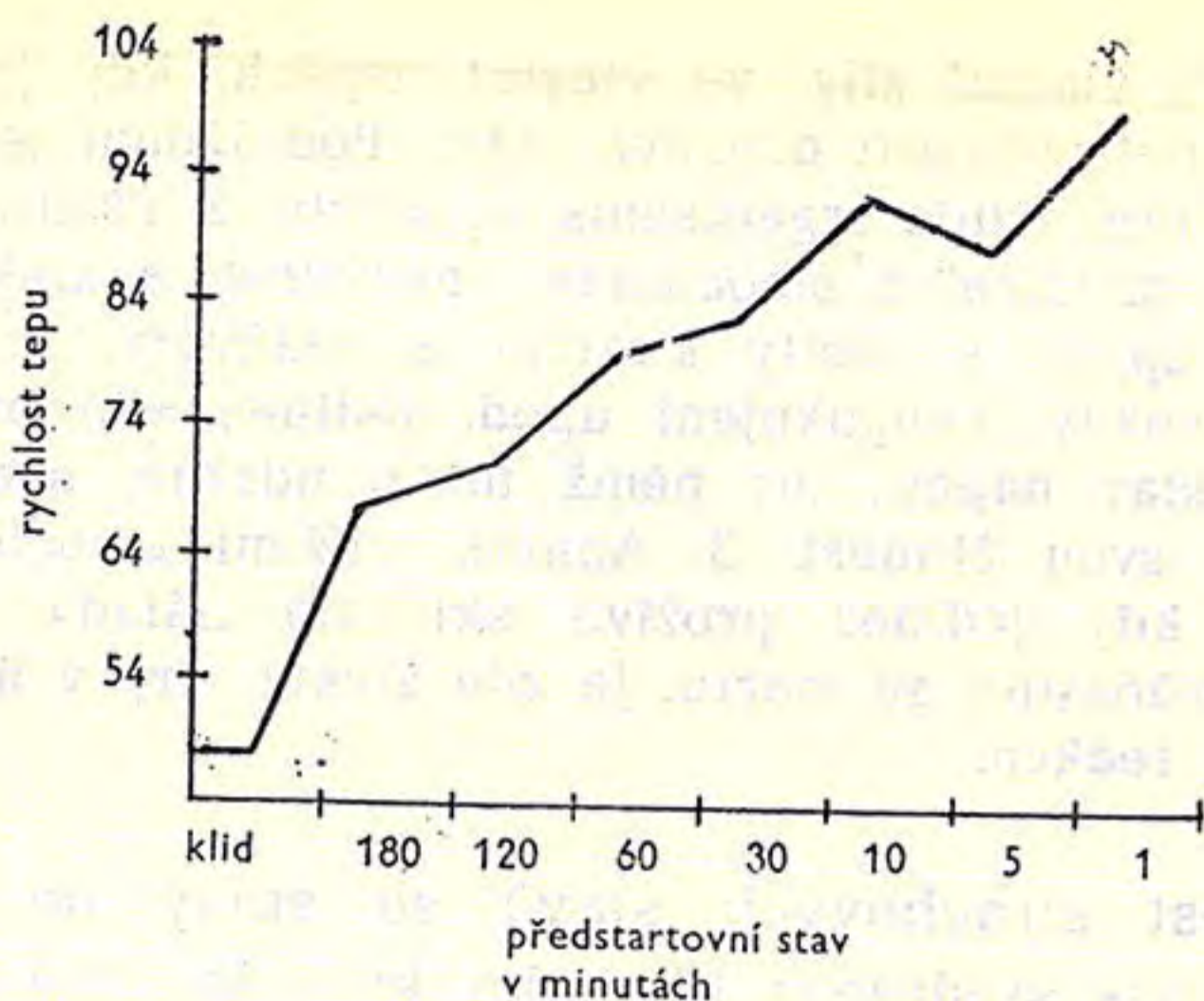
Protikladné možnosti v těchto stavech analyzoval Punj¹²¹:
1. Stav bojové pohotovosti (tj. bojového vzrušení), spjaté

s důvěrou ve vlastní síly, ve vlastní úspěch, kdy jedinec s radostnou netrpělivostí očekává start. Podráždění je optimální síly a organizuje organismus ke startu. 2. Předráždění či „startovní zimnice“ s emocionální nestálostí a afektivními projevy, spjatá s pocity strachu a nedůvěry. Ty jsou zdrojem nervozity, znepokojení apod. Jedinec zde prožívá nepříjemný stav napětí, při němž těžko udržuje sebekontrolu a řídí svou činnost. 3. Apatie, snížení emocionální dráždivosti, kdy jedinec prožívá sklíčené málady, často s přáním nezúčastnit se startu. Je zde ztráta víry v úspěch a zpomalené reakce.

Protikladnost strachových stavů se stavy bojového vzrušení se dnes studuje z hlediska komplexního výkonu po celou dobu složitých sportovních střetnutí (míčové hry apod.) a z hlediska dynamiky jejich klíčových momentů.¹²² Vedle pozorování těchto stavů a jejich důsledků pro vlastní sportovní střetnutí se prováděla i fyziologická měření (viz např. měření změny tepu před startem u běžce, prováděná Krestovnikovem¹²³ — viz obr. 15). Černikova¹²⁴ prováděla obdobná měření při učení se gymnastickým cvikům. Dochází pak k významným závěrům: 1. Regulující úloha v otázce, zda vzniknou emoce mobilizující (nadšení, sebedůvěra, zlost, soutěživost, odpovědnost apod.) či demobilizující (strach z výšky, strach z protivníka, nedůvěra ve své síly, ostych před diváky, rozčilení při neočekávanostech apod.) náleží druhé signální soustavě, která fyziologicky zprostředkuje vznik emocí určitého řádu a směru. Projevuje se tím úloha vyšších psychických funkcí. 2. Nelze jednoduše říci, že by aktivní emoce nutně organizovaly činnost sportovce ve hře, gymnastice apod., ale je nutné posuzovat stimulační vliv emocí na koordinaci pohybů a kvalitu výkonu z hlediska rychlosti a přesnosti v komplexu směru a síly. Ve vojenské psychologii zatím tato problematika hlouběji řešena není a spíše se studium zaměřuje na cesty překonávání strachu.¹²⁵

K problematice emocí je nezbytné z hlediska jejich úlohy a dynamiky v procesu psychické zátěže ještě poznamenat:

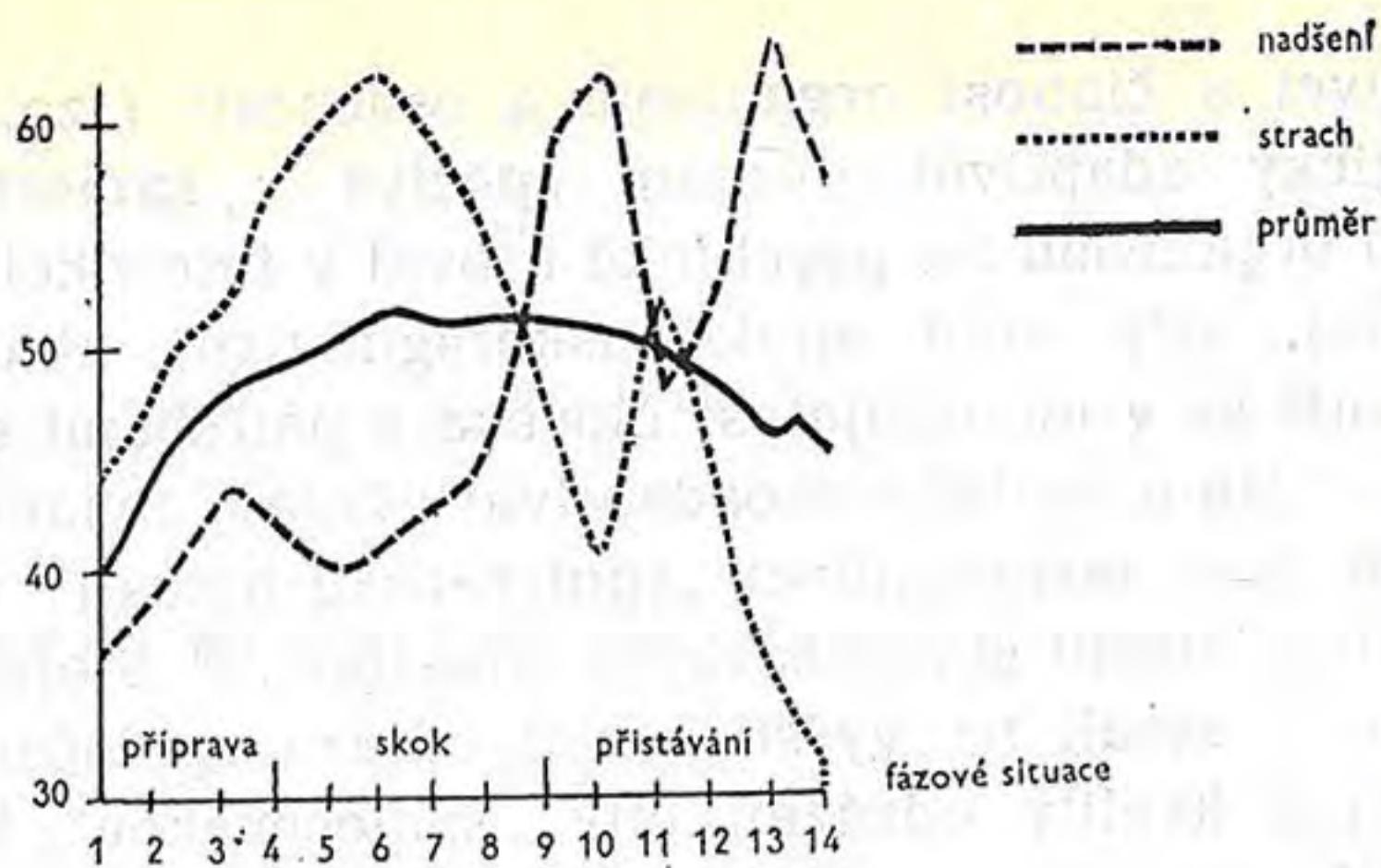
1. Velmi specifickým a z hlediska prožívání psychické



Obr. 15 Změny tepu u běžce před startem

zátěže těžko vysvětlitelným významným jevem je stav tzv. *citové ambivalentnosti*.¹²⁶ Rozumí se jím současné prožívání dvou protikladných emocí (či citů) současně — např. strachu a zvědavosti, lásky a nenávisti apod. Nejde tu tudíž o prostý *zvrát* „příbuzných“ emocí (podle některé ze základních os, např. strachu ve vztek*) v určitém časovém a příčinně následném sledu, ale o *současné působení* zcela protikladných kvalit v emocionálním odrazu skutečnosti. Je známo, že se někdy člověk „rád bojí“, má určitou rozkoš z „běhání mrazu po zádech“. Tentýž jev lze pozorovat u jistých typů dobrodružství, za nímž se lidé vydávají. A jsou činnosti, kde tuto ambivalentnost, i když třebaš v jiné rovině, také pozorujeme. Je to například činnost vojáka v boji. Hlubší výzkumy však byly v tomto směru prováděny zatím bohužel jen u výsadkářů. Tak Klausner¹²⁷ mluví o vzájemné transformaci dvou negativně korelujících komponent

* Například v bojové situaci může strach přerůst ve „zlostný strach“, tj. takovou zuřivost, při níž vlastně člověk „uniká dopředu“ z nesnesitelného nebezpečí, se slepě šílenou odvahou útočí na nepřítele a snaží se — mnohdy zcela nesmyslným způsobem — nebezpečí co nejrychleji likvidovat. V tomto stavu mohou spočívat dokonce i kořeny některých zdánlivě heroických činů. Tento strach převrácený ve svůj protiklad jsme proto označili za „únikovou agresivitu“.



Obr. 16 Profily strachu a nadšení a jejich průměr při prvním seskoku

Popis fází situace:

1. Usínání večer před seskokem
2. Na cestě k letišti
3. Příchod na letiště a příprava na seskok
4. Čekání na nástup do letadla
5. Nástup k seskoku
6. Start letadla
7. Vzlet letadla
8. Při signálu „seskočit“
9. V okamžiku otvírání padáku
10. Asi minutu po otevření padáku
11. Několik vteřin před přistáním
12. Po dopadu
13. Po sundání padáku
14. Před usnutím v noci po seskoku

afektivní excitace, strachu a entusiasmu (nadšení). Zkoumal jejich vzájemnou dynamiku v různých fázích prvního seskoku z letounu (viz obr. 16). Dokumentuje možnost transformace negativního v pozitivní. Podobně Grimak¹²⁸ mluví o současném prožívání sociální stránky a představy nebezpečí při seskoku. Naznačuje, že jde o emocionální konflikt. V tomto smyslu je emocionální ambivalence významným elementem psychické trýzně, již se budeme zabývat při rozboru psychických zátěží typu konfliktů.

2. Vše, co bylo koneckonců řečeno o emocích, platí i o *citech*, avšak v kvantitativně vyšší rovině. Zatímco emoce odrážejí „biologickou“ kvalitu podnětů z vnějšího a vnitřního prostředí organismu a jejich významovost

pro život a činnost organismu a osobnosti (tzn. jejich biologicky adaptivní význam spočívá v samoregulaci funkcí organismu na psychické úrovni v interakci s prostředím), city mají společenskoregulativní charakter. Projevuje se v nich spjatost člověka s potřebami společnosti — jde o společenskoadaptivní význam tohoto odrazu, jde tu o samoregulaci „společenské bytosti“ v podmínkách daného společenského prostředí.¹²⁹ Stejně jako emoce — avšak na vyšší úrovni odrazu společenského pohybu a kvality odrážejí city „společenskou“ kvalitu podnětů, a to opět v podobě prožitků. Tím, že „posilují“ psychickou činnost, mají významnou roli v motivaci chování, v aktivitě lidského vědomí.

Přítom:

— výrazně ovlivují a „zespolečeňňšťují“ i nižší sféru prožitků — emoce — takže jim dávají (ve srovnání s emocemi zvířat) nový charakter. Tak například člověk může sice projevovat obdobné prožitky strachu jako nižší tvorové, avšak u něho jsou determinovány kvalitativně novými momenty: 1. jen člověk je s to projevovat odvalu (smělost, zmužilost, hrdinství) jako schopnost vědomě čelit strachovým (nebezpečným) situacím — předvídat nebezpečí, uvědomit si hrůznost situace a vědomě jí čelit (či být poznamenán zbabělostí — rezignovat v situacích, v nichž je schopen a *povinen* v rámci svých sil vydržet). „Jedině před člověkem tak stojí velký problém odvahy jako platnost vědomého překonávání hrůzných věcí,¹³⁰ který je současně problémem jeho morálky; 2. člověk neposuzuje situaci z čistě základního biologického hlediska sebezáchovy, ale na základě vypěstovaných psychických kvalit (tzn. v komplexu biologického a společenského v jeho psychice); 3. člověk je do značné míry osvobozen od bezprostředního tlaku emocionálnosti situace tím, že k ní přistupuje z určitého hlediska, že má k ní určitý prožitkový vztah v kvalitě citů morálních, intelektuálních či estetických; 4. člověk může podlehnout emoci i v situacích, které sice bezprostředně neposkytují smyslům nějaký reálný podklad pro emocionální prožitek, avšak jsou „pomyslně nebezpečné“. To vše platí i pro oblast vzteku (i v transformované citové podobě nenávisti), žalu, radosti apod.

— je obecně známo členění na morální, intelektuální a estetické city. Bližší pozornost jim bude věnována na jiném místě.

Chceme zdůraznit ještě jinou rovinu významné rozdílnosti citů od emocí — existuje i sebecit, tj. pohlížení na sebe sama, na svůj vnitřní svět, na svoje činy, chování, prožitky... jako na objekt, a to opět též v prožitkové formě, hlavně ve spojení s morálními city (jako je „hlas svědomí“, prožitek viny, lítosti, studu, pokání apod.).¹³¹

3. Vzhledem k běžnému průměru lze rozlišovat u lidí vyšší a nižší tzv. „emocionální (či citovou) zralost“ — a to jak z hlediska vývojového, tak i z hlediska individuálních rozdílů.

U vývojového hlediska jde obvykle o porovnávání dospívajících s dospělými v dané kultuře, u individuálního pak o srovnávání jedinců v rámci populace určitého věku (tzn. vzhledem ke skupině vrstevníků).

Jersild¹³² posuzuje vývojové aspekty emocionální zralosti z hlediska intelektuálního (přibývající schopnost sám sobě pomoci, růst nezávislosti), motorického (uklidnění), sociálního (včleňování do širších celků) a sexuálního. To je ovšem velmi široké pojetí pro termín **emocionální** zralost. Hollingworth¹³³ či Cole¹³⁴ tentýž termín spojují se sebekontrolou (řízením emocionální odezvy, schopností nereagovat, schopností snášet napětí, vyrůstání z náladovosti a sentimentality apod.). Z jedné strany jde o nemístné zúžení úlohy emocí (nepostižení **vlastního výkonu**), na druhé straně však jde opět o všeobšáhle rozšíření v rámci dané tematiky (sebekontroly). Vymezené projevy nejsou **jen** záležitostí emocí (či i citů) samých o sobě, nýbrž projevuje se v nich celá osobnost (kvality rozumu, vůle...). Proto nepovažujeme za správné mluvit **v tomto smyslu** o „emocionální zralosti“ či „emocionální stabilitě“ (v pojetí jiných autorů). Otázka stability osobnosti je širší záležitostí, v níž hrají emoce a city sice významnou, ale nikoli výlučnou roli.

c) Intelekt (rozum)

Mobilizace sil k obnovení rovnováhy člověka s prostředím v podmínkách psychické zátěže je mobilizací celé psychiky. Aktivace a emocionální vzryv či mobilizace citů samy o sobě ještě neřeší situaci, pouze vytvářejí

vnitřní podmínky k řešení. V řešení samém hraje rozhodující úlohu soustava chování, systém kognitivních a akčních funkcí člověka, jako psychická potence k řešení dynamiky života tam, kde stabilita funkcí je výzbrojí zcela nepostačitelnou. Psychické napětí odráží jen určitou tendenci narušení normality, emoce a city odrážejí obecnou (stabilní) významovost, dávají obecný přístup, ale nedávají vhodné řešení vzhledem k *proměnlivosti*. V závislosti na míře optimality aktivace sil člověka v určitém směru (s jistým emocionálním a citovým laděním) vytvářejí emoce a city současně jen určitý předpoklad řešení. Řešení zátěžových situací je především záležitostí souhry aktivace a kapacity rozumu. Rozumu člověk používá tehdy, když myslí. Zde nám však nejde o myšlení vůbec, ale pouze o myšlení ve smyslu řešení problému, zvláště nelze-li k vyřešení věci použít rutiny či jestliže její použití naráží na těžkosti.¹³⁵ Přitom termín „problém“ používáme ve shodě s Thomsonem ve velmi širokém smyslu pro všechny případy situací, v nichž je nezbytné nalézt a realizovat nové řešení — kdy si kládeme otázky (či je klade situace) a hledáme odpovědi k rozumnému řešení situace. V tom smyslu se kapacita rozumu projevuje a uplatňuje v jakékoli zátěži — nikoli jen v jejím určitém typu (kdy jde o řešení problémových situací v užším slova smyslu).

Dosud neexistuje uspokojivý rozbor úlohy intelektové složky v řešení složitých a máročných situací. Zvláště výrazně se to promítá v různorodých teoriích inteligence a rozpacích kolem nich. Na jednom pólu stojí názory, které ztotožňují rozum (intelekt) pouze se schopnostmi člověka, mnohdy ještě spíše vrozenými.

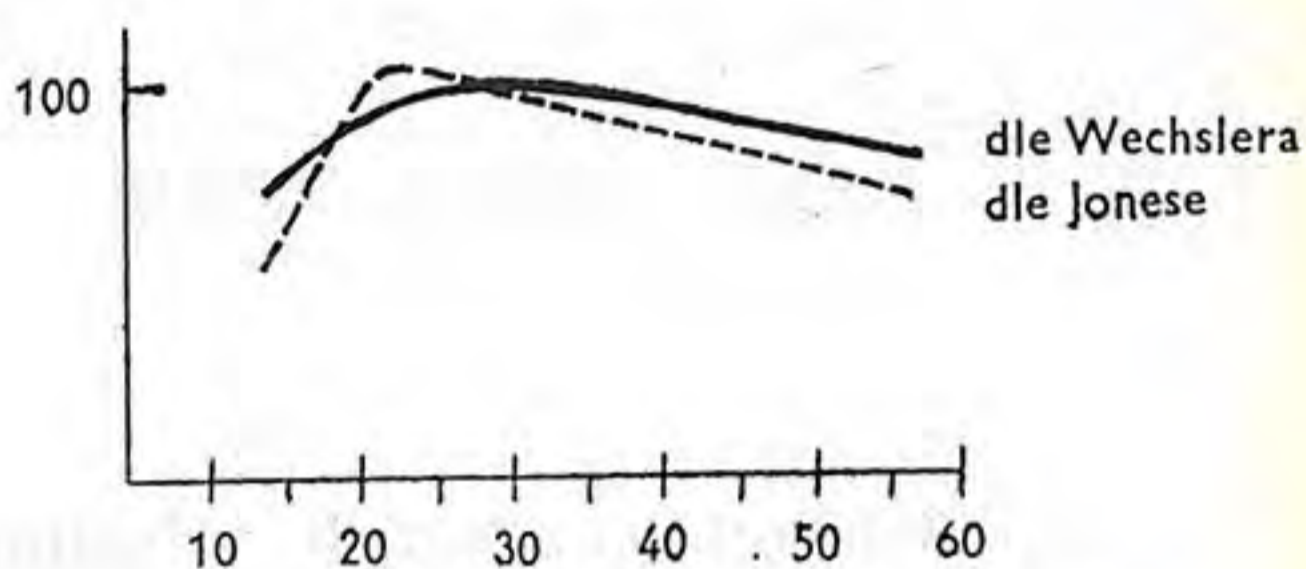
Wechsler¹³⁶ o nich mluví jako o souhrnné globální schopnosti individua účelně jednat, tvořivě myslit a účinně se vyrovnávat se svým prostředím. Dle jeho názoru musí být každá praktická definice inteligence zásadně biologická v nejširším smyslu. V inteligentním chování se vedle rozumových (intelektuálních) schopností projevují i pudy a popudy.

Na druhém pólu stojí pak názory, které ztotožňují rozum, intelekt, se soustavou znalostí.

Puni¹³⁷ vychází z Ušinského pojetí rozumu jako dobře organizované soustavy znalostí a tuto tezi aplikuje na všechny základní kvality rozumu (na šíři, hloubku, samostatnost, kritičnost a pohyblivost rozumu).

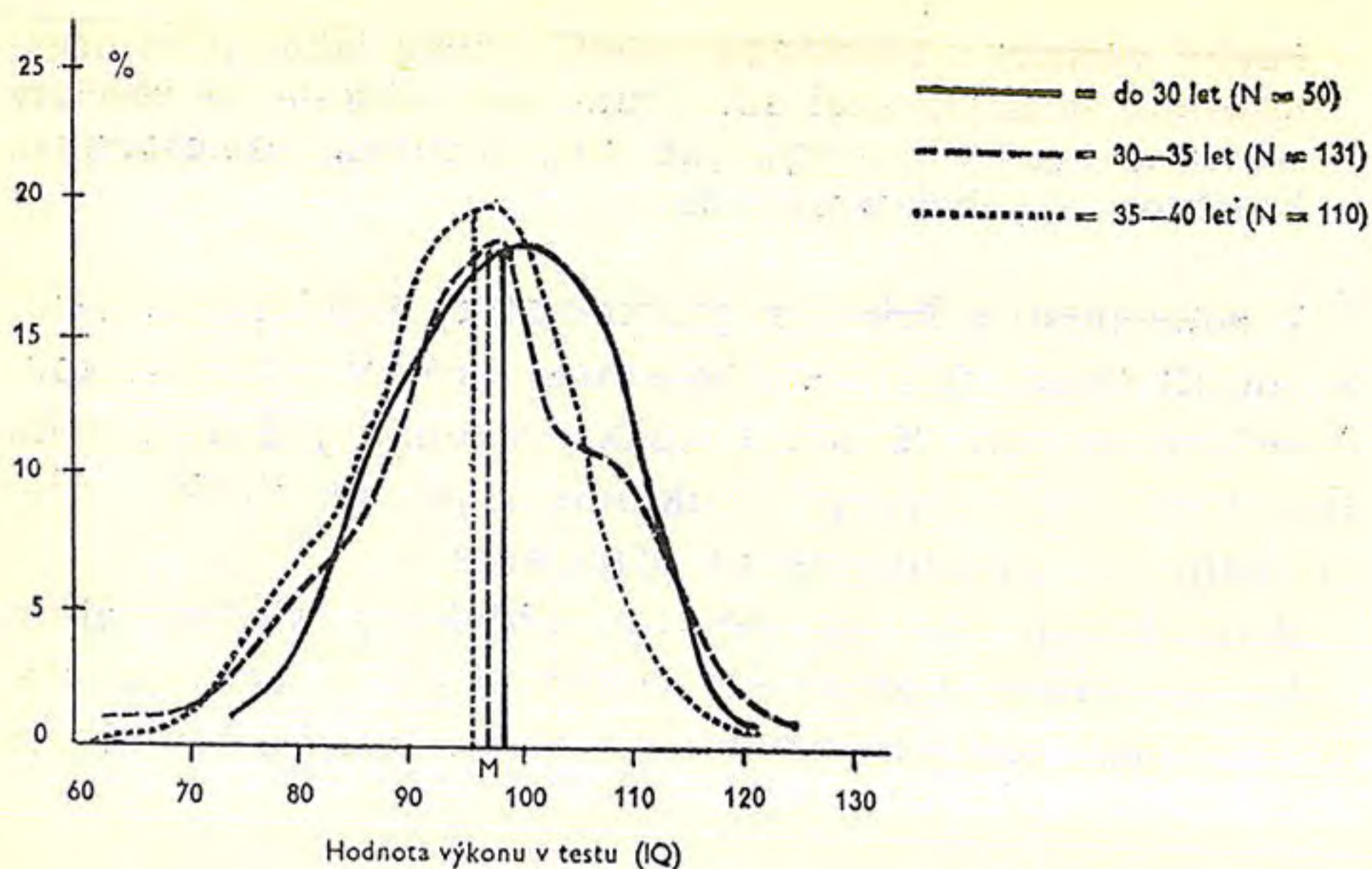
V souvislosti s řešením problematiky inteligence mnozí autoři upozorňují na nezbytnost brát v úvahu a současně odlišit dvě základní složky rozumu: jednak složku tkvící v biologických předpokladech, jednak složku vzdělanostní. To považujeme za přijatelné.

Biologickou (hlavně neuropsychickou) složku předpokladů obecné schopnosti (inteligenci — ve Wechslerově pojetí) charakterizuje úroveň analyticko-syntetické



Obr. 17 Obecná linie vývoje intelektuální schopnosti

činnosti mozku. Lze předpokládat, že dosažený vývojový stupeň celé mozkové činnosti je možno hodnotit podle toho, jak se živočich chová v nových životních situacích, jakým způsobem k jejich řešení přistupuje, jak složité situace dovede řešit a jak rychle a adekvátně je s to je vyřešit.¹³⁸ Zvíře řeší tyto situace metodou „zkoušek a omylů“, tzn. zkouší vyřešit situaci konkrétní činností tak dlouho, až jí kombinací předchozích zkušeností a nahodilostí vyřeší. Člověk je navíc s to řešit kombinací představ a myšlenek — „operačním konstruováním“ ve zvnitřelé, interiorizované činnosti v podobě myšlenkových operací¹³⁹ — zamyšlením se nad podstatou problému. Rozdílnosti inteligence se projevují hlavně v rozličné analyticko-syntetické činnosti při pronikání do podstaty problémové situace. Mění se i věkem: roste od dospělosti a se stárnutím opět postupně klesá.



Obr. 18 Intelektuální schopnosti a věk

V tabulkách intelektuálních schopností se počítá se skutečností, že intelektuální výkonnost prodělává v procesu ontogeneze svůj vývoj. Průměrnou „inteligenci“ je proto nutné hodnotit v každém věkovém období jiným kritériem. Provádí se tudíž věkový přepočít. Obecná linie vývoje intelektuální schopnosti je asi následující (viz obr. 17).

Obdobný věkový pohyb se nám projevil i v populaci posluchačů vojenské vysoké školy. Ve skupině do 30 let jsme bez věkového přepočtu získali střední hodnotu IQ = 97,78, u skupiny 30—35 let 96,56 a u skupiny posluchačů ve věku 35—40 let 95,49. Rozložení ukazuje obr. 18.

Složka vzdělanostní (vzdělanostní inteligence) je podmíněna jednak kulturněhistoricky, jednak podmínkami konkrétního prostředí, zvláště výchovou daného jedince. Je v podstatě zobecněným souhrnem jednotlivých dovedností postihovat vztahy ve specifických oblastech činnosti.¹⁴⁰

Přitom je třeba vidět, že z hlediska praktického využití jde spíše o teoretický model než o praktickou možnost striktního členění. Nemůže se úplně podařit sestavit takové testy inteligence, které by byly nezávislé na vzdě-

lání¹⁴¹ (daří se pouze vypracovat testy málo závislé na vědomostech). Předně proto, že schopnosti jedinců lze postihnout jen při řešení úkolů, které v té či oné míře korespondují se vzděláním, dále proto, že v procesu vzdělávání si člověk nejen osvojuje vědomosti, ale rozvíjí i schopnosti provádět různé myšlenkové operace a řešit problémy různými metodami.

Z hlediska přizpůsobování se novým a nenadálým okolnostem života umožňují výše naznačené přístupy (jak uvádí Piaget¹⁴²) vykládat vztah mezi organismem a prostředím, a tím i rozvíjet teorie inteligenčního chování šesti způsoby, v závislosti na tom, zda:

(I) odmítneme	}	vývoj a při-	}	(1) vně organismu
		způsobení při-		(2) vnitřním
(II) připustíme	}	počteme fak-	}	(3) interakce vněj-
		torům		ších a vnitřních

Sám zastává hledisko II/3, jež označuje za „operační teorii“. Intelligence je v tomto pojetí soustavou živých a účinných operací, zabezpečujících nejpružnější a zároveň nejtrvalejší strukturální rovnováhu chování. Opomíjeme-li nemístnou redukci rozumové činnosti na „interiorizaci“ (přetváření předmětného obsahu vnějších úkonů v logické operace),¹⁴³ lze s tímto globálním přístupem souhlasit. Zvláště sympatický je jeho dynamický pohled na rozvoj mechanismů rozumové činnosti a chování co do ontogeneze a co do úlohy společenského faktoru v rozumovém vývoji. Postihuje tak procesuální stránku rozumové činnosti, kde se hledisko vrozeného a získaného projevuje v jiné, dialektické podobě. Vždyť řešit situaci obvykle znamená přinejmenším:

— uchovat si sebeovládání, adekvátní kontakt s prostředím

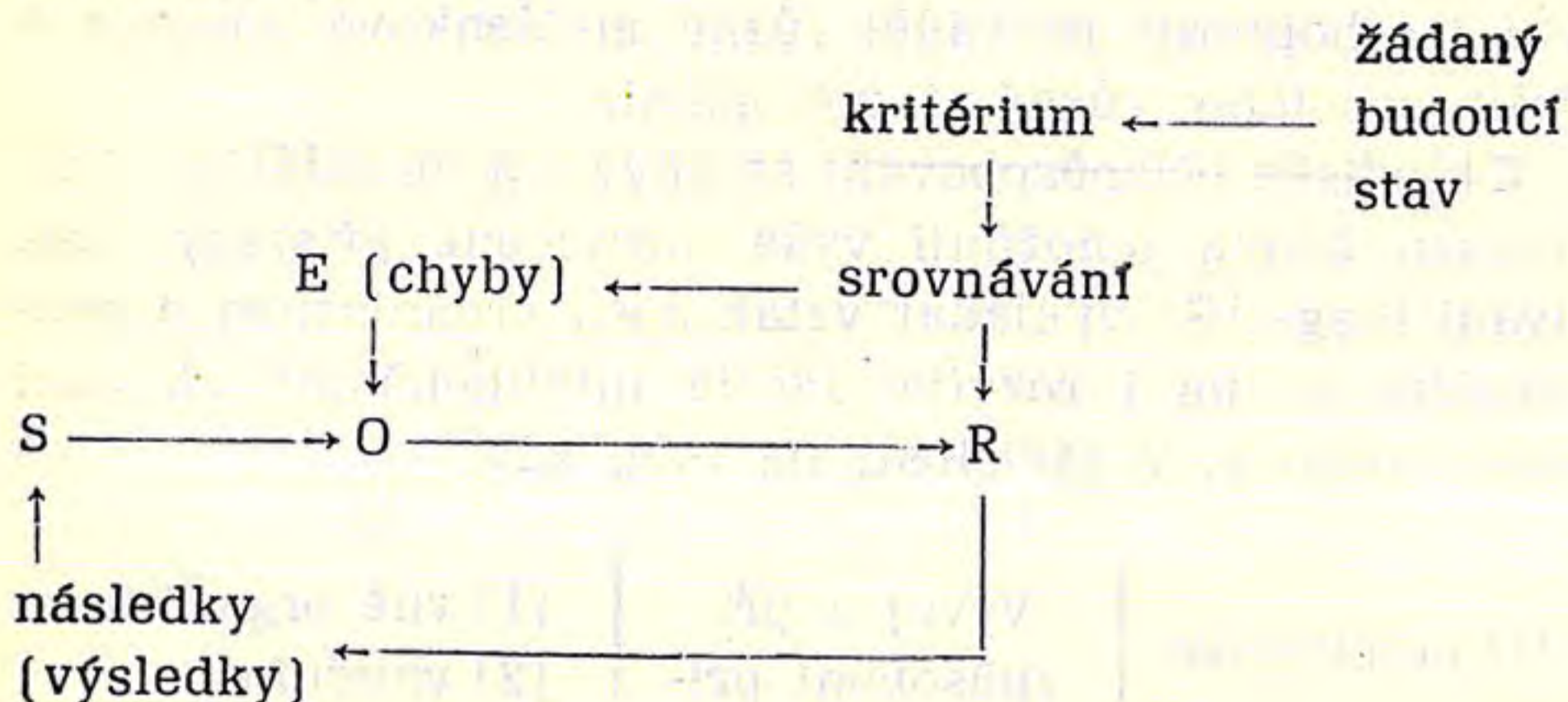
— být ve stavu psychologické pohotovosti jednat, stavu mobilnosti, přiměřené aktivity

— poznat situaci, vidět a pochopit základní problém

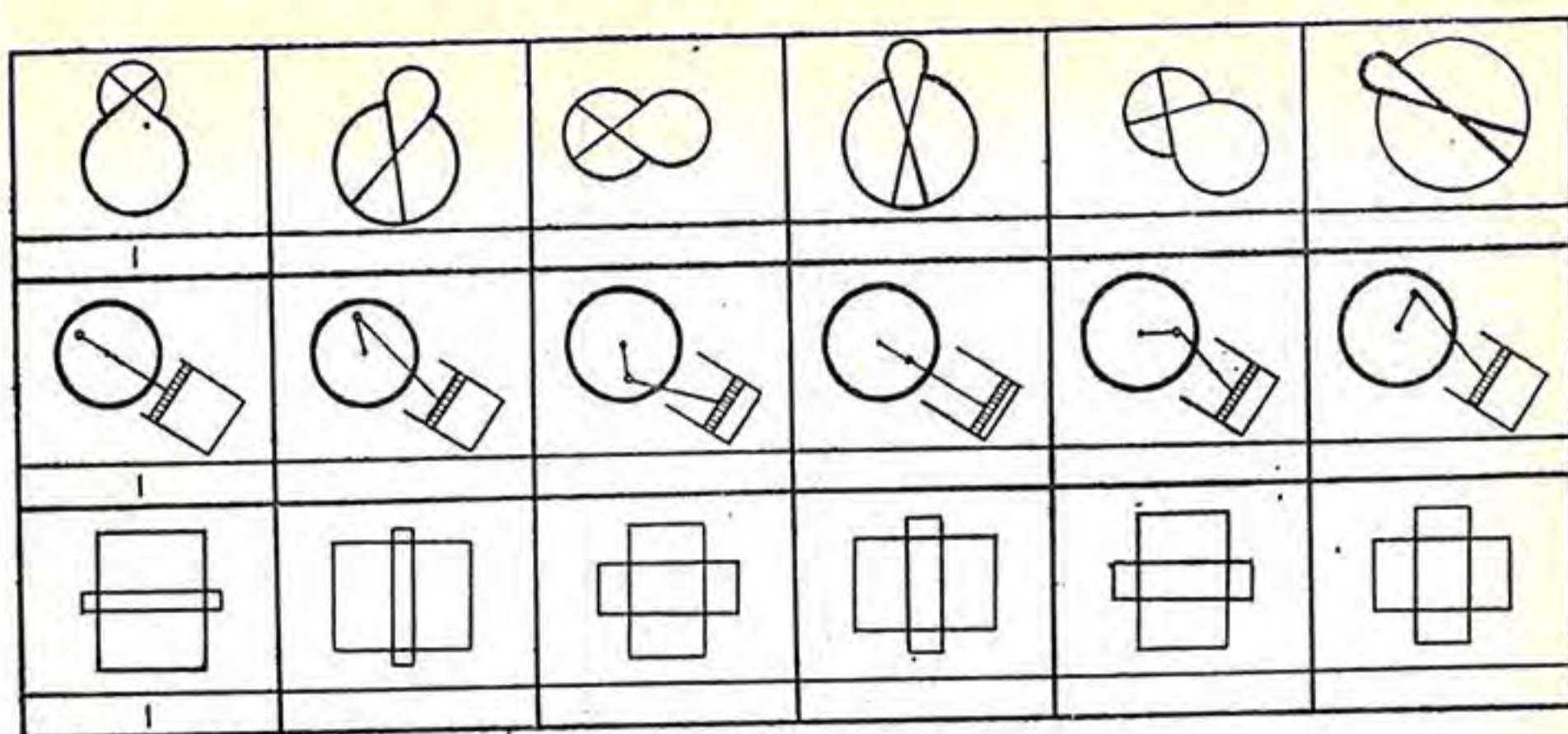
— analyzovat problém, rozčlenit známé a neznámé, formulovat a řešit úkol

— realizovat řešení, výsledky opět registrovat a analyzovat k usměrnění další činnosti.

Jde tudíž o uvědomělou, rozumovou činnost při regulaci svého chování. Platí pro ni zřejmě obecný vzor vnitřního fungování dynamického a cílevědomého systému se schopností zpětnovazební modifikace všech aktivit, jak ho uvádí Porter¹⁴⁴.



Podstata situace (S) je jedincem (O) zpracovávána k rozhodnutí, jehož kritériem je žádaný budoucí stav. Toto rozhodnutí jedinec realizuje (R), v praxi nebo v hlavě, k ovlivnění situace v žádaném směru. Následky (výsledky) realizace porovnává s kritérii žádaného stavu a registruje omyly svého řešení (E). Tyto jsou materií jeho další analýzy pro nový rozhodovací proces, čímž je okruh uzavřen. Celý děj se opakuje až do vyřešení-dosažení žádaného stavu. V tomto smyslu je rozum, intelekt (uplatňující se při řešení problémů v zátěži) širší dimenzí než „zobecnělá schopnost“ (klasicky pojímaná inteligence). V tom souhlasíme např. s názory Messicka¹⁴⁵. Guilford¹⁴⁶ se snaží klasifikovat, kteří činitelé vcházejí do této „dimenze rozumu“. Dělí intelektuální činitele na činitele paměti a na činitele myšlení. Činitele myšlení pak člení do tří podskupin: a) poznávací schopnosti (projevují se chápáním obsahu informací, poznáváním předmětů, orientací, objevováním vztahů mezi předměty, jevy či pojmy apod.), b) schopnosti hodnocení (včetně citlivosti k problémům) a c) schopnosti produkování (vytváření určitého myšlenkového produktu na základě poznání a hodnocení — tzn. pochopení). Přitom tu rozlišuje úlohu konvergenčního (sbíhavého) myšlení, projevujícího se v úkolech, jež mají obvykle jedno řešení (viz obr. 19) od myšlení divergenčního, vyskytujícího se



Obr. 19 Doležalův test pro konvergentní myšlení. Stanovte správné pořadí ilustrací, na nichž jsou zobrazeny jednotlivé fáze děje!

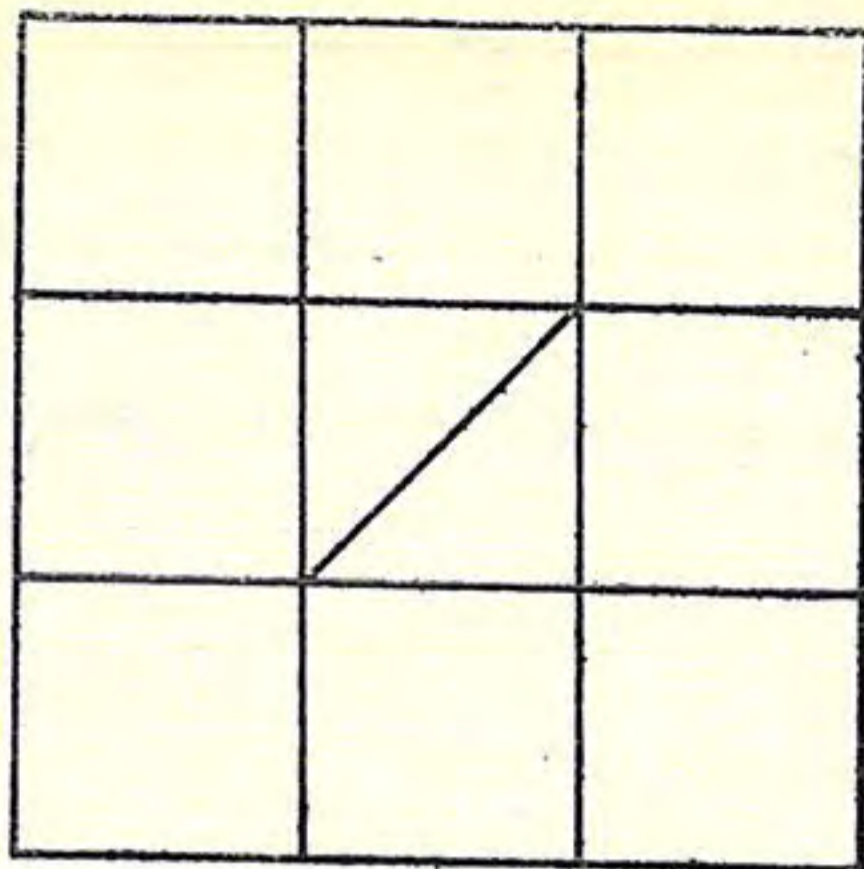
v úkolech, jež mohou mít rozmanitá konečná řešení a vyžadují pružnost myšlení (viz obr. 20). Zvláštní nároky jsou na ně kladeny tam, kde je nezbytné předvídat možnosti různého vývoje dynamické situace — např. v letecké činnosti.¹⁴⁷

Do každé z těchto skupin a podskupin zahrnuje otevřenou řadu konkrétních či dílčích schopností. Guilfordovu řešení lze vytknout tyto nedostatky:

— rovněž omezuje rozum jen na schopnostní stránku, tj. na rozumové či intelektuální schopnosti (nebereme-li v úvahu, zda je vyčerpává a zda na druhé straně nepřekračuje jejich rámeček);

— jednotlivé položky v jeho struktuře jsou příliš vyizolované ze spojitostí s ostatními, není naznačena dynamika jejich vztahů a souvislostí. Statickou klasifikaci těchto činitelů je nezbytné vidět i v jiných vazbách — v dynamických komplexech při řešení více či méně složitých praktických či teoretických problémů.

Obojí uvádíme zvláště z hlediska podstatného rozdílu mezi omezeným repertoárem řešení úkolů v testech inteligence a bohatostí procesů praktického rozumného či rozumového (intelligentního) chování v životních situacích. Rozumné řešení situací je nesmyslné bez uplatnění dvou základních dimenzí rozumové činnosti:



Obr. 20 Příklad zkoumání divergenčního myšlení
Nakreslete tento obrazec jedním tahem. Nesmíte přitom táhnout dvakrát po téže čáře.

- obsahu rozumu, sumy znalostí; bez jejich projevu a využití nelze rozumovou činnost realizovat (tzn. soustava vědomostí);
- metody rozumu, metody myšlení jako vnitřní logiky přístupu k situaci a operace s poznatky (obsahem rozumu) v nových podmínkách (tzn. zhruba intelektuální návyky a schopnosti).

Obě tyto dimenze se vždy nedílně projevují v poznání, v pochopení situací a v přístupu k jejich řešení (samostatně, bez cizí pomoci), v předvídání výsledků činnosti a ve výběru vhodných postupů, v šíři, hloubce, samostatnosti, kritičnosti a pohyblivosti rozumu. Obsah znalostí bez metody vede k jejich mechanickému a dogmatickému používání; bez vhodné soustavy poznatků chybí metodě materie k pochopení a rozumnému řešení situace.

Centrálním procesem v regulování a řízení lidského chování je poznání. Akci člověka lze porozumět jedině vzhledem k obsahu a stupni jeho poznání.¹⁴⁸ Obsahem poznání člověka jsou pak jeho *vědomosti* (znalosti), jeho soustavy představ a pojmů o určitých předmětech či jevech, které si daný člověk osvojil a jež mu umožňují, aby mohl na věci či děje účinně působit, tzn. prakticky jednat. Osvojování takovéto soustavy vědomostí není mechanickým procesem. Je všeobecně známo, že člověk

velmi rychle zapomíná. Zapomíná snadno zvláště to, co nebylo dostatečně spojeno s jeho předchozí zkušeností, k čemu nezískal potřebný vztah či co ve své další činnosti nepotřeboval, co nebylo včas a dostatečně opakováno, upřesňováno, co se naučil mechanicky, bez pochopení hlubších souvislostí. Utváření a rozvíjení dobře organizované soustavy vědomostí je procesem aktivního zmocňování se poznatků, na němž se aktivně podílejí všechny základní duševní procesy: živé a názorné vnímání či představivost, aktivní myšlení (myšlenkové zpracování), emocionální a citové postoje (hlavně motivace), vůle (úsilí poznat) a praktické používání osvojených poznatků. Při rozvoji poznání tudíž nejde o prosté přiřazování nových znalostí, představ a pojmů, ale o aktivní rozšiřování, prohlubování a přetváření jejich soustavy. Vědomosti, které nebyly skloubeny a včleněny do soustavy poznatků, dovede člověk jen velmi těžko v praxi využít.

Tato soustava vědomostí je pak:

- z hlediska vývoje velmi dynamickým komplexem, který se rozvíjí na principech učení (osvojování zkušeností), a to v přímé závislosti na aktivitě vyrovnávání se s prostředím;
- konkrétním obsahem rozumu, jímž jedinec pro daný typ situace disponuje (ovšem jenž vždy nemusí být s to využít — v závislosti na schopnostech s ním operovat, na rušících vlivech emocí apod.).

V intelektuálních dovednostech a návycích stejně jako ve schopnostech se projevuje metoda činnosti rozumu s poznatkem.

Intelektuální dovednosti a intelektuální návyky jsou upevněným způsobem činnosti rozumu s poznatkem (cestou učení a cviku). Jde tu o automatizaci v postupech myšlení v důsledku opakování, o způsob rozumové činnosti, která je dovedena do určitého stupně dokonalosti v tom smyslu, že pracujeme danou metodou rychle a úsporně, přesně a lehce, s nejvyšším kvantitativním i kvalitativním efektem. I když je vytvoření intelektuálního návyku podmíněno uvědomělým nacvičením, probíhá jeho aplikace jako zautomatizovaná složka celkové rozumové činnosti. Jde o určitý nacvičený stupeň a způsob rozumo-

vé operace, který zvláště za psychické zátěže, při řešení problému, prakticky nikdy nevystupuje samostatně, ale vždy jako součást složité rozumové činnosti (řešení praktické situace).

Pro zdárný průběh této činnosti má intelektuální návyk nesmírný význam. Jsou v něm zautomatizovány stereotypně se opakující prvky rozumové činnosti a operace s poznatky, které jednak zabezpečují preciznost provedení (působí proti rozrušení emocí), jednak uvolňují kapacitu přemýšlení pro dynamické prvky, vyžadující jedinečné řešení. Zvyšují tak výkonnost v zátěži. Jejich fyziologickým základem je, stejně jako u jiných návyků, utváření dynamických stereotypů v mozkové kůře, a sice na druhosignální úrovni.

I tu platí, že jednou vytvořený dynamický stereotyp se stává velmi houževnatým. Příliš silný stereotyp je tudíž současně tam, kde je nezbytné ho přebudovat, velmi nevýhodným. Právě na základě psychických poruch při změně stereotypu lze vysvětlit četné obtíže, které u lidí vystupují při změně zaměstnání, prostředí, způsobu života apod. Setrvačností starého dynamického stereotypu dochází i k tzv. interferenci návyků v rozumové činnosti. Jde o jev záporného působení starých návyků na návyk nově utvářený, známý hlavně z procesu přeškolení či přecvičování člověka na jinou činnost.

Dynamický stereotyp plní nejlépe svou funkci tehdy, jestliže je člověk s to v běžných situacích využívat naučených automatismů, rozumových postupů a prvků rozumové činnosti, avšak přitom je schopen jej v nezbytných případech potlačit a uvědoměle, pružně se přizpůsobit změněným podmínkám. V tomto smyslu mluvíme o plastičnosti návyků.

Mluvíme-li o *rozumových (intelektuálních) schopnostech*, máme na mysli zcela jinou otázku metody činnosti rozumu s poznatky. Schopnostmi obecně rozumíme komplex (soubor) takových vlastností a rysů člověka, jež ho činí vhodným k úspěšnému vykonávání určitého druhu činnosti. Mluvíme-li o schopnostech, máme na mysli vykonávání nějaké činnosti. Schopnost jako vlastnost osobnosti je vždy schopností k něčemu.

Každá činnost klade na člověka řadu rozmanitých po-

žadavků. Člověk je pak může splňovat (vzhledem ke svému schopnostem) s menším či větším úspěchem. Lze proto říci, že „schopnost je výraz souladu mezi požadavky činnosti a komplexem neuropsychických vlastností člověka, zaručujících vysokou produktivitu činnosti jak z hlediska kvantity, tak i z hlediska kvality“.¹⁴⁹ Říkáme-li, že schopnosti umožňují člověku úspěšně vykonávat nějakou činnost, je zřejmé, že rozdílnost ve schopnostech je jednou ze základních příčin rozdílů mezi lidmi ve výsledcích jejich činnosti — tudíž i v řešení nových, neobvyklých, složitých podmínek života a činnosti.

Přitom však musíme rozlišit podíl schopností na výkonu od podílu, jež mají vědomosti, dovednosti a návyky. Jestliže dovednosti a návyky jsou upevněným způsobem činnosti, schopnosti jsou výsledkem upevnění soustavy psychických procesů, pomocí jichž je jednání a činnost řízena. Schopnosti jsou vázány na funkční předpoklady k úspěšnému vykonávání určité činnosti. Ten, kdo má předpoklad vykonávat jistou činnost, nemusí ji ještě umět vykonávat, tzn. nemusí mít rozvinuty potřebné dovednosti a návyky. Avšak člověk s potřebnými schopnostmi si jednak daleko snáze příslušné vědomosti, dovednosti a návyky osvojuje, jednak dosahuje pronikavějších úspěchů v jejich využívání. Dovednosti a návyky jsou svým způsobem realizací určitých schopností (jejich jistým ztělesněním). Na druhé straně rozvoj dovedností podstatně napomáhá rozvíjení schopností.

Zde se nechceme zabývat schopnostmi vůbec. V celém jejich komplexu rozlišujeme tři základní skupiny: 1. perceptuální schopnosti, které se týkají kvalit čítí, vnímání a s nimi spjaté paměti a pozorování; 2. psychomotorické, které se týkají pohybových reakcí a senzomotorické koordinace, 3. intelektuální, které se týkají rozumové činnosti. Nám však jde zde jen o schopnosti intelektuální. Jsou to schopnosti vcházející do rámce již vzpomínané inteligence. Patří sem schopnosti rozumových operací, metody (schopnosti řešení problémů od poznávání přes hodnocení k tvoření) a schopnosti obsahového ovládnutí látky (schopnosti paměti a obsahu rozumu). Přitom schopnost realizovat určitý druh činnosti (včetně řešení

problému) je vždy velmi složitou vlastností. Svým způsobem vždy obsahuje komplex řady dílčích schopností ze všech tří výše uvedených základních skupin. Jestliže tudíž z hlediska řešení zátěže mluvíme hlavně o intelektuálních schopnostech, pak proto, že onen komplex považujeme za hierarchickou strukturu, v němž přikládáme intelektuálním schopnostem roli rozhodujících vlastností. Tak schopnost velet stejně jako schopnost výtvarné činnosti je složitou vlastností, do níž vchází soubor všech (z hlediska dané schopnosti dílčích) vlastností člověka, odpovídajících požadavkům na úspěšnou realizaci dané činnosti (tzn. jež jsou v celém komplexu pro její kvalitní provedení nezbytné). Přitom v každé činnosti vystupují jiné složky či vlastnosti jako opěrné a vedoucí.

Poněvadž se schopnost projevuje v kvalitě a kvantitě výkonu, lze schopnosti měřením výkonu lidí srovnávat, měřit, kvalifikovat.¹⁵⁰ Měřením výkonu však většinou neměříme přímo schopnosti, neboť ty bývají obvykle jen jedním z činitelů, na nichž výkonnost člověka v určité činnosti závisí. Základním problémem při měření je vyloučit ostatní činitele, zejména vědomosti a dovednosti. Zvláštní význam to má hlavně při výběru lidí k výkonu rizikových či jinak mimořádně adaptivně náročných činností. Efektivnost řešení mezních situací v profesích velitele, výsadkáře, rozvědčíka, pilota, apod. není totiž ani tak záležitostí kvantity znalostí, jako právě schopnostní potence člověka. To prvé lze přitom snáze v procesu přípravné činnosti získat. Jde-li nám o rozumové schopnosti, pak jde především o zjištění stupně inteligence člověka. Existuje mnoho definic inteligence.

Ve všech vidíme určitou shodu. Pojímají ji jako souhrn rysů, jež ve svém komplexu umožňují člověku postihovat vztahy, správně hodnotit situaci a řešit takové případy,

Stern¹⁵¹ pod ní rozumí schopnost přizpůsobit se novým požadavkům tím, že se užije myšlenkových prostředků odpovídajících účelu. Spearman¹⁵² spatřoval podstatu inteligence ve schopnosti vidět souvislosti. Uvedli jsme Piagetovo pojetí i názor Wechslera na inteligenci jako souhrnnou, globální schopnost individua účelně jednat, tvořivě myslit a účelně se vyrovnávat se svým prostředím.

pro které nelze nalézt šablonu. Právě v těchto situacích — a to nejen v přirozeně vzniklých (v procesu života), ale i v uměle vytvořených (v podobě úkolů, zkoušek, testování) — lze hodnotit a měřit úroveň inteligence člověka. Jak uvádí Pietrasiński,¹⁵³ čím je člověk inteligentnější, tím jemnější, skrytější a nesnadno postižitelné souvislosti dovede odhalit. Vidí podobnost tam, kde jiní vidí pouze rozdíl, a naopak si všímá důležitých rozdílů tam, kde jiní vidí pouze podobnosti; povšimne si většího počtu souvislostí a rychleji je odhalí; dovede odlišovat podstatné souvislosti od nepodstatných a dle toho s nimi pracovat. Objevování souvislostí je základním příznakem inteligentního chování, předpokladem pro využívání dosavadních zkušeností v nových podmínkách.

Zátěž je prověrkou a současně zápřeží pro inteligenci, která se v ní realizuje v podobě myšlenkových operací (rozbor, srovnávání, klasifikace, zobecňování apod.). V tom smyslu stojí inteligence v protikladu k návyku jako šabloně řešení. Rozbíjení starých šablon a tvoření nových řešení, nových struktur (a tím i nových šablon) je hlavní doménou a tedy i hlavním zkušebním kamenem inteligence.

K úloze rozumu v zátěži je nezbytné ještě poznamenat následující:

1. Činnost rozumu při řešení problému (nové situace, zátěže) je vždy *komplexním procesem*. V tomto procesu lze koneckonců pozorovat určité fáze, následující v typickém cyklu. Jestliže chování v situaci samo o sobě probíhá oklikami, projevuje se jako „nerozumné“, obvykle odhalíme narušení či nedokončení tohoto cyklu nebo vůbec neschopnost za daných okolností ho aplikovat. Thomson¹⁵⁴ uvádí fáze tohoto procesu:

a) indentifikace problému; subjekt musí poznat a fixovat problém. Není problém, dokud není definován. Proces myšlení začíná otázkou, vznikající tehdy, je-li nám něco nesrozumitelné a chceme-li dosáhnout pochopení. První podmínkou uvažování je tudíž umění uvidět otázku, problém, a pochopit, v čem záleží.¹⁵⁵ To není určeno jen předpoklady a zkušeností člověka, nýbrž i kvalitou rušících vlivů psychické zátěže na činnost rozumu, na proces uvažování;

b) exploarace oblasti, v níž problém existuje. Jde o obeznámení se s konkrétní situací (může se jevit jako pasivní pozorování dat, interrelace či manipulace s materiemi či jako verbální manipulace se situací), při níž jde koneckonců o konfrontaci okolností a situace samé s dosavadními poznatky a zkušenostmi, o obeznámení se s fakty a hledání, co by nás přivedlo k cíli;

c) analýza vyčleněných klíčových momentů, otázek nebo analýza problému vcelku. Jejím výsledkem je sestrojení plánu k reorganizaci situace či vlastního chování tak, že se promyslí kontinuální série kroků ke konečnému řešení. Nemusí jít o jednorázový proces, ale o přetváření a utváření nových plánů. Zejména tehdy, jestliže se ukáže, že plán — či jeho některé kroky — je nereálným, nevhodným, problematickým;

d) útok, zahrnující přechodové části, které řeší nezbytné subproblémy a snaží se nalézt dílčí cesty k dosažení konečného cíle. Přitom se může celý proces vracet, v závislosti na jeho průběhu a výsledku, ke své prvo počáteční fázi a cyklus se může opakovat až do vyřešení otázky či vyčerpání sil jedince. Efektivnost a cílesměrnost celého tohoto procesu, účelnost kroků závisí tudíž i na kontrolní činnosti rozumu (či sebekontroly)¹⁵⁶ vůči svému vlastnímu procesu uvažování.

Výsledkem tohoto procesu je nová regulace jednání, která obohacuje rozum člověka a vede k osvojení chování rozmanitého směru:

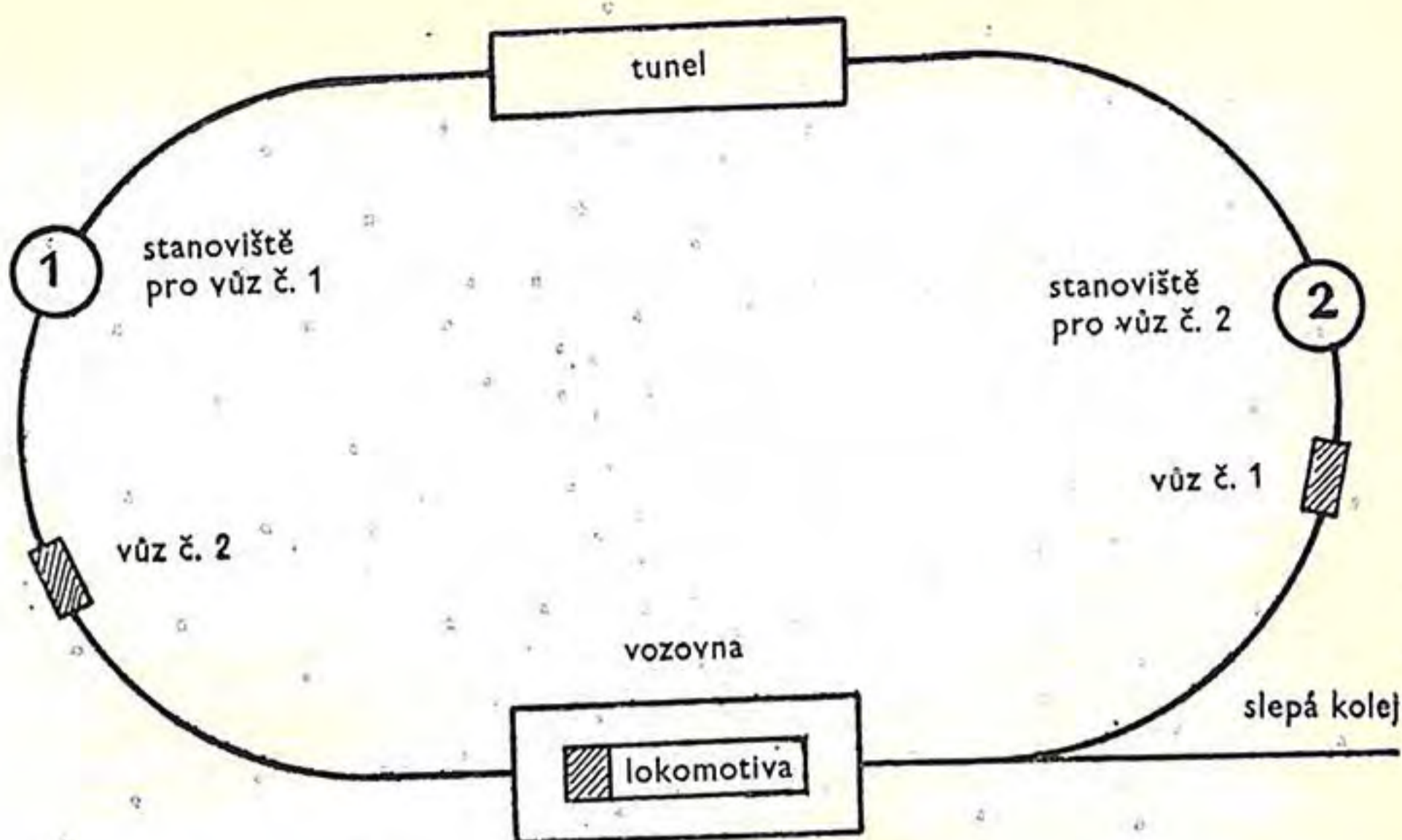
— přechod od činnosti vyžadující myšlenkovou aktivitu a neustálou kontrolu k činnosti zautomatizované;

— přechod od jevového a mechanického přístupu ke skutečnosti, k pronikání do její podstaty;

— přechod od jednostranně rozumového pochopení nebo od emociálně citového vztahu k jednotě rozumové a citové stránky, a tím i přechod od nahodilého jednání k jednání adekvátnímu;

— přechod od jednorázově správné činnosti k tendenci jednat správně za všech obdobných okolností.

2. Výše uvedený proces rozumové činnosti při řešení problému může probíhat jak na bázi tzv. „konkrétního“ myšlení, tak na bázi myšlení abstraktního, případně jako jejich kombinace. Tu však konkrétní myšlení obvykle

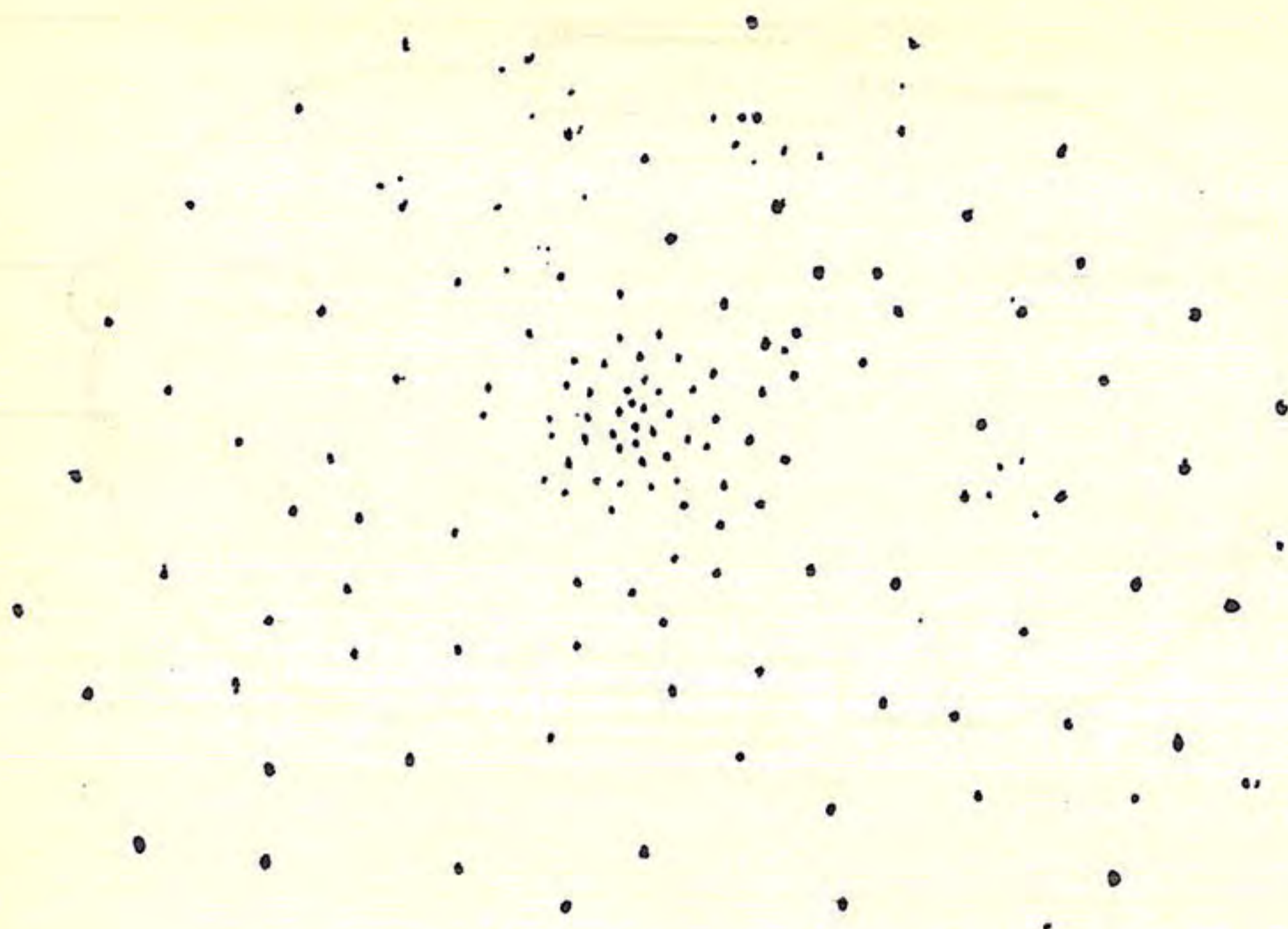


Obr. 21 Úkol posunování vozů

Přesuňte vozy tak, aby byl každý z nich na svém stanovišti a lokomotiva ve vozovně. Přitom:

1. Lokomotiva se může pohybovat všude.
2. Vozy nesmějí projíždět tunelem.
3. Lokomotiva může posunovat dva vozy současně.

předchází (opačný jev je obvykle signálem bezradnosti a neschopnosti najít řešení). Přitom čím je bezprostřednější emocionální účinek situace, čím výrazněji se tato předkládá smyslům, tím více lidí tíhnou k aplikaci tzv. konkrétního myšlení. Je tudíž příznakem větší impulzivnosti, i když ne nutně. Názorný experiment k odhalení postupů konkrétním či abstraktním myšlením je úkol „posunování vozů“ (viz obr. 21).¹⁵⁷ Podstatou myšlení je tu vždy pochopení vztahů (viz výše). Ovšem při konkrétním myšlení odhalení postupů probíhá (při praktické manipulaci s předměty) cestou pokusů a omylů, tápáním, praktickým vylučováním. Situace se postupně vyjasňuje a člení, až se nalezne konečné řešení (někdy i nahodile a proces pak nelze uvědoměle a zkráceně opakovat). U abstraktního myšlení jde o logickou manipulaci se situací „v hlavě“ a hledání klíčového momentu problému, o jeho analýzu a plán řešení. Jde tu tedy o zvratnou operaci se základními, zobecněnými momenty



Obr. 22 Úkol počítání bodů

Spočítejte co nejrychleji, kolik je zde bodů!

situace. Přitom tyto další etapy již mohou probíhat v podobě praktického zkoušení realizace konkrétních obměňovaných plánů.

Přitom experimenty s „počítáním bodů“ (viz obr. 22) a s „chytáním kuličky“¹⁵⁸ ukázaly, že konkrétní myšlení je pravděpodobně spjata více s analytickým přístupem ke skutečnosti a menšími předpoklady syntézy, zobecnění, generalizace. Konkrétní myšlení se pak v nových a složitých situacích psychické zátěže ukazuje jako méně efektivní co do rychlosti a optimálnosti řešení vzniklých problémů ve všech stádiích činnosti rozumu.

3. Lze rozlišit problémy vyžadující aktivní myšlení od problémů s nároky na myšlení tvůrčí. Řešení tvůrčích problémů je nemyslitelné bez abstraktního myšlení. V podmínkách psychické zátěže se přitom můžeme setkat s tím i oním druhem problémů.

Zátěž vyžadující aktivní myšlení klade v podstatě nároky na výběr toho řešení z několika řešení možných, které je za daných podmínek nejúčelnější. Čebyševa¹⁵⁹

rozlišuje dva základní typy úkolů vyžadujících aktivní myšlení: diagnostický (podle souhrnu případů určit skutečnou příčinu jevu z několika příčin možných) a prognostický (výběr optimálního opatření pro daný shluk podmínek z řady možných řešení).

Zátěž vyžadující tvůrčí myšlení klade nároky na schopnost odhalovat nové vztahy a souvislosti, pronikat do podstaty neobvyklých problémů, na badatelský přístup. Nelze zde pracovat metodou výběru neoptimálnějšího způsobu řešení ze známých možností, ale je nutno objevit řešení nové. K takové činnosti patří například velení v soudobém boji, vzdušný boj, konstrukce nové techniky, badatelský výzkum. A je známo, že např. člověk, který není s to uplatnit ve své velitelské či vychovatelské činnosti tvůrčí přístup, je v zajetí empirických modelů „osvědčených konkrétních opatření“, řemeslného výkonu povolání a nemůže dosáhnout výrazných úspěchů a progrese v řešení složitých problémů.

Z výše řečeného je zřejmé, že pro určení, zda jde o konkrétní či abstraktní, resp. aktivní či tvůrčí myšlení není rozhodující, zda jde o teoretický či praktický problém. Jestliže např. Čebyševa volí pro úkoly vyžadující teoretické znalosti termín „teoretické myšlení“ a pro úkoly vyžadující pochopení praktické situace a výběr optimálního řešení na základě praktických znalostí pak „myšlení praktické“, správně zdůrazňuje, že jejich mechanismy jsou stejné. V obojím mohou být tvůrčí a netvůrčí úkoly, konkrétní či abstraktní přístup k řešení. Přitom praktické myšlení je bezprostředněji vpleteno do praktické činnosti, v níž se prověřuje, než myšlení teoretické. Praktické myšlenkové úkoly proto kladou další specifické nároky:

- jsou spjaty s bezprostřednější odpovědností za výhodné řešení (přechod od promyšlení k činnosti),
- vznikají v procesu činnosti a je tudíž důležité postihnout jejich vznik,
- často kladou jako jedno z kritérií správnosti řešení jeho včasnost.

Převážná většina situací hraniční a extrémní zátěže obsahuje koneckonců právě tyto nároky, souvisí s nároky na praktické myšlení často tvůrčího typu.

4. Do tohoto kontextu nepatří řešení fylogenetického a ontogenetického vývoje rozumové činnosti, intelektu. Je nezbytné však poznamenat, že

— v celém komplexu rozvíjení intelektu (z hlediska rozumového řešení problémů) má rozhodující úlohu rozvoj intelektuálních schopností,

— tento rozvoj se realizuje jedině v činnosti, jež danou schopnost vyžaduje. Mimo takovouto konkrétní náročnou činnost se daná schopnost nemůže formovat a rozvíjet. Utváření schopností se uskutečňuje „zavlečením“ vloh (vrozených a biologickým vývojem podmíněných anatomicko-fyziologických zvláštností nervové soustavy) do struktury činnosti. „Zavlečení vloh“ probíhá spirálovitě v procesu ontogeneze, v závislosti na rozvoji zkušeností a v jistém ohraničení rámcem těchto vloh.

Leontěv dospěl k závěru, že sice lidé mají rozmanité vlohy, takže budují své schopnosti na nestejných vrozených základech, ale přitom mohou na nich vyrůst schopnosti velmi rozdílné. Tyto schopnosti jsou individuálně upevněnou soustavou zobecnělých psychických činností na základě individuálního vývoje jedince ve společnosti.¹⁶⁰ Když člověk přistupuje k nějaké konkrétní činnosti (tzn. i při řešení zátěžové situace), staví na již získaných schopnostech, upevněných v psychických procesech z předchozích činností (předchozí činnost se přenáší do této nové konkrétní činnosti nejen jako obsah poznatků, ale i v podobě získané schopnosti řešit a jednat) a tento konkrétní druh činnosti schopnost samu rozvíjí, rozšiřuje.¹⁶¹ To znamená, že konkrétní druh činnosti se přeměňuje v generalizovaný způsob jednání, který se abstrahuje od řady zvláštních podmínek. Tím se ukládají výsledky činnosti člověka i v něm samém — v jeho zkušenostech a v rozvoji jeho schopností pro další činnost.

5. Činnost rozumu v zátěži můžeme pochopit a analyzovat jedině tehdy, posuzujeme-li ji v jednotě s aktivační a emocionální dimenzí. Myšlení je ovlivněno ve všech fázích konkrétně prožívaným stupněm aktivace psychiky a směrem emotivity.

Jestliže člověk nezbytně potřebuje myslit vždy tam, kde nevystačí s rutinou a přitom se nemůže řešení vzniklého problému vyhnout, pak tato potřeba koneckonců

vystupuje v každé výraznější psychické zátěži. Aktivační a emocionální dimenze zvyšují míru psychické aktivity a zaměřenosti na vzniklý problém. Avšak současně se rozvíjí předpoklad pro rozpor mezi těmito dimenzemi a uplatněním kapacity rozumu. K úspěšné myšlenkové analýze faktorů, vystupujících v zátěži, k nalezení skutečného problému, k jeho analýze a k adekvátnímu řešení (v podobě plánované činnosti) je nezbytný objektivizovaný nezkreslený přístup k faktům,¹⁶² objektivní odraz skutečnosti. Avšak v emotivitě, stejně jako i v obecné aktivizaci psychiky, se projevuje a prosazuje výrazně subjektivní odraz skutečnosti, jednoznačně tendenční, určený aktuálními postoji (v nejširším slova smyslu) daného jedince ke vzniklé realitě. To určuje i která fakta jedinec z celého kontextu situace registruje a která opomíjí, a co považuje za hlavní a co za podřadné, jak se k faktům a k situaci vcelku staví. To není na závadu, pokud míra aktivace či zaměřenost emoce není na překážku myšlenkové činnosti. Naopak. Postoj je velmi důležitý, uplatňuje se v něm předchozí zkušenost, umožňuje výchozí orientaci pro účinné a účelné zaměření myšlenkové činnosti. Optimální zvýšení aktivace psychiky umožňuje přitom plné využití kapacity rozumu, jež je danému jedinci vlastní. Dochází tudíž k optimalizaci myšlenek co do míry aktivizace i do směru zaměřenosti, v souladu s významovostí situace pro člověka.

Přesáhnou-li však dané dimenze určitou přijatelnou hranici, pak omezují činnost rozumu. Tím, že subjektivní prožitek signalizované významovosti situace člověk prožívá velmi intenzívně, on není s to využít svého vlastního rozumu. Je ovládán situací. Přitom není rozhodující, zda ví o vlastní nemohoucnosti rozumově uvažovat, či zda je subjektivně přesvědčen, že jedná promyšleně. To proto, že při promýšlení neoperuje s objektivním souborem faktů, ale s jejich emocionálním extraktem. Právě schopnost využít kapacity vlastního rozumu tak může být kritériem při posuzování, za jakých okolností a v jaké míře podléhá daný jedinec tlaku situace, při rozlišení zvýšené a hraniční zátěže, jeho tzv. „psychické odolnosti“ či „emocionální stability“. Důsledky omezení rozumové činnosti emocionálním napětím se projevují:

— ve změně dynamiky myšlení (překotnost myšlení, tj. tendence vyřešit palčivý problém co nejrychleji, vytvářet rychle jednostranné, kontrastně se měnící a ukvapené závěry; či naopak ulpívavé myšlení, setrvačnost, nedostatečná pohyblivost vzhledem k požadavkům situace);

— ve vzrůstu sugestibility — tj. podléhání bezprostřednějším faktorům prostředí či názorům druhých, odpovídajícím jeho psychickému rozpoložení; kritičnost myšlení, logické uvažování je touto sugestibilitou potlačeno;

— v dezorientaci na základě nevyužití kapacity rozumu a přílišného upoutání se na bezprostřední situaci.

Utvářejí se tak předpoklady pro afektivní chování s úplným potlačením soudnosti.

Psychická odolnost člověka vůči emocionálním účinkům zátěže¹⁶³ tak není intelektuální schopností, ale přitom na ní přáceschopnost intelektu a rozumné jednání závisí.

d) M o t i v a c e

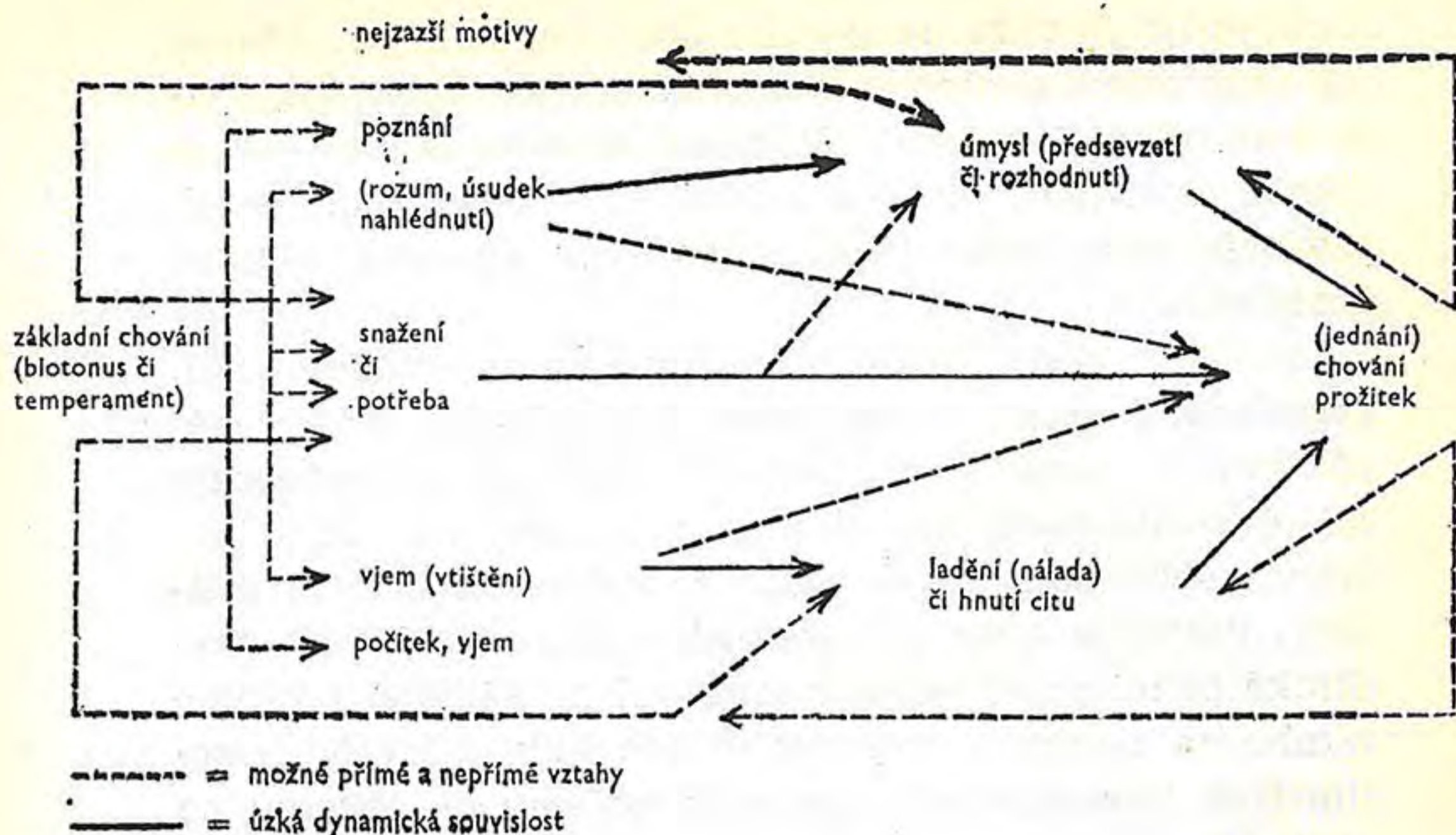
Chování jedince v zátěži nezávisí jen na jeho duševní potenci vyrovnávat se s náročnými okolnostmi života v důsledku emocionální stability a kvalit intelektu. Významnou regulační úlohu činnosti i v psychické odolnosti samé má motivace — k čemu a proč je jedinec v daných okolnostech vnitřně podněcován. Dvojjedinými činiteli výkonu člověka jsou jeho schopnosti a motivace. V důsledku nedostatečné či nadměrné motivace nepodá výkon odpovídající jeho schopnostem a naopak.¹⁶⁴

Mluvíme-li o motivaci, máme na mysli podněcující (tj. motivační) aspekt, který reguluje funkce psychična v činnosti člověka. Jsou s ním spjaty dva významné momenty proměnlivosti a subjektivnosti v psychickém výkonu:

— individuální výběr jednoho obsahu i způsobu jednání z řady možných alternativ,

— závislost mezi silou motivace a úrovní výkonu.¹⁶⁵

Lückert rozumí motivem agens, determinující chování



Obr. 23 Schéma vztahů dle Lückerta

a prožitky¹⁶⁶ a schematicky ukazuje vztahy mezi jednotlivými skupinami motivů (viz obr. 23). Je souhrnem všech faktorů podnětu a akce působících v utvořeném kruhu prožitků. Formuje se v dialogu se světem. Pojmový rozdíl mezi motivem a motivací je pak dle něho rozdílem mezi bezprostředně předmětným aspektem a aspektem dynamickým.

Zkoumáme-li motivaci člověka k určité činnosti či chování, hledáme odpověď na otázku „co chce a proč to chce“.¹⁶⁷ K této otázce se svým způsobem vztahuje i celá řada jiných psychologických pojmů: potřeba, zájem, postoj, ideál, cíl, charakter. Mnohdy se s nimi libovolně operuje, neboť nejsou precizně odlišeny. Proto pracovníě vymezíme jejich vztah k motivaci.

Potřeba jako subjektivně pocíťovaný nedostatek něčeho, co je pro život daného jedince nezbytné, je vždy potřebou něčeho. Pojem „potřeba“ tudíž zdůrazňuje, co je pocíťováno jako nezbytné, čeho se danému jedinci nedostává apod. Potřeby podněcují člověka k činnosti, rozvíjejí jeho aktivitu, nutí ho, aby se o něco snažil. Stávají se tak obsahem motivů lidské činnosti. Zájem označuje

zaměřenost člověka na nějaký předmět, děj, jev. Člověk má vždy zájem o *něco*.¹⁶⁸ Tento zájem povzbuzuje k určité konkrétní činnosti, k dosažení objektu zájmu — tzn. rovněž motivuje k činnosti. Obdobně motivuje cíl — tj. předmět nebo stav, jehož chce svou činností jedinec dosáhnout.

Postoje a ideály tvoří jinou skupinu motivujících sil. Termínem „postoj“ označujeme vyhraněnou, více či méně trvalou, zkušeností získanou tendenci (pohotovost) určité myšlenkové, citové i akční odezvy na určité objekty, osoby, sociální skupiny, problémy, situace či hodnoty. Postoj je tedy „zkušeností organizovaný stav psychické pohotovosti jedince reagovat na základě určitého vztahu na objekty a situace.“¹⁶⁹ Jde vždy o určitý (emocionálně intelektuální) postoj *k něčemu či někomu* na základě určitých přijatých (osvojených) hodnot. Jeho výrazem je citově laděné přesvědčení, mínění, předsudek apod. Rozhodujícím pro postoj je druh zkušeností, získaných v životní praxi individua. Tento postoj se pak opět stává podněcujícím, motivujícím činitelem k určitému zachování se. To platí i pro *ideály* (jimi rozumíme hodnoty, které daný jedinec přijal za své).

Charakterem pak rozumíme (ve shodě s Rubinštejnem)¹⁷⁰ individuálně upevněnou *soustavu zobecnělých motivů*, pohnutek a tendencí vykonávat za určitých podmínek určitý čin. Aby se stal motiv osobní vlastností, musí nabýt generalizované podoby ve vztahu k situaci, ve které se původně objevil, rozšířením na všechny situace, jež jsou s ní stejnorodé. Životní podmínky tak vytvářejí z jednotlivých motivů výraznou tendenci chování, stálé, trvalé zásady, znaky daného člověka, jež se stávají pro něho charakteristickými — jsou pak jeho charakterovými vlastnostmi. Motivují rovněž jeho chování. A jaké motivy pak zvítězí v jednání člověka v konkrétní situaci, to nezávisí jen na situaci samotné, ale právě na vypěstovaných tendencích — charakterových vlastnostech — přes které se faktory dané situace a pohled na ně lomí. Poznat charakter člověka tak zároveň znamená možnost předpovídat s vysokým procentem pravděpodobnosti, jaké motivy ho povedou v určitých situacích.

Možno tedy říci, že tendence činnosti člověka, motivace jeho činnosti, pramení z jeho potřeb, zájmů, postojů, názorů, ideálů, cílů a vlastností. Ty se ve svém souhrnu utvářejí na určité vrozené bázi v činnosti samé, v procesu vztahů s objektivní skutečností, která na něho působí a z níž on vybírá podněty pro ukájení těchto tendencí. Motivy činnosti jsou tak determinovány podmínkami života člověka. Zároveň však podmiňují pohled daného subjektu na tyto podmínky (výběrovost a individuálnost motivů činnosti). Přitom je třeba zdůraznit, že bezprostřední okolnosti, v nichž se člověk za svého života ocitne, aktualizují ty či ony motivy činnosti — že i zbabělý člověk může vykonat hrdinský čin, jestliže ho k tomu vedou okolnosti (což platí samozřejmě i opačně).

Poznání motivů umožňuje pochopit jednání člověka. Brown¹⁷¹ v tomto smyslu oprávněně poznamenává, že bez ohledu na to, co člověk dělá, dělá to z přiměřené a pro něj postačující příčiny. Proto také nelze porozumět činu (jednání) jedince bez poznání toho, jak on danou situací vidí. Proto má odhalení motivace takový význam. Proto ani není chování, jemuž by nebylo možno rozumět. Znamená to, že např. jisté jednání člověka v podmínkách umocněné psychické zátěže můžeme sice označit za nerozumné ve smyslu, že není přizpůsobené dané situaci, avšak v podstatě žádné jednání není nerozumné v tom smyslu, že je nevysvětlitelné či nemá příčinu.¹⁷² Přes analýzu motivů vede cesta k pochopení člověka.

Z hlediska problematiky zátěže je ještě nezbytné o specifické úloze motivace zdůraznit:

1. Člověk je většinou v zátěži nasyčen celou řadou často velmi protikladných motivů na emocionálně citové i intelektuální úrovni. Otázkou je, který z nich se za daných okolností prosadí a rozvine se v dominující obsahovou náplň emocionálně intelektuální zaměřenosti jedince. Ve velmi těžkých podmínkách dochází k výraznému napětí a střetnutí biologických i sociálních potřeb, ke kolisi emocí a citů, ke konfliktu hodnot. A o výsledném efektu v přístupu k těmto podmínkám rozhoduje:

- síla motivace,
- očekávání,
- povzbuzení.¹⁷³

Přitom ve všech komponentech se prosazuje *tendenční i situační faktor* — vypěstované přístupy či hodnoty a faktory bezprostřední aktualizace určitých motivů.¹⁷⁴

2. Stále častěji je diskutován vztah mezi zaměřeností a odolností vůči zátěži. V přístupu k situaci zvýšené psychické zátěže může u člověka dominovat některá ze tří kvalit motivace:

a) individuální motivace (dle Nejmarky „zaměřenost na sebe“¹⁷⁵). Vytváří schéma přístupu „jaké následky mohu pro sebe očekávat“ (co mi hrozí...). Člověk se tu zaměřuje na vztah „já a situace“ a prožívá tak plnou tíži podmínek zvýšené náročnosti — a v úhroze propadá tlaku těchto podmínek, strachu.

b) činnostní motivace (dle Nejmarky „zaměřenost na věc“). Jde o upoutání se na nastávající činnost, což vede k jejímu aktivnímu plánování, promyšlení a realizování. Daný jedinec projevuje činorodost, soudnost a akceschopnost. V podmínkách ohrožení nedominuje strach, nýbrž „bojové vzrušení“. Ve značné míře tak osvobozuje psychiku od bezprostředního tlaku podmínek.¹⁷⁶

c) sociální motivace (dle Nejmarky „zaměřenost na zájmy kolektivní“). Je výrazem skutečnosti, že daný jedinec neposuzuje situaci z čistě osobního hlediska, ale vzhledem k určitému sociálnímu rozboru, k němuž přísluší — vzhledem k hodnotám přijatým v tomto souboru, vzhledem k svému postoji k druhým a ke své roli a prestiži u nich.

Významným je pak zjištění Nejmarky, že existuje značná korelace mezi „zaměřeností na sebe“ a afektivitou dítěte v konfliktní situaci. Vyslovuje hypotézu, že rozvoj afektu v zátěži závisí na zaměřenosti osobnosti: nezbytnou podmínkou vzniku afektu je „zaměření na sebe“, zatímco zaměřenost na věc či na zájmy kolektivu se s afektem neslučuje. Pro toto zjištění mluví i fakta z běžného života. Tak např. žena, která je bázlivá a jde v noci sama pustou krajinou, „umírá strachy“ při každém sebemenším podnětu z okolí a vůbec ji nenapadne promýšlet, co by dělala, kdyby se skutečně nějaké nebezpečí vynořilo. V daném případě by nebyla s to reagovat. Při „činnostní zaměřenosti“ v téže situaci, či má-li s sebou v péči např. dítě, prožitky se kvalitativně mění.

Ke stejným závěrům o korelaci mezi vztahem k nastávající činnosti a stabilitou emocionálního stavu dospěl u sportovců Pisarenko.¹⁷⁷

Této problematice se v jistém smyslu dotýká i Atkinson, když diskutuje rozdílné účinky dvou motivů: 1. motivu k dosažení co největší výkonnosti a 2. motivu vyhnout se chybám. První by šel konec konců aplikovat na činnostní a sociální motivaci, druhý na motivaci individuální. Ovšem Atkinson je řeší jako funkce subjektivní pravděpodobnosti úspěchu (osoby s převahou první motivace dávají přednost střednímu riziku, druzí pak velmi lehkým či velmi obtížným úkolům).¹⁷⁸

3. Motivací je nejen určen obsah, ale je jí ovlivněn i způsob chování člověka v dané konkrétní zátěži. Techniky jednání a zachování se člověka jsou tedy úzce spjaty s konkrétními dispozicemi jeho výzbroje (schopností a zkušeností) a jeho zaměřením (motivace potřeb, zájmů apod.). Lückert¹⁷⁹ označuje komplex této konkrétní dynamiky jednání termínem tematika či orientace. Pod tematikou rozumí komplex základních směrů chování, jejich základů a způsobů seberealizace. Hippus a Wartegg¹⁸⁰ analyzují a dávají do protikladu některé její formy (upraveno Lückertem).

závislost na náladě

*činnorodá určitost cílů
a předmětů*

změna citového směru a obsahu prožitků podle stavu nálady
dominace subjektivity — až k extrémní vrtkavosti a náladovosti
vnějškově se jeví toto chování jako nevypočitatelné

konstantnost cílového směru a obsahu prožitků
volní a citové usměrnění
co nejvíc se odstupuje od všeho subjektivního
stálá snaha soudit a jednat o věcech

bázlivost (nesmělost, nerozhodnost)

upřímná tvůrčí radost

trvajícím znepokojením životních cílů pro strach před zásahy vnějšího prostředí

naprostá samozřejmost průběhu života v denním plnění úkolů
silný popud k výkonu pra-

ostýchavý výkon při nezbytném nástupu práce ztrácí lehce odvalu při vystupujících těžkostech

latentní popudlivost
trvalé vnitřní nutkání projevovat své chtění a prožitky sobě i druhým

efemérní nezávaznost
nezávazné, poddajné klouzání po povrchu věci s vrtkavým výkonem bez odpovědného vztahu k okolí a úkolům

menící z radosti z úspěchu a vitální klid při těžkostech

projevovaná lehkost
vyzařování povzneseného citového stavu v jakýchkoli podobách bez zvláštního úsilí

duševní jistota, rozhodnost
závazné jednání k druhým i dobrý výkon v činnosti vědomí odpovědnosti

Lze tu vidět určitou souvislost s výzkumy sovětských psychologů, vzpomínaných v předchozím bodě, ovšem chybí tu analýza příčinné stránky. V tomto kontextu můžeme tematiku pojímat nejen jako vypěstované trvalé rysy osobnosti, jak je mají na mysli autoři, nýbrž i jako situačně podmíněné formy projevu, vyvolané neobvyklou mírou bezprostřední psychické zátěže. Pak tu opět vystoupí dialektika tendenčních a situačních faktorů.

4. Každé chování člověka je motivováno. Platí to i o chování v zátěži. Zátěž sama však dosažením určitého, subjektivně určeného kulminačního bodu může tuto motivaci velmi výrazně měnit. Základním motivem se pak stává zátěž sama o sobě, ne však co do své obsahové kvality (tzn. dominantu cílově orientované motivace k řešení zatěžující situace), nýbrž co do své faktické existence. Projevuje se pak určitým nespecifickým chováním, příznačným obecně pro chování v zátěži. Maier z tohoto hlediska srovnává motivované (tj. cílově orientované) chování s chováním vyvolaným frustrací:¹⁸¹

— Motivované chování je variabilní. Vede k adaptaci. Chování, vyvolané frustrací, je stereotypní, rigidní, neproměnlivého druhu.

— Motivované chování může být měněno odměnami a tresty. Odpovědi na frustraci jsou neadaptivní na pozvání, nekorelují s ním.

— V motivovaném chování se projevují odpovědi jedince jako prostředek k dosažení cíle — jsou instrumentálními akty, směřujícími k cílové odpovědi. Akty vyvolané frustrací nejsou instrumentálními, ale projevují se samy o sobě jako konečné.

— V motivovaném chování je možná diskriminace, volba a selekce. Reakce na frustraci má vynucenou kvalitu s nemožností volby.

— V motivovaném chování se subjekt uspokojuje cílovou adaptivní odpovědí. Frustrovaný jedinec redukuje stupeň frustrace (tzn. „hledá“ adaptivní odpověď) emocionálním vyjádřením.

— Motivované chování je konstruktivní a ústí do adaptace (!). Chování závislé plně na frustraci je nekonstruktivním (často destruktivním), vede k dezorganizaci emocionálností, k neadaptivní aktivitě.

— Zatímco motivovaný jedinec je ovlivněn anticipací důsledků své akce, frustrovaný jedná s malým či žádným předvídaním.

— Pro motivované chování je příznačná vzrůstající diskriminace a diferenciacce: tzn. jedinec se v jeho procesu učí. Pro frustrované je pak příznačná regrese.

— Zatímco u motivovaného chování energie přibývá, frustrované vede postupně k rezignaci.

Uvedená kritéria chování mohou být dobrým vodítkem při posuzování subjektivní míry zátěže. V zátěži podle našeho názoru vystupuje ta či ona tematika chování (či jejich propletenost) podle toho, nakolik představují pro daného jedince dané okolnosti zátěž zvýšenou, hraniční či extrémní. Analýza chování člověka ve stressu z hlediska naznačených kritérií tudíž umožňuje i posoudit hloubku psychické zátěže, v níž se za daných okolností nalézá a postižení motivační stránky této tematiky pak vysvětluje proč u něho daná hloubka psychické zátěže vystupuje. Ovšem svou roli tu hraje i temperament.¹⁸²

e) Problém vůle

Motivace určuje směr a sílu snažení člověka v podmínkách zátěže. Avšak bezprostřední tlak situace může při-

vodit zvrát v motivaci, vyvolat zcela nové motivační dominanty činnosti. Bylo již řečeno, že to závisí hlavně na vztahu mezi rozumem, emocionálním stavem a vztahem. Regulující funkci v tomto vztahu, tzn. i ve vnitřním stavu člověka a jeho projevech hraje systém, který v psychologii běžně nazýváme vůlí. Dle Vaňka¹⁸³ problém vůle spočívá v regulaci vnitřních stavů člověka v souladu s myšlenkovým řešením daných možností. Obdobně Vekker¹⁸⁴ považuje vůli za zvláštní případ a nejvyšší projev obecného principu psychické regulace činnosti. Podle něho tvoří podstatu pojmu „vůle“ volní charakteristika činnosti (chápaná jako úroveň její psychické regulace) a volní vlastnosti charakteru (chápané jako obecný typ psychické regulace činnosti). Je třeba dodat, že o nejvyšší projev psychické regulace činnosti jde tam, kde jde o činnost řízenou myšlenkovými procesy, zformulovanými samotným činným subjektem. To znamená, že pro volní regulaci je příznačná autoregulace — tj. záměrná, cílevědomá regulace vlastní činnosti.

Není naším úkolem řešit podstatu vůle.¹⁸⁵ Názory na ni jsou v psychologii velmi nejednotné. Pro naše potřeby však považujeme za důležité východisko, že volní činnost je svým způsobem výrazem vztahu mezi napětím a emocí na jedné straně a rozumem i morálkou na straně druhé. Tam, kde člověk jedná buď stereotypně (vrozenými či naučenými akty), nebo emocionálně — afektivně, tam nejde o volní akt, nýbrž o zautomatizované, bezděčné nebo živelné jednání. S takovým jednáním však nelze úspěšně řešit nové požadavky, které kladou na psychiku člověka podmínky výraznější psychické zátěže. To proto, že taková zátěž výrazně ovlivňuje vztah mezi rozumem a emocionalitou, klade obrovské požadavky na schopnost:

— ovládat sám sebe (neklesat na mysli, udržet si sebekontrolu a nepodléhat okamžitému tlaku situace, střízlivě situaci posuzovat apod.),

— důsledně a rozhodně uvádět v život přijatá rozhodnutí bez ohledu na sebeobtěžnější vnější a vnitřní překážky.

Do problematiky vůle se tak konec konců koncentruje výsledný efekt působení zátěže na všechny ostatní oblas-

ti duševního života lidí. Vždyť mluvíme-li o volních aktech, máme na mysli promyšlené, houževnaté, k cíli zaměřené jednání. Měřítkem vůle je rychlost a neústupnost v odstraňování překážek a délka působení k dosažení cíle v podmínkách, kdy překážky nelze odstranit.¹⁸⁶ Při tomto jednání jde o aktivní zásah člověka vůči okolí či vůči sobě. Za rozhodující lze označit tyto fáze volního jednání:

a) vytyčení cíle činnosti na základě určitých motivů (tyto motivy mohou být velmi rozmanité: požadavky, ideály, osobní přesvědčení, biotické potřeby a nižší city, společenské city, postoje atd.). Příznačný je tu boj motivů, střetnutí rozumových a citových postojů;

b) určení programu a plánu vlastního jednání (metody a způsoby dosažení cíle), které je závislé na kvalitě myšlenkové činnosti;

c) úsilí o dosažení cíle v podmínkách překonávání zábran.

Adekvátní (situaci a objektivním podmínkám a požadavkům odpovídající) jednání vyplývá z jednoty myšlení, citů a vůle za vedoucí úlohy myšlenkového úsilí a rozumové kontroly v průběhu celé činnosti. Přitom v zátěži je toto komplikováno existencí rušícího nespecifického napětí, jehož tlak se překonává jedině zvýšeným volním úsilím. A zvláště tehdy, jestliže jsou volnímu jednání kladeny překážky i zvláštnostmi temperamentu daného jedince, pro jejichž překonání je nutné značné zvýšení intelektuální aktivity.

V náročných situacích tak může dojít k deformaci volní činnosti člověka a jeho jednání může být řízeno:

a) impulsy — okamžitými nápady k činnosti, bez reálného promyšlení cíle činnosti. Tzn., že člověk podlehne bez jakéhokoliv uvažování silnému vnitřnímu popudu na základě afektivního prožívání situace (psychický proces neprojde třemi známými fázemi);

b) zkratkovitým jednáním jako účelovým jednáním s nedostatečně promyšleným plánem činnosti. Zkratkovitě jednající člověk neuvažuje o nejvýhodnějším plánu, nýbrž přijme tu možnost, která se mu nabízí jako první a nekriticky přistoupí k její realizaci. Cíl je mu jasný, ale cesty k jeho dosažení volí emocionálně a nikoliv

střízlivým rozumem, a to většinou proto, že cíl je příliš silný a významný.

Je zřejmé, že jde hlavně o narušení myšlenkové činnosti v první a druhé fázi jednání. Na druhé straně narušení motivace novou, narůstající kvalitou emotivity, spjaté se situací, působí narušení volní činnosti ve směru ztráty vypěstovaných postojů a rozvinutí afektivně emocionálního chování, příznačného pro frustraci. V obou případech se mění řízená akce v živelnou.

Proto právem dnes parafrázuji sovětští sportovní psychologové Sečenovovo pojetí vůle jako činnostní stránku rozumu a mravního citu.¹⁸⁷ A právě ve vojenské psychologii, letecké psychologii, psychologii práce a psychologii sportu, kde v činnosti vystupují největší nároky na volní rysy, se začíná rozvíjet usilovné zkoumání této dosud nedostatečně prostudované sféry lidské psychiky.

Puni¹⁸⁸ se pak pokusil shrnout na základě konkrétních výzkumů u atletů a jiných sportovců „vědecké základy“ teorie vůle:

1. Na vůli je třeba pohlížet jako na činnostní stránku rozumu a mravního citu; na volní kvality (cílesměrnost, vytrvalost, rozhodnost a smělost, samostatnost a iniciativu, sebekázeň a sebeovládání) jako na rozdílné stránky volních projevů člověka.

2. Vůle jako činnostní stránka rozumu a mravního citu je funkcí normálně pracujícího mozku. To znamená, že je produktem podmíněné reflexní *systemové* činnosti mozkové kůry.

3. Projevy a rozvoj vůle jsou determinovány objektivními podmínkami života, výcviku, výchovy a činnosti lidí (u sportovců mimoto objektivními podmínkami činnosti v daném druhu sportu).

4. Vůle je vyjádřena v činnostech, zaměřených na dosažení určitých cílů a spjatých s překonáváním určitých vnějších a vnitřních těžkostí¹⁸⁹ (zvláště neočekávaných), stojících a vznikajících na cestě k dosažení cíle. Jejich úspěšné překonávání vyžaduje výchovu kladného vztahu člověka k boji s těžkostmi a překážkami.

5. V závislosti na podmínkách výcviku, výchovy a činnosti má rozvoj volních kvalit široký (obecný) či poměrně úzký (specializovaný) charakter; jednota těchto dvou

směrů vede k formování silné a v různém směru rozví-
nuté vůle člověka.

6. Projev a rozvoj vůle je spjat s typem vyšší nervové
činnosti a individuálními psychologickými zvláštnostmi
každého člověka.

7. Výchova vůle je dlouhodobým a systematickým pro-
cesem, vyžadujícím společné úsilí vychovatelů a vychová-
vaných. Ze strany vychovávaných se to projevuje v se-
bevýchově vůle.

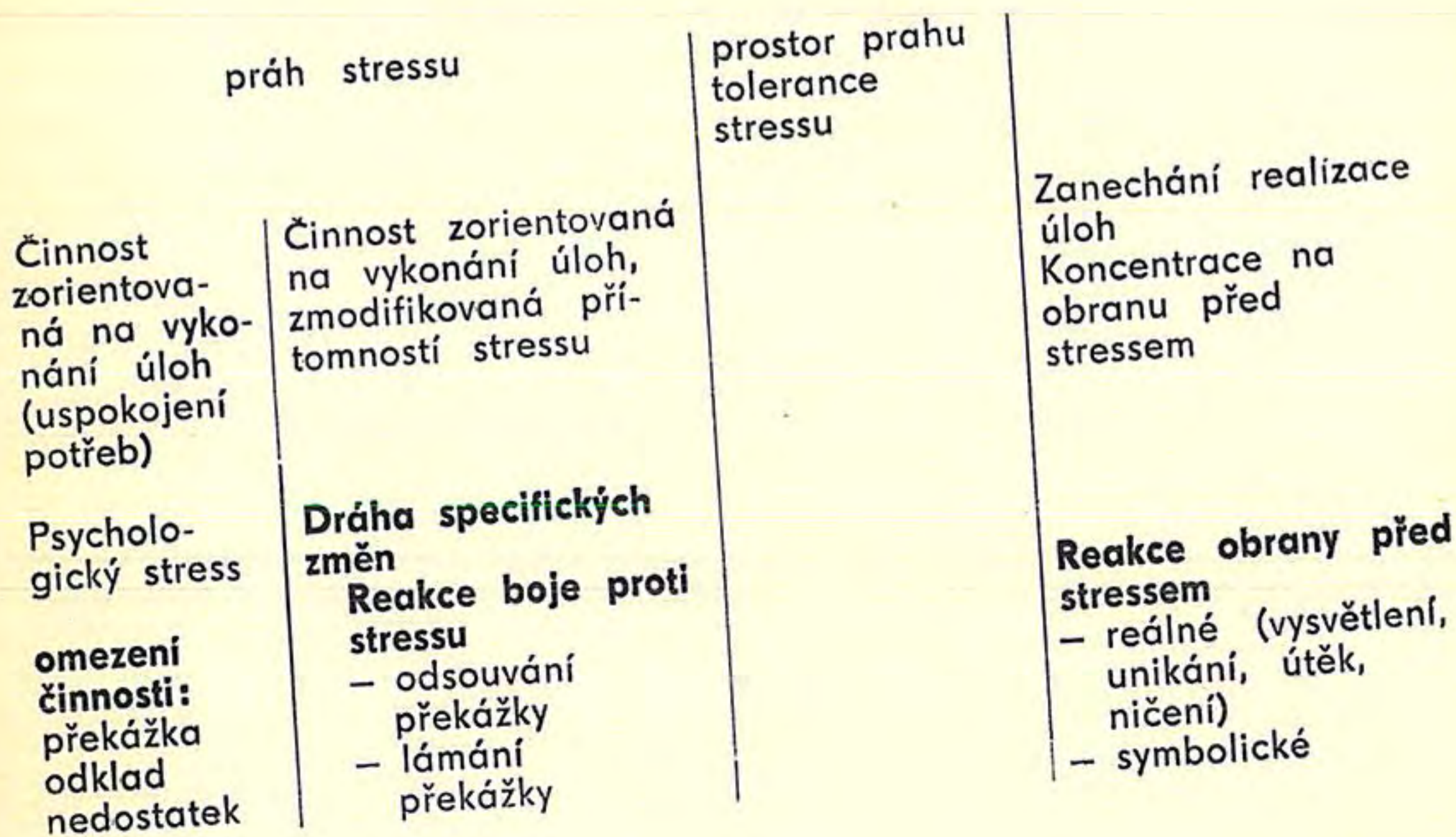
Pro výkon v podmínkách zátěže vůbec pak zřejmě platí
to, co Ozolin zobecnil pro oblast výkonů sportovních —
že člověk tu nedosahuje maxima své výkonnosti proto, že
nedokáže uvolnit všechny své síly. Proto dokážeme-li
záměrně vyvolat a ovládnout energii podkorových center
(projevující se například při afektech), budou dosud
platné výkonnostní normy snadno překonány. Přitom
podstatným činitelem míry uvolnění těchto sil pro výkon
v zátěži je motivace činnosti — významnost cílů reali-
zovaných volným úsilím.¹⁹⁰

Dynamika vyrovnávání se s psychickou zátěží

3.

Již v předchozích kapitolách jsme byli nuceni v kontextu věnovat pozornost tomu, co se v psychologii začleňuje pod pojem dynamiky psychických reakcí. Proto nyní nezbývá než naznačit určitou ucelenou koncepci procesu fungování psychiky člověka v podmínkách psychické zátěže. Přitom je nezbytné odlišit změny, které za určitých okolností zákonitě nastupují a probíhají v jakémkoli typu či konkrétním druhu psychické zátěže (nezávisle na jejím obsahu) od změn, které jsou proměnlivé pro souvislost s obsahem psychické zátěže. První nazýváme v určité shodě se světovou literaturou nespecifickými změnami, druhé pak změnami specifickými. Reykowski¹⁹¹ mimo to rozeznává „expresivní reakce“. Všechny tři „dráhy reakcí“ spojuje s psychologickým stresem a jejich dynamiku shrnuje do přehledného diagramu (viz obr. 24).

Obr. 24 Diagram reakcí na psychologický stress dle Reykovského



překvapení zklamání požadavek	<ul style="list-style-type: none"> - zkoušení - modifikace způsobu činnosti - snášení nedostatku (nebezpečí) - jiné 	<p>(popření, fantazírování)</p> <ul style="list-style-type: none"> - regresivní (hledání záchrany) 	
ohrožení: tělesné spol. postavení hodnoty	Dráha nespecifických změn	Destrukce	
deprivace	<p>Mobilizace</p> <ul style="list-style-type: none"> - vzrůst intenzivnosti reakce (vzrůst rychlosti, síly) - zlepšení orientačních procesů a organizace činnosti (zvýšení vnímavosti, zkrácení rekreačního času, aj.) - jiné 	<p>Podráždění</p> <ul style="list-style-type: none"> - narušení struktury elementárních činností - zhoršení řešení problémů (globálnost reakcí) - zhoršení orientačních procesů - emoční napětí 	<ul style="list-style-type: none"> - desorganizace struktury elementárních činností - poruchy orientace - neschopnost vytvoření plánu činnosti - pokles zájmu o výsledek
	Změny expresivních činností	Reakce částečně kontrolované	Nekontrolované reakce
	<p>Kontrolované reakce</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbalizace těžkostí - projevy emocionálního vztahení ve společensky akceptovaných formách 	<ul style="list-style-type: none"> - projevy zlosti, strachu, bezradnosti v impulsivní formě, vyvolávající společenskou desapro-baci 	<ul style="list-style-type: none"> - náhlé výbuchy emocí (vztek, zoufalství, panika apod.)
	zatížení systému regulace	vzrůst intenzity stressu	přetížení systému regulace

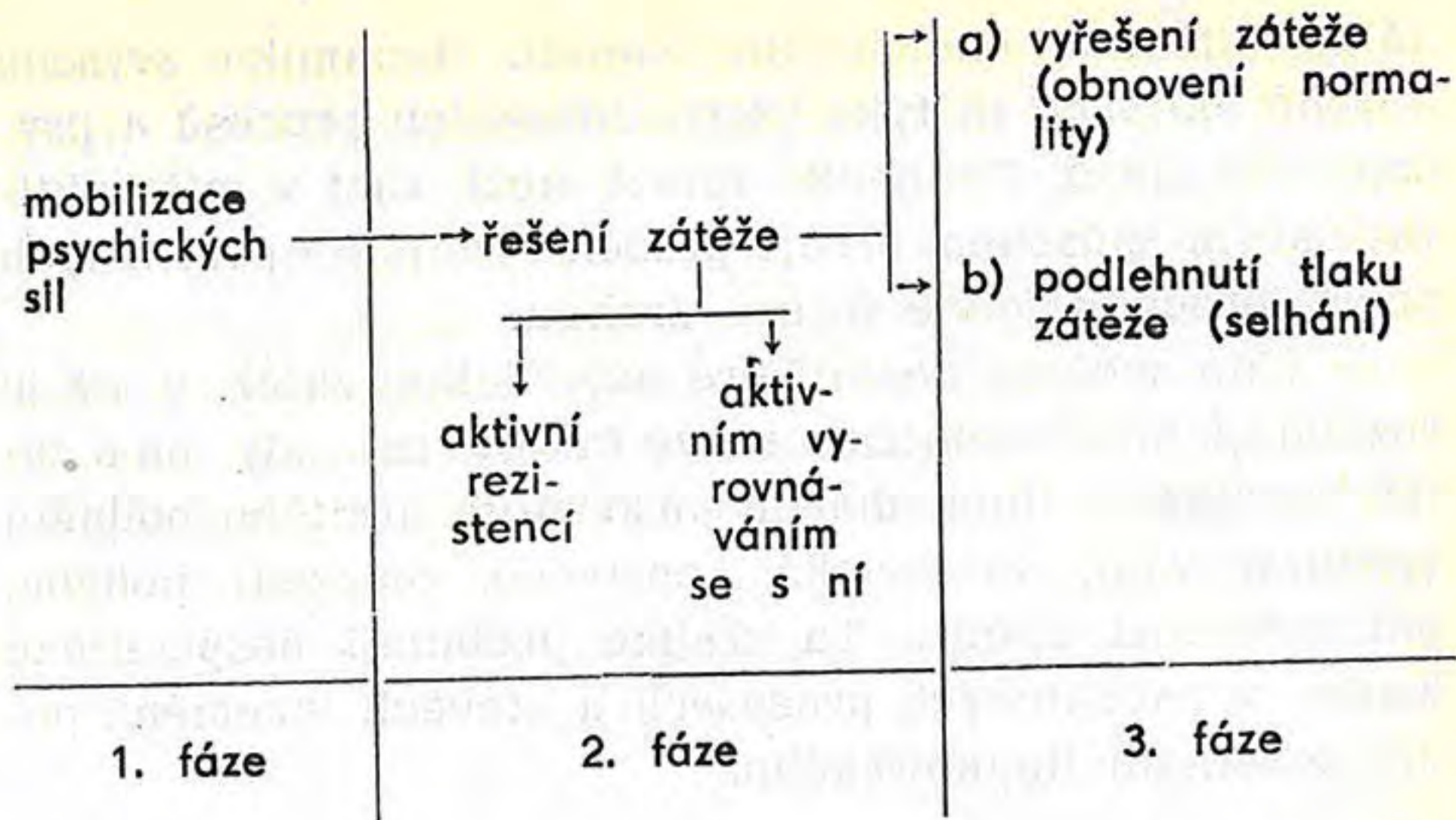
Je zřejmé, že řeší jen jednu linii dynamiky činnosti v zátěži: to co se děje narůstáním intenzity této zátěže,¹⁹² vývoj destrukce narůstáním intenzity stressu. Neřeší však proces vyrovnávání se se zátěží. Považujeme za nutné tato hlediska spojit. Zkoumat nespecifické a specifické změny v dynamice aktivního střetnutí se člověka s faktory, které znamenají silný nápor (psychickou zátěž) na jeho subjekt. Zkoumat dynamiku vyrovnávání se, ústící do vítězství či porážky. O to se chceme pokusit.

Průběh nespecifických změn v psychice při zátěži

Již při řešení adaptačních procesů jsme naznačili, že základním problémem v zátěži je obnovení rovnovážného stavu mezi jedincem a jeho životním prostředím tak, aby byl on s to adekvátně realizovat sebe sama, své cíle, potřeby, zájmy. A to buď přímo v těchto nových podmínkách, znamenajících v daném období neobvyklou zátěž tím, že se s nimi postupně vyrovná a přijme je za normální (což je jeden typ „vyrovnání se“), nebo tím, že dočasně změní svoji předchozí zaměřenost na vyřešení či překonání těchto okolností (což je druhý typ „vyrovnání se“). V obou případech však je nezbytná zvýšená aktivita psychické činnosti, jež probíhá ve třech obecně platných typických fázích: (1) mobilizace psychických sil jedince, (2) aktivní řešení nově vzniklých okolností, tj. fáze rezistence vůči zátěži či aktivního vyrovnávání se s ní, (3) fáze vyrovnání se s psychickou zátěží (normalizace podmínek života) nebo podlehnutí jejímu tlaku, selhání s různými důsledky destrukce psychiky. (Graficky vyjádřeno: viz obr. 25.)

K tomuto obecnému schématu je nezbytné dodat:

— Mobilizace psychických sil může předcházet konkrétnímu vzniku okolností, které by znamenaly psychickou zátěž, a to tehdy, kdy člověk předem ví (nebo se domnívá), že tyto okolnosti nastanou, tj. jsou-li člověkem anticipovány (viz např. stav očekávání, obav apod.). Avšak i v tomto případě jde o první fázi nespe-



Obr. 25 Linie nespecifických změn v psychice při zátěži

cifických změn v psychice při zátěži. Okolnost, že zátěž tu začala působit dříve, než nastoupily bezprostřední podmínky, vůči nimž byla psychika mobilizována, je nepodstatná. V případě, že mobilizace psychických sil byla zbytečná (co se očekávalo, nebylo realizováno), dochází pak ihned k fázi třetí (obnovení normality — ovšem při zvláště silných prožitcích výjimečně i k selhání psychiky).

— Fáze řešení zátěže může mít různé časové trvání. Může mít i délku nulovou, a to v případech popsaných v předcházejícím bodě, či všude tam, kde bezprostřední podnět psychické zátěže převyšuje svou silou* práce-schopnost psychiky daného jedince. Ve fyziologické terminologii mluvíme o nadlimitních podnětech, v psychiatrii pak o podnětech traumatizujících.

— Z grafu samého je zřejmé, že mluvíme-li o obecné linii nespecifických změn, je sám tento průběh plastický. Dynamika a hloubka těchto změn je pak funkcí míry (tj. v jiném smyslu kvality — viz vymezení zátěže) psychické zátěže co do síly a délky trvání.

— Na rozdíl od Reykowského¹⁹³ nezužujeme nespecifické změny jako změny hladiny fungování na emocio-

* Rozumí se ve fyziologickém a psychologickém smyslu

nální oblast či emocionální napětí. Dynamika zvýšené obecné aktivace se týká všech duševních procesů a psychických stavů. Dynamika relací mezi nimi v míře aktivace svým způsobem určuje průběh vývoje nespecifických změn, přechod jedné fáze v druhou.

— Toto schéma neplatí pro psychickou zátěž, v níž je rozhodujícím momentem časový faktor, tzn. kdy jde o zátěž vyvolanou dlouhodobým působením určitého podnětu (přepracování, senzorická deprivace, omezení pohybu, jednotvárnost apod.). Tu zřejmě probíhají nespecifické změny v psychických procesech a stavech víceméně podle schématu Reykowského.

a) Fáze mobilizace psychiky

Fáze mobilizace je příznačná vzryvem obecného tonusu aktivace psychiky a jeho promítnutím hlavně do emocionální sféry. Je vlastně fází přípravnou: jedinec registruje změnu v okolnostech a připravuje se k akci zvýšením hladiny fungování psychiky, aktualizací stavu mobilizační pohotovosti k činnosti.

Tato mobilizace psychiky je především funkcí psychického napětí, kterému náleží z tohoto hlediska výjimečné místo v celé dynamice zátěže.¹⁹⁴ Vzniká při jakékoli změně stereotypu života a činnosti, podmínek práce, prostředí. Nejostřeji se projevuje v případech skutečného či domnělého ohrožení či ztráty v nejširším slova smyslu.

Aktivace psychiky, rozvoj psychického napětí, mívá mnohdy ve svém prvopočátku neutrální charakter v tom smyslu, že

— u narůstající změny neurčuje nový směr činnosti, ale ovlivňuje, jak je vykonávaná dosavadní činnost v daném směru,

— u náhle vzniklých změn je symptomem orientační (tzn. v podstatě neutrální) reakce na nově vzniklou okolnost.

Přítom po tomto svém prvopočátečním vzryvu vždy nabývá určitý emocionální obsah. Ten se pak jako emocionální stavy a procesy promítá ve vztazích člověka k okolím, v jeho chování a činnosti — a to jako stavy a procesy

rozhodující, či přinejmenším podmiňující ostatní sféry psychické činnosti.

Psychické napětí je spjato s hlubokými změnami vnitřních procesů v organismu. Probíhá řetězová reakce přivedení vegetativního nervového systému do stavu mobilizační pohotovosti (tzn. vytvářejí se z tohoto hlediska optimálnější podmínky k adaptačním reakcím). Zvyšuje se vylučování hormonů, srdečně cévní činnost a oxygenece tkání. Vnějšíkově se toto projevuje zčervenáním, pocením, třesem aj.

Obecné psychické napětí se promítá do činnosti celé soustavy analyzátorů, zaměřených na orientaci v různých signálech prostředí — zvyšuje se jejich dráždivost na podněty. Obecně se uvádí zkracování reakčního času, zesílení a zrychlení orientace, zvýšení koncentrace pozornosti, zlepšení (vybavování) paměti, zrychlení procesů myšlení, zlehčení jeho toku a zesílení myšlenkového tonusu.

Ve sféře výkonu se uvádí vzrůst intenzity bezprostřední reakce (zvýšení hlasu, vzrůst energie a rychlosti pohybů), zkrácení odpovědových reakcí, zvýšení tělesné práce schopnosti apod.

Všechny tyto změny svědčí o vzrůstu schopnosti organismu k překonání těžkostí zátěže. V tom spočívá biologický smysl tohoto zvláštního stavu psychiky. Základní emocionální ladění, které se vlivem zkušeností, temperamentu, představ a výrazných situačních komponent (jež v počátku zátěže vystoupily jako signály významosti) v této fázi rozvinulo, celému tomuto procesu aktivace napomáhá (na principu zpětné vazby) a zabezpečuje vlastně první hrubou celkovou reagenci na zátěž: bezprostřední útočnou či obrannou postojovou reakci jedince. Jde o vývojově velmi starou odpovědovou, přízpůsobovací reakci — o mechanismus bezprostřední odpovědi na působení podnětu a mechanismus pohotovosti k další reagenci — kdy faktory prostředí vyvolávají vzryv takové emoce, jež dává obecnou kvalitativní charakteristiku signálu dříve, než je působící faktor plně detailizován.¹⁹⁵ Myšlení je v této fázi regulované, zúžené a usměřované základním emocionálním přístupem ke skutečnosti. Člověk tu jedná živelněji, než nastane hlubší ro-

zumová orientace v okolnostech (je tu aktuálním umění „napočítat do dvaceti“, a pak teprve volit reakci).

Emocionální stavy, spjaté s fází mobilizace sil, byly zatím nejvíce zkoumány u vojáků před zahájením vlastní bojové činnosti¹⁹⁶ a u sportovců jako tzv. předstartovní stavy (i když se na tyto stavy problémem fáze mobilizace sil neredukuje). Černikova¹⁹⁷ poukazuje, že do komplexu psychických zvláštností „předstartovních stavů“ vchází určité projevy: obecné zaměřenosti vědomí, emocionálních prožitků a morálně volní pohotovosti ke střetnutí. Ve shodě s Punim¹⁹⁸ pak rozlišuje tři druhy předstartovních stavů:

— stav bojové pohotovosti, pro nějž je typická boдрá nálada, cit pevné důvěry ve své síly, v úspěch; emocionální vzrušení, které daného jedince neopouští až do začátku střetnutí a je takového obsahového rázu, že s radostnou netrpělivostí očekává start; psychické napětí je optimální síly, takže vede k organizovanosti pohybů a činností na startu;

— předráždění či „startovní horečka“, pro níž jsou typické afektivní projevy, emocionální nestálost; jedinec je silně znepokojen, nevydrží v klidu, prožívá nedůvěru a obavy, projevuje nervozitu;

— apatie a útlum, pro nějž je typické snížení emocionálního podráždění, sklíčená nálada, často přání odstoupit ze startu, ztráta víry v úspěch, zpomalené reakce; ochranný útlum je výsledkem přepětí či předráždění nervové soustavy, je důsledkem nedostatečné trénovanosti či přetrénovanosti.

Přitom čím je střetnutí pojímáno odpovědněji, tím vyšší je emocionální podráždění a psychické napětí účastníků. Vždy znovu pak v průběhu činnosti vzrůstá v nejdůležitějších (nejodpovědnějších) momentech střetnutí.

Mám za to, že uvedená zjištění mají obecnější platnost jako příznačné nespecifické reakce v mobilizační fázi. První z nich signalizuje optimální vzryv sil, druhé dva pak vzryv s patogenními změnami při subjektivně silnější psychické zátěži. Ukázaly nám to vlastní výzkumy u tankistů, výsadkářů, posluchačů VPA KG, velitelů na cvičení „Vltava“, u horolezců. Obdobné zobecnění dělá Barabaš.¹⁹⁹ Uvádí, že účelná mobilizace psychických sil

organismu má své hranice stimulace, za níž následují patologické změny, vyznačující se dezintegrací fyziologických a psychických procesů. Psychické napětí, zesílované emotivním obsahem, může dosáhnout tak vysokého stupně, že ztrácí svůj biologický význam pro řešení situace. Rozlišuje pak rovněž obdobné dvě formy takovýchto psychických poruch:

— Útlumový typ napětí, příznačný ulpívavostí pozornosti k základnímu objektu a obtížemi v promyšlení situace vcelku. Zpomalení procesu myšlení se spojuje se zchudnutím vzpomínání; projevuje se neschopnost provádět slabě nacvičené návyky; stav utlumení se projevuje i v pohybové oblasti (napjatý výraz obličeje, strnulá pozice, neohrabanost pohybů, menší živost v činnosti...); v chování nastupuje pasivita, lhostejný vztah k okolním událostem. Přitom může být pocíťována tíseň, úzkost, rozladění.

— Vzrušený typ napětí, který může vystoupit jako mezilehlá etapa před útlumovým stavem nebo ve formě samostatné reakce. Projevuje se rychlým přesouváním pozornosti, zrychleným myšlením, povrchním hodnocením situace; vystupuje pohybový nepokoj, mnohomluvnost, třes rukou a hlasu, neuměřené pohyby při činnosti; v chování k okolí se projevují elementy podrážděnosti, hrubosti, nedůtklivosti a prchlivost.

Řešením situace (tzn. přechodem k druhé fázi) toto vše mizí, avšak může se projevat psychické vysílení, a to v různé podobě. K tomu dodávám: předně že nemusí k řešení vůbec dojít a uvedené dvě formy mohou být projevem tak silné zátěže, že přímo přerůstají z mobilizace organismu v selhání; mimoto tyto formy mohou narůstat až v procesu řešení zátěže jako symptomy nepostačitelnosti, zvláště tehdy, jestliže se daný jedinec snaží pokračovat v dříve započaté činnosti a zátěž tu působí jako rušící element. Pak obvykle dochází k (dočasné či relativně setrvalé) přestavbě motivů a k transformaci tohoto výsledku mobilizační fáze do nové činnosti — do zaměřenosti na řešení samotné zátěže.

Z toho všeho dále vyplývá:

1. Vzryv obecného psychického napětí a emocionality v mobilizační fázi změn v psychice v důsledku zátěže

není projevem narušení psychiky a narušením její práce schopnosti. Vyrovnávání účinku neobvyklého a mocného faktoru vyžaduje značnou mobilizaci těch funkčních rezerv organismu, jež mohou proti jeho účinku působit a potlačení systému ostatních (činnosti zažívací soustavy apod.). Vznikají tu tudíž obecné, výchozí předpoklady pro řešení psychické zátěže. Na úrovni fyziologie vyšší nervové činnosti dokázal Brestkin²⁰⁰ obecnou platnost principu zesílení řady funkcí na účet funkčních rezerv různých orgánů a systémů k vyrovnání se s neobvyklými podmínkami, při němž nejde o narušení činnosti celostního organismu, ale o přizpůsobovací reakci zabezpečující hodnotnější vyrovnávání. A to dokonce i tehdy, když se jevově podobá některým stavům psychiky, které pozorujeme ve fázi destrukce (ovšem pokud nejde o narušenou, patologickou osobnost). Viz např. závěry výzkumů úzkosti, publikované Basowitzem a jeho spolupracovníky,²⁰¹ kteří ve své koncepci úzkosti výrazně odlišují dvě funkční role úzkosti: úzkost v kvalitě signálu nebezpečí, která mobilizuje funkční zásoby organismu na všech funkčních hladinách — tzn. předchází spuštění obranných a adjustivních procesů; úzkost v kvalitě symptomu psychického narušení — tzn. jako konečný produkt selhání, ztráty adekvátní interakce s podmínkami.

Základní význam tu má další vývoj tohoto vzryvu — to, zda se rozvíjí jako báze k úspěšnému řešení situace. Není-li organismus připraven (v nejširším slova smyslu) na působení zátěže, vznikají velmi silné vzryvy, vyvíjejí se paradoxní a ultraparadoxní psychické stavy a mobilizace přerůstá v patologické změny v psychice různé délky trvání, což vede ke snižování obecné psychické odolnosti jedince.²⁰²

2. To, jak výrazná mobilizace psychických sil se rozvine a nakolik zasáhne daného jedince, je funkcí:

— neočekávanosti objevení se podnětů psychické zátěže a jeho bezprostřední síly;

— hodnot, kterých se týká (subjektivního posouzení kvality úhrozy daným jedincem);

— zkušeností s vyrovnáváním se s psychickou zátěží;²⁰³

— vzrušivosti emocionality daného člověka v širokém

slova smyslu (v závislosti na jeho temperamentu, na potenciálních i okamžitých dispozicích apod.);

— okolností, za nichž zátěž vznikla (v jakém skupinovém společenství apod.).

Komplex těchto složek určuje bohatou rozmanitost v mobilizaci psychických sil mezi jedinci i u téhož jedince za různých okolností.

3. U anticipované zátěže může mít fáze mobilizace sil dlouhé trvání s tendencí narůstání (viz např. psychické stavy 24—48 hodin u výsadkářů před prvním seskokem, u sportovců před důležitým střetnutím, u studentů před zkouškou apod., charakterizované nespavostí, podrážděností, pomalým utíkaním času apod.). Toto trvání může však natolik vyčerpat organismus, že předčasně odezní a při zahájení činnosti již člověk není s to vyvinout psychickou aktivitu, upadne do apatie.

4. Poněvadž úroveň aktivace a stupeň emocionálního napětí úzce souvisí s mobilizací činnosti vegetativního nervového systému, který ve vzájemné interakci s vyššími centry nervové činnosti ovlivňuje obecný tonus mozkových procesů, lze úroveň mobilizace duševních sil ovlivňovat (zesilovat či zeslabovat) i psychofarmakologickými prostředky, ovlivňováním chemických procesů v centrální a vegetativní nervové soustavě (viz používání kávy, psychotonu, fermetrazinu apod., nebo naopak barbiturátů, meprobumatu apod.). Obzvláštní význam to má v případech očekávání mimořádného napětí, při rozvíjející se traumatizaci psychickou zátěží apod.

b) Fáze aktivního řešení zátěže

Normální člověk se nemůže dlouho nalézat pod vlivem silného emocionálního napětí.²⁰⁴ Ani fyziologicky (čím silnější je podráždění, tím rychleji se nervová soustava postupně vyčerpává a přechází do útlumového stavu), ani psychicky (není s to dlouhodobě nést tíži napětí a má tendenci k aktivitě, znamenající odstranění tohoto tlaku).²⁰⁵

Nastupuje fáze aktivního řešení zátěže. Její nástup a průběh je podmíněn rozvojem následujících tendencí:

— Daný jedinec musí mít motiv pro řešení vzniklé situace — musí být u něho aktivizována potřeba poznat a řešit vzniklý problém.²⁰⁶ Nejmark²⁰⁷ považuje „zaměřenost, tj. základní převládající motiv činnosti“, za rozhodující faktor toho, zda se rozvine adekvátní chování k řešení konfliktu, či zda vznikne afekt jako ochranná reakce před nežádoucími ději skutečnosti (bariéra oddělující osobnost od skutečnosti); k obdobným závěrům dospěl i Pisarenko.²⁰⁸

— Pasívní, demobilizující emoce (strach, ostych, rozčilení) musí být nahrazeny emocemi stimulujícími, mobilizujícími (nadšení, zlost, sebedůvěra, pocit odpovědnosti).²⁰⁹ Není-li to možné, tak je přinejmenším nutné neutralizovat jejich demobilizující účinek. To souvisí s motivací a s aktivizací činnosti.

— Musí dojít k optimalizaci vztahu mezi aktivací emocí či citů a aktivací rozumové činnosti tak, aby mohla být účelně využita kapacita rozumu — aby člověk mohl účelně přemýšlet, porozumět problému a řešit ho na základě poznání. Nejde o nahrazení emocionálního vzryvu myšlenkovou analýzou, ale o to, aby subjektivně emocionální bezprostřední posuzování okolností bylo nahrazeno stavem, kdy emoce a city hrají úlohu podněcující, rozum pak korekční a řídicí.

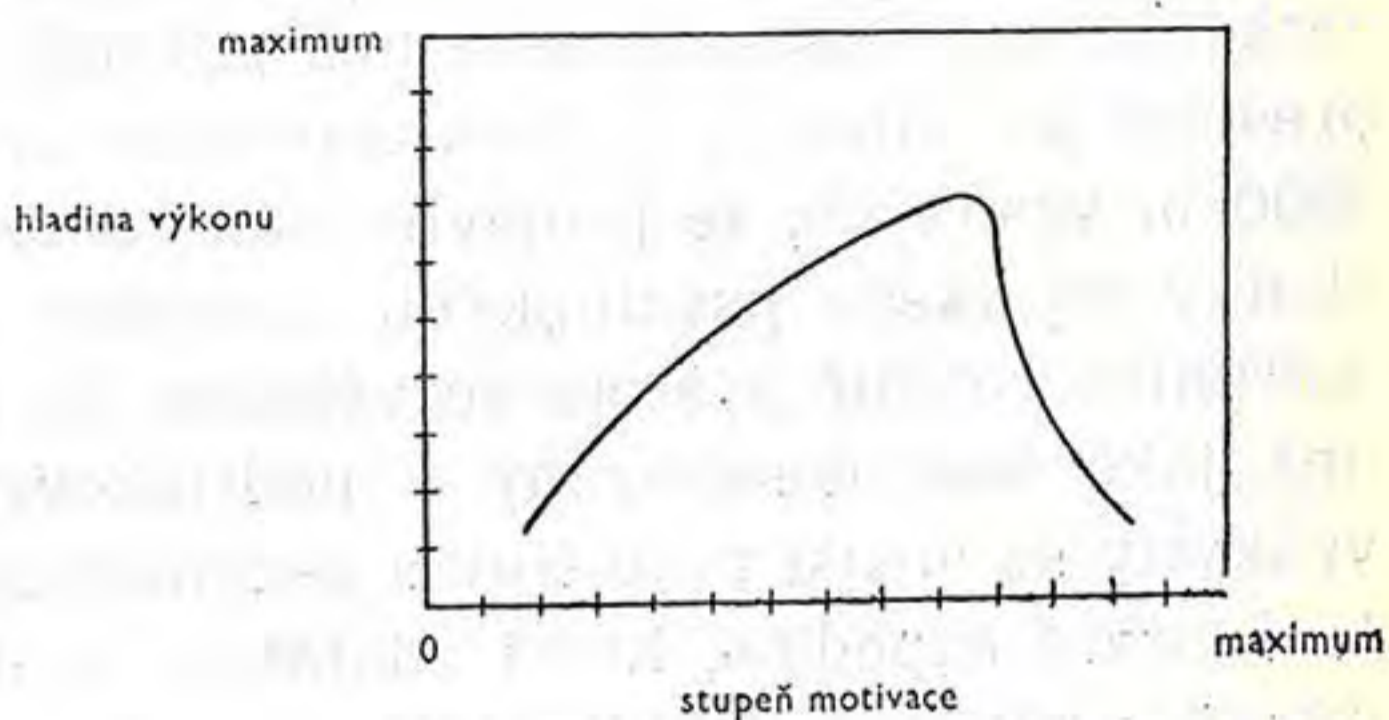
— Aktivní činnost (v hlavě či faktická), zaměřená na řešení zátěže, která postupně vede ke zklidnění, zpřesnění a koordinovanosti úsilí, jednání, chování, k nalezení vnitřní rovnováhy a energie k promyšlenému řešení zátěže.

Úspěšnost celého procesu řešení psychické zátěže, míra odolnosti vůči jejímu setrvalému tlaku a neúspěchům v jednotlivých krocích či pokusech o řešení, umění realizovat výše uvedené tendence v průběhu celé fáze aktivního řešení zátěže závisí na mnoha faktorech, které je dnes obtížné registrovat, klasifikovat a specifikovat. Omezíme se proto opět jen na poukázání na nejzávažnější z nich.

Mezi silou motivace vypořádat se se zátěží a hladinou výkonu, který na jejím základě vzniká, není přímočarý vztah. Naznačuje to obecná křivka, tohoto vztahu, publikovaná Youngem²¹⁰ (viz obr. 26). Jde o zobecnělé zobra-

zení, jež se u různé motivace a různého druhu výkonu bude poněkud lišit. Tendence však zůstává.

Právě tu se nejvíce uplatňují a prosazují kvality vůle — vše to, co je příznačné pro volní činnost vůbec. Totéž platí o kvalitách myšlení — o rozumové potenci, jak z hlediska metody, tak i z hlediska obsahu.



Obr. 26 Obecný vztah mezi hladinou výkonu a stupněm motivace dle Younga

Značná pozornost byla věnována úloze temperamentu v této fázi. Tak Smirnov²¹¹ zjistil podstatný vliv vyrovnanosti nervových procesů na projevy rozhodnosti a smělosti. Zvláště v oblasti „krajních pólů“ mohou rozdíly ve vyrovnanosti nervových procesů tvořit příznivé či negativní podmínky pro projev těchto volních kvalit. Bogomolov a Kelišev²¹² analyzovali zvláštnosti projevu volních kvalit u gymnastek různých temperamentů. Síla nervových procesů se jim ukázala významným faktorem v určení práce schopnosti (schopnost: vydržet působení silných, ale krátkodobých podnětů; udržet po dlouhou dobu vysokou úroveň aktivity při působení podnětů střední síly). Pohyblivost nervových procesů hrála svoji roli v přizpůsobování se proměnlivým podmínkám prostředí a vyrovnanost pak měla zvláštní význam tam, kde byla nezbytná přesnost pohybů. Úloha temperamentových charakteristik se projevila i v našem zkoumání adaptačních procesů u vojáka v boji a u nováčků.²¹³

Úloha charakteru a míry zátěže v tomto procesu je evidentní. Existují podmínky, s nimiž se nelze vůbec

objektivně vypořádat (v důsledku jejich charakteru — např. chronické hladovění). I tu však je tato míra funkcí subjektu (jeho rezistence vůči dané zátěži). Například výzkumy u horolezců při druhé čs. expedici do pakistánského Hindúkuše do výšky 7700 m nám ukázaly, jak závisí vliv nedostatku kyslíku na psychické funkce člověka mimo jiné i na jeho trénovanosti, postupném zatěžování. V důsledku více než 120 km dlouhého pěšího přesunu se zátěží a s překonáváním dvou sedel, téměř 4000 m vysokých, se projeví daleko vyšší relativní výsledky ve všech psychických funkcích při objektivních měřeních rozdílů výkonu ve výškách od 1700 do 6500 m, než jaké jsou dosahovány v podtlakových komorách a vyskytly se menší problémy s aklimatizací, než tomu bylo u první expedice, která zdolávala v afghánském Hindúkuši vrcholy o 1000 m nižší.

Rozhodujícím rušivým vlivem, který musí být neustále volným úsilím překonáván, je emocionální napětí. Přitom v závislosti na registrované a prožívané úspěšnosti či neúspěšnosti kroků při řešení zátěže dochází postupně k psychickému uklidnění, k oslabování rušivého vlivu emoce a posilování racionální činnosti, k stále adekvátnějšímu chování, k včleňování dříve osvojených schémat činnosti do nové struktury pro vyřešení situace atd. — nebo k postupnému rozrušování, zvyšování nervozity z neúspěchu, k narůstání rušivého vlivu demobilizujících emocí. Hlavním symptomem postupného rozrušování je narušení struktury činnosti (snížení její adekvátnosti, plastičnosti, plynulosti, přesnosti). Současně vystupují poruchy v řešení problémů a přijetí rozhodnutí nejrozmanitějšího charakteru (globálnost v reakcích bez dostatečné diferenciaci, snížení rozsahu pozornosti, snížení schopnosti anticipace aj.).²¹⁴ Obecné podráždění je přitom propleteno chvilkovými útlumy.

Na rozrušování cílového řešení hlavně působí:

1. Nově vznikající či nově objevované elementy, překážející úspěšnému řešení zátěže. Nově objevované těžkosti odvádějí od realizace generálního plánu řešení zátěže vcelku, znervozňují. Vytvářejí nové podmínky, nebo se samy stávají doplňkovým, náhle vzniklým problémem,²¹⁵ neboť přestanou odpovídat sestavenému programu. Řeše-

ní (a tím i napětí) se prodlužuje, narušuje se přesnost a rychlost reakcí. Tento vliv se při opakovaném vměšování prohlubuje.

2. Zvláštní úlohu hrají přílišné požadavky,²¹⁶ postavené na řešení psychické zátěže. Mierke²¹⁷ jimi rozumí dvě situace: (1) jednorázový těžký psychický otřes, a (2) trvalé psychické zatížení. Po mobilizaci všech rezerv k překonání tlaku zátěže s mrháním psychofyzické energie následuje distancování, rezignace a vyčerpání. Člověk se pokouší řešit, ale nestačí mu síly. Obdobně řeší Blair se spolupracovníky „konfrontování dítěte s nemožnými úkoly“.²¹⁸ Nejmark²¹⁹ ukazuje v tomto směru konflikt mezi požadavky na dítě a jeho reálnými možnostmi, Slavina²²⁰ pak rozpornost mezi postavením, jež by chtěl jedinec zaujmout a jež skutečně zaujímá.

Za obou těchto okolností narůstá nepříznivý vliv záporných emocí: dochází ke ztrátě důvěry ve vlastní síly, ke snížení kvality myšlenkové činnosti, vzniká neúměrné podráždění (impulsivita) či naopak utlumení (apatie) a volní vlastnosti oslabují svoji působnost.

c) Třetí fáze v průběhu nespecifických změn

Nalezením a realizací vhodného postupu (tzn. vyřešením psychické zátěže a obnovením normality) nebo podlehnutím tlaku okolností (poddáním se, zanecháním činnosti, psychickým selháním) končí druhá a začíná třetí fáze nespecifických změn v psychice.

Stejně jako předchozí dvě, ani tato fáze není jednorázovým aktem, ale má svoji dynamiku a gradaci. Domníváme se, že pro dynamičnost a plastičnost psychiky nelze dělat zjednodušené výklady této závěrečné fáze či vidět oba dva základní druhy výsledku psychické zátěže jen v jejich krajních, umocněných formách. Krajní formou vyřešení zátěže je plné psychické zklidnění bez jakýchkoli následných jevů v ní; ale to pak vlastně o žádnou zátěž nešlo! Krajní formou podlehnutí je úplné a trvalé selhání, dostrukce psychiky a organismu, jež zcela vyřazuje člověka z další aktivní interakce se světem.

Ale jako taková je výsledkem výjimečně extrémní zátěže (posuzováno z hlediska subjektu), kterou může člověk prožít v podstatě jen jednou za život, protože zde následují buď taková psychoneurotická porucha, která ho před vlivy okolí zavírá do vlastního izolovaného pseudo-světa — nebo sebevražda.

Mezi těmito krajními formami se pohybují důsledky či výsledky psychické zátěže, přičemž můžeme u obou základních druhů pozorovat v průběhu třetí fázi typickou dynamiku průběhu změn v psychice.

Při *vyřešení psychické zátěže* jde o následující průběh: — uspokojení až euforie. Jde tu opět o vzryv emocí, ale nyní takových; ve kterých je vyjádřeno ulehčení a radost z dosaženého výsledku. Vyrůstá opět podráždění s typickými průvodními jevy ve výrazu, mimice, pohybech, řeči apod. V důsledku toho dochází k paradoxním jevům: člověk nepocituje míru objektivní únavy a vyčerpání; má tendenci přeceňovat své síly a možnosti; narůstá jeho sebevědomí a sebedůvěra apod. Při výzkumu u výsadkářů se nám například (mimo obecného vzrušení, dezorganizace a zrychlení pohybů atd.) projevovala po seskoku euforie, ochota pokračovat ve skákání; řidič tanku, který poprvé prodělal hluboké brodění, v důsledku emocionálního vzrušení euforií při výjezdu na protější břeh zařadil místo první rychlosti rychlost zpáteční a sjel zpátky apod. Trvá poměrně krátce (v závislosti na objektivním stupni vyčerpání).

— nástup vyčerpání v důsledku vynaloženého úsilí a ztráty energetických rezerv mimořádnou psychickou aktivitou. Tak například Grimak²²¹ uvádí, že silným emocionálním napětím, provázeným určitou tělesnou a duševní námahou, ubývá výsadkář při seskoku na váze 0,5—1 kg. Projevují se tři druhy vyčerpání: tělesné, mentální (přesněji poznávacích funkcí) a emocionální. V závislosti na jejich relacích se projevuje v různé kvalitě pocitů obecné slabosti, v ospalosti, úpadku nálady, zvýšené chuti k jídlu. Tento stav může trvat i několik dní (obecně se říkává, že to na daného člověka „teprve všechno spadlo“).

Někteří autoři považují tyto dvě etapy změn za projev

dvou různých forem astenie²²² v důsledku nadměrného stupně napětí. Dle nich častější forma — slabost procesů útlumu — se projevuje pohybovým nepokojem, pozdviženou náladou (což trvá 1—24 hodin), což je pak vystřídáno bolestmi hlavy, unaveností, pocity rozlámanosti, poruchami spánku, oslabením pozornosti, zchudnutím paměti apod. Forma slabosti mechanismů podráždění se pak od začátku projevuje strnulou pozicí, malou hybností, pasivitou, lhostejným vztahem k práci a lidem, zpomaleným myšlením apod.

Naše výzkumy nám tuto hypotézu nepotvrdily a spíše mluví pro to, že tyto jevy jsou funkcí míry zátěže a druhu vyčerpání (jež tato zátěž vyvolává a kde vyčerpání je dominující). V tom jsme zajedno s Platonovem,²²³ i co se týká průběhu zotavení a nástupu účinku konečného efektu. Po prodělání a překonání zátěže člověk nezůstane týž, v jeho psychice se projeví určité důsledky. Tímto důsledkem může být posílení i oslabení jeho psychické stability (vzhledem k další odolnosti vůči psychické zátěži; stává se pro něho zátěží normální). Přitom u posílení jde při jednorázové psychické zátěži o potenciální zvýšení odolnosti²²⁴ vůči dané zátěži či vůči dané míře zatěžování obecně, u chronické psychické zátěži o přijetí nové „normality“ (vyrovnání se s novými podmínkami realizace života). Při oslabení jde o latentní či zjevné snížení odolnosti vůči novému prožitku tlaku dané psychické zátěže či vůči určité míře zatěžování vůbec. Přitom relace mezi posilujícím a oslabujícím důsledkem může mít rozmanité příčiny. Například výzkum u výsadkářů nám ukázal, že rozhodujícím kritériem při prvních seskocích tu byla ztráta či nabytí důvěry ve vlastní schopnosti řešit případné mimořádné jevy v průběhu seskoku (viz tabulka na str. 277). Oslabení bylo způsobeno změnou neurčitého strachu z nebezpečí (z výšky) na strach uvědomělý v důsledku sebepoznání v této činnosti. To se odrazilo v další činnosti.

Při *selhání v zátěži* (podlehnutí tlaku okolností)* ob-

* Jak jsme již uvedli, může se projevit již v první fázi vyrovnávání se se zátěží. Nyní doplňujeme, že pak má rovněž obdobný průběh.

vykle můžeme pozorovat následující průběh této třetí fáze:

— dočasné selhání (destrukce) psychické činnosti. Hlavním symptomem je porucha organizace činnosti a sebekontroly, při větší intenzitě pak až ztráta orientace a motivace.²²⁵ Negativním průběhem pokusů řešit zátěž vzrůstá emocionální napětí,²²⁶ které narušuje schopnost efektivního fungování psychiky. Dochází k destrukci plánovitě činnosti v nahodilé odpovědi na okamžitou situaci s narušením adekvátního silového vztahu²²⁷ — a nakonec k vyčerpání energetických rezerv a k odstoupení od aktivního řešení aktuální zátěžové situace. Mimo emocí může v tomto selhání sehrát rozhodující roli nadměrná únava z řešení zátěže (vedoucí k dezorganizaci v recepci signálů a procesu myšlenkové i faktické činnosti), útlum činnosti monotonií,²²⁸ resp. „psychické nasycení“,²²⁹ afekt z nepostačitelnosti²³⁰ a jiné faktory;

— dočasné zotavení, případně spojené s novým aktivním řešením až vyřešením zátěže (tzn. selhání je tu pak jen přechodným článkem řetězového procesu vyrovnávání se se zátěží). Jde o nový vzryv sil, který může a nemusí dosáhnout původní síly a který může postupně vést k vyřešení zátěže. V psychologii zatím v tomto směru je ve výzkumech jisté vakuum, avšak existence a význam tohoto zotavení byl dokázán při fyziologických a psychofyziologických výzkumech u lidí v extrémních podmínkách (v procesu aklimatizace na život v Antarktidě,²³¹ vysokohoří,²³² při dlouhodobějším působení faktoru pře-tížení,²³³ při životě v ponorkách²³⁴ aj.). Psychologické výzkumy se v tomto směru rozvíjejí hlavně v ozbrojených silách, a to z hlediska rozvoje adaptačních procesů na podmínky války, na vojenskou službu a na mimořádné nároky některých druhů činnosti.²³⁵ Ovšem prvek selhání tu dosud není dostatečně sledován;

— konečný efekt selhání — chronické oslabení psychické odolnosti jedince vůči zátěži, a to oslabení různé míry a kvality. Průvodním jevem obvykle bývá úzkost jako důsledek narušení integrace funkcí a adekvátní orientace v okolí.²³⁶ V nižší rovině — při rozvoji neurózy se toto chronické oslabení projevuje dráždivostí, rychlou unavitelností, ochablostí, zvýšenou strachovou rea-

gencí, depresí, ztrátou chuti k jídlu, poruchami spánku, resp. agresivním chováním, alkoholismem apod. V těžších formách vznikají psychoneurózy, výraznější vegetativní a somatické poruchy. To je však záležitostí kliniky.

Realizace a průběh těchto etap je funkcí míry psychické zátěže. Již bylo řečeno, že změny v psychice mohou přejít rovnou z první fáze mobilizace sil v selhání — a na druhé straně může být selhání výsledkem jedno-
rázové únavy. Tak i v rámci samotné třetí fáze nemusí proběhnout všechny kroky v naznačeném sledu. Například v našem výzkumu horolezci, kteří zdolali Tirich Mir (7708 m) byli tak vyčerpaní, že vůči vítajícím je kamarádům v táboře 6500 m při sestupu reagovali slovní agresí. A i když to zní zdánlivě paradoxně, po selhání se může rozvinout u některých druhů zátěže i posílení, zvýšení dřívější výkonnosti. Toho se využívá např. v metodice sportovního tréninku. S podobným jevem jsme se setkali při měření psychické a fyzické výkonnosti před a po 120 km přesunu v tropickém vedru za nedostatku vody u lidí, kteří se v průběhu tohoto přesunu fyzicky téměř hroutili.

Průběh specifických změn

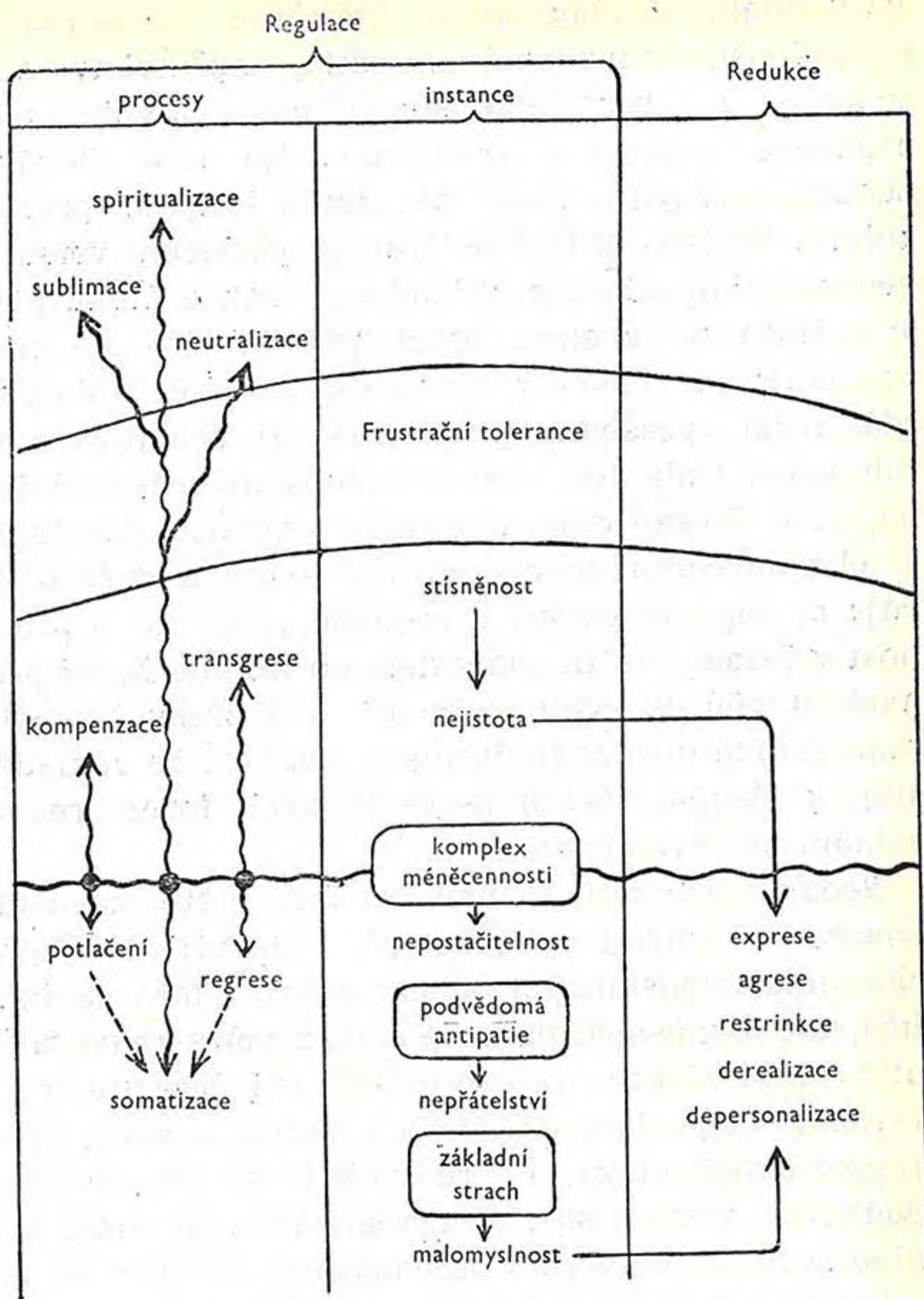
Vedle obecné dráhy nesespecifických změn v psychice, vyvolaných zátěží, probíhá ve všech vymezených fázích velmi různorodá činnost, jejíž rysy závisí na typu a konkrétním obsahu zátěže. Nazýváme je specifickými změnami v psychice. Jejich konkrétní dynamiku budeme řešit při analýze jednotlivých typů psychické zátěže. Ovšem i v těchto nesespecifických změnách lze odhalit určité trendy, jež lze ukázat globálněji, a proto jim nyní věnujeme pozornost.

Jde o to, že v bohatosti a různorodosti možných reakcí na zátěž lze odlišit výrazně odlišné *formy* tohoto reagování. Na formy tohoto reagování, jejich třídění i výklad jsou v psychologické literatuře velmi protichůdné názo-

ry. Není ani propracován a jednocen pojmový aparát, s nímž se operuje. Proto nastíníme náš přístup.

a) Schéma průběhu specifických změn Reykowski (viz obr. č. 24) rozlišuje dvě základní formy těchto specifických reakcí: reakce boje (střetnutí se) se stresem a reakci obrany před stresem. Přitom reakce boje se stresem spojuje s nespecifickou fází mobilizace — s činností, zorientovanou na vykonání úloh a zmodifikovanou přítomností stressu. Konkrétní formy boje slouží tedy k odsunutí stressu a udržení počátečního směru činnosti. Naproti tomu reakce obrany před stresem spojuje s nespecifickou fází destrukce — s opuštěním realizace cíle a s koncentrací na obranu. Slouží za bezpečení osobnosti před škodlivým vlivem stressu při současné rezignaci od dříve vytyčeného cíle. Tyto reakce mají být důkazem, že člověk ztratil kontrolu nad vnější situací i nad sebou samým — a obrana má tuto sebekontrolu obnovit. Platnost těchto závěrů je přinejmenším omezena na specifický typ zátěže, ve kterém Reykowski reakce studoval (výkon služby dozorčího útvaru s vytvářením přirozených úkolových situací). Neodlišuje aktivní a pasívní formy specifických reakcí. Z jeho schématu uniká, že aktivním řešením zátěže může být útok i obrana (příčemž obojí je bojem) a navíc, že aktivním řešením zátěže může být i pasívní rezistence vůči ní.

Lückert²³⁷ podává podrobný výklad „regulačních fenomenů“, které řídí chování člověka při narušené psychické rovnováze frustrací a reakcí „redukce“, vedoucích ke snížení vnitřního napětí (viz obr. 27). *Instancemi* jsou tu podněty z emocionální sféry psychiky v souvislosti s řešením zátěže. Mají svou vlastní dynamiku. Při překročení frustrační tolerance (tzn. únosnosti zátěže pro daný subjekt) vzniká stísněnost a pocit nejistoty, jež se mohou postupně upevňovat a škodit člověku v rozvoji jeho duševních sil. Selhání ve výkonu je pak prožíváno jako pocit méněcennosti — v chronické podobě pak jako „komplex méněcennosti“. Nejistota s nepostačitelností pak splývají s komplexním prožíváním „podvědomé anti-



Obr. 27 Schéma fenomenů regulace a redukce dle Lückerta

patie“; vedou k nepřátelství a uvolňují latentní, hlubinný základní strach, jenž si člověk normálně neuvědomuje.

K tomuto pojetí je nutno poznamenat: 1. jde tu vlastně o řešení dynamiky nespecifické reakce při selhání v psychické zátěži, ovšem s menší mírou obecné platnosti (vztahuje se jen na některé typy selhání); 2. čím dále Lückert jde do „hloubky psychiky“ (za komplex méněcennosti), tím více vystupuje jeho poplatnost hlubinné

psychologii, psychoanalýze. Stísněnost, nejistota, nepostačitelnost, podvědomá antipatie, nepřátelství a malomyslnost se jeví jako stadia pokračujícího omezení existence a duševní rovnováhy. Na toto člověk (dle Lückerta) reaguje třemi základními formami procesu regulace, jež jsou vždy bipolární: a) potlačení versus kompenzace (kdy jde o protikladnost reakce útěku před vlivy zátěže potlačením trýznivých faktorů na principu zapomnění, a reakce vyrovnání se se zátěží faktickým či zdánlivým vyřešením problému); b) somatizace versus sublimace (kdy jde o protikladnost odvedení duševního napětí v tělesné děje, v poruchy vegetativních funkcí — a jeho odvedení do duchovních směrů a duševních stavů); c) regrese versus transgrese (kdy jde o protikladnost v řešení zátěže „návratem do ranějších, již prodělaných stupňů duševního vývoje“ — a přeskočení obligátního stupně duševního vývoje). Lze říci, že základní přístup k členění těchto nespecifických forem reakcí při selhání se jeví přijatelným.

Redukcí Lückert rozumí reakce, které následují po frustraci a snižují vnitřní napětí. Jde přitom o globální, zpravidla nepostačující pokusy zmírnit toto napětí. Rozlišujeme 5 způsobů, jimiž se člověk může zbavovat vnitřního tlaku zátěže: a) expresí (bouřlivými projevy obav, výrazovými projevy, bouřlivými pohyby apod.), b) agresí (nepřátelský útok), c) restrikcí (ústup, omezení se, podřízení, stažení se), d) derealizací (zkreslení si okolního světa — vytvoření pseudosvěta), e) depersonalizací (zkreslení si a odrealizování sebe sama). Poznávám, že tu chybí spojení toho, co je nazváno „procesem regulace“ a reakcemi „redukce“. Snad by zde byl na místě vztah mezi formou reakce a způsobem její realizace, ale tomu členění nevyhovuje. Obecně pak je celé schéma postaveno na takových základech hlubinné psychologie, které je pro nás nepřijatelné. To nic nemění na skutečnosti, že obsahuje velmi podnětné momenty.

Boring²³⁸ rozeznává vedle odstranění frustrace zkouškami a omyly dva druhy cest, které vedou k přizpůsobení se k ní, tj. opět k odstranění pocitu méněcennosti: a) obranné mechanismy, při nichž jde o přizpůsobení se volbou postoje, o myšlení či o chování konstruktivnější

než útek (kompenzace, identifikace, tj. ztotožnění se, exhibionismus k získání pozornosti, projekce svých chyb a nedostatků na jiné); b) únikové mechanismy jako progresivní druhy obrany před méněcenností (uzavřenost, negativismus, fantazie, regrese, potlačení, schizofrenie jako extrémní forma). Uvádí pak symptomy špatného přizpůsobení se, jež jsou vlastně nespecifickými jevy jak dočasného, tak i konečného efektu selhání v zátěži.

Většina autorů se pak o klasifikaci forem řešení a podlehnutí nepokouší a spokojuje se s nimi v souřadné rovině, bez systému.²³⁹

Sami jsme dospěli k následujícímu schématu základních forem specifických reakcí v psychické zátěži (viz obr. 28):

Dříve než přistoupíme k vysvětlení podstaty těchto změn po jednotlivých fázích dle průběhu nespecifických změn (přičemž první fáze je zřejmá, a proto ji zde řešit nebudeme), musíme poznamenat:

1. Nezahrnujeme do schématu bohatost klinických forem, kterými se ani při rozboru nebudeme hlouběji zabývat. Vymykají se z rámce psychologie.

2. Termín „aktivní“ či „pasivní“ formy zde rozumíme ve smyslu faktické vnější činnosti vzhledem k činitelům, které vyvolávají zátěž či které představují nositele této zátěže. Ve smyslu psychické činnosti je i pasivní forma spjata s její vysokou aktivizací, tím spíše že nejednat a odolávat tlaku zvýšenou aktivací vůle a jiných procesů a stavů je mnohdy náročnější na psychickou činnost než odreagování se při vnější akci.

3. Specifické reakce dáváme do vztahu s nespecifickými proto, že s nimi velmi úzce souvisí. Proto i pro nástup a vývoj těchto specifických forem platí, co bylo řečeno o dynamice těchto fází a nebude to zde v jiném kontextu opakováno.

4. Naráželi jsme na dosavadní nepropracovanost pojmového aparátu v naší psychologii a přitom cizí terminologie ne vždy odpovídá u nás používanému běžnému výkladu.

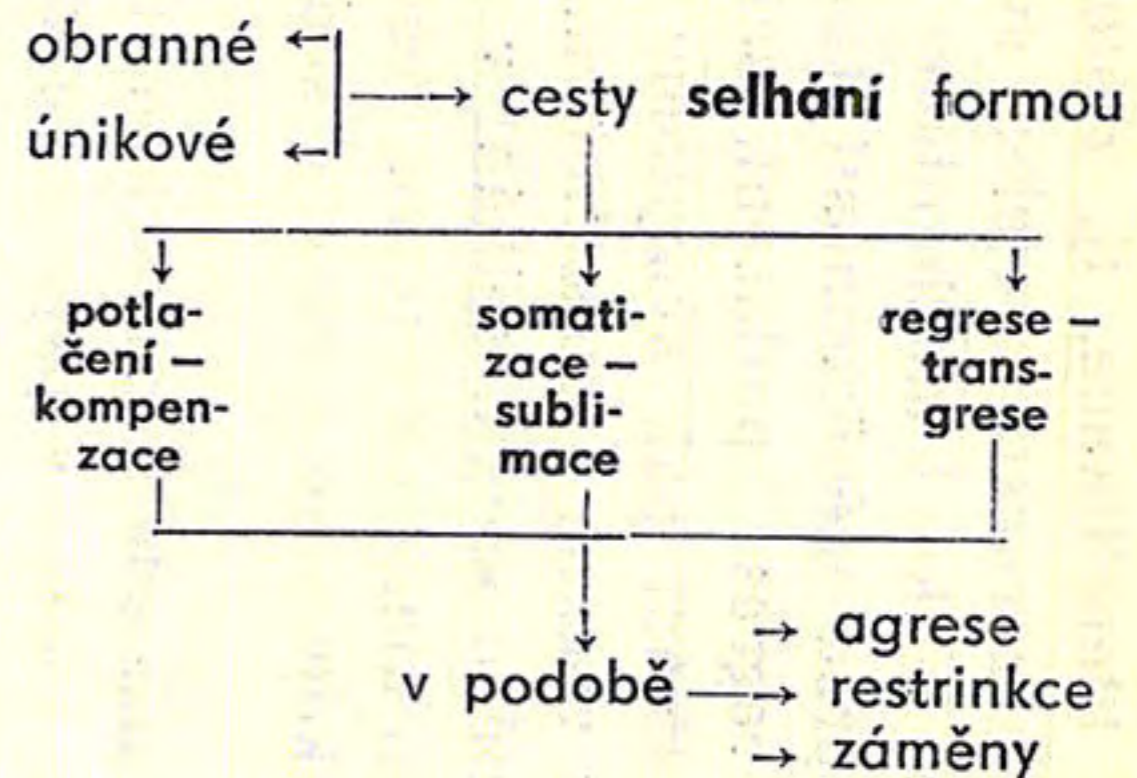
5. Omezíme se zde na obecnější přístup s tím, že variabilita je záležitostí typů psychické zátěže, které se řeší v další kapitole.

Specifický průběh a obsah:
 - aktivace motivů
 - rozvoje asténických i sténických emocí a citů
 - aktualizace různých asociací...



vyřešení

– se specifickým obsahem a průběhem průvodních a následných jevů



1. fáze nespecifických změn

2. fáze nespecifických změn

3. fáze nespecifických změn

Obr. 28 Schéma základních forem specifických reakcí

b) Specifické psychické reakce ve fázi řešení zátěže

Specifické psychické reakce ve fázi řešení zátěže mají zajistit buď dosažení vytčeného cíle činnosti (přes přítomnost zatěžujících faktorů), nebo udržení (resp. obnovení) psychické rovnováhy za nových podmínek a okolností (které tč. představují nositele psychické zátěže). U první skupiny dominuje cesta překonávání *rušivých vlivů* zátěže na psychiku, jednání, činnost, u skupiny druhé pak jde o různé cesty *přímého řešení* zátěže samé.

Překonávání rušivých vlivů zátěže může probíhat ve formě aktivního či pasivního střetnutí s nimi. Bohatost těchto forem je záležitostí stylu boje a závisí na rysech situace a na tendencích člověka.

Základní formou *pasivního* překonávání rušivých vlivů zátěže je rezistence — psychická odolnost. Člověk tu řeší působení zátěže zvýšeným psychickým vypětím k realizaci dříve vytyčeného cíle činnosti. Pozorovateli vnějšího chování člověka se jeví, jako by daný jedinec faktory zátěže ignoroval, jako by ignoroval těžkosti, překážky, ohrožení či omezení. Neprojevuje žádné specifické reakce vůči rušivým faktorům, i když se jejich vliv může projevovat a projevuje u daného jedince v reakcích nespecifických. Hlavním mechanismem řešení je tudíž zvýšení volního úsilí, aktivizace všech vnitřních sil ke *snášení* těch podmínek, které překáží dosažení cíle. Je tedy jednou ze základních forem řešení zátěží typu překážky a stressu (či jako pomocná forma k přímému vyrovnávání se s jinými typy zátěže).

Základními formami *aktivního* překonávání těchto rušivých vlivů se jeví agrese a modifikace. *Agresí* rozumíme užití takových způsobů činnosti, které obsahují zesílené *užití síly*, násilí, hrozeb k odstranění rušících vlivů. Jde tudíž o aktivní odstranění rušících momentů, přičemž toto jednání je jen průvodní, vedlejší. Dominantou zůstává původní cílová činnost. Při *modifikaci* není aktivita k odstranění rušících vlivů zátěže zaměřena na rušící zátěž samu, ale k *nalezení jiné cesty* k dosažení původního cíle činnosti. Rušící zátěž se tudíž odstraňuje modifikací způsobu činnosti k témuž dříve stanovenému cíli.

U určitých typů zátěže či za okolností, že zátěž přeroste charakter rušivého vlivu na cestě dosažení cíle (a to vše opět v závislosti na rysech situace a tendencích člověka), se zaměřuje všechna psychická aktivita na *řešení zátěže samé*. Tzn. dočasně (či trvale) se upouští od původních cílů a směrů činnosti a nastupuje nová činnostní dominanta. Je vždy aktivní formou řešení (pasivní přístup bývá obvykle symptomem podlehnutí), a to v různých způsobech *útoku* (celková zaměřenost aktivity na likvidaci zátěže střetnutím se s ní či jejími nositeli, bojem o obnovení původních podmínek, tzn. úsilím přizpůsobit podmínky sobě samému), *obrany* (řešení zátěže korekcí vlastních postojů, názorů atd. — tzn. přizpůsobováním sebe sama podmínkám)* a *úniku* (tzn. odstoupením z dané situace, vzdáním se a oddálením — tj. cesta aktivizace sil k nalezení východiska odstoupením ze zatěžujících podmínek a situací a boj za toto odstoupení). Po vyřešení zátěže se jedinec může opět vrátit k původním cílům.

Rozdíl od některé z forem rezignace (podlehnutí zátěži) je tu obdobný, jako u mechanismů obrany. Např. člověk, který nemůže pro tělesnou slabost vyniknout ve sportu, může k uspokojení potřeby vyniknutí se obrátit do jiné oblasti — např. do umění — a tam ji bez jakýchkoli komplexů realizovat, a tím i odstranit nejen napětí psychické zátěže, ale i zátěž samu. Jde tudíž opět o adekvátní řešení, ovšem jen za výše uvedených podmínek.

Uvedené formy se mohou navzájem proplétat, vystupovat do značné míry současně (při dominanci některé z nich), či podle vývoje okolností nahrazovat a střídat

* Toto střetnutí se zátěží někdy bývá neprávem zařazováno do kategorie mechanismů kompenzace vlivů psychické zátěže na člověka proto, že člověk ruší vliv zátěže procesem změny sebe a nikoli přímým zdoláním objektu zátěže. Ale zátěž je funkcí objektu i subjektu. A zátěž je tu skutečně zdolána, a to de facto a nikoli zdánlivě. Jako příklad lze uvést např. lidi, kteří usilovným tréninkem se vyrovnali se svou dřívější tělesnou slabostí či vadou a realizují činnost zdravých lidí (a jsou z některých z nich i světoví rekordmani). Významným ukazatelem toho, zda jde o skutečné či zdánlivé řešení, je existence vývojových komplexů.

jedna druhou až do konečného stadia vyřešení nebo podlehnutí.

c) Specifické psychické reakce při podlehnutí zátěži

Všechny výše uvedené formy mohou vést k *vyřešení zátěže*, které je pak spjato s rozmanitým specifickým obsahem a průběhem průvodních jevů. Nevedou-li však k vyřešení (či jestliže pro sílu zátěže se vůbec nemohly projevit), setkáváme se s některou formou z bohaté škály možných psychických reakcí *rezignace*. S kterou — to je opět funkcí dialektiky obou základních činitelů (situace i jedince). Základním smyslem volby a přijetí konkrétní formy rezignace je regulovat vztah mezi jedincem a situací cestou redukce zhoubného vlivu zátěže na psychiku. Protože zhoubný vliv zátěže nemůže likvidovat, transformuje ho v takové podobě, která je a i navenek se projevuje v neadekvátním, narušeném vztahu mezi psychickými reakcemi či stavy daného jedince a faktickými životními situacemi. Přitom všechny tyto formy se mohou projevovat v různém kvalitativním stupni až po ty, které jsou záležitostí psychiatrie. Nově vytvořený vztah mezi člověkem a prostředím (či nově vzniklý vnitřní stav) pak není funkcí pokračujícího rozvoje člověka, nýbrž funkcí dezintegrace. Nejde tudíž o skutečnou rovnováhu, o nastolení normality vztahu mezi jedincem a novými okolnostmi, nýbrž o labilní, neadekvátní, „chorobný“ vnitřní stav (resp. vnější postoj), který není faktickým, ale patickým řešením a přizpůsobením se.

Tato rezignace, selhání normálních přizpůsobovacích funkcí psychiky, je vždy konec konců patickým útekem z tlaku zátěže. To znamená, že jsou tu vždy nějakým způsobem modifikovány mechanismy obrany (přizpůsobení se změnou postoje, myšlení, chování) či mechanismy úniku (odstoupení), a to neadekvátním, neřešícím způsobem a směrem. V této modifikaci pak řídí, regulují prožitky a chování jedince v průběhu jeho života v zátěži. Obojí mechanismy tu mohou vystupovat v některé ze tří

základních dichotonických forem:²⁴⁰ potlačení — kompenzace; somatizace — sublimace; regrese — transgrese. Vystoupení kterékoliv z nich svědčí o tom, že člověk ztratil kontrolu nad vnější situací, že již neumí řídit průběh událostí v souladu se svým zaměřením, a že svým způsobem ztratil i kontrolu nad sebou samým. Obojí hledá neadekvátními formami.

Potlačení a kompenzace jsou protikladné formy útěku z tlaku situace jejím zdánlivým vyřešením. U *potlačení* je tlak řešen mechanismem úniku, a to únikem do jakéhosi „zapomenutí“. Nejde však o zapomínání ve vlastním slova smyslu. Lückert²⁴¹ zdůrazňuje, že zapomínáme nezajímavé, nedůležité, že potlačujeme však trýznivé, to, co nějakým způsobem ohrožuje náš sebecit, narušuje naši psychickou rovnováhu (prožitky, činy, události...) a dosáhneme tak provizorního řešení. Tyto potlačené prožitky označujeme jako *komplexy*. V chování se mnohdy projevují jako chybné výkony (přeřeknutí, přepsání, rozpaky, přehlédnutí, zpoždění, zmeškání apod.), které někdy známe na normální rovině i z běžného života jako vyjevení se při přetvářce apod. Jejich úlohu velmi podnětně zdůraznila psychoanalýza.²⁴² U *kompenzace* je tlak řešen mechanismem obrany, tzn. tím, že utečeme od skutečného vyřešení k vyřešení zdánlivému. Člověk se tu snaží oklamat sám sebe i druhé tím, že ustoupí od cílů těžko dosažitelných či pro něj zcela nedosažitelných a z původních záměrů a úsilí přechází k záměrům a k úsilí na daleko nižší rovině. Tím sám u sebe kompenzuje pocit méněcennosti (dle toho i název). Přitom opět bývá spjat s komplexy, třeba i ve zcela transformovaných oblastech, tam, kde člověk objevuje nějakou narážku na svou nepostačitelnost (viz např. tzv. „komplex malých lidí“).

Somatizace a sublimace jsou protikladnými formami transformace psychického napětí z tlaku zátěže do fyzické sféry nebo sféry „oduševnění“, „povznesení se“. *Somatizací* rozumíme odvedení duševního napětí do tělesného dění. Dochází k tomu v důsledku korelačního vztahu emocí k určitým vegetativním systémům. Nelze-li silné emocionální napětí odreagovat aktivní činností, razí si cestu vegetativním systémem k určitým tělesným

orgánům. Obecně se dnes již označuje řada poruch funkcí organismu a řada nemocí (např. žaludeční vředy, vysoký tlak aj.) jako civilizační choroby z přílišného psychického napětí. Alexander²⁴³ se pokouší o přehledné znázornění etiologie těchto poruch vegetativních funkcí. Současně dokazuje, že dynamika vyrovnávání emoce a orgánové funkce vyvolává prožitky z ranných stadií ontogenetického vývoje.

Sublimaci (resp. spiritualizaci) pojímáme jako odvedení psychického napětí ze zátěže zaujetím „vyšších principů“ v myšlení a chování. Jako příklad lze uvést útěk do náboženství všude tam, kde člověk se sám o sobě cítí velmi slabý, nemohoucí, bezradný a bezbranný (např. při rodinných a společenských tragediích, při působení něčeho pro daného člověka hrozného a přitom nepochopitelného apod.). Lze sem zahrnout i to, co definuje jako sublimace Cameron a Magaret:²⁴⁴ náhrada sociálně diskreditovaného či zakázaného chování sociálně schvalovanými reakcemi, a to většinou s altruistickou příchutí, v přehnané, neúměrné podobě.* Tím se podstatně liší od skutečného mravního rozvoje člověka.

Regrese a transgrese jsou protikladnými směry v patologických projevech procesu rozvoje (zrání a vývoje) člověka vlivem zátěže — odchylkou od přirozeného vývoje směrem zpět a vpřed.

Regrese je návratem k projevům již prodělaného, dřívějšího stupně vývoje, kdy člověk nemůže v nové situaci realizovat své nároky a život obvyklým způsobem. Je vlastně opět svým způsobem ústupem k zachování osobní integrity, a to přijetím taktik a způsobu chování dítěte (včetně tělesného útočení). Za regresi bývá označován i útěk do minulosti.²⁴⁵ Patří sem i opožďování vývoje u dětí v důsledku určitých typů zátěže, hlavně pak při deprivaci.²⁴⁶

Transgrese je naopak určitou formou obrany cestou „útěku dopředu“ — přeskočením, ve zvláště těžkých životních situacích, logického vývojového stupně. Mluví se o předčasné zralosti.²⁴⁷ Přitom jde o takové mobilizování

* Např. matka, která si nepřála dítě, a nemá ho de facto ráda, transformuje tento vztah neúměrným zahrnováním dítěte blahobytem, úsluhami a hýčkáním.

sil obrany, které nejsou na plně rozvinuté úrovni, ale mají některé výrazné znaky — „jsou předobrazem budoucích schopností“.²⁴⁸ Výrazným momentem tu bývá např. strach ze smrti, který může náhle vzbudit a zmobilizovat do činnosti latentní dispozice, které dosud neuzrály. Ferrenzi uvádí, jak pohlavně nevyvinuté dítě tlakem nouze projeví schopnosti, jež patří k mateřství. Je známo, že i o 2 měsíce předčasně narozené dítě je s to plnit životní funkce mimo tělo matky. O transgresi však mluvíme tehdy, je-li vznik a projev tohoto vyššího vývojového procesu nesouměrný k ostatním projevům daného jedince, tzn. jeví se jako zbytnělý.

Všechny tyto dichotonické formy neadekvátně modifikovaných mechanismů obrany a úniku přitom mohou vystoupit v podobě agrese, *restrinkce* či *záměny*.

Agrese, byť to zní paradoxně, vystupuje zde jako způsob útěku z tlaku zátěže. Byla ze všech reakcí nejpodrobněji zkoumána,²⁴⁹ zvláště *psychoanalyticky*. Transformuje se do ní bezradnost, méněcennost, snaha odreagovat tlak napětí apod. Nazvali jsme tento projev „*únikovou agresivitou*“.²⁵⁰ Může přitom vystupovat jako *agrese přímá* (ničení, bití, nadávání), *skrytá*, či *přenesená*.²⁵¹ Nejextrémnější formou agrese je sebevražda.

Restrinkce je jednáním opačným. Člověk se tu distancuje od těžkostí omezením sebe sama, a to např. „*pokáním*“, *pokorou* a *podlézavostí*, *distancováním* se, *uzavřeností* apod. v situacích, kdy objektivně nejsou pro tuto *restrinkci* vhodné podmínky. Je spjata se zchudnutím životních cílů.

Záměna je termín pro řadu ostatních způsobů reakcí obrany a úniku, při nichž dochází k přeměňování a obměňování objektivní skutečnosti (v souladu se subjektivním přáním daného jedince) v jeho hlavě. Přání je tu otcem myšlenky. Jde v první řadě o *zkreslený přístup* ke skutečným okolnostem či k sobě samému (racionalizace nedosažení cíle na principu bajky o lišce a hroznech: jsou ještě kyselé — tzn. dodatečné dávání takového významu skutečnosti, jaký nemá, aby se uchránil vlastní sebecit; *identifikace* jako mechanismus odstranění napětí a komplexů myšlenkovým ztotožněním (či spojením)

sebe sama s jinou osobou či skupinou lidí, např. s hrdinou knížky, rodiči, klubem apod. — uchová se pocit důležitosti, úspěšnosti apod. tím, že se ztotožní s někým, kdo tyto kvality má, a to ve snění či ve skutečnosti; projekce jako promítání příčin svých nedostatků, rysů . . . a jich samých do svého okolí). Toto však může hrát i určitou úlohu v rozvoji člověka, pokud má přijatelnou míru. Jistou formou zkreslení je i snění (co se nemůže prožít ve skutečnosti, prožívá se zde; velmi časté právě v zátěži — v zajetí, z konfliktu . . .),* které nemusí být formou útěku ze zátěže,** ale běžným jevem (zvláště v adolescenci), který i mobilizuje. Spadá sem v tomto smyslu i fantazie. Naopak na opačném pólu krajního zkreslování při velmi silném psychickém napětí jsou mnohé psychoneurózy a psychózy, jako např. různé druhy bludů.²⁵²

Platí to obecně pro všechny druhy reakcí člověka, jež jsme označili za specifické reakce při podlehnutí zátěži. U každé z nich můžeme pozorovat dvě kontinua od normy k patologii: kontinuum účelnosti zvolené reakce k uchování vhodné interakce s prostředím a kontinuum ulpívání na takovém systému reagování (míra jeho zobecnění v čase a prostoru).

Přitom vždy může jít o:

— jednorázové jednání. Jde o jednorázovou, příležitostnou reakci v dané formě, vyvolanou konkrétní, jinak nepřekonatelnou psychickou zátěží. Zkreslení v tomto směru je projevem normálního člověka, běžnou reakcí (byť v daném případě neadekvátního projevu podlehnutí tlaku situace — a přitom třeba i s dalekosáhlými negativními důsledky pro daného jedince či pro druhé). Daný jedinec si přitom obecně zachovává řadu jiných reakcí a schopnost reagovat za jiné situace adaptivním způsobem. Projevuje se tudíž většinou jako afekt;

— pro daného jedince typické chování, tzn. o příznačný rys, projev postoje či charakteru vůbec. Zkreslení se projevuje tudíž jako převažující forma jednání člověka,

* Např. voják sní o tom, že dostal moc nad „pérákem“ velitelem družstva a dává mu co proto apod.

** Bývá např. u vojáků, kteří tímto sněním odreagovávají odloučení, podřízení apod.

a to běžně i v situacích, které vyžadují zcela jinou odpověď. Jako příklad lze uvést různé formy projevu *agresivnosti* (termín pro charakterový rys na rozdíl od agrese jako projevu okamžitého afektu vzteku) podle Horneyové,²⁵³ jež jsou vždy výrazem různě zaměřeného nepřátelství vůči druhým, založeným na odlišných potřebách jako motivech:

Cíle:	Uspokojení pro:	Tendence nepřátelství:	Vede k:
moc	bezmocnost	ovládat	přestrojení za rádce
vážnost	pokoření	pokořit	přestrojení do zanedbávání
vlastnictví	nedostatek	poškodit	parazitnímu postoji

Tento přebujelý rozvoj není většinou záležitostí jednorázové zátěže, nýbrž výsledkem historie života.²⁵⁴ Vede k tomu i opakované afektivní odstraňování zátěže. Důkazem jsou výzkumy delikventů (zvláště recidivistů, zanedbaných dětí aj.), u nichž je agresivita zaměřena vůči druhým lidem či společnosti. Chronické rysy nepřizpůsobenosti mají své objektivní symptomy (neschopnost dobře vycházet s ostatními, neklid, úzkost, deprese, chudost vnější estetiky, chudoba zájmů, neuměřený výkon vůči podnětu) a symptomy subjektivní (pocity úzkosti a méněcennosti, neurčité znepokojení, ztráta chuti k jídlu, bolesti hlavy, malátnost a snadná unavitelnost).

Základní typy psychické zátěže

4.

Svízelné či náročné situace, které reprezentují psychickou zátěž, byly vědecky zkoumány vlastně až v tomto století. Jednak se jimi zabývala psychoanalýza, pro kterou byla teorie konfliktu mezi různými „hlubinnými tendencemi“* či nemožnost ukojení (tzn. „frustrace“) některé z nich** podstatným článkem koncepcí; laboratorní zkoumání konfliktu z hlediska vytváření experimentálních neuróz bylo rozvíjeno Pavlovem a jeho školou.²⁵⁵ To byly dva základní, podstatně se lišící směry přístupu k řešení a vysvětlování podstaty i mechanismů zátěže. Prosazují se dodnes. K pojmem konflikt a frustrace přibyl hlavně v souvislosti s obrovskou zátěží lidské psychiky ve druhé světové válce termín stress²⁵⁶ a deprivace.²⁵⁷ Z laboratoře a teoretických konstrukcí přešel výzkum zátěže do zkoumání „psychodynamického stressu života“.²⁵⁸

Šlo však vždy o práce, zabývající se určitým typem zátěže. Teprve Selyho koncepce stressu představuje významnější pokus o zobecnění a nalezení nějakých obecně platných principů. V této obecnosti je však řada příznačných a přitom podstatně od sebe odlišných typů svízelných či náročných situací. Proto se dnes používá všech výše uvedených pojmů (frustrace, konflikt, deprivace, stress). Nejde nám na tomto místě o diskusi jejich velmi rozdílného pojetí. Jde o to, že není dostatečně přesně vymezen vztah mezi nimi, že není vytvořeno vhodné klasifikační měřítko, a tím ani kritéria jejich souřadného, resp. podřadného členění.

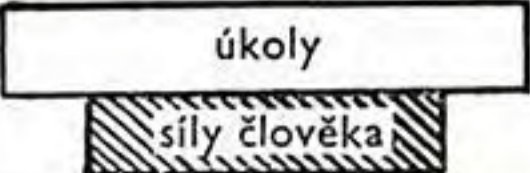
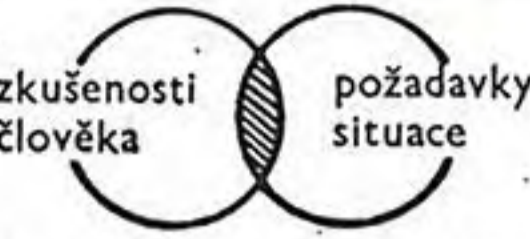

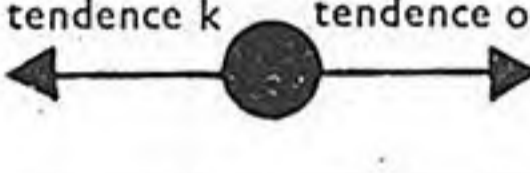

Nejčastěji bývají dávány do vztahu pojmu konflikt a frustrace, kdy za frustraci bývá označována situace, při níž se staví mezi motivovaný subjekt a jeho cíl vnější překážka, již nelze normálním úsilím překonat, zatímco

* Např. mezi pocitem méněcennosti a touhou po moci u Adlera (A. Adler, *Člověk jaký jest*, Praha 1935).

** Např. omezování sexuální potřeby v teoriích S. Freuda.

konflikt představuje takové situace, při nichž dva či více motivů se navzájem blokují.²⁵⁹ Langmeier a Matějček²⁶⁰ dávají do vztahu pojmy konflikt, frustrace a deprivace. Frustraci chápou rovněž jako stav napětí, závislý na blokování cesty k cíli. Zahrnuje deprivaci jako velmi těžký, speciální případ frustrace, kdy subjekt nemůže ukojit některou ze základních potřeb v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu. Konflikt pak je takovým specifickým typem frustrace, kdy překážka je dána ve formě jiné, protisměrné pohnutky. Tomaszewski²⁶¹ používá souhrnného pojmu „svízelná situace“ (na rozdíl od situací normálních), označujícího všechny situace, v nichž je dosažení výsledku možné jedině změnou normální struktury činnosti. Dělí je pak na: úkoly nad síly, složité úkoly s proměnnou a nejasnou strukturou v proměnlivých podmínkách, překážky, konflikty a tlaky (stress). Reykowski pojímá v duchu teorie Selyeho pojem „psychický stress“ za souhrnný pojem pro všechny svízelné či náročné situace a termín „frustrace“ za synonymum. Rozlišuje pak následující druhy svízelnů: překážka (jejíž zvláštní formou je konflikt), nedostatek, průtah, zaskočení, požadavek, nebezpečí, deprivace, poškození či ztráta. U nás se pokusili o syntetický přístup k typům svízelných situací Čáp a Dytrych.²⁶² Používají souhrnného pojmu „náročné životní situace“ a rozlišují: stressové situace (kdy rušivá okolnost působí na organismus, ztěžuje mu vykonávání činnosti, plnění úkolů, uspokojování potřeb) a frustrující situace (tj. ty, které zamezují uspokojování důležitých potřeb). Frustrující situace pak dělí na deprivace, oddálení, zmaření a konflikt.

My se při členění typů těchto situací přidržujeme pojetí, které jsme publikovali před časem v „Lidové armádě“.²⁶³ Máme za to, že základním východiskem pro rozdělení těchto situací, tj. z jiného hlediska typů psychické zátěže, je rozpor mezi požadavky, které situace klade na člověka, a tendencemi či možnostmi člověka tyto požadavky splnit. Z hlediska interakce mezi výzbrojí člověka pro nově vzniklou situaci a požadavky (tlakem) této situace na člověka lze v podstatě rozlišit pět základních typů psychické zátěže, jež náročné situace vyvolávají. Přehledně jsou uvedeny na obr. 29.

	TYP SITUACE	VÝZBROJ ČLOVĚKA PRO DANOU SITUACI	SCHÉMA INTERAKCE	TLAK SITUACE
1	nepřiměřené úkoly	rozsah tělesných a duševních sil		kvantita úkolů, míra a kvalita požadavků na výkon člověka
2	problémová situace	zkušenosti a schopnosti řešit určité životní situace; vypěstované postupy jednání a chování v nich		dynamická změna situace co do struktury nebo podmínek, takže dosavadními postupy ji lze řešit
3	překážka	činnost zaměřená k dosažení určitého cíle, určitého výsledku		překážka omezující možnost této činnosti či stavící se do cesty dosažení cíle
4	konfliktová situace	tendence k určité činnosti (výsledku), resp. činnost zaměřená k dosažení určitého cíle		tendence k protikladné činnosti (výsledku), resp. činnost zaměřená k dosažení protikladného cíle
5	stressová situace	zaměřenost k výkonu určité činnosti, k dosažení určitého cíle, udržení určitého vnitřního stavu		působení činitelů a) narušujících vnitřní rovnováhu působením na základní psychické funkce člověka b) narušujících danou zaměřenost a činnost vyvoláváním jiných dominant

Obr. 29 Základní typy psychické zátěže

Pokud jde o frustraci a psychickou deprivaci, považujeme je za speciální případy překážky: frustraci jako stav napětí, závislý na totálním blokování cesty k cíli a deprivaci ve shodě s citovaným vymezením Langmeiera a Matějčka.

Druhý oddíl je věnován problematice jednotlivých typů psychické zátěže.

II.

Životní svíce

Nepřiměřené úkoly a požadavky

I.

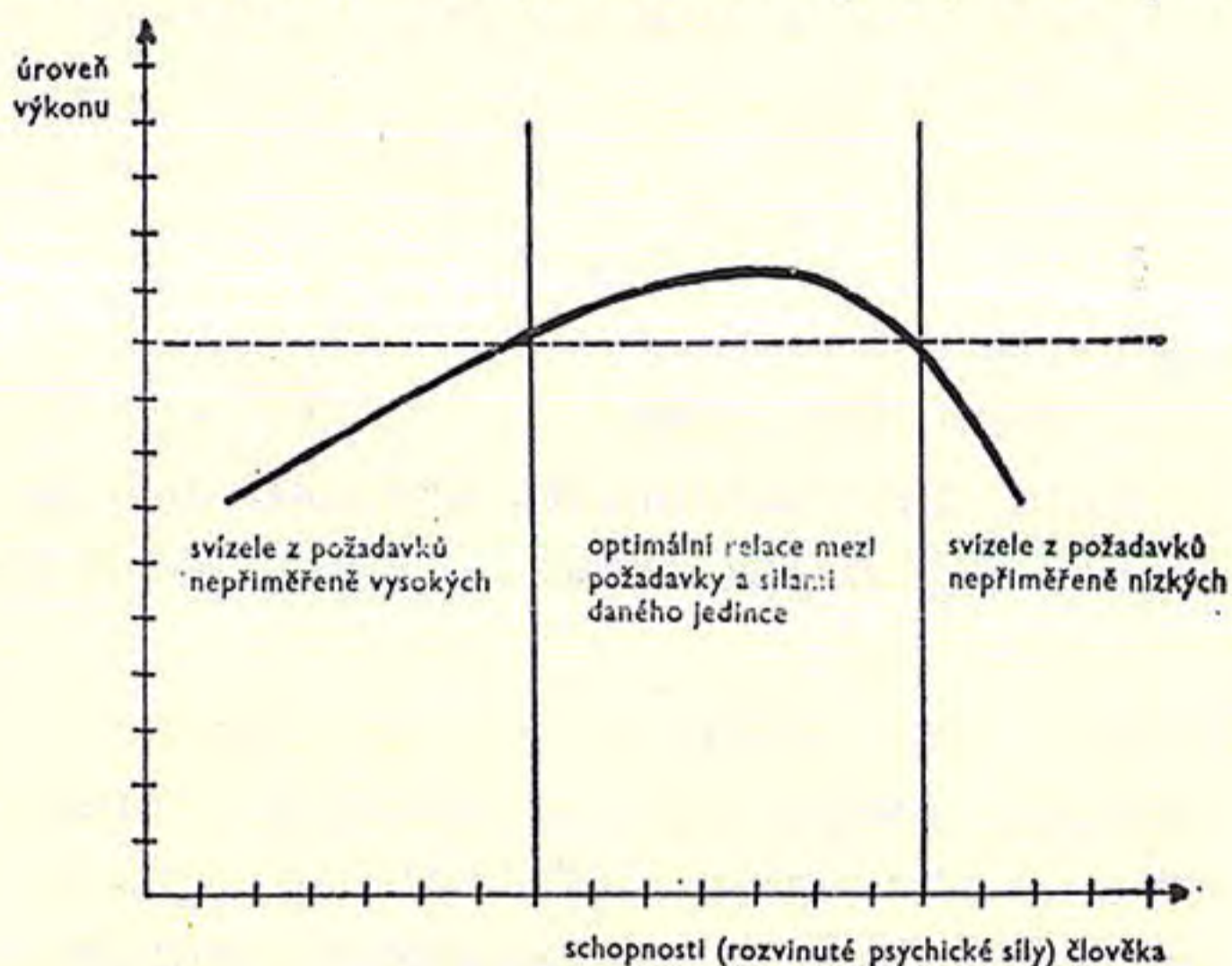
Kritéria přiměřenosti

Přetěžování člověka se v běžném životě nejčastěji projevuje zadáváním (či přejímáním na sebe, resp. objektivním vznikem situací) takových druhů úkolů a požadavků, které na něho kladou kvantitativně vyšší požadavky, než je rozsah jeho tělesných a duševních sil. Úkoly tudíž svou *kvantitou* přesahují určitý kritický bod možností subjektu, nebo se tomuto kritickému bodu blíží. Obvykle se tento typ zátěže traktuje jako „úkoly nad síly jedince“.¹

Toto vymezení však může svádět ke zúžení celé problematiky. Rozpor mezi mírou a kvalitou požadavků na výkon člověka a jeho vnitřní výzbrojí pro splnění těchto požadavků se projevuje v několika *základních druzích* nepřiměřených úkolů, kdy je nepřiměřenost určována:

— *úkoly jsou nepřiměřené silám daného jedince přílišnou kvantitou požadavků.* Zde jde jednak o úkoly, u nichž vystupuje otázka „co ještě člověk snese“ (např. dlouhodobá pracovní činnost bez dostatečného času na obnovu sil, současný výkon více prací či úkol v mimořádné situaci apod.), a jednak o takové druhy úkolů, které vyžadují určité kvality, jenž však jsou u daného jedince nedostatečně rozvinuté (např. vlastnosti pozornosti, senzomotorické schopnosti apod.). Příčina nepřiměřenosti úkolů tu může být dvojí: buď jde o úkoly takového druhu, že překračují možnosti normálního člověka (a pak je nezbytné upravit požadavky, či organizovat pro tyto úkoly speciální výběr a výcvik lidí), nebo je daný jedinec pod úrovní normální hladiny práce schopnosti (a pak je třeba analyzovat příčiny a vyvodit přiměřené závěry). Vždy však jde o rozpor mezi omezenými možnostmi určitého člověka s neúměrnými požadavky na jeho výkon.

— úkoly jsou nepřiměřené, neboť při nich nejsou respektovány zákonitosti činnosti nervové soustavy, psychiky, lidského organismu. Nejčastěji se s tím setkáváme v podobě jednostranného či monotónního zatížení organismu a psychiky („hypnóza řidiče“ monotónními podněty na rovných a jednotvárných úsecích silnice; voják snáší daleko hůře stereotypní plnění úkolů a povinností třeba i lehkých, ale jednotvárných, či z jeho hlediska



Obr. 30 Schematická křivka závislosti mezi výkonem a rozvinutými schopnostmi člověka

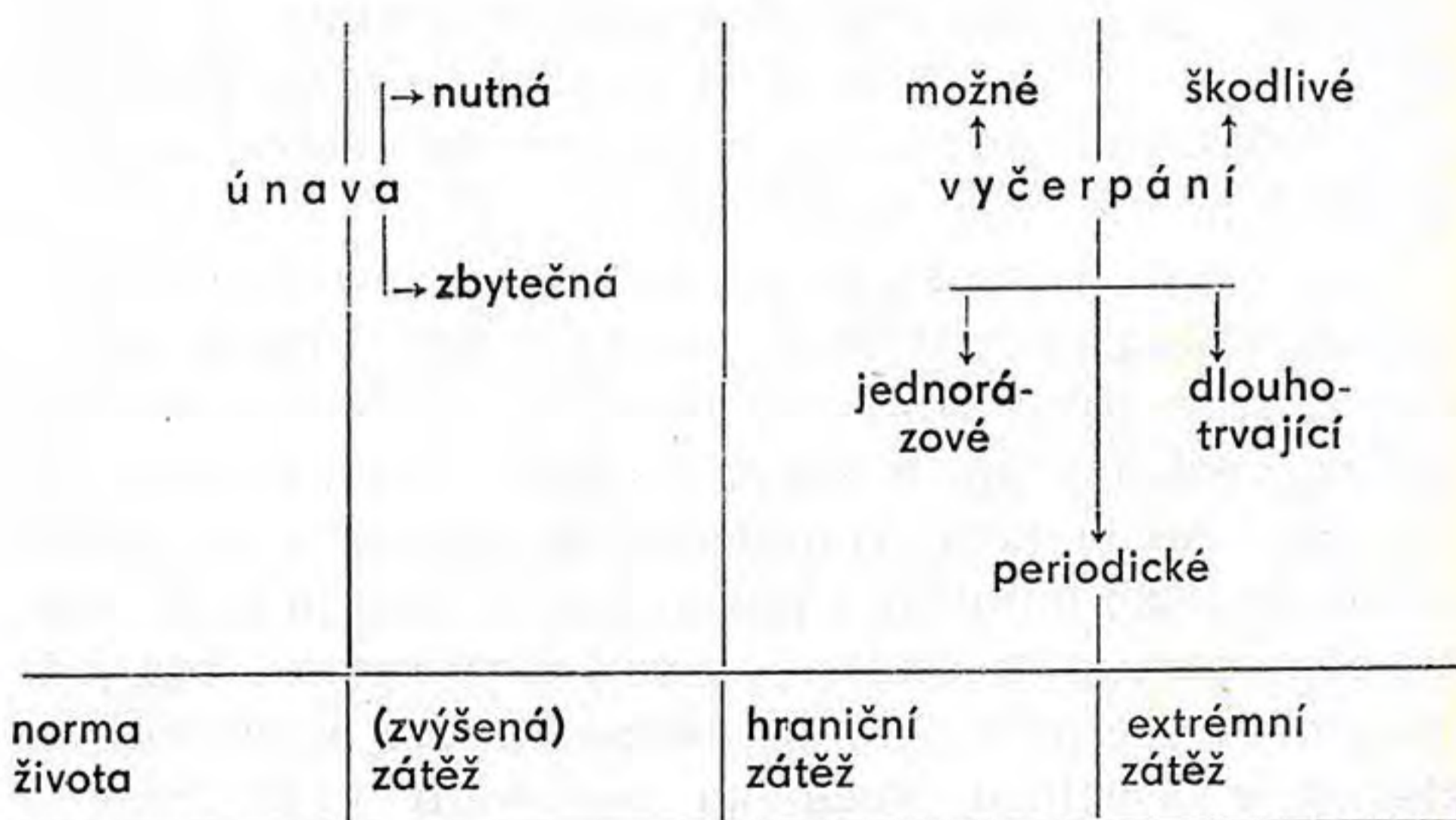
zbytečných, než sebenáročnější a sebenamáhavější dynamické taktické cvičení; problém výkonnosti a pracovních úrazů u lidí, vykonávajících stereotypní práci u běžícího pásu aj.). Jednotvárnost a monotónnost je ubíjející, neboť vede k stacionárnímu přepětí nervové soustavy a k útlu signalizace z podnětového pole.

— úkoly s nepřiměřeně nízkou hladinou požadavků na daný subjekt, nedávající člověku možnost, aby rozvíjel své psychické kvality, realizoval sám sebe, naplňoval své postoje, ambice, životní cíle. Jde o nepřiměřenost, která je protikladná prvému druhu (viz obr. 30).

Např. výzkumy pracovní výkonnosti člověka ukázaly, že osoby s vysokou inteligencí vykonávají daleko hůře mechanické, monotónní práce nežli osoby s inteligencí nižší. Běžně z života pak známe různé jiné, velmi roz-

manité příčiny i projevy (nezájem, nespokojenost, nuda, otrávenost, hledání jiného uplatnění se...).

Nepřiměřenost přitom se v psychice člověka neprojevuje v podobě jednorázového psychického stavu, ale jako dynamický děj, jako proces. Tento sice lze označovat termíny *únava a vyčerpání* (či přepracování), ale jen v tom případě, že je chápeme v nejširším slova smyslu



Obr. 31 Kontinuita únavy a vyčerpání

(i únavy a vyčerpání monotonií). Přitom neoznačují stabilní stav, ale jen etapy ve vyčerpávání psychických (i tělesných) sil člověka. Únava a vyčerpání jsou tak procesy, které se rozvíjejí zároveň s činností organismu jako celku, *primárně* však v nervových centrech, a to jak při práci duševní, tak i tělesné.² Přitom se vyznačují velkou variabilitou průběhu (v závislosti na charakteru a druhu činnosti i na potenci a aktuálním stavu daného jedince).

Z tohoto důvodu lze i vyjádřit specifičnost kontinuity normální až extrémní psychické zátěže v termínech únavy a vyčerpání (viz obr. 31).

Únava je procesem, který se rozvíjí u subjektu při zatížení a odráží takovou jeho míru, jakou daný jedinec toleruje (tzn. při níž fungují jeho psychické funkce a celá jeho činnost bez viditelných poruch). Přitom je ne-

zbytné rozlišit přirozenou, resp. nutnou únavu, která je běžným a konec konců i prospěšným jevem* — od únavy zbytečné, která je důsledkem špatné organizace činnosti, nedostatečného zácviku, nevyhovující úpravy pracoviště apod. Může se, i když její míra není velká, negativně projevit hlavně v motivační a postojevé sféře.

Vyčerpání je spjato s takovou intenzitou zatížení sil jedince, jež překračuje jeho odolnost. Způsobuje určité poruchy v psychice, jednání a chování jedince. Tyto poruchy mohou být dočasného či trvalejšího rázu. Vyčerpání s dočasnými poruchami je možné, za některých podmínek i nutné, resp. prospěšné.

Nemáme tu na mysli až tak extrémní situace, jako jsou požadavky na činnost např. vojáka v boji, kde je konec konců za určitých okolností nezbytné i vyčerpání s trvalejšími důsledky pro jedince, ale běžný život a normální činnosti. Nejde nám o společenskou, nýbrž o psychologické hledisko nutnosti a prospěšnosti. Toto je např. známo z moderních tréninkových metod ve sportu, kde jednorázové vyčerpání přes své bezprostřední negativní důsledky v psychice, vede ke zvyšování výkonnosti a k posunutí hranic tolerance vůči zátěži. Jde tudíž o hraniční zátěž s pozitivními důsledky.

Vyčerpání, k němuž dochází latentním hromaděním důsledků příliš častého opakování či dlouhého trvání třeba i středního vypětí sil organismu (rozvoj jevu tzv. chronické únavy), nebo zcela neuměřeným, tzv. maximálním jednorázovým vypětím sil, jež se projevuje trvalým snížením práce schopnosti organismu (se všemi průvodními psychickými jevy), je vyčerpáním škodlivým.

Platonov³ rozlišuje různé stupně vyčerpání, k němuž dochází kumulací únavy v důsledku nedostatečného odpočinku a zotavení** (viz obr. 32).

* Po určité době tato únava mizí a přitom je i prospěšnou hnací silou samorozvoje jedince. Zvyšuje jeho práce schopnost řešením rozporu mezi dosaženým stupněm rozvoje jeho duševních a fyzických sil a novými, vyššími požadavky.

** Jeho způsob výkladu stupňů napětí svědčí o posunu termínu „vyčerpání“ jen do roviny latentního hromaděni důsledků únavy. Je však dobrým vodítkem při jeho posuzování. Toto schéma hodnocení míry zátěže se osvědčilo i při horolezecké expedici.

symptomy	stupně vyčerpání			
	I. počínající	II. lehké	III. střední	IV. krajní
Snížení pracovní schopnosti	malé	zjevné	výrazné	silné
Projevení se dříve nepůsobícího pocitu únavy při zatížení	při větším zatížení	při zmenšeném zatížení	bez jakéhokoliv zatížení	bez jakéhokoliv zatížení
Kompenzace snížení pracovní schopnosti volným úsilím	není nutná	plná	neúplná	nepatrná
Emocionální kolísání	občasné snížení zájmu o práci	občasná labilní nálada	podrážděnost	stísněnost, výrazná podrážděnost
Poruchy spánku	obtížné usínání a probuzení	obtížnější usínání než probouzení	ospalost ve dne	nespavost
Snížení pracovní schopnosti pro duševní práci	není	obtížnější soustředění se	občasná zapomětlivost	výrazné oslabení pozornosti a paměti
Psychohygienická opatření	úprava režimu odpočinku, tělesná výchova, kulturní rozptýlení	řádná dovolená a odpočinek	nutná mimořádná dovolená s organizovaným odpočinkem	léčení

Obr. 32 Schéma stupňů vyčerpání dle Platonova

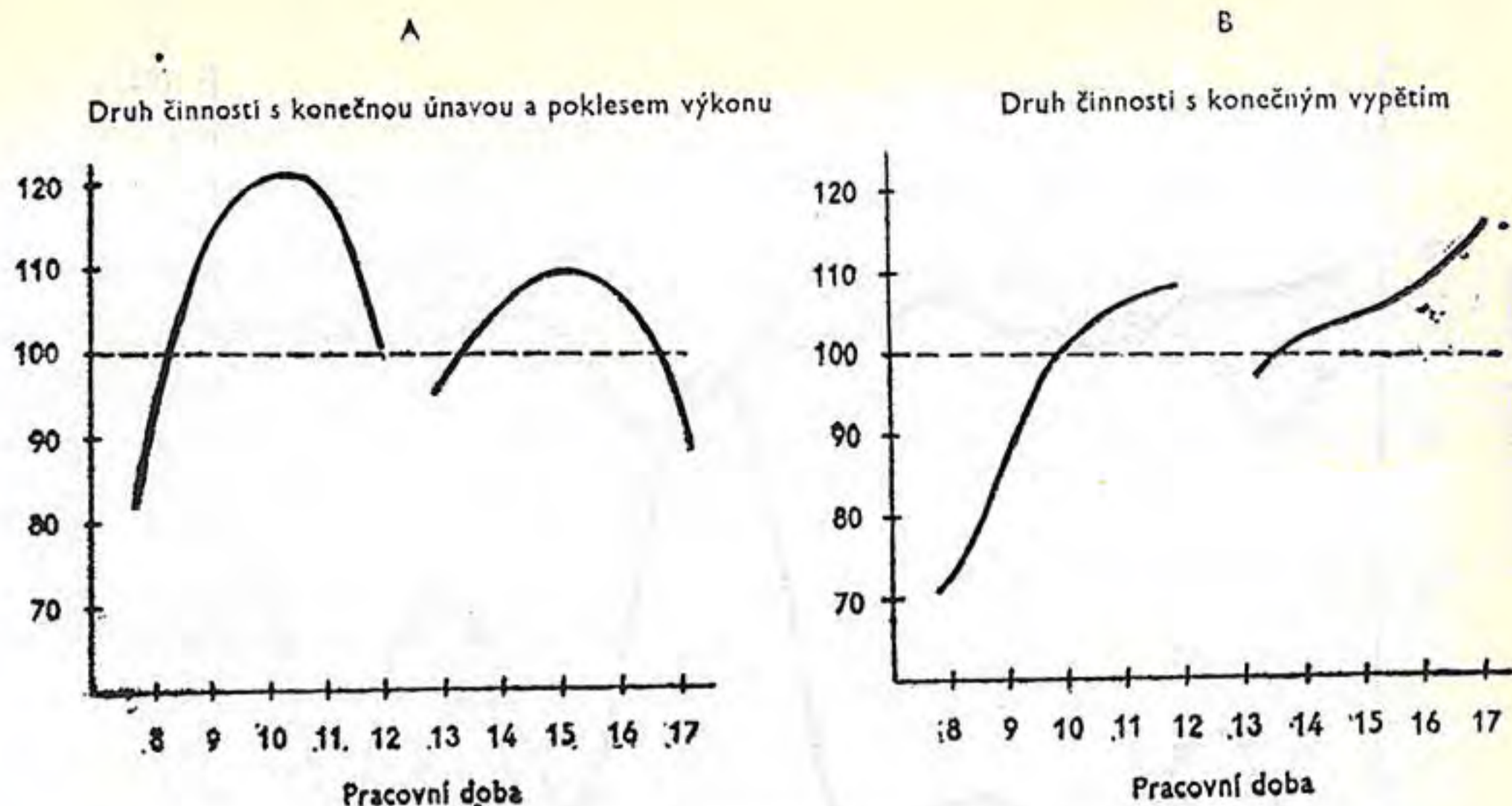
Z uvedeného schématu vyplývá vztah mezi povahou vyčerpání a jeho charakteristikou co do důsledků pro subjekt. Jednorázové vyčerpání psychiky se označuje termínem vyčerpanost, která má obvykle progresi k obnovení normálního stavu (pokud nedošlo k organickému narušení).

Všechny uvedené stupně vypětí sil organismu přitom

mohou vést k vyřešení požadavku. To platí i pro krajní vypětí, vybičování sil, ovšem za cenu přílišného oslabení organismu a vzniku následných jevů dočasného i trvalého charakteru (dlouhodobá unavenost, nespavost, stavy deprese, podrážděnost a přecitlivělost).⁴ Přitom únava i vyčerpání mohou být spjaty se všemi typy nepřiměřenosti požadavků.

Zatím není dostatečně propracována teorie mechanismů vzniku únavy a vyčerpání, jejich podstaty. Někteří autoři zdůrazňují jako rozhodující příčinu vzniku únavy metabolické změny (biochemická teorie), jiní regulující roli biologického kritéria uspokojivosti činnosti pro jedince (biologická teorie). Náš přístup k těmto jevům (spojení únavy a vyčerpání s nepřiměřenými požadavky) je v kontextu s fyziologickou teorií Pavlova, na které stavíme. A to na poznatku, že únava je biologickým signalizátorem, předcházejícím organickému rozrušení (vyčerpání s jeho důsledky). Tato signalizace je funkcí nervové soustavy a spočívá v automatickém buzení útlumového procesu (tlumení svalové činnosti...) a (což dodáváme) vyvolání změn v psychice má podobu tzv. subjektivních pocitů únavy.⁵ Je tudíž únava obrannou reakcí vůči vzniku toho stavu, který jsme nazvali vyčerpáním (resp. před úplným vyčerpáním) a k němuž dochází jedině potlačením či „přehlížením“ (v nejširším slova smyslu a v nejširší škále příčin i mechanismů) její signalizační významovosti.

Z hlediska odolnosti vůči průvodním jevům zátěže nepřiměřenými požadavky se posuzuje tzv. *unavitelnost*. Označuje buď stupeň, v jakém subjekt odolává únavě (tzn. do jaké míry dovede mobilizovat síly při zvýšených požadavcích na jejich výdej, vyrovnávat se s monotónní a jednotvárnou činností, kam až sahá snášení podmínek nepřiměřeně nízké zátěže) v porovnání s ostatními subjekty (v termínech menší či větší unavitelnosti), nebo jako kritický prostor na stupnici, za níž následuje vyčerpání (kdy „nádoba přeteče“). V prvním případě může být pojímána obecněji, ve druhém pak jde o její specifikaci vzhledem k určitému druhu činnosti (resp. typu nepřiměřenosti požadavků) za určitých podmínek a okolností. Pro praktické účely se však spíše posuzuje tzv. *výkonnost člověka*, která charakterizuje jeho produktivitu, rovnoměrnost, stálost a efektivnost jeho čin-

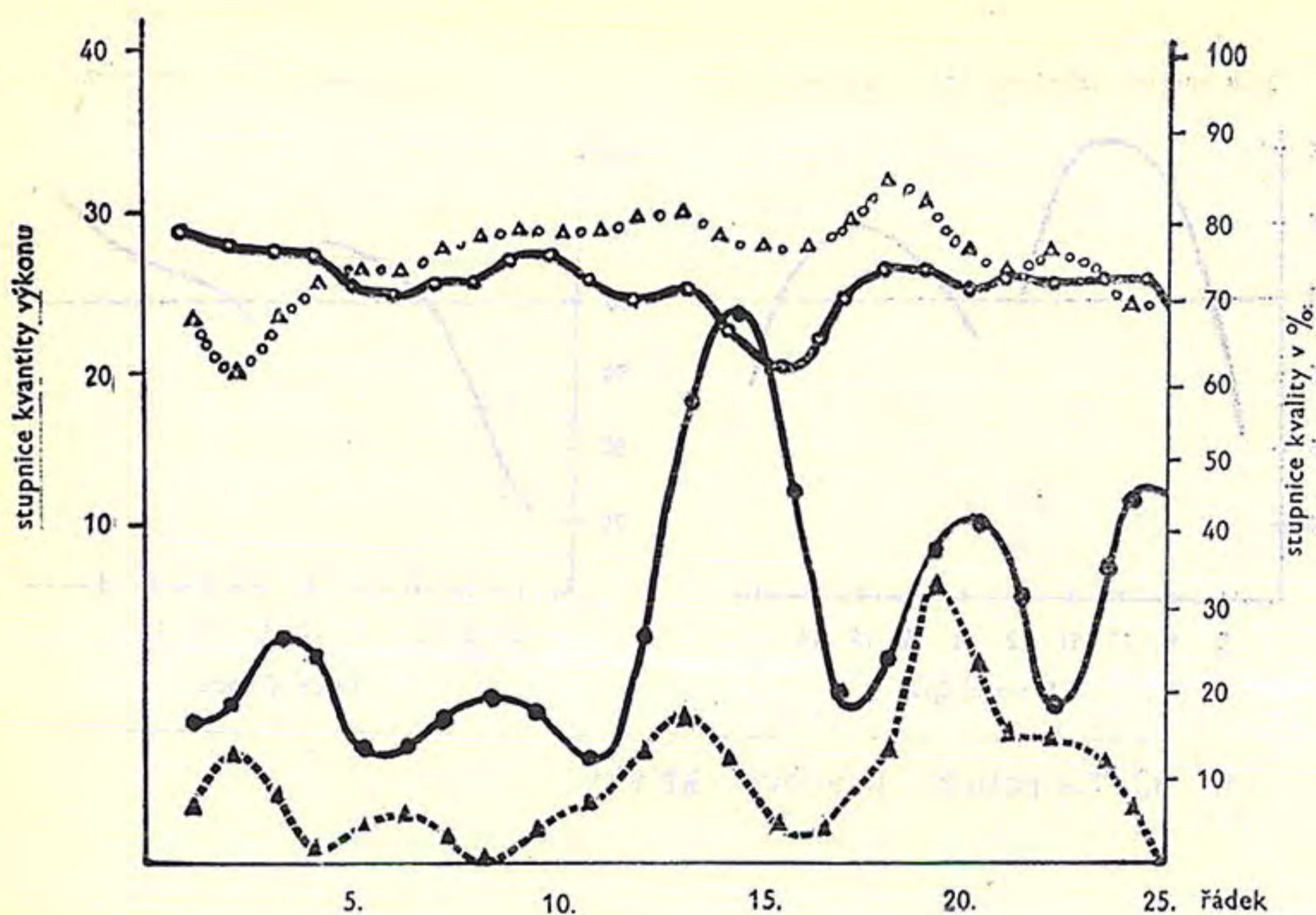


Obr. 33 Teoretické pracovní křivky

nosti po určitý čas. Souvisí s unavitelností, je však závislá i na řadě dalších faktorů vně i uvnitř organismu, v prostředí i samé činnosti v subjektu. Znázorňuje se v podobě pracovních křivek, z jejichž průběhu lze usuzovat na míru přiměřenosti požadavků činnosti pro daného člověka (viz obr. 33).⁶

Studium průběhu a kolísání výkonu patří k jednomu z nejstarších směrů psychologického zkoumání. Většinou se však braly v úvahu jednotliví ukazatelé (nehodovost, chyby, kvantita výkonu).^{*} Naše vlastní výzkumy nám ukázaly, že je nezbytné při vypracovávání křivky výkonu téhož jedince brát v úvahu značné množství kritérií pro posouzení míry vypětí, únavy či vyčerpání. Z tohoto hlediska nám obecná schémata křivek příliš nepomáhají, protože pro konkrétní činnost jsou nesmírně modifikována rozdílností zátěže. O tom, jakou míru zátěže představují, nám může dát určitý obrázek právě srovnání řady kritérií, proměněných v takovouto křivku a srovnávaných navzájem. Pro názornost lze uvést případ projevu míry vyčerpání ve škrtacím testu u jednoho z horolezců na Hindúkušské expedici (viz obr. 34).

^{*} Burt⁷ uvádí již v jednom grafu míru produkce i nehodovost v podobě hypotetických typických křivek.



Obr. 34 Vyrovnaná křivka míry a kvality výkonu ve škrtačím testu u M. J.

- kvantita výkonu po jednodenním odpočinku po návratu z výstupu na Tirich-Mir (tzn. počet faktických úkonů v každém řádku)
- kvantita výkonu po jednodenním odpočinku po dosažení základního tábora (4100 m) a předcházejícím 130 km pochodu
- kvalita prvního úkolu (tzn. procento chybných úkonů v každém řádku)
- kvalita druhého úkolu

Relativní porovnání vyčerpání mezi výstupem na Tirich Mir (výška 7 708 m) a dosažením základního tábora na počátku expedice (4 100 m) se tu projevuje v ukazatelích míry výkonu a charakteru (tj. tvaru, průběhu) míry i kvality. Kvalita výkonu se nám v těchto podmínkách např. ukázala citlivějším kritériem (zatímco celkový výkon klesnul o 4 %, kvalita se zhoršila více než 3X — o 203 %).

Běžným rozbořem těchto jevů se zabývá psychologie práce.

Objektivní a subjektivní příznaky strádání nepřiměřenými úkoly

Proces změn probíhajících v důsledku narůstání požadavků na výdej sil až do stupně nepřiměřenosti v její gradaci, je dynamickým dějem, probíhajícím v organismu jako celku. Průběh těchto změn je velmi variabilní, proměnlivý, závislý na:

— druhu či charakteru vykonávané činnosti (jinak se rozvíjí proces únavy a vyčerpání při monotónní činnosti s omezeným podnětovým a akčním polem, jinak při lehké tělesné práci s požadavky na jemnější koordinaci pohybů při jednostranném zatížení některých skupin svalstva, jinak při těžké fyzické práci, a konečně zase zcela jinak při práci mentální);

— bezprostřední potenci daného subjektu (temperamentu, zájmech a postojích, tělesném zdraví, věkové charakteristice, trénovanosti pro danou činnost atd.);

— podmínkách, za nichž je činnost vykonávána (denní doba, prostředí, úprava pracoviště, režim činnosti a odpočinku, sociální svazky, fyzikální podmínky atd.).

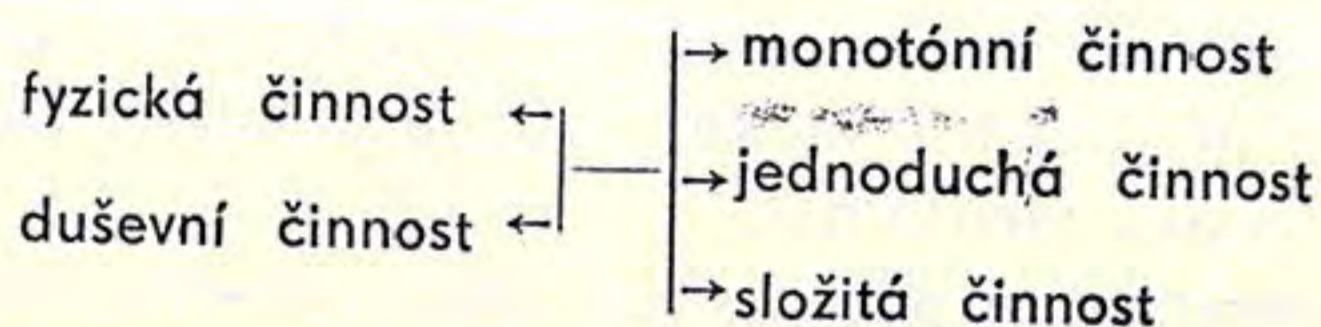
a) P ř í s t u p k v a r i a b i l n o s t i z m ě n

Již výše naznačené křivky však dávají tušit, že v průběhu činnosti, v důsledku narůstání zátěžové hodnoty nepřiměřených požadavků, nastávají určité změny, které překračují rámeček variability. Tyto změny probíhají pak jako funkce narůstající intenzity zátěže činností. To proto, že všechny výše uvedené faktory variability konec konců určují, za jakých okolností, jak brzy a v jaké podobě se projeví ta která činnost, u toho či onoho člověka, v té či oné kvalitě intenzity zátěže, ale nikoli to, jaké důsledky tato intenzita má.

Například jednou z nejobecnějších zákonitostí tohoto typu zátěže (nepřiměřené úkoly) je změna biologické zaměřenosti činnosti organismu; „zaměření k vnějšímu prostředí přechází stále více k zaměření k obnově původní rovnováhy vnitřního prostředí organismu, činnost se stává stále více činností restituční.“⁸ Tato zákonitost

je specifická a liší ho od jiných typů zátěže: první fáze třífázového procesu (mobilizace, řešení, vyřešení či podlehnutí) nevzniká jako rychlá mobilizace sil s dříve popsanou dynamikou. Rozvíjí se teprve postupně v procesu vykonávání činnosti při změně narůstající intenzity únavy v novou kvalitu, která mění zaměřenost (mobilizuje k restituci).* Tento průběh je vidět z obr. 31 na str. 145.

To neznamena, že bychom měli podceňovat specifické jevy uvnitř tohoto typu. Z hlediska specifičnosti můžeme členit nepřiměřenou zátěž podle kritéria druhu činnosti a kritéria typu nepřiměřenosti (viz obr. 35).



Obr. 35 Základní členění nepřiměřenosti dle charakteru požadavků

Domníváme se, že lze hledat obecnější jevy z hlediska jen jednoho (fyzická činnost, duševní činnost), nebo druhého (monotónní, jednotvárná či složitá činnost) členění, nebo brát v úvahu hlediska obě (čímž získáme šest různých variant). Zřetel k oběma hlediskům je významným východiskem pro všechny konkrétní výzkumy — hlavně pro promyšlení metody a metodiky analýzy určité konkrétní činnosti z hlediska psychické zátěže — neboť tam musíme vycházet z komplexní charakteristiky dané činnosti. Příkladem přístupu z hlediska druhého jsou závěry Bartletta⁹ o průběhu únavy** či práce Lewina¹⁰ o „psychickém nasycení“ (monotonii). Tímto hle-

* Ovšem pokud nevzniká apriorní přístup k úkolu jako k nepřiměřenému; tím se však rozvíjí jiný typ zátěže.

** V lehkých, poměrně prostých a opakujících se činnostech zahrnuje únava jen určité aspekty práce a obvykle se projevuje snížením výkonosti; ve složitých činnostech, vyžadujících vyšší kvalifikaci pracovníka, se únava projevuje rozvojem značné rozkolísanosti výkonu, která není podmíněna druhem vykonávané práce.

diskem se budeme zabývat v dalších bodech, a proto si nyní všimněme hlediska prvního — fyzického a mentálního přepracování.

Toto dělení je nejstarším v psychologických výzkumech. Nejvíce pozornosti bylo od nedávna věnováno přepracování, resp. únavě a přetížení prací tělesnou, později narůstala pozornost (v souvislosti s rozvíjením neuróz i narůstáním úlohy duševní práce) duševní únavě, resp. otázkám hygieny duševní práce.

Psychologické a psychofyziologické metody zkoumání únavy a přepětí tělesnou prací byly přitom zaměřeny hlavně na zachycení změn psychické a psychomotorické výkonnosti a změn základních funkcí centrálního nervového systému.¹¹

Bartlett a Welford¹² rozlišují čtyři fáze v pracovních úkonech při svalové práci: (1) latentní reakční čas; (2) vlastní pracovní úkon; (3) krátký interval zpětného pohybu po skončení pracovního úkonu k základní poloze (potřebný na směrovou změnu pohybu); (4) relaxační, uvolňovací pohyb do původní pracovní polohy. Tento cyklus se opakuje. Vznik únavy se pak projevuje v porušení časového trvání jednotlivých fází cyklu, přičemž nejdříve jsou postiženy první dvě fáze, později pak i fáze čtvrtá; nejméně je postižena fáze třetí.

Postupující únava tak má dle Bartletta¹³ dva důsledky:

— dezorganizaci pracovního procesu (dezintegraci cyklu); tzn., že činnosti jsou vykonávány v nesprávné následnosti či v neodpovídajícím čase (vliv na rychlost, přesnost...);

— dezorganizace reakce na signály (těžkou přizpůsobivostí změnám), jež se projevuje u receptorů (zmenšený rozsah informací, jež je s to v určitém čase přijmout a zpracovat) i u efektorů (unáhlená rozhodnutí a soudy, opominutí významovosti některých signálů při akci...).

Sám Bartlett přitom ukazuje, že toto obojí velmi výrazně vystupuje při „operátorské činnosti“ (pilotování apod.). Názory, kdy mechanismy únavy a práce schopnosti byly umístovány při tělesné práci do svalů a při rozumové práci do nervových buněk mozkové kůry, dnes již jsou překonány.¹⁴ Ukazuje se, že únava — a to jak tělesná, tak i duševní — je fenoménem porušení integra-

ce jednotlivých funkcí či jejich komplexu. Přitom druh činnosti rozhoduje, o jaký komplex funkcí a v jaké míře i relacích jde. Srovnajme některá fakta z výzkumů:

Roupert¹⁵ zjišťoval vliv fyzicky namáhavého cvičení na úbytek váhy vojáků. Zjistil, že při bojovém cvičení praporek pěchoty v trvání 4 hodin při teplotě 19—28 °C ztratili vojáci 2,90 % váhy (poddůstojníci 1,50 %, řadoví vojáci 3,05 %). Avšak již na přelomu století zjistili Ignatěv i Kozincev¹⁶ úbytek váhy u 76 % maturantů (měření před a po zkoušce), a to průměrně o 1 516 g (Ignatěv). Ovšem zatímco v prvním případě šlo hlavně o přímý důsledek přeměny energie, vázané původně živými látkami, v teplo a pohyb, v druhém případě jde více (i když ne pouze) o důsledek nechutenství vlivem psychického napětí aj. A dále: zatímco u tělesné práce úbytek váhy nastupuje při zvýšené únavě vůbec, u duševní práce pro- vází až daleko výraznější stupně.

Jiný příklad této zátěže: je známo, že při psychické únavě se zhoršuje např. schopnost soustředění, rozdělení pozornosti apod. Náš vlastní výzkum o důsledcích fyzické únavy, spjaté s nedostatkem kyslíku, nám však ukázal stejné zhoršení — a to např. zhoršení výkonu v úkolu požadujícím soustředění a rozdělení pozornosti až o 20 %*. Vztah je tu však opačný, než u příkladu prvního.

Je zřejmé, že tím nechceme říci, že neexistují odlišné symptomy a důsledky. Knobloch a Dytrych¹⁷ zjistili výraznější výskyt neurotických potíží u duševních pracovníků než u dělníků. Michalová se spolupracovníky¹⁸ zkoumala poruchy vlivem dlouhodobé zátěže centrální nervové soustavy telefonistek. Jen 14 % (a to do 30 let věku a 5 let služby) označili za zdravé. 39 % projevilo patologicky zvýšenou vzrušivost, spojenou s poruchou aktivního útlumu a projevy rychlé unavitelnosti. U dalších 31 % k tomuto přistupují výraznější vegetativní poruchy (tremor, pocení, úbytek váhy...) — jde o basedowní neurózu. Zbývajících 17 % prokazovalo ještě hlubší poruchy (hlavně prodloužení latencí v motorické

* Jde o rozdíl výkonu ve čtení posloupnosti třímístných čísel v číselném čtverci o 5×5 polích v základním táboře a po jedením odpočinku po zdolání vrcholu Tirich Mir.

sféře, patologicky snížená labilnost). Náš výzkum u posluchačů vysokých škol¹⁹ ukázal vztah mezi nepřiměřenými nároky na duševní práci (v závislosti na inteligenčních předpokladech posluchače) a rozvojem úzkostných, resp. depresivních stavů (viz obr. 36).

míra úzkosti	průměrný I. Q.	průměrný prospěch v bodech
normální stav	97,50	4,4325
hraniční stavy	94,87	4,1390
úzkost a deprese	91,63	4,0630

Obr. 36 Vztah mezi průměrnou intelektuální schopností, resp. průměrným prospěchem, a stavy úzkosti

Je tudíž zřejmé, že nepřiměřené požadavky na duševní činnost se bezprostředněji promítají v integraci psychických funkcí (zatímco do integrace tělesných funkcí zasahují sekundárněji); primární účinek mají na funkce, které integrují danou povahu činnosti (systém: přijetí informací, jejich zpracování, výkonná činnost v uzavřeném cyklu). Vždy se to projevuje soustavou objektivních a subjektivních příznaků.

b) **Objektivní příznaky nepřiměřenosti**
Objektivními příznaky nepřiměřenosti rozumíme faktické, registrovatelné a měřitelné změny, vystupující u jedince v závislosti na míře a kvalitě jeho zatěžování nepřiměřenými úkoly a požadavky. Není přitom rozhodující, zda subjekt sám si tyto změny uvědomuje a v jaké míře či podobě do jeho vědomí pronikají.

Jde přitom o změny dvojího druhu: (1) gradace, pohyb míry či kvality jistého jevu ve smyslu odchylky od jeho „normální hladiny“ u daného jedince; (2) objevení se určitých příznačných nových jevů u určité fáze narůstající nepřiměřenosti jako její průvodní jev či důsledek.

Za objektivní příznaky lze označit všechny změny, registrované ve výše uvedených výzkumech. Všechny konec konců nejen že jsou výrazem tohoto zatížení, ale zpětně se do řešení zátěže samé svým způsobem promítají. Máme za to, že v úsilí o jejich klasifikaci vystupuje toto hledisko jako rozhodující.

V praxi obvykle vedou k vyslovení následujících základních otázek: K jakým funkčním změnám dochází u člověka vlivem nepřiměřených požadavků? Čím je signalizována hraniční, resp. extrémní míra (kvalita) této zátěže? Jak se tyto změny promítají ve vlastní realizaci činnosti k vyřešení dané zátěže? Jak poznat, zda již jsme na hranicích sil a možností daného jedince, či zda působí jiné momenty, nedovolující dosahovat u něho vyšší výkonnosti? Analýza objektivních příznaků, umožňující najít odpověď, by měla tudíž jít ve dvou směrech:

1. *Odhalování objektivních symptomů jednorázového zatížení či postupného zatěžování člověka nepřiměřenými úkoly (resp. požadavky), umožňujících měřit míru a kvalitu tohoto zatížení.*

Toto je značně komplikováno tím, že mnohé z nich (zvláště ty, které souvisí s činností vegetativního nervového systému) nejsou specifickým důsledkem přetížení, ale mají charakter širšího symptomu nespecifické reakce na zátěž, či naopak motivačního a postojevého pozadí, resp. jsou důsledkem nemoci apod. Dokazují to výzkumy z oblasti psychologie práce²⁰, psychologie sportovní činnosti²¹ aj. Vycházejme však z našeho výchozího vymezení psychické zátěže jako interakce „subjekt versus situace“ — a tento problém je překlenut. Jde nám o fakt, že daný jedinec je nepřiměřeně zatěžován (a toto se nám daným symptomem vyjevuje), aniž bychom ještě tím řešili, proč právě daný subjekt ano, a jiný ne.

Druhou komplikaci přináší „disproporcionalita“ v projevu těchto symptomů. Především není obecná lineární závislost mezi nimi a mírou zátěže (např. elektrokožní odpor vykazuje parabolickou křivku gradací zátěže, kdežto dýchání křivku opačnou, s těžko stanovitelnými kulminačními body, s paradoxními jevy apod.). Dále jedinci mívají různé biopsychické charakteristiky. Prvé souvisí s dynamikou nespecifických reakcí, druhé s indi-

vidualitou jedince, což je věcí pochopení odchylek od normy (vnímavosti organismu, neuropsychického stavu, věku, metabolických podmínek apod.).

Třetí komplikací pak je skutečnost, že pro určitý stav zátěže není příznačný jeden určitý symptom sám o sobě, ale jejich komplex, integrovaná skupina jevů více či méně spjatých a vzájemně závislých. Usuzováním jen z několika činitelů může docházet k falešným poznáním a zkresleným závěrům.

Zatím nebyl uspokojivě řešen systém těchto symptomů, který by překonával výše uvedené komplikace.* Je to problém komplexního poznávání a jeho nástrojů. Proto asi dospěl Příhoda²² k závěru, že symptomatické měření (únavy) nedává objektivní obraz tělesného stavu po kvalitativní stránce, poněvadž jednotky jím získané nejsou navzájem srovnatelné, že získané hodnoty neodpovídají objektivnímu stavu (únavy) a jsou jen obecnými indikátory. Máme však za to, že jsou reálné předpoklady pro překonání tohoto názoru — a to hlavně díky rozvinuté experimentální práci v laboratoři (modelování činnosti člověka při vysoké zátěži nepřiměřenými požadavky), spojením výhod „terénního“ a „laboratorního“ výzkumu.**

V komplexu těchto symptomů lze rozlišit:

— Biochemické změny, související s metabolickými pochody, které jsou důsledkem narušování vztahu mezi hromaděním a výdejem energie (tzn. disproporce mezi asimilačními a disimilačními ději) při přetěžování. Projevují se v aktivizaci činnosti sympatické soustavy (a s tím spjatými průvodními jevy ve složení krve, v charakteristice dechu, tepu, elektrokožního odporu apod.), ve vylučování zplodin v moči, v pocení apod.

Příkladem těchto změn mohou být výsledky výzkumu rozvíjející se únavy u řidiče na trati Praha—Brno—Praha, uváděný Benou a spolupracovníky,²³ výzkum Šturmy, který sle-

* Výsledky našich vlastních výzkumů nás zatím rovněž neopravňují k nějakým závěrům.

** Podrobně viz kapitolu o metodách zkoumání zátěže. Jde o přesnou komplexní analýzu variabilních faktorů při zátěži takovou činností v laboratoři, která je modelem skutečné činnosti (životní situace).

doval změny ve složení moči jako indikátoru zátěže zkouškou u posluchačů vysokých škol.²⁴ Šlo by sem přiřadit i sledování elektrických potenconálů mozku v procesu činnosti pomocí elektroencefalografu, rozbor vydechovaných látek při šlapání na kole — ergometru ve sportovní psychologii apod.

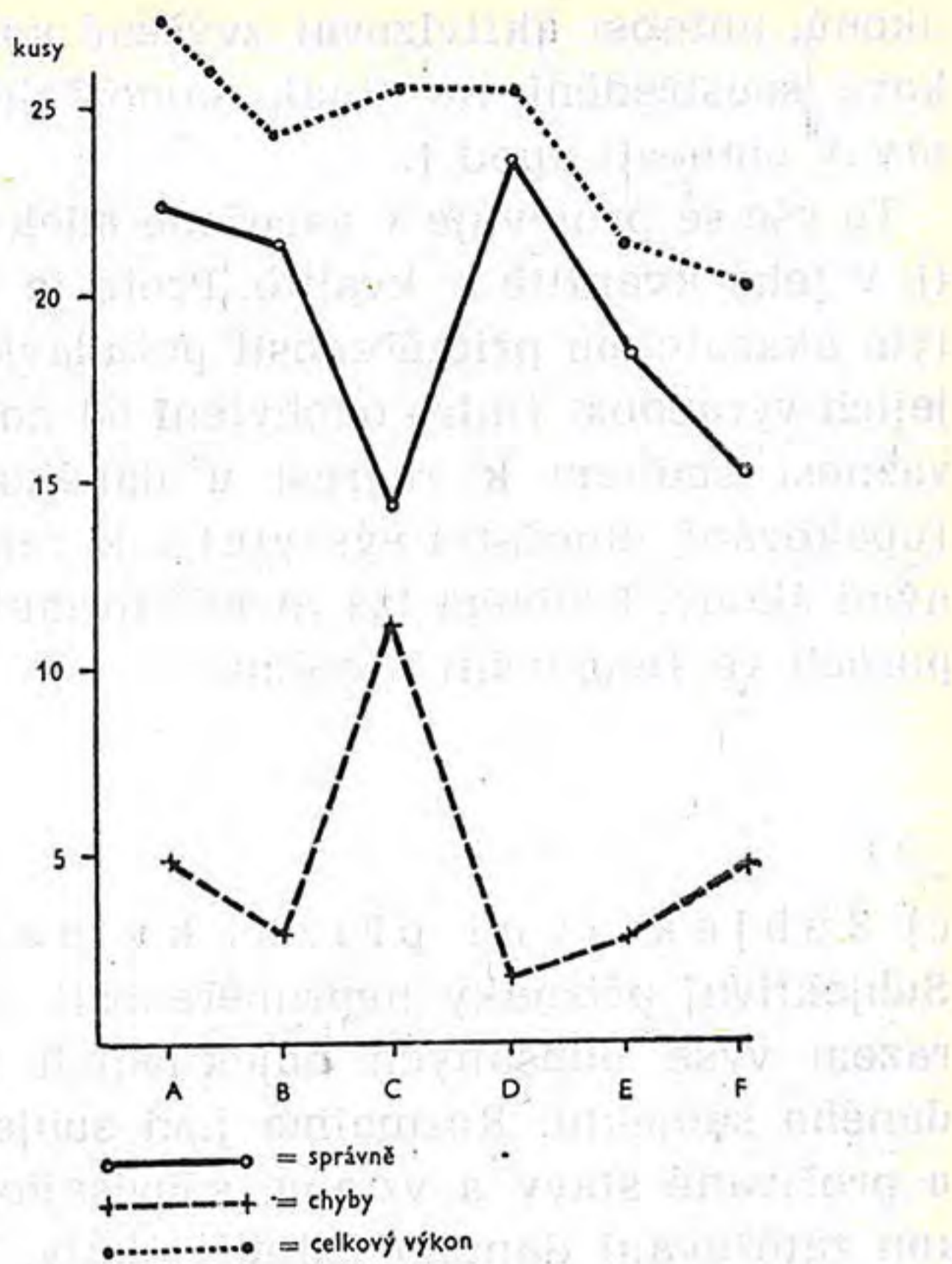
— Psychofyziologické změny, související konec konců s dynamikou samoregulace vyšší nervové činnosti v podmínkách narůstajícího přetěžování organismu a psychiky.²⁵ Tak např. naše výzkumy u horolezců nám potvrdily změnu reakčního času, silového vztahu mezi podnětem a reakcí, čivosti analyzátorů (snížení či zvýšení počitkových prahů a rozdílových prahů), ve spontánní rytmicitě i třesu (tremor) v závislosti na stupni vyčerpání. (Mění se ovšem i charakteristika paobrazů, oční akomodate, reaktibilita apod.)

— Psychické funkce doznávají zvláštní výrazné změny. Nemluvě o důsledcích subjektivních příznaků (viz str. 160), je zasažena pozornost i paměť, mění se složitý reakční čas, snižuje se výkonnost myšlení, v psychomotorické oblasti dochází k narušení koordinace pohybů, (viz obr. 37) mění se emociální ladění aj.

2. *Odhalování poruch v činnosti samé.* Narůstající psychické zatížení plněním nepřiměřených úkolů (co do času či co do kvantity) dezorganizuje sám proces této činnosti, a to jednak nespecifickými, jednak specifickými účinky zátěže tohoto typu. Hlavními ukazateli jsou tu poruchy v rychlosti, přesnosti, posloupnosti (resp. návaznosti) a adekvátnosti ve výkonu činnosti. Výkon (ve smyslu statisticky významných rozdílů v činnosti) má svoji dynamiku, která je závislá na stupni zátěže. Tato dynamika výkonu je tudíž měrou zátěže i její kvality. Ukazateli tu jsou jevy:

— změny (resp. poruchy) v procesu přijímání informací (snížení množství za jednotku času, rušení, stereotypické ulpívání, rozdělení pozornosti, těkavost, neschopnost měnit tempo přijímání i přísná opomíjení některých signálů apod.);

— změny ve zpracování informací (poruchy v procesu rozhodování v mezích nerozhodnosti až ukvapenosti, nepružnost, ulpívavé myšlení, zapomětlivost a neschopnost vybavit si aj.);



Obr. 37 Dynamika v minutovém výkonu „chytání kuličky“ u horolezce M. J.

A Přílet do Kábulu

B Po přesunu nákladním autem do Pešavaru

C Po pěším přesunu do Šagromu (cca 120 km), bezprostředně po překonání sedla Zani (výška 3960 m) při teplotě 40° v poledne ve stínu

D V základním táboře po 3denním relativním odpočinku

F V táboře (výška 5500 m n. m.) po výstupu na Dir-Zon (výška 6850 m n. m.)

F V základním táboře týden po výstupu na Tirich-Mir (výška 7708 m n. m.)

Popis experimentu

Zkoumaný držel 25cm dlouhou trubicí s úkolem: vzít kuličku, vhodit ji shora do trubičky, dole ji chytit a odložit do připravené misky. Tento úkon (vždy s jinou kuličkou) co nejrychleji po dobu 1 min. opakovat. Kuličku, kterou se nepodaří zachytit, nechat ležet a pracovat s další (= chybný výkon).

— dezorganizace samotného procesu výkonu činnosti (vykonávání v nesprávné následnosti, v neodpovídajícím čase, narušení automatismu, zvláště u nově osvojených

úkonů, nutnost aktivizovat zvýšené volní úsilí a myšlenkové soustředění na jinak samozřejmé a „nenáročné“ prvky činnosti apod.).

To vše se projevuje v narušené adekvátnosti výkonu — tj. v jeho kvantitě a kvalitě. Proto je vedle míry důležitým ukazatelem přiměřenosti požadavků analýza „chyb“: jejich výraznost (míra odchýlení od normy), hrubost (závažnost směrem k regresi u daného jedince), stálost (opakování, množství výskytu) a korelace s jinými chybnými úkony. Problém lze rovněž formulovat jako problém poruch ve fungování systému.

c) *Subjektivní příznaky nepřiměřenosti*
Subjektivní příznaky nepřiměřenosti nejsou prostým odrazem výše popsaných objektivních dějů do psychiky daného subjektu. Rozumíme jimi subjektivně pocíťované a prožívané stavy a vztahy, související s mírou a kvalitou zatěžování daného jedince úkoly, které pojímá jako nepřiměřené svým silám. Není přitom rozhodující, zda se toto promítá v ukazatelích jeho výkonnosti či v objektivních symptomech únavy.

V psychologii je už dávno známo, že je velmi nízká korelace mezi sníženým výkonem či jinými objektivními příznaky nepřiměřenosti — a subjektivními pocity přepracování, únavy, přetížení.²⁶ V podstatě jde o disproporci ve dvojnásobném směru:

1. *Subjektivní příznaky únavy a přetížení vystupují daleko dříve, než lze objektivně registrovat narušení výkonnosti daného jedince.* Starší psychologické studie obvykle připouštěly dvě základní příčiny:

— průvodní jev té činnosti, která je namáhavá či déle trvající. Přitom ji daný subjekt vykonává velmi nerad, bez hlubšího vnitřního zájmu jen proto, že je nějak nucen;

— tyto prožitky a jevy nemusí existovat, mohou být daným jedincem simulovány, aby prosadil určité cíle, zámysly.

Tyto příčiny existují. Nesporně to dokazují zkušenosti z každodenní praxe, resp. přímo z vojenského prostředí,

života, činnosti. Avšak vedle nich existuje nejvlastnější oblast výskytu těchto subjektivních příznaků. Vždyť sami můžeme u sebe tento jev někdy pozorovat i když neexistují uvedené příčiny. Např. chceme něco vykonávat a máme niterný zájem na udržení své výkonnosti. Tuto udržujeme jen mimořádným zvýšením volního úsilí, odsouváme pocit únavy kávou, fermetrazinem, psychotonem atd. Přesto se nám vždy vracejí pocity bolesti hlavy, podrážděnost a napětí apod. Objektivní pozorovatel i před použitím těchto prostředků nemusí pozorovat snížení naší výkonnosti. My sami však pocítujeme, že se už blížíme nějaké hranici ve výdeji svých sil. Tento případ je spjat s třetí, hlavní příčinou výskytu subjektivních příznaků neúměrného zatížení, již je

— signalizace narůstajícího stupně vyčerpání do vědomí člověka, do jeho psychiky. Novější výzkumy dokazují, že subjektivní pocity (resp. příznaky) únavy a vyčerpání nekorelují s množstvím a kvalitou práce právě proto, že *zákonitě* nastávají dříve, než se mění výkon.²⁷ Jde tu o biologickou významovost tohoto procesu. Člověk odráží prostředí a jeho změny. Pro nervovou soustavu a její nejvyšší funkci — psychickou činnost — je prostředím i vlastní organismus. V psychickém odrazu je s to si dokonce uvědomovat i stav a změny své nervové soustavy a psychiky — sebe sama jako objekt. Je schopen si uvědomovat i svou unavenost, přepětí. A pocit únavy lze označit za mechanismus, který má regulující úlohu v činnosti člověka v tom smyslu, že má včas navodit přerušování či změnu činnosti a chránit tak člověka před nadměrným, zdraví škodlivým vysílením. Subjektivní odraz objektivního procesu únavy (pocit únavy) je zároveň jejím specifickým příznakem, na rozdíl od ostatních (například pokles výkonu, vegetativní změny — kolísající vegetativní rytmy, bolesti svalů, hlavy atd.), které mohou být vyvolány i zcela jinými příčinami.²⁸ Přitom tento pocit bývá (zvláště při duševní práci) zpočátku blížie těžko definovatelný. Projevuje se např. ve zvýšeném napětí, v podrážděnosti, v neschopnosti soustředit se, v pocitech „že mi to nejde, jak by mělo“ apod.

Příklad výpovědi důstojníka v období přípravy náročného cvičení: Jsem doma tak nějak moc podrážděný. Rozkřikuji se na děti a na manželku. Nemohu usnout. Nevydržím sedět na místě. A žena je se mnou asi také nespokojená.

Někteří autoři spojují subjektivní příznaky zatížení nepřiměřenými úkoly až přímo s poslední fází — s vyčerpáním, jako bezprostřední ochranu před úplným zhroucením sil člověka.* Výsledky vlastních výzkumů nás nutí přiklonit se k autorům, kteří považují subjektivní příznaky za průvodní a presignalizující jev tohoto typu zátěže (a nejen v jeho závěrečné fázi), který do určitého hraničního momentu (za nímž končí jeho specifické fungování a dochází ke stržení, selhání psychiky) vždy signalizuje kumulující se míru objektivního vyčerpání daného jedince.

V jiném kontextu počítá s tímto faktem např. i Bena a kol.³⁰, když rozlišují čtyři stupně v subjektivních pocitech únavy z množství vykonané práce: Prvním stupněm jsou pocity únavy, jež člověk aktivním či pasívním odpočinkem lehce překoná a nabývá dřívější svěžesti. Druhý stupeň se vyznačuje snížením volního úsilí aktivně něco vytrvale dělat nebo se namáhat v myšlení pro složitější problémy; člověk přitom klesá na nižší úroveň v chápavosti, vnímání kulturních výtvorů (obrací se jen k lehké četbě, nenáročným filmům...). Třetí stadium se jeví v tom, že člověk již nechce na nic upírat pozornost, jen se chce najíst a spát. Ve čtvrtém stadiu už ani nemůže spát a současně se objevují příznaky neurastenie, bolesti hlavy, podrážděnost a přecitlivělost ve styku s lidmi, resp. výbušnost, deprese apod. (tj. neuróza z přepracování, přetížení).

Nezamezíme-li přetěžování nepřiměřenými úkoly včas (tj. nejpozději ve 4. stadiu), dochází ke změně celé osobnosti v duchu schématu podlehnutí (viz str. 121). Hlavním specifickým symptomem je tu skepse k vlastním

* Příhoda²⁹ uvádí v této spojitosti jako základní příznaky: zemdlenost, bolesti hlavy, hučení v uších, mžitky před očima, nemluvnost nebo přílišná hovornost, pocit, že nepatří k okolí, chvění údů, nedoslýchavost, snížení oční akomodace, nespavost, nechutenství aj.

silám, podlomení sebedůvěry, pocity méněcennosti, deprese a pasivita, rozvoj únikových reakcí.

2. *Subjektivní příznaky zatížení nepřiměřenými úkoly mohou vystoupit daleko později než příznaky objektivní. Příčina může být dvojitá:*

— mimořádně silné emocionální a citové zaujetí (pracovní zaměřenost a soustředění apod.), které je hrází proti odrážení skutečného stavu vyčerpání v prožitcích a subjektivních příznacích. Zvýšené vnitřní napětí tu existuje ve spojení s kladným emocionálním laděním, takže tonus nepocítujeme jako nepříjemný, neadekvátní stav (viz např. sledování napínavé sportovní hry, vykonávání činnosti, jejíž výsledek zvědavě očekáváme atd.). Tyto příznaky si uvědomíme a podléháme jejich regulačnímu vlivu teprve v okamžiku, kdy se stanou z hlediska silového vztahu dominantou;

— použití různých umělých prostředků k likvidaci signalizační funkce subjektivních prožitků přetížení. Krajním případem, známým hlavně ze sportovní činnosti, je tzv. doping látkami ze skupiny bezedrinů, které povzbuzují nervovou soustavu, ale přitom tlumí právě tento signalizační mechanismus — odstraňují fyziologické zábrany neúměrného vybičování sil organismu. Tím nervová soustava neregistruje stav vypětí a vyčerpání energetických rezerv. Dochází pak k poškození organismu, resp. i smrti vyčerpáním. Méně „účinnými“ povzbudivými látkami (kofein, kola apod.) rovněž vlastní objektivní únavu neodstraňujeme, nýbrž jen dočasně oslabujeme její projevy. Za určitých podmínek (nezbytnosti jednorázového výdaje energie) je to přijatelné, někdy i nutné, avšak jako princip zcela nevhodné. Může to být předzvěstí chronického přetížení.

Pro obdobný (tj. tlumící) účinek obou dvou skupin se někdy pro první z nich používá termínu „psychologický doping“ (povzbuzování, užívání symbolů a hesel, vyvolání entuziasmu aj.). Z analýzy je však zřejmé, že tento termín je přinejmenším nevhodný (doping je vždy konec konců spjat s negativními důsledky pro organismus).

Polarita v nepřiměřenosti

Výše uvedené příznaky se týkají všech druhů nepřiměřených úkolů a požadavků: těch, které reprezentují neúměrně vysoké kvantum požadavků na člověka vzhledem k jeho silám, či těch, u nichž vyplývá nepřiměřenost z nerespektování zákonitostí činnosti organismu (nervové soustavy, psychiky), stejně jako nepřiměřenosti z neúměrně nízkých nároků. Základní charakteristika těchto druhů nepřiměřenosti již byla podána (viz str.). Dá se přitom říci, že se v nich projevuje nepřiměřenost jako bipolární faktor. Na jednom pólu je nepřiměřenost přílišnými požadavky (přetěžování nadměrnými požadavky), na pólu druhém pak nepřiměřenost jednotvárností, stereotypností (negativní působení monotonií). S každým z „pólů“ nepřiměřenosti jsou pak spjaty zvláštní problémy. Všimněme si alespoň některých z nich.

a) **Přetížení úkoly (přepracování)**
Jde o situace, kdy člověk (ať již pro objektivně nadměrné požadavky, nebo pro jeho nedostatečně rozvinuté schopnosti) není s to ani při zvýšeném výdeji sil (ve srovnání s ostatními či vzhledem k jeho energetickým rezervám) realizovat zadané úkoly, či jen za cenu neúměrného vypětí (výsledky neodpovídají vynaloženému úsilí).

V nejostřejší a nejmasovější podobě vystupovalo toto přetížení v bojové činnosti za minulé světové války, kde byl voják vystaven následujícímu komplexu zátěžových faktorů této kategorie:⁵¹

— nepřiměřené *podmínky* života a činnosti (i když opomíneme ohrožení života nepřítelem): horko či zima, sucho či vlhko, špína a nepohodlí, nedostatek potravin a tekutin, nedostatek spánku, lékařského ošetření, polním životem a bojem za všech geografických, klimatických a denních podmínek;

— nepřiměřeně *prodlužovaná* tělesná a duševní činnost tím, že rozhodujícím kritériem nebyla míra vyčerpanosti člověka, nýbrž požadavky situace (aktivita čin-

nosti nepřítele) a s tím spjatá nedostatečná obnova sil; — nepřiměřená *intenzita* tělesné a duševní činnosti až ke stavům úplného vyčerpání, zvláště za usilovných přesunů, útočných operací.

Pro daleko výraznější vlivy a pro nezbytnost takového zátěže však nebyl z těchto hledisek sledován proces zhroucení a obnovy sil organismu.

V psychologii sportu je toto přetížení studováno jako jev přetrénovanosti a z hlediska překonávání tzv. „mrtvého bodu“. Přetrénovanost je vleklý stav ztráty adaptability nahromaděním celkové únavy nadměrnou zátěží bez potřebného odpočinku, jednotvárným tréninkem nebo depresivními stavy z opakovaných porážek.

Podle Vaňka³² jsou první příznaky přetrénovanosti prožívány jako rozladění, které se postupně zhoršuje k viditelné depresi či podrážděnosti a případně až k exhaustivní neuróze; vzniká nechut k tréninku i k závodění, objevují se poruchy navyklých rytmů, dochází k nespavosti, nechutenství, k úbytku tělesné váhy apod. Vynucuje si přerušování tréninku, dostatečný odpočinek a změnu tréninkového systému.

Velmi zajímavým poznatkem je analýza procesu překonávání tzv. „mrtvého bodu“ jako specifického projevu ochranného nadlimitního útlumu. Jde o poruchy v koordinovanosti všech těch soustav organismu, jež jsou zapojeny do pohybové činnosti, a které jsou signálem hromadící se únavy při určité, individuálně různé intenzitě vytrvalostní zátěže.³³ Je prožíván jako intenzivní únava, jež vede ke snížení celkové aktivity, resp. i k ukončení činnosti. Snižuje se rozsah pozornosti, zpomalují se reakce, dochází k chybným úkonům a oslabení volní kontroly. Volním úsilím (zvláště pak záměrným soustředěním se na techniku pohybové činnosti, na udržení rytmu, na regulaci dechu apod.) lze mrtvý bod překonat. Dalším pokračováním v pohybové činnosti dochází po určité době ke sladění, opětovnému koordinování činnosti organismu a k obnovení aktivity.

Obdobný jev byl s menší precizností pozorován i v jiných oborech činnosti.³⁴ Zřejmě jde o obecně platný princip, k němuž se váží metody odstranění únavy, jako je psychická samoregulace, autogenní trénink³⁵ aj.

Přetížení však je běžným jevem v rozmanitých druzích lidské činnosti. Přes rozdílnost účinků, vzhledem k převaze duševního či tělesného přetížení ve vší rozmanitosti konkrétních forem, lze podle Horvátha³⁶ vymezit následující příčiny přetížení (vzhledem k danému subjektu — pozn. O. M.):

1. nadměrné prodlužování pracovní doby
2. nadměrné množství práce
3. neracionální pracovní režim
4. dlouhotrvající nucené jednostranné držení těla
5. přetěžování jednotlivých orgánů

Doplňujeme:

6. současné vykonávání více činností, než je možno stačit
 7. činnost (práce), pro níž nemá daný jedinec konstituční či kvalifikační předpoklady
 8. nadměrné změny, proměnlivost v požadavcích práce.
- Se všemi těmito jevy se můžeme ve velmi výrazné podobě setkat i v armádním organismu, v činnosti organizované námi i pro nás.

Např. Aubrecht³⁷ na základě pozorování při cvičeních usuzuje, že přetížení není ani tak způsobeno (s výjimkou řidičů) pracovním zatížením, jako spíše: nedostatkem spánku v nevhodných podmínkách, dalším fyzickým strádáním (zbavení kasárenského pohodlí, nepříznivé klimatické podmínky, často studená a jednotvárná strava, omezení možnosti hygieny); zvýšením všeobecných nároků na výdej sil (vedení činnosti v noci, ošetřování zbraní a techniky v nepříznivých podmínkách) narůstáním prací, které v kasárenském životě dělá jen občas aj.

Dodáváme, že z hlediska správné přípravy na činnost v boji, je složitým, avšak přitom nezbytným požadavkem velmi výrazně odlišit v praktických opatřeních a v nárocích vypětí nutné a vypětí zbytečné. To je vypětí, které nezbytně vyplývá z cílevědomého procesu zakalování vojáka a velitele pro boj (systémem přiměřených nároků, řešících optimálně rozpor mezi dosaženým stavem trénovanosti* a novým požadavkem na výdej energie),

* Trénovaností rozumíme míru schopností mobilizovat všechny své síly na vykonání určité činnosti.

a vypětí, jež je důsledkem, resp. průvodním jevem dezorganizace a neschopnosti nadřizeného (natož pak jeho svévole).

Svůj podíl tu hraje i narůstající proces automatizace, kladoucí specifické, zcela nové požadavky na systém činnosti člověka.³⁸ Jak ukazuje Oplavin,³⁹ nejsou doposud dostatečně řešeny problémy udržení práce schopnosti, které z toho vyplývají. Úsilí konstruktérů a vědců je zaměřeno na zlehčení podmínek práce (rozložení přístrojů informace a ovladačů, hygienické podmínky), ale nikoliv na změněný charakter činnosti a námahy člověka (velké neuropsychické napětí, dlouhé setrvávání v jednostranné poloze, nároky na jemnou senzomotorickou koordinaci, chudé podnětové pole, izolovanost apod.).

To platí v nemenší míře o nových či „staronových“ činnostech v armádě. V tom směru se jeví jako nezbytné přikročit k hluboké psychologické analýze nejdůležitějších druhů činností (včetně činnosti řídicích pracovníků), odhalit podstatu požadavků a na základě toho revidovat systém výběru, školení, organizace života a činnosti tak, abychom hlouběji poznali, rozvíjeli a posilovali potenciální možnosti lidí.

b) P r o b l é m m o n o t o n i e

Jestliže u přetížení projevovalo svůj vliv množství a dynamičnost nároků, u monotonie máme na mysli stejnost (jednotvárnost, opakovanost) a její důsledky v psychice. Přitom jde o účinky jednotvárnosti:

— v průběhu činnosti (tzn. stereotypní zaměření v požadavcích na jednání, chování, reagenci v nejširším slova smyslu);

— v podmínkách, za nichž je činnost vykonávána (tzn. stereotypnost podnětového pole, účinků na analyzátory, ztrnulost ve „zdrojích informace“);

— v obou předchozích aspektech současně.

Nejvýraznější důsledky tohoto typu nepřiměřenosti vidíme tam, kde se vyhraňuje rozpor mezi prosazováním se biologické zákonitosti rytmicity psychické činnosti a vnějším působením proti jejímu naplnění.

Smyslem psychické činnosti je realizovat dynamický styk jedince s prostředím. Život je neustálý pohyb. Hybnost, rytmicita ve styku s prostředím je jednou ze základních vlastností nervové soustavy, psychiky.⁴⁰ Tuto zákonitost průceschopnosti nervové soustavy, či chceme-li princip psychické činnosti, znali lidé empiricky již před tisíciletími. Ve středověku například patřila mezi nejbystřičnější způsoby mučení lidí metoda, při níž byla zamezena možnost dynamického styku člověka s prostředím (uvěznění v temném prostoru) a zároveň bylo vytvořeno jediné monotónní podnětové pole (nepřetržité kapání vody ve stejnoměrném rytmu). Psychika člověka se velmi brzy ztrhla. Němečtí fašisté „vědeckými“ metodami „experimentování“ se zajatci a politickými vězni aplikovali zhoubný vliv monotonie ve specifickém mučení. Obohatili jednotvárnost o další složku — výraznou nesmyslnost vykonávané činnosti. Člověk musel například vynést kámen někam nahoru, pak ho shodit dolů a znovu vynést — až do úplného vyčerpání. Jednotvárnost je ubíjející, neboť vede ke stacionárnímu přepětí nervové soustavy. Při zvláště silném nedostatku podnětů může jít až o stav deprivace.

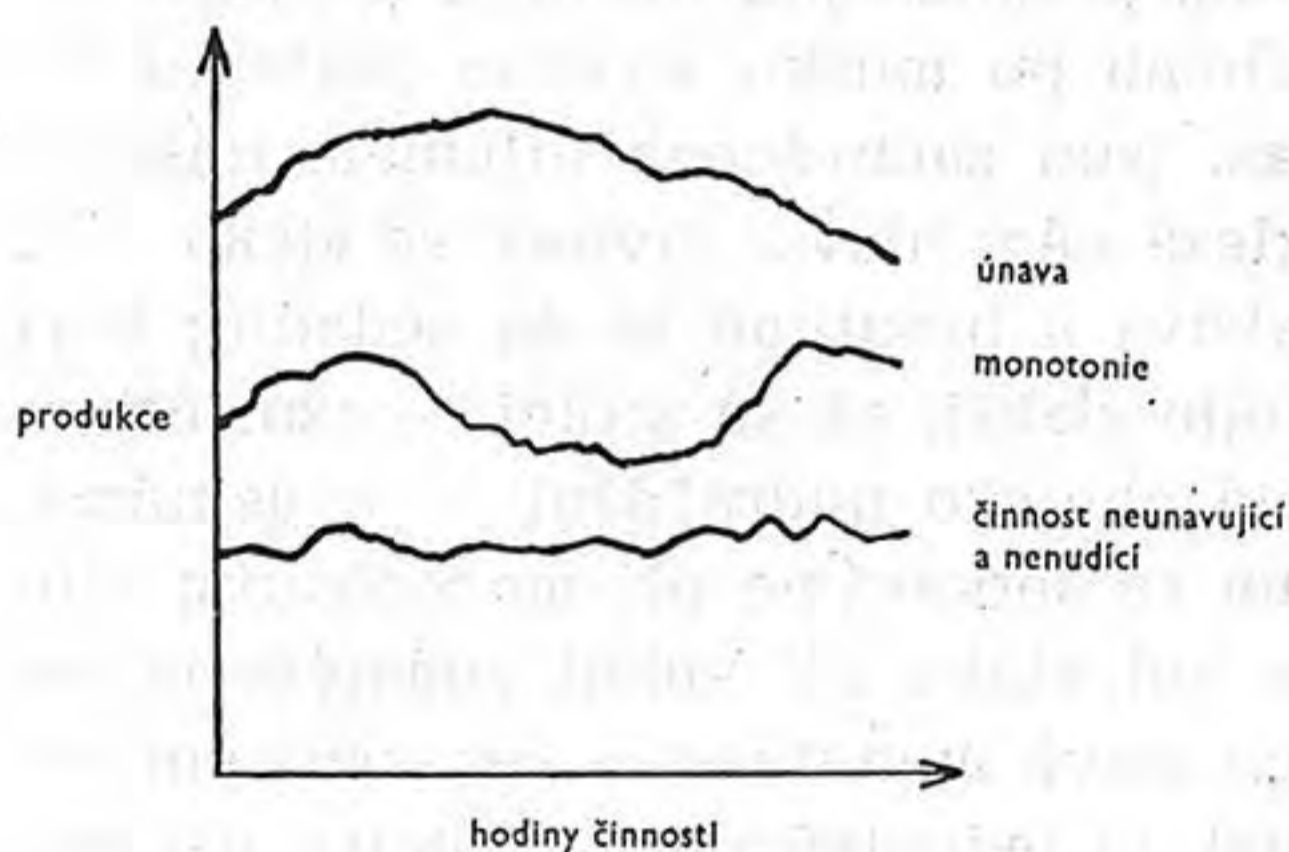
Nejčastějším případem *jednotvárné činnosti* je malá různorodost operací při jejím výkonu. Výrazným příkladem je činnost dělníka v pásové výrobě. Na rozdíl od řemeslné práce, při níž řemeslník vyráběl produkt od začátku až do konce, tu vykonává dělník na všech výrobcích stereotypně jen jeden úkon. Přitom pás nutí člověka pracovat v taktu (v neproměnlivém stále stejném časovém intervalu činnosti stroje), zatím co pro člověka je příznačná proměnlivá činnost v rytmu. Monotonii v činnosti nejčastěji provází nuda. Burt⁴¹ zkoumal reakce lidí na monotónní práce. Analýzou projevů nudy zjistil, že monotónnost není záležitostí jenom charakteru práce samé, ale dokonce spíše subjektu. Ukazuje na následující základní typy lidí v nich:

1. nenudící se: — nízká inteligence
— plně zaujatá pozornost
— normálně se nudili, ale přizpůsobili se:

- rozdělením pozornosti
- automatickým vykonáváním úkolu

2. nudící se: — smířivší se s tím
— špatně se přizpůsobující

Ukazuje pak rozdílnost v typickém průběhu výkonu činnosti, která daného jedince unavuje vypětím sil od té, která se mu jeví monotónní, resp. která je v obou směrech indiferentní (viz obr. 38).



Obr. 38 Křivky výkonu (produkce) ve vztahu k únavě a monotónii dle Burty*

Z křivky monotónní činnosti je zřejmé, že nejnižší výkon je kolem poloviny pracovního dne, a naopak při blížícím se konci činnosti má tendenci ke zvyšování — v protikladu s průběhem křivky výkonu vyčerpávající činnosti.

Je faktem, že účinek *monotonie činnosti* vystupuje někdy i tam, kde charakter činnosti k tomu sám nevede. Je pak důsledkem nesprávného přístupu vykonavatele k ní. Může to být např. i u takové svou podstatou tvůrčí činnosti, jakou by měla být činnost učitele či velitele, jestliže se pojme jako stereotypní opakování téže látky a struktury zaměstnání se střídajícími se lidmi.

Účinek monotónního podnětového pole zná každý z nás ze své zkušenosti, zvláště z jevů „uspávání“. Jestliže pů-

* Z Burttova grafu jsme vypustili křivky, které se nevztahují k této problematice

sobíme na nervovou soustavu nepřetržitě jednotvárným podnětem, vzniká v mozku ohnisko podráždění, které se nakonec „unaví“ a je zaplaveno postupujícím generalizovaným útlumem.

Velmi vtipně tento proces vysvětluje Servít⁴² na uspávání posluchače přednášejícím:

Jednotvárný monotónní hlas vyvolává ve sluchovém ústředí ložisko podráždění; zprvu se udržuje spojení tohoto ložiska s ostatním mozkiem; snažíme se vnímat a rozumět tomu, co nám přednášející nudně a jednotvárně vykládá; šířením útlumu po mozku slyšíme postupně už jen jednotvárný hlas, jsou zachváčena útlumem některá pohybová ústrojí (klesá nám hlava, zavírají se víčka...), povoluje napětí svalstva a hroutíme se na sedadle; hlas přednášejícího je stále slabší, až se ztrácí — tzn. útlum zalil i poslední malé ohnisko podráždění — a usínáme.

S obdobným jevem se setkáváme při monotónním hluku motoru, klepotu kol vlaku aj. Velmi známým jevem je rozvoj útlumových stavů monotónním senzorkým polem při řízení vozidel na jednotvárných silnicích při delších jízdách.⁴³ Mluví se o „silniční hypnóze“.* Spadají do ní např. i důsledky nočního přesunu v koloně s nepřetržitým sledováním zadní stopky předchozího vozidla. Stejného typu je např. činnost obsluhy radiolokátoru u obrazovky, kde se schopnost zaznamenat změnu po delší činnosti než 30 minut hyperbolicky snižuje. Jde tu o monotonií zrakového pole.

Obecně je potvrzován vliv faktorů, které působí na monotonií podnětového pole: negativní (spaní ostatních, přejezení, pohodlné sezení v teplém prostředí), pozitivní (rozvíření, osvěžení se, lehká strava, samomluva apod.).

Specifickým příkladem monotonie je stereotypní činnost (někdy až i nečinnost), která je spjatá se samotou či se stykem s omezeným okruhem lidí po dlouhou dobu. Je známa hlavně z moderních činností v extrémních pod-

* Ze záznamů nehodovosti je známo, že např. hlavními ohnisky pro usínání, vizuální klamy a amnézie jsou nejrovnější úseky silnic v ČSSR (Mochov — Hradec Králové a Břeclav — Bratislava).⁴⁴

mínkách, jako je život na polární stanici,⁴⁵ nebo dlouhodobý kosmický let.⁴⁶ Toto je považováno za jeden z nejdůležitějších psychologických problémů a na tuto problematiku se soustřeďuje i značná část výzkumné kapacity (viz i např. výzkumy lidí při dlouhodobém pobytu v krytech, v jeskyních aj.).

Monotonie v činnosti či podnětovém poli, psychické nasycení, se sice vždy projevuje snížením výkonnosti, ale je přitom provázena některým ze dvou možných způsobů či charakterů reakcí:

— nudou, apatií, ospalostí, utlumením reakcí a omezením aktivity;

— nechutí pokračovat v činnosti, odporem k práci, rozčilením, podrážděností, hněvem.

Zatímco první způsob reakcí bývá spíše spjat s monotónním podnětovým polem, druhý spíše s jednotvárnou činností a může ústít do konfliktových situací.

Zatím není dostatečně realizován požadavek předat monotónní úkony strojům (pro níž je také nejvhodnější a jde o záležitost mnohdy nejméně nákladnou). Ne u všech druhů činnosti to dokonce i jde. Horší však je, že i tam, kde lze monotonii likvidovat vnesením tvůrčího či dynamického prvku, nebo dokonce tam, kde by k ní vůbec nemuselo docházet, se s ní (ani ve vlastní činnosti, ani v organizované činnosti podřízených) nedovedeme vypořádat. Je např. dnes již obecně známo, že voják snáší jednotvárný život u jednotky či plnění požadavků, třebaš lehkých, ale jednotvárných (nebo z jeho hledisek zbytečných či nesmyslných) daleko hůře, než náročná a namáhavá taktická cvičení. Lidové přísloví říká: stokrát nic umořilo osla. To „stokrát nic“ stojí zato likvidovat. Odstranit „pracovní zahálku“, zlikvidovat organizování zbytečných činností, kdy například nejde o to, co člověk (voják, velitel, politický, štábní či technický pracovník) udělá, ale prostě o bezpodmínečný požadavek jeho přítomnosti bez ohledu na účelnost, přežití tereziánské stereotypy zaměstnání atd. Nesprávná organizace práce a bezúčelnost požadavků se pak projevují v nezájmu, v znechucení lidí, v jejich pasivitě, v nízké efektivnosti práce, v neurotických reakcích apod.

Potence a náročnost

Zatížení nelze posuzovat *jen* z hlediska objektivního charakteru činnosti a podmínek, za nichž je prováděna, i když toto je faktorem nesporným. Nelze je posuzovat izolovaně od daného jedince. Některým vyhovuje činnost, jež se druhým jeví monotónní. Lidé mají rozdílné předpoklady a schopnosti snášet dynamiku, změnu činnosti; někteří trpí více fyzickou než duševní aktivní činností a naopak. Jde přitom o komplexní, dynamický vztah.

Brown⁴⁷ zjistil, že v novodobé průmyslové činnosti nuda není něčím, co je spjata se samotnou prací, nýbrž že je spjata spíše s okolnostmi, provázejícími danou činnost. Zdůrazňuje např. úlohu sociálního kontaktu, kdy nuda nastává tehdy, když dělník vykonává jednotvárnou činnost, při níž ho vzdálenost či hluk odděluje od ostatních, či vykonávali málo zajímavou poloautomatickou činnost vyžadující přitom tolik pozornosti, že při ní nemůže snít nebo se bavit.

Změnami pracovních činností vlivem automatizace vznikají nové problémy z hlediska přiměřenosti psychické zátěže člověka. Pracovní podmínky, požadavky práce na člověka, úzce souvisejí s charakterem technických prostředků (strojů a nástrojů), které on v pracovním procesu používá. Technický rozvoj se pak mimo jiné projevuje hlavně v tom, že se mění podmínky a charakter získávání informací,⁴⁸ jejich analýzy i realizace rozhodnutí. Mění se charakter činnosti, kterou vykonává sám člověk a v důsledku toho i podmínky práce a její požadavky na samotný subjekt. Vznikají nové druhy pracovních činností, nové profese, nové problémy výběru a školení, pracovní pohody i duševního zdraví.⁴⁹ Vzrůstá podíl duševní námahy; těžiště se stále více přesouvá z oblasti manuálního výkonu a tělesné zručnosti do oblasti řízení celé soustavy technických prostředků, určené k realizaci rozhodnutí člověka.

Každý sám u sebe by měl při zvažování svého zařazování, svého režimu práce, řídicí pracovník z hlediska výběru, školení i organizace činnosti svých podřízených zvažovat optimalizaci podmínek ve vztahu „člověk—činnost“, analy-

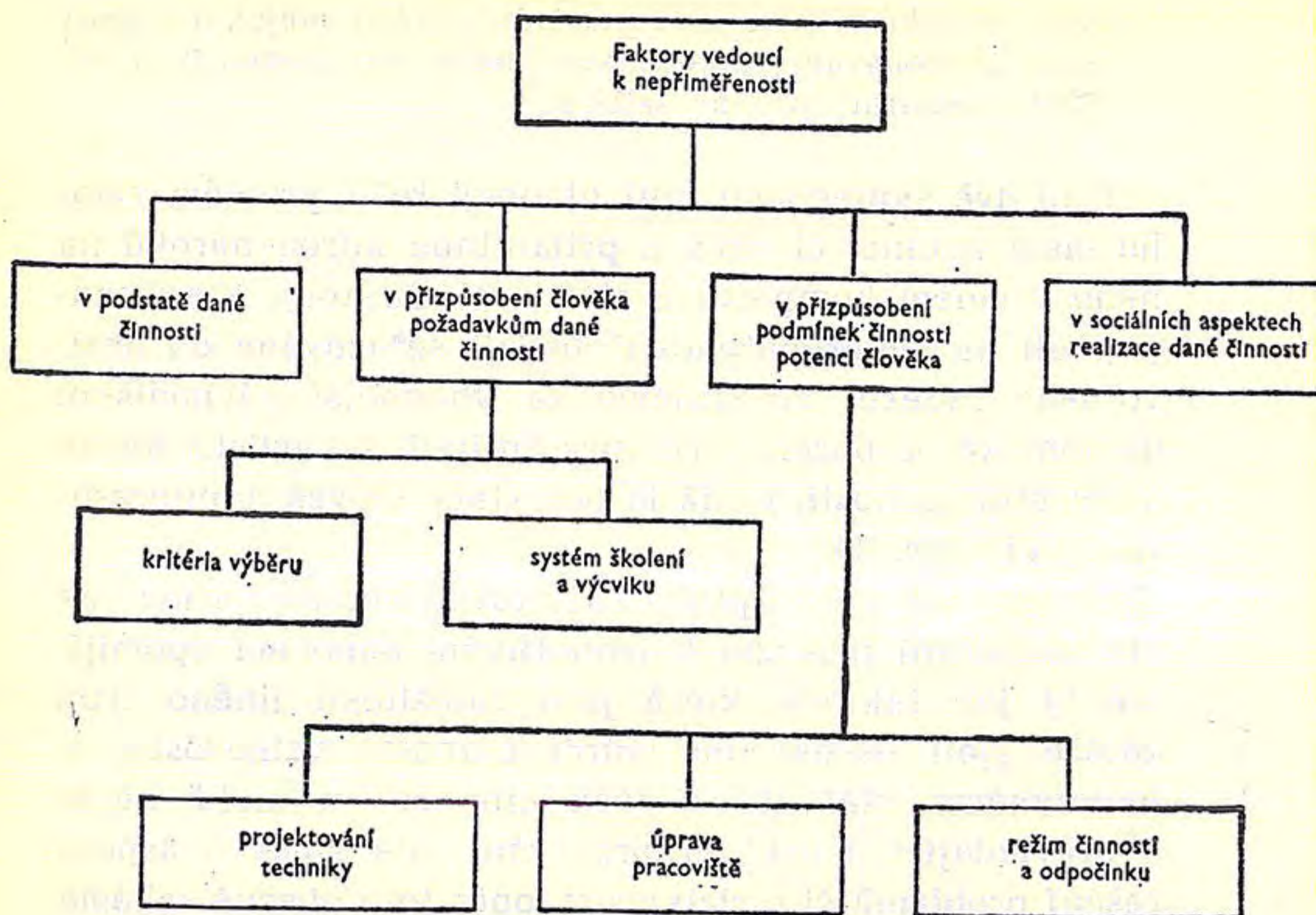
zovat kritická místa z hlediska jednotlivých subjektů a cesty jejich překonávání; preventivně analyzovat možnosti (i názorně rozebírat) příčiny selhání.

Tyto dvě skutečnosti nutí hlouběji řešit problém vztahu mezi potencií člověka a přijatelnou mírou nároků na něho v celém komplexu a složitosti. Faktory, které mají podíl na „nepřiměřenosti“ bývají seřazovány do neživotného indexu. Považujeme za vhodnější východisko: dynamické posouzení struktury činitelů z hlediska každé konkrétní činnosti, v níž je ten který člověk zainteresován. (Viz obr. 39.)

Činnost má ovšem plnou zážitkovou hodnotu a my zde při naznačení přístupu k jednotlivým oblastem opomíjíme ty její faktory, které jsou záležitostí jiného typu zátěže (její nároky na tvůrčí činnost, rizikovost...). Podotýkáme však, že u těch činností, u nichž nejde o převládající aspekt přepracování, ale spíše o aspekt řešení problémů či o rizikovost, opět toto obecné schéma (ovšem s jinou náplní) platí — i když je nevyčerpává.

a) **Podstata činnosti a nepřiměřenost**
Adaptační a kompenzační schopnosti zdravého člověka jsou takové, že je s to jednorázově snést i velmi silné vypětí sil bez jakýchkoliv škodlivých důsledků. Organismus obnoví své síly a současně se učí snášet silnější vypětí. Horší je, jde-li o soustavu nároků, která představuje opakovanou zátěž. To je hlavně problém pracovních činností, do nichž je jedinec trvaleji včleněn. Bylo by třeba již předem vědět, jaké nároky daná činnost představuje, čeho od člověka vyžaduje, jaká je její psychologická podstata a povaha.

K psychologické analýze činnosti lze přistoupit z rozmanitých hledisek. Výsledkem bývá určitý psychologický popis práce — speciální profesiogram, který má postihnout, co z psychických jevů je nejvíce zatěžováno. Zvláštní pozornost je věnována těm momentům v podstatě dané činnosti, které ztěžují její výkon. Je to důležité východisko pro řešení ostatních faktorů nepřiměřenosti.



Obr. 39 Struktura činitelů, které musíme brát v úvahu při posuzování přiměřenosti zátěže jedince danou činností

Objektivní psychologickou analýzou podstaty a povahy činnosti by mělo každé řešení optimalizace (co do její přiměřenosti pro vykonavatele) začínat.* Základním problémem je pak odhalení, jací lidé dosahují v dané činnosti maximální výkonnosti s nejmenším vynaložením sil a se zajištěním maximálně možné bezpečnosti práce (tzn. nejen s minimem úrazů, ale i s minimem neurotických a jiných důsledků). To je vlastně naruby formulovaná tatáž otázka — doplnění dvojčediného problému povahy činnosti z hlediska její nepřiměřenosti: jaké nároky svou povahou na psychiku člověka klade a tudíž jací lidé v ní dosahují optimálního výsledku. Platí zde

* Pokud tato dnes někde existuje, bývá příliš všeobecná. Vyplyvá to nejen z malé pozornosti k této otázce, ale i ze stavu rozpracovanosti metod výzkumu specifických reakcí člověka v normálních i mimořádných podmínkách. Viz kapitolu o metodách výzkumu.

vše, co bylo, ovšem na velmi obecné rovině, řečeno v předchozích částech naší práce.

I když jsou již dnes v armádě činěna praktická opatření k analýze povahy a nároků některých odborností (mimo letectva i u řidičů, radistů i spojařů, obsluh radiolokátorů, vedoucích funkcí...), a jsou i určité výsledky v tomto směru, stojíme stále ještě na počátku, hlavně co do postihu podstaty, kvality a míry zátěže, s níž je ta která činnost spjata. Rozhodující krok zatím ještě učiněn nebyl. Tento fakt je nemalou brzdou skutečně vědeckého řízení a organizování práce se znalostí věci.

b) Přízpůsobení člověka požadavkům činnosti

Speciální profesigram (analýza podstaty nároků dané činnosti na člověka a „nejúspěšnějších jedinců“) ukazuje požadovaný komplex psychologického profilu jedince. Splnění těchto požadavků pak zajišťuje systém výběru, školení a výcviku lidí. Zde probíhá proces jejich přizpůsobování. Výchozím problémem je zde výběr potenciálně nejvhodnějších jedinců.

Problematika výběru:

Při výběru respektujeme:

— nakolik je daný jedinec vhodný pro danou činnost (komplexem kvalit: zdravotní stav, tělesné a duševní předpoklady, odborná připravenost, charakterové rysy apod.);

— nakolik je daná činnost vhodná pro daného jedince (nakolik odpovídá jeho sklonům, uspokojuje jeho zájmy, využívá všech jeho předpokladů a dispozic — je pro něho přiměřeně náročná a přitažlivá).

Jde tudíž o poznání souhrnu všech osobních předpokladů člověka pro konkrétní činnost. Proto po psychologické analýze dané profese se stanoví kritéria výběru a metody rozpoznání vhodnosti lidí. To však vyžaduje fundovanou vědeckovýzkumnou práci.

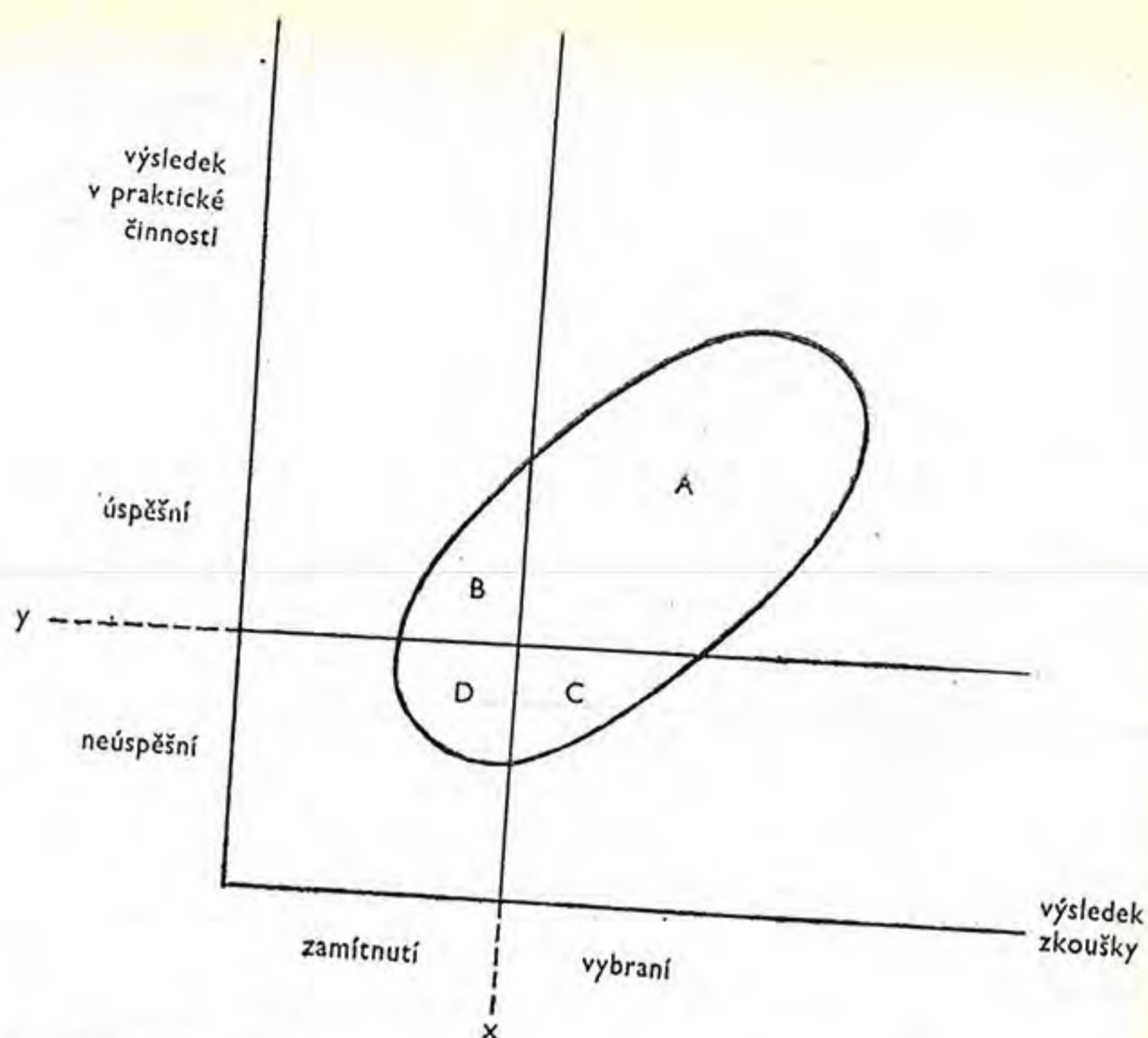
Jsou samozřejmě zcela nereálné ty hlasy, které požadují takovýto výběr pro všechny funkce v armádě. Ten je ale

nezbytný u profesí, které vyžadují specifické schopnosti a vlastnosti lidí. O výběru bývají velmi zjednodušené představy. Napomáhají tomu někdy ukvapeně, bez hluboké analýzy činnosti, spuštěná výběrová řízení. Je sice jistou pravdou, že lepší je neúplná metodika výběru než žádná. Je to však jen polopravda, která je velmi těžko prověřitelná. Zejména, jde-li o činnosti, v nichž není člověk zařazen trvale, které jsou realizovány jen v přípravné podobě — a víc, chybí-li kontrolní sledování (jak by se osvědčili ostatní, zamítnutí). Například američtí vojenští psychologové zjistili nepatrnou korelaci mezi kritérii výběru v míru a osvědčením se v boji.⁵⁰

Rozhodujícím kritériem efektivnosti výběrového řízení je, nakolik se nám podařilo jeho pomocí vyloučit „nevhodné“ (tzn. zmenšit problémy, spjaté se subjektem ve školení, výcviku i v praktickém výkonu funkce). Jde-li přitom o nalezení co největšího počtu vhodných lidí, je tímto kritériem procentuální vztah mezi těmi, které jsme zamítli neoprávněně (mohli dosáhnout úspěchu), a těmi, které jsme zamítli oprávněně. Je měřítkem vhodnosti výběrové zkoušky (viz obr. 40).

Dodáváme:

1. Předpoklady člověka pro danou činnost obvykle nezjistíme jednou metodou nebo zkoumáním jediného psychického rysu. Nemůže tudíž v podstatě nikdy jít o jednorázovou zkoušku, nýbrž o psychologické výběrné šetření, volbu vhodného souboru vyšetřovacích metod ke komplexu těch vlastností a psychických rysů, na něž klade činnost zvláštní nároky. Pracujeme tudíž metodou tzv. „mnohostranného zamítání“. Na obr. 41 je vyjádřeno jeho zjednodušené schéma při volbě dvou kritérií pro zamítnutí. Tento přístup je nutný i jako korekce nepřesnosti zkoušky jiným šetřením téže kvality. Uvádíme jako příklad naše šetření intelektuálních schopností u vzorku 113 lidí (viz obr. 42).
2. Každá zkouška obsahuje potenciální nebezpečí: že její výsledky nejsou obrazem schopností, nýbrž znalostí; že zkoumanému nedovolí projevit všechny schopnosti, které mu pomohou v řešení praktických úkolů při výkonu funkce; že výsledek v těchto umělých a jednorázových podmínkách bude zkreslen subjektivním stavem. Proto kde to lze, je třeba posuzovat vhodnost člověka na základě jeho sledování v přirozených podmínkách a rozborem dosažených výsledků. Hodně mohou říci zkoušky systémem situačních experimentů.
3. Poznání podstaty činnosti a jejich nároků by mělo vést



Obr. 40 Schéma vztahů mezi výběrovou zkouškou a úspěšným výkonem činnosti

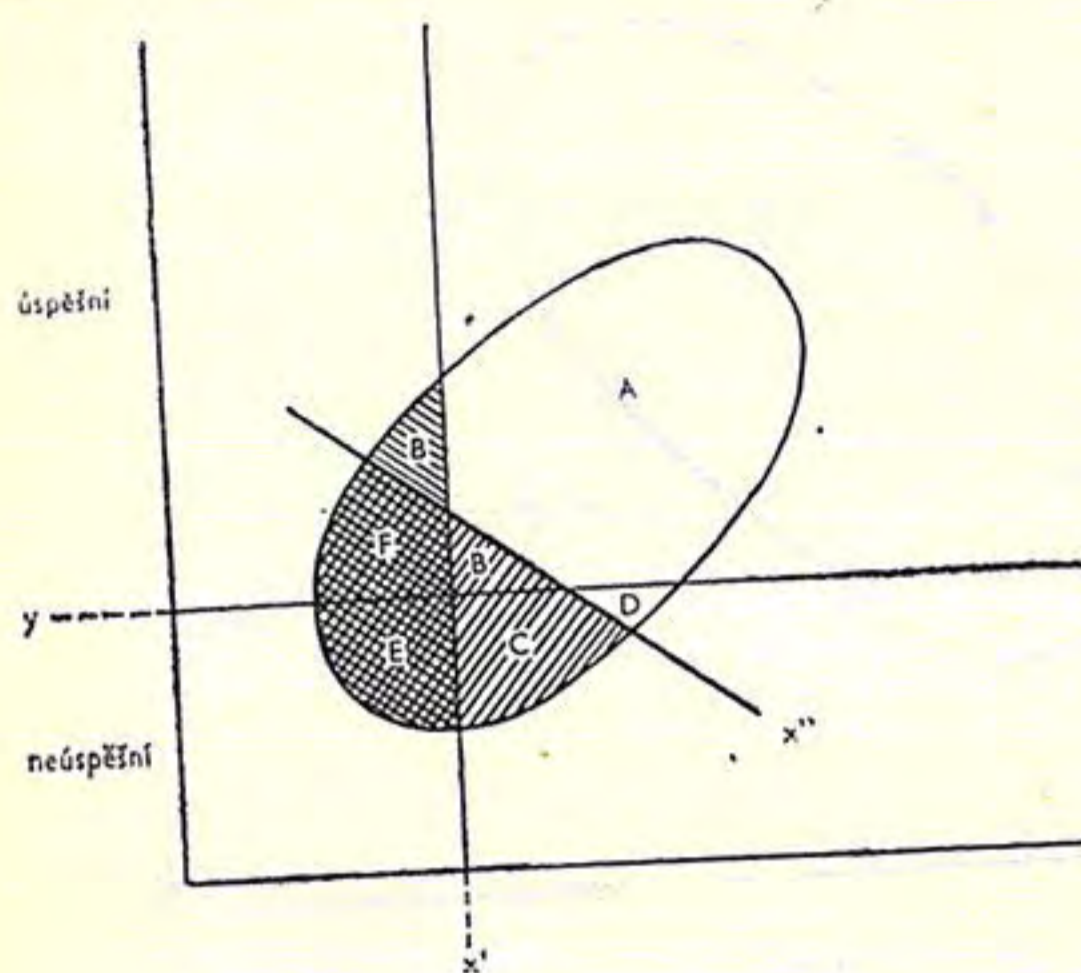
y = kritický bod posuzování úspěšnosti
 x = kritický bod výsledku zkoušky
 A = vybrání, kteří dosáhli úspěchu v praxi
 B = zamítnutí, kteří by dosáhli úspěchu v praxi
 C = vybrání, kteří nedosáhli úspěchu v praxi
 D = zamítnutí, kteří by nedosáhli úspěchu v praxi
 Oba kritické body se mohou dle potřeby pohybovat (můžeme zvyšovat nebo snižovat kritéria) a tím mění se proporce skupin. Tvar a směr elipsy ukazuje vhodnost zkoušky — od vysoké efektivity až po naprostou bezcennost.

současně každého jedince ke konfrontaci sebe sama s touto povahou činnosti, k promyšlenému sebehodnocení, tak, aby v zájmu svého vlastního psychického zdraví si „vzal takový krajíc, který je s to strávit“.

Racionalizace školení a výcviku

Psychologická problematika racionalizace školení a výcviku samozřejmě daleko přesahuje rámec vymezené problematiky. Spadá sem vše, co souvisí s procesem navozovaného „učení se“ — hlavně studium optimálních podmínek a metod co nejrychlejšího vyškolení a vycvičení odborníka v daném povolání, schopného úspěšně

plnit úkoly profese, a to za běžných i za ztížených podmínek a situací. Zdůrazňujeme-li v tomto kontextu racionalizaci školení a výcviku, pak nám jde o hledisko *přiměřenosti*. V něm zdůrazňujeme, vzhledem k systému



Obr. 41 Schéma dvojnásobného zamítání při výběrovém řízení
 X' = kritický výsledek zkoušky I.
 X'' = kritický výsledek zkoušky II.
 Y = kritický bod posuzování úspěšnosti
 A = přijatí oběma metodami a dosáhli úspěch
 B = zamítnutí jednou z metod a přitom by dosáhli úspěch
 C = zamítnutí jednou z metod a přitom by nedosáhli úspěch
 D = přijatí oběma metodami a přitom nedosáhli úspěch
 E = oboustranně zamítnutí a přitom by nedosáhli úspěch
 F = oboustranně zamítnutí a přitom by dosáhli úspěch

Raven	Doležal				
	I	II	III	IV	V
I.	3	4	-	-	-
II.	2	11	6	-	-
III.	1	17	30	12	-
IV.	-	1	8	15	1
V.	-	-	1	-	1

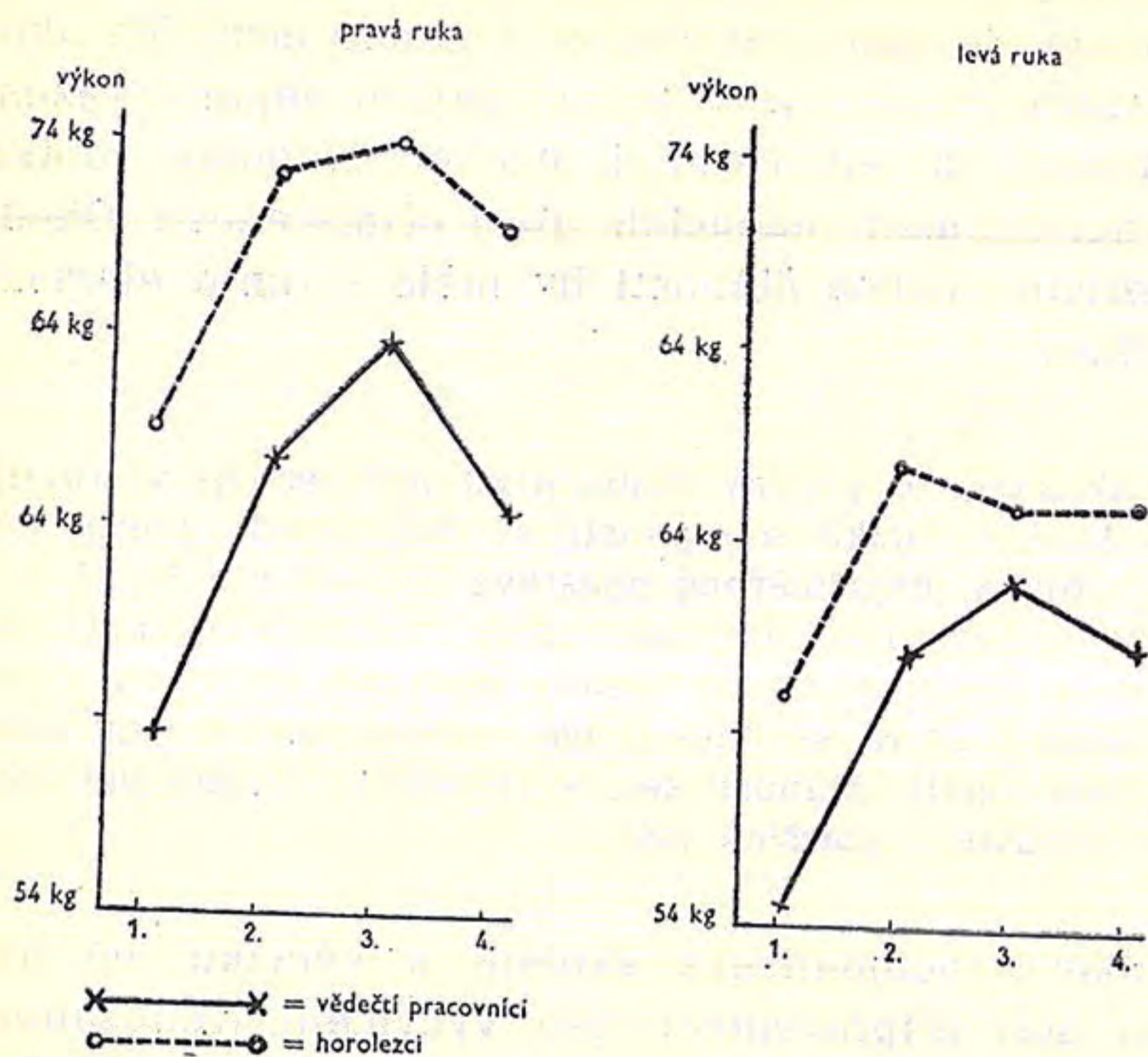
Obr. 42 Korelace mezi šetřením inteligence Ravenovou maticí a Doležalovým testem (I--V = stupně inteligence od silně podprůměrné k výrazně nadprůměrné v daném testu)

zatěžování, prvou část vymezení — optimalizaci podmínek a metod. Prospěch, úspěšnost v plnění učebních úkolů i soustava chování je v tomto smyslu nejen výrazem produktivnosti a efektivnosti učební činnosti vojáků i vyučovací činnosti vedoucích, ale i přiměřenosti. Ohodnocení příčin chybné činnosti by mělo s tímto elementem počítat.

Praxe ukazuje, že příčiny nedostatků nejobecněji vystupují v této kvalitě: nízké schopnosti a předpoklady (resp. nezájem) vojáka, nepřiměřená soustava školení a cvičení, nedostatky v organizaci činnosti (resp. v celém režimu činnosti a odpočinku). To se týká v nemenší míře i procesu přeškolení, které se dnes stává běžnou periodickou součástí profesionální činnosti se specifickými psychickými problémy (zvláště u starších lidí).

Výsledkem racionalizace školení a výcviku má být optimální stav připravenosti resp. vycvičení, trénovanosti pro výkon vlastní činnosti.⁵¹ V průběhu závěrečné fáze školení a výcviku můžeme již mluvit o různém stupni stavu připravenosti. Při jeho posuzování je problémem, jaká kritéria si posuzovatel zvolí, zvláště proto, že daný proces nekončí, ale pokračuje v praktické činnosti. Z hlediska dosažené úrovně (u daného subjektu) je obvykle symptomem tohoto stavu:

1. Že bylo dosaženo rozhodujícího kulminačního bodu na hyperbole trénovanosti daného jedince. (Připravenost na výkon činnosti a výkonnost sama má obvykle podobu hyperboly.) Procesem učení a výcviku bychom měli rozvinout všechny nezbytné kvality (obsah i metodu myšlení, dovednosti a návyky, volní rysy apod.) natolik, že další přírůstek ve výkonnosti vyžaduje jen rozsáhlejší praxi a zkušenost (tzn. že jsme překonali strmou část hyperboly, kdy pak každé zvýšení výkonnosti je vázáno s dlouhodobým procesem praxe). Příkladem může být náš výzkum u příslušníků II. horolezecké expedice Hindúkuš — Pakistan 1967 (obr. 43), z něhož je zřejmé, že např. 120 km přesun byl dobrým tréninkem pro zvýšení výkonnosti u trénovaných horolezců i méně trénovaných vědeckých pracovníků, avšak že (důsledek výše řečeného):



Obr. 43 Srovnání průměrného výkonu ve stisku dynamometru pravou a levou rukou u horolezců a vědeckých pracovníků při přesunu z Diru do základního tábora (II. čs. expedice Hindíkuš 1967)

Situace:

1. Výkon v Diru
2. Výkon v Drasanu (po přechodu sedla Lowari a pěším přesunu cca 90 km při polední teplotě kolem 40 °C ve stínu)
3. Výkon v Šagronu (po překonání sedla Zani a jednodenním odpočinku)
4. Výkon v základním táboře po tří denním odpočinku

— přírůstek ve výkonnosti touto zátěží byl u méně trénovaných vyšší (je snadnější zdokonalování);

— nedosáhli tito výkonu vysoce trénovaných a při zvláště silné zátěži závislé výhradně na stupni trénovanosti (přesunu ledovcem do vysoko položeného základního tábora) vykázali větší pokles (stupeň únavy).

2. Že je rozvinut celý komplex kvalit, na nichž je stav připravenosti závislý. Např. Rudik⁵² mimo jiné uvádí takového rysy tzv. „stavu trénovanosti“ u sportovců jako je:

— rychlý a zřetelný průběh souvztažných psychických

procesů (dobrá orientace, rychlost vnímání, rychlost reakcí, rozhodování apod.),

— rozvinuté kvality pozornosti (zvýšení jejího rozsahu, zlepšené její rozdělení či lepší koncentraci, rychlé její přesouvání dle potřeby apod.),

— dokonalá kontrola a řízení vlastních úkonů,

— důvěra ve vlastní schopnosti a vůle k vítězství,

— stenické citové vzrušení spojené s touhou závodit,

— zvýšení schopnosti maximálního volního úsilí aj.

c) Faktory přízpůsobení podmínek činnosti potenci člověka

Potence člověka má své hranice. Jeho smyslové orgány, reakční schopnosti, tělesný výkon i psychická činnost mají své meze práce schopnosti. Proto musí pracovní požadavky na činnost člověka s touto potencí počítat optimalizováním podmínek řízení a ovládání techniky, vnějších podmínek, za nichž má člověk pracovat, i režimu činnosti a odpočinku. To by se mělo promítnout v konstrukci techniky i organizaci a řízení pracovního procesu. Komplex těchto otázek řeší inženýrská psychologie,⁵³ proto se omezíme jen na několik poznámek.

Projektování techniky. Dobře konstruovaná technika umožňuje maximu lidí dosahovat s optimálním výdejem sil efektivního výkonu. To znamená, že konstrukce musí brát v úvahu takové základní charakteristiky člověka, jako rozměry těla a charakter pohybů, svalovou sílu a koordinaci, možnosti smyslových orgánů, vlastnosti myšlení, vrozené reakce a možnosti naučení se novému, optimálnímu rytmu činnosti, kritéria jeho pohodlí, bezpečí, zatížení apod. Z hlediska optimalizace pro proces pracovní činnosti vystupují tři základní skupiny problémů:

1. Optimální signalizace — tzn. konstrukce takových přístrojů informace (signalizace), které je s to člověk rychle, přesně a bez zvláštních požadavků na soustředění pozornosti „číst“ (volba vhodného množství počtu předávaných informací, volba způsobu jejich předávání, „čtení“ a jejich uspořádání v zorném poli pracovníka apod.).

2. Přizpůsobení ovladačů povaze a možnostem člověka. Jde o volbu vhodných tvarů a umístění (rozložení) v prostoru těch prvků, jimiž člověk realizuje výkonnou činnost (páky, tlačítka, rukojeti) vzhledem k jejich významnosti a způsobu zacházení s nimi.

3. Optimální pracovní pohoda vzhledem k optimálnímu zatížení jednotlivých skupin svalstva, tempu a rytmu vyžadované činnosti, vztahu dynamiky a monotonie, přiměřenosti pohybů a poloh člověka apod.

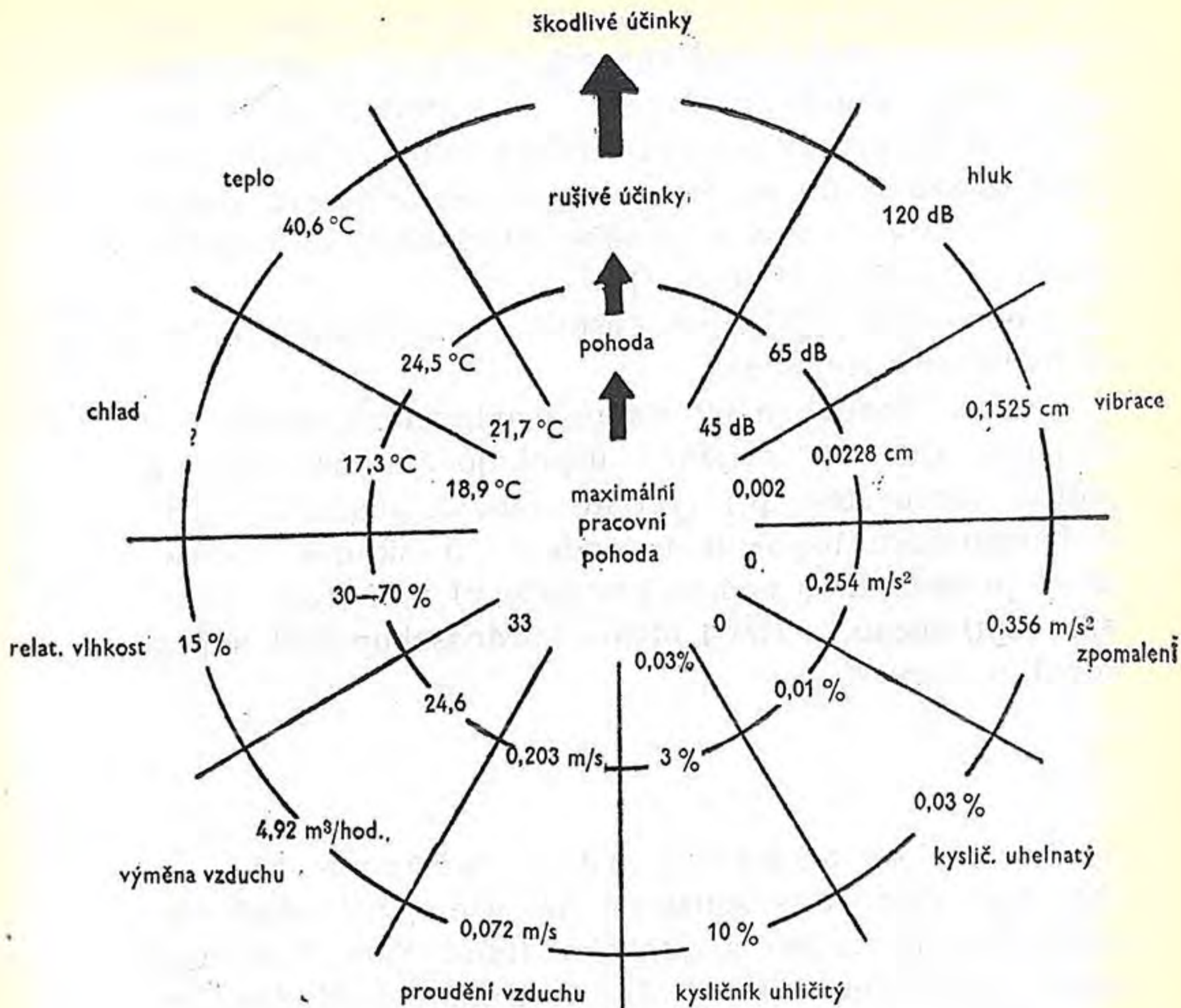
Úprava pracoviště. Nežádoucí zdroje přetížení člověka nejsou jen v povaze činnosti a nedokonalé konstrukci techniky, nýbrž i ve fyzikálních podmínkách, za nichž je činnost vykonávána, v nevhodně řešeném a špatně upraveném pracovním prostředí. Na psychiku pracovníka působí nesprávné osvětlení pracoviště, barevná úprava, hluk, teplota, prašnost, proudění vzduchu, vlhkost aj. Názorný diagram oblasti pohody u různých fyzikálních faktorů pracovního prostředí vypracoval Mc Farland⁵⁴ (viz obr. 44).

Optimalizace těchto pracovních podmínek je nejen zkoumána, ale i převáděna do celostátních norem úpravy pracovního prostředí. V každodenní praxi však mnohdy zůstává jen na papíře.

Režim činnosti a odpočinku. Z hlediska boje proti příčinám nepřiměřených úkolů a požadavků by se tu měla soustředit pozornost v každé konkrétní činnosti a u každého z nás na tři problémy:

1. Rytmus práce v pracovní době (při výkonu dané činnosti). Je to problém organického včlenění mikro-pauz i přestávek do pracovního procesu a volba jejich náplně k redukci vzniklého napětí či únavy. Zde se setkáváme se dvěma nezdravými extrémy: (a) s názorem, a to někdy i u samého vykonavatele činnosti, že se tím snižuje výkonnost; (b) s živelným začleněním těchto přestávek a náhodnou volbou jejich délky bez ohledu na charakter výkonnosti, resp. činnosti a individuální zvláštnosti daného jedince.

Přestávka má nastat v okamžiku snižování výkonu. Přitom má být tak dlouhá, aby umožňovala pracovníkovi návrat do jeho výkonnostní normy, ale přitom zase taková, aby se nemusel znovu zapracovávat. Přestávka má



Obr. 44 Diagram oblastí pohody u různých fyzikálních faktorů pracovního prostředí

být naplněna činností, která uvolňuje napětí orgánů a funkcí nejvíce zatížených.⁵⁵

2. Volba optimální doby pracovní činnosti, resp. střídání činností tak, aby došlo k rovnoměrnému zatěžování a přijatelné míře únavy, již je možno beze zbytku odstranit — tzn. udržovat optimální výkonnost v průběhu celého produktivního období (věku). Jde o přiměřený režim života, denní řád co do vhodné délky, intenzity a organizace zaměstnání, činnosti.

3. Pochopení úlohy doby mimo zaměstnání z hlediska psychické zátěže. Volno často nebývá využíváno ke zotavení, ale opět k pracovním výkonům, i když v jiných podmínkách. Podle svého charakteru mohou tyto výko-

ny přispívat k uvolnění a zotavení, nebo zvyšovat náma-
hu a vypětí. Zkracování či nevhodná náplň doby mimo
zaměstnání přináší vzápětí nebo perspektivně velmi váž-
né důsledky pro výkon i pro subjekt sám. V podstatě tu
jde o relaxační úlohu této doby hlavně ve dvojitě směřu:

— odstraňovat únavu způsobenou činností v zaměstná-
ní (tj. rehabilitační funkce),

— obnovovat a udržovat duševní rovnováhu (tj. dušev-
ně-hygienická funkce).

V celém komplexu jde nejen o odpočinek (pasivní či
aktivní), ale i o rozvíjení a uspokojování těch zájmů a
potřeb, které stály při výkonu činnosti stranou — tzn.
o harmonické uspokojení tendencí a sklonů člověka.
Obojí je nezbytnou podmínkou duševní rovnováhy, život-
ního optimismu, a tím i obnovy práce schopnosti a pra-
covního elánu.⁵⁶

d) Sociální aspekty nepřiměřenosti

Kterákoli činnost je současně procesem, při němž člo-
věk vchází do vztahu s ostatními lidmi. Tato skutečnost
může být zdrojem všech možných druhů svízeli. Zde nám
však jde jen o aspekt přiměřenosti požadavků činnosti
z hlediska subjektu a úlohy, kterou v tom hraje kontakt
s lidmi. V celém průběhu pracovní činnosti (i v posuzo-
vání zátěže prací) se právě tyto mezilidské vztahy —
na pracovišti i mimo ně — v různé podobě projevují.
Hlavně pak:

— postoje ostatních k dané činnosti, její hodnocení
(doma, ostatními pracovníky, okolím, společností);

— sociální klima na pracovišti, nepsaný kodex vztahů
a kritérií výkonnosti na pracovišti, porozumění se spo-
lupracovníky;

— závislost na ostatních při plnění společného pra-
covního úkolu (tzn. skutečnost, zda jde o individuálně
realizovanou činnost ve společenství jiných, či skupino-
vou součinnost — a s kým je konkrétně realizována);

— konkrétní vedení, obsah a způsob realizování vzta-
hu nadřízenosti a podřízenosti.

To vše vystupuje velmi výrazně např. i ve vojenské

činnosti. Dá se říci, že dokonce základním elementem vojenské činnosti v soudobém boji není jednotlivec, ale obsluha, osádka, družstvo. Jedinec tu plní specifický úkon a jedině úzkou součinností těchto jedinců vzniká elementární výsledek jejich činnosti na bojišti. Skupina (na kterémkoli stupni) tu není prostým souhrnem specificky jednajících jednotlivců, nýbrž strukturálním celkem, v němž je každý jedinec ve svých názorech, pocitech a činech ovlivňován obecnou atmosférou a svým postavením.

Podstata problémových situací

Jiný typ nároků představuje nezbytnost orientování se v neobvyklých, „nenormálních“ podmínkách, řešení složitých, dosud nepoznaných problémových situací vyrovnání se s nároky a požadavky nového prostředí a činnosti.

Tento typ situací se neváže ke kvantitě úkolů, nýbrž k jejich struktuře a struktuře podmínek, v nichž jsou plněny. Příchod nováčka do armády, přemístění důstojníka do jiné posádky vzdálené od jeho domova, příchod mladého poručíka ze školy k útvaru, nástup absolventa poddůstojnické školy do funkce, pilotáž nové letecké techniky a její zabezpečení, přechod do nového pracovního kolektivu či na novou funkci, řešení neobvyklé taktické situace nebo výchovného problému, řízení života a práce vojsk při plnění neobvyklých a neočekávaných úkolů, přechod z bojové do týlové služby, odchod do důchodu v důsledku invalidity — to vše jsou rozmanité případy problémových situací. Nejzávažnějšími z nich jsou

— ty, v nichž člověk stojí před problémem vyrovnat se dlouhodoběji s novým systémem života a činnosti, s novými povinnostmi a požadavky;

— ty, pro jejichž řešení není dosud vyzbrojen dostatečnými zkušenostmi.

Tvoří dva rozdílné typy problémových situací, kdy u prvního je příznačný *adaptační*, u druhého pak *rozhodovací* proces:

1. Problémové situace z hlediska nových systémů ve vztazích mezi organismem a prostředím řeší člověk na základě adaptačních mechanismů. Podmínkou úspěšné funkce těchto mechanismů je pochopení nových okolností života a činnosti a nalezení vhodného přístupu k nim. Jedinec řeší vzniklou situaci tak, že inklinuje

buďto k *akomodaci* (tj. k takové interakci s okolím, při níž se snaží změnit prostředí, přizpůsobit je svým potřebám a životním schématům), nebo k *asimilaci* (tj. k tomu, aby nově vzniklé situaci přizpůsobil sám sebe, svou vnitřní organizaci, způsob života, návyky či obsah své činnosti). Permanentní proces vyrovnávání se s novými podmínkami je běžným a zákonitým jevem lidské životní praxe. V něm je obsažena linie rozvoje psychiky, která je podmíněna dynamickým napětím mezi vždy na vyšší úrovni dosaženým stupněm vyrovnání se s požadavky okolí (v podobě dosaženého stupně rozvoje psychiky) a nově vzniklými nároky prostředí na jeho přizpůsobení se. Zvláštní pozornost však zasluhují takové mimořádné momenty v životě jedince, které znamenají určitý zvrát v systému jeho života a činnosti — kdy jde o problém adaptace v užším, resp. vlastním slova smyslu. Je pravdou, že dnes se v armádě již tímto problémem zabýváme (např. z hlediska příchodu nováčků do armády), avšak zatím velmi málo pozornosti věnujeme adaptačním problémům a těžkostem příslušníků důstojnického sboru.

2. Když člověk řeší nové úkoly nebo se dostává do situace, pro kterou nemá šablonu, vzniká především nápor na ty jeho kvality, které obvykle shrnujeme pod pojmem *intelligence* a jejichž jádrem je *kvalita rozhodovacích procesů*. Je známo, že ve zvláště složitých situacích má nedocenitelnou hodnotu ten člověk v kolektivu, který je s to se v situaci orientovat, nalézt řešení a ukázat ostatním cestu. Jako názorný příklad lze uvést letecký souboj: letec, který je schopen rychleji a přesněji analyzovat dynamickou situaci a řešit ji, vítězí.* A zdá se, že připravenost člověka na výkon funkce a stupeň jeho mentální úrovně vůbec, je možno nejlépe hodnotit právě podle toho, jak se zachová v těchto problémových situacích a jak je řeší.

* Světové statistiky ukazují, že drtivá většina letadel, sestřelených při leteckých soubojích, připadá na konto nepatrného počtu „es“ (kolem 3—4 % bojujících pilotů). Ti měli převahu nad svými soupeři v základní psychické výzbroji: v dynamické situaci dovedli pružně použít získaných znalostí i dovedností a uplatnit je v rychlém a účelném jednání.

Metoda řešení může mít charakter činnostní, nebo charakter myšlenkových operací. Vezměme si například možné metody řešení úkolu: odměřit 4 litry vody pomocí dvou nádob, třílitrové a pětilitrové:

— jeden bude postupovat metodou zkoušek a omylů, tzn. praktickou manipulací s nádobami, pokusy. Jde tu o nižší, vývojově starší formu (na tomto principu řeší úkolové situace i zvířata). Ta nevystačí pro složitější a komplikovanější situace (v nichž člověk s takto pěstovanými metodami selže), nelze ji použít ani tam, kde si nemůžeme dovolit riziko omylu, neboť jednou započatou činnost nelze vždy bez škod přerušit a pokračovat jiným způsobem (týká se to v mnohém směru řešení bojových situací, ale i problémů řízení, výchovy apod.);

— druhý se nejprve nad úkolem zamyslí, bude usuzovat, hledat jeho klíčové momenty a pak přistoupí k řešení najisto (i když ne hned nutně správnému — a vyhodnocením chyb se proces opakuje). Této metodě myšlenkově operačního řešení situací se člověk obvykle musí naučit. Zvláště těžce se prosazuje v emocionálně působících situacích. Avšak přitom i tu lze rozlišit dva způsoby myšlenkového řešení problémových situací:⁵⁷

Předně je to řešení úkolů (problémových situací) takovým způsobem, že *aktivním myšlením* vybíráme z několika možných řešení takové, které je za daných podmínek nejúčelnější. Požadavky na takovéto myšlení klade každodenní používání techniky, plánování a organizace práce apod.

Čebyševa⁵⁸ rozlišuje dva základní typy těchto úkolů: **diagnostický** (určit podle souhrnu příznaků příčiny vzniku situace (poruchy), jež mohla být vyvolána několika různými příčinami možnými) a **prognostický** (určit možné důsledky při výběru opatření — z řady možných řešení vybrat takové, které je pro daný shluk podmínek optimálním).

Nejvyšší požadavky na aktivitu myšlení klade řešení *tvůrčích úkolů*, kdy nelze pracovat metodou výběru ze známých způsobů a možností řešení, nýbrž je nutno objevit řešení nové. Vyžaduje schopnost odhalovat nové vztahy a souvislosti, pronikat do podstaty problémů, badatelský přístup. Značné nároky na tento způsob myšle-

ní klade dynamika bojového střetnutí, neobejde se bez něho pedagogická činnost, rozvoj techniky, cílevědomé řešení a přetváření mezosobních vztahů. Hlavně člověk, který není s to uplatnit tvůrčí přístup ve své řídicí či výchovatské činnosti, je ve svízelné situaci takřka permanentně. Neustále něco organizuje (pokud se snaží problémy vyřešit), zkouší, „řeší“, vydává mnoho energie, ale neprožívá radost z výsledků práce, neboť konečný efekt není vidět. Navíc se při takové činnosti nerozvíjí tvůrčí myšlení, nezískávají se nezbytné zkušenosti. Výsledkem bývají zpravidla jen empirické, šablonovité modely „osvědčených konkrétních opatření“.

Oba dva typy problémových situací jsou vedle nepříměřených požadavků nejčastější psychickou zátěží, s níž se v životě setkáváme. Zvláště u prvního z nich vystupují — v závislosti na míře a kvalitě rozporu mezi dosavadním a nově vyžadovaným životním stylem — v ryzí podobě všechny fáze nespecifických reakcí. To neznamena, že ve druhém typu se neprojeví. Proces vyrovnávání se s problémovou situací je však v těchto případech jiný.

Vpravení se do nových podmínek (adjustace)

a) V y m e z e n í p r o b l é m u

Jak již bylo řečeno, jsou momenty v životě člověka, které radikálně zasahují do jeho životního stylu, do systému vztahů, zvyklostí a stereotypů. A to nikoli jednorázově, ale jako nová skutečnost, s níž se musí vyrovnat — přijmout ji a přestavět nejen svůj životní styl, ale i jeho psychickou podstatu. Jde o specifický případ adaptace, kdy se jednorázově, relativně trvale a přitom podstatně mění životní okolnosti člověka natolik, že on musí přijmout zcela nový způsob života (změnit soustavu svých návyků, postojů, obsahu činnosti apod.). Jako výrazné případy v průběhu života lze uvést přechod dítěte do školního zařízení, úmrtí rodičů, přestěhování do zcela jiného prostředí, nástup vojenské základní služby,

nástup do zaměstnání či internátu, těžší úraz s trvalými následky, odchod do výslužby apod.

Termínem „adaptace“ zdůrazňujeme moment přizpůsobení se něčemu. V biologii se jej používá z hlediska fylogeneze (vývoje druhů) k označení tělesných změn, vyvolaných působením životního prostředí (např. přizpůsobení životu ve vodě, nedostatku vláhy, zbarvení okolí...) a z hlediska ontogeneze (vývoje jedince od narození do smrti) pak jako přizpůsobování se organismu okolním podmínkám, konkrétnímu prostředí.

V psychologii termín „adaptace“ je používán:

a) v oblasti psychofyziologie k označení změn v čivosti smyslových orgánů vlivem přizpůsobování se k působícímu podnětu (např. adaptace na světlo či na tmu, na zápach apod.). Může probíhat ve směru zvýšení či snížení čivosti. Projevuje se u všech druhů počitků. Zvláště silná je u zraku, čichu, kožních počitků a chuti. Méně výrazná je u sluchu, u pocitu bolesti;

b) v užité psychologii ve smyslu přizpůsobování a přizpůsobení se změnám v prostředí, v němž je člověk nucen realizovat svůj život a činnost. Projevuje se systémem adaptivního chování.⁵⁹ Toto vymezení zahrnuje velmi rozsáhlou oblast. Do ní se vejde i celá problematika přizpůsobovacích (nespecifických i specifických) reakcí na rozmanité druhy zátěže (viz 1. kapitolu I. oddílu). Rovněž kategorie učení se je jednou ze základních způsobů adaptace. V tomto smyslu Leontěv,⁶⁰ Linhart,⁶¹ Kondáš⁶² aj. přistupují k učení jako k adaptačnímu procesu.

I když jde o jednorázově vzniklou změnu v okolnostech se silným tlakem na člověka (a výraznou psychickou zátěží), není ani tu přizpůsobení se jednorázovým aktem, nýbrž procesem, zahrnujícím určité období. V něm se člověk postupně vyrovnává s novými životními podmínkami, až konečně dosáhne (resp. nedosáhne) duševní rovnováhy a je schopen ve změněných okolnostech normální duševní činnosti. Doba trvání tohoto procesu, obtížnost jeho průběhu, výskyt negativních průvodních jevů a výsledná kvalita závisí na vzájemném vztahu tří základních činitelů přizpůsobování se (dosavadní systém života a činnosti člověka — nové požadavky na systém života a činnosti a vztah člověka k nim — organizace „navykání“ na nové požadavky života a činnosti, vyrovnávání se s nimi). Nedostačující přizpůsobení se i tu

projevuje již vzpomínanými formami kompenzace, resp. podlehnutí.

Je zřejmé, že termín „adaptace“ je pro tento specifický případ příliš široký. *Specifikou je proces vpravování se, výsledkem pak vpravení se do nových životních okolností. Proto považujeme v tomto případě za vhodný termín „adjustace“, který je v psychologii na Západě již běžně užíván, ale u nás se zatím nevžil. Adjustací tudíž rozumím specifický případ adaptace, kdy jde o aktivní proces vpravování se do nového způsobu života. Jde o období aklimatizace jako specifického případu adaptace organismu na zcela nové klimatické podmínky (viz str. 30).*

b) Adjustace jako stav

Termínem adjustace označujeme jednak proces (dlouhodobý proces utváření nového ustáleného dynamického styku s prostředím), jednak dosažený stav (nový systém psychického života, procesů, stavů a vlastností, odpovídající změněnému vnějšímu stereotypu). Přitom v obou případech jde o období s mezními případy při požadavcích na aklimatizaci.

Při výzkumech procesu aklimatizace na klimatické podmínky tropů, pouští, či naopak zimy kolem severního polárního kruhu,⁶³ života polárníků v podmínkách Arktidy či Antarktidy,⁶⁴ procesu aklimatizace na vysokohoří,⁶⁵ či vyrovnávání se organismu s různými klimatickými změnami v přirozených i laboratorních podmínkách⁶⁶ se koneckonců ukázalo, že je nezbytné rozlišit a postihnout dvě „etapy“ v celém procesu aklimatizace, jež vedou ke dvěma rozdílným stavům aklimatizace: 1. k počáteční aklimatizaci, při níž je úpravou určitých funkcí organismu kompenzován nedostatek; 2. k úplné aklimatizaci, při níž pak je organismus zcela přizpůsoben novým klimatickým podmínkám. Přitom v rámci každé etapy lze pozorovat průběh všech tří základních fází nespecifických reakcí, ovšem vždy na jiné rovině, přičemž vlastně celý průběh etapy první je svým způsobem „fází mobilizace“ vzhledem k etapě druhé.

Mimoto bylo dokázáno, že při zvláště výrazných změnách klimatických podmínek vůbec k realizaci úplné adaptace nedochází a organismus (pokud nepodléhá) zůstává na určité úrovni kompenzace fyzikálně chemického nedostatku.

Výzkumy adjustace na velmi výraznou změnu podmínek a systému života i činnosti, spjatou s výraznou až hraniční psychickou zátěží (např. u vojáků v průběhu celého vojenského života a činnosti, zvláště pak v období nástupu k jednotce;⁶⁷ u vojáků i obyvatelstva ve válce;⁶⁸ analýzy vyrovnávání se se ztrátou blízkých; nezbytnost dlouhodobě žít v jiných výjimečných podmínkách⁶⁹...), nás vedou k závěru, že obdobné etapy musíme postihnout i u adjustace. Přesvědčily nás o tom i vlastní výzkumy u vojáků základní služby. U vojáků nástupem do vojenské základní služby dochází k frustraci některých základních, resp. vypěstovaných vyšších potřeb, což je zákonitý a průvodní jev kasárenského systému plnění branné povinnosti. Např. orientační šetření u skupiny 61 nováčků co pro ně bylo nejtěžším elementem v prvním měsíci služby ukázalo následující faktory:*

Těžkost, namáhavost a nezvyklost vojenského života	19
Odloučení od domova	14
Nutnost podřizovat se, konkrétní realizace vztahu vedení a podřízení	8
Nemožnost uplatnit své zájmy	5
Počáteční potíže a neúspěchy	4
Nutnost sžít se s novou skupinou lidí u jednotky	3
Jídlo	1
Celý komplex vojenské služby	3
Žádné potíže neuvádí	4

Výzkumy jiných pracovníků⁷⁰ ukazují rozdílné procentuální vztahy. Avšak zásadní je, že v celém dalším období vojenské služby až do jejího skončení (a to jak při našem výzkumu, stejně tak i z výsledků výzkumů jiných pracovníků) lze vedle dynamiky proporcí pozorovat, že koneckonců existují takové faktory spjaté s vojenskou službou, na něž si člověk sice může zvyknout, ale s nimiž se nikdy zcela nevyrovná. Jde právě o ty okolnosti,

* Nejde o konkrétní relace mezi nimi.

jež koneckonců znamenají frustraci potřeb: život ve stereotypní a přitom jen mužské společnosti; omezení styku nejen s opačným pohlavím, ale i s konkrétními osobami, k nimž ho váží hluboká citová pouta; omezená osobní svoboda; požadavek na výkon takového druhu činnosti, který se podstatně liší od celé jeho předchozí aktivity a k němuž nemusí mít hlubší vztah; zvýšené ohrožení života atd.

Výzkumy ukazují, že v těchto případech nedochází k úplné a komplexní adjustaci. Uskutečňuje se však vzhledem k některým (přitom neméně výrazným) požadavkům nového života a činnosti, jako jsou zvýšené nároky na výkonnost, soužití s novými lidmi, nový režim života, odlišný systém vztahů aj. Vůči těmto faktorům, jež představují podstatné omezení v realizaci základních a vyšších potřeb, dochází v procesu počáteční adjustace k dočasnému vyrovnání se s nimi na základě racionalizace, kompenzace a zvyku. Relativně dlouhý stav dočasného vyrovnání se můžeme pozorovat hlavně u těch nových podmínek života a činnosti, u nichž má člověk reálnou perspektivu, že skončí a on se opět vrátí do podmínek předchozích. Tato perspektiva dočasnosti má na jedné straně pozitivní vliv na průběh procesu počáteční (tzn. dočasné) adjustace v tom smyslu, že ani velmi silná frustrace potřeb nemusí vést a většinou nevede k spuštění mechanismů reakce na frustraci či deprivaci. Na druhé straně však působí negativně v tom smyslu, že člověk dostatečně neusiluje o úplnou adaptaci a že většinou končí na mechanismech dočasného vyrovnání.

Rozlišujeme tudíž:

— *Počáteční či dočasnou adjustaci*, při níž dochází k vyrovnání se s novým systémem života a činnosti a to jednak proniknutím do jeho povahy a přijetím nového způsobu seberealizace (racionalizací a navyknutím), jednak nalezením způsobu kompenzace těch svých tendencí, jež není člověk s to v tomto novém systému realizovat.

— *Úplnou adjustaci*, kde jde o plné přijetí nového systému života a činnosti a o úplné vpravení se do něho, takže pak odpovídá životní aktivitě jedince. Neznamená to, že by se přitom nevyskytovaly jevy reminiscence.

K úplné adaptaci přitom nemusí docházet nejen v důsledku nepostačitelnosti, ale i proto, že není nezbytná v prokazatelně dočasných změnách.*

Mám za to, že z tohoto hlediska by bylo zapotřebí se dívat reálněji na celou řadu jevů běžného života. Např. jestliže jsme na funkcích vedoucích v novém prostředí (či ve styku s lidmi, kteří prodělali značný osobní zlom) tak máme přistupovat k věcem bez utopií či radikalismu. Jestliže se nám mění život novými podmínkami, tak je máme brát bez apriorního negativismu a nihilismu. Aplikujeme-li toto např. na nástup do vojenské základní služby, pak si musíme být oboustranně vědomi, že jde o dočasnou adjustaci, a musíme z toho vyvodit adekvátní důsledky. Na jedné straně ve smyslu optimalizace tohoto procesu vedoucími činiteli (přihlížení k frustrujícím faktorům vojenského života a činnosti a kompenzovat je systémem praktických opatření), na druhé straně pak racionálním přístupem ze strany samého subjektu k optimálnímu vyplnění dvou let života: cestou pochopení a aktivního navykání si na nové požadavky, vyřešením si dočasně vzniklého omezení v jednom směru vhodnou kompenzací a aktivním zmocňováním se toho, co předchozí prostředí neposkytovalo (v oblasti poznání, činnosti, uplatnění se...). Kompenzace pak v tomto případě není mechanismem úniku z tlaku situace, není projevem podlehnutí psychické zátěži. Je mechanismem *dočasněho optimálního řešení* vzniklé nemožnosti realizovat určitou tendenci či potřebu s tím, že uvědoměle dočasnost tohoto řešení plánuji a přijímám (tzn. jako prvořadý nevystupuje emocionální, ale racionální prvek). Bohužel mnohdy člověk živelně podléhá a pak tomu bývá naopak.

Tím spíše proto, že dočasná (počáteční) adjustace je neukončeným procesem, který sám v sobě obsahuje zvratnost. (Například: nepředvídané události doma bez možnosti vojáka být při jejich řešení, jeho šikanování od poddůstojníka, negativní postoje kamarádů k němu apod., mohou u něho zvrátit dočasně vytvořenou psychic-

* Pozorujeme je např. u lidí, kteří po dlouhé době žalu opět uzavřeli šťastný sňatek; u důstojníků, kteří aktivovali z obdobných civilních profesí či přešli na jinou funkci apod.

kou rovnováhu, zejména nejsou-li tyto momenty včas a rozumně řešeny.) V dočasné adjustaci jde tudíž obvykle o permanentní proces neustálého řešení vzryvu některé z těch tendencí, které byly dočasně zasunuty a v daném okamžiku vlivem různých okolností vystoupily na povrch.

c) P r o c e s a d j u s t a c e

Proč zařazujeme adjustaci do problémových situací? Proto, že tu vystupuje jako základní otázka řešení problému to, jak se se všemi základními momenty přemýšlení zmocnit nové situace. Uvědomělost tohoto procesu ve smyslu pochopení situace, odhalení základních problémů a jejich analýza, nalezení přijatelného řešení a jeho realizace při zpětně vazební uvědomělé kontrole a korekci jednotlivých kroků — to je základní podmínka skutečné adjustace. Nic na tom nemění skutečnost, že zvláště při nečekaném ocitnutí se v těchto podmínkách (či při dříve nereálném pohledu na ně) je daleko výraznější fáze mobilizace, a že tudíž řada lidí tu reaguje velmi živelně, s emocionálními vzryvy, řešením metodou zkoušek a omylů při různé míře dezorientovanosti.

Těmito skutečnostmi je determinován i *projev jednotlivých nespecifických reakcí*, platných pro adaptaci vůbec (viz str. 108). První fáze může mít a mívá svůj specifický předstih před vlastním působením nových okolností, jestliže člověk očekává, že se v nových okolnostech ocitne (či může ocitnout). Mobilizace psychiky se tudíž projevuje ve stavech očekávání něčeho a probíhá celý systém přípravných reakcí (emocionálních, myšlenkových, i co do potenciální přípravy reakcí). Dá se říci, že průběh vlastní adjustace na nový systém života a činnosti je do značné míry závislý na tom, zda byl subjekt psychicky na nové okolnosti připraven (tzn. jestli vzryv mobilizace proběhl do jisté míry předem) a nakolik jeho očekávání (a tím i psychická příprava) odpovídalo skutečnosti. V opačných případech se rozvíjí fáze mobilizace psychiky se všemi možnými (dříve popsanými) důsledky jako projev nepřipravenosti subjektu. Třetí fáze

nespecifických reakcí pak vystupuje hlavně u příliš hluboké či časté změny těchto podmínek, či při ztrátě perspektiv na vyřešení tlaku situace návratem do podmínek původních.

Jako příklad lze uvést důstojníka, který v důsledku překládání k jiným útvarům žije parmanentně v odloučení, jež pojímal jako dočasné, ale v průběhu doby ztrácí perspektivu vyřešení daného stavu a vědomí dočasnosti.

Vlastní výzkumy⁷¹ nás vedou k závěru, že celý proces adjustace (bez ohledu na to, zda jde o adjustaci dočasnou či úplnou), lze rozdělit na několik typických fází:

- přípravnou fázi,
- fázi globální orientace,
- fázi uvědomělé orientace a vpravování se, přestavby systému postojů, chování, vztahů a stavů (dynamic-
kých stereotypů),
- fázi vpravení se do nového systému, tzn. dosažení stavu adjustace.

Přípravná fáze adjustace zahrnuje období před příchodem do nových podmínek života a činnosti (od okamžiku, kdy si uvědomil změnu, která ho očekává, až do momentu nástupu této změny). Setkáváme se s ní tehdy, jestliže na člověka nepadají tyto nové okolnosti života neočekávaně, překvapivě, naráz (jako příklad lze uvést nástup vojenské základní služby, odchod do výslužby, nástup do školy, internátu..., uzavření sňatku apod.). V opačném případě se nerealizuje a nastupuje ihned orientační fáze (např. při vyřazení z práce v důsledku úrazu, při úmrtí v rodině, při mobilizaci atd.). Je příznačná spíše živelně emocionálním, nežli racionálně uvědomělým přístupem k novým podmínkám života a činnosti. Celý přístup k novým okolnostem je určován velmi silnými prožitky očekávání a emocionálně zabarveným přemýšlením o tom všem, co pro něho nový systém života a činnosti znamená, jaké důsledky pro něho samého (v nejširším slova smyslu) má, resp. může mít. Projevuje se to hlavně orientačně pátracími dominantami v tomto směru a zvýšeným ulpíváním na těch hodnotách, které považuje za ohrožené. Z těchto důvodů je obvykle nejtěžším momentem v přípravné fázi:

— u těch případů přechodu do nových podmínek života a činnosti, kde tento závisí na „svobodném rozhodnutí se“ daného jedince, je jím rozhodovací proces, a sice samo rozhodnutí se (viz kapitolu o konfliktových situacích);

— tam, kde jedinec nemá volby, je jím okamžik loučení se s tím, co považuje za nejtíže opustitelné, čeho se nejhůře (dočasně či trvale) zbavuje (viz kapitolu o překážkách).

Co bylo nejtěžší při odchodu do vojenské služby, vypovídali v našem šetření nastupující vojáci (N = 33):

loučení s domovem	13
nejistota, co mne ty dva roky čeká	5
loučení s děvčetem	4
když se se mnou začal rozjíždět vlak	3
rozloučení s kamarády	2
poslední den v práci	1
nebyl s to uvést	5

Obecně pak převládá v posledních chvílích nejistota, tendence co nejvíce oddálit okamžik změny. Bývá spjata se silným emocionálním vzrušením úzkostného ladění.

Například z 31 nováčků, nastupujících u jednoho útvaru v nástupní den, jich 9 nastoupilo do 22.00 hod., 18 do 24.00 hod. a 4 až po 24.00 hod. — tzn. pozdě. O svém vlastním postoji k době svého příchodu do kasáren vypovídají:

— přijel jsem již odpoledne a šel jsem rovnou do kasáren	9
z toho: abych poznal co mne čeká	3
hned mne nenapadlo, abych ještě užil svobody a pak už bylo pozdě	6
— přijel jsem již odpoledne, ale snažil jsem se ještě užít svobody; do kasáren jsem jel na poslední chvíli	12
— jel jsem už úplně posledním vlakem	10

Obecná psychická aktivace spjatá s výraznou dominantou zaměřenosti na očekávanou změnu je v podstatě hledáním postojů k novému, předběžným vyrovnáváním se. Její praktická užitečnost pro vlastní adjustaci není jednoznačná a je funkcí samého subjektu.

Závisí předně nakolik si jedinec udělal *reálný obraz* o tom, co ho čeká. Přitom jestli si líčil změny příznivěji, než jaká se pak ukáže skutečnost, prožívá sice snáze přípravnou fázi, ale tím větší problémy má při vlastní adjustaci; viděl-li změnu příliš černě, je situace opačná.

Dále pak závisí na *způsobu přístupu k očekávané změně*. Jestliže dominuje spřádání myšlenek o tom, co ho čeká, dochází jenom k dlouhodobému vzryvu napětí, jež nemá východisko, až v situaci samé; jestliže je spjato s dominantou uvažování, jak ten který problém řešit, dochází k posílení subjektivní připravenosti na rozmanité okolnosti a předběžné aktivitě k vytvoření optimálních předpokladů vpravit se.

Obojí je věcí nalezení racionálního přístupu k vyrovnání se se situací: nalezení vhodných postojů a účinných cest řešení již vznikajících či možných problémů. Je nesporné, že svůj podíl na tomto mají i faktory prostřední — zdroje informace a jejich obsah, postoje a pomoc blízkých, důsledky s nimiž je jeho přechod do nového prostředí spjat pro rodinu apod.

Fáze globální orientace začíná faktickým přechodem do těchto nových podmínek a okolností života a činnosti a končí rámcovým navyknutím si na jeho nejzákladnější prvky, elementárním vyrovnáním se. V této fázi člověk v podstatě není s to hlubší racionální analýzy nově vzniklých okolností. Spíše se projevuje velmi globální přístup, pro který je příznačná zvýšená aktivace psychiky, spojená s určitým všeobecným emocionálním dojmem.

Buchar⁷² zjistil následující psychické stavy u branců při nástupu vojenské služby:

1. Stavy očekávání a napětí, spojené s úzkostí a strachem z budoucnosti	68,2 %
2. Pociťován „úžasný zlom“ v životě	59,1 %
3. Vznik pocitu osamocení, spojen se steskem a smutnou náladou	40,9 %
4. Stavy „nepoznání sebe sama“	36,3 %
5. Určitá dezorientace — „nevím, jak jsem se vůbec dostal na světlici“	36,3 %
6. Silné orientační reakce	36,3 %
7. Strach před lidmi a z vojny	22,7 %
8. Vyplašenost, roztěkanost	18,2 %
9. Pocity únavy	13,6 %
10. Životní optimismus	9,1 %

Člověk na základě celkového vzrušení a pod nediferencovaným dojmem, který je spjat s převládajícím charakterem změny, neproniká hlouběji do podstaty nových

podmínek. Události pro něho představují jen mozaiku dojmů, v níž teprve s určitým časovým odstupem začíná odlišovat podstatné od nepodstatného a uvědoměle se orientuje. Jde tu tudíž o průvodní jevy bezprostředního zatížení psychiky a o její celkovou „mobilizační aktivitu“. Obvykle tu vystupuje:

— obecné napětí, které se projevuje roztěkaností, zpomalenými reakcemi, třesy, horečnými a málo promyšlenými reakcemi, narušením senzomotoriky, intenzívním vnímáním drobností a maličností, odolností vůči únavě a dezorientovaností; přitom je velmi intenzívně vnímáno vše nové, co nyní tvoří životní prostředí daného jedince, aniž se registruje, co je podstatné, či vedlejší a nahodilé.

— obecný stav „očekávání něčeho“, nejistoty co v nejbližších chvílích přijde. Projevuje se v neustálé pohotovosti k reakci, ve vyplašenosti a ve shlukování se s ostatními, kteří jsou na tom stejně.

— pocit bezradnosti a ztráty vlastní osobitosti, dochází ke snížení sebevědomí (pocit „kapky v moři“). Člověk se projevuje jako daleko pasívnější co do tvořivosti a vynalézavosti a submisivnější při plnění požadavků a úkolů než ostatní, kteří jsou již zaběhnuti (a též než je u něho obvyklý standard). V tomto rozpoložení jedinec přijímá pasívně nový systém života, vztahů a požadavků, zvyká si teprve dodržovat základní normy života v daném prostředí.

— konfrontace dojmů a zážitků prvních hodin a dnů se svými představami.

Ilustrujme si tuto skutečnost na našem výzkumu situace kolem první rozcvičky u nováčků v druhý den jejich základní služby:

V době mezi 5.30—6.00 hod. jsme prošli ložnicemi s 27 nováčky. Devět jich spalo jen pod jednou přikrývkou a zbývající věci na přikrytí nechali i s prostěradlem složené tak, aby měli co nejméně práce s ustláním. Patnáct z nich spalo tak lehce (či již nespalo), že se po našem příchodu vztyčili na lůžku a čekali, co se bude dít (pro to uváděli různé důvody: zimu, tvrdé lůžko, zvuk dveří, že už jsou vyspaní, moc lidí na světnici).

Okamžitá reakce na budíček a velmi čilé oblékání, bez odporu vůči nařízení, že budou cvičit bez košil. Všichni se

včas připravili na rozcvičku (10 min.) a okamžitě po signálu nastoupili přesto, že byl na světnici velký zmatek (nemohli se čtyři srovnat do jedné uličky mezi postelemi a jeden druhému překážel).

Rozcvičku vedl voják z II. ročníku, který se dobrovolně přihlásil. Soustava cvičení byla zcela nepromyšlená z hlediska jejího poslání a skládala se z dlouhého běhu po nádvoří, kliků a cvičení pažemi a opětného běhu. 16 jich zdárně absolvovalo celou rozcvičku, 7 se opožďovalo, ale s vypětím sil vydrželi do konce, 4 nedokončili přesun v poklusu pro zjevné vyčerpání sil. Po skončení však vypovídají:

líbí se mi, je dobrá	17
líbí se mi, jen kdyby se tolik hned po ránu neběhalo	5
je to po ránu zdravé	4
byla by dobrá, ale je mi ráno bez košile zima	1
Srovnejme s tímto výpovědi po 24 dnech (relace 20, 5, 2):	
— líbí se mi, ale rozčiluje mne, že platí jen pro I. ročník (pozn.: cvičil i druhý ročník, ale mnozí z něho se dovedli „zalít“)	10
— stále se mi líbí	6
— už jsem si zvyknul	6
— co se dá dělat, je to vojna	3
— člověku se alespoň nechce na učebně spát	1
— je to zbytečná honička	1

Tyto jevy vystupují v různé míře, kvalitě apod., což závisí na situaci i subjektu (jeho temperamentu, připravenosti, postojích a zkušenostech...).

Fáze uvědomělé orientace a vpravování se. Jakmile se jedinec rámcově, elementárně vyrovnal s nejzákladnějšími prvky nového systému života či činnosti, psychicky se zklidňuje, mobilizace obecného napětí psychicky polevuje a on je s to v souvislosti s pronikáním do činnosti stále více uplatňovat soudnost, rozum, zkušenosti. Dochází k uvědomělé korekci předchozích živelných globálních přístupů a člověk si začíná uvědoměle přetvářet styl života a činnosti. Narůstá jeho reálný a kritický přístup ke skutečnosti a vzrůstá jeho interakce s ní ve všech základních oblastech:

— V oblasti motivace jednání a chování v důsledku poznání a pochopení podstaty a smyslu dané činnosti i svého místa narůstá reálný přístup člověka a jeho sebe-realizace.

— V oblasti samotné nové činnosti nalézá jedinec po-

stupně půdu pro uspokojení svých zájmů, zálib a schopností a cesty pro sebeuplatnění. Současně si rozvíjí osobní vztah k jejím novým složkám. V procesu činnosti vznikají nové zájmy a směry uspokojení s jejími výsledky.

— V oblasti mezosobních vztahů navazuje jedinec trvalejší a hlubší mezosobní kontakty na základě vztahů sympatie, závislosti a následovnictví. Přizpůsobuje se postupně kolektivnímu mínění. Rozvíjí se přátelství a soudružství, vzájemné pochopení a pomoc. Vytváří si diferencovaný vztah k nadřízeným i spolupracovníkům.

— V oblasti životního stylu a životního prostředí nalézá jedinec postupně prostor pro uplatnění sebe sama, pro realizaci svých potřeb a zájmů. Osvojuje si nový životní režim (včetně odpočinku) a rozvíjí se u něho nové zájmové okruhy. Navyká si postupně snášet obtíže a náročné požadavky. Zvyká si, zakaluje se.

— Jedinec si vytváří postupně přijatelný postoj k rozporu mezi předchozím systémem života a činnosti a systémem novým. Nalézá cesty vyrovnávání se s těmi momenty, v nichž mu nový systém nevyhovuje. Odhaluje reálné cesty dosahování svých životních cílů v nových okolnostech.

Je to fáze, v níž se vytvářejí předpoklady (dočasné či trvalé) stabilizování, cestou postupné (uvědomělé i živelné) přestavby postojů, chování, vztahů i stavů, dovedností i návyků (dynamických stereotypů). Značné požadavky jsou v ní kladeny hlavně na volní rysy (schopnost překonávat překážky, houževnatost, sebekázeň) a motivaci (pochopení nutnosti a nalezení zajímavých a poučivých momentů v podstatě nového života a činnosti, a přes ně i k vytvoření kladnému vztahu k celému).

Fáze (dočasného či úplného) vpravení se je příznačná činnost a aktivitou daného jedince. Charakteristika tohoto stavu adjustace je podána v předchozím bodě. Vyznačuje se dosažením určitého optimálního výchozího stavu ve všech výše uvedených oblastech. Mechanismy jsou velmi různorodé, cesty a příčiny vpravení se do nových podmínek velmi rozmanité, ale každá z nich má ten stejný (více či méně trvalý a více či méně různými vlivy a okolnostmi narušitelný) výsledek — vpravení se, realizace duševní rovnováhy.

Hledání odpovědi na otázku, jak to, že většina nováčků je s to se adaptovat na nároky vojenské základní služby, nás vždy přivedlo k některým z následujících motivačních sil aktivního přizpůsobení se:

— zajímavost a poutavost rozličných stránek vojenského života a činnosti v celém komplexu (nalezení v každé z nich něčeho, co člověka zaujme a umožní mu přenést se přes těžkosti);

— zájem o bojovou techniku, stroje; činnost s nimi při střelbě, řízení, taktickém cvičení apod.;

— zvýšení osobní kvalifikace pro civilní život;

— snaha ukázat vlastní schopnosti, dokázat něco sobě i druhým, potřeba vyniknout;

— pochopení společenského významu vojenské služby;

— vypěstovaná odpovědnost za vlastní činy;

— tlak veřejného mínění a dobrý soudružský kolektiv, v němž si jeho příslušníci navzájem rozumí a pomáhají si;

— poměrně snadná přizpůsobivost a možnost rychlého rozvoje „vnitřních dispozic“ u lidí tohoto věku.

Pokud v tomto procesu vystoupily závažné problémy, takže se jedinec nebyl s to adjustovat, pak bylo vždy třeba hledat příčiny v komplexu negativního působení těchto faktorů:⁷³

1. V nedostatečné duševní výbavě daného jedince k tomu, aby se dokázal vpravit do nového, pro něj nezvykle náročného prostředí. Výrazné typy těchto lidí se sice prosévají již při odvodech, ale běžnější případy stále unikají pozornosti (některé temperamentové charakteristiky, lidé s lehkými duševními poruchami, intelektová nepostačitelnost apod.). To se projevuje negativně (zvláště pak ještě při nevhodném určení ke druhu zbraně a ke konkrétní činnosti) až u jednotky.⁷⁴

2. Jednak v podmínkách předchozí výchovy a jednak v dynamice „domácího“ prostředí daného jedince, v době jeho vojenské služby. V prvním případě jde hlavně o vojáky pocházející z rodin s odporem k vojenské službě a ke státnímu zřízení, z rozvrácených rodin, o vojáky se zanedbanou výchovou, a o ty, kteří přišli z příliš málo náročného rodinného prostředí (produkující změk-

čilého a na nároky nepřipraveného jedince). Ve druhém případě jde o vlivy záporných jevů a událostí na vojáka, které vznikly v průběhu jeho základní služby (např. nevěra ženy, narození dítěte, onemocnění v rodině, polní práce doma...) a pro jejichž řešení by potřeboval být v civilním domácím prostředí.

3. V konkrétních podmínkách a systému života a činnosti u dané jednotky, kde se nerespektuje přiměřenost a posloupnost v nárocích na vojáky, či kde velitel neprojevuje vedle náročnosti i dostatečný takt, pochopení a perspektivnost v práci s vojáky.

Např. při výzkumu u jedné roty jsme zaznamenali následující negativní jevy ve „výchovných opatřeních“ vůči nováčkům v průběhu prvního měsíce jejich služby:

- vyhrožování velitelem roty (4 případy individuálního, 1 případ skupinového vyhrožování),
- velitel roty vyhovoval žádostem příslušníků druhého ročníku (3 případy) o vedení rozcvičky s nováčky s vědomím, že tyto jsou podávány ve snaze ukázat „co je to vojna“,
- rozhodnutí velitele roty (vycházejícího ze závěrů pro-
věrky u jednotky, která zjistila, že nováčci se neucházejí o vycházky), že si nováčci mají psát do knihy denního hlášení žádosti o vycházku, ale že jim přitom „musí být jasné, že vycházku nedostanou“,
- speciální poplachy pro nováčky (3 případy),
- rozcvička závazná převážně jen pro nováčky, se značnou benevolencí vůči druhému ročníku (s výjimkou případů, kdy byl přítomen velitel roty),
- u jednotky se často nevědělo, co se bude dít příští den, což se odráželo v přípravě velitelů na zaměstnání a v improvizaci výcviku,
- zaměstnávání nováčků speciálními pracemi až do večerky, o sobotách a nedělích, nedostatečná péče o náplň osobního volna, lhostejnost k zájmům a zálibám vojáků,
- plná závislost velitelů čet (důstojníka i absolventů ŠDZ) na rozhodnutí velitele roty v takové míře a podobě, že jsou pouhými vykonavateli jeho rozkazů,
- řešení všech „případů“ velitelem roty „z místa“, „samostatně“, bez příslušného velitele čety a bez dostatečného prozkoumání okolností (a to i závažných otázek: opilství, problémů v rodině...).

Řešení složitých úkolů a situací

a) Vymezení problému

Zde zdůrazňujeme pojem „složitosti“. V tomto kontextu jím rozumíme vznik takových úkolů a situací, při nichž existují některé neznámé, které neumožňují subjektu postupovat při jejich řešení navyklým, tradičním systémem chování či metodou postupu, které naopak vyžadují intenzivní zapojení jeho intelektu. Jde tudíž o řešení problémů v užším slova smyslu — kdy úkolem subjektu je poznat a fixovat problém, rozpoznat v něm známé a dát je do správných vztahů, nalézt neznámé veličiny a odhalit cesty k úspěšnému řešení.

Pro řešení těchto problémových situací je rozhodující „kapacita rozumu“⁷⁵ a operování s ní, což bývá zahrnováno do pojmu „intelligence“ jako její jádro.⁷⁶ V tomto smyslu rozlišuje Pietrasiński⁷⁷ málo inteligentní, inteligentní a vysoce inteligentní chování.

Za projevy nízké intelligence označuje:

1. Neschopnost pochopit a vysvětlit si relativně jednoduché věci.
2. Neschopnost uvědomit si hrozící nebezpečí, které je pro jiné lidi snadno viditelné (důsledkem je nedostatečné předvídání a využívání dosavadních zkušeností v nových situacích).
3. Úzký, jednosměrný způsob myšlení a reprodukování (neschopnost povšimnout si různých stránek jevů a jejich spojitostí, což vede k zanedbávání podstatných okolností a hrubým chybám v činnosti).
4. Velká sugestivnost, podléhání prvnímu dojmu, nedostatek kritičnosti (což je do určité míry následek předcházející vlastnosti).
5. Konkrétismus (neschopnost abstrahovat).
6. Operování pouze slyšenými a naučenými úsudky.
7. Neobyčejné a zřejmě neodůvodněné sebevědomí při pronášení soudů.

Mimoto ukazuje na takové vlastnosti, jako na neschopnost povšimnout si podstatných rozdílů a shod, na nerozlišování důležitých věcí od druhotných, na chybějící snahu zjistit příčinu, na neschopnost změnit úsudek pod vlivem přesvědčivých argumentů.

Za hlavní rozdílnost mezi dobrou a slabou inteligencí považuje schopnost postřehnout spojitosti a vzájemné vztahy mezi předměty a jevy, mezi různými vlastnostmi. Čím je člověk inteligentnější, tím jemnější, skrytější souvislosti dovede odhalit. Přitom je rychleji objevuje a odlišuje podstatné od nepodstatných. Tím dovede i lépe využívat své dosavadní zkušenosti v nových podmínkách — spojit je s aktuálními požadavky. Při řešení složitých problémů se pak mimoto projevuje plastičnost myšlení (neulpívá na stále stejném směru hledání, na stejné domněnce a opakování stejných bezvýsledných pokusů, ale vytváří a přezkušuje celou škálu domněnek — učením se z chyb) a originalita myšlení (samostatnost). Vysoce inteligentní (geniální) chování pak zhruba definuje mírou dříve vyjmenovaných kvalit.

Jistě lze souhlasit s tím, že základem objevování souvislostí při řešení složitějších problémů je správné fungování myšlenkových operací, mezi něž patří provádění rozboru, srovnávání, klasifikace, zobecňování atd.⁷⁸ Avšak celé to není tak jednoduché. Zcela jiná situace je, jestli řeší člověk složitý úkol (problém) sám o sobě, kdy jeho myšlenkové procesy nejsou ničím „rušeny“, jiná, jestliže jde o konkrétní životní problém, kdy řešení přináší pro něho jisté důsledky a je spjato s rizikem apod. V prvním případě lze plně využít inteligenčních předpokladů, ve druhém výrazně ovlivňují celý proces citové stavy, zážitky, zaměřenost aj. Je tudíž nutné odlišit potenciální kapacitu rozumu, s kterou člověk disponuje, od aktualizované kapacity, která se projevuje v úrovni inteligentního chování při řešení toho kterého složitého problému. Úroveň inteligentního chování při řešení složitého problému v těch rysech, jak jsou Pietrasińským výše popsány, jsou funkcí nejen intelektuálních schopností daného jedince, ale i jejich střetnutí se (a tudíž i možností vyjevení) s daným problémem.

Jsou především funkcí:

— kultury myšlení. Jí zde rozumíme úroveň získaných poznatků, znalostí (tzn. osvojení si materie, bez níž je řešení dané situace nemyslitelné) a úroveň získaných dovedností a návyků používat různé myšlenkové operace (v míře naučení se myslet, zběhlost v myšlenkovém

operování poznatky, pochopení a cvik ve využívání zákonitostí procesu přemýšlení). A to s důrazem na ty prvky, které jsou bezprostředním předpokladem pro vyřešení daného problému.

— emocionality vůbec a odolnosti vůči rušivým vlivům emocionálního napětí a citů zvláště — a to v takové kvalitě a míře, v jaké je složitý problém při svém vzniku, v průběhu i důsledcích subjektivně významovým. To znamená, nakolik a jak se emoce a city do uplatnění intelektuálních schopností „míchají“, překáží.

— úsilí v aktivizaci potenciální kapacity rozumu a překonávání rušivého vlivu prožitků v průběhu celého procesu řešení a funkcí charakteristiky volných kvalit daného jedince.

V závislosti na komplexu těchto faktorů daný člověk v různých problémových situacích využívá, či je s to využívat, v různé míře a kvalitě svých potenciálních intelektuálních schopností. *Toto je pak rozhodujícím kritériem faktické kapacity jeho rozumu.* Kapacitu rozumu daného jedince tudíž posuzujeme v kontextu s povahou problémových situací, v nichž se realizuje.

Vlastní výzkumy nám ukázaly, že nejen při rozhodovacích procesech, spjatých s rizikem, ale i v řešení těch problémů, v nichž „o nic nejde“, se neprojevuje jakási imaginární, ale naopak vždy konkrétní a vždy poněkud jiná kapacita rozumu, a to v závislosti na působení výše uvedených faktorů. To nic nemění na faktu, že u každého jedince lze odhalit zákonité tendence proměnlivosti v aktualizování této kapacity — hlavně co do relací mezi intelektuálními kvalitami a mírou jejich využívání vzhledem k narůstání emocionálního napětí.

Dá se shrnout, že řešení složitých otázek závisí na schopnosti člověka aktivizovat rozumovou činnost v takové kapacitě, jaká je k optimálnímu vyřešení nezbytná. Před takové problémy nás běžně staví život. Jsou podstatnou složkou všech profesí, které vyžadují samostatnou orientaci v situacích a jejich praktické řešení (řídící činnost, práce operátora, výchovná práce apod.). Vystupují všude tam, kde se člověk v důsledku souhry okolností dostává do situace, pro jejíž řešení nemá šablonu. Mají rozmanitou podobu, avšak vždy vyžadují především

jasnou mysl a realizaci procesu přemýšlení. Ty činnosti, které nevyžadují od daného jedince přemýšlení, kde vystačí s rutinou, nejsou pro něho řešením složitého problému. Je tudíž zřejmé, že „složitost problému“ není objektivní, ale subjektivní záležitostí.* Základní fáze řešení situace jsou vždy stejné. Otázkou obecné i aktualizované „kapacity rozumu“ pak je, jak se kvalitně, rychle a cílevědomě realizují (s jakými mechanismy, oklikami i těžkostmi a chybami), kam až je s to daný jedinec v určitých podmínkách řešení dospět a co před něj vystupuje jako „neřešitelný“ element problému či problém vůbec atd. Přitom to, co je pro někoho již neřešitelné (z různých výše uvedených příčin), nebo co není s to vůbec pochopit, může být pro jiného snadné, resp. záležitostí běžné rutiny.

b) Proces řešení složitých úkolů a situací

Život staví člověka před řešení komplikovaných úkolů a situací rozmanitého druhu nejen co do složitosti, ale i co do nároků na mechanismy pronikání do jejich podstaty. Vyzkoušejme si toto sami při řešení dvou úkolů, rozdílných svou *povahou* složitosti.

1. úkol: Spojte třemi přímkami a jedním tahem čtyři body na obr. 45 tak, že se vrátíte opět do výchozího bodu.⁷⁹ Člověk, který nepronikne do podstaty problému (úkol je řešitelný jedině překročením omezeného rámce prostoru vymezeného danými čtyřmi body — což pak umožňuje několik konkrétních způsobů),** daný úkol vůbec nevyřeší, opakuje se v empirických pokusech a zůstává uzavřen rámcem těchto bodů.

2. úkol:⁸⁰ Zhotovte si podle obr. 46 soubor 64 karet ve čtyřech stejných sériích, lišících se vždy barvou provedení (červená, černá, zelená, modrá). Před pokusnou

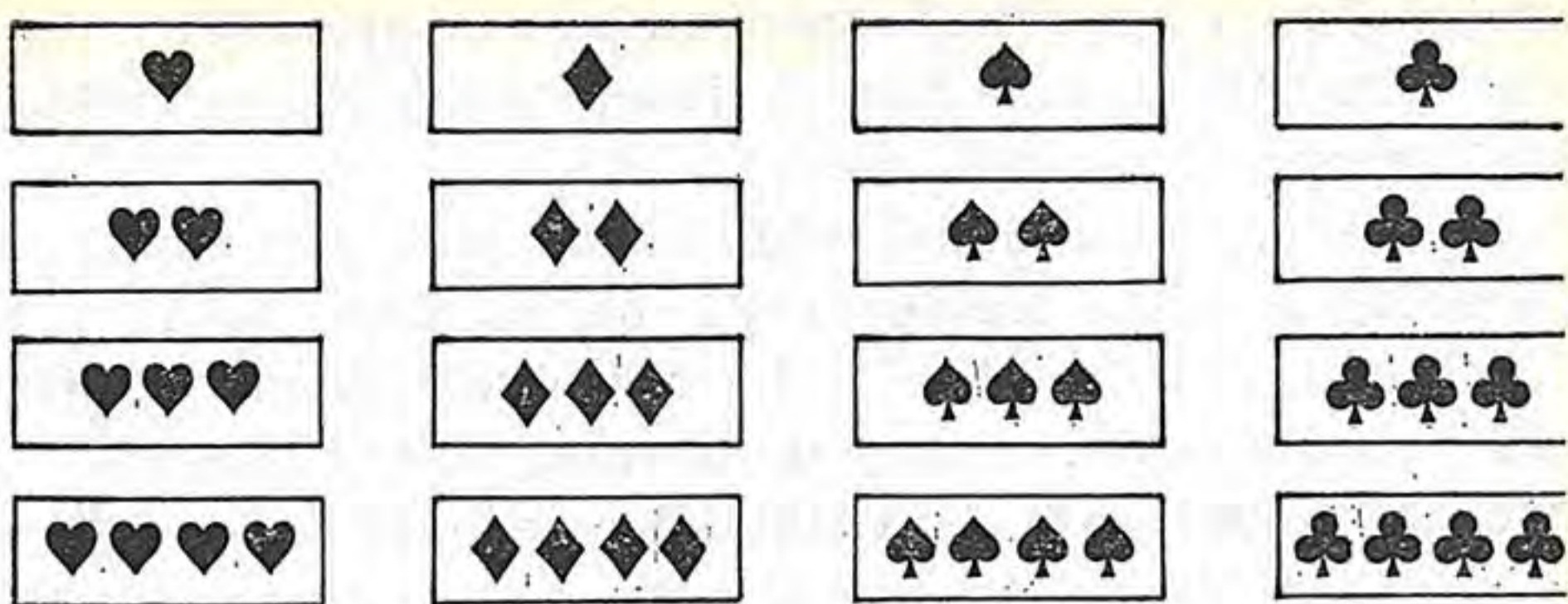
* Můžeme tudíž při analýze podstaty a celého procesu řešení složitých úkolů a situací **svým způsobem** odhlížet od úrovně inteligence daného člověka.

** Zkuste si sami řešení dvěma odlišnými konkrétními způsoby.

Obr. 45 Úkol spojit čtyři body třemi čarami, provedenými jedním tahem (s podmínkou návratu do výchozího místa)

osobu dejte čtyři podnětové karty (kartu s jedním červeným srdcem, se dvěma černými káry, s třemi zelenými piky a se čtyřmi modrými kříži). Dejte mu zamíchané karty s instrukcí: „Rozdělte tyto karty na čtyři skupiny podle vzoru karet, které jsou před vámi. Já vám po každé kartě řeknu, zda jste ji zařadil správně či špatně.“ Je zřejmé, že můžete zvolit za správné jedno ze tří kritérií: barvu, tvar nebo počet znaků. Zvolte si nejdříve jako kritérium tvar — a vždy po každém úkonu jen řeknete „dobře“ nebo „špatně“. Když zkoumaná osoba položí bezchybně řadu pěti karet, změňte v duchu kritérium na kritérium barvy a hodnoťte správnost podle ní (bez jakéhokoliv přerušování experimentu). Po sérii pěti bezchybných úkonů přejděte na kritérium počtu znaků. Postupujte dále v pořadí: barva, tvar, počet, tvar, počet, barva. Na papír si po každém pokusu dělejte znaky D (dobře) nebo S (špatně). Vždy jeden sloupec (či řádek) podle jednoho kritéria (tzn. v jedné ze série pokusů). Srovnejte a vyhodnoťte si pak výsledky podle následujícího textu.

U tohoto pokusu je proniknutí do jeho podstaty složitější. Jde o dynamický proměnlivý úkol, v němž se musí vedle rozřešení dílčích etap, z nichž každá je sama o sobě problémem, proniknout do podstaty dynamiky — do toho, že existují tři kritéria a že správné řešení je dáno postižením toho, které právě dominuje. Toto proniknutí



Obř. 46 S6rie karet

se projevuje rychl6m řešen6m pŕi zmeňe krit6ria — a to po maxim6ln6 dvou chybn6ch 6kolech. V pŕub6hu dynamiky d6je se dan6 jedinec naučil ŕeřit tuto situaci. Jin6 lid6 (s podstatn6 setrvalou tendenc6 v po6tu chybn6ch 6kol6 v pŕub6hu experimentu) neum6 odhalit pŕ66iny sv6ch ne6sp6ch6 a vyvodit z nich d6sledky a z6v6ry. To z6vis6 na mnoha 6initel6ch:

— Nakolik 6lov6k pracuje s hypot6zami vhodn6ho řešení, nakolik j6ž od po66tku (6i ve které etap6) si vytv6ř6 domn6nky o mošn6m řešení a jak si ov6řuje jejich spr6vnost, tzn. nakolik nemanipuluje bez66eln6 s v66mi metodou zkoušek a omyl6. Praktick6 6innost by m6la b6t v našem pŕ6pad6 sp6še „n6zornou pom6ckou“ řešení nebo prov6řov6n6m hypot6zy. U n6kter6ch lid6 m6 tento charakter od po66tku, u jin6ch aš po ur6it6 etap6 (kdy se jim „za66n6 vyjasňovat, o co asi m6že j6t“) a u n6kter6ch ho nenabude v6bec (i kdyŕ 6kol vyřeš6, pak ale nikoli proniknut6m do cel6 dynamick6 podstaty, n6brŕ praktick6mi pokusy a zkoušenost6 6sp6šn6 reakce).

— Jak jedinec pŕesn6 kontroluje vhodnost pŕijat6 domn6nky (hypot6zy) a dovede ji opustit, jestliže nevede k 66i (tzn. nesetrv6v6 na neplodn6ch pokusech).

— Nakolik jedinec dovede analyzovat, pŕo6 asi byla dan6 domn6nka nespr6vn6 a na z6klad6 toho vytv6řet a 66eln6 ov6řovat spr6vn6 hypot6zy řešení.

— Nakolik v prom6nlivosti situaci dovede jedinec pronikat do toho, co z6st6v6 pŕes v6echnu prom6nlivost

společným, *v podstatě* neměnným, a provádět sebe-kontrolu celého dosavadního řešení (způsobů a výsledků), předvídat možné změny.

Při řešení těchto úkolů může někdy jít o proniknutí do podstaty daného problému již od samého počátku a o řešení s nutným množstvím chybných úkonů (závisících na okamžiku a směru nástupu změny situace — úkolu). Ukazují to např. výsledky experimentů Zavališiny a Puškina.⁸¹ Zjistili tři způsoby řešení operačních úkolů:

(1) řešení založené na odrazu oddělených elementů, bez postižení jejich vzájemného vztahu; (2) řešení založené na určení svazků mezi některými elementy problémové situace; (3) postižení podstaty problému odrážením souvislostí mezi elementy situace a řešení úkolu „z místa“.

Ve všech těchto případech jde o řešení praktických myšlenkových úkolů, jež se svým způsobem podobají podstatně problémových situací vznikajících v praktické činnosti. Ale přitom jsou tu i výrazné rozdíly:

— zde je problém znám, avšak v praxi je někdy těžké odhalit jeho vznik a jsou i situace, kdy bývá odhalen pozdě či dokonce vůbec ne;

— v praxi nebývá rozhodujícím kritériem vyřešení jen správnost konečného výsledku, ale často i jeho včasnost;⁸²

— v praxi mnohdy nelze riskovat praktické vyzkoušení chybné hypotézy pro možné důsledky a vlastní „manipulování“ s objekty musí být rovnou co neoptimálnější — tzn. celý proces musí proběhnout v hlavě či v modelové situaci.

Proto při řešení složitých situací je závažné nejen konečný výsledek sám o sobě, ale i efektivnost v postupu jeho dosahování.

Proces řešení probíhá různým způsobem — v závislosti jednak na druhu a obtížnosti úkolu, jednak na individualitě řešícího. Jde přitom vždy o větší či menší sérii činností ve formě manipulací nebo myšlenkových operací, v nichž se uplatňují a prolínají v různé podobě analýza, syntéza, abstrakce a zobecnění.⁸³ Dle Rubinštejna je základem řešení úkolu analýza podmínek a požadavků úkolu přes syntézu. Objekt se v procesu myšlení začle-

ňuje do stále nových spojení, čímž vystupuje ve stále nových kvalitách (podobách), které se fixují v nových pojmech. Tímto způsobem se z objektu jako by čerpá stále nový obsah — vyjevují se vždy nové jeho kvality. Podstata úkolu se tudíž vyjevuje tím, že se odhalují vždy nové stránky předmětu jeho začleňováním do vždy nových souvislostí. Tím se odhalují a oddělují souvislosti podstatné od nepodstatných a analýza se soustřeďuje na stále užší prostor, na němž dojde k vyřešení problému.

Rubinštejn vtipně poukazuje na to, že u tzv. hlavolamů vystupuje v tomto smyslu úmyslná záměna pojmových charakteristik předmětu: nepodstatné věci jsou tam vyzdviženy jako podstatné a podstatné rysy jsou „zamaskovány“. Přitom odvedení na nesprávnou cestu je skryté. Totéž platí pro „hlavolamy“ v běžných životních situacích, když situace sama svým charakterem, tlakem na emoce apod. vede člověka k ulpívání na vedlejším a přehlížení hlavního (odvádí ho).

V procesu řešení problémů můžeme pozorovat příznačné fáze. Jejich následnost je podmínkou uvědomělého a efektivního řešení, symptomem toho, že nejde o nahodilé vyřešení metodou zkoušek a omylů, ale o cílevědomý soubor činností.

*První fází tohoto procesu je objevení, poznání, fixování problému.** V této fázi si člověk uvědomuje problém jako určitou potíž, kterou je třeba překonat.⁸⁴ Mnohdy k tomuto dochází teprve po odeznění afektivního vzrušení prožitkem frustrace nové neobvyklé životní situace.⁸⁵ Může to být dokonce sama povaha a podstata zátěže, obstrukce či frustrace, jež musí být poznána a rozumně analyzována, aby mohla být odstraněna.⁸⁶ Schopnost vidět problém je podmíněna racionálním přístupem a naopak není problém, dokud není definován, pochopen (jde pak jen o tlak situace). Musí přitom existovat motivace k překonávání potíží (jinak člověk problém obejde).

Nestačí však jen vidět problém, ale jde současně o pochopení, v čem on spočívá. To v sobě obsahuje jak pod-

* V úkolových situacích tento problém staví před jedince někdo jiný, v životních situacích si ho jedinec musí definovat sám. Vytýčení problému je tu samo o sobě mnohdy objevným, výsoce tvůrčím aktem.

statu otázky, tak základní směr hledání odpovědi. V tomto smyslu pochopení problému zahrnuje již začátek řešení.

Zvláštním případem objevování problémů je anticipace, tj. předvídání možností vzniku problému. U některých profesí je toto dokonce nezbytnou podmínkou (např. velení v boji, hra v šachy, řízení kosmické lodi...). Gellerštejn⁸⁷ ukazuje, že bez této anticipace nelze realizovat úkoly, které přímo vyžadují cílevědomé reagování na budoucí, předvídáním tendencí nazrávajících událostí. Ne očekávané (a tím pak i vzhledem k povaze dané činnosti neřešitelné) se musí stát v dostatečné míře očekávaným (a tím i řešitelným). Objevení problému tu tudíž spočívá v předvídání vývoje událostí a ve vytvoření postoje očekávání a v promyšlení případné reakce (či již předchozí reagování na budoucí).

Druhou fází je explorace (průzkum) oblasti, v níž problém existuje, a analýza problému samého.

V této fázi obvykle nejdříve pozorujeme jakousi přípravou činnost k analýze podstaty problému. Probíhá průzkum oblasti, v níž problém existuje, vyhledávání chybějících informací, mobilizování paměti a zkušeností, formulování dílčích otázek apod. Uplatňuje se tu mnohdy manipulace s materiemi či vlastní jednání metodou zkoušek a omylů, nebo „verbalizovaná manipulace“ představami, pojmy, vztahy. Pro oba tyto druhy manipulace je příznačná jednota: pozorování dat a introspekce objektů, interrelace se snahou nalézt a reorganizovat a reflexe možných hypotéz.

Teprve potom obvykle následuje vlastní analýza problému přes syntézu. Hlavní činností se stává vyhledávání vhodného přístupu k řešení, sestavování plánu na reorganizování situace. Zvláštní místo tu zaujímá vytváření a zamítání různých domněnek, vytváření kontinuální série kroků mezi problémem a jeho vyřešením. Odhalují se přitom nové vztahy a souvislosti, proniká se stále hlouběji do podstaty věci.

Třetí fází je „útok“ — vlastní řešení problému a jeho vyřešení (či zjištění neúspěchu).

Zahrnuje dílčí řešení (nezbytné subproblémy) a realizaci plánu postupu k vyřešení problému celého. Lidé se

ve způsobu řešení podstatně odlišují. Někteří zůstávají u praktických bezprostředních manipulací a „spoléhají“ na nahodilé vyřešení (proměnlivým opakováním praktických pokusů), druzí si v praxi kontrolují správnost jednotlivých domněnek o vhodném postupu, jiní vyřešili v hlavě podstatné vztahy, vytvořili plán série kroků, který nyní realizují. U těch prvních vlastně nelze mluvit o další fázi — pokračují v činnosti až do zdárného konce, či do konečného nezdaru. U ostatních je buď dosažen zdárný výsledek, nebo přijaté řešení nevede k úspěchu a člověk se opět vrací k cyklickému opakování druhé a třetí fáze (vždy poučen chybami a jejich analýzou) až do úplného vyřešení. Někdy po sérii těchto pokusů náhle člověka napadne podstata řešení jako „osvícení“, které však je předchozími nezdary podmíněno.

Čtvrtou fází je konečná kontrola správnosti řešení.

Vystupuje zvláště tam, kde jde o ověřování teoretických výpočtů, zkonstruovaných prototypů, laboratorních výsledků apod., v praktické činnosti. Obvykle pak dochází k dílčím (někdy i podstatným) dodatečným úpravám řešení. Známe to z různých oblastí společenské životní praxe — zvláště tam, kde cílevědomá kontrola chybí a kde teprve sám život vše prověřuje. Tuto fázi člověk totiž má většinou pod vlivem euforie z nalezení vhodného řešení tendenci podceňovat či zcela opomíjet (mnohdy i proto, aby se vyvaroval zklamání a dalšího usilovného hledání). Zvláště možné je to v těch činnostech, kde nedostatky nalezeného řešení nejsou tak evidentní.

c) **Základní druhy činností se složitými úkoly a situacemi**

Již jsme analyzovali základní metody, resp. způsoby řešení problémových situací. Jsou však i profese, jež tu či onu metodu nezbytně předpokládají. Na základě povahy těchto požadavků lze rozlišit činnosti operativní a činnosti tvůrčí.*

* Nezmiňujeme se o obrovské skupině činností, v nichž člověk plně vystačí s rutinou, tzn. v nichž nejde o řešení složitých úkolů, problémů. Do tohoto kontextu nepatří.

Operativní činnosti rozumíme tu, která klade nároky na aktivizaci myšlení k samostatnému výběru nejpříjatelnějšího řešení z několika možných. Člověk zde neobjevuje nové a neznámé vztahy a souvislosti. Jedná na základě jejich znalostí a řešení, které se pravděpodobně v dané situaci a v daném okamžiku prosazuje, skutečně existuje.

V situaci, která mohla být vyvolána několika možnými příčinami, člověk určuje podle příznaků příčinu skutečnou (tzn. provádí „diagnózu“), a na základě toho vybírá z řady možných řešení takové, jež je pro daný shluk podmínek optimální (tzn. provádí „prognózu“). Nejdříve si vytváří model předpokládané činnosti.⁸⁸ Pro optimální řešení je jednota průběhu obou součástí operativní činnosti nezbytná i v těch činnostech, které kladou požadavky jen na diagnózu, či na prognózu.

Zvláštním případem operativní činnosti je *činnost operátorská*. Je produktem automatizování výrobních a jiných procesů. Operátor reguluje činnost jednotlivých prvků složitých dynamických soustav v automatizovaném procesu, a v potřebném okamžiku kdy je narušen harmonický průběh, zasahuje. Uplatňuje přitom operativní myšlení: Sleduje všechny nezbytné signály na oznamovačích (ve smyslu sledování změny důležitých parametrů), které musí správně interpretovat (převést údaje ze symbolické formy do představy reálné situace), pochopit, vyhledat souvislosti, vyhodnotit je a rozhodovacími procesy na ně reagovat. Nakonec si opět na oznamovačích ověřuje správnost rozhodnutí (účinku zásahu).⁸⁹ Vždy jde o rychlé zjištění situace (resp. jejího narůstání a předvídání nebezpečí vzniku), pohotové rozhodnutí a zásah, aby se předešlo ztrátám z narušení chodu. Zvláště velkou mentální zátěží jsou náhlé změny sledovaných parametrů. Na ně je třeba rychle reagovat, neboť mají značné důsledky. Při poruše některých oznamovačů musí operátor být s to chybějící údaje vyvodit, „vyčíst“, z ostatních informací. Tam, kde toto bývá výjimečným jevem, působí momentem překvapení; tam, kde naopak mohou vystoupit relativně častěji, působí trvalým zatěžováním psychiky člověka (vyvolávají mentální napětí i tehdy, kdy vše probíhá „normálně“).

Tvůrčí činnost bývá někdy chápána značně zúženě (jen ve smyslu uměleckého, vědeckého, technické tvoření, bádání a vynalézání), je přiznávána jen tam, kde tvoření nového má krystalickou podobu. Z psychologického hlediska je tvůrčí činnost protikladem činnosti stereotypní, šablonovité. Je to činnost, která přináší nové, dosud neexistující výtvořky. Přitom není vždy rozhodující, zda již toto bylo dříve vyřešeno někým jiným, nýbrž zda je novým výtvořem z hlediska *daného subjektu*.

Podstatou elementární tvůrčí činnosti je reorganizace dřívějších zkušeností na nové podmínky, okolnosti, situace a vytváření nového originálního způsobu řešení. Nejde přitom o nahodilý nápad, ale o výsledek myšlenkového úsilí o vyřešení nového problému. V tomto smyslu platí pro každou tvůrčí činnost i v praktickém řešení problémů následující schéma myšlenkového postupu:*

1. Odhalení problému, potřeby, obtíže
2. Jeho analýza
3. Postižení a hodnocení všech dostupných informací
4. Formulace všech objektivních řešení
5. Kritická analýza těchto řešení z hlediska jejich předností a nedostatků
6. Zrození nové idee (vynálezu)
7. Pokusy, jež mají vyzkoušet nejslibnější způsob řešení, vybrat a zdokonalit konečnou podobu vynálezu

Je zřejmé, že z psychologického hlediska je pro tento proces řešení složitého problému charakteristický optimální průběh ve všech čtyřech fázích (viz str. 211). V umělecké, vědecké a technické tvůrčí činnosti je toto základní charakteristikou její podstaty. Je však i řada profesí, která se neobejde v kritických okamžicích bez aplikace tvůrčí metody (tvůrčího myšlení). Schopnost tvůrčí činnosti je zde pro optimalizaci řešení nezbytná, i když nepřevažuje v časových relacích (tak např. činnost lidí, pracujících s velmi dynamickými soustavami, včetně vychovatelů, velitelů, řídicích pracovníků atd.).

* Rossman⁹⁰ jej spojuje s prací zkušeného vynálezce. „Vynález“ lze nahradit řešením složitého úkolu tvůrčí činnosti.

Dnes se oba dva druhy složitých činností výrazně rozrůstají. Jejich jádrem jsou tzv. „rozhodovací procesy“.⁹¹ Jestliže si celou činnost rozložíme na tři základní etapy (1. etapa zahrnující celý proces myšlenkového řešení vzniklého problému až po rozhodnutí se pro určitý cíl a způsob řešení; 2. etapa realizace přijatého řešení; 3. etapa je kontrola dosahovaných výsledků, která je podkladem pro další doplňkové řešení), pak lze vymezit i jiné rozdělení všech výše uvedených činností:

— Konkrétní řešení složitých problémů v *praktických životních situacích* (resp. v dané profesi), kdy daný jedinec často v tlaku časové tísně, rizika prodlení i rizika důsledků špatného rozhodnutí, sám realizuje všechny tři etapy řešení vzniklého problému. Problém přitom většinou neobjevuje, ten je dán situací samou.

— Řešení složitých problémů na přístrojích, kdy je praktická situace zastoupena modelovým vyjádřením. Zde jedinec musí navíc sám objevit a definovat vznikající problém z transformovaných údajů. Přitom rovněž sám pomocí ovladačů vzniklý, či vznikající problém řeší. Jde tu o *činnost operátora*.

— *Řídící činnost*, při níž řídicí pracovník realizuje pouze první a třetí etapu řešení složitého problému (tj. proces rozhodování a kontrolní činnosti) a druhá etapa je realizována výkonnou činností jiných pracovníků. Řídící pracovník do ní vstupuje interakčním jednáním, což je její specifická podoba.⁹² S tím jsou pak spjaty specifické požadavky na objevování problémů a optimalizaci činnosti celého systému k jejich řešení.⁹³

Všechny tyto činnosti pak kladou specifické požadavky na uplatnění operativního i tvůrčího myšlení. Proto jsou zde stále více konstruovány a zapojovány přístroje, které mají odstraňovat nevýhody a nedostatky člověka při objektivizaci řešení a naopak. Stroj je s to rychle, přesně a objektivně zpracovat značnou sumu informací. Není poplacen únavě a subjektivním emocionálním stavům či motivačním vztahům. Na druhé straně člověk je s to řešit alternativy s velmi malou pravděpodobností, odpovídat na neočekávané události, uvědomit si jemné nuance situací apod.⁹⁴

Jádrem *činnosti velitele* je z tohoto hlediska činnost

řídící. Zahrnuje vlastní zpracování soustavy získaných podkladů (informací), rozhodnutí se pro určité řešení, vydávání pokynů pro obsah a způsob činnosti řízeného orgánu, její kontrolu a usměrňování během plnění úkolu, vytváření podmínek pro optimalizaci tohoto výkonu (školení, organizaci podmínek a režim práce, složení pracovníků atd.). Velitel vnáší do této činnosti své „já“, kvalitu svých schopností, musí si zabezpečit postačující příliv věrohodných podkladů, rychle a objektivně je zpracovat v adekvátní rozhodnutí, prosadit je do činnosti jednotek a prověřovat vše v procesu realizace. Přitom na funkčním stupni a na konkrétních situacích závisí využití přístrojové techniky k objektivizaci informací pro rozhodování, i to, zda má velení a řízení spíše charakter operátorské, či tvůrčí činnosti. Při operátorském řešení taktických situací⁹⁵ přitom vystupují specifické nároky na jeho sebeovládání, předvídavost a pružnost při rozhodování se pro tu či onu alternativu řešení vzhledem k charakteru bojové činnosti a podmínkám za nichž je realizována.*

* Řešení překračuje možnosti této práce. Odkazujeme na literaturu: Úvod do psychologie, Praha 1966; sborník „Armáda a řízení“, Praha 1965; O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964.

Podstata vzniku překážek

Jestliže člověk usiluje o uspokojení nějaké své potřeby či zájmu, o dosažení určitého výsledku apod., a naráží na překážku omezující jeho činnost či bránící mu v dosažení cíle (uspokojení potřeby, zájmu atd.), prožívá tuto skutečnost rovněž jako svízelnou situaci. Bariéra, která mu stojí v cestě, může být různého druhu a kvality (materiální, morální, sociální; zákazy a příkazy, normy a zvyklosti, postoje a mínění, vztahy, podmínky a možnosti atd.). Aktualizuje se tak rozpor mezi chtěním člověka a možnostmi je realizovat. Vzniká specifická psychická zátěž typu „překážka“.

Z tohoto hlediska můžeme v běžné životní praxi obecně rozlišit rozmanité typy lidí. Na jednom pólu typizace rozlišujeme jedince se zcela nereálným chtěním. To jsou jednak ti, kteří ani neusilují cíl realizovat a jsou pak nenapravitelnými škarohlídy, pesimisty či snílky, a jednak ti, kteří se neustále zaměřují na hledání všech možných cest k dosažení cíle a projevují se v podstatě agresivně; na druhém pólu pak rozlišujeme jedince pasívní, kteří jsou se vším spokojeni, mají neúměrně nízké chtění. Lidé prvního typu jsou téměř patologicky nešťastní, třetího typu pak naopak spokojeni.⁹⁶

Normální člověk většinou neustále o něco usiluje, o něco se snaží. Jde o to, nakolik je jeho chtění reálné, a jak je dovede uspokojovat. Obvyklou reakcí člověka na střetnutí s překážkou jsou pokusy zdolat ji nebo ji obejít. V obou směrech je řada možností — od reálného rozumného úsilí až po afektivní či zcela nesmyslné reakce. Zároveň se formují postoje jedince k překážce, k jejím původcům, k životu vcelku (schémata jednání a chování vůbec). Forma a obsah reakcí však nevyplývá jen z charakteru překážky, ale (a zdá se, že především) ze sociálního prostředí, v němž postoj k překážkám vzniká.



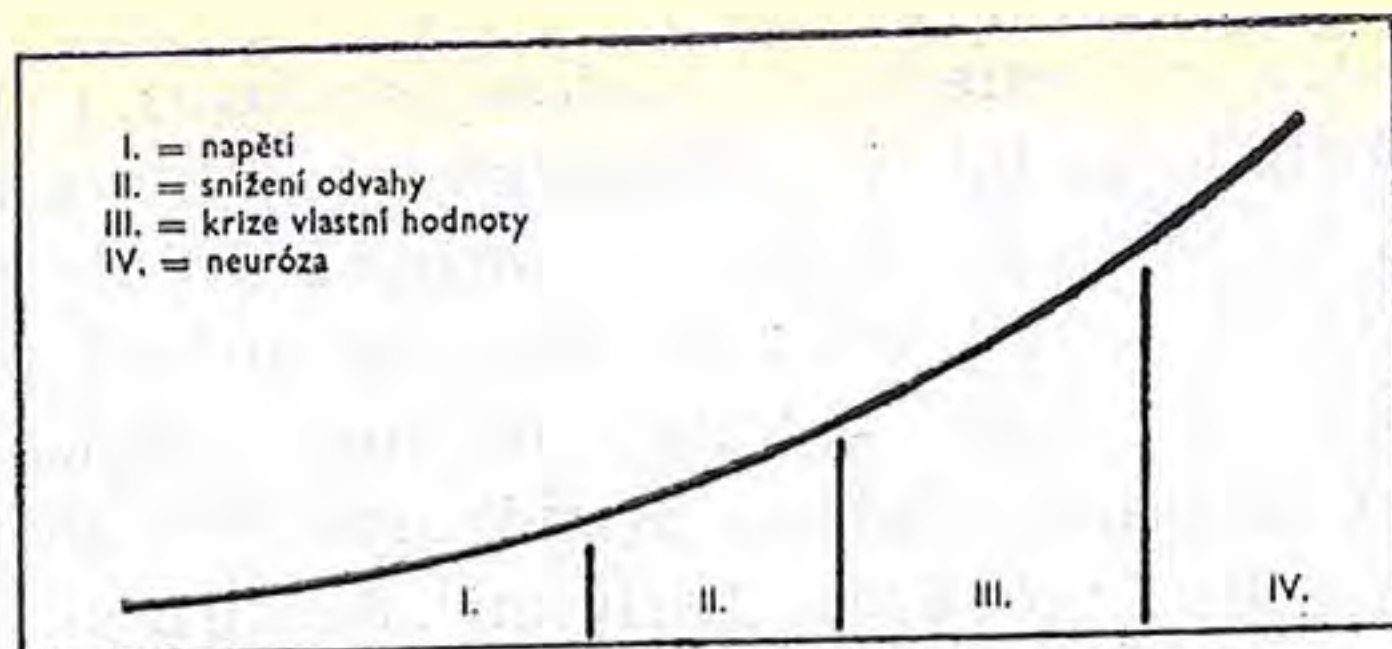
Obr. 47 Ukázka situace z Rosenzweigova testu

Zkoumali jsme například, jaké postoje vůči překážkám a životu vůbec se utvářejí u vězňů ve věku mezi 18—25 lety. Rosenzweigův test reakcí člověka na 24 frustrujících situací (viz obr. 47) nám ukázal abnormální zvýraznění agreivity vůči prostředí a zvýšení sebeobránných reakcí — a naopak abnormální snížení smyslu pro vlastní vinu. Pro orientaci uvádíme charakteristiku jednotlivých typů reakcí podle Rosenzweiga:

typ	extrapunitivní	intropunitivní	impunitivní
emoce	zlost a nepřátelství	vina a výčitky svědomí	rozpačitost a stud
úsudek	odsuzování okolí	sebeobviňování	omluva sebe i okolí
tendence	agresivní vůči okolí	agresivní vůči sobě	erotické pudy
způsob obrany	projekce	přesun, izolace	potlačení

reakce	převládání překážky	obrana „já“	trvání potřeby	celkem		nor- mál %
				počet	%	
extrapunitivní	19	215	33	267	66,1	45
intropunitivní	8,5	33	13	54,5	13,5	28
impunitivní	21	41	20,5	82,5	20,4	27
počet	48,5	289	66,5	404	100	
celkem %	12,0	71,5	16,5			
normál %	20	53	27			

Obdobné tendence vyplynuly i z pozorování a analýzy vztahů a postojů. Je nasnadě si vytvořit obrázek s jakými rysy tito lidé nejen přišli, ale i jaké postoje a reakce toto prostředí a v něm vytvářené mínění každému příslušníku vnučuje, i v jakém směru si vytvářejí své postojové „bariéry“, když směr agrese je výrazně extrapunitivní a typ reakce výrazně agresivně sebeobranný.⁹⁷ Pak se i v jiném světle jeví problém recidivy. Obdobné dominanty vznikají v chuligánských či jiných antisociálních partách, vytvářejících si své vlastní normy postojů. Morální a právní normy společnosti a normy vzájemného soužití se pak pro ně jeví jako překážky, bariéry, a proto vůči nim vybíjejí svou agresivitu. Za zamyšlení tu stojí výsledky výzkumů Božovičové. Dospěla k názoru, že formování záporných vlastností osobnosti (jako je agresivita, nedůtklivost, neadekvátní odraz skutečnosti a vztah k ní apod.) probíhá podle jiných konkrétně psychologických zákonitostí než formování vlastností společensky cenných. Probíhá na základě existence výrazných, těžko překonatelných překážek na cestě k ukájení potřeb člověka, jako svérázná obranná reakce, spjatá s afektivními prožitky. Domnívá se, že v motivech afektivní reakce dítěte vždy nacházíme neuspokojení sociálních potřeb a snah dítěte: neuspokojení ve vzájemných vztazích s kolektivem, neúspěch v učení či práci apod.⁹⁸ Ocitáme se tak z jiné stránky u těchž psychologických principů, které jsme si naznačili u vězňů: bezprostřední sociální prostředí rozhoduje o tom, zda a jaké vznikají překážky pro daného jedince (vzhledem k jeho subjektivním potřebám a zájmům i k postavení ve skupině) a jak silný je jejich „tabu“. Reakce na tuto překážku může být různá. Tak např. rozpor mezi citem vlastní hodnoty (či úsilím prosadit se) a nepřízní vnějšího prostředí vůči projevům tohoto citu (úsilí) může mít tento průběh (viz obr. 48).⁹⁹



Obr. 48 Vývoj psychického napětí při nemožnosti prosadit se

Dodejme však, že korekce, kterou v dříve vytvořených, resp. rozvinutých potřebách a snahách či aktualizovaných tendencích činnosti člověka, provádí okolí (sociální skupina nebo její představitelé), reprezentuje sice pro jedince vždy psychickou zátěž typu překážek, ale že to neznamena vždy (dokonce ani většinou) vývoj k afektivně obranným reakcím. Záleží na tom, jakým tendencím (jak silným a subjektivně významným), jakým směrem a jakými metodami okolí „překáží“, a jak je transformuje.

V psychologii se obvykle zabýváme problematikou „překážek“ z hlediska tzv. volního jednání jako uvědomělého, promyšleného, k cíli zaměřeného jednání, spjatého s překonáváním vnějších či vnitřních překážek. Posuzujeme pak člověka z hlediska „síly vůle“ — a zabýváme se rozvojem volních vlastností, pěstujících schopnost s překážkami bojovat. Tu však bereme v úvahu aspekt jiný: co se děje, když je překážka na cestě k cíli příliš veliká (tzn. z hlediska daného subjektu přesahuje jeho možnosti překonávání)?

Překonávání překážek

Situace, kdy se člověku staví do cesty realizování cíle nějaká překážka, jsou průvodním, běžným jevem lidské životní praxe. Je proto pochopitelné, že výzkumu psychických reakcí na toto omezení cílové činnosti byla věnována v psychologii značná pozornost. I proto, že tyto

situace lze v elementární podobě studovat i na zvířatech a odhalovat tak v krystalické, v podstatě „modelové“ podobě základní reakce. Experimentování tu spočívá v tom, že se zvířeti staví do cesty k potravě překážka, umožňující mu vidět potravu, ale nedovolující mu její dosažení bezprostředně po přímé dráze.¹⁰⁰ Lewin¹⁰¹ nazval tento druh překážek „bariérou“. Rozšířil okruh zkoumání i na člověka, kde rozlišuje vedle „bariér“ materiálních „bariéry“ společenské a morální (zákazy, normy jednání, obyčeje atd.).

Psychoanalýza již od svého zakladatele Freuda se zabývala důsledky jiného typu „překážek“ — nemožnosti vůbec uspokojit popudy (či pudy, hlubinné tendence apod.), jež daný psychoanalytický směr považoval za rozhodující,¹⁰² a vypracovala teorii frustrace jako psychického stavu, jež je důsledkem tohoto neuspokojení.

Z jiných hledisek se důsledky překážek v psychice a cestami jejich překonávání zabývala psychologie vůle. To jsou i kořeny vzniku velmi rozmanitých a odlišných hledisek, pojmového aparátu či jeho obsahového naplnění.

V marxistické psychologii jsou přitom překážky řešeny jedině z hlediska rozboru volních procesů. To je na jedné straně nepostačující řešení (nevyčerpává to celou problematiku „překážek“ — hlavně proto, že dostatečně neanalyzuje psychické podlehnutí). Ale na druhé straně, podle mého názoru, jde o zřetel k nejdůležitějšímu hledisku. Zatímco u jiných situací psychické zátěže jsou volní kvality velmi důležitým, podmiňujícím, avšak nikoli klíčovým předpokladem jejich řešení (např. u řešení problémových situací úlohu tohoto jádra hrají myšlenkové kvality — kapacita rozumu), zde jsou to volní kvality samy o sobě (opět v úzké spjatosti a závislosti na jiných psychických kvalitách).

Proto považuji za nutné:

— Pokusit se o určitou ucelenou teoretickou koncepci zátěže typu překážek, která by se nějak vypořádala s dosavadní různorodostí pojmů i s jejich naplňováním, která by vstřebala progresivní stránky a distancovala se od zjednodušujících či jednostranných pohledů jednotlivých psychologických škol.

— Stavět celou koncepci překonávání překážek na propracovaných principech volní činnosti.

Pro nalezení společného jazyka musíme se pokusit o určitou koncepci vlastního přístupu k problematice.

a) Členění překážek

Vezměme si obecné schéma jakékoli překážky a definujme si je z hlediska prožívání psychické zátěže (viz obr. 49).

Nebereme nyní ohled na to, o jaké zaměření člověka jde, co je cílem jeho snažení, a co se mu staví do cesty realizace. Přistupujeme k celé problematice z hlediska míry psychické zátěže — tzn. „silových vztahů“.

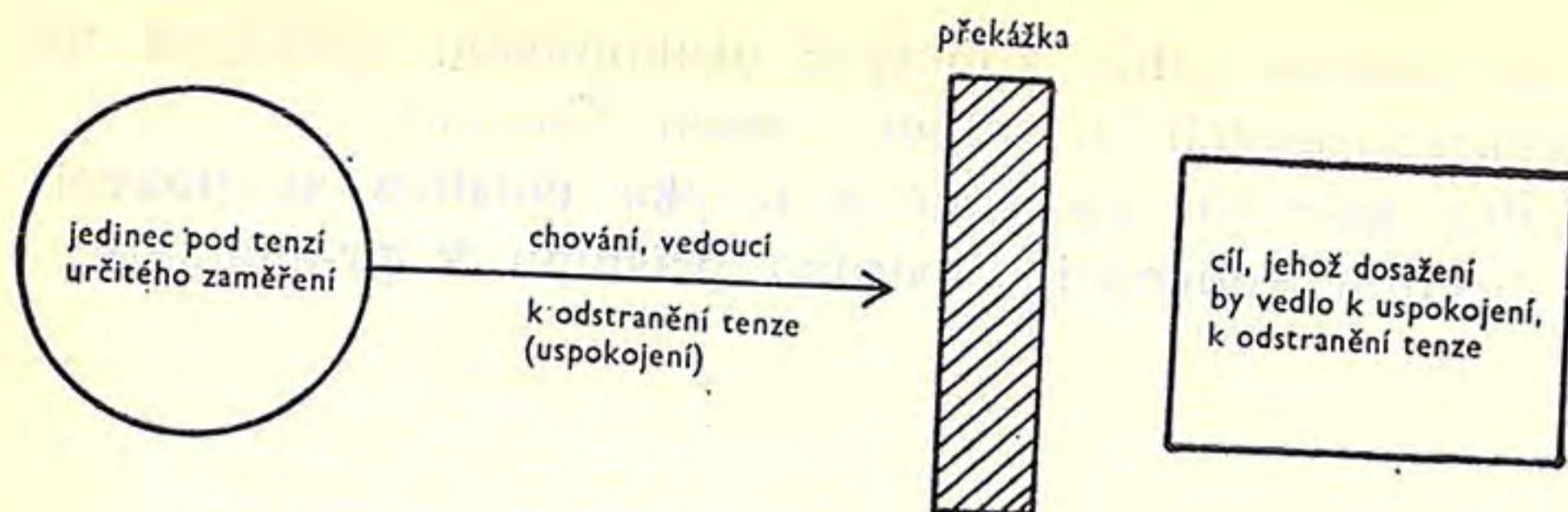
Jedinec je motivován k úsilí o dosažení určitého cíle, k uspokojení některé ze svých vrozených či získaných tendencí. Překážka mu brání realizovat jeho zaměření, najít uspokojení. Cíle nelze dosáhnout v daném směru, zvolenou cestou, při optimálním, resp. vynaloženém, stupni úsilí. Neuspokojený jedinec může:

— poddat se, přestat usilovat o dosažení (změnit zaměření a najít uspokojení v něčem jiném) cíle;

— opětovně usilovat o dosažení vytčeného cíle.

Opětovné usilování o dosažení cíle je běžnou, normální reakcí. O jedinci, který volí první cestu, obvykle říkáme, že má „slabou vůli“ (ovšem pokud je pro něho odstupování příznačné, a to i tam, kde lze při zvýšeném úsilí cíle dosáhnout). V druhém případě nemluvíme vždy o opaku — o „silné vůli“; a ne vždy jde o reakci v rámci normality.

Opětovné usilování může být výsledkem silné a uvědomělé motivace jednání a chování, se všemi rysy volní činnosti: Jedinec ví, čeho chce dosáhnout, zvážil si své síly a možnosti, rozhodnul se pro cestu a způsoby dosažení cíle, a uvědoměle (přitom usilovně) bojuje s překážkou, která se mu staví do cesty. Typická je tu přiměřenost ve volbě prostředků a ve způsobech reakce, jež svědčí o rozumové analýze situace, sebekontroly a psychické stabilitě (viz 2. fázi nespecifických reakcí). Je reakcí žádoucí. I když ji mohou po prvních nezdarech



Obr. 49 Schéma „překážek“

předcházet (zvláště u některých překážek) průvodní jevy vzteku a psychických stavů mobilizace sil (viz 1. fázi nespecifických reakcí), dochází brzy k obnově vnitřní rovnováhy, a zvýšené psychické napětí vede k mobilizaci myšlenkového a akčního úsilí o dosažení cíle. Mnohdy proto dochází i k reorganizaci činnosti, změně programu a cest dosažení — ale to obvykle dosažením úspěchu končí.¹⁰⁴ Reakcí na zátěž je tudíž volní úsilí jako specifický psychický stav.

Nemůže-li jedinec odstoupit, a přitom volní úsilí nevede k dosažení cíle (či je vůbec není s to vyvinout), dochází k nepřiměřeným reakcím na neuspokojení (viz str. 131). To proto, že překážka, jež mu zmařila dosažení cíle (tzn. uspokojení aktualizované tendence), u něho vzbudila zvláštní psychický stav — stav *frustrace*.¹⁰⁵

Termínem frustrace (frustra = marně, zbytečně) rozumíme takový typ psychické zátěže, v němž jde o zmaření možnosti realizovat aktualizovanou tendenci člověka v daném směru totálním blokováním cesty (překážkou či obstrukcí). Poněvadž dosavadní způsoby jednání nemohou vést k žádoucímu efektu, vzniká stav výrazného psychického napětí, zvyšuje se emocionalita (vzniká zlost, strach, žal atd.). Tento stav je pro jedince nepřijatelný, nesnesitelný. Dominuje snaha o nalezení východiska při snížení práceschopnosti rozumu. Výsledkem bývá přizpůsobení či kompromis takového rázu, který má učinit situaci subjektivně snesitelnou.

Nejhlubší stavy frustrace, které výrazně působí na všechny jedince, vznikají při blokování realizace základ-

ních, tzv. biotických potřeb člověka (potřeby bezpečí, odpočinku, sociálního styku aj.).¹⁰⁶ Vzniká tu chronické neukojení, stavy spjaté s „polohladověním“ či „hladověním“ v tom nejzákladnějším — v lidské existenci člověka, což vede i k přímému ohrožení jeho realizace jako lidské bytosti. Mluvíme pak o *psychické deprivaci* (strádání).¹⁰⁷

Na rozdíl od frustrace tu nejde o blokování dané cesty či směru ukojení aktualizované tendence (potřeby, zájmu aj.), ale o nemožnost ukojit danou potřebu vůbec, a to po dlouhou dobu a v dostačující míře. Od této překážky typu deprivace je nutné odlišit i aktuální ohrožení existence člověka škodlivými pro něho podněty (např. bezprostřední ohrožení života), kdy je na něho útočeno.

Buss¹⁰⁸ označuje tuto rozdílnost termíny pasivního útoku (kdy jde o bránění dosáhnout něčeho) a útoku aktivního (kdy jde o působení škodlivých podnětů). Druhý případ je specifickou záležitostí stressu. Tím zaujímáme i stanovisko k většině autorů, kteří pod pojem „frustrace“ zahrnují i omezení, i ohrožení (viz např. H. R. Lückert, *Konfliktpsychologie*, München-Basel 1957; A. H. Maslow, *Deprivation, Threat and Frustration*. *Psychological Review* 48, 1941). Přitom termín „ohrožení“ tu bývá pojímán někdy příliš široce (i ve smyslu rozmazlování, bezcitnost, tvrdost). Zahrnuje tedy i jevy, jež jsou vlastně omezením — a až v důsledku toho ohrožením.

Za základní kritérium členění překážek tudíž považujeme míru (kvalitu) psychické zátěže. I tu obecně platí, že tato rozdílná kvalita účinků v psychice je funkcí interakce konkrétního subjektu a konkrétní situace.

b) P ř e k á ž k y v n ě j š í a v n i t ř n í

Překážky, které mohou bránit dosažení cíle, jsou různé — a to nejen co do velikosti a zjevnosti, ale i co do původu a charakteru. Co do původu lze rozlišit překážky: vnější a vnitřní, co do charakteru: pasivní a aktivní.

Nejhlouběji se touto problematikou zabývá psychologie vůle. Problém střetání se s překážkami je tu řešen v souvislosti s druhou fází volního jednání — s realizací rozhodnutí

(zatímco prvá fáze — rozhodování — spíše souvisí s řešením konfliktů). Vnějšími překážkami jsou zde ty, které jsou dány objektivně: vyplývají z charakteru cíle a vnějších podmínek jeho dosažení. Hromátka¹⁰⁹ uvádí jako příklad překážky v terénu, činnost protivníka při plnění bojového úkolu, povětrnostní vlivy apod. Vnitřní překážky vyplývají z psychických a fyzických vlastností člověka. Tu však již nebývá vymezení tak přísné. Vedle skutečných překážek (jako je únava, špatné návyky, nedostatek zkušeností apod.) se uvádějí jako vnitřní překážky i konflikty a rozpory (např. mezi cíli a možnostmi člověka, či dokonce již sám proces stanovení cíle a volby prostředků).

Na tomto základě člení Rosenzweig¹¹⁰ z hlediska frustrace překážky do čtyř skupin:

— pasívně externí překážka, jejímž příkladem je hladový před zamčenou spíží;

— pasívně interní překážka, kdy jde o vznik stavu zvláštní slabosti u jedince (strach, zbabělost, únava...);

— aktivně externí překážka. Může být spjata nejen s omezením, ale i s ohrožením člověka. Příkladem je, když policista zastoupí hladovému cestu k místu, kde on může najít potravu;

— aktivně interní překážka (uvádí příklad, kdy muž přitahuje jiná žena, ale brání mu morální zásady), zahrnuje situace, kdy původnímu impulsu odporuje jiný cíl stejné síly, ale protikladného směru. Sám pak říká, že jde v těchto případech o „intrapsychickou konflikto-
vou situaci“.

Někteří autoři berou však v úvahu jen vnější faktory. Např. Berelson a Steiner¹¹¹ přímo definují frustraci z hlediska postavení se vnější překážky mezi motivovaný subjekt a jeho cíl.

Puni¹¹² ukazuje na potíže a nejednotnost v určování podstaty překážek, příčin jejich vzniku a členění na překážky vnější a vnitřní. Domnívá se, že příznakem překážek jsou potíže v realizování cíle. Měřítkem vůle je podle jeho názoru rychlost a neústupnost v odstraňování nepříznivých okolností, a v podmínkách, kdy překážku nelze odstranit, délka působení. Lze s tím diskutovat, poněvadž nelze jednoznačně právě tyto projevy považovat za měřítko volních kvalit — mohou být i jevem frustrace. Avšak potíže ve stanovení rozdílnosti mezi

vnější a vnitřní překážkou jsou evidentní. Předně proto, že vždy nepostihují rozdíl mezi překážkou a konfliktem. Při překážce zůstává cíl stejný. Nejde tu o boj motivů a rozhodování se mezi různými cíli, ale o rozhodování se pro transformaci cesty k dosažení určeného cíle! Toto lze postihnout u překážek vnějších, hůře však u vnitřních. Dále proto, že vnější překážky se s vnitřními konfrontují. Co v jedné souvislosti vypadá jako překážka vnější, může se projevit v jiných souvislostech jako překážka vnitřní (nedostatek). Domníváme se proto, že kritérium potíží v realizování cíle skýtá dobré východisko pro řešení.

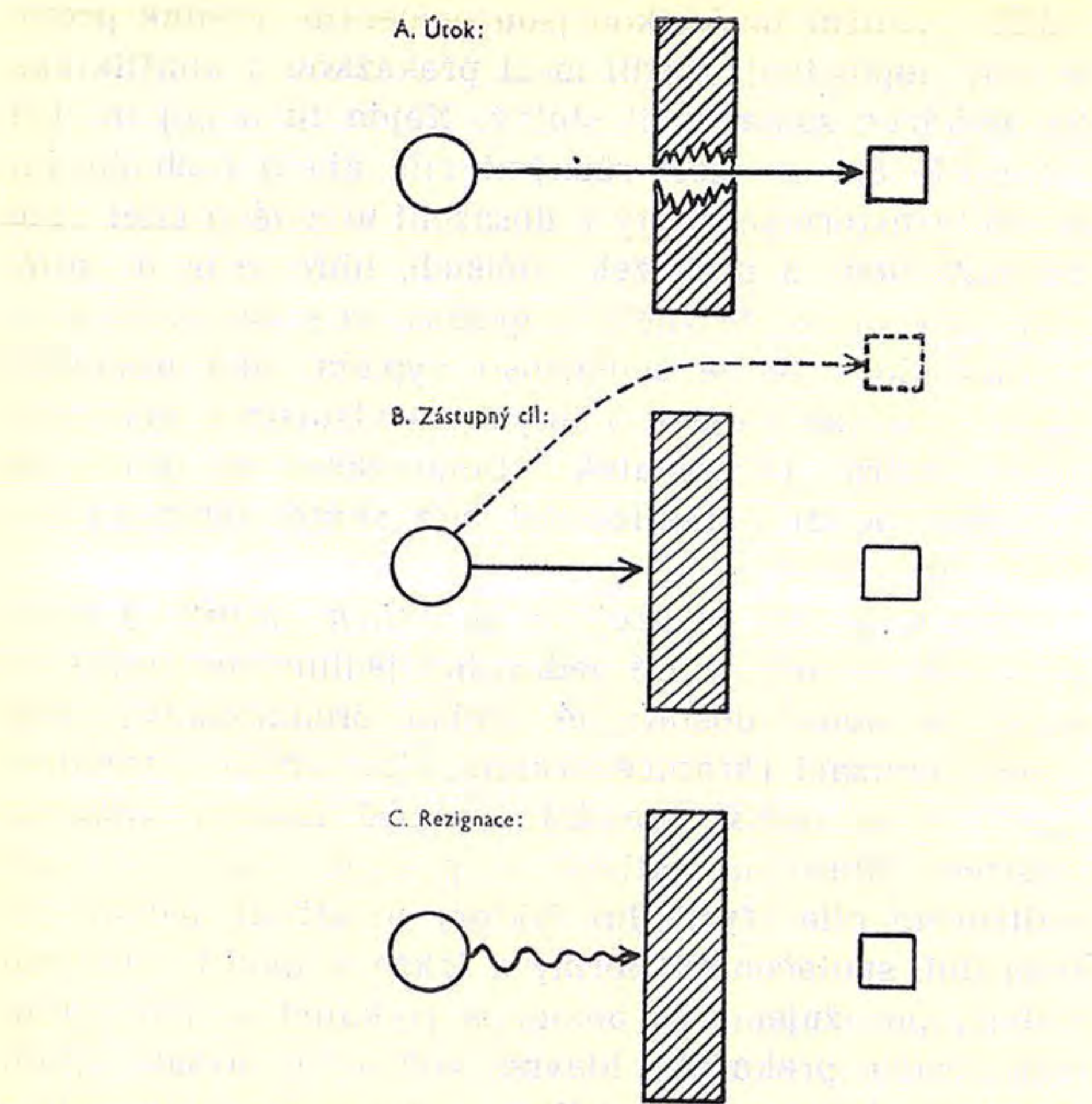
V tomto smyslu považujeme za *vnitřní překážky* takové vnitřní faktory, které nedovolují jedinci realizovat cíl proto, že nemá dostatečné osobní předpoklady nutné k jeho realizaci (hranice výkonu, vloh, chyby, neznalost apod.) a za *vnější překážky* takové faktory vnějšího prostředí, které se aktivně či pasivně staví do cesty realizování cíle (fyzikální faktory prostředí, jednání jiných lidí, společenské normy a faktory apod.). Hledisko aktivity považujeme za pomocné (týkající se jen některých druhů překážek, hlavně vnějších), avšak nikoli nepodstatné. Významně ovlivňuje dynamiku vyrovnávání se s překážkou.

c) Dynamika typických reakcí

Dynamice míry a kvality psychické zátěže odpovídá i dynamika typických reakcí a vznik a trvání překážky. Platí tu obecně to, co bylo řečeno o nespecifických reakcích (viz str. 108). Přitom celá dynamika reakcí spočívá vlastně v kvalitativních přesunech mezi třemi možnými nejzákladnějšími typy reakcí na překážku: 1. útokem, 2. volbou a akceptováním zastupného (alternativního) cíle, 3. rezignací (schematicky vyjádřeno na obr. 50).¹¹³

Míra psychické zátěže (jako funkce jedince a situace) se projevuje ve všech třech typech reakcí příznačnou gradací a změnami, a nikoli přechodem od jednoho typu k jinému (i když i toto vystupuje).

Útok považovali mnozí autoři až za projev frustrace.



Obr. 50 Základní typy reakcí na překážku

Dollard aj.¹¹⁴ dokazovali dvoustrannou závislost mezi agresí a frustrací: agresivní chování vždy předpokládá existenci frustrace, a naopak, existující frustrace vždy vede k nějaké formě agrese. Tato krajní generalizace byla sice okamžitě napadána. Kritici tvrdili, že frustrace neprodukuje jen agresi, ale i celou řadu jiných odpovědí.¹¹⁵ Avšak druhá část názoru, která tvrdí, že jedinou příčinou agresivního chování je frustrace, kterou útočné chování vždy předpokládá, byla a je většinou přijímána.¹¹⁶ Naproti tomu Rosenzweig¹¹⁷ zdůraznil, proti této „hypotéze frustrace—agrese“, že neohrožující podněty nemusí vést k agresi, ale že ohrožující frustrační podněty mohou k agresi vést. Buss¹¹⁸ v polemice s těmito názory dokazuje, že frustrace je jen jedním z předchůd-

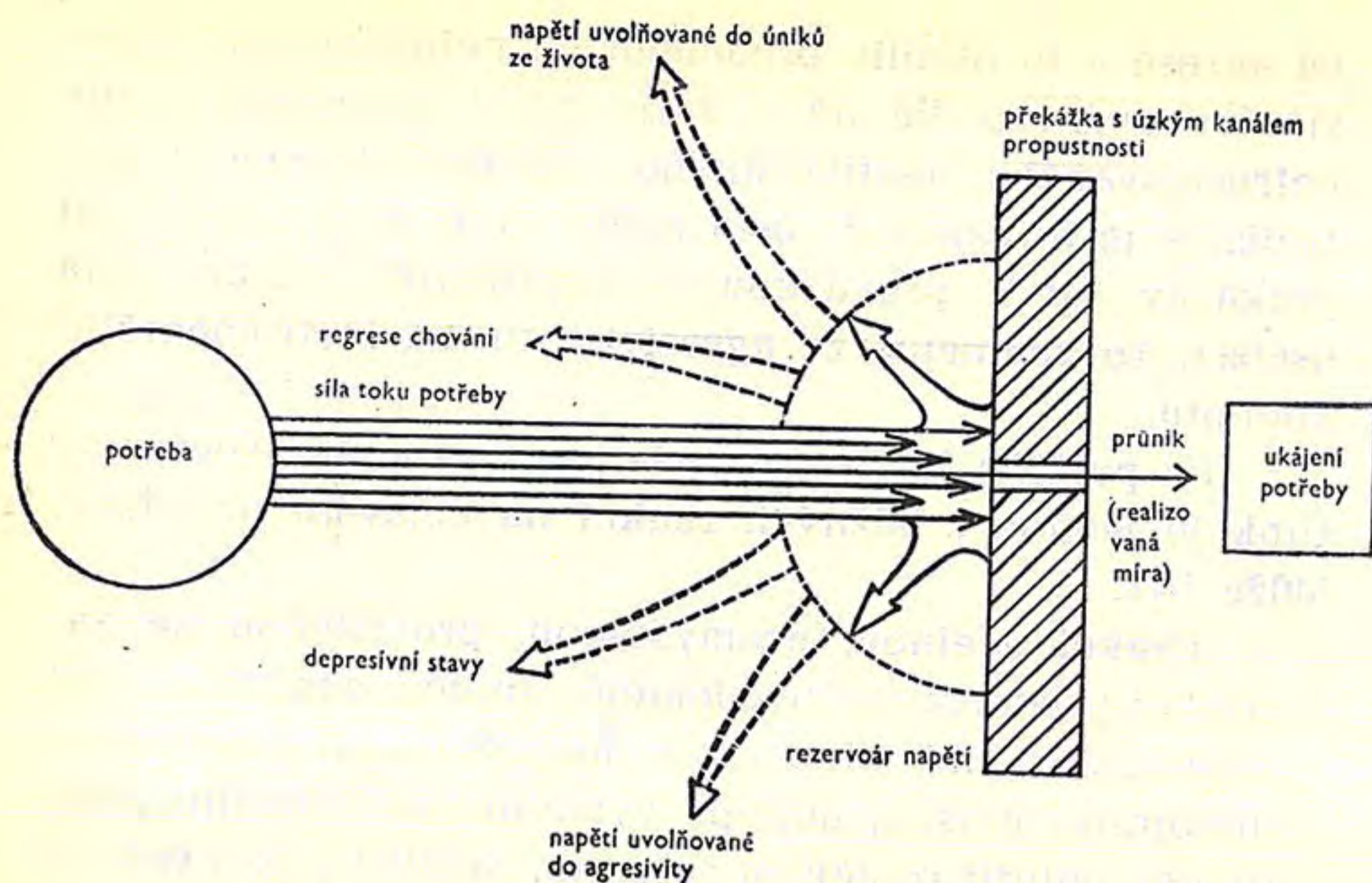
ců agrese a to nikoliv předchůdcem nejpádnejším. Agresivní chování podle něho může být i výsledkem zcela nefrustrovaného, motivovaného chování člověka v případě, že je to úspěšná cesta řešení situace — odstranění překážky (je-li překážkou v kontinuitě chování jiná osoba). To znamená, že agresivita tu má instrumentální hodnotu.

S tím pojetím lze podle našeho názoru plně souhlasit. Útok je jednou z běžných reakcí na objevení překážky. Může být:

— Reakcí účelnou, promyšlenou, prováděnou na základě cílevědomé a uvědomělé snahy dosáhnout cíl v podmínkách, kdy jiné cesty dosažení není a kdy útok je neoptimálnější, nejlépe vyhovujícím, nejúčinnějším a rovněž nejpřirozenějším řešením. Souvisí pak s volným úsilím.

— Reakcí, která neodpovídá objektivní situaci a je projevem afektivity, neschopnosti zvládnout sebe sama a situaci. Pak jde o neadekvátní agresivitu frustrovaného jedince. Znakem této neadekvátnosti je útočení za situace, kdy není odpovídajícím způsobem řešení, stereotypnost a sepětí se silným afektem (vzteku); obrácení agresivity na jiné objekty, jež nemají s překážkou vůbec nic nebo jen málo společného. S deprivací pak bývá spojena agresivita jako setrvalá tendence (chronický stav) daného jedince v přístupu k okolí.

Stejně principy platí i pro *volbu zástupného cíle*. U normální uvědomělé reakce na překážky jde o volbu optimálně alternativního cíle, který vede k uspokojení aktualizované tendence. Volba této záměny je procesem akceptování zastupitelnosti v situacích, kdy daný jedinec vidí nereálnost dalšího usilování o dosažení cíle původního. Frustrovaný člověk naproti tomu je ovládán emocionálními, impulsivně živelními přístupy k situaci vůbec a tím i ve formě, způsobu a obsahu volby zástupného cíle jimž kompenzuje a redukuje vnitřní napětí. (Jsou popsány v kapitole o specifických reakcích na psychickou zátěž.) Volba zástupného cíle, stejně jako některé formy agresivity (vyhledání obětních beránek, projekce aj.) mohou být přítom ve službách *rezignace*, jako její specifický projev (hlavně v počáteční fázi re-



Obr. 51 Rezignace při deprivaci

zignování). Přitom akt rezignace bývá i u volního jednání provázen velmi nepříjemnými subjektivními pocity rozladění, strasti, méněcennosti apod.

Nejvýznamnější důsledky jsou však spjaty s deprivací. Jedinec tu chronicky nemůže dosáhnout cíle v plné podobě, chronicky hladoví („kanál, propouštějící k cíli, je příliš úzký a nevede nikdy k nasycení“) a tím se neustále reprodukuje rezervoár napětí. Volba zástupného cíle je tu pro strádání ve směru ukojení dané potřeby vůbec nemyslitelná. Proto napětí se uvolňuje neadekvátními směry a cestami, které jsou v podstatě regresivní (živočišné), únikové, agresivní, resp. depresivní povahy (viz obr. 51). Chronické redukování tohoto napětí je způsobeno tím, že nikdy nelze zcela rezignovat od ukojení vitální potřeby.

Člověk, který naráží na silné překážky a utrpí opakovaně neúspěch při řešení (tzn. kde překážka neznamena jenom oddálení dosažení cíle, ale naprosté zmaření možnosti dosáhnout ho), takže není s to realizovat své vlastní „já“, dříve než rezignuje, snaží se o změnu, o zvrát podmínek, vzryvem úsilí vyrovnat se s překážkou. Jde

většinou o málo adekvátní druhy reakcí na obranu vlastního „já“. Rosenzweig¹¹⁹ v tomto smyslu rozvíjí koncepci tří základních druhů reakcí:

1. *extrapunitivní*. To jsou ty, které se obracejí na vnější příčiny. (Jedinec přesouvá agresivním způsobem vinu na jiné osoby a věci. Je provázeno emocemi hněvu a pocity nenávisti.)

2. *intropunitivní*. To jsou ty, které se obracejí na vnitřní příčiny. (Jedinec je agresivní vůči sobě; průvodním jevem jsou výčitky svědomí a pocity viny.)

3. *impunitivní*. To jsou ty, které zlehčují. (Vystupují, když se jedinec snaží neúspěch bagatelizovat; průvodním jevem je potlačování frustrovaných tendencí a vyjevování jiných tendencí — podle Rosenzweiga, jenž je psychoanalytikem — erotických a sociálně zaměřených sil.)

Vtipně ukazuje, že na zklamání v lásce je nejostřejší odpovědí v prvním případě vražda partnera, ve druhém sebevražda a ve třetím opití se a vyjevování pompézní bagatelizující veselosti.

Racionální jádro těchto názorů je nesporné. Osoba, jež nemůže pro překážku dosáhnout cíle, buď může opakovaně a s různými oklikami vždy znovu usilovat o dosažení, nebo při opakovaném neúspěchu přímých metod je pravděpodobné, že bude nucena sáhnout k náhradnímu řešení. Je otázkou prostředí i jí samé, aby k této nutnosti nedošlo, a dojde-li, tak aby bylo nalezeno východisko co neoptimálnější, aby byl kompromis přijatelným řešením.

Frustrace

a) „frustrační tolerance“

Frustrace není výjimečným jevem v životě člověka. Frustrující situace rozmanité podoby, síly a formy jsou celkem dost obvyklé již v dětství (zákazy a příkazy rodičů apod.),¹²⁰ a vznikají pak v průběhu celého života, v činnosti, v meziosobních vztazích, doma i v povolání. A jak již bylo řečeno, u psychické zátěže vůbec nelze po-

važovat každou frustraci za negativní, za jev, který poškozujee psychiku jedince. Ve frustračních situacích se člověk učí (v nejširším slova smyslu), získává novou zkušenost; ovlivňuje se jeho charakter a rozvíjejí se jeho schopnosti řešit i regulovat sebe sama.¹²¹ Ovšem jde o sílu a charakter této frustrace (tzn. co,¹²² v jaké míře, v jakém směru a s jakou možností řešení je frustrováno).

Síla (stupeň) frustrace závisí na subjektivním významu dosažení dříve přijatého cíle a jeho zastupitelnosti náhradním (realizovatelným) cílem. Proto pozorujeme rozdíly mezi lidmi co do okolností, které u nich frustraci vyvolávají, co do stupně narušení jejich duševní rovnováhy a co do způsobu řešení (cesty odreagování). Na rozdílné schopnosti lidí snášet frustraci se podílí z vrozených rysů hlavně obecná emocivita a druh reaktivity daného jedince i jeho přirozená inteligence; ze získaných pak hlavně motivace, zkušenost z organizace sil za frustrace a psychické otužení (zda je člověk připraven nést určitou zátěž, či zda není naopak oslabena jeho odolnost).

Pro označení schopnosti snášet frustraci zavedl Rosenzweig termín „frustrační tolerance“.¹²³ Rozumí jí schopnost snášet frustraci po delší období v tom smyslu, že ani není dělán pokus nepřímo zmenšit napětí, ani ukojit motiv původním způsobem. V principu se jedná o naučitelnou schopnost, v níž hrají důležitou úlohu i konstituční faktory.¹²⁴

S druhou tezí lze podle našeho názoru souhlasit. První se nám však zdá ve svém dovětku (ve smyslu akční pasivity) rigorózní a současně jen popisující vnější projevy v chování.

Co je podstatné pro přechod od uvědomělého k frustrovanému přístupu k překážce? To, že u frustrovaného člověka jsou *rušeny jedny působící síly řízení* (rozvaha, citová sladěnost a získané formy sociálního chování) a *narůstá působnost jiných řídicích sil* — emocionálně živelných bezprostředních odpověďových reakcí na danou zátěž (v extrémním případě afektivní odpovědi s absolutizovanou, resp. stereotypizovanou reagencí).¹²⁵ Podstatným znakem frustrační tolerance je tudíž *emocionální*

stabilita. Ta se neprojevuje jen v kategoriích nereagování. Ve shodě s Pisarenkem¹²⁶ rozumíme emocionální stabilitou psychiky schopnost odpovídat na napjaté situace takovou změnou emocionálního stavu, jenž vede nikoli ke snížené, ale ke zvýšené práce schopnosti člověka.

Stržení psychiky (neschopnost řešení) nenastává v těchto ožehavých situacích v důsledku toho, že by již člověk skutečně neměl dostatek duševních a tělesných sil, nýbrž že aktualizovaná emocionální labilita je nemožná mobilizovat a realizovat. Přitom emocionální stabilita závisí na mnoha faktorech (vrozené povahy, dynamika potřeb a zájmů či jiných motivačních sil a tendencí, osvojené způsoby chování včetně oblasti dovedností a zkušeností, charakter vnějších podnětů, vztah k dané činnosti, sebedůvěra...), které v komplexu regulují a ovlivňují její statiku i dynamiku při střetávání se s překážkami. Všechny tyto faktory lze obtížně registrovat.

Toto pojetí obohatil o nové momenty Alluisi se svými spolupracovníky a Sells.¹²⁷ Ukazují na závislost této tolerance na motivaci, adaptaci a systému navykání. V souvislosti s tím vidí i problematičnost stanovení nějaké „průměrné“, obecněji platné tolerance jedince k zátěži. Každý člověk má sice určitý limit, mez své kapacity, za níž již nemůže ani sebevýznamnější motivace stačit. Avšak poněvadž zřídka jdeme až na hranice své práce schopnosti, je vždy konec konců prokazovaná odolnost vůči zátěži funkcí aktualizované jednoty hladiny motivace a rezervoáru výkonnosti. Proto nový motiv obvykle vždy znamená i nový impuls ke vzryvu výkonnosti, ovšem v závislosti na své kvalitě. Frustrační tolerance je proto v jejich pojetí vždy aktuální potencií, limitovanou motivací a rezervami energie.

Lückert¹²⁸ uvádí pět vlastností člověka, v nichž se tato emocionální stabilita projevuje (či se s nimi spojuje a v nich promítá) a na jejímž základě lidé vykazují rozdílný stupeň životní zdatnosti a dokonalosti ve zdolávání překážek:

1. Pohyblivost, tj. schopnost přizpůsobit své chování vzniklým situacím a jejím požadavkům.

2. Integrace osobnosti a produktivnost zpracovávání prožitků (integrováný člověk jedná jako vyrovnaný celek: osvojí si různé aspekty situace, s níž je v rozporu a řeší ji vzhledem ke své zkušenosti; neintegrováný jedná fragmentálně a nevyužívá všech svých možností).

3. Sociální aktivita, síla a trvalost sociálních komunikací, schopnost včlenit se do společnosti a schopnost spolužití.

4. Přijetí a akceptování vnějších a vnitřních hodnot a hlasu svědomí, jež mu umožňují chápat souvislosti a orientovat se v životě.

5. Pevná stanoviska ve smyslu jasné životní orientace.

Tím dostává pojem „frustrační tolerance“ poněkud jinou významovou náplň, než tomu bylo u Rosenzweiga. Nejde tu o hledisko netečnosti k frustraci, nýbrž o hledisko síly odporu vůči ní: kritérium podlehnutí a přechodu k nižším formám řízení svého jednání a chování ukazuje její mezní bod.

To odpovídá i naší koncepci, v níž tímto bodem je hraniční psychická zátěž. Každý člověk má rozvinutou určitou míru síly odporu, rozdílnou velikost dovoleného zatížení, se kterým je ještě s to se racionálně vyrovnávat. Tuto vnitřní odolnost (konsistenci) můžeme označit jako „frustrační toleranci“. Její postižení u každého jedince (či u sebe sama) má značný praktický význam.

Prvním příznakem jejího překračování (tzn. frustrování) bývá obecné vzrušení (rozčilení), jako kombinace bezradnosti, úzkosti a zlosti. Při uvědomění si tohoto a při sebepoznání (resp. při řídicí činnosti rozmanitého druhu) může člověk vznik těchto stavů a jejich rozvoj regulovat a nestat se hříčkou svých vlastních emocí (resp. ovlivňovat vývoj situace a činnost jedinců tak, aby se rozvíjelo kontrolované, řízené chování).

Přitom však frustrační tolerance není obecně platná a není za všech okolností vystupující potenci — ale je dynamická vzhledem k charakteru překážky, vzhledem k významu cíle a k aktuálnímu tělesnému a duševnímu stavu daného jedince. Avšak i v této dynamice se obecná potence svým způsobem prosazuje. Člověk s jinou frustrační tolerancí by za stejných podmínek projevoval jinou kvalitu odolnosti a reagování.

b) **Základní přizpůsobovací reakce**
Nejvýznamnějším problémem jsou cesty vyrovnávání se jedince s frustrací. Tomuto problému, zvláště v těch odvětvích lidské činnosti, v nichž nelze působení frustrace odstranit, věnují dnes psychologové hlavní pozornost. Zvláště se to týká psychologie vojenské, neboť vzhledem k předpokládaným podmínkám války a v důsledku toho i systému přípravy na boj, je tato otázka závažným psychoterapeutickým problémem.¹²⁹ Z tohoto hlediska je nezbytné vést odreagování stavu hypertenze u člověka tak, aby se pro něho situace stala snesitelnou a mechanismy i výsledek tohoto „přizpůsobení se“ byly z hlediska úkolu i jedince co nejoptimálněji přijatelné.

V tomto smyslu jde o vypěstování (resp. osvojení si) určitých technik vyrovnávání se s frustrací. Osvojenou technikou tohoto vyrovnávání se rozumíme převládající komplex reagování jedince na frustraci. Je výsledkem vrozených charakteristik (citlivosti, temperamentu atd.) a procesu „naučení se“ při vyrovnávání se s frustrujícími situacemi v průběhu života. Působí, že člověk při vzniku frustrující situace má tendenci odstraňovat tenzi určitým dominujícím způsobem a směrem (tzn. určitou technikou postupu). Nedokáže-li se tudíž jedinec vyrovnat s překážkou volným úsilím (viz str. 233), jde tu o to, aby byly posilovány techniky vedoucí ke snížení napětí a přes ně pak k úspěšnému řešení.

Je faktem, že každý jedinec si v průběhu svého života určité techniky osvojil a v závislosti na síle, obvyklosti a neočekávanosti frustrace (vše posuzováno z hlediska jeho subjektu) je realizuje.

Jde hlavně o čtyři základní druhy reakcí, jejich zákonitosti a dynamiku: agresivní (kdy je výsledkem frustrace zmobilizování energie proti původci frustrace, frustrujícím okolnostem nebo zástupným objektům. Převládajícím psychickým stavem je hněv, vztek, nenávisť), únikové (kdy jde o různě modifikované snažení vyhnout se frustraci a o psychické stavy nepokoje, úzkosti a strachu), regresivní (zvrát a primitivnějším formám jednání) a depresivní (stereotypizace jednání a chování ve smyslu rezignace, psychických stavů apatie, resp. beznaděje).^{*} Zvláště zdůrazňujeme úlohu:

— *Sublimace*, tj. nahrazení (kompenzování) společensky odsuzovaného chování k dosažení cíle (což tvoří překážku) reakcemi společensky akceptovanými (zvláště altruistickými).¹³⁰

— *Racionalizace*, tj. technika snižování psychického napětí z neúspěchu (výčitky svědomí a pocity viny pro brzké odstoupení a nedosažení cíle, pro podlehnutí překážce...) cestou přikrašlování a stylizace motivů vlastního jednání a výsledného stavu (proč je dobře, že od cíle bylo upuštěno).

— *Vykupování se* před sebou samým či před druhými. že se nedosáhlo cíle (různé cesty sebepotrestání a pokání, které ovšem nesleduje obnovení úsilí o dosažení cíle, ale je redukcí napětí z odstoupení).

— *Projekce* jako přenášení příčin neúspěchu a vlastní viny, slabosti atd. na jiné (známé velmi často z praxe v podobě vyhledávání tzv. „objektivních příčin“ mimo dosah pravomoci daného jedince).

— *Popření*, potlačení významu původního cílového snažení a přijetí postoje, jako by vlastně žádná překážka neexistovala.

— *Regrese* v podobě odreagování se primitivním výbuchem afektu (bouchnutím dveřmi, upoutáním se do „ochrany silnějšího“, klackovitým zachováním se či jednáním atd.).

— *Stereotypizace*, tj. upoutání se na určitý ztrnulý přístup ke skutečnosti a způsob chování, který není adekvátní situaci, ale který chrání člověka od toho, aby prožíval překážku a narážel na ni.

— *Fantazie a snění*, kde jedinec se vyžívá v „překonávání překážky“ únikem od skutečnosti.

— *Agresivní chování* v různých modifikacích a formách projevu, ale vždy neadekvátní k vlastnímu řešení situace (od otevřené agresivity, přes přesunutou na jiný objekt, až po skrytou, včetně sebevraždy).

V každé z těchto technik lze postihnout jejich přijatelné jádro jako východisko z neúměrného napětí, i v čem spočívá jejich nevhodnost, neadekvátnost.

* Jejich základní členění je podáno v kapitole o specifických psychických reakcích při podlehnutí zátěži (str. 131) a je aplikovatelné na tuto užší problematiku.

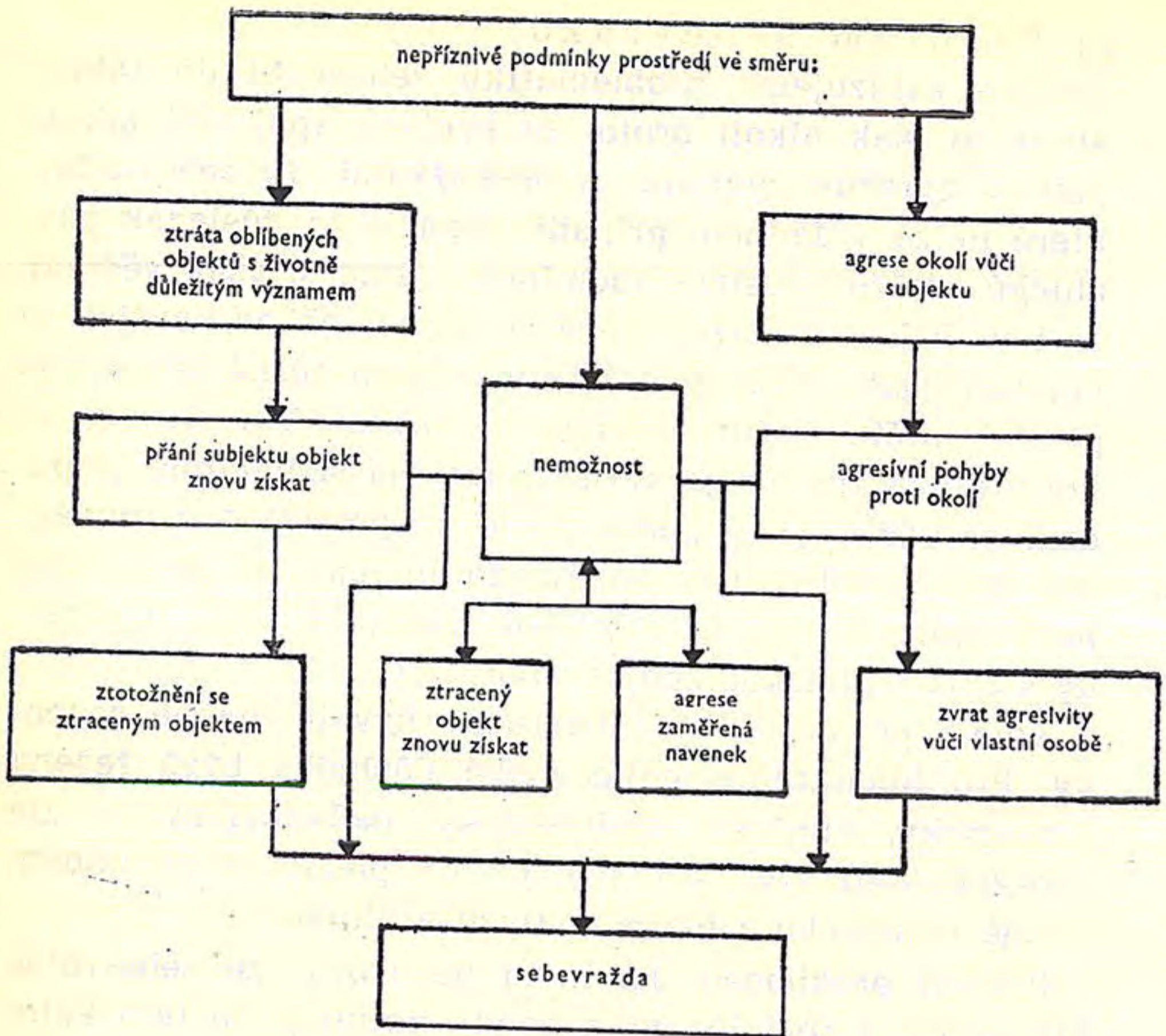
c) Problém sebevražd

Jestliže zařazujeme problematiku sebevražd do tohoto kontextu, pak nikoli proto, že bychom spojovali jakoukoli sebevraždu *výhradně* s překážkami. Ty sebevraždy, které nelze v žádném případě označit za důsledek psychické zátěže, musíme opominout, jsme si však vědomi, že i u těch sebevražd, které se zátěží přímo souvisí, je mnohdy (jak ještě bude řešeno) velmi těžké skutečnou příčinu určit. Proto vezmeme-li současně v úvahu, že konfliktová situace je svým způsobem speciálním případem překážky (kdy „překážkou“ je protikladná tendence), pak problematika sebevražd logicky na toto místo patří. Někteří autoři, jako např. Garma¹³¹ také sebevraždy s frustrací přímo spojují (obr. 52).

Kolem problematiky sebevraždy bývají značné rozpaky. Pro hmatatelné společenské důsledky bývá řešena filosoficky, klinicky, sociologicky, pedagogicky — ale v psychologii bývá, obdobně jako v postojích veřejnosti, hodně nejasného a těžko analyzovatelného.

Prvním problémem je, koho považovat za sebevraha. Filozofové a sociologové mnohdy pojímají do této kategorie příliš velký okruh lidí. Zahrnují sem i ty jedince, kteří si ublíží, byť i neúmyslným, zasahováním do životního procesu a způsobí si tak předčasnou smrt.¹³² Naopak psychiatři spojují všechny sebevraždy téměř výhradně s duševní poruchou, případně se zkratkovitým jednáním, afektem.¹³³ Jestliže však je pro psychiatrii tento přístup velmi plodným, pro psychologii naprosto nevyhovuje. Sebevražda v důsledku psychotických onemocnění nemůže patřit do oblasti psychologie, ale je právě psychiatrickou záležitostí. Přitom na základě statistik lze vyslovit souhlas, že těchto sebevražd je největší množství (to však není pro psychologii podstatné). Objektem psychologického zkoumání jsou sebevraždy u lidí psychicky zdravých, kteří, jak upozornil již Durkheim,¹³⁴ při plném vědomí a dobrovolně zapříčiní, či snaží se zapříčinit svoji smrt, nebo kteří pod vlivem ztráty duševní rovnováhy vlivem silné frustrace či konfliktu vidí v sebevraždě jediné východisko (tzn. případy zkratkovitého jednání apod.).

Přitom považujeme za nutné odlišit sebevraždu od ji-



Obr. 52 Schéma dvou základních motivů sebevraždy dle Garmy

ných forem sebeohrožení a předčasné ztráty života vlastní vinou jedince — od sebeobětování a sebezničení.

U sebevraždy dominuje motiv zabít se, skončit život jako motiv primární, který určuje celé jednání a chování člověka k realizaci tohoto cíle.

U *sebeobětování* není skončení vlastního života primárním, nýbrž průvodním jevem. U člověka dominuje idea činnosti, člověk tu jedná v zájmu záchrany někoho či něčeho (ideje, národa, blízkých) a tato motivace je tak silná, že se ukáže i silnější než motiv sebezáchovy a člověk pro záchranu jiných obětovává sebe (viz např. Husovo jednání v Kostnici, hrdinské činy vojáků v boji s nepřítelem apod.). Na tom nic nemění skutečnost, že toto sebeobětování může být v závislosti na okolnostech jak nezbytným, tak i zcela zbytečným činem.

U *sebezničení* dominuje jiná různorodá motivace, než skončení vlastního života (cyklista používá doping, aby zvítězil; automobilista jede riskantně třebaš pro pocit síly; hodně tu hraje snaha blýsknout se, vzbuzovat obdiv; svoje může sehrát i touha po penězích apod.).

Jestliže jsme vyslovili názor, že v psychologii a i v postojích veřejnosti k sebevraždám bývá mnoho nejasností, tak pak to úzce souvisí právě s výše řečeným:

— Sebeobětování pro ideu a blaho druhých se běžně dost málo odlišuje od vlastní sebevraždy. Přitom mnozí lidé nejsou takového sebeobětování schopni a dovedou lpět na životě za každou cenu, na úkor kohokoliv. Proto opačné projevy budí mrazící úctu a obdiv, a to i tehdy, jsou-li nesmyslnými, či když jsou *de facto* i projevem sobectví vůči pozůstalým, či útekem. Vezmeme-li navíc v úvahu, že v sáhnutí na vlastní život je něco, co žádá naprostý odpor k tomu, co je pro život nejvlastnější — pokračovat v seberealizaci, pochopíme proč se vytváří kolem sebevraha gloriola hrdinství („on dokázal odejít, což bych já nebyl s to“). Útěk ze života, neschopnost v něm pokračovat, tak bývá paradoxně pojímán jako projev síly a odvahy. Přispívají k tomu i takové skutečnosti, jako: (1) romantické spojení mnohých sebevražd se zklamanou láskou, gestem záchrany cti, gestem protestu či viny apod.; (2) různé filosofické koncepce života a jeho hodnot, pojetí svobody apod., které jasně nerozlišují rozdílné kvality v ukončení vlastního života.

Např. Schopenhauer píše: „Musíme tu poslouchat, že sebevražda je největší zbabělostí, že je možná jen v pomatečnosti a jiné takové nechutnosti, nebo i zcela nesmyslnou frází, že sebevražda je „nespravedlivá“; kdežto přece každý člověk nemá na nic na světě tak nepopiratelné právo jako na svou vlastní osobnost a na svůj život“. (Dle B. Vašek, *Doba úzkosti a varu*. Vesmír, Praha 1936). A ještě citát z F. Krejčího: „Čím větší intelligence, tím větší počet samovrahů. A je psychologicky pochopitelné — čísla tomu neodporují — že lidé s otevřeným mozkiem, s větším vzděláním nejsou tak snadno schopni tupě se odevzdati osudu, snášeti křivdy společnosti, býti lhostejnými ke své poníženosti a otrocké služebnosti jako nevzdělaní. Stávají se také schopnějšími vymknouti se tomu dobrovolným usmrcením.“ (F. Krejčí, *Positivní etika jakožto mravouka na základě přirozeném*, Praha 1922.)

— Mnohé případy sebevraždy, zvláště pak ty, které jsou provedeny na základě promyšleného a logického uvažování bez pompéznosti a gest, nejsou pro způsob provedení mnohdy vůbec postižitelné; to platí zejména u případů některých úmrtí (máme na mysli takové jevy, jako je automobilové neštěstí, zřícení letounu, neotevřený padáku při seskoku, utopení aj., způsoby jisté smrti bez „komplikací“ pro příbuzné); proto se nutně ve statistikách zmenšuje nejen procento podílu právě lidí frustrovaných, ale jinak psychicky zdravých, nýbrž i chybí v analýze příčin sebevražd celá řada významných momentů.

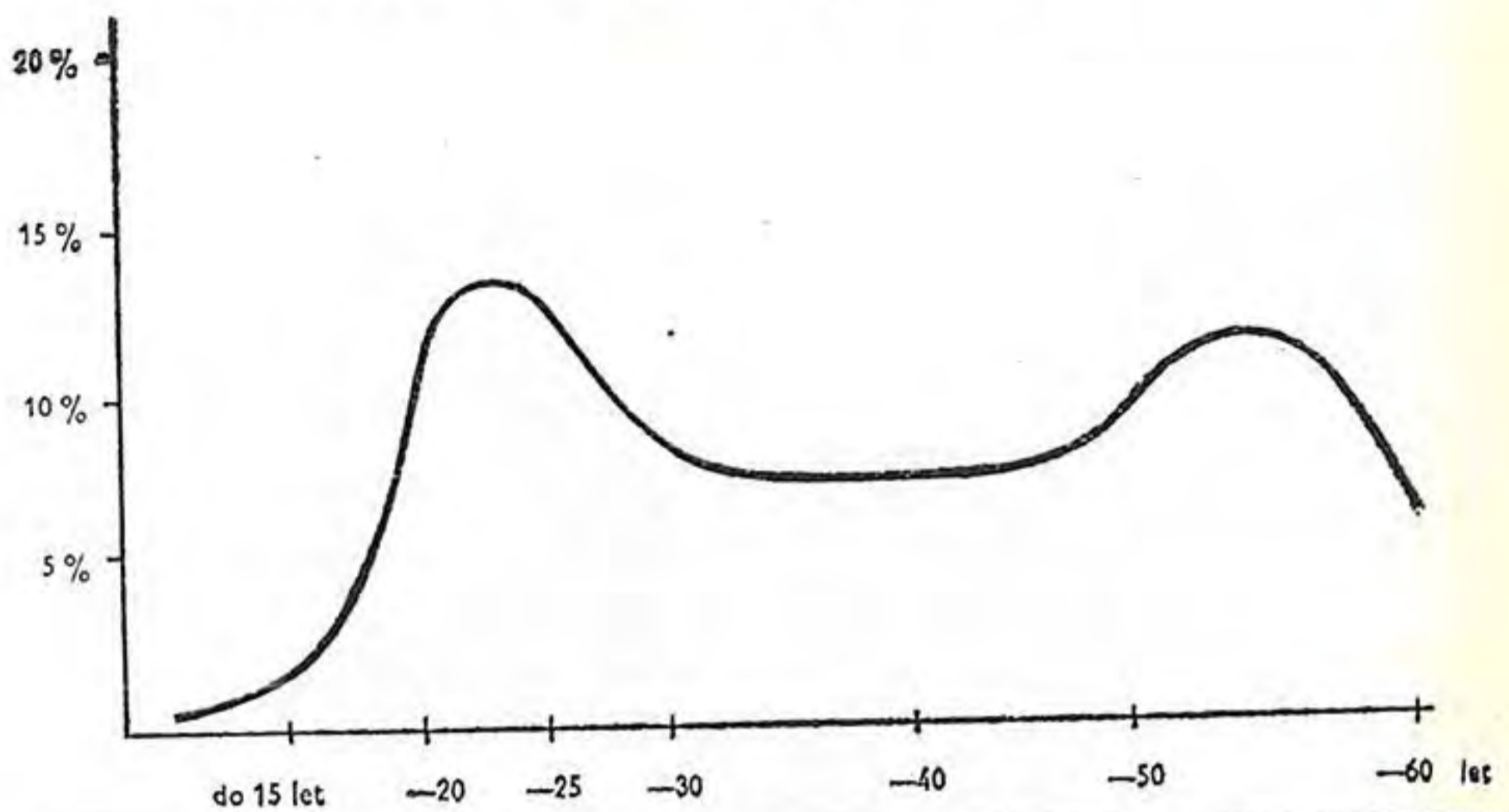
— Těžko lze analyzovat celou složitou motivaci sebevraždy a její narůstání; obvykle se jako příčina pak uvádívá jen poslední impuls, spouštějící tuto neadekvátní, únikovou formu reagování.¹³⁵ Přitom všestranná analýza celého mechanismu tohoto závažného způsobu chování, majícího za následek ztrátu života, je nezbytným východiskem pro účinnou prevenci i psychoterapii.¹³⁶ K sebevraždě vede přitom celý řetěz příčin v postupující frustraci, majících ve své konečné podobě jedno společné — nespokojenost takového druhu s vlastním životem, že daný jedinec nehodlá dále žít.¹³⁷ V tomto smyslu pojímá Stengel a jeho spolupracovníci¹³⁸ sebevražedný pokus jako „volání o pomoc“ v době, kdy už jedinec je bezradný a sám dál nemůže.

Obširnější řešení sebevražednosti v tomto kontextu je vyloučeno. Proto jen stručně upozorníme na nejvýznamnější momenty.

1. Sebevražda u normálního jedince souvisí s takovým frustračním zatížením, že v interakci s komplexem frustrujících okolností není on s to projevovat potřebnou odolnost, ani najít náhradní formy přizpůsobení se. Vzhledem k charakteru frustrace volí pak nejextrémnější oddálení — odchod ze života. (V tomto kontextu není rozhodující, proč nevyrostl v člověka odolnějšího.) Vzniká tu pak speciální zaměřenost člověka na volbu metod a prostředků úniku: buď jako dlouhodobější a cílevědomé zaměření rozumové činnosti, které je zbaveno zúžením „zorného pole“ soudnosti, širší sebekritičnosti a reality hodnocení souvislostí — nebo jako bezprostřední zkratko-

vité uchopení se prvé cesty a prostředku. Spouštěcím mechanismem sebevraždy bývá:

- ztráta životní jistoty,¹³⁹
- hluboké pocity osamocení, spjaté se subjektivně pucitovanou beznadějí při řešení vlastních těžkostí a problémů za nedostatečné podpory okolím,



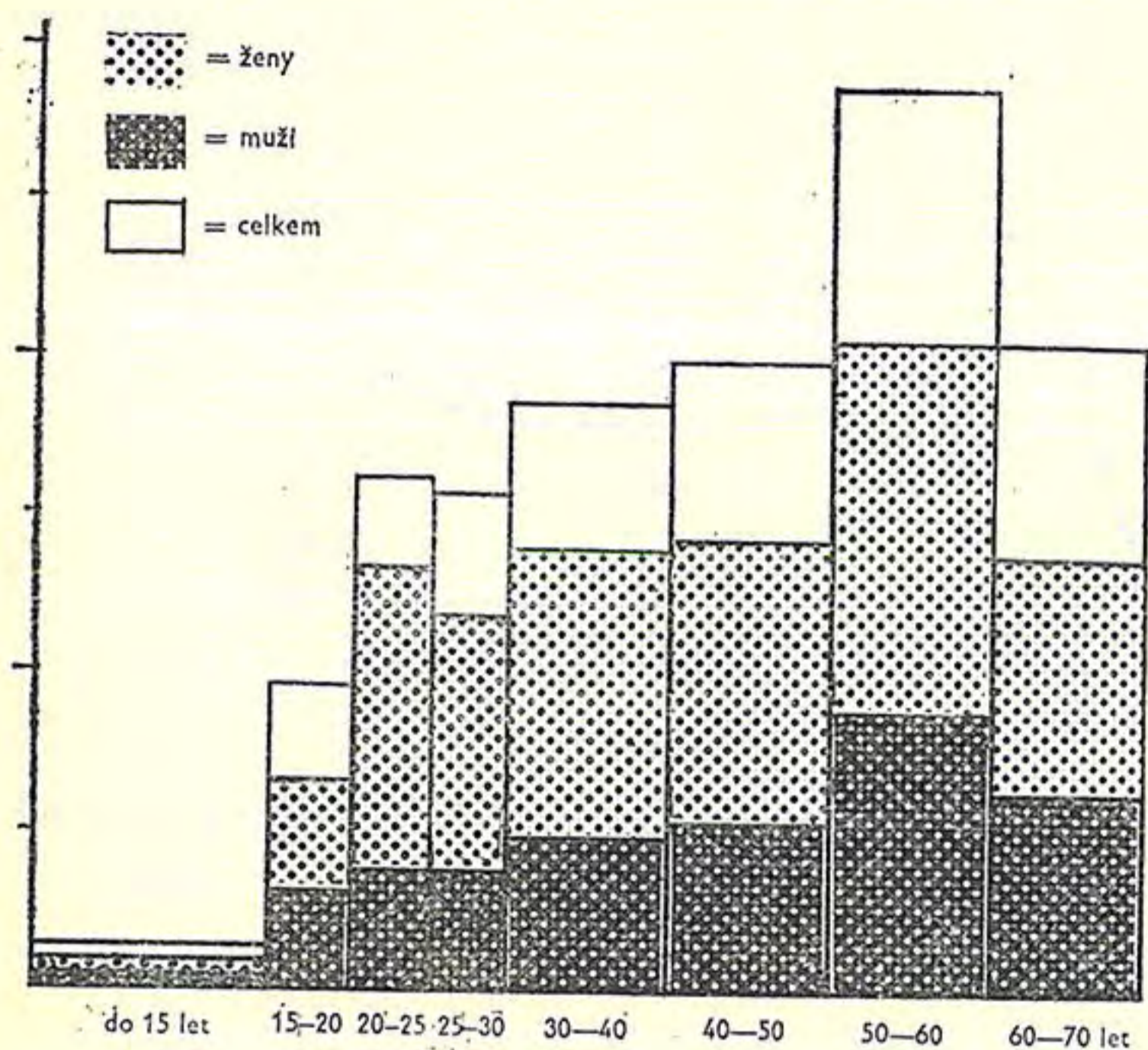
Obr. 53 Hypotetická křivka tendencí sebevražedných reakcí vzhledem k věku

— zoufalství z vlastního postavení, životní situace, strach z důsledků svého chování, činů (vyhnutí se odpovědnosti),

- vyčerpanost bojem o lepší životní podmínky,
- gesto (zachránit si čest, smýt svoji vinu...),
- velikášství a pozérství,
- impulsivní či zkratkovité reakce na ztrátu „nenahraditelného“ objektu či plánu, koncepce života.

2. V těchto mechanismech vzniku hraje svoji roli věková charakteristika. Na obecné křivce sebevražd lze pozorovat dva kulminační body: věk kolem 15—25 let a věk kolem 50—60 let. Způsob vedení statistiky neumožňuje ukázat přesné věkové relace v tomto směru, neboť zahrnuje rozdílné věkové rozpětí (a tím i rozdílný počet jedinců v dané kategorii bez udání procentuálních relací).¹⁴⁰ Navíc nebývá shodně počítáno se sebevraždami nedokonalými. Pokusili jsme se proto, na základě údajů z předmnichovské republiky i po roce 1945, o vyjádření

mění relace mezi dokonalou a nedokonalou sebevraždou co do věku. Protože jde opět o rozdílné statistické rozdělení do věkových kategorií, takže praktický počet zkresluje, ukazujeme tuto rozdílnost ve *výšce obdélníku*, zahrnujícím svým obsahem relace počtu sebevražd (resp. pokusů) mezi věkovými skupinami (viz obr. 54 a 55).

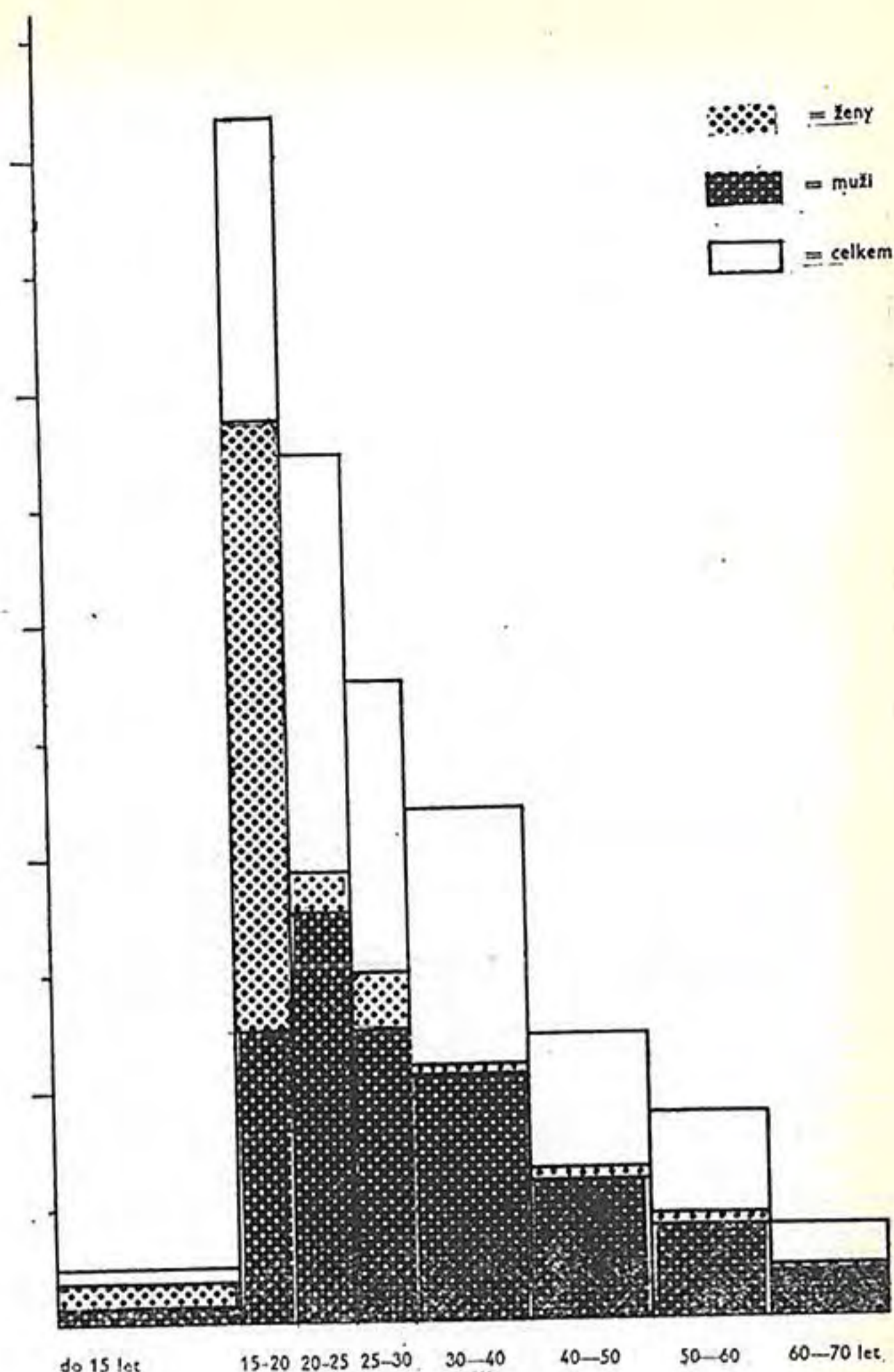


Obr. 54 Věkové relace dokonalých sebevražd v letech 1957 až 1965

určitých tendencí v sebevraždách vzhledem k věku v podobě hypotetické křivky (viz obr. 53). Přitom se velmi

Relace mezi dokonalými a nedokonalými sebevraždami v uváděných věkových kategoriích svědčí minimálně o dvou skutečnostech, z nichž vyplývají tyto rozdílnosti:

— Rozdílná motivace sebevražedných reakcí. U adolescentů hraje rozhodující úlohu spíše bezprostřední frustrující prožitek, afektivní otřes ze zklamání, ztráty „nenahraditelného“ objektu, gesto velikášství a pozérství, jež vede k impulsivní, zkratkovité reagenzi apod. U starších lidí rozhodují spíše důvody trvalejší hodnoty, jako ztráta životní jistoty, vyčerpání životem, vleklé nemo-

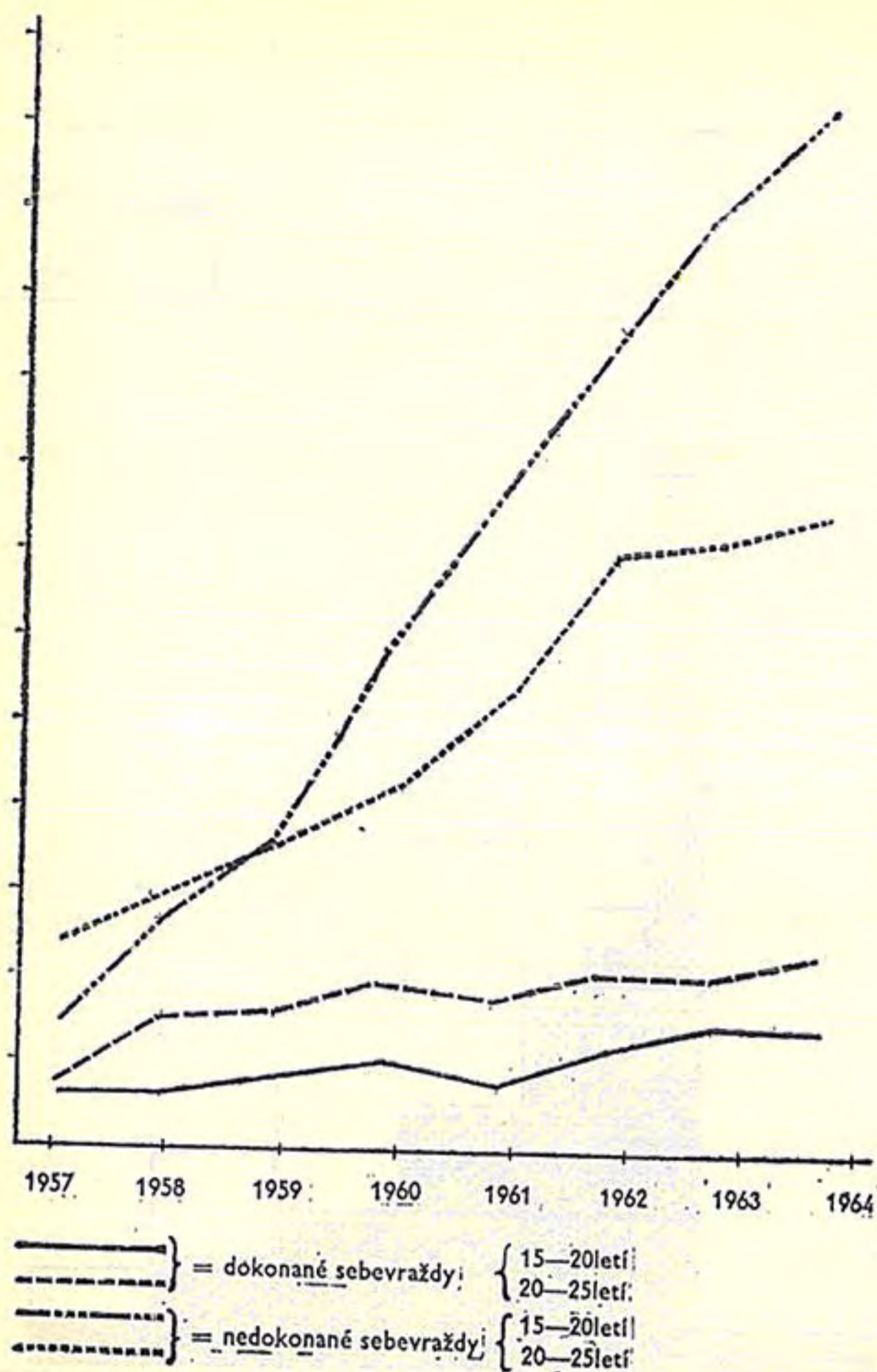


Obr. 55 Věkové relace nedokonalých sebevražd v letech 1957 až 1964

ci, hluboké pocity osamocení apod., jež postupně narůstající frustrací dozrávají v sebevražedný úmysl.

— U motivů stejných či obdobných je sebevražedný čin s přibývajícím fyzickým věkem stále více spíše výsledkem pevného rozhodnutí a plánovité přípravy a promyšlení celého aktu; naopak, čím mladší věk, tím více se vyskytuje uchopení se prvního prostředku k sebevraždě, který nebývá vždy dosti účinným, či je volen za okolností, kdy je ještě možnost včasné pomoci.

Vyloučíme-li psychiatrické případy, je vážnou výzvou k boji proti sebevražednosti, zvláště u lidí v mladém věku, skutečnost, že: naprostá většina zachráněných je



Obr. 56 Trend vývoje sebevraždnosti mládeže v letech 1957 až 1964

později sama udivena, jak mohla volit tak nenormální způsob řešení zátěže a těžce lituje, že se v krizových okamžicích ocitla v osamocení; narůstá trend sebevraždnosti mládeže (viz obr. 56),¹⁴¹ a společnost, vychovatelé ani mladý člověk tomu mnohdy dostatečně účinně nečelí.

3. Nedokonalé sebevraždy jsou specifickým problémem. Velmi často se mezi nimi totiž vyskytují případy, kdy daný jedinec si de facto nechce vzít život, ale v důsledku silné frustrace volí tuto cestu jako „očištění se“, jako způsob vydírání něčeho na svém okolí apod. Svědčí o tom hodina provedení nedokonalých sebevražd

Setkali jsme se např. s případem nedokonalé sebevraždy u K. S., kdy se on (21 let) tímto způsobem snažil řešit neurovnané rodinné poměry. Bližší šetření ukázalo, že v jeho povaze bylo vynucovat si na svém okolí ústupky podle svého přání; tímto způsobem takřka terorizoval celou rodinu. Byl to jeho již třetí pokus o sebevraždu (samozřejmě vždy nebyl čin dokonán), která byla vždy realizována za takových okolností, kdy byl někdo nablízku a všichni dobře věděli o jeho úmyslu. Volil vždy takový způsob sebevraždy, který nemohl mít smrtelné důsledky. Těmito pokusy utíkal od řešení složitých rodinných situací a od důsledků neodpovědného jednání.

(většinou v době či na místě, kdy se dá předpokládat, že nebude dlouho o samotě) a volba prostředku. Ovšem dělat vývody jen z tohoto by bylo příliš riskantní. Tyto okolnosti, které sebevraha zachránily, mohly být náhodné. Proto si nelze vytvářet zjednodušující šablony v přístupu k tak závažné reagenzi.¹⁴²

Deprivace

a) Druhy deprivace

Sám termín deprivace (deprive = strádat) ukazuje, že jde o problematiku strádání v důsledku nedostatku něčeho. Tím „něčím“ je omezení možnosti ukájet základní potřeby na úrovni existenčního minima (tzv. „polohladovění“) či dokonce pod ním (faktické „hladovění“ vzhledem k dané potřebě). Přitom nám jde samozřejmě o psychologickou problematiku — o psychickou sféru jedince. To však neznamená, že nás zajímá jen deprivace psychická.

Přístup k deprivaci je nejednotný, těžko lze i udělat nějaké sourodé třídění, protože vystupují v deprivaci různá hlediska „polohladovění“ a „hladovění“. Z praktického hlediska interakce jedince a prostředí, z hlediska čím je nejčastěji deprivován (a jakých složek se tato deprivace týká), považujeme za vhodné rozlišení deprivace fyzické, sensorické, vývojové, potřeby bezpečí a deprivace sociálně separační.

Fyzická (či biologická) deprivace souvisí s polohla-

dověním a hladověním v ukájení základních tělesných potřeb v důsledku nevhodných fyzikálních podmínek života. Z praktického života ji známe např. ze strádání: nedostatkem kyslíku, soustavnou nepřiměřenou teplotou, vlhkostí či tlakem vzduchu (např. u horolezců, příchozích do tropů, stepopouštních oblastí...), ve spojitosti s polohladověním a hladověním, s dehydrací organismu nedostatkem tekutin, s nedostatkem spánku apod.

K tomuto druhu deprivace bylo i nejdříve zaměřeno experimentální zkoumání. Nejprve se začalo se zvířaty,¹⁴³ později se samotnými lidmi. Zde se zkoumalo akutní polohladovění a prodloužený kalorický deficit,¹⁴⁴ dlouhodobá nespavost¹⁴⁵ aj. Nejvýznamnější poznatky byly získány analýzou skutečných praktických případů (dynamika a stereotypní chování trosečníků, válečných zajatců, vědeckých a jiných výprav atd.). Jsou známy různé formy paradoxního přístupu k objektům, jejichž nedostatkem daný jedinec strádal; byly analyzovány změny v procesech vnímání, v emocionálně citové sféře, v psychomotorice, v hodnotách paměti a pozornosti, v zájmové oblasti aj. — a to obvykle ve směru určité regrese na nižší stupně.

Senzorická deprivace je působena omezením podnětového pole pod kritickou míru, takže člověk strádá zjednotvárněním až vyřazením podnětů sluchových, zrakových a hmatových.¹⁴⁶ Jakou úlohu hraje v psychických stavech člověka dlouhodobé vyřazení, snížení či monotonie v zevních podnětech, to, že jen tato skutečnost sama o sobě může být až extrémní psychickou zátěží, je známo již odedávna ze zkušeností (mořeplavců, ztroskotanců, polárních badatelů, lidí, u nichž byly vyřazeny analyzátoři aj.).

První vědecké výzkumy v tomto směru zahájili v padesátých letech kanadští psychologové¹⁴⁷ radikálním omezením podnětového pole. Po několika hodinách byla nuda a hlad po podnětech u zkoumaného takové, že toužil po jakémkoli úkolu — ale když ho dostal, nebyl psychicky schopen vyvinout úsilí k jeho řešení. Přes velkou finanční odměnu za každý den většina nevydržela v těchto podmínkách více než 3 dny; u těch, kteří vydrželi déle, se objevily halucinace v oblasti různých

smyslových orgánů a bludy (slyšení hudby, hovoru, světelné počitky až různá vidění atd.).

Toto vzbudilo značnou pozornost. Byly pak organizovány pokusy s „hladem po podnětech“ jako hraniční až extrémní psychická zátěž cestou stereotypizace podnětového pole¹⁴⁸ s omezením pohybů. Byly tu zjištěny úzkostné a depresivní stavy, poruchy myšlení, potíže v objektivním pozorování situací (bludy a halucinace aj.), které trvaly po řadu hodin po skončení experimentů. Přitom je třeba zdůraznit, že nešlo o účinky sociální izolace (jež byla nezbytným průvodním jevem). Tato sama začíná působit daleko později (viz sociální deprivace). Tu však většina lidí měla vážné problémy již po 36 hodinách.

Studium sensorické deprivace nabylo zvláštního významu v souvislosti se vznikem nových druhů činnosti. Zde nebezpečí sensorické deprivace lze ztěží plně eliminovat: u kosmonauta, u polárníka, u operátora s vigilačním úkolem (musí dlouhou dobu sledovat monotónní podnětové pole, aby reagoval na řídkou změnu signálů — jako obsluha radiolokátoru při sledování matnice obrazovky). Řeší se proto optimalizace doby, podmínek, osobnostních faktorů této činnosti a cesty vhodné komunikace těchto pracovníků s okolím (mikrofonem). K tomuto se vytvářejí modely skutečných podmínek deprivace. Příkladem zde mohou být pokusy francouzských speleologů s pobytem v jeskyních, experimenty s dlouhodobým uzavřením kosmonautů do malých kabin s omezeným podnětovým polem a pohybovými možnostmi,¹⁴⁹ či pokusy s uzavřením malého počtu lidí do omezeného prostoru fingovaného protiletadlového krytu na dlouhou dobu¹⁵⁰ apod. Soustavně se nyní organizují psychologické výzkumy v samotných faktických situacích. Psychologové a fyziologové se účastní expedic, kde dochází k výrazným dlouhodobým omezením a k monotonii podnětového pole (polární stanice atd.). Zkoumají se lidé při praktických vigilačních úkolech. Těmto výzkumům se právem přisuzuje i značný vojenský význam.

Vývojovou deprivací rozumíme strádání z hlediska nedostatku těch podnětů z vnějšího prostředí, které jsou v procesu ontogeneze pro harmonický vývoj dítěte od

narození do dospělosti, v té které vývojové fázi, nezbytné. Dítě potřebuje k úspěšnému psychickému vývoji v té které fázi určitý druh podnětů a kontaktu s okolím (předměty k manipulaci, objekty zvědavosti, řečový kontakt, materiál pro určitý typ her atd.). V opačném případě se projevuje psychické zaostávání. Jde tudíž o deprivaci stimulační z hlediska věkové charakteristiky. Zkušenosti z výchovných ústavů pro kojence či děti předškolního věku, zvláště pak případy dětí, které žily v extrémně podnětově chudých podmínkách v tomto směru, ukazují, že na podmínkách stimulace dítěte v nižších věkových stupních závisí charakteristika dalšího psychického vývoje.¹⁵¹

Deprivace potřeby bezpečí je specifickým druhem strádání. Zahrnuje celou řadu různých kritérií dlouhodobého prožívání různých komponentů ohrožení. Nejde však o ohrožení samo, ale o hlad po psychickém prožívání pocitu bezpečí. Jeho ukájení vchází do složitého komplexu sebezáchovy člověka, který má dva základní komponenty: a) biologické ukojení, zmocnění se něčeho (výživa v nejširším slova smyslu), jehož neukájení spadá do deprivace fyzické; b) vyhýbání se poškození a nebezpečí v nejširším slova smyslu. Neukájení tohoto je deprivací potřeby bezpečí,¹⁵² jejího *neustálého, dlouhodobého* napětí bez reálné možnosti a vyhlídek psychického odpočinku z tohoto tlaku.

Na rozdíl od fyzické deprivace nejen že nezůstává na biologické rovině s pouhým promítnutím do psychiky, ale je u člověka dokonce spíše psychickým komponentem realizace sebezáchovy. Většinou totiž nebývá rozhodující, zda člověk se objektivně v podmínkách chronického ohrožení nalézá či nikoli, ale to, jak člověk podmínky svého života pojímá (tzn. přístup k okolnostem, dominující psychické zaměření). Vystupuje hlavně v podmínkách boje o životní existenci, při rizikové činnosti (ve smyslu nasazování života, přebírání značné odpovědnosti apod.), při nucené změně životních okolností a podmínek prostředí a činnosti, když člověk nemá možnost psychického odpočinku, když nemůže prožívat úspěch, a když nemá ani zатиší, kde by našel porozumění, povzbuzení, zklidnění.¹⁵³

I sebesilnější jednorázový prožitek ohrožení tudíž *není deprivací potřeby bezpečí*. Může však k ní vést, jestliže člověk k němu přistupuje tak, že se cítí v této souvislosti chronicky ohrožován. V tomto světle se jeví pochopitelnější i výsledky porovnávacích výzkumů anglických dětí evakuovaných bez rodičů v době války do „bezpečí“ a dětí, které žily s rodiči ve městech bombardovaných německými V-2.¹⁵⁴ Jestliže těžký akutní traumatismus válečných událostí nevyvolával u dětí tak hluboké a přetrvávající následky jako evakuace do cizího prostředí bez rodičů, pak jde zřejmě o rozdíl mezi permanentním střídáním prožitků ohrožení s obdobími bezpečí (kdy existuje opora a zátiší přítomnosti rodičů) a mezi deprivací potřeby bezpečí vůbec, ztrátou životní jistoty z nové situace, vzniklé izolací od rodičů, ztrátou úzkého emocionálního kontaktu, jenž je rovněž podmínkou prožitku bezpečí, apod.

Je přitom nesporné, že ve válce je v důsledku chronického ohrožení deprivace této potřeby nejvýraznější a nejprůzračnější. V důsledku vývoje soudobých bojových prostředků nastala změna relací mezi faktickým (či možným) ohrožením a možnostmi prožitku relativního bezpečí (a tím i psychického zklidnění). Z jednorázové psychické zátěže (bezprostřední ohrožení) v manufakturních válkách se stala deprivace potřeby bezpečí permanentní u všech příslušníků bojujících stran ve válce soudobé.¹⁵⁵

Mám za to, že speciální případ deprivace potřeby bezpečí vystupuje i při chronické nadměrnosti vnějších podnětů a projevuje se jako útěk do samoty.

Sociální (separační) deprivace vzniká dlouhodobým izolováním člověka od druhých lidí, či omezené lidské skupiny od nezbytného kontaktu s širšími společenskými soubory. Nejtěžší důsledky této separace lze pozorovat u dětí, které vyrůstaly úplně či téměř úplně bez lidské společnosti. Takové dítě je nejen hluboce vývojově opožděné, ale většinou bývá i po přechodu do jiného prostředí trvale poškozena jeho schopnost vývoje jako společenského tvora.¹⁵⁶

Úplná separace jedinců se zdá být dnes výjimečným jevem. Obvykle se uvažuje jen o faktické situaci separa-

ce, jako je člověk žijící na samotě, strážce majáku, trosečník, těžký vězeň, případně dnes komonaut, kde problémem sociální deprivace vystupuje v krystalické podobě.¹⁵⁷ Málo se přitom bere v úvahu, že člověk může *prožívat* separační deprivaci i v časoprostorovém společenství s jinými lidmi ve smyslu separace od určité společnosti (např. člověk v cizině) či separace od užšího lidského kontaktu a porozumění (známý pocit osamocení). Tomuto stavu se blíží i separační prožitky nováčků, zvláště tehdy, poji-li se odloučení od rodičů, přátel a navyklého prostředí s nedostatkem citových kontaktů (vhodného sociálního ovzduší) v nových podmínkách, cítili se jako „nahý mezi vlky“, resp. sám.

Důsledky dlouhodobé separace malé skupiny byly pozorovány u posádek lodí a ponorek, u polárních výprav, horozeleckých expedic, dlouhodobých výcvikových soustředění vojáků v uzavřených oblastech, u odloučených jednotek, u vězňů, v různých ústavních zařízeních apod. Projevuje se hlad po styku s jiným prostředím, přesycení lidmi, s nimiž žije. — V důsledku toho vzniká neadekvátní reagence, zvýšená dráždivost ve společenství, případně agresivita, přecitlivělost, nevraživost, nevyrovnanost v chování, apatie a rychlá únavnost v práci, různé únikové reakce.¹⁵⁸ Svůj vliv tu vykonává i (byť to zní paradoxně) nedostatek soukromí a přílišné vzájemné poznání.

b) **K o m p l e x n í e x i s t e n č n í d e p r i v a c e**
Život sám je někdy strašlivou laboratoří. Dovede člověka stavět do takových okolností, že je nejen chronicky, ale všestranně, komplexně deprivován (ve všech výše naznačených oblastech). Základním problémem pak je jeho celková motivační zaměřenost: nakolik a ve kterém směru si deprivaci uvědomuje a nakolik je s to nalézt východisko. Nejhorší důsledky má ztráta perspektivy vyřešení. Např. při bestiálních výzkumech pracovníků německé psychologické laboratoře mezi dvěma světovými válkami na politických vězních se ukázalo, že ten, kdo propadá beznaději každodenní situace, kdo nemá moti-

vaci a perspektivu přežít (nenávisť k fašismu a přesvědčení o jeho blížícím se konci či různé zástupné motivy a perspektivy přežití) se pod tímto tlakem komplexní deprivace psychicky hroutí a přejímá živočišné charakteristiky jednání na úrovni biologického ukájení své existence. Tuto komplexní deprivaci pro její všestranný nápor na existenci člověka jako společenského tvora jsme nazvali *deprivací existenční*.

U dětí byly pozorovány a studovány hlavně u bývalých chovanců různých nalezinců a jiných obdobných ústavů, či z extrémně závadného rodinného prostředí. Děti žily v podstatě v těchto podmínkách: bez jakýchkoliv hlubších emocionálních kontaktů s jejich „zabezpečovateli“ (trvalá bariéra mezi nimi), kde docházelo k tomu, že děti byly přímo zavrhovány a traumatizovány; žily v podnětově chudém prostředí vyznačujícím se chronickým nedostatkem vhodných stimulátorů psychického rozvoje, kde musely bojovat o holou existenci. Důsledkem byly trvalé poruchy emočního a intelektuálního vývoje a větší primitivnost v chování i v dospělosti. W. Goldfarb¹⁵⁹ uvádí defekt abstraktního pojmového myšlení, nedostatek normálního útlumu (roztěkanost, hyperaktivita a afektivita), hlad po lásce (vtíravé dožadování se stále pozornosti), agresivitu a nenávisť (i provinění je pak bez pocitů viny), emoční nezralost (chudoba a mělkost citových vztahů k lidem) a opoždění v sociálním vyspívání.

V méně výrazné formě se projevuje tato existenční deprivace v běžných ústavech tehdy, když chybí optimální emocionální kontakt a stimulování dítěte. V rodinách tam, kde jsou stejné nedostatky.*¹⁶⁰ Závislost stupně narušení závisí na věku (vývojové fázi), v němž k existenční frustraci dochází. To potvrdily i výzkumy u dětí, které prodělaly tragédii nacistických koncentračních táborů.¹⁶¹

U dospělých jsme se již zmínili o prostředí věznic (str. 219). Výraznou situaci komplexní existenční deprivace představuje situace v zajetí, v níž je ukájení všech nejzákladnějších potřeb obvykle omezeno na existenční

* Např. v armádě se lze setkat s určitými projevy deprivace u vojáků z rozvrácených či neúplných rodin či z rodin, kde rodiče „nemají na děti čas“.

minimum animální bytosti. Gries ukazuje tuto regresi k animálnímu způsobu ukájení existence na výzkumech u německých válečných zajatců. Uvádí:

1. Zjevné zchudnutí pohnutek prožitků a chování ve směru obživy, které se projevovalo v oblasti motoriky (úsporné jednání, zvýšená tendence sedět a ležet, snížená mimika, schýlené držení těla), řečových projevů (nemluvnost, omezení tématického okruhu na jídlo, domov a odchod domů, zchudnutí psychických sexuálních tendencí na „neutrum“), sociálních vztahů (ke kontaktům dochází jen vzhledem k výše uvedenému tematickému okruhu; snížení aktů pomoci a narůstání situací roztržky kolem jídla, místa na spaní a práce, které pudí jedince k oddalování a izolaci; snaha o výkon je plně ve službách zabezpečení si existence a získání obživy apod.), zájmů (zchudnutí zájmů natolik, že nejsou využity ani existující omezené možnosti: pokles potřeby číst, účasti na kulturních podnicích). Pozornost zajatců se obracela plně na sebe sama, na uspokojení primitivních potřeb k přežití, se zatlačením vlastních „duševních konfliktů“.

2. Situační zintenzivnění pohnutek s omezenou tematikou hladu (jedlá mzda jako moment aktivizace; krádeže přes hrozící těžké tresty a nebezpečí ztráty života; dělení času podle jídla) a egoismu, jenž intenzifikuje egoismus skupinový k až chorobnému smyslu pro spravedlnost (např. na dělení chleba se sestrojí přesné váhy a vážení se stává úplným ceremoniálem; u dělení polévky se nejdříve přesně rozměří vodová část a pak jednotlivé přísady...) provázeném vznětlivostí a agresivitou.

3. Abnormita způsobu ukájení dominujících potřeb: snižování výběru, vzrůst nenasytnosti (včetně „přežírání“, je-li k tomu příležitost, a „hltavosti“, je-li nebezpečí přerušení možnosti ukájet danou potřebu) a zvyšování požitku z ukájení prostřednictvím různých technik protahování (včetně vychutnávání stavu očekávání jako typicky lidský způsob projevu).¹⁶²

Tyto poznatky mají v různé míře a podobě obecnější platnost i pro jiné a méně výrazné případy existenční deprivace. To se vztahuje i na Bettelheimovy¹⁶³ osobní poznatky z nacistického koncentračního tábora (pocity

odloučení [odcizení] jako mechanismus zajišťující integritu osobnosti vězně). S hrůznými životními situacemi se člověk vyrovnává postojem jakoby prožíval jen strašný sen, jako by se ho hrůzné a ponižující zážitky netýkaly, jakoby nepotkávaly jeho jako subjekt, ale jako objekt.

Podstata konfliktu

a) Kdy vzniká konflikt

Pojem konflikt* obecně označuje střetnutí rozporných sil, tendencí, vyvolávající mezi nimi napětí a tíhnoucí k nějakému řešení. Konfliktní stav vzniká i u překážek, ale v psychologii používáme termínu konflikt ve výrazně specifikovaném smyslu.

Překážky vyvolávají různou míru a kvalitu psychické zátěže vzhledem k tomu, že zamezují v podobě bariéry či obstrukce dosažení, realizaci cíle; vystupují ve fázi realizace přijatého zaměření. Spojili jsme je proto hlavně s druhou fází volního procesu.

Naproti tomu konflikty souvisí s fází první, tzn. s procesem rozhodování se, v jakém směru jednat; vznikají tehdy, jestliže je člověk motivován dvěma či více motivy k různým, navzájem se vylučujícím cílům. V konfliktové situaci je člověk tehdy, jestliže se má rozhodnout mezi dvěma či více motivy, jež si navzájem překáží (jako navzájem se vylučující motivy).

Tyto situace variují co do intenzity a doby trvání (od okamžitého a nezávažného rozhodnutí — např. co uvařit, přes vážnější a dlouhodobější volby — např. s kým a zda se oženit, až po setrvalé srážky mezi základními predispozicemi chování — např. mezi potřebou sebezáchovy a smyslem pro povinnost).¹⁶⁴ Při každé činnosti či interakci s ostatními lidmi se rozvíjí u člověka mnohotvárný, propletený komplex motivů, tendencí a rysů. Pokuste se např. analyzovat, co vše se může motivačně podílet na výsledném úsilí člověka dosáhnout úspěchu v plnění určitého úkolu. Přitom mezi těmito kvalitami mohou být velmi složité vztahy z hlediska směru působení na výslednou činnost a z hlediska síly tohoto působení. Od absolutního spolupůsobení až do absolutní protikladnosti

* Confligere = přít se, bojovat.

při různém silovém poměru.¹⁶⁵ Při grafickém vyjádření těchto dvou kvalit vztahů (směr působení a velikost) silokřivkami (viz obr. 57) by tendence spolupracující svíraly ostrý úhel, protichůdné tendence úhel tupý. Konfliktová (či konfliktní) situace vzniká tehdy, jestliže jde o působení tendencí k reakci stejné síly v protikladném směru (tzn. dvou tendencí s 50 % možností či nadějí výběru). Rozhodující roli tu má právě nejen směr, ale i silový poměr: jestliže jeden směr (tendence) výrazně převládá, konflikt se nevyhraní a situace je řešitelná; konfliktová situace vzniká tehdy, je-li silový poměr tendencí zhruba vyrovnan.

Konkretizujme si toto schéma do praktických situací, např. do problematiky meziosobních vztahů. Vezměme člověka, který chce za všech okolností dobře vycházet jak se svými podřízenými (resp. kamarády), tak i nadřízenými. Lze-li toho dosáhnout (byť i s „obětmi“), konflikt se neaktualizuje (je jen potenciální). Avšak v situacích, kdy se nutně musí tvářit v tvář oběma stranám rozhodnout pro uznání a respektování požadavků jedné z nich na úkor druhé, vyhrocuje se konfliktová situace. Obojí nejde, je protikladné, vylučuje se — a člověk je „frustrován“. Obdobně jako v situacích, kdy má volit mezi veřejným míněním a požadavky řádů či velitele, má-li vystoupit na schůzi ve směru, který vyvolá akci i reakci, volba mezi strachem a povinností aj.

V tomto smyslu lze říci, že konflikt je zvláštním typem frustrace, kdy překážka zabraňující ukojení jedné aktivované pohnutky je dána ve formě pohnutky jiné, neméně silné, avšak protisměrné.¹⁶⁶

V konfliktových situacích se ostře projevují a prověřují vlastnosti lidí. Člověk tu musí vyjevit své základní postojevé tendence, a protože musí konec konců nějak reagovat, buď se zakaluje v překonávání sebe sama, nebo se (v mnoha případech) neurotizuje.

b) Teorie konfliktu

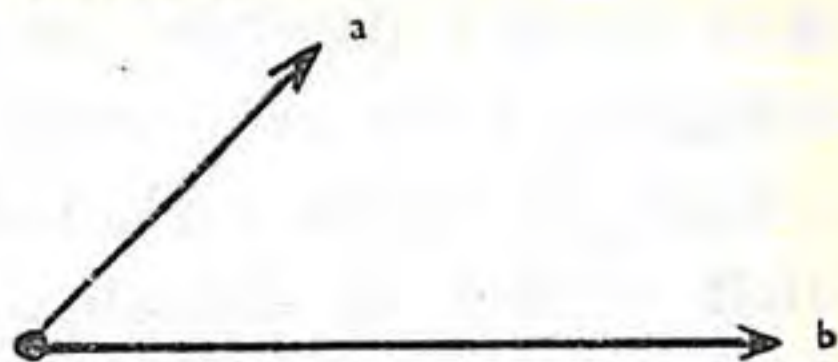
Studium psychologie konfliktů je rovněž záležitostí až posledních desetiletí, hlavně pak poválečného období

Teorie se postupně rodila a propracovávala v řadě psychologických škol.

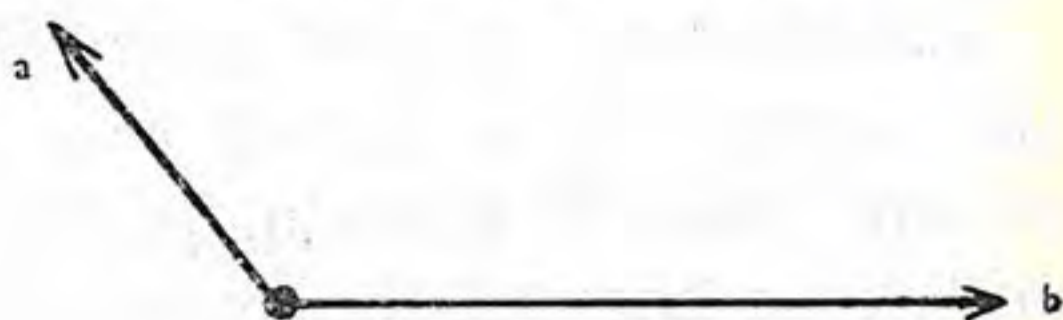
1. *Základy exaktního, vědeckého zkoumání* důsledků konfliktu v psychice položily experimentální výzkumy neurózy v Pavlovských laboratořích a Uchtomského výzkumy dominanty. Zaměřením se na fyziologickou podstatu dějů abstrahovali od specifických zvláštností různých konfliktů.¹⁶⁷ Obecně je uváděn klasický příklad z pokusů Pavlova se zákonitostmi reakcí psů na konflikt, uskutečněný ve dvacátých letech. Vytvořil u psů podmíněně obranný reflex na elipsu (po expozici elipsy dostali elektrickou ránu) a slinný reflex na kružnici (po její expozici dostávali potravu). Pak postupně vyrovnával poměr poloos (3:4, 4:5 atd) — tzn. postupně elipsu „zakulacoval“. Psi se naučili rozeznávat velmi jemné difference mezi poloosami (tzn. jak reagovat) až do určitého kritického momentu, u něhož končila tato diferenciační schopnost. Na této hranici již nebyli schopni organizovat strukturu svého chování konfliktem vylučujících se tendencí a docházelo ke stržení nervové soustavy — k experimentálním neurózám.¹⁶⁸ Ve značně zjednodušeném modelování konfliktu je přednost (odhalení základních obecných znaků konfliktu), ale zároveň i omezenost tohoto pohledu (odhlíží od životních souvislostí a rozmanitostí).

Výzkumy konfliktů u člověka se zabýval na ústavu experimentální psychologie v letech 1923—1930 Lurijs.¹⁶⁹ Vycházel z Pavlovova pojetí afektu jako výsledku definitivního narušení chování jedince (není schopen reagovat dvěma vzájemně se vylučujícími tendencemi či adekvátně reagovat na imperativní problém). Výzkumy však prováděl na strukturalizovaných systémech aktivního chování (byly základním elementem). V něm se může projevit a odhalit (manifestovat) změna aktuální struktury chování vlivem afektu. Lurijs nestavěl tedy na fyziologických principech experimentování, nýbrž na psychologických. Studoval strukturu a dynamiku procesů dezorganizace lidského chování (hlavně mimovolné destrukce volných pohybů). Za jeden ze základních mechanismů této dezorganizace považoval konflikt. Vytvářel proto experimentální konfliktové procesy, dezorganizují-

a) Schéma spolupráce tendencí:



b) Schéma protichůdnosti působení tendencí:



c) Schéma protikladného působení tendencí

1. s převahou jednoho směru:



2. konfliktová situace:



Obr. 57 Hypotetické vyjádření vztahů spolupráce a protichůdnosti tendencí (faktorů) osobnosti

cí chování, a to dvou typů: a) konflikt ze situace volby cíle; b) konflikt narušení cesty řešení (v duchu popsaného experimentu Pavlova). Dnes tyto výzkumy pokračují a rozvíjejí se na mnohých psychologických ústavech v Sovětském svazu.¹⁷⁰

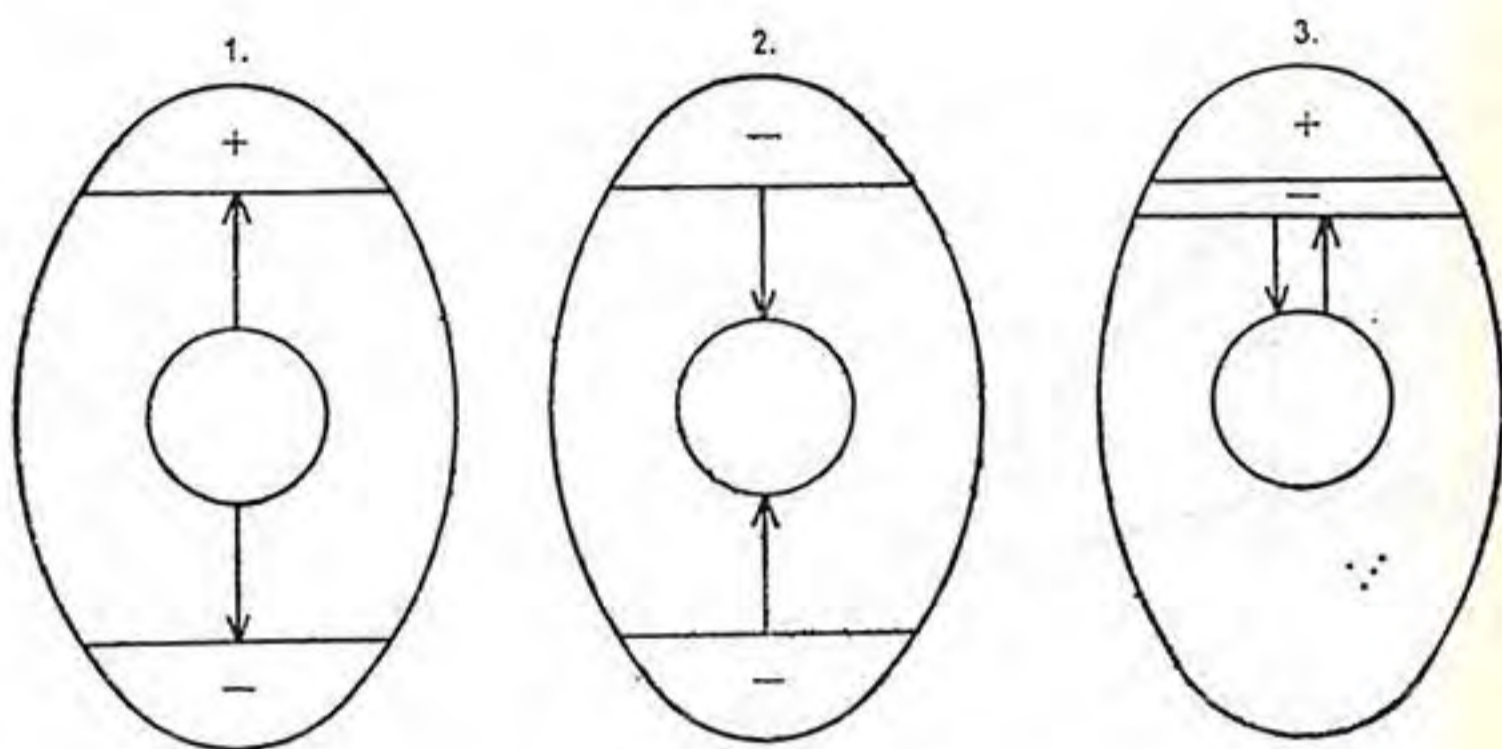
2. Odpověď na otázku základních konfliktů, důležitých pro psychický vývoj a vznik psychogenních poruch, se snažily nalézt *zobecnováním klinických šetření* téměř všechny *psychoanalytické školy*. V jejich pojetí je sama struktura lidské osobnosti vnitřně rozporná vzhledem ke konfliktnosti základních životních potřeb člověka. Člověk se vlivem vnějšího omezování projevu hlubinných tendencí některých potřeb prostředím dostává do konfliktů s okolím, takže „břemeno konfliktů“ je „lidský osud“.¹⁷¹ Přes řadu spekulativních přístupů a postupů postihly jak vnější konflikty (rozpor jedince s příkazy a

zákazy okolí), tak vnitřní (rozpor mezi několika motivy téže osoby) i jejich sepětí (rozpor potřeby s vnějším zákazem a se svědomím, které je výsledkem působení zvenčí).¹⁷² Jejich zásluhou se dnes věnuje úloze konfliktních situací ve vzniku duševních poruch značná pozornost nejen v psychiatrii, ale i ve zdravotnické psychologii. Propracovává se léčení pomocí psychodramat apod.

3. Z hlediska „*Gestaltpsychologie*“ (tvarová psychologie, vycházející z celků) řekl své slovo ke konfliktům hlavně Lewin.¹⁷³ Chování je dle něho pohybem od jedné aktivity k jiné. Má tedy charakter směru, a to buď k nějakému cíli, či k vyhnutí se něčemu, či uniknutí ze současného stavu (ohrožení apod.), resp. k jeho prodloužení. Okolní svět však staví člověka do řady spleťtých situací, takže vznikají konflikty rozhodování se, co dělat, resp. co dělat dříve, co potom atd. Zkoumáním člověka v jednoduchých konfliktech každodenního života dospěl k názorům: že obecným principem rozřešení konfliktu mezi oboustranně neslučitelnými silami nestejně síly je výsledný pohyb ve směru působivější, dominující síly; že výsledkem psychického konfliktu je akce současně uspokojující všechny konkurující motivy ovlivňující jedince (kompromisně obrážející všechny současné cíle jedince).

Přes výhrady vůči těmto názorům (např. víme, že v praxi často není kompromis možný a musíme volit mezi cíli)¹⁷⁴ má Lewin nesporné zásluhy na vymezení podstaty konfliktu z vektorového hlediska (jako situace, kdy síly, které působí na člověka, jsou protikladné co do směru a přibližně rovnocenné co do síly) a na rozlišení tří druhů konfliktů, v nichž se člověk může nacházet (viz obr. 58): a) V psychickém poli jedince působí protikladně dvě pozitivní hodnoty, z nichž je každá stejně žádoucí, ale přitom nemohou být současně realizované (např. dítě za peníze buď jít do kina, nebo si koupit zmrzlinu). b) V psychickém poli jedince působí dvě protikladné negativní hodnoty, jež ho od sebe odpuzují — avšak vzdalováním od jedné se blíží druhé (např. volba: buď vykonat nepříjemný úkol, nebo přijmout trest za jeho nesplnění). c) V psychickém poli jedince je pozitivní hodnota, jíž lze dosáhnout jen zlomením síly překá-

žející negativní hodnoty (např. dítě chce pohladit psa, ale současně se ho bojí). Tyto situace se mohou kombinovat; v první nakonec dle Lewina vítězí hodnota silnější, či se projevuje utlumenost chování; pro druhou je příznačné „odejití z pole“, útěk (fyzický, do nemoci atd.), ve třetí je nejobvyklejším pokus „obejít“ negativní hodnotu.



Obr. 58 Typické konfliktové situace dle Lewina

4. V *neobehavioristické koncepci* rozpracovali Lewinovu koncepci Miller,¹⁷⁵ Mowrer¹⁷⁶ aj. Upřesnili názvy výše uvedených tří typů konfliktů a doplnili výčet o dvojitý konflikt kladných a negativních sil (dítě chce vylézt na strom, ale bojí se, přitom je sledují kamarádi, jejichž obdiv chce získat a bojí se posměchu — tzn. konflikt, jaký jsme pozorovali např. u výsadkářů do okamžiku seskoku). Miller se pokusil o formulování obecného modelu a principů konfliktu (viz obr. 59), z nichž se experimentálně potvrdilo:

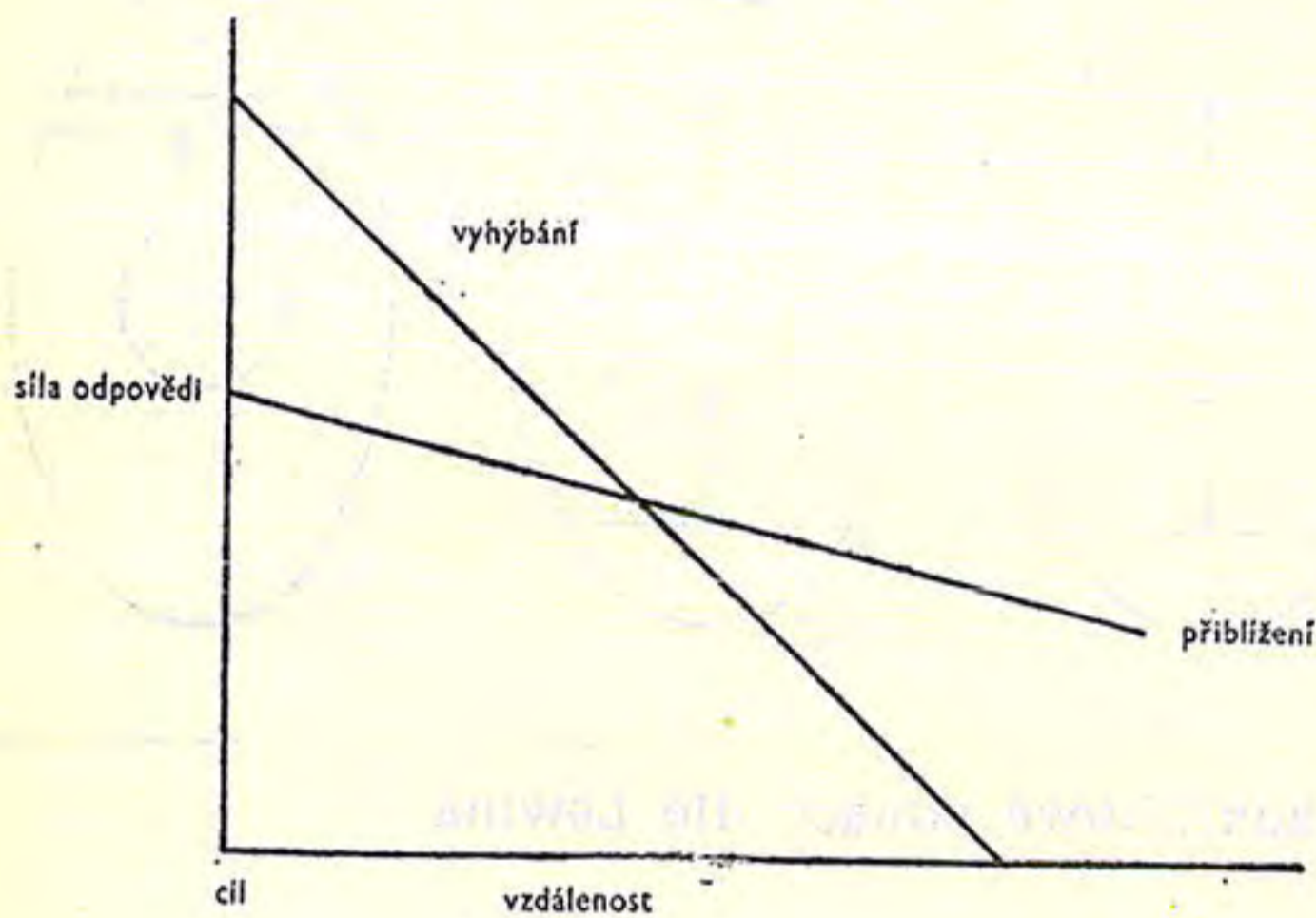
- čím blíže je subjekt cíli, tím silnější je tendence přiblížení i vyhýbání;
- gradient* vyhýbání je strmější než gradient přiblížení;

* Pojmem „gradient“ se rozumí změna v síle nějaké tendence v závislosti (ve spojení) na jiné systematické změně; rozdílnost vztahů se projeví různou strmostí výsledné linie závislosti (gradientu).

— vzrůstem motivace (např. pudu) vzrůstá výška celého gradientu;

— odezva, již je dosaženo, je ta, jež má větší sílu odpovědi.

S tím jsou pak spjaty známé jevy váhání, kolísání, pokusů o kompromisy, napětí, dezorganizace činnosti apod. Tyto jevy experimentálně modeloval na laboratorních zvířatech.



Obr. 59 Gradienty přiblížení a vyhýbání dle Millera

Mowrer rovněž vytvářel experimentální konflikty u krys. Vytvořil specifickou situaci: blíženiím se k potravě dostane živočich elektrickou ránu, takže střídavě se blíží k potravě a utíká od ní. Jde tudíž o nejvýraznější konflikt, v němž nelze najít vhodný způsob zachování se: strach se tu spojil s pohledem na potravu (roste přibližováním se a slábne vzdalováním). Do konfliktu se dostává hlad a strach, vyvolávající oscilaci chování.

V poslední době se věnuje pozornost obdobné situaci, vznikající při myšlenkové činnosti, kdy o jedné a téže věci získáme protikladné informace; zvláště pak vystupuje, když kolidují nové informace s ustáleným názorem, předpokladem či přijatým rozhodnutím. Tím se posunuje problém tohoto typu konfliktu i do specifické oblasti řešení **myšlenkových** problémů ve smyslu Festingerovy¹⁷⁷ poznávací (kognitivní) disonance.

Uvedené výzkumy a teorie vycházejí z modelových podmínek a experimentálních situací. Avšak podobnost s konfliktovými situacemi, které přináší mnohotvárný život, není tak vzdálená. Obsahují své racionální jádro, jímž se problematika konfliktů nevyčerpává, ale jež přitom ve svém komplexu a vhodné interpretaci do specifických životních situací člověka skýtají dobré východisko pro zkoumání konfliktu v utváření osobnosti; v organizaci výchovy i procesu učení; v diagnóze, prognóze i terapii duševních poruch.

¹
V tomto smyslu analyzoval Graefe¹⁷⁸ u dětí **základní symptomy, svědčící o tom, že u nich objektivně existuje nějaký konflikt**: funkční poruchy v tělesné sféře; abnormální zvyklosti v tělesné sféře; poruchy jáského citu a v základní náladě; sociální poruchy a poruchy v oblasti činnosti či výkonu (vzhledem k obvyklé normě u něho samého či u populace). Lückert¹⁷⁹ ukazuje několikerý význam těchto symptomů: oznamují (vyjevují) konflikt; redukují (omezují, mírní) jeho aktuální podobu; ohraničují akční pole jedince; mají aktivní smysl (zabezpečují uvolnění z tlaku, pokud nejde o trvalý stav jako výraz životní orientace). Přitom zdůrazňuje, že nás mnohdy klamou o skutečném konfliktu (známe symptomy a myslíme, že jsou vlastními poruchami), o stupni jeho těžkosti (síla a výraznost symptomu není proporcionální k síle a významovosti konfliktu a s ním spjaté poruchy) — mnohdy i svou mnohoznačností (nejsou vázány na určitou konkrétní strukturu konfliktu, takže nejsou inci- diemi).

Členění konfliktových situací

a) Základní kritéria členění

Pro konflikt jsou příznačné zážitky kolísání, váhání, ambivalence v důsledku současného působení protikladných tendencí. Konfliktogenní situace (tzn. situace, jež plodí konflikt) přitom mohou mít rozmanitou příčinu (resp. pramen) vzniku, různý charakter (typ) a různou periodicitu účinků na člověka. Jdeme-li ve všech těchto třech kritériích až k nejobecnějším kategoriím, obdržíme u každého konfliktu možnost analyzovat ho z hlediska trojího přístupu k členění konfliktů:

— Konflikty mohou vystupovat akutně (jako bezprostředně aktualizované) nebo chronicky (obvykle jde již o projev malé adaptace, patologického přístupu k vyrovnávání se s životními situacemi, o neurotický způsob přístupu ke skutečnosti).

— Z hlediska příčin (pramenů) vzniku konfliktu můžeme mluvit o konfliktech vnitřních tendencí a o konfliktu vnějších faktorů či požadavků na protikladnou činnost a o jejich kombinaci.

— Z hlediska charakteru (typu) konfliktové situace lze rozlišovat konflikty v tendencích příklonu a zamítání či v jejich kombinaci.

b) Konflikty vnější a vnitřní

Členění konfliktů podle kritéria „vnější a vnitřní“ má značný význam z hlediska odhalení jeho zdrojů, účinnosti, projevů a cest překonávání. Avšak zvláště pojem „vnější konflikt“ nebývá používán dost přesně. Bývá za něj obvykle označován konflikt mezi postoji člověka a požadavky okolí.¹⁸⁰ Považujeme za přesnější mluvit z hlediska příčin vzniku (tj. pramenů) konfliktu o konfliktech mezi vnějším požadavkem a vnitřní tendencí člověka; o střetnutí dvou vnitřních protikladných tendencí; o zvnitřnělém konfliktu dvou vnějších požadavků na protikladnou činnost (reakci, postoj).

Konflikt mezi vnějším požadavkem a vnitřní tendencí člověka je v životě velmi častý v těch situacích, kdy prostředí klade určité konkrétní nároky na jednání, chování, činnost člověka a on se s nimi v důsledku aktualizace opačné, protichůdné tendence k reagování, ocitá v rozporu.

Při našem výzkumu jsme se s tímto typem konfliktu často setkávali u velitelů družstev či mladých velitelů čet výsadkových jednotek v období praktického vysazování z letounů. Podle požadavků, jež mu ukládá jeho funkce, by měl pracovat s vojáky, pozorovat a hodnotit jejich reakce, dodat jim potřebnou sebedůvěru atd. Avšak pro svou dosud malou výsadkářskou zkušenost prožívá totéž co jeho podřízení; pocit nejistoty a rizika ho pudí

obracet se sám do sebe. Výzkum nám ukázal, že u mnohých z nich se tento konflikt ani vůbec nerealizuje, protože nejsou s to zaměřit se na své podřízené; tzn. vítězí tendence druhá, vnitřní, takže mladý velitel přestal být na tuto dobu velitelem a stal se řadovým výsadkářem. Zvláště proto, že podmínky pro vnější tlak jsou v situaci výskoku minimální. Výrazněji se může realizovat tento konflikt v bojové činnosti vojáka — konflikt mezi vnitřní tendencí sebezáchovy a vnějším tlakem jednat v momentálním rozporu s touto potřebou. Vůbec nejběžnějším pramenem tohoto konfliktu je rozpor mezi povinností či veřejným tlakem na jedné straně, a aktualizovanou zaměřeností člověka na straně druhé (rozpor co chtějí ostatní a co chci já).

Specifickou podstatou tohoto konfliktu je, že osobnost jedince se „brání“ jako integrovaný celek s jednou dominující a plně ovládající tendencí (aktualizovaným postojem) proti neméně silnému tlaku zvnějška jednat s ní v rozporu. To znamená, že jedinec je v rozporu (v boji) s prostředím. Jedině v tomto smyslu „konfliktu s vnějším“ lze připustit termín konfliktu vnějšího.

Střetnutí vnitřních tendencí jsme naznačili při řešení protikladné tendence zalíbit se vedoucím i podřízeným (resp. kamarádům). Jiným příkladem je rozpor dvojitého pocitu odpovědnosti u některých velitelů: pocit odpovědnosti za bojovou připravenost jednotky ho pudí ke zvyšování náročnosti výcviku — pocit odpovědnosti za zdraví lidí ho naopak vede k jejímu snižování. Obligátní ilustrací tohoto konfliktu je i situace z taktického cvičení: silně uhřátý voják, pociťující palčivou žízeň, narázil na pramen vody; dochází ke konfliktu napít se studené pramenité vody a riskovat zápal plic, nebo se nenapít a trpět žízní. Jde tudíž o konflikt mezi rozmanitými více či méně protikladnými potřebami, snahami, sklony, měřítky hodnot apod., jež mají stejnou významovost, ale přitom mohou jen jednu stránku realizovat (či přednostně realizovat). Patří mezi běžné jevy života.

Specifikou tohoto konfliktu je „rozštěpení osobnosti“ — jedinec je tu v konfliktu sám se sebou samým, střetávají se jeho vnitřní tendence, pohnutky.

Jsou-li na člověka kladeny *protikladné požadavky vněj-*

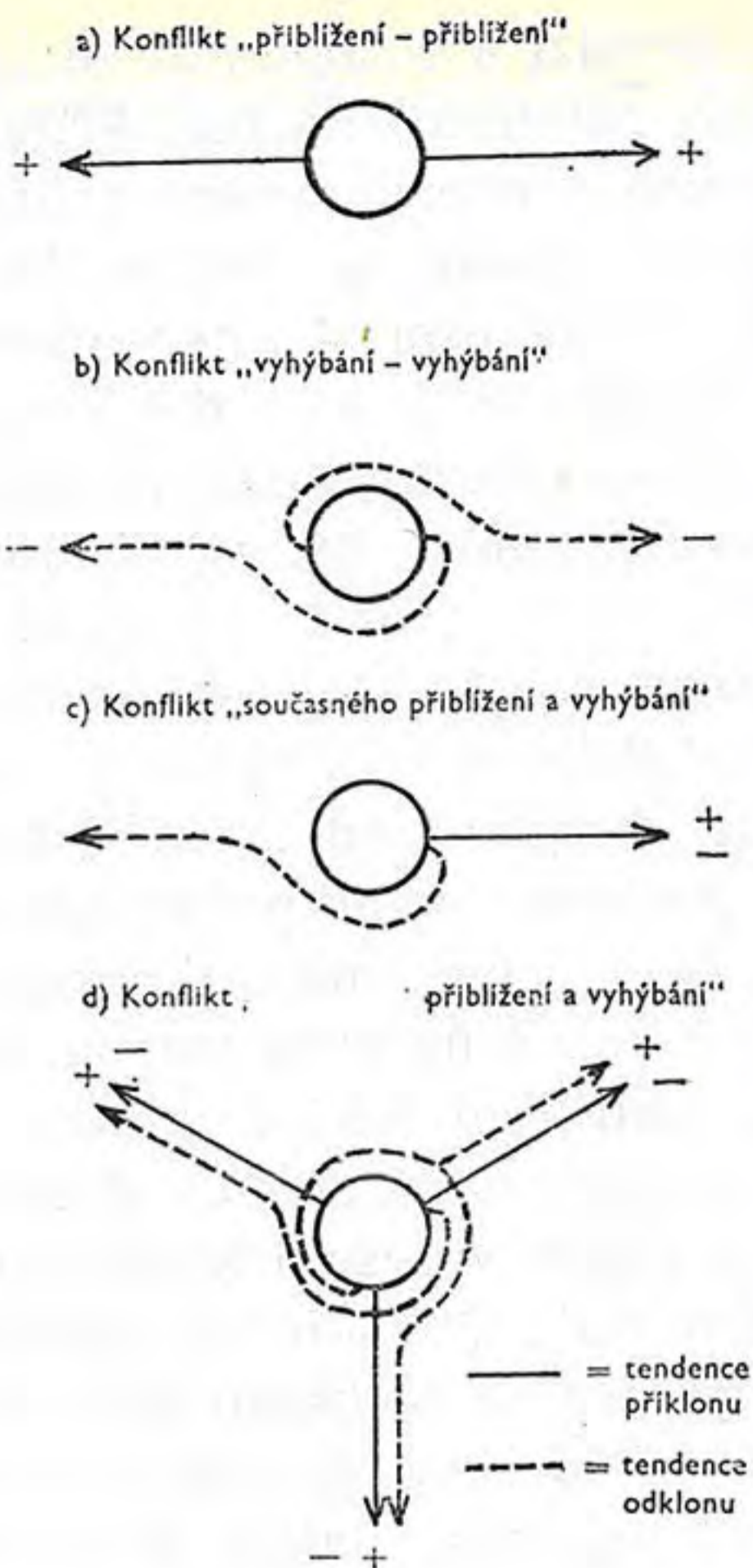
ším prostředím, jde sice o konflikt co do svého schématu stejného rázu jako v předchozím případě, jenomže má své kořeny nikoli ve vnitřních tendencích jedince, nýbrž ve vnějších podmínkách. O síle konfliktu ovšem rozhoduje vnitřní postoj člověka k těmto požadavkům, ale jedinec tu bedlivě váží průvodní jevy a důsledky nesplnění požadavků jedné či druhé strany. Volba je o to těžší, že obvykle neskýtá možnost polovičatého řešení a mívá trvalejší důsledky pro něho samého, např. v podobě „odvety“. Jde o to, že člověk musí za dané situace nakonec jednat tak, že se zjevně či nepřímou postaví proti požadavkům jedné z protikladných stran (rozhodování mezi rodiči a kamarády, mezi zájmy rodiny a požadavky služby aj.).

Specifikou je tu tudíž „zvnitřnělý konflikt“ navozeného rozštěpení osobnosti, který má možnost i tendenci (přikloněním se k jednomu z pólů) nabýt charakteru „konfliktu s vnějškem“.

Je nutné dodat, že hranice mezi těmito druhy konfliktů je velmi pohyblivá, a to ve dvojím smyslu: následně u téhož jedince přecházením těchto konfliktů jednoho v druhý (např. tím, jak se mění přeměna vnějších požadavků ve vnitřní ztotožnění se s nimi); současně z hlediska různých jedinců (situace, jež u jednoho vyvolává konflikt povahy první, může u jiných vyvolat konflikt povahy jiné, či vůbec konfliktogenní nebýt). I tu tudíž platí, co u psychické zátěže vůbec, že na povahu (příčinu, pramen) konfliktu nelze usuzovat jen z hlediska povahy situace či jen rysů daného jedince, nýbrž pouze na základě postižení dynamiky jejich interakce.

c) Typy konfliktů

Z hlediska charakteru konfliktové situace lze rozlišit jako základní typy konfliktů: volbu mezi dvěma či více protikladnými pozitivními možnostmi (cíli); dilema mezi dvěma či více hrozbami (nepříjemnostmi); ambivalence cíle (příznačného pozitivními a současně negativními rysy); konflikt vícenásobného a vícesměrného příklonu a odmítání (viz obr. 60).



Obr. 60 Schéma základních typů konfliktů

Konflikt volby mezi dvěma (či více) protikladnými pozitivními možnostmi (cíli) bývá označován jako konflikt „přiblížení – přiblížení“ (approach – approach conflict) či konflikt „dvojitého příklonu“ (double-adjacent conflict). Jde o protikladnost relativně rovnocenných možností dosíci jednoho ze dvou či více lákavých (individuálně významných) cílů, z nichž lze realizovat jen jeden, a to za cenu absolutního odmítnutí druhých (či více nebo méně trvalého vzdalování se od nich). Tzn., že se navzájem jejich uspokojení vylučuje.

Tento konflikt je obvykle „nestabilní“. Situace má tendenci být řešena, neboť jde konec konců o nepříjemnost volby jedné z řady možných příjemností. Projevuje se nerozhodností a váháním, avšak po určité selekci na-

konec dochází k rozhodnutí se pro realizaci toho, co je shledáno nejatraktivnějším. Příjemnost dosažení je přitom ztrpčena nepříjemností vzdání se. Proces váhání je tím „bolestnějším“ a delším, čím má rozhodnutí větší význam a čím jsou si alternativní cíle bližší svou hodnotou. Projevuje se to v dynamice doby, po níž probíhá výběr. Doba výběru je pak významným kritériem hodnocení relace daných hodnot a daného subjektu.¹⁸¹

Dilema mezi dvěma hrozbami či nepříjemnostmi je z hlediska postojových schémat, konfliktem „vyhýbání se — vyhýbání se“ (avoidance — avoidance conflict) či konflikt „dvojitého odmítání“ (double-avoidant conflict). Jde o působení dvou protikladných tendencí takového druhu, že se chce subjekt oběma vyhnout. V řadě případů volí různé únikové mechanismy, kompromisní třetí řešení. Není-li to možné (třebas i proto, že volba této třetí cesty znamená zvolení dalšího zla, nebo jenom oddálení a nikoli vyřešení konfliktu), jde o konflikt volby „menšího zla“. Vyhnout se účinku jednoho ze zel znamená vystavit se působení druhého (přijmout je a realizovat k němu svoji činnost). Zvláště v situacích, které neskýtají možnost nalézt a přijmout třetí východisko (dostat se z ní) jde o konflikt velmi stabilní, který má tendenci být neřešitelným. Znovu se objevuje i po rozhodnutí se pro „jedno ze zel“, neboť přibližováním se k jednomu pólu dilema jeho negativní vliv vzrůstá, zatímco druhý pól pozbývá na účinnosti a jeví se tudíž přijatelnějším. Dochází k přehodnocení rozhodnutí, vzrůstá motivace vystavit se účinkům druhého zla. V extrémních situacích tak dochází k určité oscilaci kolem „středního bodu“, neboť strach a úzkost jsou minimalizovány, když je vzdálenost od obou pólů maximalizována. Tu pak dochází ke ztrátě adekvátního kontaktu se skutečností.¹⁸²

Jako příklad lze uvést případy hysterických záchvatů u těch vojáků na bojišti, kteří na jedné straně jsou ovládnuti strachem o vlastní život v důsledku činnosti nepřítelů, tendencí vyhnout se nebezpečí, uniknout; na straně druhé jsou pak ovládnuti strachem z důsledků ze strany velení (které by pro něho projevem snahy uniknout následovaly), tzn. tendencí zůstat a bojovat. Jedno vylučuje

druhé — a proto má takový význam realizace třetí možnosti — aktivní bojové činnosti k odreagování tohoto stavu napětí (či 100 g alkoholu s utlumením korové činnosti a tím i míry prožívání nebezpečí).

Ambivalence postojů* je specifickým vztahem k takovému cíli, jenž je současně žádoucí i nežádoucí, příjemný i nebezpečný, atraktivní i vyvolávající úzkost, takže jeho dosažení jedinec současně chce i nechce. Jde o konflikt, jenž je označován jako *konflikt „současného příklonu i zamítání“* (approach — avoidance conflict; adient — avoidant conflict). Člověk směřuje k tomu být blízko, ale přitom ne příliš blízko cíli: na vzdálenost dominuje tendence dosažení (nebezpečí se jeví méně reálným, čímž pobízející aspekt „návnady“ vyvolává reakci dosažení), blízko cíle pak tendence zamítání (jakmile se cíl blíží, pocit nebezpečí vzrůstá a narůstá tendence couvnutí).¹⁸³ Tak nastává rovnováha tendence „od“ a „k“ a vede k váhání a nerozhodnosti v bodě natolik blízkém cíli, že si uvědomuje nebezpečí, avšak přitom natolik vzdáleném, že je ještě bezpečným.¹⁸⁴ Výsledkem je pak stabilní či permanentní konflikt, při němž daný jedinec variuje kolem bodu, kde jsou tendence zkříženy (viz obr. 59) a kde probíhá rozhodovací či znovurozhodovací proces, váhání, kolísání apod. Přitahování pozitivním faktorem cíle vzrůstá sice přibližováním k němu, ale jen pozvolna, zatímco tendence vzdálit se působením jeho negativního faktoru vzrůstá přibližováním se daleko příkřeji. Miller zjistil, že bod váhání (kdy jsou tendence „od“ a „k“ v rovnováze) se může posunout blíže k cíli buď vzrůstem motivu dosažení, nebo snížením tendence vzdálit se. To platí i naopak.

S ambivalencí postojů a cílů v důsledku prožívání konfliktu tohoto typu se člověk ve svém životě setkává velmi často, všude tam, kde má za realizaci své touhy nějak zaplatit, kde vystupuje cíl velmi lákavý a současně děsivý apod. Někdy je na velmi lapidární rovině (např. nákup nákladné věci, kde je v protikladu touha mít ji a její cena; nebo situace, kdy chce dítě určitý

* Ambivalencí rozumíme emocionální postoj jedince obsahující v sobě rozporné emocionální ladění (láska a současně nenávisť, radost a současně strach...).

křehký předmět, protože se mu velice líbí, ale současně ho nechce, protože se bojí, že ho rozbije a bude potrestáno) a řešitelný bez dalších důsledků.

Jindy je záležitostí toho, nakolik je člověk ochoten postoupit riziko důsledků faktické či možné nebezpečné stránky realizace cíle (např. pěstování některých sportů spjatých s tělesným ohrožením; zaujetí určitých společenských postojů; realizovat určitou nedovolenou činnost; rozhodnout se pro netradiční řešení a postupy apod.). Člověk tu může postupovat při rozhodování metodou „kyselých hroznů“ (tzn. zdůvodnit si odstoupení, aby se zdálo přijatelným), nebo „zakázaného ovoce“ (ochutnat slast rizika), či racionálním řešením. Avšak největší potíže a nejhlubší, neřešitelné konflikty (ve smyslu adekvátního řešení) nastávají tehdy, když člověk nemá možnost vyhnout se racionálními postupy. Jde o konflikt (typu popsanych reakcí psa na plošný tvar, který pro něho je i není kružnicí), který vyvolává komplex protikladných afektivních vzryvů, zcela dezorientujících a dezintegrujících osobnost daného jedince. Příkladem může být stav u některých výsadkářů, kteří nakonec vyskočí, ale v takovém psychickém stavu, že jsou zcela dezorientováni, jednají jako „v transu“.

Konflikt vícenásobného a vícesměrného příklonu a odmítání je nejčastějším případem v běžné životní praxi. Názorným příkladem tohoto konfliktu je rozhodování pro přechod na jinou práci s možností několikeré volby, spjatý s rozmanitými příjemnými a negativními rysy a důsledky. Graf na obr. 60 je jen velmi zjednodušeným znázorněním, nepostihujícím komplexnost a složitost. Co vítězí v těchto konfliktových situacích u daného jedince, jak pod jejich tlakem reaguje, jak je řeší, to jsou momenty, které mají značný význam pro posuzování morální, praktické hodnoty člověka. Řešení těchto konfliktů se zúčastňují všechny složky jeho psychiky. Z psychologického hlediska je to jeden z nejtěžších typů vnitřního boje, psychické strasti, duševního napětí. Z duševně hygienického hlediska nemůže člověk prožívat takové situace příliš často, nemají-li se vytvářet patologické cesty jejich řešení. U mladého člověka pro citlivost, u starších lidí pro navyklé životní stereotypy.

Konfliktové situace v lidské životní praxi

K orientování se v konfliktech člověka je nezbytné nejen odhalit obecný zdroj, charakter a trvání konfliktu, ale postihnout dynamiku faktorů, které se na konfliktu podílejí, i dynamiku zachování se člověka v konfliktové situaci. K racionalizaci chování u sebe sama, k prevenci i aktuálnímu řešení prožitku a chování u druhých. Zde můžeme poukázat jen na obecné zdroje konfliktů a aspekty zachování se v konfliktu, jež do dynamiky konkrétní konfliktové situace mohou vstupovat.

a) Zdroje konfliktů

Objasnění konfliktu si vyžaduje uvědomění zdrojů, z nichž naše konfliktové zážitky vyvěrají.¹⁸⁵ Při hlubším rozboru každého konfliktu obvykle narážíme na celou spleť příčin, proč mohl vzniknout. Přitom lze současně postihnout činitele, který u daného konkrétního jedince je hlavní příčinou vzniku konfliktu resp. zdrojem narůstání konfliktů).

Při uvažování zdrojů musíme brát v úvahu skutečnost, že člověk, na rozdíl od zvířat (což některé dříve uváděné směry nepostihují a ani obecná schemata typů konfliktů blíže nespecifikují!) má dvojí determinaci realizace svého života a tím i psychické činnosti: je tvorem biologickým a současně (navíc — v tom je jeho specifikum) společenským. Tím vzniká obrovská plejáda možných zdrojů konfliktů. Je jimi těhotná dynamika vztahů uvnitř každé z níže klasifikovaných proměnných skupin i dynamika vzájemného vztahu těchto skupin:

1. biopsychické základy (základní biologické potřeby; vlastnosti nervové soustavy, zvláště pak mozku; rysy temperamentu, základní ladění a afektivita, a dokonce i některé kvality tělesné konstituce; dále pak průběh a zvláštnosti procesu tělesného a duševního zrání, vývoje);

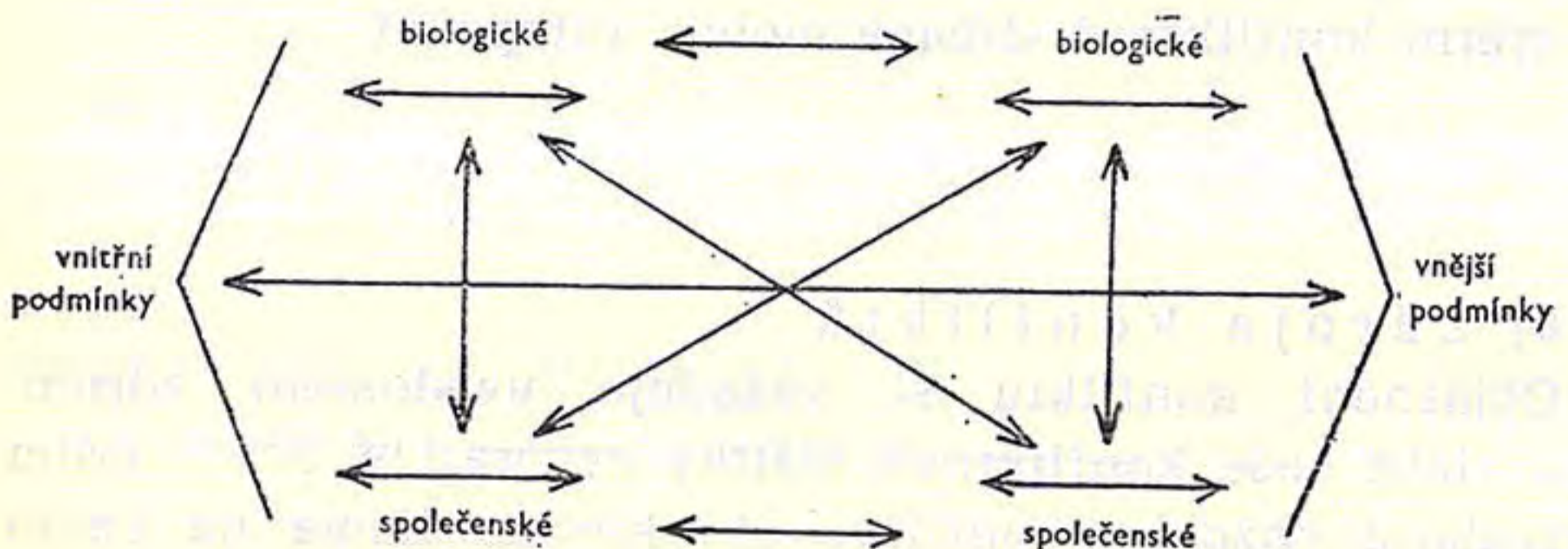
2. vypěstovaný osobnostní profil a suma prožitků a zkušeností ze společenského kontaktu a seberealizace;

3. podmínky realizace člověka jako živého tvora — předchozí i právě aktualizované;

4. složky sociálního prostředí v nejširším i nejužším slova smyslu.

Vnější i vnitřní je tak současně i biologické i společenské a naopak; určitým pokusem o vyjádření komplexu konfliktogenních zdrojů je obr. 61, kde každá šipka znamená bohatost zdrojů konfliktu.

Alespoň několik poznámek ke komplexu těchto faktorů z hlediska komplexu vnitřních a komplexu vnějších podmínek rozvoje konfliktu.



Obr. 61 Zdroje konfliktů u člověka v konkrétních situacích

Dialektikou a podstatou vnitřních podmínek a vnějších vlivů se tu nemůžeme v plném rozsahu zabývat.¹⁸⁶ Z vnitřních podmínek se na vzniku vnitřních konfliktů podílejí hlavně:

— Protikladně motivující vzrýv mezi aktualizovanou biologickou a aktualizovanou osobnostní kvalitou (tendencí) jednání a zachování se člověka (např. potřeby sebezáchovy vojáka aktualizované ve strachu o vlastní život s tendencí utéci, a cit vlastenectví, aktualizovaný nenávistí k nepříteli s tendencí setrvat a útočit).

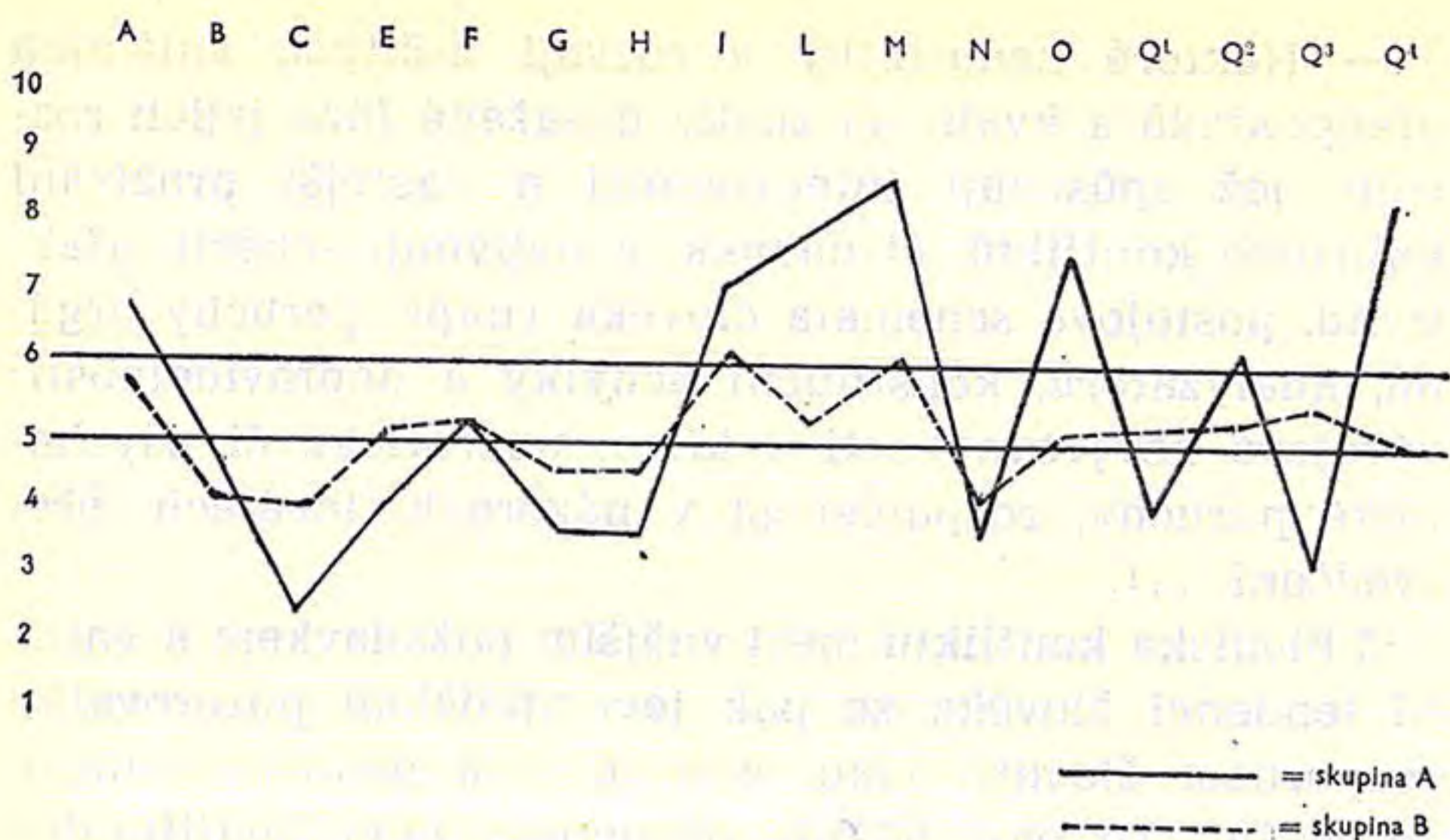
— Protikladné kvality v jedné z těchto sfér, obvykle však ve sféře společenské. To proto, že biologické do ní bývá transformováno. Pak jde místo o vertikální rozdělení o rozdělení horizontální, kdy se střetává dvojí transformovaná biologická zaměřenost. Protikladnost společenských kvalit v užším slova smyslu je naproti tomu více či méně na biologických kvalitách nezávislá (hlavně v rysech charakteru, postojích a zaměřenosti).

— Některé nedostatky v rozvoji určitých vnitřních předpokladů a kvalit, či znaky dosažené fáze jejich rozvoje, jež způsobují intenzivnější a častější prožívání vnitřních konfliktů, či naopak, a ovlivňují sebecit, afektivitu, postojová schémata člověka (např. poruchy orgánů, analyzátorů, konstituční úchytky a nepravidelnosti; vývojové nevyrovnanosti a krize, neurotické či psychotické poruchy, rozpolcenost v názorech, ideálech, přesvědčení...).

Z hlediska konfliktu mezi vnějším požadavkem a vnitřní tendencí člověka se pak jeví vnějšmu pozorovateli rozpornost člověka jako jeho celková nepostačitelnost, selhávání. To pak ztěžuje pochopení jeho konfliktních prožitků i reakcí, i nalezení vhodných prostředků k posílení potřebné motivace pro žádoucí řešení. Při srovnávání úspěšnějších a méně úspěšných lidí při řešení tohoto typu konfliktu lze pozorovat rozdílnou vnitřní vybavenost, jež nejen že vytváří rozdílné řešení, ale (což je v tomto kontextu hlavní) působí vůbec na existenci a míru vyhrocení daného konfliktu. Vzhledem k rozporu mezi vnějším a vnitřním lze tento vnitřní předpoklad vzniku konfliktu označit jako:

— Biopsychická nepostačitelnost (čím výraznější, tím větší až neřešitelný konflikt se rozvine). Např. Dianiška¹⁸⁷ srovnával podle šestnáctifaktorového Cattelova osobnostního dotazníku osobnostní profil tří výsadkářů, prožívajících největší konflikt s těmi třemi, kteří projevovali relativně nejmenší váhavost a strach ze seskoku a nejúspěšněji ho absolvovali (viz obr. 62). Prvně jmenovaná skupina vykazovala velmi výraznou rozdílnost hlavně ve smyslu emocionální nestability (faktor C), senzitivnosti (faktor I), zvýšené tenze paranoidního charakteru (faktor L), zaujatost sebou samým ve smyslu intraverse (faktor M), bojácnosti a deprese (faktor O), chabého sebecitu (faktor Q₃) a vysoké ergické tenze (faktor Q₄). Ovšem je otázkou, nakolik se tu skutečně měří obecné biopsychické kvality profilu daného jedince, či nakolik jsou tyto projevy poplatné konkrétní situaci, v níž se člověk v konfliktu s vnějškem nachází.

K této úvaze nás vedou výsledky vlastní aplikace Cattelova testu u příslušníků horozelecké expedice Hin-



Obr. 62 Porovnání osobnostního profilu skupiny (A) tří výsadkářů se silným prožíváním konfliktu při seskoku se skupinou (B) tří výsadkářů s prožitky nejméně výraznými

důkuš Pakistán 1967, kdy srovnávací měření těchto lidí doma před odjezdem a v základním táboře v období útoku na vrchol Tirich Miru, ukázala určité rozdíly (viz obr. 63). Určitou „poplatnost“ výsledku konkrétní situaci se zdá potvrzovat i skutečnost, že u faktorů, v nichž se projeví opačné tendence u těchto dvou šetření, lze předpokládat i rozdílný účinek situační složky v psychice (srovnej, že jde hlavně o rozdíl: u faktoru M — kde u příslušníků expedice neklesl realistický, soudný a praktický rozum, rozvaha; u faktoru G — kde se zachovaly pevné vnitřní normy a odpovědný přístup; a hlavně pak u faktoru O — kde zcela v protikladu s prvně uvedeným výzkumem horolezci projevují výrazné zesílení sebedůvěry, sebejistoty a odvahy). To však nesnižuje hodnotu odhalení rysů pro řešení zátěže Cattelovým dotazníkem — spíše naopak. Neboť rys se podle našeho názoru neprojevuje jen v jisté stabilní míře projevu, ale (a máme za to, že mnohdy i hlavně) v dynamice vzryvu své úlohy v podmínkách zvýšené zátěže. Z obr. 63 je zřejmé, že rozdíl mezi měřeními doma a ve velehorách spočívá konec konců ve zvýraznění těch tendencí, které se v normálních podmínkách jen naznačily.



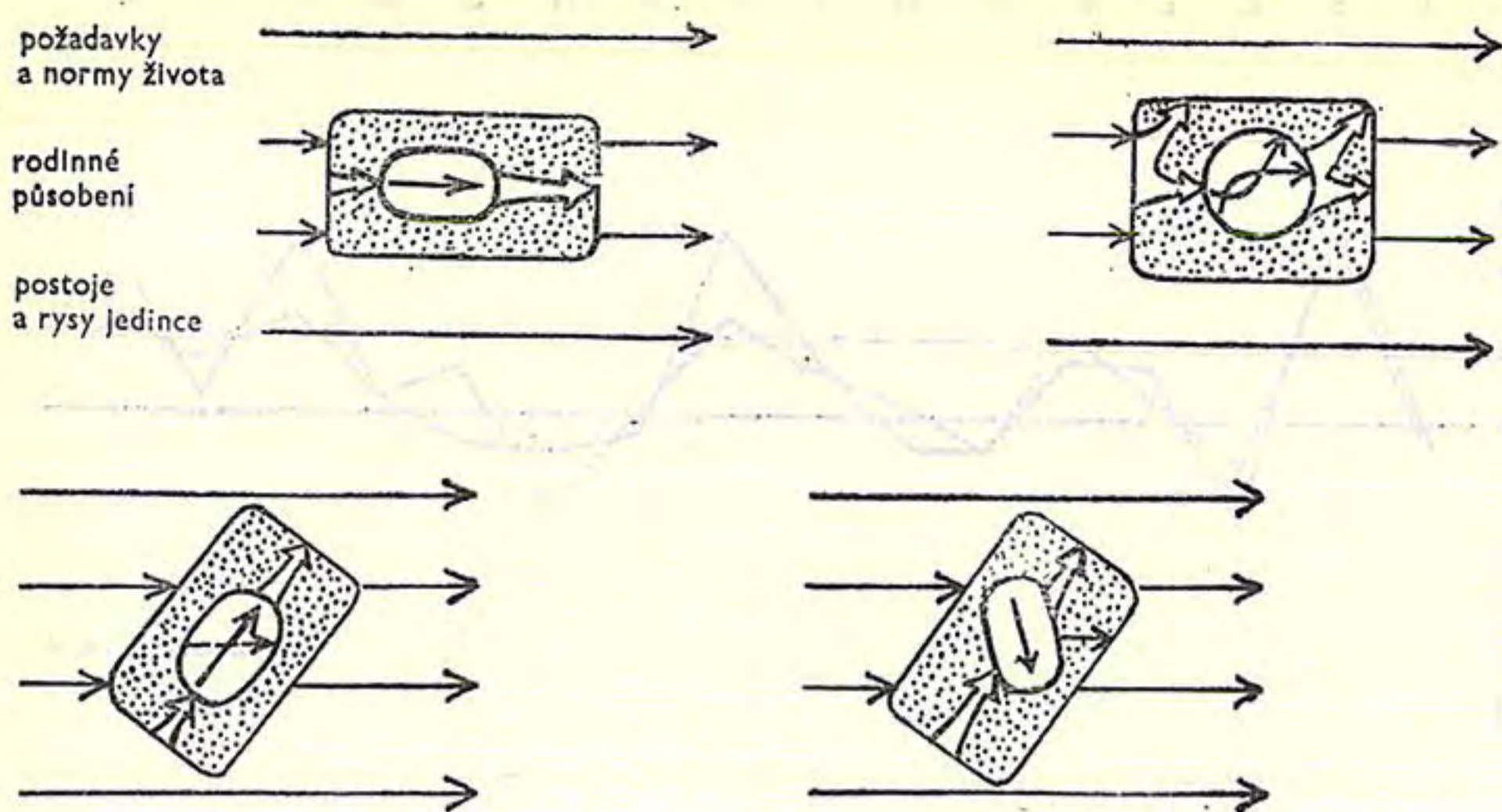
Obr. 63 Porovnání tendencí v osobnostních profilech zjištěných u příslušníků II. čs. expedice Hindúkuš - Pákistán 1967 (A) před odjezdem na expedici a (B) v základním táboře v období útoku na Tirich Mir

Zobecňující závěry zvláště pro malou početnost obou vzorků nelze dělat.

— Nedostatky a „vady“ v rozvinutých charakterových vlastnostech daného jedince (celkové zaměřenosti; vztahu k lidem, práci, sobě samému v nejobecnějších kategoriích i nejkonkrétnějších směrech; volných rysů charakteru...), jeho návycích, postojích, schopnostech. Nejde tu o jevy „zanedbanosti“, nýbrž o projev takových vyhraněných rysů, vypěstovaných předchozím prostředím, jež se ocitají v ostrém rozporu s vnějším prostředím (přijaté morální hodnoty, zvyklosti, sebecit a emocionální jistota v nových situacích...).

— Vnitřní zanedbanost jako odraz zanedbané výchovy a nevhodného prostředí v předchozím životě. Graficky by bylo možné vyjádřit tuto rozdílnost mezi *důsledky* „vhodného“, „vadného“ a „zanedbaného“ systému rozvoje charakteru člověka silokřivkami „směru“ postojů (viz obr. 64).

Z těchto hledisek existuje speciální typ tzv. „*konfliktového člověka*“¹⁸⁸ — jednak v tom smyslu, že svou činností, svými postoji a jednáním přímo vyvolává konflikty s okolím (mobilizuje ostatní proti sobě, budí jejich protest a odpor), dokonce i tehdy, když usiluje o vcelku správnou věc (ale v jeho vystupování „něco provokuje“.



Obr. 64 Schéma atmosféry pro vznik konfliktů

odpuzuje, dráždí); jednak v tom smyslu, že se častěji ocitá pro své vlastnosti v konfliktní situaci (pro rozpor mezi svým postojem a požadavky prostředí, nedostatek zručnosti, příliš vysoké osobní cíle, přílišné mínění o sobě samém či sebepodceňování...); a konečně jsou hůře vybaveni pro překonávání již vzniklých a rozvíjejících se konfliktních situací (pro svou přecitlivělost, suggestibilitu, nerozhodnost, tuhost a nepodajnost apod.).

Vedle toho se můžeme setkat s „bezkonfliktními“ jedinci. Nemáme tu na mysli ty jedince, kteří překonávají konflikt tím, že ho řeší, nebo kteří se pro své kvality méně často v konfliktu ocitají, nýbrž člověka, kterému chybí hlubší přístup k životu a skutečnosti, hloubka citových prožitků, pevné postoje a životní zásady — to, čemu se lidově říká „páteř“. Jde o jedince výrazně povrchní, u nichž život nezasahuje hlouběji do osobnosti a kteří jsou „ochotni“ se přizpůsobit čemukoli. Sem spadá např. řada těch, kteří za okupace nesli označení „kolaborant“.

Analýzu celé té bohatosti vnějších podmínek, jež se podílejí na vzniku konfliktů všech typů, tu nelze podávat. Vždyť zdrojem konfliktu mohou být dokonce i takové jevy, jako je pasivita ostatních, když je třeba jednat, nepochopení apod. V tomto smyslu již Wiese¹⁸⁹ poukázal

na tři rozdílné kvality v „mezilidské vztahové dynamice“, které lze označit za stupně a formy pohybu „proti sobě“ a spadají z psychologického hlediska do problematiky konfliktů (latentních i zjevných):

— konkurence, která vedle elementů společného i souřadného působení a činnosti „spolu“ a „vedle sebe“ má takové jejich pojetí a realizování, že relativně převažuje „proti sobě“ — latentně či zjevně nepřátelské; projevuje se však ve formě soupeření „kdo s koho“, tzn. v přenesené formě rozporu do srovnávání výsledků činnosti, demonstrace převahy a nepostačitelnosti;¹⁹⁰

— opozice obsahuje velmi málo společného působení. Je v ní maskováno zaměření „proti sobě“, které se však projevuje jen částečně nebo latentně;

— vlastní konflikt jako zřetelné a otevřené „proti sobě“ (boj, obžalování, kontraakce rozmanitého druhu) s tendencí učinit jinému škodu.

Tím se však tyto vnější faktory konfliktů nevyčerpávají co do obsahu, nýbrž jen klasifikují co do způsobu projevu. Ještě před první bychom však doplnili:

— netečnost, nezájem, nepochopení vůči tendencím a prožitkům daného jedince a nekompromisní tlak na určitý způsob a obsah činnosti.

b) Jedinec v tíživé životní situaci

Jestliže jedinec běžně ve svém životě prožívá a řeší různé konflikty, které ho konec konců postupně zakalují či neurotizují pro další život, pak zvláštní význam mají ty konflikty, které staví člověka před alternativy, jež mohou a nemusí podstatně a silně negativně zasáhnout do jeho života. Prožívá konflikt důsledků, s nimiž je buď to či ono rozhodnutí spjato, má nést velmi silné riziko za to, že zvolil jedno či druhé.

Jako typický příklad takového prožívání konfliktu jsme zkoumali prožitky a rozhodovací procesy u výsadkáře před seskokem. Jde tu o mnohonásobný konflikt: chce skočit (je to spojeno s romantikou, „hrdinstvím“ apod.), ale přitom se bojí, navíc ho sledují (přímo či nepřímo) blízcí, kteří se o něho bojí, ale současně jsou na jeho

„chlapství“ hrdi, sledují ho i kamarádi, u nichž chce získat i obdiv, a všem dohromady i sobě dokázat něco velkého. Přicházejí momenty, kdy strach velmi sílí (viz str. 73), ale současně působí strach z posměchu, kdyby couvnul, a tudíž právě opačné důsledky u lidí, na nichž mu záleží, než plánoval (včetně zklamání, ztráty sebevědomí a sebedůvěry) atd. atd. To jsou některé aspekty konfliktu mezi strachem a odvahou, které v různé míře a kvalitě vystupují od rozhodnutí se pro výsadkářský výcvik (kde strach není tak výrazný, neboť seskok je vzdálený a jeho působení na psychiku neurčité) až po konečné rozhodování se „skočit či neskočit“, kdy ohrožení teprve začíná v plné míře ovlivňovat psychiku (viz dynamiku konfliktu současného příklonu i zamítání). Jsou takoví jedinci, kteří nakonec neskočí. Ti, kteří seskok realizují, uvádějí, že nejtěžší trýzeň prožívají v období:

1. Než sedne do letadla	6,7 %
2. V letadle do signálu připravit	24,1 %
3. Od signálu připravit po signál vpřed	41,4 %
4. Proces otvírání padáku	17,2 %
5. Přistávání, dopad	10,3 %

Z tabulky je patrné, jak narůstá prožitek strachu přibližováním se konečného rozhodnutí se. Po seskoku již nejde o konflikt, ale o napětí, zda se padák otevře a zda seskok dobře dopadne (viz kapitolu o stresu). Proč v tomto „buď — anebo“ zvítězila nakonec realizace seskoku, ukazují dvě následující tabulky. Odpověď na otázku: „Proč jste se rozhodl skočit?“

1. Protože byli v letadle kamarádi, neobstál bych před nimi	59,1 %
2. Dokázat něco sám sobě	13,6 %
3. Děvčata v letounu (výsadkářky) či dole	8,4 %
4. Zvědavost	6,0 %
5. Prestiž vzhledem k domovu	5,6 %
6. Musí se to	2,5 %
7. Jiné	4,7 %

To znamená, že hlavně působily sociální faktory a to ve spojení s citem vlastní hodnoty. A sociální faktor se tu projevil ještě v jednom — jako organizující a usměrňující síla jeho zachování se, neboť většinou prožívali

velmi silné afektivní vzrušení, dezorientaci. V komplexu těchto prožitků v průběhu celého období od vzletu k dopadu dominovalo:

- | | |
|---|--------|
| 1. Jedná aniž myslí, nemyslí a čeká co bude, je v jakémisi „transu“ a vleku tlaku událostí, okolí | 92,9 % |
| 2. Vypadl z letounu a ani nevěděl jak; vzpamatoval se až po otevření | 75,6 % |
| 3. Úzkostná zvědavost — stále čekal co se stane | 21,4 % |
| 4. Čekal se strachem na dopad | 21,0 % |
| 5. Ani po celou dobu letu o sobě v podstatě nevěděl | 8,2 % |
| 6. Ztratil nad sebou kontrolu | 4,3 %. |

Většinou tudíž konflikt sám nevyřešil, byl v prudkém emocionálním strachovém vzrušení, řešilo ho za něj okolí — byl vlastně „vyskočen“. A proto vlastní proces řešení konfliktu se před dalším seskokem (byť po prvním proběhla euforie — ale i uvědomění si vlastní bezmocnosti a neschopnosti v případě potřeby včas a adekvátně reagovat) stává většinou ještě těžší. Proto výsadkář před dalšími nejbližšími seskoky prožíval dokonce ještě trýznivější psychické stavy než před prvním, až do doby, než se zkušenostmi postupně zklidňoval. Odpověď na otázku, při kterém seskoku prožíval nejtěžší duševní napětí:

- | | |
|--|--------|
| 1. Při 2.—6. seskoku | 64,2 % |
| 2. Při prvním seskoku | 16,4 % |
| 3. Pozdější seskoky, spjaté se ztíženými faktory | 14,3 % |
| 4. Těžko říci | 5,1 %. |

Ovšem výzkum zároveň ukázal, že dynamika všech těchto prožitků a jiných faktorů závisí vedle individuálních zvláštností daného jedince i na systému výcviku, organizaci překonávání strachu při pozemním výcviku, motivování.

To je konflikt, v němž existuje jedině „buď — anebo“, s málo pravděpodobným, ale hroznějším rizikem ztráty života na jedné a rizikem zaručené ztráty prestiže na druhé straně.

Jsou však konflikty, a to i velmi silné, v nichž není

jen „buď — anebo“, v nichž lze vedle tohoto objevit a nalézt určité třetí, více či méně přijatelné východiško. Příkladem může být řešení konfliktní dvojité odpovědnosti velitele s tendencí pro něj *zdánlivě* protikladného řešení: odpovědnost za intenzitu vycvičenosti jednotky pro boj a současně odpovědnost za zdraví a životy podřízených. Sama o sobě, objektivně, není situace neřešitelnou — lze ji řešit tím, že zvyšují odbornou připravenost lidí a úměrně tomu náročnost, takže zakalují vojáky pro boj a současně nehazardují jejich zdravím a životy. Vidí-li však velitel neslučitelnost obou stránek, nemožnost naplnit obojí, volí cestu kompromisu ve smyslu přijatelného (tzn. nejméně riskujícího negativní důsledky vůči němu samému) východiska. Kompromisní řešení je v řadě konfliktu možné, což dosavadní teorie v podstatě neregistrují.¹⁹¹ V praxi bývá přitom běžné.

V tomto smyslu lze v chování člověka, který prožívá konflikt, odlišit dva aspekty: a) aspekt průběhu reakcí na konfliktovou situaci; b) aspekt řešení konfliktu.¹⁹²

Reakce na konfliktovou situaci se projevují nevhodným chováním se v těchto pro něho těžkých chvílích v důsledku rozvoje emocionálního napětí. Průběh tu jde po linii nespecifických a specifických změn v psychice, hlavně ve smyslu mobilizační fáze. Jsou nejsilnější buď v první fázi konfliktu, nebo při narůstání jeho negativní složky. Projevuje se nejen v emocionální složce v narůstání afektivity, ale i ve složce akční (nepromyšlené pokusy a omyly v řešení, stereotypní jednání, neúčelná impulsivnost a chaotické jednání, únikové reakce apod.). Obojí svědčí o snížené schopnosti projevit kvality rozumu a objektivně promýšlet situaci. Míra a doba trvání závisí na stupni protikladnosti a významovosti i trvalosti důsledků obou stránek konfliktů.

Řešení konfliktu má za cíl odstranit těžkosti (konflikt) a obnovit normální způsob života, rovnovážný psychický stav. Může přitom jít cestou nalezení nejsprávnějšího, nejúčelnějšího východiska ze situace, ale i cestou nalezení pseudovýchodiska (projekcí, kompenzací, racionalizací apod.). Prvé je závislé na činnosti rozumu a probíhá cestou řešení jakékoliv obdobné problémové situace

(viz 2. kapitolu);* druhé může být dosaženo živelným reagováním a nahodilým řešením cestou pokusů a omylů (tzn. systémem reakcí na konflikt vůbec a nikoli řešením jeho povahy).

* Tzn. vymezení konfliktu, jeho analýza, nalezení možných cest řešení a jejich vážení atd.

Podstata stressu

a) Teorie stressu

U nás je termín „stress“ (z angl. stress = důraz, nesnáze, tíseň, tlak) vcelku novým pojmem. Vznikají určité rozpaky s jeho přesným překladem a vymezením v době, kdy se v souvislosti s psychickou zátěží v celosvětové psychologické (ale i biologické, fyziologické či sociologické a filosofické) literatuře s tímto pojmem operuje. Jestliže ho přebíráme i my, pak proto, že nejlépe ve svém významu vystihuje svérázný (i když častý) typ psychické zátěže (zůstáváme-li na půdě psychologie), kterou specifikuje. Ovšem náš čtenář se s ním setkává dnes již ve velmi rozmanitém spojení a významu. Proto je nezbytné na jeho různé používání upozornit a vymezit vlastní přístup k jeho pojetí.

V anglosaském světě je tento pojem zcela běžným a spojuje se s ním mnohdy různorodý obsah. Podle Richtera¹⁹³ znamená:

V běžném jazyce:

1. Původně obtíž, břímě, tlak, nátlak na osobu nebo věc vyvolávající v nich napětí
2. Tlak
3. Protichůdná síla, tlak, vliv
4. Stav osoby, podrobené takovému působení
5. Celková situace, vyznačující se takovým působením (tj. souhrn faktorů, působících napětí, úzkost, konflikty, frustrace)

Ve fyzice:

6. Fyzikální tlak na těleso působící deformaci tohoto tělesa

V biologii:

7. Jev, který skutečně nebo domněle vytváří hrozbu pro biologickou celistvost organismu

Ve fyziologii:

8. Činitel nebo vliv prostředí, působící nepříznivě na organismus (např. horko, chlad apod.)

9. Stav organismu, podrobeného takovéto zátěži

10. Porucha vyvolaná v zatíženém organismu

11. Stav organismu, vyvolaný stressorem, stressovou situací; organismus na ni reaguje stressovou reakcí, která má obrannou funkci

V psychologii:

12. Stav organismu, jehož reakce na okolí jsou charakterisovány úzkostí, napětím nebo obrannými reakcemi. Psychologické stressové situace se vyznačují konfliktem motivů.

V tomto posledním už je ovšem obsažen subjektivní názor uvedeného autora, protože tento termín není v psychologii tak jednoznačně definován a užíván. Je pravdou, že zvláště v počátečních studiích,¹⁹⁴ kdy nebyla ještě odhalována složitost a různorodost psychické zátěže, byl v psychologii pojem „psychický stress“ používán velmi široce, a to i místo výrazu frustrace, konflikt, ohrožení osobnosti, úzkost, zmaření apod., a to zvláště pod vlivem teorie stressu, rozvíjené od r. 1936 v oblasti medicíny Selyem (viz str. 27). Ten však sám poukázal na to, na jaké potíže narážel při spojování tohoto pojmu s širokou koncepcí své teorie,¹⁹⁵ a to právě tam, kde byl tento pojem „domácím“ — v anglosaské části světa.

Koncepce psychologického stressu jsou velmi mladého data. Vznikaly až v padesátých letech a měly velmi bouřlivý vývoj.

Lišily se od počátku co do důrazu na vnější či vnitřní činitele, k nimž se pojem více váže (či na jejich jednotu):¹⁹⁶ Byly však i velmi mnohoznačné (např. Lazarus¹⁹⁷ označuje stressem zvláštní konfiguraci vnitřního stavu osobnosti ve smyslu posílení afektu a narušení regulačních procesů, vyvolanou blíže nedefinovanými vnějšími činiteli; obdobně Mechanic¹⁹⁸ mluví v této souvislosti o „reakcích znepokojení“ [discomforting responses] u osob, nacházejících se v určité nepříjemné situaci) a široké (např. Janis¹⁹⁹ považuje za stress každou změnu v okolí, jež u průměrné osoby vyvolává vysoký stupeň emocionálního napětí a překáží normálnímu průběhu reagování). Pojem „stress“ byl někdy spojován i s kritériem **stupně** zátěže — jako frustrace, napětí,

konflikt..., jenž přesáhl meze práceschopnosti psychiky daného jedince (např. Basowitz²⁰⁰ spojuje pojem stress s druhem reakce, vyvolané procesy, jež dosáhly hraniční hladiny — tj. zatížily integrační fyziologické a psychické možnosti organismu k nebo za hranice odolnosti; Appley²⁰¹ chápe stress jako extrémně vyhrocenou frustraci — vážné ohrožení osobnosti dlouhodobou frustrací). Mnohdy byl a je tento termín libovolně používán (hlavně těmi, kteří dělají konkrétní výzkum k nějaké psychické zátěži člověka), nebo zaměňován či ztotožňován s jinými, stejně běžnými, avšak vyhraněně používanými termíny, nejčastěji s termínem frustrace a překážka (u Appleye²⁰² jde o specifický případ frustrace; Funkestein, King a Drolette²⁰³ uvádějí dva společné rysy všech „stavů stressu“: jednak frustraci jako neumožnění dosáhnout pro vnější činitele těch cílů, o něž daný jedinec usiluje, jednak (či nebo) traumatický vliv silných podnětů přerušujících průběh již vykonávané činnosti; Reykowski²⁰⁴ zahrnuje pod pojem stress jakékoli omezení či ohrožení člověka zvnějška, nutící k dodatečné aktivitě, reorganizaci procesů anticipace a regulace a ohlašující možnost deprivace či ztráty).

Přitom však nikdy nebyla obecněji přijata koncepce stressu jako nadřízeného pojmu pro všechny situace psychické zátěže:

— z koncepčních hledisek v řadě psychologických směrů (např. pro psychoanalýzu je již koncepčně „nejvyšší kategorie“ konflikt či frustrace; pohlíží se tudíž na tyto různé pojmy jako na synonyma nejen pro libovůli badatelů, ale pro různé koncepční přístupy);

— více či méně byl vždy brán svým způsobem zřetel k původnímu významu pojmu „stress“ — jako stavu vzbuzeného situací, kdy nějaká *rušivá* okolnost působí na organismus, *ztěžuje* mu vykonávání činnosti, uspokojování potřeb, realizaci úkolů či plnění požadavků apod. A rozšíření rozsahu tohoto pojmu lze v jistém smyslu pojímat jako spíše záležitost libovolného přístupu k problému „*rušení*“ a „*překážení*“. (To je možné proto, že chceme-li můžeme brát jako rušící či překázející element v nejširším slova smyslu i překážku, nepřiměřenost, některé druhy konfliktů, frustraci i deprivaci; zvláště tehdy, pomíneme-li, zda jde o rušení a překážení při *realizaci činnosti k dosažení přijatého cíle* a bereme je ve smyslu „*vůbec*“.)

b) Vymezení stressu

Mluvíme-li o psychickém stressu, máme na mysli použití tohoto pojmu v souladu s jeho původním významem. Stressem tudíž rozumíme psychickou zátěž, při níž nějaká rušivá okolnost působí na organismus, hlavně pak na psychiku jedince v období realizace cílové činnosti a ztěžuje či narušuje svým působením (psychickým tlakem, vyvolávajícím specifický psychický stav a prožitky) její optimální, resp. zdárný průběh.

Stressovou situací tak je např. výkon činnosti: za ztížených životních podmínek (přetížení nadbytkem podnětů působících jako „rušivý šum“, nedostatek informací; klimatické, geografické a jiné fyzikálně chemické rušivé okolnosti...), při nedostatku času, v podmínkách skutečného či možného ohrožení, při riziku, při změně či vývoji sociálních podmínek, při zvýšení odpovědnosti za svoje jednání, při zvýšení významovosti dosažených výsledků změnou důsledků, k nimž zdar či nezdar vede či může vést apod.²⁰⁵ Hlavně se v nich projevuje růst emocionality, dezorganizace činnosti, menší schopnost využívat zkušeností a účinně zpracovávat nové informace.

Řada výzkumů v tomto směru svědčí o tom, že i tu můžeme odlišit stejné stupně psychického zatížení, jako u kteréhokoliv jiného typu psychické zátěže. Stressové situace mohou představovat a i představují neméně silný nápor na psychiku člověka, jako situace psychických zátěží již řešených. Jsou však jiného typu, i když k nim mají blízko:

Zatímco konflikt se spíše týká rozhodování mezi různými možnostmi a tendencemi pro jednu z nich a přináší strast rozhodování a volby, stress se týká realizace činnosti za určitého velmi silného tlaku, který nutí jednat jinak — vzdát se původního úsilí a přijmout nové zaměření, které by se obrátilo proti trýznící okolnosti a vedlo k dosažení okamžité psychické rovnováhy.

Z hlediska překážek a frustrace by šlo hovořit o „specifickém druhu překážky“, kdy nejde o blokování cesty k cíli ve vlastním slova smyslu (není tu bráněno v činnosti a člověk má možnost v ní pokračovat), ale kde

překážka odvádí od dokončení činnosti tím, že aktualizuje vnitřní tlak „obranných mechanismů“ proti rušícím podnětům a riziku v ní pokračovat. Tento tlak (zvnitřelých vnějších okolností) je pocíťován velmi trýznivě, dezorganizuje činnost člověka, vyvolává rušivé subdominandy v jeho zaměření, narušuje soudnost, rozvahu a jiné myšlenkové a volní kvality člověka. Do popředí se dostává negativní vliv impulzivně afektivních a úzkostných reakcí, spjatých s emocionálním přepětím.

Stressové situace se člověk zbavuje (nejde-li se jí vyhnout, a to je v převážné většině činností — zvláště rizikových — nemožné či nežádoucí) tím, že se jí zmocní: naučí se ji řešit a organizovat v ní své emoce, myšlení a jednání. Svou úlohu tu hraje připravenost, motivace a zvyk. Nejhuře si člověk vede, nepočítá-li se stressovou situací a nemá-li vytvořena účelná schemata jednání pod jejím tlakem (viz např. reakce řidiče za smyku, chodce na náhle se vynořivší auto, vojáka na první součinnost s tanky apod.). Přesvědčivě to dokumentovaly války, kde výkon vojáků byl v důsledku tlaku stressu mnohdy zcela disproportionální k faktické bojové situaci a rezervám jejich sil a schopností.²⁰⁶

Stressové situace (členění faktorů „rušení“)

S rušivými tzv. „stressovými“ okolnostmi se setkáváme v naší lidské životní praxi v rozmanitých podobách a souvislostech. Provází výkon povolání, meziosobní vztahy. Na běžné úrovni jim ani obvykle nevěnujeme pozornost, avšak velmi tíživě si je uvědomujeme při náhlém vynoření, při výkonu činnosti za zvláštních okolností, u některých momentů v činnosti či v některých profesích, kde jsou průvodním jevem.

Podle rozhodujícího faktoru stressu, specifiky jeho „rušení“, lze rozčlenit stressové situace na: ztížené či neobvyklé podmínky činnosti, tlak deficitu času (realizace činnosti při časové tísní), činnost spjatá s rizikem (ohro-

žením), činnost s psychickou zátěží anticipací jejich důsledků. Přitom nejde o řešení těchto otázek samých o sobě, „jenom“ o to, že činnost, jinak únosná a realizovatelná daným jedincem, se „obohatila“ z různých důvodů o vyjmenované elementy a na základě toho nabyla (podmínkami své realizace) povahy zvýšené až extrémní zátěže.

a) Ztížené podmínky realizace činnosti
O změně podmínek života a činnosti jsme mluvili v souvislosti s adaptací. Tu však máme na mysli zcela jinou skutečnost. Jde o případy, kdy *činnost* svou podstatou i povahou zůstává táž, avšak je spjata s takovými okolnostmi a podmínkami, za nichž je realizována, že dělá danému jedinci vážné potíže dosáhnout běžného výkonu či danou činnost vůbec adekvátně realizovat. Přitom tu zatím ještě nemáme na mysli, že by byl jedinec těmito podmínkami nějak přímo *ohrožován* či *nucen měnit průběh činnosti* (zkracovat čas apod.). Typickým příkladem tu je význam vlivu hluku na výkonnost jedince, zvláště té, jež klade nároky na pozornost.²⁰⁷ Z vojenských činností jde např. o činnost radisty (obsluhy radiolokátoru aj.) za podmínek, kdy v důsledku změny okolností se signály, jež má registrovat, jen nepatrně liší od šumu, který v daném prostředí existuje, a který má silný rušivý vliv na jejich sledování. Jde tu o narušování tzv. „detekční činnosti“.²⁰⁸ Do této skupiny patří např. i zhoršení kvality střelby, jsou-li najednou prováděny např. za podpory letectva (rušící vliv nízké letících letadel).

Podobně působí i jiné momenty, registrované daným jedincem, jako pro něho nepříznivé atypické prostředí, (teplota, vlhkost, tlak, vibrace, přítomnost cizích osob, jiné sociální a přírodní prostředí). Mohou přitom vznikat jiné fyzikálně chemické a sociální aspekty prostředí objektivně, či být jen výsledkem zvýšené citlivosti jedince vůči nim (na základě změn v subjektivním psychickém stavu).

Komplexní působení těchto stressových faktorů zkoumal např. Darrow a Henry²⁰⁹ u posádek ponorek. Vez-

memé-li si třebas i cvičnou plavbu bez faktoru ohrožení nepřítelem, a nebudeme-li brát v úvahu obavy ze ztroskotání, působí tu řada velmi specifických komponentů, působících pod vodou a nad vodou. Pod vodou je to nedostatek kyslíku, extrémní hodnoty teploty vzduchu, závislé na teplotě moře (např. na severu až jen 8°C, v tropech i přes 30°C), vysoká či nízká vlhkost, stálý hlasitý šum a mechanická vibrace, silný zápach, oslňující či blikající světlo — nehledě na izolovanost jednotlivých úseků (5 — 6 lidí stále pospolu ve velmi omezeném prostoru). Nad vodou jsou některé z těchto faktorů pak nahrazeny vysokou hlučností dieselmotoru, silným kolébáním. Za těchto okolností se velmi podstatně snižuje výkonnost jedince. Úkoly, jež jsou i z hlediska běžných kritérií činnosti velmi snadné, tu mnohdy stojí až na hranicích splnitelnosti (např. kontrola hřídele rukou, zda se tento nepřehřívá). Obdobně např. pro horolezce to, co běžně dělá v nižších polohách (např. výstupy 5. — 6. třídy obtížnosti), je pro něho ve vyšších výškách zcela nerealizovatelné.

Účinnost jednotlivých zatěžujících faktorů (či jejich komplexu) tu závisí na tzv. závažnosti daného faktoru (jeho kapacitě a rušivých účincích na činnost a psychiku), na vnímavosti organismu (vlivem věku, neuropsychického stavu, metabolických podmínek, doby působení daného faktoru apod.), na zkušenosti daného jedince.* Lidský organismus i psychika je obecně poměrně značně odolná vůči těmto vlivům (v tom se projevuje i její plastičnost, přizpůsobivost) k poruchám obvykle dochází až po dlouhodobějším působení.

b) Časový deficit

Častou příčinou vzniku psychické zátěže je subjektivně pocíťovaný nedostatek času k rozhodování se či k rea-

* Z tohoto hlediska vzniká např. i jeden významný aspekt požadavku „učit vojska tomu, co potřebují v boji“ — aspekt realizace přípravné činnosti ve stále „rušnějších“ podmínkách, tak, aby voják byl s to provádět svoji činnost za stále složitějších a psychicky náročnějších okolností.

lizaci přijatého rozhodnutí, ke splnění požadavku, k překonání překážky pro dosažení cíle apod. Toto se zpětně odráží u daného jedince nejen v jeho psychickém stavu, ale i v jeho výkonnosti (následkem narušené normality průběhu psychických procesů). Jde o zátěž, kterou by bylo možno svým způsobem označit za působení nepřiměřeného pracovního tempa nebo nároků na nepřiměřené jeho zrychlení.

I při normálních, nacvičených činnostech pozorujeme, že např. zvyšováním rychlosti po sobě jdoucích signálů se zvyšuje počet vynechaných operací (chyb).²¹⁰

Časový deficit vzniká v podstatě ve třech základních typech podmínek:

1. Jako normální složka některých druhů činností v určitých okamžicích jejich vykonávání, kdy dochází ke kumulování složité sumy úkonů (resp. psychických rozhodovacích procesů), jejichž komplex je znám a daný jedinec ho jednak může očekávat (tzn. připravit se), jednak může jeho řešení (či realizaci jeho opakujících se složek) nacvičit.

Tak např. dle Koblihy²¹¹ musí druhý pilot velkého dopravního letounu učinit při přistávání 116 úkonů během 305 vteřin. Dochází ke kumulaci celé soustavy činností do krátkého časového úseku, jenž nelze prodloužit (někdy je nutné provést celou sérii úkonů během několika vteřin) a základním kritériem řešení je rychlost ve spojení s přesností úkonů. Tyto momenty do sebe kumulují potenciální nebezpečí selhání, v závislosti na dynamice situace, na vnímavosti jedince a jeho zkušenosti. Zvláště tehdy, není-li komplexnost úkonů při vysoké rychlosti řešení stereotypní a plně osvojená, je-li dynamicky proměnlivá, či je-li snížena výkonnost jedince. Vezměme opět příklad od letectva, kdy pilot měl v poměrně rozsáhlém a členitém terénu vyhledat pohyblivý cíl, ohlásit jeho polohu a provést na tento cíl zteč střemhlav. Pilot vyhledal cíl, podával hlášení za současného provádění zteče, což natolik zaměstnalo jeho vědomí, že byl odsunut do pozadí další důležitý podnět, jakým byla podstatná změna výšky, „zapomněl“ ji sledovat a havaroval.²¹²

2. Jako náhle, nenadále se vynořivší element, jenž

není organickou, zákonitou složkou realizace dané činnosti (i když je s ní úzce spjat), ale vzniká jen za určitých okolností, jejichž narůstání ve větší či menší míře lze či nelze předvídat a jejichž vzniku lze či nelze předcházet. Vystupuje hlavně v tzv. „havarijních situacích“ — tzn. tam, kde jde o narušení normality průběhu celé operace (očekávaného chodu) vznikem nepředvídaných okolností, které vyžaduje rychlé (a nově vzniklým faktorům odpovídající) řešení k uvedení celého dalšího průběhu událostí do obvyklého, rovnovážného stavu.

Jako příklad lze uvést situaci smyku, do níž se dostal řidič automobilu na kluzké vozovce. Opět se tu kumuluje suma reakcí do krátkého časového období. Tu vystupuje, na rozdíl od dříve jmenované skupiny časového deficitu, jako významná okolnost nečekanost vynoření se (či okamžiku vzniku), která klade obzvláštní nároky na *pohotovost* k řešení, jež se týká hlavně vztahu rozumu a citu (překonání impulsů k afektivní impulsivní reakci) a reaktibility. Přestože jde sled úkonů i pro tyto situace nacvičit*, projevuje se časový deficit v tom, nakolik je daný jedinec s to nacvičené úkony realizovat.

Rubinštejn²¹³ v tomto smyslu analyzoval jako příčiny „zmateného jednání“ u řidiče: (1) nedokázal si rychle uvědomit nastupující změny v situaci (pro náhlost či složitost samé změny či situace, v níž k ní došlo); (2) nedokázal rozdělit pozornost na sledování a realizaci různorodých úkonů (buď pro bezděčné upoutání pozornosti na jednu z mnoha nutných činností, nebo pro náhlou nezbytnost rozdělit pozornost); (3) nedokázal rychle přesunout pozornost a změnit činnost (jednak z obdobných důvodů jako v předchozím, jednak pro tendenci k automatické aplikaci osvojených stereotypizovaných úkonů, neodpovídajících nově vzniklé situaci). Tyto příčiny lze aplikovat na většinu případů, kdy chybí pohotovost k řešení v důsledku náhlého vzniku nezbytnosti rychle reagovat, a to i ve velmi běžných událostech: v mezosobní výměně názorů (kdy pak buď nelze již vzít zpět něco neuváženě řečeného — či naopak do-

* Dají se předpokládat, a je i možno stanovit nejlepší způsob reagování a sled úkonů v nich — byť ne vždy nejoptimálněji vzhledem ke konkrétní situaci.

datečně zjišťujeme, čím vším jsme mohli a měli argumentovat), při vzniku požáru atd.

3. Nezbytnost realizovat činnost v nezvykle vysokém tempu. Toto se může týkat buď nároku na rychlost řešení problému či průběhu rozhodovacích procesů, nebo nároků na zrychlení tempa výkonné činnosti, nebo konečně procesu činnosti celé (s prvky dynamiky řešení problémů, rozhodování se, realizace rozhodnutí). Tato rychlost i zrychlení je subjektivní hodnotou. Člověk, po němž chceme velmi závažné rozhodnutí, může považovat i dobu, která je pro jiné zcela zbytečnou, za neúnosně krátkou. A při realizaci úkolu ve zrychleném tempu hraje např. významnou úlohu motivace tohoto zrychlení, subjektivní postoj k němu apod. Obecně však lze říci, že již sám fakt *uvědomění si časového deficitu* (tlaku času) negativně ovlivňuje vyvolaným stavem napětí samu výkonnost, takže člověk reaguje hůře, než za podmínek obvyklých.

Toto je specifický moment tohoto typu situací s deficitem času. Mimoto působí objektivní změna časových relací podle povahy dané činnosti. Například složitost a náročnost vedení bojové činnosti při soudobých tempách by zřejmě kladla mimořádné nároky v podmínkách chronického deficitu času na přesnost a rozsah vnímání, soustředění i rozdělení pozornosti, senzomotorickou koordinaci, myšlenkovou soustředěnost, objektivní hodnocení a rychlost i přesnost promýšlení situací a za nejsložitějších podmínek, rychlé tempo práce a plastické včlenění osvojených stereotypů ovládnutí technických prostředků do dynamiky vznikajících konkrétních podmínek a situací, apod. Vzniká tak i v tomto směru výrazný rozpor mezi činností přípravnou (výcvikem) a výkonovou (v boji), pokud se v procesu přípravy s tímto časovým deficitem vhodně nepočítá, není-li jedinec připraven řešit uzlové problémy dané činnosti. Ještě závažnějším je však tento problém u důstojníků.

c) Problém rizika — tlak ohrožení

Nejzávažnějšími stressovými situacemi jsou situace ohrožení: jde o aktuální ohrožení života, jež si daný jedinec

uvědomuje a jež je svým způsobem, shodou okolností, s realizací činnosti spjato (a činnost sama se tudíž spojuje s tlakem rizika ohrožení); nebo o ohrožení jiných hodnot (resp. osob) zdárným nebo neúspěšným řešením dané činnosti (tlak rizika v souvislosti s mírou převzaté odpovědnosti). Riziko je tím větší (a vykazuje tím vyšší míru psychické zátěže a narušování obvyklé hladiny výkonu), čím více je pravděpodobné, že může již v průběhu výkonu či jeho ukončení nastoupit ztráta, resp. poškození ohrožených hodnot.

Přitom u činnosti, spjaté s ohrožením zdraví či života daného jedince či jiných osob (tzn. spjatých s nebezpečím faktickým či možným, reálným či pomyslným) jde o bezprostřední tlak aktuálního rizika, rizika v užším smyslu, a budeme se jím zabývat zde. Činnosti spjaté s ohrožením jiných hodnot (ohrožuje spíše svými důsledky) věnujeme pozornost v dalším bodě.

V obou případech vystupuje riziko hlavně proto, že neznáme všechny premisy, abychom mohli s jistotou předvídat výsledek rozmanitých reakcí; vyskytuje se řada neznámých, jež mohou svými kvalitami mít takové následky, jichž se daný jedinec bojí, děsí. Břicháček²¹⁴ toto aplikuje na rozhodovací procesy a definuje bezrizikovou volbu jako takovou, jež nemá bezprostředně žádné negativní důsledky (trest či ztrátu určité hodnoty). V opačném případě člověk bere v úvahu nejen užitečnost jednotlivých alternativ, ale i nebezpečí, jež s sebou přináší, a rozhoduje se tak, aby maximalizoval svůj subjektivně očekávaný užitek. (Někteří mají tendence „více riskovat“ v tom smyslu, že se rozhodují pro méně pravděpodobný případ, ale spojený s možností velké výhry, odměny,²¹⁵ jiní postupují opačně.)

Nejjednodušším příkladem vlivu tlaku ohrožení (nebezpečí) na činnost člověka je chůze po úzkém můstku přes dravou řeku. Plocha, po níž by se za jiných okolností pohyboval velmi jistě a bez jakýchkoli kolísání a potíží, se tu najednou stává „příliš úzkou“ — a jedinec nakonec buď jde velmi nejistě a opatrně, nebo nepřejde vůbec. Riziko důsledků vadného kroku výrazně negativně ovlivňuje výkon.

Naše výzkumy nám ukázaly významné narušení i elementárních či dobře nacvičených úkonů působením nového prvku při jejich realizaci (důsledek subjektivního prožívání ohrožení či nebezpečí).

Např. při hodu granátem se velmi podstatně horšil výkon při přechodu z atrapy na ostrý granát; i řidiči — nositelé vyšších tříd měli vážné potíže a vykazovali dezautomatizaci nacvičených úkonů a neadekvátní výkon celého procesu řízení vozidla při prvních hlubokých brodění, apod.

Většinou se narušují ty elementy činnosti, které jsou základním předpokladem úspěšné, tzn. v tomto případě i bezpečné realizace činnosti — byť to zní paradoxně.²¹⁶ Buď proto, že se na ně příliš úzkostlivě zaměří, nebo proto, že na ně ani nevzpomene a dává průchod emocionálnějším reakcím. Názorně lze toto ukázat na prvních seskocích z letounu. Dokončíme proto analýzu výsledků výzkumu, započatou v kapitole o konfliktech (str. 275), a to nyní z hlediska stressu.

Když se již voják rozhodl skočit (či při opakovaných procesech skákání, kdy už pak bývá toto rozhodnutí zřejmější, průkaznější), závisí nyní vše na uvědomělé realizaci celého seskoku tak, aby tento skončil optimálně. Jádro řešení (mimo vlastního dopadu) se kumuluje do období posledních dvou až tří kroků v letounu po signálu „vpřed“ a do prvních tří až pěti vteřin volného pádu vzduchem. Výsadkář musí v této době dostatečně rychle následovat svého předchůdce ke dveřím, podat výtažnou šňůru výsadkovému průvodci, zaujmout správnou polohu paží na záložním padáku, energicky se správnou nohou a ve správné poloze odrazit, přinožit, odpočítat tři vteřiny a zkontrolovat si pohledem otvírání vrchlíku.

Fotografické snímky i vlastní bezprostřední pozorování nám dokumentovaly výrazné poruchy v plnění pohybových úkonů, přestože byly soustavně procvičovány na výsadkovém cvičišti: Výsadkář nevyskočil, nýbrž „vypadnul“ z letounu, mnohdy hlavou napřed; proti nacvičenému návyku držet ruce u těla a nohy u sebe působil vrozený reflex na ztrátu rovnováhy — výsadkáři rozhazovali ruce a nohy. To se stávalo přesto, že výsadkářům

bylo soustavně vštěpováno, že nacvičovaná poloha je pro bezpečnost seskoku velmi důležitá (tzn. měli na jejím dodržení nejvlastnější zájem). Došlo ke zjevné *dezautomatizaci návyků*. Proti snaze účelně jednat tu působil pocit nebezpečí, riziko v nejširším slova smyslu. Výsadcáři byli pod tlakem prožívání nebezpečí a s ním spjatých obav natolik „vyvedení z konceptu“, že vlastně všechny účelné mechanismy, zabezpečující zdárný výsledek činnosti, byly zcela potlačeny afektivním stavem.

Vedle narušení motorických návyků se však projevila ještě jedna významná složka: *vyřazení rozumové kontroly vlastní činnosti a orientace o dění*. Projevuje se to konkrétně v kontrole prvních tří vteřin letu vzduchem. Na otázku, zda odpočívali první tři vteřiny, vypovídají po seskoku:

ano	22,2 %
ne	72,2 %
nevím	5,5 %

Přitom úplnou sebekontrolu popírali všichni. Ti, kteří vypovídali, že počítali, dále upřesňují: „nevím do kolika“, „strašně rychle a pak jsem čekal, až se to otevře“, „na nějakou reakci po skončení počítání jsem ani nepomyslel, počítal jsem podvědomě, že jsem to měl nacvičené“. Uvědomělé počítání bylo konstatováno jen v jednom případě. A na otázku, zda by byli s to v případě potřeby použít v průběhu tohoto letu záložního padáku, konstatují:

ano (resp. „snad“)	38,5 %
ne	33,7 %
nevím	27,7 %

Životy při prvních seskocích tak chrání výborná bezpečnostní kvalita našich padáků a naprostá výjimečnost případů, kdy je možno dezorganizovanými pohyby při výskoku jejich správnou funkci znemožnit. Vždyť 20 % z těch výsadcářů, kteří již měli za sebou více než deset seskoků, vypovídalo, že proces otvírání padáku dosud nejsou s to kontrolovat.

Pro úplnost je třeba dodat, že zkoumaní výsadcáři neprodělávali přípravné seskoky z výsadcových věží, kde

jedině je možno uvedené klíčové momenty stressu sesko-ku (hlavně nácvik polohy a orientace v prvních vteřinách po „vyskočení“) nacvičovat. Proto i tak výrazné a četné projevy „psychického selhání“. Zkušenost výrazně elimi-nuje stress.

d) .Anticipace důsledků; tlak „odpověd-nosti“ v nejširším slova smyslu

Úvodem uveďme výpověď jednoho ze zkoumaných dů- stojníků při výzkumu na cvičení přesunu svazku při ma- ximálních rychlostech:

„... Já jsem měl větší strach než oni. Jim, klukům, to dávalo možnost lépe se naučit jezdit. Ale já jsem po- řád viděl ty své představené— aby mě někdo nevytýkal, aby něco kluci nepokazili. Čert věř klukovi. Dostane v neznámém terénu úkol rozvinout, a kdoví jestli ze srázu nezdivočí. Nevypne spojku nebo pořádně nezařadí, sjede s vozem dolů a rozmlátí se tam. Sám ještě nikdy neviděl takovou katastrofu, tak to ani tak na něho ne- působí jako na toho velitele, který se na to dívá a přímo za ty kluky má odpovědnost — a za materiál. Kluk si řekne: já to vyjedu. Když tam vyjel ten, já vyjedu ta- ké... Měl jsem strach, aby někteří mladí kluci nerisko- vali. Ať jede, ale neriskuje. To je nebezpečné! Nechali by se k tomu svést. Nedá znát, že se bojí, a riskuje. Po- jede pak z nějaké stráně a raději zavře oči, aby to neviděl. Když to dobře dopadne, v pořádku. Jenže to se nikdo nepřizná. On neřekne: já jsem se bál vyjet tam, nebo sjet dolů. To až mezi sebou řeknou: tam jsem měl z toho, člověče, vítr. Proto vždy trnu, když jdeme do nějakého složitějšího terénu, zvláště tam, kde to kluci neznají. A pokud to jde, tak s lidmi, kteří mě nepřes- vědčili o svém řídičském umění, nebo u kterých si ne- jsem jistý, těžká místa objedeme.“

To je typický případ přístupu k realizované činnosti z hlediska anticipace jejich možných důsledků, který se transformuje do pocitu odpovědnosti za to, aby k ne- gativnímu vyústění nedošlo. Takováto anticipace bývá obvykle výsledkem negativních zkušeností. Může vést

k reálnému vytváření předpokladů pro optimální výsledek činnosti, projevovat se v podobě neúměrného strachu z rizika i tam, kde o riziko v pravém slova smyslu nejde, či vést až k velmi úzkostným stavům zbytnělou anticipací. Je např. známo, že zkušení piloti na tom byli právě pro anticipaci možných důsledků psychicky hůře než nezkušení,²¹⁷ i to, že se velmi negativně projevovaly ve stejném směru opakované prožitky nebezpečnosti, ohrožení.²¹⁸

Silný prožitek odpovědnosti vede sice k obezřetnosti (tím svým způsobem zlepšuje parametry bezpečnosti a konečného efektu výkonu), avšak současně působením „obav“ či „strachu“ nedovoluje plně se soustředit na vlastní realizaci činnosti (v důsledku tlaku míry odpovědnosti). Tím působí opačně — zhoršuje výkonnost ve srovnání s plněním téže činnosti bez průvodního tlaku míry odpovědnosti.

Čím vyšší je míra anticipace možných důsledků nezdaru či jiných možných negativních stránek dané činnosti, tím více je do pocitu odpovědnosti transformován strach a obava, a tím negativněji (což je bohužel zákonitý paradox) narušuje její realizaci. To je známo ze všech odvětví lidské životní praxe, ze všech profesí. Dnes se již běžně mluví o „sovětském komplexu“ našich hokejistů: z obav, co řekne široká veřejnost jejich případné prohře právě se sovětským mužstvem, jim anticipace důsledků a jejich transformace do vědomí odpovědnosti za plný výkon „svazuje nohy“. Ve sportu je vůbec známo, „že sportovec podává většinou vyšší výkon při tréninku či v závodě, ve kterém „o nic nejde“, než v „rozhodujících střetnutích“ či v „nejodpovědnějších momentech“ hry.²¹⁹ Obdobně to platí například pro prospěchové či přijímací zkoušky — míra významovosti se mnohdy projevuje v míře psychického napětí a „selhávání“ v procesu přípravy — a mnohdy i při zkoušce samotné.

Je jen třeba dodat, že stejně působí nejen anticipace negativních, ale i anticipace velmi pozitivních důsledků z případného úspěchu. I předčasná radost má rušivý vliv.

Jde o jevy spjaté s již dříve řešenou úlohou optimálního vztahu mezi rozumem a emocí v lidské činnosti.

Překročením optimální míry se pocit odpovědnosti mění z organizujícího činitele v úzkostný stav, který dezorganizuje a dezintegruje činnost.

Specifické reakce na stress

Nejpříznačnějším psychickým symtmem prožívání stresu je *úzkost a nejistota*.²²⁰ Tento emocionální stav provází realizaci činnosti, a „překáží“ jejímu obvyklému efektivnímu průběhu. Již ve své nejnižší podobě — *nepokoje*²²¹ — rozptyluje pozornost, hlavně oslabuje schopnost soustředit úsilí na klidný výkon vlastní činnosti, protože nutí vnímat průvodní okolnosti a myslet na ně. Může se týkat aktualizované situace (tzn. „rušení“ objektivně existujícího v průběhu vlastní činnosti) či budoucnosti (tzn. kdy rušení je dáno nemožností anticipovat, že vše bude probíhat dobře — kdy chybí jistota úspěchu; zvláště pak tehdy, když se předvídá špatný průběh). Významný vliv na stupeň, míru a kvalitu úzkosti má *zkušenost člověka* — a to negativní (její zvýšení) i pozitivní (vedoucí při opakované činnosti k postupnému zklidňování až zklidnění). Přitom nepokoj spjatý s předvídáním možné porážky může být i pozitivním činitelem. Může mobilizovat k jednání, k většímu úsilí a vést k výraznější odpovědnosti za předejití nezdaru.

Úzkost a nejistota přímo ústí do některých emocionálních postojů, hlavně k obezřetnosti, k nerozhodnosti a k nesmělosti. Všechny vedou k prodloužení rozhodovacích i výkonných akcí, ovšem na různých základech. Při *obezřetnosti* jde o registraci stressových faktorů za podmínky plného sebeovládání; jde o zvýšenou kontrolu celkové činnosti z hlediska nově vzniklého faktoru (např. ohrožení) tak, aby se co nejlépe upravila a zlepšila se. Při *nerozhodnosti* se projevuje vyšší stupeň nejistoty — obava rozhodnout se vzhledem k novým faktorům situace. *Nesmělost* navíc předpokládá snížení důvěry u jedince v sebe sama, ve své předpoklady a schopnosti řešit úkoly tak jako jiné, či tak, jak by od

něho druzí mohli očekávat. Člověk tu straší sám sebe na principech autosugesce. (Ta např. vystupuje, je-li stress dán protikladnou činností protivníka, který je v očích daného jedince kvalitnější, těžko porazitelný. Daný jedinec pak volí „nesmělé tahy“ proti němu.)

Specifickým případem prožívání úzkosti je u některých druhů stresu *tréma*. Plodí rovněž výše popsané druhy postojů, které zhoršují skutečný výkon. Vzniká např. v souvislosti s objevením se (faktickým či předpokládaným) svědků činnosti, kteří budou nějak hodnotit činnost a konečný výkon jedince. S trémou bývají spjaty ambiciózní postoje, obava o narušení sebecitu, zvláště tehdy, je-li reálná (či pomyslná) vyhlídka, že nás okolí převyšuje, či mají-li výsledky hodnocení pro nás obzvláštní důležitost.

Při překonávání tlaku úzkosti a nejistoty tam, kde existuje takový objektivní tlak úhrozy, že lze počítat s podlehnutím této emoci, mluvíme o odvaze, resp. statečnosti, v opačném případě o zbabělosti, stavech strachu, hrůzy a panice.²²²

Zvláštnosti procesů *myšlení* ve stressu spočívají nejen v tom, že v závislosti na míře emocionálního vzrušení se vytvářejí více či méně optimální předpoklady pro objektivní promyšlení vlastní činnosti, ale hlavně v tom, že myšlení je odváděno k přemýšlení o možných důsledcích, tzn. že dochází k přesunu myšlení na vedlejší, průvodní jev činnosti (hlavně na přemítání, co vše by se mohlo stát a co by to mohlo pro daného jedince znamenat). Tím se pak zpětně zvyšuje emocionální vzrušení a nerozhodnost při řešení těch momentů činnosti, kde vystupuje přijetí několika alternativ. Silně tu pracuje představitost, fantazie — narušuje se výkon.²²³

Výkon je v podstatě narušen mírou emocionálního prožitku i v jiném směru — *narušením plynulosti nacvičené činnosti* (deautomatizace návyků) a včleňováním nežádoucích pohybů a reakcí.

Při stressu se prosazují všechny dříve probírané nespecifické i specifické reakce na psychickou zátěž.²²⁴ Avšak všechny výzkumy ze stressových situací mírového výcviku nám současně dotvrzují, že pro stress je příznačná i výše uvedená *dynamika prožitků reakcí*. Výsledky vý-

zkumu u výsadkářů jsme uvedli. Zastavme se nyní u výsledků průzkumu při hlubokém brodění tanků. I zde se projevilo silné duševní napětí v činnosti řidičů ve výše naznačených směrech. Sami řidiči a jejich velitelé si toho byli vědomi a bezprostředně po jízdě pod vodou vypovídali o činnosti řidiče. Předkládáme jen nejčastěji uváděné projevy v době od výjezdu tanků do splnění úkolu. První sloupec zaznamenává pořadí, v jakém co do častosti jednotlivé projevy vystupovaly ve výpovědích samotných řidičů, druhý sloupec výpovědi velitelů o činnosti svých řidičů:

Podle výpovědi:	Pořadí výskytu:	
	řidičů	velitelů
Malá plynulost rozjíždění v důsledku předčasného představení otáček	4	4
Zvýšení otáček nad normu	1	3
Orientace na kyslíkový přístroj při ponoření předku tanku do vody	2	5
Abnormální reakce na příkazy změny směru (co do síly a rychlosti)	3	2
Špatné řazení při výjezdu z vody	5	1

V rozdílech v pořadí „pozorovatele“ a vlastního realizátora činnosti se jeví i rozdíl mezi uvědoměle (např. u úmyslného udržování otáček nad normu, aby „to nezhaslo“; orientace na kyslíkový přístroj „v duchu“) a bezděčně (špatné řazení, abnormální reakce...) realizovanou činností pod vlivem stressu. Potvrzuje se nám tak teze Luriji²²⁵ v tom, že hlavním symptomem zátěže je mimovolná destrukce volní činnosti. Máme za to, že *analýza procesu dezautomatizace činnosti* je vhodným *kritériem* posuzování *míry* stressu u daného jedince. Po tvrdily nám to i výzkumy u vojáků při přechodu na vrh ostrým granátem. Po výcviku atrapou dosahovali (22 příslušníků I. ročníku a 21 příslušníků 2. ročníku — tzn. N=43):

Přesné dodržování sledu pohybů	43
Průměrný čas od povelu „granáty“ po rozpřažení k vrchu granátu	3 vt.

— nejdelší čas (voják nemohl vytrhnout pojistku) 12 vt.
 Zásah cíle: výtečně 7, dobře 18, vyhovující 15, nevhovující 3 (krátké).

Při vrhání granátu na ostro pak bylo možno pozorovat (ve srovnání s posledním nácvikem) specifické projevy:

Prostor	Projev	1. roč.	2. roč.	Celkem
Soustředění jednotky	Prodloužení doby očekávání povelu, spjaté s výrazným celkovým zaměřením osobnosti na granátiště	22	16	38
	Mnohem rychlejší přesun do zákopu	22	21	43
Granátiště	Celkový třes od okamžiku uchopení granátu do ruky	16	9	27
	Větší přimknutí se k instruktorovi	9	3	12
	Reagování jen na povel zesíleným hlasem	4	—	4
	Uchopení granátu do opačné ruky	6	2	8
	Nastavení opačného kolena k odjištění	8	1	9
	Vůbec neodjistil první granát s výpovědí, že nejde odjistit	2	—	2
	Překroucení pojistky	1	—	1
	Prodloužení doby odjistování	20	17	37
	— více než dvojnásobně	15	4	19
	— na dobu 81 vteřin!	1	—	1

Prostor	Projev	1. roč.	2. roč.	Celkem
	Nepodíval se při rozmáchnutí k vrhu za rukou	17	8	25
	Narazil rukou s granátem na zadní násep	2	1	3
	Nezamířený vrh	15	6	21
	Značně zesílená sebezáchovná reakce po vrhu (pád na dno zákopu, příliš dlouhé zalehnutí)	7	—	7
	Zastavení reakce po vrhu (zůstal stát a musel být stržen)	4	1	5
Sou- stře- dění po cvi- čení	Projevy euforie	18	15	33

A zásah cíle byl: výtečně 6, dobře 13, vyhovující 9, nevhovující 15.

Opět se tu projevuje (stejně jako u výsadkářů a řidičů) dezautomatizace dokonce i těch činností, na nichž závisí „zachování života“. Svědčí o narušení orientace v sobě a k okolí, o zúženém vědomí a o narušení myšlenkových procesů. (Avšak ve srovnání s daleko intenzivnější mírou psychické zátěže je tu při dalších vrzích výrazně znát proces zklidňování na základě zkušeností.)

Dynamika typů psychické zátěže

6.

Jestliže jsme rozčlenili psychickou zátěž do několika málo základních typů, pak musíme současně říci, že k tomuto členění nelze přistupovat rigorózně a vždy jednoznačně vřazovat ten který jev zátěže do té či oné vyhraněné kategorie typu. I když na druhé straně toto zařazení za určitých předpokladů konec konců vždy realizovat jde — a pro praxi ovlivňování sebe i druhých je dokonce nezbytné (abychom si uvědomili, které aspekty vystupují jako rozhodující ve vzniku, průběhu dané zátěže i jaké jsou cesty řešení). V čem tedy spočívá dynamičnost typů zátěže, tzn. problematičnost striktního zařazení zátěže pod určitý typ?

1. V praktických životních situacích se obvykle neseťkáváme s tak vyhraněnou zátěží, že by obsahovala jen nepřiměřený úkol, problémovou situaci, překážku, konflikt či stress. Obvykle jde o *komplex vlivů*, a to v tom smyslu, že konec konců obvykle jde současně o řešení problému, narážení na vnější či vnitřní překážku, která činí rozhodování složitým, vede ke konfliktu motivů či ke konfliktu s požadavky vnějšího prostředí atd. To vystupuje zřetelně i při analýze jednotlivých typů „v čisté podobě“, v předchozích kapitolách. Jde tudíž obvykle spíše o určení, který typ psychické zátěže hraje v daném případě určující, rozhodující roli — tzn. v jakém směru a podobě je veden hlavní nápor na psychiku.

2. Každá psychická zátěž, jak víme, je funkcí dynamiky jedince a situace. Tím však současně objektivně tatáž situace může *pro různé jedince představovat různý typ psychické zátěže* (převažující směr a podobu zátěže), i když výsledek činnosti a míra prožitků či projevů může být shodná. Jde o to, z jakého hlediska jedinec k dané situaci přistupuje, jak na něho tato působí. Tak např. všichni víme, že v konkrétním sportovním střetnutí mohou být rozdílné příčiny nepostačujícího výkonu a neadekvátní reagence: nepostačitelnost v důsledku nemoci,

únavy . . . (tzn. nepřiměřenost požadavků na výkon), zlepšená hra konkrétního protivníka (jenž působí jako překážka dosažení cíle), či zátěž významu, který daný zápas má (pro jedince či kolektiv). To je přitom případ velmi jednoduchý a snadno postižitelný. V běžných životních situacích je analýza toho, o jaký typ psychické zátěže v daném případě jde, mnohem složitější.

3. I pozorovatel může přistupovat k témuž sledu faktických událostí, k těmže projevům psychické zátěže, z rozmanitých hledisek. *Rozdílný aspekt přístupu* pozorovatele souvisí již i s výše řečeným. Navíc zátěž posuzujeme nikoli na základě samotného poznání skutečných procesů a dějů v psychice daného jedince, nýbrž na základě jejich korelátů ve vnějších projevech. Tato korelace je přitom velmi mnohoznačná (nespecifické reakce jsou např. ve výrazné korelaci s jakýmkoli typem zátěže, nespecifické mohou mít naopak rozmanité faktické vnitřní příčiny). Navíc obvykle nepomáhají ani vlastní výpovědi daného jedince, neboť jsou zkresleny komplexem tří faktorů: (1) co chce daný jedinec vypovědět (co vědomě či bezděčně tají); (2) co vůbec může vypovědět (tzn. nakolik je s to registrovat objektivně své subjektivní procesy a stavy); (3) že jeho výpovědi obvykle nastupují až po skončení nejvýznamnějších momentů zátěže, kdy je psychika plně ovládána jí samou, takže jde spíše o více či méně zkreslenou retrospektivu (s výjimkou chronických stavů psychické zátěže — ale tam se toto týká posuzování rozhodujících elementů, které způsobují zátěž). Odpověď na otázku „proč?“, která je otázkou klíčovou, proto obvykle není tak snadná.

4. *Typy psychické zátěže* mohou navzájem přecházet (vývojem dynamiky jedince a situace) v kterýkoli jiný typ, navracet se, proměňovat se — a to až do úplného vyřešení situace, která psychickou zátěž zplodila. Tak například u výsadkáře výrazný konflikt vyřešením v jednom či druhém směru se mění ve stress (provázejícím realizaci seskoku — či naopak vzdání se) a tento opět v konflikt na jiné rovině (např. nové rozhodování se poznáním své neschopnosti reagovat, ale současně i přesvědčením se o bezpečnosti padáku). Nebo vyřešený konflikt se může přeměnit v situaci překážky, kdy se

zamítnutá strana staví do cesty realizace přijatého rozhodnutí — či naopak vynořivší se překážka může vést ke konfliktové situaci nového rozhodování se. Nepřiměřený úkol se může stát nepřiměřeným právě proto, že v něm působí stressový činitel, či že představuje pro daného jedince neřešitelnou problémovou situaci; neřešitelnost problémové situace se může stát zdrojem konfliktů — atd. Na tyto souvislosti a zvratnosti bylo upozorněno již v předchozích kapitolách. Přitom však vždy, v každé fázi, je některý z typů psychické zátěže určujícím faktorem, který lze výrazně oddělit (jeho nástup, rozvoj a zvrát v jiný typ). Kulminační body přitom vždy lze postihnout na základě dynamiky nespecifických reakcí (v periodických fázích, vlnách průběhu mobilizace psychiky, řešení a vyřešení, resp. selhání). Pro praxi je zvláště důležité postižení těchto kulminačních bodů.

III.

**Zkoumání
jedince v zátěži**

Psychická zátěž se týká rozsáhlé oblasti lidské činnosti, společenské životní praxe jedince. Vystupuje všude tam, kde existuje možnost takového nakupení okolností, že představují zvýšené nároky na psychickou činnost člověka. Proto je nemyslitelné zabývat se všemi aspekty či dokonce metodami a prostředky zkoumání jednání a chování jedince pod vlivy zátěže. Musíme se omezit na diskusi o základních problémech, o principech a o možných cestách pronikání do podstaty a dynamiky zákonitostí jednání a chování jedince pod vlivem psychické zátěže.

Vývoj zkoumání psychické zátěže skýtá obdobné poučení jako výsledky bádání v jiných vědních oblastech, které lze shrnout do lapidární teze: je-li znám předmět zkoumání, pak výsledky závisí na správnosti a objektivnosti metod, jež jsme k proniknutí do podstaty vztahů a zákonitostí ve zkoumané oblasti jevů zvolili. Otázka metod, hlavně jejich objektivnost, má zásadní význam. Zkoumat znamená vyhledat cesty k co nejúčinnější analýze dané oblasti jevů v celé její složitosti, toku a mnohostrannosti, která umožňuje postihnout v potřebné šíři a hloubce strukturu věci a možné souvislosti. Jedině tak se lze vyhnout jednostranným a pavědeckým závěrům. A pokrok každého vědního odvětví se vždy datuje konec — konců od té doby, kdy si osvojila objektivní metody výzkumu. Ty souvisí s ujasněním metodologického přístupu, základních metod a konkrétní metodiky, vždy v souladu s objektivní povahou zkoumané reality.

Metodologický přístup ke zkoumání určitého úseku objektivní skutečnosti odráží zastávanou teorii metody — přístup k logice dané vědy. Promítá se v ní filosofická výzbroj badatele. Marxistickým výchozím metodologickým přístupem v oblasti psychiky je, že vědomí lidí je aktivním odrazem okolního světa, podmínek jejich života a činnosti. Přistupujeme-li ke zkoumání, vysvětlování či

ovlivňování jakýchkoli duševních jevů, musíme mít neustále na paměti, že:

a) Vše, co se týká činnosti člověka, je tak či onak spojeno s jeho psychikou, vědomím. Jeho činnost je v určitém smyslu vnějším, objektivním projevem psychiky — ve vnějším (objektivním) jednání a chování se odrážejí vnitřní (subjektivní) procesy a stavy. Sledujeme-li chování jedince, můžeme poznat, jaké psychické stavy u něho probíhají.

b) Psychické jevy nevznikají nahodile, ale mají své zcela určité příčiny. Správné odhalení a určení příčiny (či celých skupin) je základním předpokladem jak pro pochopení vnitřních zákonitostí, tak i pro cílevědomé a účinné působení na psychiku daného jedince.

c) Všechny psychické procesy probíhají podle určitých zákonitostí a to jak obecných, tak i těch, které platí v určitých specifických podmínkách a oblastech duševního života a činnosti. Každá nahodilost je konečkonců průsečíkem střetnutí řady zákonitostí, které je třeba poznat a pochopit. V tom smyslu psycholog chování jedince neodsuzuje, nýbrž vysvětluje.

d) Psychické vlastnosti člověka se formují a rozvíjejí v činnosti. Myšlení, vůli, citové kvality či charakterové rysy rozvíjí jedině taková činnost, v níž musí daný člověk tyto psychické vlastnosti a procesy projevovat a uplatňovat.

Pod pojmem „metody“ v užším slova smyslu rozumíme všeobecně platné cesty výzkumu v dané vědní disciplíně jako nástroje pronikání do nitra daného úseku objektivní reality. Metoda musí být takového charakteru, aby pomáhala pronikat do podstaty zkoumaných jevů a umožňovala tak stále přesnější, vědecky zdůvodněnější vymezení předmětu studia.¹ V psychologii jde o svéráznost v tom, že se zaměřuje na oblast individuálního vědomí. Poněvadž psychiku nemůžeme poznat přímo, ale jen zprostředkovaně, pomáhají základní metody psychologického výzkumu k poznání vnitřního přes vnější. Dokonce i experiment „má význam tehdy, vytváříme-li situace, mající pro zkoumaného určitý životní smysl a nehledí-li na to, že ho experimentátor sleduje“.²

Konečně poslední složkou metodologie každé vědy je

volba metodiky a specifikace i kombinace základních metod v prováděném výzkumu. (Volba konkrétní metodiky je pak volbou nejrychlejší, nejjednodušší a přitom charakteru zkoumaného jevu nejlépe odpovídající cesty k dosažení objektivních závěrů.) Jde tutíž o plán a systém konkrétní výzkumné práce — tj. hledání objektivní odpovědi na položenou otázku vhodným využitím a seřazením metod výzkumu se speciálním obsahovým zaměřením podle povahy zkoumaného problému a podle podmínek i okolností výzkumu.

Metodika může být velmi rozmanitá, neboť

— stejnými konkrétními metodami lze zkoumat různé věci (např. asociačního experimentu lze v souvislosti s jinými metodami využít stejně dobře jak ke zkoumání rozdílů v temperamentu mezi jedinci, tak k postižení emocionálních variací u jednoho individua za různých situací, nebo k odhalení neurózy apod.; dotazník může sloužit k postižení inventáře zájmů i k odhalování sociálních postojů, znalostí, či subjektivních potíží apod.);

— různými metodami lze zkoumat tentýž jev či rys (například k výzkumu práce schopnosti a únavy člověka existuje celá řada rozmanitých metod, postihujících velmi rozmanité signály této únavy či přepracování: od chemické analýzy moče, přes záznam reakčního času, přesnost a rychlost výkonu, výkyvy pozornosti až po myšlenkové operace.³

Přes velké možnosti ve výběru, přes rozmanitost konkrétních cest (tzn. možné metodiky hledání odpovědi na položenou otázku) však musí jít vždy o zásadní shodu mezi nimi v tom základním: v metodologickém přístupu, ve volbě pracovních metod adekvátních položené otázce, v prověřitelnosti výsledků a závěrů. Jinak jsme nevolili metodiku, která by vedla k cíli.

Metodologii, metodám a metodice z hlediska zkoumání psychiky v zátěži jsou věnovány následující kapitoly. Než však povedeme své úvahy v daném směru, je třeba plně pochopit, kam může vést čistě empirický přístup k výběru metod a volbě metodiky zkoumání (a to nikoli jenom o těch případech, kdy se neúměrně zjednodušuje celá problematika, ale i tehdy, jestliže usilujeme o komplexní postižení všech momentů zátěžové situace).

V minulosti existovaly snahy překonat v podstatě fyziologický přístup ke zkoumání člověka v zátěži, a to zvláště v oblasti psychologie vojenské. Jestliže dnes výrazně sílí v psychologii práce snaha postihnout míru zátěže miniaturizací pracovních situací v laboratorních podmínkách a propracovat objektivní, terénně použitelné metodiky⁴, pak tím více tato snaha vznikala v oblasti vojenství — se zkoumáním psychiky jedince pod zátěží válečných podmínek.

Druhá světová válka byla svým způsobem i nejmasovější a nejintenzívnější prověrkou nosnosti psychologických prognóz a diagnóz. Úlohu objektivních a terénně použitelných metodik zkoumání odolnosti vůči zátěži a zkoumání procesu hroucení pod jejím vlivem postihli již po skončení první světové války němečtí vojenští psychologové.⁵ Na základě „charakterologie“ propracovali metodu situačních přirozených experimentů ke zkoumání vztahu motivace a základních schemat chování lidí v podmínkách „mezí zátěže“. Již k 1. 4. 1929 bylo tu u pozemních vojsk šest zkušebních psychologických stanic — a v roce 1936 se jejich počet zvýšil na 19 (se 42 důstojníky a 171 psychology — vojenskými úředníky). Základní tendencí německé psychologie bylo stanovit *kvality osobnosti* na základě intenzívního šetření a konfrontovat je s požadavky na „pravého německého ducha.“ Každý zkoumaný procházel řadou situačních textů (reálné situace typu stavby mostu, činnosti u překážkové stěny...) a jiných šetření s řadou speciálních dobrozdání. Vůdcovské schopnosti byly posuzovány na základě skupinových situačních experimentů. Týdenní kapacita jednoho odborného psychologa (za pomoci spolupracovníků) bylo oklasifikováno maximálně 50 osob (v r. 1939).⁶ Avšak ani při této intenzitě nebyla s to německá vojenská psychologie vypracovat a stanovit správná kritéria odolnosti vůči zátěži. Příčina není jen ve „zdlouhavosti“ této práce, jak se to snaží někteří z nich dnes omluvit. Tkví především v jejich přístupu k efektivnímu stanovení těchto kritérií. Nepřikročili ke konfrontacím situačních šetření s praktickým osvědčením se při výkonu vlastní profesionální činnosti v zátěži, které by byla s to jednak verifikovat, jednak zúspor-

nit kritéria posuzování. Německá vojenská psychologie neměla efektivní intenzivní metody klasifikace lidí (objektivní hromadné testování způsobilosti osob) a nebyla s to zvládnout požadavky na masovost výběru velitelských kádrů a specialistů (pro letectvo, ponorkové loďstvo...), protože neměla ani propracovaná taková komplexní kritéria podstaty odolnosti v zátěži, podle nichž by bylo možno výběr objektivizovat. Proto i metody masovějšího výběru v porovnání s praktickým „osvědčením se“ vedly k očividným přehmatům. Činnost německých psychologických laboratoří byla uprostřed války (v letech 1942—1943) zastavena. Jejich kritéria posuzování odolnosti vůči zátěži neobstála před prověrkou praxe zátěže mimořádné.

Americká vojenská psychologie na tom byla zdánlivě lépe. Byla využívána v obou válkách přímo grandiózním způsobem pro potřeby vojenství. Ve službách vojenství pracovaly i všechny civilní psychologické laboratoře. Není předmětem této práce ukazovat, kde všude tu psychologie zasahovala.⁷ Avšak přes tento rozmach ani tu neslavila vojenská psychologie plný úspěch. Ukázalo se poměrně dost výrazně, že kritéria výběru, vypracovaná z hlediska mírového výkonu daných vojenských profesí, nebyla dostatečně adekvátní faktickému výkonu vojáka v boji. Cherns⁸ uvádí jako diskutant k referátu Lacavariého⁹ na II. symposiu vojenských psychologů států NATO v Paříži, co bylo největším nedostatkem, který se zvláště výrazně projevil v dalších válečných střetnutích amerických vojsk: metodologický postup, obsahová náplň a zaměření výzkumu, jakož i techniky zkoumání vedly k omezenému řešení celého komplexu vojensko-psychologických problémů tím, že zůstal stranou nejtěžší a přitom nejzákladnější aspekt vojenskopsychologického výzkumu — problém, kdo je bojeschopným vojákem. Nebyly hledány, a tudíž ani nalezeny kritéria a metody objektivního měření schopnosti obstát v boji. Nebyly vyvinuty metody aktivního zkoumání, plánovitého experimentování a vědeckého pozorování vojáků přímo v bojových podmínkách (tzn. studiem výkonnosti jedinců a jednotek v boji) a to vše bylo nahrazeno rozhovory a dotazníky. Nakonec pro výběr osob pro „zvláštní zátěž“

(pro „strategické služby“, špionáž) se obracejí v prosinci 1943 k situačním testům německé vojenskopsychologické laboratoře.*

I když do konce války bylo tímto způsobem vyšetřeno jen asi 5000 uchazečů připadajících v úvahu pro „zvláštní služby“, soustřeďoval OSS (Office of Strategic Services) pro tento výběr vynikající psychology. Zkušenosti OSS shrnul do knihy,¹¹ jež je podle Dorsche¹² nejvýznamnějším dílem o situační metodě. Podobně aplikovala „situační metodu“ zkoumání armáda britská, australská a kanadská.¹³

Selhání západoevropské i americké psychologie při zkoumání chování jedinců v podmínkách maximální zátěže, její neschopnost dát alespoň přijatelnou prognózu a analýzu odolnosti, přestože soustřeďovala a využívala celou psychologickou kapacitu svých zemí, je pro nás nejzávažnějším poučením o úloze metodologického přístupu k řešení celé problematiky. Přitom je nutné dodat, že přes všechny uvedené nedostatky šlo o nejkomplexnější přístup ke zkoumání a šetření jedinců z hlediska předpokládané činnosti, nikoli o jednostranné zachycování té či oné stránky či symptomu nepřiměřenosti.

Způsob a metody svědčí o tom, že správné základní metodologické východisko musí být v souladu s výchozí tezí marxistické psychologie vůbec — s tezí o utváření psychiky ve vzájemné interakci jedince s životním prostředím, uskutečňující se v procesu jeho činnosti, ve společenské životní praxi.

Psychická zátěž je dnes doménou hlavně vojenské psychologie. Jádrem problematiky ve vojenské psychologii se vůbec stává dynamika reakcí a chování subjektu v podmínkách maximální zátěže. Výchozí činností ze všech těch, které musí vojenská psychologie z tohoto hlediska analyzovat, je činnost v podmínkách války.

Zkoumání reakcí vojáků, velitelů i obyvatelstva, reakcí jednotlivců, organizovaných skupin i nahodilých sou-

* I když poněkud později než Simoneit, pracoval v USA obdobnou metodiku Murray,¹⁰ byla hluboká diagnóza osobnosti na principech Simoneitovy metody přes nákladnost přijatelnější.

borů lidí v podmínkách hraniční a extrémní psychické zátěže a při různé motivaci i situaci se tak stalo jádrem vojenskopsychologické problematiky, pro něž si musí vojenská psychologie vytvořit a propracovat teorii i metodologii. Klíčovou otázkou je, které situace jsou zdrojem mezní zátěže, nalezení objektivních kritérií jejich klasifikace, odhalení rozdílů mezi jedinci podléhajícími a odolnými (tj. proč u někoho vystupují dané podmínky v kvalitě hraniční zátěže a pro jiného ne), odhalení základních schemat jednání a chování, základních symptomů signalizujících nebezpečí psychického selhání daného jedince a možnosti predikce atd. atd. Otázka predikce širšího rázu je pak záležitostí psychologické analýzy utváření takových podmínek (v nejširším slova smyslu) v přípravné činnosti, které by optimalizovaly předpoklady odolnosti v podmínkách války.

Problém hraniční zátěže tak prolíná celou vojenskou psychologií jako určitý metodologický aspekt. Musí prolínat, jestli si bere poučení z minulosti a chce skutečně pomoci v řešení klíčových otázek úlohy a odolnosti subjektivního faktoru v soudobé válce. Ta je neúprosným kritériem jejího poslání a smyslu. Zde má všestranná psychologická analýza jedince a skupiny v zátěži ráz nejvyšší společenské a politické angažovanosti.

Proto ne náhodou vojenské kruhy Západu intenzívně podporují, financují a realizují všechny psychologické výzkumy orientované v tomto směru. A proto po druhé světové válce se také tak intenzívně rozvíjí zkoumání stressu, frustrace, deprivace, konfliktů apod. Hlavní zájem je nutně soustředěn na mezní a extrémní zátěž. A protože s člověkem nelze libovolně experimentovat, není jediné expedice, s níž je spjata extrémní zátěž, aby v ní nebyl psycholog, většinou vojensky orientovaný či vojáky financovaný. Není náročnější situace, v níž by se neexperimentovalo s dobrovolníky až k hranicím práceschopnosti psychiky, ohrožení psychického zdraví.

Intenzívní zkoumání zátěže má však i jiné kořeny. V souvislosti s kosmickými lety, rozvojem techniky, zatěžováním psychiky stále větším nápoem civilizačních procesů apod. vznikají takové oblasti lidské činnosti, kde je problém psychické zátěže neméně evidentní a mu-

sí se s ním rovněž velmi vážně počítat. Výzkum tu rovněž vyplynul z palčivých potřeb praxe. Nejinak je tomu např. i v oblasti sportovní činnosti, kde je dnes hlavní cestou dalšího zvyšování výkonnosti posilování psychické odolnosti. Proto dnes kosmická psychologie, psychologie sportu, svým způsobem klinická psychologie a psychologie inženýrská a některá odvětví psychologie sociální mají aspekt hraniční i extrémní zátěže ve středu své pozornosti.

Je pravda, že u některých pracovníků šlo a jde i o módní orientaci na atraktivní problematiku, na niž je upozornila světová vlna, ale i to signalizuje závažnost této problematiky.

Z celé bohatosti názorů, přístupů, postupů a závěrů všech těchto výzkumů však lze vyvodit stejně nabádavé a varovné poučení jako z historie selhání psychologie ve službách fašismu i amerických vojenských kruhů: dynamiku jednání a chování jedinců a sociálních skupin v podmínkách mezní zátěže lze analyzovat jedině v jednotě s propracováváním metodologie, metod a metodiky základního i aplikovaného výzkumu a při neustálém konfrontování teoretických názorů a závěrů s praktickou dynamikou chování jedinců a sociálních skupin v zátěži samé. Jinak nebude psychologie moci postupně nalézat přijatelné odpovědi na otázky, jež jsou pro praxi nejdůležitější: dávat prognózu odolnosti jedinců vůči zátěži, vymezit předpoklady a podmínky udržení a rozvíjení této psychické odolnosti, ukazovat cesty preventivních opatření proti selhání a naznačovat optimální systém zocelování jedince v potenciálním i aktuálním smyslu vzhledem k různým typům zátěže i konkrétním situacím apod.

Základní metodologické principy

2.

Logika pronikání do problémů zátěže

Prvním problémem, jenž je nutno při výzkumu řešit, je logika postupu, logika kladení otázek objektivní skutečnosti k pronikání od jevu k podstatě.

Podle Filkorna¹⁴ lze obecně hovořit o postupech analyticko-syntetických, o postupu induktivním a deduktivním.

Při zkoumání psychické zátěže vystupují dva základní typy analyticko-syntetických postupů:

a) Postupy, které volíme pro studium hromadných, opakujících se jevů, v nichž hledáme obecně platné tendence. Pronikání od jevu k podstatě tu spočívá ve sbírání vědeckých faktů podle určitých hledisek a jejich třídění a hodnocení. Ke sbírání faktů přitom můžeme používat velmi rozmanitých metod včetně pozorování, experimentu, rozhovoru, dotazníku apod. Rozhodující otázkou zde je určení kritérií, podle nichž se řídí sběr a třídění faktického materiálu. Fakta lze hromadit jakkoliv (víme, že jejich vytržením ze souvislosti lze i cokoliv „dokázat“). Vědeckým je však jen takové shromažďování, které postihuje vnitřní logiku faktů. Syntetizující vědecký pohled na zkoumanou oblast jevů závisí na kritériích jejich třídění, uspořádávání a hodnocení. To je podmíněno metodologickým přístupem pracovníka.

Základním metodologickým problémem je tedy nalezení objektivních kritérií pro sběr a třídění faktů. Jako příklady tohoto postupu lze uvést: analýzu, klasifikaci a vymezení dynamiky základních vlivů války na psychiku vojáka hodnocením případů psychického zhroucení v minulých válkách¹⁵; vymezení podílu osobnostního faktoru na mimořádných leteckých událostech analýzou sumy těchto událostí či předpokladů k jejich vzniku¹⁶ apod.

Nové cesty a možnosti tu otvírá využití elektronických

počítačů ke shromáždování a zpracování fakt pro psychologickou analýzu subjektivních proměnných ve velkých dynamických systémech. Dosavadní metodické prostředky vůbec nedovolovaly postihnout komplex těchto proměnných a jejich trendů, zvláště v systémech dynamických. Počítače však mohou při vhodném programu integrovat údaje z řady pramenů současně a derivovat jejich trendy v široce diferencovaných situacích, a to až do role individuálních rozdílů „lidských operátorů“. Toto považuje Miller, Farr a Beach za revoluci ve shromažďování a zpracovávání fakt a v možnostech vědeckého zásahu do adaptace systému.¹⁷

b) Postupy, jimiž podnikáme do nitra jevu jeho rozčleněním na základní části a jejich novým syntetizováním z hlediska odhalování vztahů, jež je pojí v organický celek. Základní výzkumné metody se tu konkretizují a kombinují takovým způsobem, aby analyzovaly důležité stránky zkoumaného jevu, aby umožňovaly postihnout jejich vztahy. Výsledkem je tudíž syntetické pochopení zkoumaného celku, ale na vyšším stupni než před zahájením výzkumu — tento vyšší stupeň spočívá v poznání a pochopení zákonitostí, strukturálních vazeb, dynamických procesů apod. uvnitř tohoto celku. Základním metodologickým problémem tu je hledání a nalezení směru a formy analýzy zkoumaného celku, vytvoření hypotézy, kterou pak výzkumem verifikujeme, zpřesňujeme, měníme.

Filkorn doporučuje v tomto směru snažit se vždy po určité etapě analytického postupu pochopit a vysvětlit na základě dosažených výsledků celek. Jestliže se to podaří, jsme u cíle výzkumu. Ne-li, pak vystupují na základě získaných výsledků jako možné alternativy:

— pokračovat v práci, je-li analýza sice pravdivá, ale neadekvátní;

— zaměřit práci jiným směrem (a revidovat výchozí hypotézy), je-li analýza nepravdivá;

— vzít v úvahu další oblast, zůstává-li něco nepochopěné, netknuté.

U složitějších jevů hraje pak významnou úlohu jejich pochopení a postižení systémová analýza¹⁸, modelování a simulace.

Genetické hledisko

V podmínkách psychické zátěže mění člověk hladinu své integrace a způsob interakce s prostředím. Chceme-li proto studovat zákonitosti psychiky jedince v některých typech zátěže a dokonce i vůbec kvalifikovat, o jakou míru psychické zátěže jde, musíme nezbytně analyzovat pohyb, změnu, k níž dochází, musíme zkoumat problém vždy v procesu geneze.* Psychické zákonitosti zátěže lze nejlépe a nejvýrazněji odhalit, sledujeme-li změny, k nimž při ní u jedince dochází (hledisko vývoje je podstatným principem každé metodiky zkoumání psychické zátěže). Máme přitom na mysli genetické hledisko ve dvojím smyslu:

a) v širším smyslu: postižení životního vývoje zkoumaného jedince, tj. poznání historie formování jeho osobnosti (k vysvětlení a hlubšímu postižení jeho profilu, potencií a tendencí),

b) v užším smyslu: postižení procesu vývoje interakce jedince a prostředí při narůstání míry psychické zátěže různého typu.

Genetické hledisko přitom vždy znamená hledat odpověď v podstatě na otázky, které zachycují: směr a kvalitu pohybu, změny v toku vývoje, hybné a brzdící síly tohoto toku, rychlost a spád této dynamiky, vztah statického a měnícího se. Proto je nutné při zkoumání psychické zátěže upustit od jednorázových šetření a volit dlouhodobější zkoumání problémů, procesů a jevů, což dovoluje analyzovat:

- co existuje jako neměnné (stabilní) a proč
- co se mění a proč
- kdy a jak se to mění a proč.

* Přinejmenším se snažit srovnat normální a změněné fungování. Bez znalosti normy u daného jedince nelze adekvátně analyzovat příčinně následné vztahy v podmínkách zátěže.

Jednota úspornosti a postačitelnosti

Vědecký přístup ke skutečnosti se vyznačuje racionálností, kterou lze lapidárně vyjádřit tezemi:

— zkoumat vše, co je nezbytné, a současně jen to, co je nezbytné;

— volit nutnou a přitom postačující míru a hloubku pronikání do podstaty zkoumaného jevu.

Akcentace určitých stránek je u tak složitého a mnohostranného jevu, jakým je psychická zátěž, zvláště významná. Interakce jedince a situace tu je velmi mnohobrtvárná a rozmanitá. Je naprosto vyloučeno, je i zbytečné a neefektivní usilovat o postižení celé této dynamiky rozmanitých vlivů v její neopakovatelnosti a nahodilosti. Proto koneckonců již při formulaci a plánování výzkumu i volbě metodiky musíme vždy počítat s tím, že:

a) nelze postihnout a zkoumat vše, co do zkoumaného jevu zasahuje, ale jen to, co je podstatné, co rozhoduje o jeho rozvoji, o statice a o dynamice;

b) v důsledku toho musíme již v přípravné fázi výzkumu být s to odloučit v první řadě podstatné od nepodstatného;

c) protože k oddělení podstatného od nepodstatného došlo zpočátku jen vědeckou hypotézou, je nutné v průběhu výzkumu a jeho zpracování ověřovat, zda jsme skutečně postihli podstatné stránky (zda pomocí těch faktorů, jež jsme vyčlenili, lze dynamiku jevů dostatečně vysvětlit a zda nezbyvají jevy nevysvětlitelné — či zda nemůžeme některý z vydělených faktorů klidně pominout jako nepodstatný rys, aniž by to vedlo ke vzniku nevysvětlitelných jevů).

Zvláštní úlohu má modelování psychické zátěže (nahrazení výzkumu daného objektu výzkumem jeho modelu, jenž má shodné rysy). Základním problémem badatelského výzkumu psychické zátěže vůbec je nalezení modelů, které by vystihovaly její složitou a mnohobrtvárnou strukturu. Dnes se ubírá zkoumání psychické zátěže právě v tomto směru. Měření izolovaných psychofyziologických parametrů již patří minulosti (i když ještě přežívá!). Zjednodušit skutečnou zátěžovou situaci do modelu

však není tak jednoduché. Model může pomoci pochopit originál (faktickou situaci) pouze tehdy, když je mezi nimi analogie v podstatných rysech,¹⁹ ve struktuře a funkcích. Proto je koneckonců vždy jen určitou etapou práce: vyžaduje nezbytně konfrontaci s přirozenou situací. V tomto názoru je svým způsobem obsažen i názor na vztah mezi laboratorním a přirozeným experimentem k typům a situacím psychické zátěže (viz). Modelování vystupuje hlavně v určité etapě výzkumu — jako předpoklad analýzy složitého jevu (tzn. pro nalezení hypotézy zkoumání faktických životních situací) — avšak přitom k němu můžeme sáhnout až na určitém stupni pochopení vztahů a souvislostí (jinak dojdeme k subjektivisticky zkresleným, jednostranným či jinak nesprávným závěrům). Podrobněji si této otázky všimneme v kapitole o metodách zkoumání zátěže.

Komplexnost

Jestliže jsme se v předchozím vyslovili proti všeobsáhlosti a zdůraznili výběrovost, je nezbytné ukázat i druhou stránku — nebezpečí, které je skryto v jednostrannosti přístupu ke zkoumání psychické zátěže, v nedostatečném postižení složitosti procesů psychické zátěže a souvislostí s ostatními procesy a jevy (tzn. i podmínkami, za nichž k zátěži dochází). Nelze podávat mozaikový rozbor extraktu z komplexní situace zkoumáním izolovaných a vytržených jevů a domnívat se, že složením těchto dílčích analýz pochojíme celek (dynamiku psychiky v zátěži). K tomu je třeba studovat složité, organicky spjaté celky v celé jejich vazbě a spojitosti — provádět „komplexní výzkum“ s využitím takového souboru, metod, který toto všestranné pochopení a vysvětlení umožňuje. To není v rozporu s dříve řečeným, nýbrž jen upřesněním, jak k „úspornosti“ a „postačitelosti“ přistupovat.

Tento komplexní přístup ke zkoumání zátěže chápeme ve dvojím smyslu:

a) jako komplexní pochopení *celkového* chování člověka ve vztahu ke *specifické* sociálních, fyzikálních a jiných podmínek a zátěžových situací samých.²⁰ Jde tu tudíž o důraz na systematickosti poznání celé struktury zátěže: nepoznávat vyanalyzované, mozaikou umrtvené trosky, ale živoucí celky. Toto nebezpečí vystupuje zvláště v laboratorních výzkumech zátěže při nedostatečích v navozování komplexních podmínek (modelování), v terénu pak hlavně při nedostatečném postižení působících základních proměnných;

b) jako odstranění jednostrannosti ve zkoumání; využití rozmanitých metod k analýze zkoumaného jevu z různých stránek a k objektivizaci výsledků konfrontací a vzájemným doplňováním výsledků jednotlivých metod. Jde tu o zdůraznění komplexnosti v metodách odhalování vztahů a příčin a požadavek na takovou metodiku výzkumu, v níž by bylo využito celé řady metod navzájem prověřujících závěry každé z nich a vylučujících jednostrannosti a omezenosti každé izolované metody. Nebezpečí v tomto směru tu vystupuje v terénu hlavně ve smyslu adekvátní aplikace souboru metod, schopných objektivně odhalit podstatné vztahy v dynamice komplexně působících jevů; v laboratoři pak v podobě sklouzávání na psychofyziologické metody či metody „tužka—papír“.

Obě hlediska jsou organickou součástí metodologického přístupu ke zkoumání psychické zátěže; je nutno se s nimi nějak vyrovnat a postihnout je v metodice výzkumu.

Tam, kde nelze tuto komplexnost zabezpečit v laboratoři (pro složitost jevu) ani v terénu (pro řídkost výskytu či proto, že daný jev vůbec nemusí vzniknout-např. vlastní bojová činnost v míru, nebo jeho vznik se řídí specifickými, badateli nedostupnými spouštěcími mechanismy-např. živelnost reakcí při katastrofách a živelných pohromách), bývá obvykle schůdnou cestou k odhalování psychologických zákonitostí „simulace“, napodobení, „převzetí“ výhledu bez reality.²¹

Na rozdíl od modelu, který je zjednodušenou reprezentací struktury složitého jevu, obsahující všechny klíčové složky této struktury, jde v simulaci o zdůraznění obsahu

jevu, jeho klíčových působících faktorů na subjekt v jejich komplexnosti a dynamice. Umožňuje nám tak analyzovat psychologickou podstatu a zásadní tendence interakce jedince a vlastní (napodobené) situace.²²

Zkoumání adekvátních struktur

Psychická zátěž, zvláště ve svých intenzivních formách, plně ovládá psychiku člověka. Usuzujeme na ni z projevů jedince (jak již bylo řečeno, není přímé metody k měření psychických procesů a stavů — poznáváme jen prostřednictvím vnějších projevů). Proto lze ke zkoumání psychické zátěže přistupovat v podstatě dvojím způsobem:

a) zjišťováním, jak se zátěž projevuje v realizaci řešení jiných, z hlediska zátěžové situace vedlejších (odvádějících) úkolů. To znamená např. měřit dynamiku určitých psychických funkcí u člověka tak, že mu zadáváme paralelně s vlastním řešením úkolů v podmínkách zátěže „vedlejší úkoly“ (testy, podněty...) a registrujeme, jak se odráží dynamika zatěžování v dynamice jejich řešení;

b) zjišťováním, jak se zátěž projevuje v řešení samé činnosti, která vyvolává zátěž (kvalita výkonu, rychlost řešení, vytrvalost...). To znamená, že neděláme žádné „přídavné“ úkoly, nýbrž měříme ty organické složky činnosti, jež jsou (či mohou a neměly by být) na zatěžování citlivé.

Při druhém způsobu je v řadě situací velmi těžký exaktní výzkum, a proto si většinou „pomáháme“ přístupem prvým. Je koneckonců i nezbytný tam, kde chceme postihnout pohyb jednotlivých psychických funkcí k odhalení nejobecněji platných zákonitostí. Ovšem na druhé straně výzkumná praxe, zvláště při hraniční a extrémní míře zátěže (hlavně pak typu stressové situace), ukazuje, že tu může v důsledku úporné orientace subjektu na vyřešení životně důležitých elementů vykazovat ve „vedlejších úkolech“ daleko nižší výsledky (hlubší regresí

a selhávání), než to odpovídá schopnosti řešit zátěž samu. Závěry jsou pak zkreslené. Vážným metodologickým problémem tak je postižení takových struktur reakcí jedince, které umožní adekvátní odhalení skutečného psychického stavu a nalezení cest jejich analýzy a registrace.

Zkoumání nákladních struktur

První z těchto výhledů je vztah mezi strukturou reakce a strukturou zátěže. Vztah mezi strukturou reakce a strukturou zátěže je vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže. Vztah mezi strukturou reakce a strukturou zátěže je vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže.

U zátěží, které jsou vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže, je vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže. U zátěží, které jsou vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže, je vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže.

U zátěží, které jsou vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže, je vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže. U zátěží, které jsou vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže, je vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže.

U zátěží, které jsou vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže, je vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže. U zátěží, které jsou vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže, je vztahem mezi strukturou reakce a strukturou zátěže.

Cesty a metody zkoumání zátěže

3.

Je pochopitelné, že ke zkoumání psychické zátěže či jejích jednotlivých elementů byla a je používána celá bohatá škála metod, jíž psychologie disponuje. I když náš čtenář nemá k dispozici obsáhlejší práce k metodám výzkumu, jak je tomu v zemích jiných,²³ není zde možné podat alespoň trochu vyčerpávající výčet, natož pak ukázat možnosti jednotlivých cest či výhody a omezení, jimiž se jednotlivé konkrétní přístupy k analýze psychiky zátěže vyznačovaly. Omezíme se na to, co považujeme za nejzákladnější — na naznačení podstaty progresivních cest komplexní analýzy psychické zátěže jedince, které se prosazují v posledních letech. Promítají se v nich v různé míře, podobě a kvalitě výše naznačené metodologické principy. Přitom se vyvíjejí jedním směrem: k situační metodě zkoumání v miniaturní zátěžové situaci, použitelné v laboratoři či v terénu, a současně ke kombinaci laboratorního a terénního šetření v komplexní metodice zkoumání.*

Analýza klinických případů

Jednou z nejdůležitějších oblastí výzkumu psychické zátěže byla a je klinika. Má co dělat s pacienty, kteří nebyli s to vydržet psychickou zátěž, podlehli, psychicky se zhroutili — a to v jednom směru: do duševní poruchy. Má tudíž k dispozici „lidský materiál“, který je živoucím vyjádřením výsledků dřívějších psychických zátěží takového rázu, že přerostly možnosti normálního reagování nervové soustavy. Platí to i o případech jedinců zneurotizovaných z různých důvodů a rozmanitými typy psy-

* Viz poslední bod této kapitoly.

chické zátěže. To, že jsou tu zkoumáni lidé, kteří prodělali trauma tak silné, že museli vyhledat léčení, je na jedné straně značná výhoda. Je tu v umocněné podobě to, co z hlediska principů humanismu si nelze v žádném experimentu dovolit. Výhoda je to však jen pro studium výsledků a forem zhroucení. Na druhé straně

— chybí tu poznání a studium procesu postupného podléhání člověka vlivům psychické zátěže. Jsme zde odkázáni jen na údaje z materiálů (na informace o daném člověku a na transformování, dešifrování jeho vlastních výpovědí, projevů a stavů). Jsme tu do jisté míry v obdobné situaci, jako když jdeme po proběhlé živelné pohromě (např. po zemětřesení, povodni...) studovat proces reakcí lidí a jsme odkázáni na metodu nejméně vědeckou (nemůžeme aplikovat ani experiment, ani vědecké pozorování);

— sice se zde ukazuje, k jakým stupňům narušení může vlivem té či oné psychické zátěže dojít (resp. možnosti terapie), ale není možno na tomto základě určit zákonitost změn u normálních lidí v regulačních funkcích za situací psychické zátěže či postihnout podmínky odolnosti a zákonitosti vyrovnávání se s psychickou zátěží.

To nesnižuje důležitost a prospěšnost této formy analýzy psychiky člověka v zátěži; chtěli jsme jen ukázat meze, za něž nelze jít. Kde toto nebylo plně pochopeno, tam docházelo přinejmenším k problematickým koncepcím a teoriím. Vidíme to např. na různých směrech psychoanalýzy: Čím více se vzdaluje od konkrétní klinické expertizy k teoretickým koncepcím, tím spekulativnější jsou její vývody.

Slibnou cestou se tu jeví spojení kliniky s normou — studium, proč se někteří lidé v určitých daných podmínkách psychicky zhroutil (a proč v tom či jiném směru), zatímco jiní odolali (a co jim umožnilo odolat). Předpoklady pro tento přístup jsou zvláště tam, kde je větší počet jedinců vystaven zátěži téhož typu a přibližně téže *objektivní* roviny tzn. možno pak zkoumat, proč subjektivně byla míra jiná — až po extrémní stupeň.* Uká-

* Tímto směrem se orientovala v době válek řada vojenských psychiatrů.²⁴

zal se nám (ve vlastní analýze) nosným i pro psychologický přístup.²⁵

Laboratorní experiment

Obrovské výhody laboratorního experimentu z hlediska možností exaktně navazovat a měřit všechny proměnné jsou nepochybné a je bezpředmětné je tu objasňovat. Je ideálem exaktnosti. Avšak z hlediska zkoumání zákonitostí psychické zátěže naráží na tři velmi významná a těžko překonatelná omezení:

— plnou zátěž a svým způsobem i komplexní podmínky odpovídající svou logikou životním situacím může vytvářet u zvířat. Tak také laboratorní experimentování se zátěží kdysi začínalo (současným předkládáním neslučitelných podnětů...). Toto se ukázalo jako velmi slibná a produktivní cesta odhalování základních principů reagování na zátěž, odhalování jejich zákonitostí. Rozvíjí se dodnes a přináší velmi cenné poznatky. Problém však je, že tyto výsledky lze jen velmi podmíněně a jen s vědeckou opatrností aplikovat i na člověka.* Je tudíž otázkou, jak zkoumat experimentálně dynamiku člověka v zátěži. Skutečně se zkoumá, a to celou řadou metodik, ovšem vyvstávající tu následující problémy:

— laboratorní experiment nemůže jít až do extrémních zátěžových situací. Můžeme si dovolit jen určitý stupeň zátěže a studovat reagenční jedinců na ni. Zvýšenou intenzitu až ke „stržení“ si můžeme dovolit jen u některých izolovaných funkcí a činností, kdy nepřicházejí v úvahu následky v psychice.** Lze pak dělat jen omezené závěry k jednotlivým funkcím, nikoli však k osobnosti jako celku (i když lze tímto způsobem po-

* Bohužel zvláště někteří neobehavioristé činí přímé závěry z chování kryš ve stressu a aplikují je na zákonitosti reakcí lidí. Tím se ale omezenost tohoto pohledu neřeší.

** Např. zvyšování rychlosti předkládání podnětů, až je jedinac není s to zpracovat a „selže“, nebo vytváření konfliktu na konfliktografu — zda reagovat na pozitivní signál bonbonu či na negativní signál pronikavého zvuku²⁶ apod.

stupně budovat globálnější koncepci — ovšem hypotetickou);

— je otázkou, nakolik se nám podaří v laboratoři vytvořit takové podmínky, aby byla modelována či vytvořena komplexní zátěžová situace, v níž by byl jedinec nucen reagovat tak, jako kdyby šlo o situaci reálného života — v níž by jedinec hrál přirozenou životní roli. V tomto směru nacházíme progresivní úsilí o řešení a vytvoření podmínek přirozené situace (tzn. o aplikaci „situační metody“) již u prací Luriji²⁷ ve dvacátých letech. Lurija viděl východisko ve zkoumání struktury a dynamiky aktivního a organického lidského chování, mechanismů při jeho dezorientaci a destrukci. Vývoj v tomto směru dospěl až k modelování „miniaturních životních situací“ k laboratornímu studiu dynamiky mechanismů a psychických funkcí, při nichž vystupují a jsou měřeny všechny tři základní „složky“ zátěžové situace: výkon, subjektivní pocity, fyziologické změny.²⁸ Ovšem přitom v každém případě je možno začlenit a postihnout daleko méně faktorů, než jak vystupují v životních situacích. Exaktnost laboratorního zkoumání tak zvyšuje přesnost přesnou prací s určitými proměnnými, ale zároveň ji v tomto samém procesu i snižuje o faktory, které mohou mít v praktické situaci ne-li třeba rozhodující, tak alespoň významnou roli. Proto je tu snaha o řešení pomocí řady dalších pokusů. Jako příklad lze uvést vnášení komplexnosti situace pomocí tzv. „stressových filmů“. V nich jsou měřeny fyziologické odezvy v chování, tzv. „stress života“ či tzv. „psychodynamický stress“.²⁹ Zadáávají se k řešení sumy „problémových úkolů“ různého stupně obtížnosti,³⁰ aby se vytvářel konflikt mezi zaměřeností na sebe a zaměřeností společenskou³¹ apod. Jde o úsilí spojit výhody laboratorního a přirozeného experimentu modelováním reálného života v laboratořích.

Přirozený experiment

Obdobný trend vidíme u experimentování v přirozených podmínkách, ovšem z opačných důvodů. Zde se sleduje

člověk. Druhý i třetí problém, se kterým zápasí laboratorní experimentování (tzn. různá až extrémní míra psychické zátěže a přirozenost podmínek) tu řeší život sám. Základní problém je „být při tom“ — tzn. odborně zkoumat dynamiku jednání a chování jedince při přechodu z normy do podmínek zátěže a od ní opět do normy (případně v opakovaném cyklu). Právě proto se odehrával v posledních desetiletích hlavní výzkum „psychodynamické zátěže“, „životního stressu“ apod. (jak různě byla tato psychická zátěž nazývána) mimo laboratoře — v terénu: v bojových situacích a náročných činnostech, při živelných pohromách, při očekávaném ohrožení, při náročných expedicích, sportovních střetnutích, při práci.* Jde o to odhalit podmínky, situace či profese, s nimiž je objektivně spjat vývoj k psychické zátěži a v nichž se vyjevují základní kritéria podlehnutí i odolnosti, pochopit proměnné, vytvořit si základní podmínky pro jejich registraci. Uchopit všechny podstatné stránky, jež uchopit lze, a ponechat životu, aby dynamiku před námi rozvíjel a my mohli tento proces měřit. Avšak háček tu je v možnostech exaktního měření. Dnes stále více vystupuje do popředí problém měření významných hodnot na dálku, přenosu významných ukazatelů, jejich přesná registrace. Prvky laboratorního experimentu, sem vcházejí začleňováním registračních přístrojů, snímáním rozličných parametrů přístrojovou technikou různého druhu, vytvářením situací simulovaných v terénu** tam, kde život sám zátěžovou situaci nevytváří, či kde si ji buď nemůžeme v její reálnosti dovolit, či na ni čekat, až se objeví apod. Projevuje se tu vliv takových faktorů, které jsou pro laboratoře svým způsobem nedostupné (např. vliv sociálního faktoru), ale přitom toto vše neumožňuje provádět plně exaktní měření parametrů bez narušení přirozeného průběhu situace. Do určité míry je tu preciznost nahrazována množstvím, ovšem jen v některých

* Konkrétní práce byly uváděny u jednotlivých typů psychické zátěže.

** Např. voják je přesvědčen, že odminovává ostré nášlapné miny, a jeho reakce je exaktně měřena. I když pracuje s atrapou, je to pro něj věrohodná situace (ve srovnání s laboratoří).

směrech. Sami jsme došli např. k závěru, že u horolezce při maximální psychické a fyzické zátěži (tzn. přímo při výstupu) či u řidiče tanku při hlubokém brodění, u vojáka při hodů granátem, výsadkáře při seskoku apod. nelze použít z psychologických důvodů měřicí aparaturu (tzn. pokud je riziko selhání spjata s ohrožením života), která by registrovala průběh měřitelných parametrů, což si lze bez komplikací dovolit v laboratoři. Měřit lze precizně před psychickou zátěží a po ní (či v „přestávkách“), avšak v jejím průběhu jsme zatím odkázáni na pozorování (resp. využití audiovizuální techniky).

Opět tak vidíme úsilí spojit výhody laboratorního experimentu a přirozených situací psychické zátěže, ale v terénním zkoumání v reálných či simulovaných životních situacích.

Komplexnost jako východisko

Aniž bychom chtěli popírat nutnost a oprávněnost samostatného použití jedné a druhé metody zkoumání (zvláště ní úlohu a postavení má laboratorní výzkum v badatelském výzkumu podstaty psychické zátěže a při výzkumu základních mechanismů a dynamiky reakcí jedince), máme za to, že celkový trend ve zkoumání dynamiky chování člověka v podmínkách psychické zátěže, v odhalování principů, příčin a mechanismů odolnosti a hroucení, v analýze a vysvětlení toho, proč jedni vydrží a druzí za těžké či objektivně snazších podmínek nikoli, je komplexní organické spojení nasazení všech metod a prostředků proniknutí do podstaty jednání a chování člověka. Z jedné stránky je východiskem život, který komplexně situace extrémní psychické zátěže vytváří a kde je možno postihnout (resp. i nastojit) různé přirozené faktory ovlivňování odolnosti jedince. Z druhé strany je nezbytné exaktně měřit. Proto se oba postupy dnes spojují do komplexního šetření jedince, což anuluje svým způsobem nevýhody a využívá výhod jednoho i druhého (exaktnosti i přirozenosti). Přitom vidíme dvojí postup,

navzájem se lišící určitým posunem k jednomu či k druhému postupu:

— Vytvářejí se „přirozené situace“ uměle navozené, v podobě přirozené laboratoře (např. dlouhodobý dobrovolný život v podmínkách podzemního krytu), kde jsou lidé sice vědomě proto, aby byli něřeni, ale jsou přítom v „normální“ životní situaci a jsou sledováni tak, aby to nerušilo přirozenou dynamiku projevů;* zde však existuje humanistické omezení.

— Provádí se šetření „přímo v terénu“, kde hraniční a extrémní zátěž je běžnějším jevem (či k ní může dojít) s použitím pojízdné psychologické laboratoře k měření lidí před psychickou zátěží, v jejím průběhu (v těch parametrech, jež jsou měřitelné) a po ní. Přitom není tak rozhodující, zda jde o situaci objektivně vzniklou či dovedně nastrojenou.

Obojí lze doplnit (a obvykle se i doplňuje) měřením dynamiky reakcí jedinců (hlavně krajních skupin — nejlabilnějších a nejodolnějších) v modelových, vysloveně laboratorních situacích psychické zátěže. V obou případech je to součást komplexu měření před „přirozenou zátěží“ a po ní.

* Z tohoto hlediska byl např. „televizní pokus“ s nespavci experimentem vpravdě nepřirozeným.

Příklady metodiky situačních výzkumů

4.

Pro hlubší pochopení podstaty „situační metody“ přístupu ke zkoumání a analýze jednání a chování člověka v podmínkách psychické zátěže uvedeme několik typických metodik tohoto výzkumu z různých oblastí praktické činnosti. Vybrali jsme je jako určité typické představitele, aby naznačovaly různé cesty přístupu.

1. Popisovali jsme situační metodu německé vojenské psychologie. Americký Úřad strategických služeb (OSS) převzal tento přístup pro *výběrové řízení* ke „speciálním činnostem“. Výběrové metody tu měly zajistit predikci chování lidí na celostních principech. Nejdříve byla určena kritéria hodnocení:³² 1. byla provedena analýza činnosti, pro níž má být výběr dělán; 2. byly vymezeny všechny osobnostní determinanty úspěchu či selhání při výkonu každé profese a na základě toho určeno, které proměnné mají být měřeny (pro všechny z nich motivace, energie a iniciativa, efektivní inteligence, emocionální stabilita, sociální vztahy, vedení, jistota; kromě toho z hlediska specifiky ještě tělesná schopnost, pozorování, dovednost propagandy); 3. byla zpracována stupnice hodnocení pro každou z těchto proměnných (velmi nízká, nízká, nižší průměr, vyšší průměr, vysoká, velmi vysoká hodnota); 4. byl vypracován program pro odhalení každé z těchto hodnot v podobě baterie situací, testů a zkoušek (metody: rozhovor pozorování po celé tři dny, individuální úkolové situace, situace skupinových úkolů, projekční testy, sociometrie; přitom byla do programu zahrnuta soustava situačních testů, v nichž byl uchazeč nucen jednat na stejné hladině interakce a za podobných podmínek, jaké by byly v „terénu“); 5. byla stanovena kritéria pro hodnocení jedince v každé z těchto zkoušek; 6. byla provedena komplexní registrace profilu; 7. konalo se zasedání štábu k ohodnocení výsledku každého z uchazečů a stanovení jeho předurčení. Uchazeči

procházel po tři dny seriálem testů a situačních úkolů, jejichž popis a diskuse přesahuje možnosti stručné informace. Uvedme proto alespoň, že mimo testů (porozumění, paměti...), rozhovorů a dotazníků (průběžných, projekčních...) byly aplikovány ke zjištění osobnostních kvalit např. tyto skupinové situace:

— překonávání potoka s nedostatečnými prostředky (musila se projevit inteligence, sociální vztahy, přirozené tendence vedení a následovnictví, energie, iniciativa, tělesná zdatnost aj.); obdobně stavba konstrukce a překonávání stěny, stavba úderného mostu, překonávání zaminovaného prostoru...;

— panelová diskuse s úkolem diskutovat 40 minut na dané téma, které je předem známo (např.: Co bude největšími poválečnými problémy v USA a jak by měly být řešeny?) a kde každý má vyjádřit své postoje; v diskusi má dospět skupina k závěrům, jež by byly pro většinu přijatelné, a jeden z nich je má na konci zformulovat (tzn. vyjevení postojů, role inteligence...);

— hra baseballu;

— udržení míče na středu konstrukce se spirálovitě se snižující deskou aj.

Z individuálních situačních úkolů uvádíme alespoň:

— dovednost získat informace ve 12 minutovém rozhovoru;

— stressový rozhovor (na toleranci k emocionálnímu intelektuálnímu obcování za velmi nepříznivých podmínek „výslechu“). Podstata spočívá v tom, že jedinec má 12 minut na přečtení instrukcí pro „test vynalézavosti“ a vymyslet si, kdo je a proč se v dané budově nalézá — 12 min. na signál vejde do vedlejší místnosti, kde je podroben výslechu a musí setrvat na svém a přesvědčit.

Je podroben křížovému výslechu — k věcem, z nichž řadu si nemohl za těch 12 minut připravit, a musí improvizovat. Sleduje se přitom nejen jeho slovní reagování, ale i chování (jestli zkříží nohy, nařídí se mu je dát vedle sebe; skloní-li hlavu před světlem, musí ji vzpřímit; chce-li uchopit sklenku, musí ji postavit apod.). Po 10 minutách rozhovor končí „nepříznivě“ slovy: „Máme teď množství důkazů, že jste lhal. To je vše.“ Pak

se ho experimentátor zeptá: „Vy jste XY, že?“ a když přisvědčí, řekne: „Naše rozhodnutí je, že jste v tomto testu neuspěl.“ Pak pozoruje reakci uchazeče (následuje postresový rozhovor k odstranění katarze a uspokojení uchazeče);

— příprava výkladu (např. 400 slovy popsat konstrukci, funkci a užití k demoliční činnosti „věčného pera“, jež dostal večer k dispozici a s nímž mají jít ti, kterým zítra výklad udělá, provést demolici v terénu), resp. příprava propagandistického vystoupení (rádiovou relaci o 200 slovech k pracovníkům jihomanžuské železnice a jejich rodinám);

— pozorování dvou krátkých filmových šotů očima agenta v terénu, úkol popsat viděné;

— situace „mystéria vraždy“ (zkoušený dostane kopii detailního popisu nalezené mrtvé ženy nedaleko od místa soustředění; některý z pracovníků oznámí, že byl u toho; zkoumaný má za úkol vést akce k odhalení zločinu);

— test zapamatování údajů mapy (ukáže se mu mapa, nesmí si nic poznamenat a za 12 min. odpovídá na otázky).

To je jen stručný výsek. Uchazeči tu byli po celou dobu v neustálé tenzi, jejíž vnější projevy byly sledovány, nemluvě o registraci „relaxačních debat“ před spaním na světnici.

2. Leningradští pracovníci si při zkoumání otázek fyzické přípravy tankistů a řidičů kladli otázky: 1. *jak se mění různé funkce a práce schopnost organismu v podmínkách několikedenní útočné operace* (co se mění, v jakém směru a jakém stupni); 2. jaký význam v těchto parametrech hraje fyzická připravenost; 3. jaké tělesné kvality a na jaké úrovni svého rozvoje zabezpečují vysokou práce schopnost.³³ Zjistili, že výzkum tělesné námahy a duševního napětí nelze realizovat na obvyklých taktických cvičeních (řešení taktických úkolů často vylučuje možnost plánovitého komplexního výzkumu; limit učebních cílů většinou omezuje objem námahy). Organizovali proto speciální pětidenní cvičení, v nichž rozhodujícím kritériem průběhu a plánování byla realizace

výzkumných cílů: Taktická situace, celý průběh cvičení byl z tohoto hlediska situačním experimentem, promyšleně vytvořenou přirozenou laboratoří: jde opět o situační metodu zkoumání, při níž celý průběh byl průběhem velmi náročného, avšak „normálního“ cvičení (poplach, noční přesun do výchozího položení, nový noční přesun, prolomení spěšně zaujaté obrany nepřítele a pronásledování bojem znovu přesun, příprava k násilnému přechodu vodního toku, střetný boj, noční přesun a boj ke zničení vzdušného výsadku, dezaktivace zbraní a techniky, atd. -- vždy s ošetřováním techniky, kontrolními „zkouškami“ v řízení a ve střelbě, což tvořilo rovněž součást situační metodiky výzkumu). Zkoumání byli velitelé a řidiči, a to nasazením všech metod registrace úkonů, průběhu a výsledků činnosti a pozorování (nepřetržitá chronometrie činnosti jedinců a jednotek; zkoumání kvalit jednotlivých úkonů spjatých s řízením stroje a jejich komplexu; sledování rychlosti hodnocení situace a volby činnosti apod.). Mimoto každý den probíhalo v přesně vymezené a stejné době (kvůli vyloučení vlivu rytmičnosti dne; z toho hlediska byla plánována i činnost) exaktní, laboratorní měření na místě, a to dvě hodiny denně. Spadaly do nich vzpomenuté kontrolní zkoušky elementů řízení a střelby, analýza schopnosti přesně určit vzdálenost, rychlosti a přesnosti řešení aritmetických úloh a měření takových fyziologických funkcí, jako je puls, krevní tlak, reakce srdeční cévní soustavy na fyzickou námahu, schopnost dlouho zadržet dýchání, tonus základních svalových skupin, sluchové prahy, vestibulární stabilita aj. Kromě toho proběhlo měření základních parametrů u účastníků „cvičení“ 24 hodin před jeho zahájením o 24 hodin po skončení. To umožnilo skutečně postihnout a analyzovat dynamiku výkonu, dynamiku psychických funkcí i funkcí psychofyziologických.

3. Nové cesty hledá např. i sovětská sportovní psychologie. Zkoumá sportovce přímo ve *skutečném střetnutí*, kde lze nejlépe využít výhody „situační metody“. Tak např. Gagajeva a Novikov³⁴ se zaměřili na určení individuálních zvláštností osobnosti fotbalistů a odha-

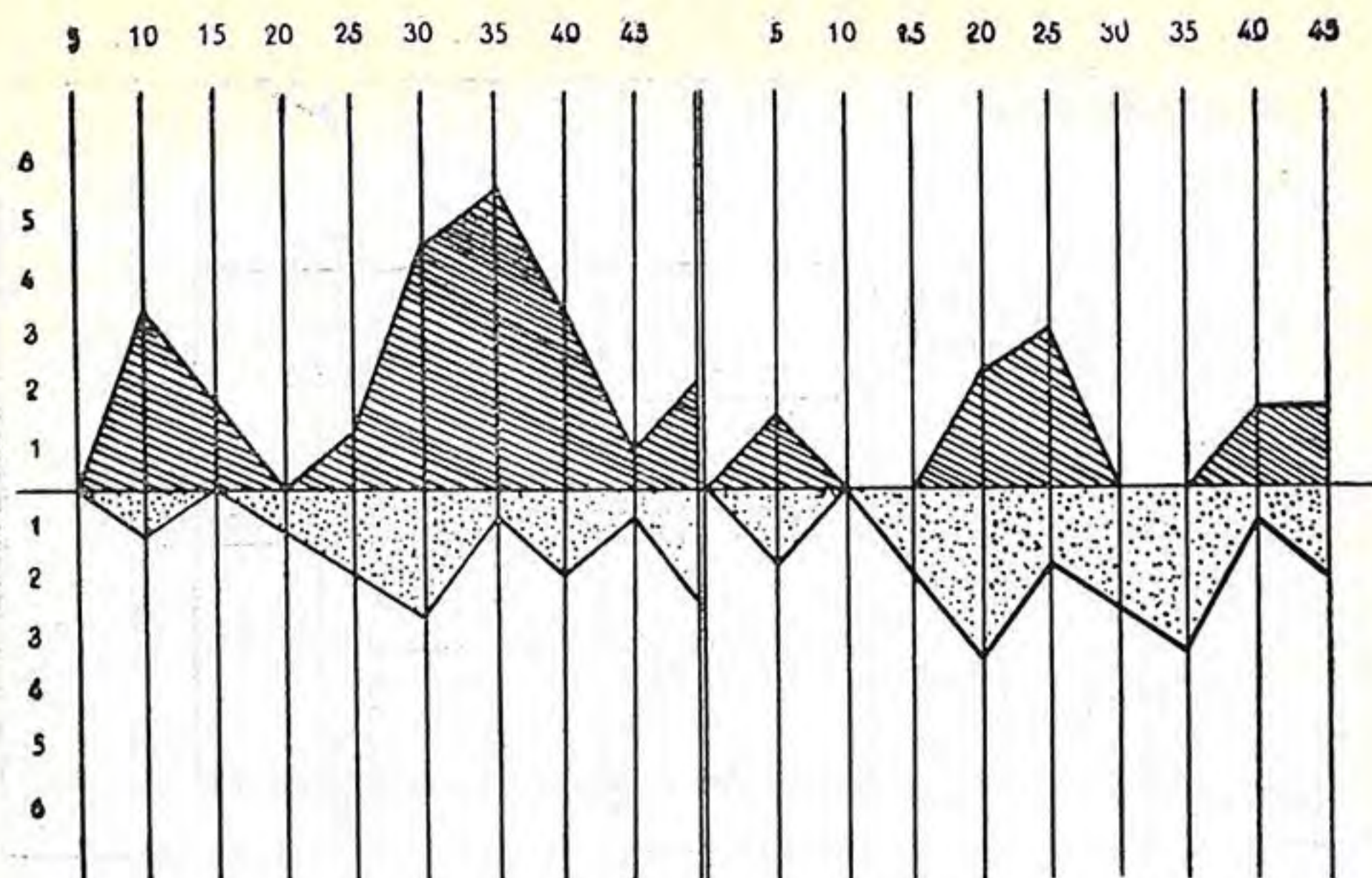
lení vlivu psychologických faktorů na aktivnost a efektivnost jejich činnosti. Především bylo nezbytné nalézt vhodnou metodiku — objektivní ukazatele plně odpovídající podstatě, zvláštnostem a charakteru této hry. Jediným východiskem se ukázalo spojení exaktních měření před hrou a po ní s analýzou samotné činnosti na hřišti. Rozhodujícím pro posouzení aktivity a efektivnosti je činnost s míčem (kterou lze objektivně, ve srovnání s činností bez míče, hodnotit). K odhalení dynamiky této činnosti u každého hráče se fixoval za každých 5 minut hry materiál pozorování:

- a) počet a výsledek „individuálních soubojů“ s protihráči (odebírání míče a obehání),
- b) přesné a nepřesné přihrávky,
- c) přesná a nepřesná střelba na branku,
- d) (u brankařů) chycení a puštění míče, přesné a nepřesné přihrávky při uvedení do hry.

Výsledek u každého hráče byl zaznamenán v grafickém zápisu dynamiky aktivity a kvality hry v průběhu zápasu (obr. 65), kde po vodorovné ose je registrován čas po 5 minutách, nad touto osou jsou zaznamenány úspěšné operace s míčem, pod osou pak operace neúspěšné. Efektivnost hry je dána vztahem mezi úspěšnými a neúspěšnými operacemi během 5 minut (a v celém časovém souhrnu). Obecná aktivnost každého hráče v každé pětiminutě (a v celém zápase či jeho částech) je dána součtem úspěšných a neúspěšných operací. Kromě toho by brán v úvahu význam a výsledek každě pozorované hry a vztah sil obou mužstev. Analyzovaly se objektivní ukazatele činnosti hráčů bez míče (lékařské vyšetření, charakter reakcí, zvláštnosti emocionálního stavu před hrou...) a byly aplikovány řízené rozhovory s každým hráčem k jeho prožitkům a stavům.

Tímto způsobem bylo v letech 1962—1964 měřeno přes 300 zápasů (mezinárodních i klubových), takže o každém hráči byla řada záznamů, která byla nakonec hodnocena v celém souhrnu (a byla významná i pro další praktickou činnost trenéra).

4. Jako příklad situační metody výzkumu, kdy jde naopak spíše o převládající aspekt laboratornějšího expe-



Obr. 65 Grafický zápis dynamiky aktivity a kvality hry hráče XY

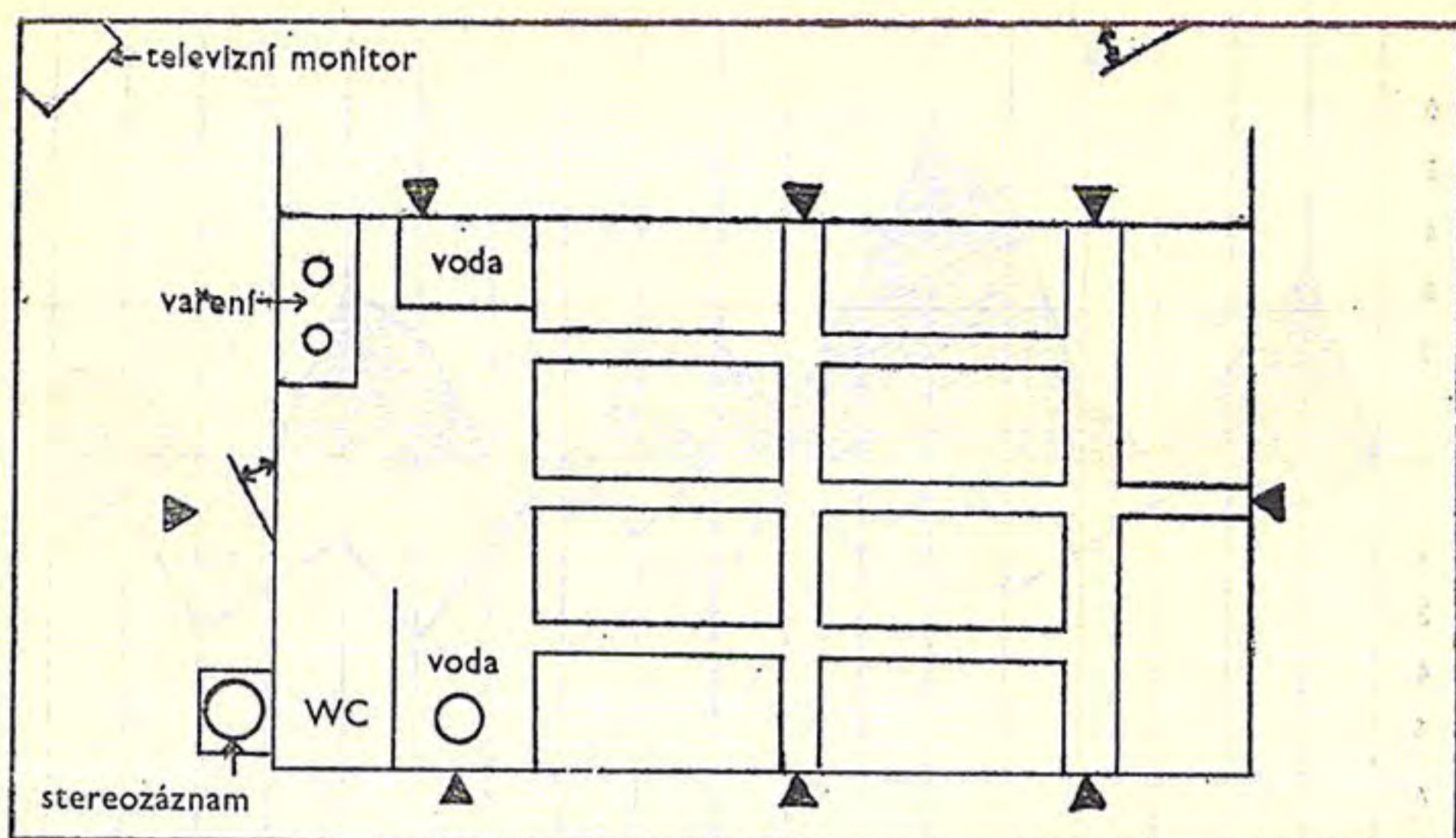
rimentování, lze uvést výzkum OCDM (amerického „Úřadu civilní a obranné mobilizace“) s dobrovolníky při dlouhodobějším pobytu ve speciálně laboratorně upraveném krytu viz obr. 66).³⁵ Postupně (mimo kontrolní skupiny pilotů, kteří vyzkoušeli možnosti tohoto experimentování) byly podrobeny výzkumu 4 skupiny dobrovolníků, vždy o 30 lidech ve věku od 7 do 72 let s obměnou dvou vymezených faktorů — teploty a vedení.

— první skupina v podmínkách zvýšené teploty vzduchu (85⁰F) a bez určení vedoucího (žádný nevyčvičen);

— druhá skupina v podmínkách optimálně příjemné teploty vzduchu (74⁰F) s vycvičeným a určeným vedoucím;

— třetí skupina v podmínkách optimálně příjemné teploty vzduchu (74⁰F) bez určení vedoucího (žádný nevyčvičen);

— čtvrtá skupina v podmínkách zvýšené teploty vzduchu (85⁰F) po dobu prvního týdne experimentu (všechny ostatní skupiny byly v krytu jen týden) a optimálně příjemné teploty v týdně druhém, a to s vycvičeným a určeným vedoucím.



- ▲ = pozorovací stanoviště
 □ = dvoupatrové postele

Obr. 66 Schéma experimentálního krytu

Jak je zřejmé z nákresu, byla přitom v jediné místnosti řada objektivních možností pro konflikty a jako hlavní psychologické a sociální problémy vystupovaly: maximalizace účinnosti řízení (mohli si zreorganizovat účelně prostor, problém tříštění zájmů a požadavků na režim...); vytvoření vhodné situace pro přiměřený spánek (viz už jen počet postelí dle grafu); minimalizace konfliktů sociálních, morálních a etických hodnot v podmínkách, kdy bylo na osobu 8 čtverečních stop (58 stop kubických) a účastníci byli nuceni být neustále pohromadě.

Pokusné osoby byly podrobeny měřením před experimentem (rozhovor, zdravotní vyšetření, postojové testy, testy inteligence a osobnostního profilu) i po něm (postroje a retesty k měření před experimentem, dotazník a rozhovor k prožitkům a zkušenostem). V průběhu experimentu byly zkoumané skupiny soustavně skrytě pozorovány, byly dělány záznamy instrumentálních činností (užívání vody, frekvence sezení u monitoru, hladina „šumu“, toaleta...), přesně sledovány klimatické podmínky

a užito introspekce (každý byl povinen vést si deník subjektivních pocitů podle určených zásad).

5. Náš přístup k účasti na II. čs. horolezecké a přírodovědecké expedici na nejvyšší vrcholy pakistánského Hindúkuše (Tirich Mir 7708 m) vycházel z faktu, že za současného stavu vědeckého bádání lze odhalit změny v psychice člověka v zátěži jedině tam, kde je přímo v praxi takové zátěži vystaven — v kumulované komplexní zátěžové situaci, zákonitosti dynamiky jednání člověka. Psycholog tudíž musí jít za člověkem tam, kde je této zátěži vystaven. Proto se stal výzkum v průběhu expedice jedním z článků bádání zaměřeného k odhalení zákonitostí dynamiky psychických reakcí jedince v podmínkách hraniční až extrémní zátěže (vedle výzkumu u u výsadkářů při seskoku, tankistů při hlubokém brodění, jiných profesí při rizikové činnosti, štábů na náročných cvičeních atd.).

Zkušenosti dřívějších horolezeckých výprav do nitra asijských velehor ukazovaly široké možnosti zkoumání různých typů zátěže v krystalické podobě:

Expedice musí většinou provádět dlouhé a namáhavé přesuny pěšky nebo na zvířatech již do základního tábora, který je teprve východiskem nástupu na panenské vrcholy.

Himalajský alpinismus je v zásadě odlišný od individualistického způsobu dobývání vrcholů např. v Tatrách nebo v Alpách. Celé mužstvo pracuje kolektivně, aby umožnilo několika málo jedincům, kteří jsou právě v nejlepší kondici, dosáhnout vrcholu a sklidit konečkonců hlavní slávu.

Jde o dobývání velikánů, které svou nadmořskou výškou kladou mimořádné nároky na aklimatizaci; výška 7000 m bývá z hlediska množství kyslíku uváděna za hranici smrti — a expedice směřují nad její linii.*

Přitom víme, jak se např. diskutovalo o namáhavosti a regulérnosti olympijských her v Mexiku ve výšce

* Dle mezinárodních tabulek je v jednotlivých výškách následující tlak v atm.: 1000 m — 0,89; 2000 m — 0,78; 4000 m — 0,61; 6000 m — 0,47; 7000 m — 0,41; 8000 m — 0,35.

2 500 m! K tomu přistupuje ultrafialové záření, zcela neobvyklá rozdílnost mezi noční a denní teplotou (výkyv teploty byl v našem případě denně přes 40° C!) a jiné specifické klimatické podmínky.

Zvláštním problémem je dlouhodobé nepohodlí, obrovské vypětí fyzických sil, jednotvárná strava aj.

Členové expedice jsou izolováni od okolního světa, ve společnosti těchže lidí, navzájem na sebe zcela odkázáni, bez možnosti spolehnout se na pomoc odjinud, bez jakéhokoli soukromí. Velmi často tudíž dochází ke vzájemným neshodám (jsou známy i případy naprostého rozpadu výprav, soudních důsledků, ba i střelby), nebo konfliktům s nosiči (došlo např. i k vyvraždění členů expedice ze zjištěných důvodů).

Specifické nároky jsou kladeny na vedoucího, jeho prestiž, autoritu a schopnost řešit složité problémy v rozhodujících okamžicích.

K těmto obecným okolnostem, s nimiž se musí vyrovnat každá expedice, přistupovaly v našem případě některé specifické momenty, prohlubující možnost zkoumat zátěž:

Přesun části expedice z Prahy do Kábulu a celé výpravy na další cestě do hor, a celá zpáteční cesta (každá trasa asi po 9000 km) byly vykonány na korbě nákladního vozu Tatra 138, na nákladu.

Složení expedice z horolezců a vědeckých pracovníků umožňovalo počítat se dvěma rozdílnými „experimentálními skupinami“.

Musili jsme počítat s enormě dlouhým pěším přesunem (minimálně 120 km) v subtropických podmínkách přes dvě horská sedla (téměř 4000 m).

Naše skupina soupeřila ve svých cílech se stejně orientovanou expedicí japonskou a i s Rakušany, takže významnou úlohu hrál faktor času.

Na této bázi mohla jako na živné půdě vyrůstat bohatá a dynamická škála extrémně náročných situací. Šlo tudíž vskutku o nenapodobitelnou originální přirozenou psychologickou laboratoř pronikání do dynamiky fungování psychiky v zátěži.

K předpokládaným nárokům metodologickým (dosavadní výzkumy byly orientovány na fyziologické funkce)

a metodickým (volba takových konkrétních metodik, které by bylo možno v těchto podmínkách aplikovat) se přidružily vážné praktické problémy povahy činnosti expedice. V čem byla jejich podstata?

Při dosavadních fyziologických výzkumech procesu aklimatizace ať již na podmínky tropů, pouští, polárních oblastí či vysokohoří se rozhodující činitel (např. výška!) po relativně dlouhé době neměnil. Lidé byli zkoumáni při realizaci života a činnosti za jeho dlouhodobého víceméně konstantního působení (to je např. i problém optimalizace výkonnosti atletů na olympiádě v Mexiku). U nás nešlo o každodenní cyklus těchže úkolů v průběhu pobytu v dané výšce, ani o pobyt ve výšce stejné, nýbrž o rozvíjení útoku na Tiričský masiv a to u každého jedince se zcela specifickou dynamikou fluktuování v rozdílných výškách.

Bylo nezbytné zaměřit výzkum tak, aby byla podchycena specifická dynamika pohybu a činnosti u každého jednotlivce: být vždy tam se svým měřením, „kde o něco jde“; překonávat značnou fluktuaci lidí — v rozmezí čela ledovce až nejvyšších vrcholů; „otravovat lidi“ v době, kdy jsou zcela vyčerpaní a mají jediný cíl — odpočinek apod.

Jestliže bylo při úkolech expedice problematickým zkoumat délku a průběh jednotlivých fází aklimatizace na dlouhodobý pobyt ve velkých výškách, znamenalo to na druhé straně výhodné podmínky studia procesu vyrovnávání se se zátěží periodického působení ve výškách vskutku extrémních (4700—7706 m). Ani to se však neobešlo bez metodologických a praktických obtíží. Vezměme např. jen základní fakt, že bylo nezbytné mít přesné záznamy o průběhu psychických změn v souvislosti s procesem pronikání nahoru, a přitom z řady praktických důvodů nebylo možno na prvovýstupy, spojené s přespáním v dosažené výšce, brát s sebou někoho jiného, než samo horolezecké družstvo. Bylo proto nutné volit následující postup výzkumné práce:

1. U těch, kteří jako „průkopníci“ pronikali do expedic dosud nedosažených výšek: realizovat komplex měření před nástupem k útoku v jeho východišti; požadovat každodenní vyplňování formuláře o činnosti, prožitcích

a subjektivních stavech; s určitým (denním či vícedenním) zpožděním je následovat (vždy do jimi uprázdněného výškového tábora) a „změřit je“ v nejbližším výškovém táboře, z něhož podnikali poslední výstup.*

2. „Měření“ ostatních příslušníků expedice přímo při prvním (resp. i opakovaném) dosažení určité nadmořské výšky.**

Navíc neexistovalo žádné spojení mezi jednotlivými tábory. Vše bylo nutno řešit osobním přesunem, protože ledovec byl v této roční době živým útwarem, který neustále měnil svou tvář a bylo nutné měnit cestu. Kdo delší dobu některou cestu neabsolvoval, těžko hledal mezi trhlinami, stržemi, haldami, jezery a potoky cestu. Přitom většinou nebylo možno počítat s přesunem ve dvojici s někým jiným, protože každý měl zcela specifické úkoly. Člověk vyrážel sám do některého z táborů, aniž by tam byl s nějakou určitostí očekáván. Nemohl tudíž předpokládat případnou pomoc — musil každopádně dorazit. I za situace, kdy tábor byl vzrůstajícím stavem vody v ledovcové řece odřezáván od okolního světa zdola i zhora. S tím bylo nutno počítat již při přípravě výzkumu, při výběru a konstrukci vhodných metodik měření: vytvořením rezerv při volbě postupů zkoumání, aby bylo možno splnit cíle i za nepředvídaných mimořádných vlivů, o promyšlení postupu, v němž mohl a současně musel psycholog vystačit se svými silami a svou osobní účastí.***

* Tato měření probíhala v souvislosti s prvním kondičním výstupem do výšky 6000 m a průzkumem 6500 m (1.—6. 7.), s útokem na Dir Zom 6850 m (v táboře 5500 m v den slezení štítu) a s útokem na Tirich Mir 7706 m (v táboře 6500 m v den sestupu a 6000 m v následující den).

** 4700, 5500, 6000 a 6500 m.

*** Byl to správný předpoklad. Již při přechodu prvního sedla jsme pozbyli vysílačku a zůstali odkázáni pouze na osobní styk mezi tábory. Náš lékař byl natolik vytížen rakouskou a japonskou expedicí, že nám nemohl poskytnout doma nabízenou a předpokládanou pomoc; biologové musili odejít na své lovy a sběry daleko k ústí ledovce, kde s nimi bylo rovněž nutné realizovat měření; v rozhodujícím okamžiku se porouchal magnetofon atd. atd.

Pracovní postup vypadal v bodech takto:

1. Proměření základních parametrů osobnosti a aplikování výkonových testů a subjektivních dotazníků u všech účastníků expedice před odjezdem z Prahy.

2. Každodenní měření základních psychofyziologických ukazatelů u těch příslušníků, kteří podnikali přesun na nákladním automobilu (jedním z nich).

3. Analýza vlastních prožitků a stavů (v podobě speciálního deníku).

4. Pozorování (vlastní + analýza pohybů kamerou a výrazových projevů fotoaparátem) v klíčových momentech a rozhovory.

5. Vedení denních záznamů příslušníky expedice v rozhodujících obdobích podle předem připraveného předtisku pro každý den.

6. Kontrolní testy k dynamice základních faktorů osobnosti.

7. Měření objektivních ukazatelů výkonnosti a dynamiky psychických funkcí metodami „tužka — papír“ a jednoduchou přístrojovou technikou.

8. Měření subjektivních ukazatelů dynamiky psychických funkcí, prožitků a stavů účastníků psychodiagnostickými metodami.

Mimo pozorování a vedení vlastního deníku bylo aplikováno 21 konkrétních metod zkoumání: tepping prostý (1 min.); chytání kuliček (test na senzomotorickou koordinaci a rychlost reakce — 1 min.); dynamometrické měření (10× stisk ručního dynamometru střídavě pravou a levou rukou); tremor při zasahování cíle (5 otvorů od \varnothing 6 mm do \varnothing 2 mm bodcem o \varnothing 1,2 mm); tremor na drátěném tremometru; reakční čas prostý (vždy pětkrát za sebou reakce zastavení rozbíhající se ručičky na komplikacích hodinách); složitý reakční čas (zastavování ručičky hodina na číslici 40 při dělení kružnice na 100 dílů a 1 otáče za 2 vteřiny — opět vždy 5× za sebou); čtení číselného čtverce (s 5×5 trojmístnými čísly — 1 min. s uváděním v pořadí od čísel nejmenších a největších); Dükerův test (2 min.); odhad časového úseku 10 vt. s jeho odklepáváním po intervalech jedné vt.; škrtačí písmenový test (30 řádků, úkol vždy 4 určená písmena škrtačit a ostatní jednotlivě podtrhávat,

na každý řádek čas 15 vt.); T-dotazník (MAS); dotazník N-5; dotazník MP4 (doplněný o lžiskóre); Ravenovy matrice; Cattellův faktorový dotazník (verse A); Rosenzweigův test; Kretschmerův test; TAT, sedmičkový test (912 — 7); vyplňování časových snímků dne.

Kritériem jejich nasazení byla nikoli časová, nýbrž situační hlediska, a to tak, že byli všichni měřeni v určitých obecných periodách (např. Kábul, Pešávár, vyražení k pěšimu přesunu, po 90 km pěším přesunu, po přechodu sedla Zani, po jednodenním odpočinku, po dosažení základního tábora...), jednotlivci či svérázné skupiny pak mimoto v pro ně charakteristických specifikách (při prvním či opakovaném pobytu v určité výšce, při plnění určitých úkolů, v souvislosti se zdoláváním štítů apod.).

POZNÁMKY

I.

- 1 Viz S. L. Rubinštejn, Bytí a vědomí, Praha 1958
- 2 J. Piaget, Psychologie intelligence, Praha 1966
- 3 B. Berelson, G. A. Steiner, Human Behavior. An Inventory of Scientific Findings, New York — Chicago 1964
- 4 Viz H. R. Lückert, Konfliktpsychologie. Einführung und Grundlegung, Mnichov—Basilej 1957
- 5 H. Selye, Život a stress, Bratislava 1966
- 6 Tamtéž
- 7 K mechanismu izmeněnija vyššej něrvnoj dějatělnosti pri vozdějstviji na organizm něobyčnych i silnych vněšnich faktorov, sborník Vlijanie něobyčnych faktorov vněšněj sredy na vysšuju něrvnuju dějatělnost', Leningrad 1958
- 8 Dvořák, Morávek, Poznámky k zásadám hodnocení experimentálních výsledků. Metodika výzkumu VNČ člověka a zvířat, Praha 1959
- 9 I. I. Tichomirov, Očerki po fiziologii čeloveka v ekstremnych uslovijach, Moskva 1965
- 10 L. B. Perelman, L. G. Selkin, Vlijanije na organizm čeloveka dlitělnogo prebyvanija v vysokogorie (Pamir), „Archiv biologičeskich nauk“, 50/1938
- 11 I. A. Arnoldi, Aklimatizacija čeloveka na Severe i Juge, Moskva 1962
- 12 M. M. Mirrachimov, Očerki o vlijaniji gornogo klimata Sredněj Aziji na organizm, Frunze 1964
- 13 I. I. Tichomirov, cit. dílo
- 14 M. A. Gerg, N. E. Panferova, Issledovanie někotorych pokazatělej načalnych stadij adaptaciji k uslovijam modelirujuščich něvesomost'. XVIII. mezinárodní psychologický kongres, 28. symposium: Psichologičeskije problemy čeloveka v kosme, Moskva 1966
- 15 S. J. Gerathewohl, Die Psyche des Menschen in Flugzeug, Mnichov 1958
- 16 S. M. Oplavin, Fizičeskaja podgotovka kak odin iz faktorov, obezpečivajuščich sochraněnije rabotosposobnosti voditělja i povyšěnije ego masterstva, sb. Fizičeskaja podgotovka voditělej bojevych i transportnych mašin, Leningrad 1964
- 17 N. R. F. Maier, Frustration. The Study of Behavior Without a Goal, New York 1949
- 18 H. R. Lückert, Konfliktpsychologie, Einführung und Grundlegung, Mnichov—Basilej 1957
- 19 A. R. Luria, The Nature of Human Conflits or Emotion, Conflict and Will, New York 1932

- 20 H. J. Eysenck, Fact and Fiction in Psychology, Londýn 1965
- 21 S. Gerstmann, City v našem živote, Bratislava 1966
- 22 S. Messick, Stavba osobnosti, sb. „Pokroky psychologie“, I. díl, Praha 1966
- 23 A. Jenness, Dynamika osobnosti, sb. „Pokroky psychologie“, I. díl, část 1, Praha 1966
- 24 V. I. Barabaš, Psichičeskoje naprjaženije, „Vojenno-meditsinskij žurnal“ 1/1967
- 25 R. D. Gillespie, Psychological Effects of War on Citizen and Soldier, New York 1942
- 26 Viz např. S. Gerstmann, cit. dílo; Cz. Czapów, Młodzież i przestępstwo, Varšava 1962
- 27 Viz V. I. Barabaš, cit. práce
- 28 H. Selye, cit. dílo
- 29 S. Gerstmann, cit. dílo
- 30 Viz např. V. I. Mjasnikov, M. A. Novikov, Individualnyj i grupovoj psichologičeskij otbor kosmonavtov. XVIII. mezinárodní psychologický kongres, 28. symposium, Moskva 1966
- 31 A. R. Luria, cit. dílo
- 32 Viz A. P. Parfenov, Zakalivanije čeloveka, Leningrad 1960
- 33 Podrobněji viz O. Mikšík, Nástin vývoje vojenské psychologie Západu, sborník „Vojenská psychologie“ 2/1967; M. F. Fedenko, Sovremennaja buržoasnaja vojennaja psichologia, Moskva 1966
- 34 Viz M. Rogovin, Psichičeskaja naprjaženost i jejo izučenije, „Vojenno-meditsinskij žurnal“ 8/1962
- 35 M. H. Appelzweig, Psychological Stress and Related Concepts, a Bibliography, Londýn 1957
- 36 L. I. Slivak, Voprosy vojennoj psichiatрії v armijach zarubežnyh stran (Obzor zarubežnoj literatury), „Vojenno-meditsinskij žurnal“ 3/1962
- 37 Viz např. „Psichologičeskie problemy čeloveka v kosmose“ — sborník referátů 28. symposia mezinárodního psychologického kongresu, Moskva 1966. Téze referátů „XV. congressus internationalis medicinae aviatinae et cosmicae“, Praha 1966
- 38 Např. J. J. Kiselev, Dějstviye faktora neožidannosti v uslovijach sorevnovatělnoj dějatelnosti sportsmenov (Psichologičeskoje issledovanije borcov, Leningrad 1964); A. C. Puni: Volevaja podgotovka sportsmena, Moskva 1960 aj.
- 39 N. V. Zimkin, A. V. Korobkov, O značeniі myšečnyh upražněnij v nespecifičeskom povyšeniі ustojčivosti organizma k dějstviju něblagoprijatnyh faktorov. Sborník „Vlijanije fizičeskoj trenirovki na povyšenije ustojčivosti organizma v něblagoprijatnyh uslovijach. Trudy FFKIS pri GDOIFK, vypusk 22, Leningrad 1959
- 40 A. S. Makarenko, Spisy 5, Praha 1954
- 41 S. Messick, Stavba osobnosti, Pokroky psychologie, díl I., část 1, Praha 1966

- 42 J. P. Guilford, Personality, New York 1959
- 43 S. Messick, cit. dílo
- 44 Nepublikované vystoupení na XVIII. mezinár. psychol. kongresu v Moskvě 1966, tématické zasedání „Problémy psychologie osobnosti“
- 45 Přehled jeho pojetí viz ve stati: C. Burt, Factorial Studies of Personality, „The British Journal of Educational Psychology“, 35/1965
- 46 Viz The Structure of Human Personality, Londýn 1957; Fact and Fiction in Psychology, Londýn 1965
- 47 Viz Personality and Motivation, Structure and Measurement, Londýn 1957; The Scientific Analysis of Personality, Londýn 1965
- 48 C. J. Adcock, A Comparison of the Concepts of Cattell and Eysenck, „The British Journal of Educational Psychology“, 35/1965
- 49 Viz např.: A. W. Bending, Factor Analysis of „Anxiety“ and „Neuroticism“ Inventories; J. Consulting Psychology, 24/1960; Kassebaum - Couch - Slater, The Factorial Dimensions of the MMPI, J. Consulting Psychology 23/1959
- 50 H. J. Eysenck, Fact and Fiction in Psychology, Londýn 1965
- 51 H. J. Eysenck, Know your I. Q., Londýn 1965
- 52 J. Piaget, Psychologie intelligence, Praha 1966
- 53 S. Gerstmann, cit. dílo
- 54 J. P. Spiegel, Emotional Reactions to Catastrophe, V „S. Liebman, Stress situations“, Philadelphia - Montreal 1955
- 55 P. T. Young, Motivation and Emotion. A Survey of the Determinants of Human and Animal Activity, New York 1961
- 56 N. D. Zavalova, V. A. Ponomarenko, Analyzing psychophysiological criteria of operator reliability under extreme conditions. XV. congressus internationalis medicinae aviaticae et cosmicae (téze referátů), Praha 1966
- 57 K. K. Platonov, Psychologija ličnosti, sb. „Čelovek v socialističeskom i buržuaznom obščestve“, Moskva 1966; K. K. Platonov, Struktura ličnosti (rukopis 1966)
- 58 Viz E. Duffy, Psychologický význam pojmu „aktivace“. Informace v „Čs. psychologii“ 2/1959
- 59 Tamtéž
- 60 M. P. Brestkin, K mechanismu izmeněnija vysšej něrvnoj dějatělnosti pri vozdějstviji na organizm něobyčnych i silnych vněšnych faktorov, Sb. „Vlijanije něobyčnych faktorov vněšnej sredy na vysšuju něvrnuju dějatělnost“, Trudy VMA im. Kirova, tom 87, Leningrad 1958
- 61 H. J. Eysenck, Dimensions of Personality, Londýn 1947
- 62 L. Grimak, Psichologičeskaja podgotovka parašutista, Moskva 1966; V. L. Mariščuk, Primeněnije fizičeskich upražněnij s celju sniženija emocionalnoj naprjažennosti, sb. „Fizičeskaja podgotovka voditělej bojevych i transportnych mašin“, Leningrad 1964

- 63 A. R. Luria, cit. dílo
- 64 H. Selye, cit. dílo
- 65 P. V. Bujanov, F. P. Kosmolinskij, Značenijsje emocij v profesionalnoj dějatělnosti letčika, „Vojenno-medicevskij žurnal“ 6/1966
- 66 D. B. Lindsley, Emotion, sb. S. S. Stevens, Handbook of Experimental Psychology, New York 1951
- 67 Nejde nám tudíž jen o určitou specifickou hladinu, pro níž se termínu „napětí“ užívá, ale používáme tohoto pojmu v širším pojetí. Bylo by možné označovat termínem psychické napětí až určitý stupeň této hladiny, který však by pak byl těžko přesně vymežitelný. Nelze např. souhlasit s vymezeními typu: „Napětí je takový emocionální stav, při němž se dočasně snižuje stabilita některých pohybových a psychických funkcí“. (V. L. Mariščuk, K voprosu ob emocionalnoj nastojčivosti kursantov-letčikov i vozmožnosti jejo soveršenstvovanija s primeněnijem sredstv fizičeskoj podgotovki. Autoreferát disertace, Leningrad 1964.)
- 68 V. I. Barabaš, cit. práce
- 69 Viz Woodworth - Schlosberg, Experimental Psychology, Londýn 1954
- 70 D. B. Lindsley, cit. dílo
- 71 P. T. Young, cit. dílo
- 72 V této rovině řeší problematiku i B. Roth, Poruchy bdění, spánku a vědomí, vyvolané deaferentací centrálního nervstva, „Čs. psychiatrie“ 5/1958
- 73 N. A. Kosteneckaja, sb. Problemy fizologii i patologii vysšej něrvnoj dějatělnosti, Leningrad 1960
- 74 D. Bindra, Motivation, New York 1959
- 75 Viz Woodworth - Schlosberg, cit. dílo
- 76 Tamtéž
- 77 Clauss-Hiebsch, Kinderpsychologie, Berlin 1958
- 78 Speciální působení chemickými preparáty na různé stránky a odstíny psychické činnosti člověka
- 79 E. Duffy, viz cit. práce
- 80 S. B. G. Eysenck, A New Scale for Personality Measurements in Children, „British Journal of Educational Psychology“, 3/1965
- 81 J. Rieckert, Ökonomie des Studierens, Freiberg 1960
- 82 O. Matoušek, J. Růžička, Psychologie práce, Praha 1965
- 83 H. G. Yamaguchi, Drive as a Function of Hours of Hunger, „Journal exper. Psychology“, 42/1951
- 84 V. I. Barabaš, cit. dílo
- 85 Viz O. Mikšík, Psychika člověka ve svízelných situacích, „Lidová armáda“ 22/1965
- 86 E. Duffy, cit. dílo
- 87 B. M. Těplov, Někotoryje itogi izučenijsja sily něrvnoj sistěmy čeloveka, Sb. „Typologičeskije osobennosti vysšej něrvnoj dějatělnosti“, díl II., Moskva 1959

- 88 Viz J. Hromátka, Temperament, Úvod do psychologie, Praha 1966
- 89 Viz stati Bogomolova a Keliševa, Smirnova, Kiseleva a Gagajeva s Novikovem ve sb. Psychologičeskaja podgotovka sportsmena, Moskva 1965
- 90 G. E. Šumkov, Rasskazy i nabljuděnija, Petrohrad 1910
- 91 V. N. Mjasiščev, Některé otázky teorie psychoterapie, „Čs. psychiatrie“ 4/1959
- 92 Viz Woodworth - Schlosberg, cit. dílo
- 93 Viz Z. Mysliveček, Obecná psychiatrie, Praha 1959
- 94 P. T. Young, cit. dílo
- 95 Viz např.: K. K. Platonov, Psychologija letněgo truda, Moskva 1960; P. M. Jakobson, Psychologija čuvstv, Moskva 1958
- 96 G. Ch. Šingarov, Emociji i čuvstva kak formy otaženija dějstvitělnosti, autoreferát dizertace, Moskva 1965
- 97 Viz např. H. W. Magoun, Bodrstvujuščij mozg (z angl.), Moskva 1961; G. Jasper, Sovremennoje predstavlenije o voschoďaščem aktivirujuščem dějstviji retikularnoj sistemy, sb. „Retikularnaja formacija mozga“ (z angl.), Moskva 1962; C. Gelgorn, J. Lufborron, Emociji i emocionalnyje rasstrojstva (z angl.), Moskva 1966; P. K. Anochin, Značenije retikularnoj formaciji dlja vysšej něrvnoj dějatěl'nosti, „Fiziolog. žurnal“ 11/1957
- 98 P. V. Bujanov, E. P. Kosmolinskij, Značenije emocij v profesionalnoj dějatelnosti letčika, „Vojenno-medicinskij žurnal“ 6/1966
- 99 L. Grimak, cit. dílo
- 100 Woodworth - Schlosberg, cit. dílo
- 101 O. Mikšík, Potřeby a zájmy, Úvod do psychologie, Praha 1966
- 102 G. Ch. Šingarov, Emociji i čuvstva kak formy otaženija dějstvitělnosti, autoreferát dizertace, Moskva 1965
- 103 Dle K. M. B. Bridges, Emotional Development in Early Infancy, „Child Development“ 3/1932; převzato z B. Berelson, G. A. Steiner, Human behavior, New York 1964
- 104 Viz O. Mikšík, Zájmy mládeže a jejich rozvoj v armádě, Praha 1960
- 105 A. G. Kovaljov, Problema potrebnostěj v svete učeníja I. P. Pavlova o vysšej něrvnoj dějatělnosti, „Učennyje zapiski Leningradskogo universitěta“, č. 224, Leningrad 1957
- 106 Woodworth - Schlosberg, cit. dílo
- 107 J. P. Spiegel, Emotional Reactions to Catastrophe, sb.: S. Liebmann, „Stress Situations“, Philadelphia/Montreal 1955
- 108 Viz např. Z. Mysliveček, Obecná psychiatrie, Praha 1959
- 109 Viz H. W. Magoun, Bodrstvujuščij mozg (překlad), Moskva 1961
- 110 Ze sborníku Psychology for the Armed Services, Washington 1945
- 111 Ve sloupci I. jsou údaje podle Boringovy „Psychology for

- the Armed Services“, Washington 1945; ve sloupci II. výsledky výzkumů uvedených ve sborníku „The American Soldier II, Combat and its Aftermath, Princeton 1949
- ¹¹² Blíže viz O. Mikšík, *Vojenská psychologie*, Praha 1964
- ¹¹³ Viz J. Pieter, *Strach*, Lvov 1938
- ¹¹⁴ Viz např.: S. Freud, *Úvod do psychoanalýzy*, Praha 1945; K. Horney, *New Ways in Psychoanalysis*, New York 1939; Sullivan, *Conceptions of Modern Psychiatry*, Washington 1947
- ¹¹⁵ Vývoj úzkosti rozebírá A. I. Jersild v *Psychology of Adolescence*, New York 1957
- ¹¹⁶ H. Basowitz, H. Persky, S. J. Korchin, R. R. Grinker, *Anxiety and stress, An interdisciplinary Study of Life Situation*, New York 1955
- ¹¹⁷ A. Jenness, *Dynamika osobnosti*, *Pokroky psychologie*, Praha 1966
- ¹¹⁸ Viz A. I. Jersild, *Psychology of Adolescence*, New York 1957
- ¹¹⁹ B. M. Těplov, *Problemy individualnych različij*, Moskva 1961
- ¹²⁰ G. D. Lukov, *Psychologie výcviku a výchovy vojáků*, Praha 1958
- ¹²¹ A. C. Puni, *Očerki psihologii sporta*, Moskva 1959
- ¹²² Viz např. J. J. Kiselev, *Dějstviye faktora neožidannosti v uslovijach sorevnovatělnoj dějatělnosti sportsmenov*, autoreferát dizertace, Leningrad 1964; statě J. J. Palajma, *Preodolenije otricatělnych emocionalnych sostojanij v sportě*; G. M. Zagaeva, B. I. Novikov, *Psichologičeskij analiz aktivnosti i effektivnosti igrovych dějstvij futbolistov* — ve sb. *Psichologičeskaja podgotovka sportsmena*, Moskva 1965; O. Blaškovič, *Zmeny krvného tlaku u športovcov spôsobené slovnými podnetmi*, *Psychologické štúdie II.*, Bratislava 1960 aj.
- ¹²³ A. N. Krestnikov, *Očerki po fiziologii fizičeskich upražněnij*, Moskva 1951
- ¹²⁴ O. Černikova, *Emocii v sportě*, Moskva 1962
- ¹²⁵ Viz G. D. Lukov, *Psychologie výcviku a výchovy vojáků*, Praha 1958; E. G. Boring, *Psychology for the Armed Services*, Washington 1945; N. Copeland, *Psychology and the Soldier*, Harrisburg 1951; O. Mikšík, *Vojenská psychologie*, Praha 1964; O. Mikšík, *Strach a panika v soudobém boji „Lidová armáda“ 17—20/1964*
- ¹²⁶ L. Grimak, cit. dílo
- ¹²⁷ Z. Klausner, *The Transformation on Fear. A Study of Parashuting*. Teze 13. sympozia XVIII. mezinárodního psychologického kongresu Moskva 1966
- ¹²⁸ L. Grimak, viz cit. dílo
- ¹²⁹ Podrobně viz G. Ch. Šingarov, *Emociji i čuvstva kak formy otaženija dějstvitělnosti*. Avtoreferát dissertacii, Moskva 1965
- ¹³⁰ J. Pieter, *Strach*, *Proba psychologicznej analizy*, Lvov 1938

- 131 Viz H. R. Lückert, cit. dílo
F. Krejčí, Pozitivní etika jakožto mravouka na základě přirozeném, Praha 1922
- 132 A. I. Jersild, cit. dílo
- 133 L. S. Hollingworth, Psychology of the Adolescent, New York 1928
- 134 L. Cole, Attaining Maturity, New York 1944
- 135 Viz R. Thomson, The Psychology of Thinking, Londýn 1966
- 136 D. Wechsler, Die Messung der Intelligenz Erwachsener, Bern - Stuttgart 1964
- 137 A. C. Puni, Volevaja podgotovka sportsmena, Moskva 1960
- 138 Viz např. rozdíly mezi úrovní zvířat: slepice, která vidí potravu za drátěnou překážkou, se bude snažit zobat mezi otvory a není schopna najít jiné řešení, např. překážku obejít; pes vyřeší tuto situaci hravě; opice si přitáhne vzdálený banán holí. Blíže viz J. Dembowski, Psychologie der Affen, Berlín 1956; G. Tembrock, Grundlagen der Tierpsychologie, Berlín 1963
- 139 J. Piaget, cit. dílo
- 140 Viz R. B. Cattell, Personality and Motivation, Londýn 1957
- 141 V. Tardy, Psychologie osobnosti, Praha 1965
- 142 J. Piaget, cit. dílo
- 143 Viz P. J. Galperin, Rozumová činnost jako základ vytváření myšlenky a obrazu. Informace v „Čs. Psychologii“ 5/1959; Teze symposia XVIII. mezinárodního psychologického kongresu, Moskva 1966
- 144 E. H. Porter, A Paradigm for System Analysis of Command and Control Functions. Psychological Research in National Defence Today, USA 1967
- 145 S. Messick, cit. dílo
- 146 J. P. Guilford, The Structure of Intellect, „Psychological Bulletin“ 4/1956
- 147 Viz např. S. G. Gellerštejn, Problema anticipacii v kosmičeskoj psihologii. Teze 28. symposia XVIII. mezinárodního psychologického kongresu, Moskva 1966
- 148 P. T. Young, cit. dílo
- 149 A. G. Kovaljev, Některé otázky teorie schopností, „Čs. psychologie“ 3/1962
- 150 Viz V. Tardy, Psychologie osobnosti, Praha 1964
- 151 W. Stern, Inteligencja dzieci i młodzieży, Varšava 1927
- 152 C. Spearman, The Nature of Intelligence, Londýn 1923
- 153 Z. Pietrašiński, Psychologie správného myšlení, Praha 1965
- 154 R. Thomson, cit. dílo
- 155 Kornilov - Smirnov - Těplov, Psychologie, Praha 1959
- 156 Viz J. P. Galperin, Rozumová činnost jako základ vytváření myšlenky a obrazu, „Čs. psychologie“ 2/1959; B. A. Fedorišin, Samokontrol u stanočnikov metaloobrabatyvuščego profilja. Tezisy dokladov na II. sjezdě psihologov, vypusk 3, Moskva 1963.
- 157 V. Příhoda, Úvod do pedagogické psychologie, Praha 1956

- 158 O. Mikšík: Příspěvek k výzkumu rychlosti generalizace a teorii přenosu v myšlení člověka. Strojopis, Olomouc 1958
- 159 V. V. Čebyševa, Někotoryje osobennosti myslitelnych zadač v trudě rabočego. Tezisy dokladov na II. sjezdě obščestva psychologov, vypusk 3, Moskva 1963
- 160 A. N. Leontjev, O vytváření schopností, „Čs. psychologie“ 1/1961
- 161 A. G. Kovaljov, Některé otázky teorie schopností, „Čs. psychologie“ 3/1962
- 162 Viz R. Thomson, cit. dílo
- 163 Viz O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 164 Viz R. S. Woodworth, H. Schlosberg, cit. dílo
- 165 Viz J. W. Atkinson, Motivational Determinants of Risktaking Behavior, „Psychological Review“ 6/1957
- 166 H. R. Lückert, cit. dílo
- 167 K. K. Platonov, Psychologija letněgo truda, Moskva 1960
- 168 Podrobně viz O. Mikšík, Zájmy mládeže a jejich rozvoj v armádě, Praha 1960
- 169 G. W. Allport v „Handbook of Social Psychology“, Londýn 1935
- 170 S. L. Rubinštejn, Bytí a vědomí, Praha 1961
- 171 J. A. C. Brown, The Social Psychology of Industry, Londýn 1954
- 172 Tamtéž
- 173 Viz J. W. Atkinson, Motivational Determinants of Risktaking Behavior, „Psychological Review“ 6/1957
- 174 Viz O. Mikšík, Jedinec, skupina, kolektiv, Praha 1966
- 175 M. S. Nejmark, Zavisimost' affektivnych obrazovanij ot napravlenosti ličnosti, Tezisy dokladov na II. sjezdě obščestva psychologov, vypusk 5, Moskva 1963
- 176 Viz B. M. Těplov, Problemy individualnych različij, Moskva 1961
- 177 V. M. Pisarenko, K voprosu ob ustojčivosti emocionalogo sostajanja ličnosti v ostrých žizněnyh situacijach, Tezisy dokladov na II. sjezdě obščestva psychologov, vypusk 5, Moskva 1963
- 178 J. W. Atkinson, cit. dílo
- 179 H. R. Lückert, cit. dílo
- 180 R. Hippus, Die psychische Gruppenstruktur, Zeitschrift für Psychologie 1943; Wartegg, Schicht diagnostik, Göttingen 1953
- 181 N. R. F. Maier, Frustration, The Study of Behavior without a Goal, New York 1949
- 182 L. A. Kopytova považuje z tohoto hlediska analýzu změn orientační a výkonové činnosti v havarijních situacích za nejadekvátnější způsob odhalení typologických rozdílů v síle nervových procesů. Viz Projavenije tipologičeskich svojstv nervnoj sistemy v različnyh situacijach trudovoj dějatělnosti naladčikov. Tezisy dokladov na II. sjezdě obščestva psychologov, vypusk 3, Moskva 1963

- 183 M. Vaněk, K problému volního úsilí, „Čs. psychologie“ 1/1961
- 184 L. M. Vekker, O postanovke problemy voli, „Voprosy psihologii“ 2/1957
- 185 Odkazují na kapitolu J. Hromátky v Úvodu do psychologie, NV 1966
- 186 A. C. Puni, Někotoryje itogi izučeniija voprosov volevoj podgotovki sportsmena, Sb. Psihologičeskaja podgotovka sportsmena, Moskva 1965
- 187 Např. A. C. Puni, Volevaja podgotovka sportsmena, Moskva 1960. J. J. Kiselev, Dějstviije faktora neožidannosti v uslovijach sorevnovatělnoj dějatělnosti sportsmena, autoreferát dizertace, Leningrad 1964
- 188 A. C. Puni, Volevaja podgotovka sportsmena, Moskva 1960
- 189 Termín „těžkost“, kterého tu Puni používá, se nám zdá přijatelnější než dosud užívaný termín „překážka“, neboť překážka je vlastně jen jedním druhem „těžkostí“ či zátěže (viz další rozbor — klasifikaci typů zátěže)
- 190 E. A. Aluisi, W. D. Chiles, R. P. Smith, Human Performance in Military Systems: Some Situational Factors Influencing Individual Performance. Psychological Research in National, USA 1967
- 191 Viz např. J. Reykowski, Funkcjovanie osobowości w warunkach stressu psychologicznego, Varšava 1966
- 192 Tzn. opět z jiných hledisek než Selye — ten řeší dynamiku reakcí při delším trvání zátěže (viz 2. kapitolu)
- 193 Viz citovanou literaturu
- 194 Viz V. I. Barabaš, cit. dílo
- 195 P. V. Bujanov, F. P. Kosmolinskij, Značeniije emocij v professionalnoj dějatělnosti letčika, „Vojenno-medicinskij žurnal“ 6/1966
- 196 Podrobně viz O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 197 O. Černikova, Emociji v sportě, Moskva 1962
- 198 A. C. Puni, Očerki psihologii sporta, Moskva 1959
- 199 V. I. Barabaš, cit. dílo
- 200 M. P. Brestkin, K mehanizmu izmeněniija vysšej něrvnoj dějatělnosti pri vzdějstviji na organizm neobyčnych i silnych vněšnych faktorov. Sb. Vlijaniije neobyčnych faktorov vněšněj sredy na vyššuju nervnuju dějatělnost, Leningrad 1958
- 201 H. Basowitz, H. Persky, S. J. Korchin, R. R. Grinker, Anxiety and Stress, An Interdisciplinary Study of a Life Situation, New York - Toronto - Londýn 1955
- 202 Viz N. V. Zimkin, A. V. Korobkov, O značeniiji myšečnych upražněnij v něspesifičeskom povyšeniiji ustojčivosti organizma k dějstviju něblagoprijatnych faktorov, Sb. Vlijaniije fizičeskoj trenirovki na povyšeniije ustojčivosti organizma v něblagoprijatnych uslovijach, Leningrad 1959
- 203 V tomto směru hlavně přispěly výzkumy sportovních psychologů a psychologů práce, kteří se zajímali o nespeci-

- fické zvyšování odolnosti organismu pro zátěž. Vedle výše citovaného sborníku viz statě Z. I. Barbašové, H. B. Lazareva, I. P. Petrova či Brechmana ve sborníku Tezisy dokladov konferenciji po problemam prisposobitelných reakcij, Leningrad 1958, statě O. A. Černikovy, J. J. Palajmy, A. P. Bogomolova a I. G. Keliševa aj. ve sb. Psichologičeskaja podgotovka sportsmena, Moskva 1965
- 204 L. Grimak, cit. dílo
- 205 Blíže je zde neurčujeme, ale upozorňujeme čtenáře, že tato tendence se může projevit v útočných i obranných reakcích, v kompenzaci i v „útěku“ do sebe sama, vytvoření vlastního světa, či útěku ze života
- 206 R. Thompson, cit. dílo
- 207 N. S. Nejmark, cit. dílo
- 208 V. M. Pisarenko, cit. dílo
- 209 Viz O. Černikova, cit. dílo
- 210 P. T. Young, cit. dílo
- 211 V. N. Smirnov, Individualnyje različija v projavleniji rešitelnosti i smelosti u gimnastov v svjazi s osobennostjami ich temperamenta, Sb. Psichologičeskaja podgotovka sportsmena, Moskva 1965
- 212 A. P. Bogomolov, I. G. Kelišev, O volevoj podgotovke gimnastok vyšších razrjadov v svjazi s osobennostjami jich temperamenta, Sb. Psichologičeskaja podgotovka sportsmena, Moskva 1965
- 213 Viz O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 214 Viz J. Reykowski, cit. dílo
- 215 Viz J. J. Kiselev, cit. dílo
- 216 Rozumíme jimi požadavky, přesahující potenciál výkonu daného jedince
- 217 K. Mierke, Wille und Leistung, Göttingen 1955
- 218 Blair, Jones, Simpson, Educational Psychology, New York 1958
- 219 N. S. Nejmark, viz cit. dílo
- 220 L. S. Slavina, Izučeniye dětěj s affektivnymi formami poveděnija, Tezisy dokladov na II. sjezdě obščestva psichologov, vypusk 5, Moskva 1963
- 221 L. Grimak, cit. dílo
- 222 Viz např. V. I. Barabaš, cit. dílo
- 223 Viz K. K. Platonov, cit. dílo
- 224 Při vyrovnávání se s účinky jednoho faktoru může člověk nespecificky zvýšit svou odolnost vůči působení mnoha jiných nepříznivých vlivů. Toho se už po léta využívalo léčebně a profylakticky. Teorii tohoto přenosu propracoval Selye a nyní se zkoumá zvláště v klinické, vojenské a sportovní psychologii (viz např. sborník Vlijaniye fizišeskoj trenirovki na povyšeniye ustojčivosti organizma v něblagoprijatnych uslovijach, Leningrad 1959)
- 225 Zahrnujeme sem tudíž to, co Reykowski generalizuje jako třetí fázi nespecifických reakcí na psychický stress, I. J.

- Reykowski, Funkcovanie osobowości w warunkach stressu psychologicznego, Varšava 1966
- 226 Viz O. Černikova, cit. dílo
- 227 Viz F. C. a Bartlett, Fatigue Following Highly Skilled Work, Londýn 1943
- 228 Viz Bena, Hoskovec, Štikar, Psychologie a fyziologie řidiče, Praha 1962
- 229 K. Lewin, Die Bedeutung der psychischen Sättigung für einige Probleme der Psychotechnik, „Psychotechnische Zeitschrift“ 1928
- 230 M. S. Nejmark, cit. dílo
- 231 I. I. Tichomirov, Očerki po fiziologii človeka v ekstremal'nyh uslovijach, Moskva 1965
- 232 Viz např. M. M. Mirrachimov, Očerki o vlijaniji gornogo klimata Srednej Aziji na organizm, Frunze 1960
- 233 Stať A. A. Bronšteina a V. P. Zagrjadského ve sborníku Vlijanije neobyčnyh faktorov vněšněj sedy na vyššuju něvrnuju dějatělnost, Leningrad 1958
- 234 Human Factors in Undersea Warfare, Washington 1949
- 235 Z našich původních prací viz J. Furčák, Adaptace nováčků na vojenskou základní službu, Praha 1966, B. Buchar: Některé problémy adaptace nováčka k vojenskému prostředí a činnosti, strojopis diplomové práce, 1965; O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 236 Viz H. Basowitz, H. Persky, S. J. Kochin, R. R. Grinker, cit. dílo
- 237 H. R. Lückert, cit. dílo
- 238 E. G. Boring a kol., Psychology for Armed Services, Washington 1945
- 239 Viz např. Blair, Jones, Simpson, cit. dílo
- 240 Při jejich členění a označení přebíráme Lückertovo členění „fenomenů regulace“. H. R. Lückert, cit. dílo. Dáváme jim však vlastní obsah
- 241 H. R. Lückert, cit. dílo
- 242 Viz S. Freud, Úvod do psychoanalýzy, Praha 1945
- 243 F. Alexander, Psychosomatische Medizin, Berlin 1951
- 244 M. Cameron, A. Magaret, Behavior Pathology, Boston 1951
- 245 Viz Blair, Jones, Simpson, cit. dílo
- 246 Viz J. Langmeier, Z. Matějček, Psychická deprivace v dětství, Praha 1963
- 247 Na tento fenomen prvně ukázal Ferenzi v r. 1913
- 248 Viz H. R. Lückert, cit. dílo
- 249 Viz např. A. H. Buss, The Psychology of Agression, New York - Londýn 1961
- 250 Viz O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 251 Jako příklad přenesené agrese lze uvést počínání některých zajatců v zajateckých táborech či vězňů, někdy i některých příslušníků druhého ročníku v armádě. Pocit bezmocnosti a jím vyvolaná ztráta psychické rovnováhy vede k radikální regresi, která se projevuje přebíráním počínání

- svých strážců (dozorců, pedantických poddůstojníků), mnohdy v umocněné míře, vůči novým zajatcům (vězňům, nováčkům v armádě). Šikanují je, uplatňují vůči nim různé formy brutality. Překypělý odpor vůči dozorcům se zvrátil v agresivitu, přenesenou vůči bezmocným, nezkušeným „kolegům“. Tím dosahuje uspokojení a odreagování psychického napětí života v zátěži. Viz např. E. Bettelheim, *Individual and Mass Behavior in Extreme Situations*, Sb.: „E. A. Maccoby aj. Readings in social psychology“, New York 1958
- 252 Viz např. V. Čedík a kol., *Psychiatrie a psychologie*, Praha 1955. Z. Mysliveček, *Obecná psychiatrie*, Praha 1959.
- 253 K. Horney, *Our Inner Conflicts, a Constructive Theory of Neurosis*, New York, Londýn 1946
- 254 Viz např. L. L. Božovič, *Izučeníje kačestv ličnosti i affektivnoj sfery rebenka*, Tezisy dokladov na II. sjezdě občestva psychologov, vypusk 5, Moskva 1963
- 255 Viz např. pokusy Sengerové-Krestnikovové v Pavlovově laboratoři na rozlišování kruhu a elipsy, kdy na kruh se podávala a na elipsu nepodávala potrava — a poměr poloos se u elipsy neustále vyrovnával. I. P. Pavlov, *Sebrané spisy IV.*, Praha 1952
- 256 Viz např. R. R. Grinker, J. P. Spiegel, *Men under Stress*, Philadelphia 1946
- 257 Viz J. Langmeier, Z. Matějček, cit. dílo
- 258 Grinker a Spiegel studovali reakce v boji (viz výše citovaná literatura); A. F. C. Wallace při tornádu a povodních, (*Human Behavior in Extreme Situations*, Washington 1949); H. Basowitz, H. Persky, S. J. Korchin a R. R. Grinker při výsadkovém výcviku (*Anxiety and Stress*, New York 1955); I. Janis studoval předoperační psychické stavy (*Psychological Stress*, New York 1958) atd.
- 259 Viz B. Berelson, G. A. Steiner, cit. dílo
- 260 J. Langmeier, Z. Matějček, cit. dílo
- 261 T. Tomaszewski, *Wstęp do psychologii*, Varšava 1963
- 262 J. Čáp, Z. Dytrych, *K teorii konfliktu, frustrace a stresu*, „Čs. psychologie“ 4/1966
- 263 O. Mikšík, *Psychika člověka ve svízelných situacích „Lidová armáda“* 19/1965

II.

- 1 Viz např. Tomaszewski, cit. dílo 1963
- 2 Viz V. Bokorová, *Únava a přetížení*, sborník *Hygienu duševního života*, Praha 1961
- 3 K. K. Platonov, cit. dílo
- 4 V. Bokorová, cit. dílo
- 5 Viz V. Příhoda, *Úvod do pedagogické psychologie*, Praha 1956; I. P. Pavlov, *Sebrané spisy IV*, Praha 1952

- 6 Převzato z F. Engelsmann, Hygiena a organizace duševní práce, Praha 1962
- 7 H. E. Burtt, Applied Psychology, New York 1957
- 8 V. Bokorová, cit. dílo
- 9 F. C. Bartlett, Fatigue Following Highly Skilled Work, Proceedings of the Royal Society 1943
- 10 K. Lewin, Die Bedeutung der psychischen Sättigung für einige Probleme der Psychotechnik, „Psychotechnische Zeitschrift“ 1928
- 11 E. Frantík, O. Vinař, Otázky zatížení centrální nervové soustavy v pracovním procesu, „Activitas neurosa superior“ 1, 2/1959
- 12 Dle J. Daniel, Zisťovanie únavy rušnovodičov psychofyziologickými metodami, „Psychologické štúdie“ II/1960
- 13 F. C. Bartlett, cit. dílo
- 14 Viz K. S. Točilov, K voprosu o fiziologičeskich mechanizmach rabotosposobnosti čeloveka, Tezisy dokladov na II. sjezdě občestva psychologov, vypusk 3, Moskva 1963
- 15 S. Roupert, Zagadnienie zmęczenia w wojsku, „Lekarz Wojskowy“ 6/1937
- 16 Dle V. Příhoda, cit. dílo
- 17 F. Knobloch, Z. Dytrych, K otázce duševního zdraví a jeho poruch u pracovníků v průmyslu, záznam referátu na II. celostátním psychiatrickém sjezdu, Praha 1960
- 18 Michalová a kol., Kortikoviscelární poruchy u souboru lidí, pracujících s převážným zatížením CNS, „Activitas neurosa superior“ 1/1960
- 19 O. Mikšík, K předpokladům rozvoje vysokoškolské přípravy posluchačů v diplomovém semináři, Vojenská vysokoškolská pedagogika, VPA KG 1967
- 20 Viz např.: J. A. C. Brown, The Social Psychology of Industry, London 1964
- 21 Viz P. A. Rudik, Psychologie, Praha 1958
- 22 V. Příhoda, cit. dílo
- 23 E. Bena, J. Hoskovec, J. Štikar, Psychologie a fyziologie řidiče, Praha 1962
- 24 A. Šturma, Vliv učebního procesu na pracovní výkonnost vysokoškolských posluchačů (strojopis kandidátské práce). Praha 1964
- 25 Viz A. A. Krauklis, Samoregulacija vyšej něrvnoj dějatělnosti, Riga 1964
- 26 Viz např. A. T. Poffenberger, Applied Psychology, New York 1928
- 27 Viz např. E. A. Děrevjanko, Issledovanije sensorych procesov meždu někotorymi fiziologičeskimi i psihologičeskimi faktorami pri razvitiji utomlenija v processe trudovoj dějatělnosti. Tezisy dokladov na I. sjezdě občestva psychologov, APN Moskva 1959; obdobně výzkumy u horolezců nám ukázaly, že přes (nebo právě pro?) osobní zainteresovanost po brzkém dosažení cíle se subjektivní příznaky

- únavy a vyčerpání projevily daleko dříve, než změna výkonnosti v baterii testů (zkoušek).
- ²⁸ V. Bokorová, cit. dílo
- ²⁹ V. Příhoda, cit. dílo
- ³⁰ E. Bena, J. Hoskovec, J. Štikar, cit. dílo
- ³¹ Podrobně viz O. Mikšík, *Vojenská psychologie*, Praha 1964
- ³² M. Vaněk, *Psychologické základy tělesné výchovy* (skriptum), Praha 1963
- ³³ Tamtéž
- ³⁴ Viz např. sb. *Fizičeskaja podgotovka voditělej bojovych i transportnych mašin*, Leningrad 1964
- ³⁵ Viz např.: H. Kleinsorge, G. Klumbies, *Technik der Relaxation, Selbstentspannung*, Jena 1961
- ³⁶ E. Bena, M. Horváth, M. Hubač, A. Zelený, *Fyziológia práce v podnikovej praxi*, Bratislava 1958
- ³⁷ M. Aubrecht, *Studie k problémům únavy při jednotvárném zatížení*, nepublikovaný strojopis, VPA KG Praha 1965
- ³⁸ Viz V. Břicháček, J. Křivohlavý, J. Štikar, *Automatizace a lidská práce*, „Psychologie v ekonomické praxi“ 1—2/1966
- ³⁹ Viz sb. *Fizičeskaja podgotovka voditělej bojovych i transportnych mašin*, Leningrad 1964
- ⁴⁰ Podrobně viz Z. Servít, *Cesta k záhadám lidského mozku*, Praha 1956
- ⁴¹ H. E. Burtt, viz cit. dílo
- ⁴² Z. Servít, cit. dílo
- ⁴³ Viz J. Hoskovec, *Útlumové stavy VNČ při řízení motorových vozidel*, „Čs. psychologie“ 3/1959; E. Bena, J. Hoskovec, J. Štikar, cit. dílo
- ⁴⁴ Tamtéž
- ⁴⁵ Viz I. I. Tichomirov, *Očerki po fiziologii človeka v ekstremalnych uslovijach*, Moskva 1965
- ⁴⁶ Viz *Psychologičeskije problemy človeka v kosme*, 28. symposium XVIII. mezinárodního psychologického kongresu, Moskva 1966; XV. *Congressus internationalis medicinae aviaticae et cosmicae*, téze referátů, Praha 1966
- ⁴⁷ J. A. C. Brown, *The Social Psychology of Industry*, Londýn 1954
- ⁴⁸ Viz D. A. Ošanin, *Semantičeskaja i pragmatičeskaja funkcija signala*, Tezisy dokladov na II. sjezdě občestva psychologov, vypusk 3, Moskva 1963
- ⁴⁹ V. Břicháček, J. Křivohlavý, J. Štikar, cit. studie
- ⁵⁰ Podrobně viz O. Mikšík, *Vývoj vojenské psychologie Západu*, sborník *Vojenská psychologie I.*, VPA KG 1967
- ⁵¹ Zdůrazňuji, že školení a výcvik, resp. stav připravenosti, nedělám souřadý s institucemi škola - zaměstnání.
- ⁵² P. A. Rudik, *Psychologie*, Praha 1958
- ⁵³ Viz např. O. Matoušek, J. Růžička, *Psychologie práce*, Praha 1965; *Problémy inženýrnoj psychologii*, Leningrad 1965; J. Okoň, L. Paluszkiwicz, *Psychologija inžynierjna*, Varšava 1963 aj.

- 54 Podle O. Matoušek, J. Růžička, cit. dílo
- 55 H. E. Burtt, cit. dílo
- 56 Podrobně viz „Hygiena duševního života“, 1961
- 57 Viz V. V. Čebyševa, Někotoryje osobennosti myslitelnych zadač v trudě rabočego, Tezisy dokladov na II. sjezdě občestva psychologov, vypusk 3, Moskva 1963
- 58 Tamtéž
- 59 B. Berelson, G. A. Steiner, cit. dílo
- 60 A. N. Leontjev, Obučeniye kak problema psichologii, „Voprosy psichologii“ 1, 3/1957
- 61 J. Linhart, Psychologické problémy teorie učení, Praha 1965
- 62 O. Kondáš, Podiel učenia v psychoterapii, Bratislava 1964
- 63 Viz např. I. A. Arnoldi, Akklimatizacija čeloveka na Severe i Juge, Moskva 1962; K. D. Duncan, Effects of an Artificial Acclimatisation Technique on Infantry Performance in a Hot Climate, „Ergonomics“ 3/1966
- 64 I. I. Tichomirov, Očerki po fyziologii čeloveka v ekstremalnych uslovijach, Moskva 1962; E. Hedblom, Polar Manual, Maryland 1962, aj.
- 65 M. M. Mirrachimov, Očerki o vlijaniji gornogo klimata Sredněj Azii na organizm, Frunze 1964; Z. I. Barbašova, Materialy k probleme akklimatizaciji k nizkim parcialnym davlenjam kislovoda, Moskva - Leningrad 1941; P. K. Stojanov, K voprosu ob adaptaciji u lic, zanimajuščichsja fizičeskim trudom na bolšoj vysotě, „Kliničeskaja medicina“ 3/1960
- 66 Viz např.: Kislovodnoje golodaniye, Leningrad 1960; P. V. Bujanov, A. V. Berelovkin, O vlijaniji na organizm čeloveka sistematičeskogo vodějstvija vysokich temperatur, „Vojenomedicinskij žurnal“ 1/1966; Vlijanie neobyčnych faktorov vněšnej sredy na vysšuju něrvnuju dějatělnost, Leningrad 1958; A. A. Bronštejn, V. P. Zagrjadskij, Vozdējstvije peregruzok na vysšuju něrvnuju dějatělnost čeloveka aj.; M. A. Gerg, N. E. Panferova, Issledovaniye nekotorych pokazatělej načalnych stadij adaptaciji k uslovijam, moděli-rujuščich něvesomost', Referáty 28. symposia XVIII. mezinárodního psychologického kongresu „Psichologičeskije problemy čeloveka v kosme“, Moskva 1966; Human Factors in Undersea Warfare, Washington 1949 aj.
- 67 Viz např. O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964; J. Furčák, Adaptace nováčků na vojenskou základní službu; VPA KG 1966; B. Buchar, Některé problémy adaptace nováčků k vojenskému prostředí a činnosti, strojopis diplomové práce na FFUK, Praha 1965; J. Cendrowski, Psychologiczne aspekty przytosowania się żołnierzy do służby wojskowej, Varšava 1967
- 68 Viz např.: G. D. Lukov, Psychologie výcviku a výchovy vojáků, Praha 1958; Psychology For the Armed Services, Washington 1945; E. Mira, Psychiatry in War, New York 1945; E. A. Stecker, K. E. Appel, Psychiatry in Modern

- Warfare, New York 1945; T. Benedek, *Insight and Personality, A Study of the Psychological Effects of War*, New York 1946 aj.
- 69 Viz např. J. Langmeier, Z. Matějček, *Psychická deprivace v dětství*, Praha 1963
- 70 Viz citovaná literatura
- 71 Viz O. Mikšík, *Vojenská psychologie*, Praha 1963
Přitom u některých zvláště náročných druhů psychické zátěže je dočasná adjustace svým způsobem přípravnou fází adjustace úplné. K tomu však je třeba poznamenat: nejde o určitý sled (ve většině případů dochází rovnou k úplné adjustaci); úplná adjustace není vždy k dosažení psychické rovnováhy nezbytnou; pojetí dočasné adjustace jako „přípravné fáze“ adjustace úplné je obrazné.
- 72 B. Buchar, *Některé problémy adaptace nováčka k vojenskému prostředí a činnosti*. Strojopis diplomové práce na FFUK, Praha 1965
- 73 Podrobně viz O. Mikšík, cit. dílo
- 74 Viz např. V. Fiala, J. Hronek, M. Kolomazník, O. Komárek, B. Němeček, *Pokus o vyjádření vztahu údajů zdravotnických a kádrových dokladů branců k jejich aktuálnímu psychickému vztahu*, sborník „Vojenská psychologie“, VPA KG, Praha 1967
- 75 R. Thomson, cit. dílo
- 76 Viz J. Piaget, cit. dílo
- 77 Z. Petrašiński, *Psychologie správného myšlení*, Praha 1965
- 78 Z. Petrašiński, viz cit. dílo
- 79 Tamtéž
- 80 Upraveno podle P. Fraisse, *Manuel pratique de psychologie experimentale*, Presses Universitaires de France 1956
- 81 D. N. Zavališina, V. N. Puškin, *Eksperimentalnoje issledovanie mechanizmov rešenija nekotorych operativnyh zadač. Tezisy dokladov na II. sjezdě občestva psychologov*, vypusk 3, Moskva 1963
- 82 Viz V. V. Čebyševa, *Někotoryje problemy osobennosti myslitelnyh zadač v trude rabočego. Tezisy dokladov na II. sjezdě občestva psychologov*, vypusk 3, Moskva 1963
- 83 *Process myšlenija, i zakonomernosti analiza, sinteza i obobščeniya* (red. S. L. Rubinštejn), Moskva 1960; S. L. Rubinštejn, *O myšleniji i putjach jego issledovanija*, Moskva 1958
- 84 Z. Pietrašiński, cit. dílo
- 85 Vztahy mezi frustrací a schopností řešit problém nejsou přitom jednoznačné. Např. výzkumy u 80 důstojníků ukázaly, že při stimulaci stressem produkovali někteří efektivnější rozhodování než obvykle, zatímco jiní vykazovali deorganizované chování a poruchy v rozhodovacích procesech vlivem afektivity (R. A. Baker, J. R. Wase, G. H. Spinaz, W. C. Osborn, *The Effects of Supervisory Threat on Decision Making and Risk Taking in a Simultated Combat Game*, *Behavioral Science* 3/1966).

- 86 R. Thomson, cit. dílo
- 87 S. G. Gellerštejn, Problema anticipacii v kosmičeskoj psihologii, Sborník referátů 28. symposia XVIII. mezinárodního psychologického kongresu, „Psychologičeskije problemy čeloveka v kosmose“, Moskva 1966
- 88 Viz stati D. N. Zavališiny a V. N. Puškina ve sborníku „Psichologija i tehnika“, Moskva 1965
- 89 Viz V. Břicháček, J. Křivohlavý, J. Štikar, Automatizace a lidská práce, „Psychologie v ekonomické praxi“ 1—2/1966; M. Stříženec, Myšlienková činnost operátora v automatizovanej výrobe, „Psychologie v ekonomické praxi“ 2/1967
- 90 J. Rossmann, Psychology of Inventor, Washington 1931
- 91 V. Břicháček, Problémy teorie rozhodování (se zřetelem k problematice vojenské psychologie). Sborník „Vojenská psychologie“, VPA KG 1967
- 92 J. Khol, Psychologie a podstata řídicí činnosti, „Psychologie v ekonomické praxi“, 1/1967
- 93 Viz O. Mikšík, Psychologie řídicí činnosti velitele, Sborník „Armáda a řízení“, Praha 1965
- 94 Podrobně viz V. N. Puškin, Operativnoje myšlenije v bolšich sistemach, Moskva - Leningrad 1965; B. F. Lomov, Čelovek i tehnika, Moskva 1966
- 95 Viz J. Zajac, Psychické předpoklady optimalizace řešení taktických situací, strojopis diplomové práce, VPA KG, Praha 1967
- 96 Viz E. Holas, Schematický nárys vyšší nervové činnosti člověka, Praha 1954
- 97 Extrapunitiva výrazně překračovala normu u 94,2 % zkoumaných osob, sebeobránné reakce u 100 % a intropunitiva byla výrazně snížena rovněž u 100 % zkoumaných.
- 98 L. I. Božovič, Izučeniije kačestv ličnosti i affektivnoj sfery rebjonka. Tezisy dokladov na II. sjezdě obščestva psihologov, vypusk 5, Moskva 1963
- 99 Podle H. R. Lückert, Konfliktpsychologie, München/Basel 1957
- 100 Viz např. J. Dembowski, Psychologie der Affen, Berlin 1956
- 101 K. Lewin, Principles of Topological Psychology, New York 1936
- 102 Přehled různých těchto koncepcí viz v G. S. Blum, Psychoanalytic Theories of Personality, New York 1953; J. W. Atkinson, An Introduction to Motivation, Princeton 1964
- 103 Podle Psychological Operations, Washington 1962
- 104 Viz J. J. Kiselev, cit. dílo
- 105 Viz N. C. Cofer, M. H. Appley, Motivation, Theory and Research. New York 1964; N. R. F. Maier, Frustration, The Study a Behavior without a Goal, New York, Toronto, London 1949
- 106 Viz „Úvod do psychologie“, Praha 1966
- 107 J. Langmeier, Z. Matějček, Psychická deprivace v dětství,

- Praha 1963; A. H. Maslow, Deprivation, Threat and Frustration, *Psychological Review* 48/1941
- 108 A. H. Buss, *The Psychology of Agression*, New York, London 1961
- 109 „Úvod do psychologie“, Praha 1966
- 110 S. Rosenzweig, *An Outline of Frustration Theory*, Sborník J. Mc V. Hunt, *Personality and the Behavior Disorders*, New York 1944
- 111 B. Berelson, G. A. Steiner, *Human Behavior, An Inventory of Scientific Findings*, New York, Chicago 1964
- 112 A. C. Puni, Někotoryje itogi izučeniija voprosov volevoj podgotovki sportsmena, „Psichologičeskaja podgotovka sportsmena“, Moskva 1965
- 113 Dle „*Psychologica Operations*“, Washington 1962
- 114 J. Dollard, L. W. Doob, N. E. Miller, O. H. Mowrer, R. R. Sears, *Frustration and Agression*, New Haven 1938
- 115 Například N. R. F. Maier (*Frustration: A Study of Behavior Without a Goal*. New York 1949) ukazuje jako výsledek frustrace: útok na překážku, útěk a (na což se zaměřuje hlavně) stereotypii, regresi chování, rigidnost chování
- 116 Viz např. N. E. Miller: *The Frustration — Agression Hypothesis*, „*Psychological Review*“ 48/1941; L. Berkowitz: *The Expression and Reduction of Hostility*, „*Psychological Bulletin*“ 55/1958; E. B. Mc Neil, *Psychology and Agression*, „*Journal Conflict Research*“ 3/1959 aj.
- 117 S. Rosenzweig, viz cit. dílo
- 118 A. H. Buss, cit. dílo
- 119 S. Rosenzweig, viz cit. dílo
- 120 Viz E. R. Hilgard, *Introduction to Psychology*, New York, Chicago 1962
- 121 Viz Blair, Jones, Simpson, *Educational Psychology*, New York 1958
- 122 P. M. Simonds mluví v tomto smyslu o formách frustrace. Mj. uvádí omezení pátravého chování, omezení ranné sexuální zkušenosti, rivalitu, zmenšení závislosti na rodičích, školní požadavky, výcvik v čistotnosti, ztrátu lásky a ochrany. P. M. Simonds, *The Dynamics of Human Adjustment*, New York 1946
- 123 S. Rosenzweig, viz cit. dílo
- 124 F. Dorsch, *Psychologisches Wörterbuch*, Hamburk, Bern 1963
- 125 H. R. Lückert, viz cit. dílo
- 126 V. M. Pisarenko, K voprosu ob ustojčivosti emociomalnogo sostojanija ličnosti v ostrých žizněnnych situacijach. Tezisy dokladov na II. sjezdě obščestva psihologov, vypusk 5, Moskva 1963
- 127 E. A. Alluisi, W. D. Chiles, R. P. Smith, *Human Performance in Military Systems: Some Situational Factors Influecing Individual Performance*, *Psychological Research in National Defence*, USA 1967. S. B. Sells, N. Findihyan, *Psychophysiological Parameters of Skill Maintenance*, tamtéž.

- 128 H. R. Lückert, viz cit. dílo
- 129 Viz O. Mikšík, *Vojenská psychologie*, Praha 1964
- 130 M. Cameron, M. Margaret, *Behavior Pathology*, Boston-Cambridge 1951
- 131 A. Garma, *Psychologie des Selbstmörders*, *Imago* 23, 1937
- 132 Viz např. H. A. Crose: *Der Selbstmord im XIX. Jahrhundert*. Freiburg 1906; F. J. Netušil, *Sebevražednost v zemích českých u srovnání se sebevražedností světovou*, Praha 1923; T. G. Masaryk, *Sebevražda*, Praha 1926
- 133 Viz např. J. Mysliveček, *Obecná psychiatrie*, Praha 1959; F. Dorsch, *Psychologisches Wörterbuch*, Hamburg, Bern 1963
- 134 E. Durkheim, *Le suicide*, Paříž 1931
- 135 L. Fischer, *Sebevražednost a armáda*, Praha 1932
- 136 J. Bojanovský, V. Aufartová, *K otázce závažnosti sebevražedných pokusů*, „*Čs. psychiatrie*“ 2/1961
- 137 B. Vašek, *Doba úzkosti a varu*, Praha 1936
- 138 E. Stengel, N. G. Cook, I. S. Kreeger, *Attempted Suicide, Its Social Significance and Effects*, London 1958
- 139 Toto je hlavně záležitostí „zlomů“ v systému života, vztahů, postavení. Proto vidíme i vzrůst sebevražd v době hospodářských krisí či politického neklidu (nebezpečí války...), proto ve všech armádách světa se projevuje vyšší sebevražednost než u nevojáků stejného věku (viz L. Fisher, cit. dílo); proto např. při hodnocení počtu sebevražd na 100 000 obyvatel u nás před II. světovou válkou pozorujeme přesun z oblastí se smíšeným českoněmeckým obyvatelstvem a velkoměst do oblastí s největší migrací obyvatelstva (viz L. Růžička, *Sebevražednost v Československu*, bulletin Státní populační komise 4/1965) apod.
- 140 Např. statistická ročenka RČS 1935 uvádí věkové kategorie [v závorce první číslo počet sebevražd u mužů, druhé u žen] sebevrahů v r. 1930: 5—14 (27, 5), 15—24 (790, 337), 25—39 (807, 301), 40—49 (295, 144), 50—64 (705, 212), více než 65 let (530, 162). Statistiky poválečné neodpovídají rovněž psychologickému členění podle duševního vývoje a zahrnují do 30 let pětileté členění, nad 30 let pak desetileté
- 141 Viz např.: F. Martonová, *Suicidální pokusy v mladších věkových skupinách*, „*Čs. psychiatrie*“ 6/1965
- 142 Viz J. Bojanovský, V. Aufartová, cit. článek
- 143 Viz např. S. S. Stevens, *Handbook of Experimental Psychology I—II*, New York, London 1951; H. G. Yamaguchi, *Drive as a Fraction of Hours of Hunger*, „*Journal of Experimental Psychology*“ 42/1951
- 144 J. Brožek, *Přehled experimentálních studií vlivu nedostatečné diety na chování*, „*Čs. psychologie*“ 1/1961
- 145 Viz např. pokusy u nás v r. 1965 a 1966, které byly popularizovány i televizí

- 146 Viz P. Solomon, H. Liederman, J. Mendelson, D. Wexler, Sensory Deprivation: a Review, „American Journal of Psychiatry“ 114/1957
- 147 W. Heron, W. H. Bexton, D. O. Hebb: Cognitive Effect of a Decreased Variation to the Sensory Environment, „American Journal of Psychology“ 8/1953
- 148 Viz např. M. Zuckermann: Comparison of Stress Affects of Perceptual and Social Isolation, „Archives of General Psychiatry“ 4/1966
- 149 „Psychologičeskije problemy čeloveka v kosmose“, sborník referátů 28. symposia XVIII. mezinárodního psychologického kongresu, Moskva 1966
- 150 Viz Psychological and Social Adjustment in a Simulated Shelter, A Research Report, Washington 1961
- 151 Viz J. Langmeier, Z. Matějček, cit. dílo
- 152 Viz Z. Lahulek - Faltys, Dialektická psychologie, Praha 1948.
- 153 Z tohoto hlediska i výkon mírové vojenské služby může být deprivací potřeby bezpečí, aniž je člověk ohrožován na životě. A to tehdy, jedná-li se o příliš značný zlom vzhledem k předchozím podmínkám života a chybí-li mu útočiště, povzbuzení.
- 154 Viz např. W. M. Burbury, Effects of Evacuation and Air Raids on City Children, „British medicinal Journal“ 2/1941; J. Langmeier, Z. Matějček, viz cit. dílo
- 155 Podrobně viz O. Mikšík, cit. dílo
- 156 J. Langmeier, Z. Matějček, viz cit. dílo
- 157 Viz např. L. Šváb, J. Gross, Senzorická deprivace a její význam pro psychiatrickou problematiku, Zprávy VUPs 4/1965; Sborník 28. symposia XVIII. mezinárodního psychologického kongresu „Psychologičeskije problemy čeloveka v kosmose, Moskva 1966
- 158 Viz např. I. I. Tichomirov, Očerki po fiziologii čeloveka v ekstremalnych uslovijach, Moskva 1965; J. K. Dorawski, Člověk dobývá Himálaj, Praha 1961; Psychology of Armed Services, Washington 1945
- 159 W. Goldfarb, Effects of Psychological Deprivation in Infancy and Subsequent Stimulation, „American Journal of Psychiatry“ 102, 1945
- 160 Viz J. Langmeier, Z. Matějček, viz cit. dílo
- 161 E. Hejlová, Psychický stav dětí několik týdnů po osvobození z koncentračních táborů, „Pediatrické listy“ 2/1947
- 162 Gries jako všechny ostatní momenty, i abnormitu ukájení potřeb zužuje na potřebu jídla. Stejně jako předchozí však tato abnormita platí obecně i pro požitek z ukájení jiných potřeb
- 163 B. Bettelheim, Individual and Mass Behavior in Extreme Situations. Sb. „E. E. Maccoby et. al., Readings in Social Psychology, New York 1958
- 164 Viz B. Berelson, G. A. Steiner, cit. dílo

- 165 Viz V. Tardy, Psychologie osobnosti, Praha 1965
- 166 J. Langmeier, Z. Matějček, cit. dílo
- 167 J. Čáp, Z. Dytrych, K teorii konfliktu, frustrace a stressu, „Čs. psychologie“ 4/1966
- 168 Podle J. Wolpe, Psychotherapy by Reciprocal Inhibition, Stanford 1958
- 169 A. R. Lurija, The Nature of Human Conflicts or Emotion, Conflict and Will, New York 1932
- 170 Viz např.: L. I. Božovič, Izučenijska kačestv ličnosti i affektivnoj sfery rebenka (Tezisy dokladov na II. sjezde obščestva psychologov, vypusk 5, Moskva 1963); N. S. Nejmark, Zavisimost' affektivnyh obrazovanij ot napravlennosti rebenka (tamtéž) aj.
- 171 Viz S. Freud, Úvod do psychoanalýzy, Praha 1945; A. Adler, Člověk jaký jest, Základy individuální psychologie, Praha 1935; K. Horney, New Ways in Psychoanalysis, New York 1939; J. Nuttin, Psychoanalysis and Personality, New York 1962 aj.
- 172 J. Čáp, Z. Dytrych, viz cit. studii
- 173 K. Lewin, Dynamic Theory of Personality, New York, London 1935
- 174 Viz J. W. Atkinson, An Introduction to Motivation, Princeton 1964
- 175 N. E. Miller, Experimental Studies of Conflict. Sborník „J. McV. Hunt, Personality and the Behavior Disorders“, New York 1944.
- 176 O. H. Mowrer, Learning Theory and Learning, New York 1960
- 177 L. Festinger, A Theory of Cognitive Dissonance, Evanston 1957
- 178 O. Graefe, H. Heckhausen, Psychologische Forschung und praktische Erziehungshilfe, München 1955
- 179 H. R. Lückert, viz cit. dílo
- 180 Viz H. R. Lückert, cit. dílo; T. Tomaszewski, cit. dílo
- 181 Dle R. G. Barker, An Experimental Study in the Resolution of Conflict by Children, ve sborníku „Q. Nemer, M. A. Merrill, Studies in Personality, New York 1942
- 182 Viz B. Berelson, G. A. Steiner, cit. dílo
- 183 E. R. Hilgard, Introduction to Psychology, Brace World 1962
- 184 Tamtéž
- 185 S. Gerstman, cit. dílo
- 186 Viz S. L. Rubinštejn, Bytí a vědomí, Praha 1961; Úvod do psychologie, Praha 1966
- 187 G. Dianiška, Niektoré psychologické problémy prechodu na nový typ padáka, strojopis diplomové práce, VPA KG Praha 1967
- 188 Viz S. Gerstmann, cit. dílo
- 189 L. v. Wiese, Sociologie, Geschichte und Hauptprobleme, 1957

- 190 A např. nejen socialistická pedagogika, ale i třeba Blair, Jones a Simpson (Educational Psychology, New York 1958) upozorňují na negativní důsledky v tomto směru, jestliže se soutěžení zvrhne v rivalitní soupeření.
- 191 Viz E. R. Hilgard, Introduction to Psychology, Londýn 1962
- 192 S. Gerstmann, cit. dílo
- 193 Viz J. M. Tannes aj., Stress and Psychiatric Disorder, Blackwell 1960. Převzato z práce J. Čáp, Z. Dytrych, Konflikt, frustrace, stress a utváření osobnosti, Praha 1957
- 194 První větší psychologickou prací, používající pojmu „psychický stress“, je zřejmě publikace R. R. Grinkera, a J. P. Spiegela, Men under Stress, Philadelphia 1945, zabývající se stavy a reakcemi psychického zhroucení u vojenských pilotů ve II. světové válce
- 195 Viz H. Selye, cit. dílo
- 196 Analýzu z tohoto hlediska podává J. Reykowski (Funkcjonowanie osobowości w warunkach stressu psychologicznego, Varšava 1966). Přitom sám de facto rovněž zůstává u velmi širokého pojetí pojmu „stress“.
- 197 R. Lazarus, Adjustment and Personality, London 1961
- 198 D. Mechanic, Students under Stress, New York 1962
- 199 L. Janis, Psychological Stress, New York 1958
- 200 H. Basowitz, H. Persky, S. J. Korchin, R. R. Grinker, Anxiety and stress, New York 1955
- 201 C. N. Cofer, M. H. Appley, Motivation, Theory and Research, New York 1964
- 202 Viz cit. dílo
- 203 D. H. Funkestein, S. H. King, A. E. Drolette, Mastery of Stress, Cambridge 1957
- 204 J. Reykowski, Funkcjonowanie osobowości w warunkach stressu psychologicznego, Varšava 1966
- 205 J. Čáp a Z. Dytrych vymezují stressové situace obdobně, ale v jejich pojetí se do nich vejdou i nepřiměřené úkoly či požadavky a deprivace (zvláště senzorická). Viz J. Čáp, Z. Dytrych, K teorii konfliktu, frustrace a stressu, „Čs. psychologie“ 4/1966
- 206 Viz O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 207 Viz např. J. Štikar, S. Hlaváč, Vliv hluku na průběh nepřetržité činnosti, „Čs. psychiatrie“ 3/1963
- 208 Viz V. Břicháček, J. Křivohlavý, J. Štikar, Automatizace a lidská práce, „Psychologie v ekonomické praxi“ 1—2/1966
- 209 Darrow, Henry, „Human Factors in Undersea Warfare“, Washington 1949
- 210 O. Matoušek, J. Štikar, K problémům posuzování psychické zátěže při práci, „Čs. psychologie“ 3/1966
- 211 V. Koblíha, Úkoly psychologie v bezpečnosti létání. Sb. „Zkušenosti a úkoly psychologie ve výrobě“, Brno 1966
- 212 L. Zázvůrek, Právní kritéria leteckých mimořádných událostí, „Letectví a PVOS“ 2/1964

- 213 M. M. Rubinštejn, Voprosy racionalizacii obučenija šoferov, Moskva 1936
- 214 V. Břicháček, Problémy teorie rozhodování (se zřetelem k problematice vojenské psychologie). Sborník referátů ustavujícího shromáždění vojenskopsychologické sekce, VPA KG, Praha 1967
- 215 J. W. Atkinson, Motivational Determinants of Risktaking
- 216 Podrobně viz O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 217 K. K. Platonov, Psychologija letného truda, Moskvě 1960; S. A. Strecker, K. E. Appel, Psychiatry in Modern Warfare, New York 1945
- 218 The American Soldier, Combat and its Aftermath, Princeton 1949
- 219 O. Černikova, Emocii v sportě, Moskva 1962
- 220 J. M. Tanner aj., Stress and Psychiatric Disorder, Oxford 1960
- 221 Viz S. Gerstmann, cit. dílo
- 222 Viz O. Mikšík, Strach a panika v soudobé válce, „Lidová armáda“ 17—20/1964
- 223 Viz např. E. L. Walker, J. W. Atkinson, The Expression of Fear — related Motivation in Thematic Apperception as a Function of Proximity to an Atomic Explosion, sborník Motives in Fantasy, Action and Society, New York 1958
- 224 Viz I. část této práce
- 225 A. R. Lurija, The Nature of Human Conflicts, or Emotion, Conflict and Will, New York 1932

III.

- 1 Viz E. Holas, K problematice současného psychologického experimentu, Sborník VŠP Olomouc, Praha 1955
- 2 S. L. Rubinštejn, Principy i puti razvitija psihologii, Moskva 1958
- 3 Viz např. J. Kholová, O. Matoušek, Metody rozboru pracovní činnosti a měření zátěže při práci, Psychologie v ekonomické praxi 1—2/1967
- 4 Viz např. M. M. Berkun, Performance Decrement under Psychological Stress, „Human Factors“ 6/1964
- 5 Viz J. B. Riefert, Geschichte der Heerespsychotechnik, Berlin 1931; Simoneit, Zilian, Wohlfahrt, Kreipe, Leitgedanken zur psychologischen Erforschung der Persönlichkeit, Berlin 1937; M. Simoneit, Grundriss der charakterologischen Diagnostik auf Grund heerespsychologischer Erfahrungen, Leipzig, Berlin 1943
- 6 F. Dorsch, Geschichte und Probleme der Angewandten Psychologie, Stuttgart 1963
- 7 Viz O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 8 Viz sborník „Defence Psychology“, Pergamon Press 1962

- 9 Lacavarie, Recherches sur quelques aspects de l'effiencité au combat, tamtéž
- 10 H. A. Murray, Exploitations in Personality, New York 1938
- 11 OSS Assessment Staff, Assessment of Men; Selection of Personel for the Office of Strategie Services, New York 1948
- 12 F. Dorsch, cit. díl Psychologie
- 13 Dle H. L. Ausbacher, Bleibendes und Vergängliches aus der Deutschen Wermachtspsychologie, Hamburg 1949
- 14 V. Filkorn, Úvod do metodológie vied, Bratislava 1960
- 15 Viz O. Mikšík, Vliv náročných podmínek života a činnosti na psychiku vojáka, strojopis kandidátské práce na FFUK, Praha 1963
- 16 Viz K. K. Platonov, Psichologija letněgo truda, Moskva 1960
- 17 J. M. Christensen, J. W. Miller, M. J. Farr, L. R. Beach, L. T. Katchmar, Contributions of Engincering Psychology to Military Systems, „Psychological Research in National Defence Today“, USA 1967
- 18 E. H. Porter, A Paradigm for System Analytis of Command and Control Funktions, tamtéž
- 19 Viz V. Břicháček, Modelování v psychologii, Záznam referátů na I. sjezdu čs. psychologů, Praha 1961
- 20 Viz A. Katzenstein, Einige Gedanken zur Erfassung der subjektiven Menschenbildes, Probleme und Ergebnisse der Psychologie I., Berlin 1961
- 21 H. H. Harman, Designing and Implementing the System Model, „Psychological Research in National Defence Today“, USA 1967
- 22 R. H. Davis, International Influence Process: How Relevant in the Contribution of Psychologist, tamtéž
- 23 Např. v Polsku byly v posledních letech vydány mj.: M. Kreutz, Metody współczesnej psychologii, Varšava 1962; J. Reykowski, Metodologiczne problemy psychologii współczesnej, Varšava 1964; Z. Skorny, Współczesne metody badań psychologicznych, Wroclaw, Warszawa, Kraków 1966; překlady P. Fraisse, Podrečznik cwiczeń z psychologii eksperimentalnej, Varšava 1960; J. P. Guilford, Podstawowe metody statystyczne w psychologii i pedagogice, Varšava 1960; J. P. Guilford, Pomiar w psychologii, Wroclaw 1961
- 24 Viz např. G. E. Šumkov, Rasskazy i nabljuděnija, Petrohrad 1910; E. Mira, Psychiatry in War, New York 1943; E. A. Strecker, K. E. Appel, Psychiatry in Modern Warfare, New York 1945
- 25 Viz O. Mikšík, Vojenská psychologie, Praha 1964
- 26 Z. Kotásková, Konflikt dvou současně vzniklých tendencí k reakci a doba výběru. Referát na konferenci v Luhačovicích 11. 10. 1963
- 27 A. R. Lurija, The Nature of Human Conflicts or Emotion, Conflict and Will, New York 1932

- 28 Viz M. M. Berkun, Performance Decreement under Psychological stress, „Human Faktors“ 6/1964
- 29 Např. R. S. Lazarus, J. C. Speisman, A. M. Mordkoff, L. A. Darison, A Laboratory Study of Psychological Stress Produced by a Motion Picture Film, „Psychological Monographs General and Applied“ 34/1962
- 30 Viz např. V. Puškin, Operativnoje myšlenije v bolšich sistěmach, Moskva, Leningrad 1965
- 31 M. S. Nejmark, Zavisimost' affektivnych obrazovanij ot napravlennosti ličnosti. Tezisy dokladov na II. sjezdě obščestva psychologov, vypusk 5, Moskva 1963
- 32 Podrobně viz The OSS Assessment Staff, Assessment of Men. Selection of Personel for the Office of Strategic Services, New York 1948
- 33 Viz Voprosy naučnogo obosnovanija fizičeskoj podgotovki tankistov i voditel'ej, Leningrad 1965
- 34 G. M. Gagajeva, B. I. Novikov, Psychologičeskij analiz aktivnosti i effektivnosti igrovych dějstvij futbolistov, Sb. Psychologičeskaja podgotovka sportsmena, Moskva 1965
- 35 Psychological and Social Adjustment in a Simulated Shelter, A Research Report, Washington 1961

ZÁKLADNÍ LITERATURA: *

- Adler A., Člověk jaký jest, Základy individuální psychologie, Praha 1935
- Alexander T., Psychotherapy in Our Society, Englewood Cliffs 1963
- Appelzweig M. H., Psychological Stress and Related Concepts, a Bibliography, Londýn 1957
- Arnoldi I. A., Akklimatizacija človeka na Severe i Juge, Moskva 1962
- Assessment of Men, Selection of Personnel for the Office of Strategic Services, New York 1948
- Atkinson J. W., An Introduction to Motivation, Princeton 1964
- Bagby E., The Psychology of Personality. An Analysis of Common Emotional Disorders, New York 1928
- Bartlett F. Ch., Psychology and the Soldier, Cambridge 1927
- Basowitz H., Persky H., Korchin S. J., Grinker R. R., Anxiety and Stress, An Interdisciplinary Study of Life Situation, New York 1964
- Bauer J., The Person behind the Disease, New York — Londýn 1956
- Benedek T., Insight and Personality Adjustment, A Study of Psychological Effect of War, New York 1946
- Berelson B., Steiner G. A., Human Behavior, An Inventory of Scientific Findings, New York — Chicago 1964
- Bindra D., Motivation: A Systematic Reinterpretation, New York 1959
- Bettelheim E., Individual and Mass Behavior in Extreme Situations, sborník E. A. Maccoby aj., Readings in Social Psychology, New York 1958
- Blum G. S., Psychoanalytic Theories of Personality, New York 1953
- Boring E. G., Psychology for the Armed Services, Washington 1955
- Bovet P., Instynkt walki, Varšava 1934
- Božovič, L. I., Blagonadežina L. V., Voprosy psihológii ličnosti školnika, Moskva 1961
- Brown J. A. C., The Social Psychology of Industry, Londýn 1964
- Burns N. M., Chambers R. M., Hendler E. (ed.), Unusual Environments and Human Behavior, New York 1963
- Burt H. E., Applied Psychology, New York 1957

* Zásadnější časopisecké stati a jiná použitá literatura je uvedena ve vysvětlivkách v textu

- Buss A. H., *The Psychology of Agression*, New York — Londýn 1961
- Cameron M., Magaret A., *Behavior Pathology*, Boston 1954
- Cattell R. B., *Personality and Motivation*, Londýn 1957
- Cofer C. N., Appley M. H., *Motivation. Theory and Research*, New York 1964
- Copeland N., *Psychology and the Soldier*, Harrisburg 1951
- Cormick E. J. Mc., *Human Engineering*, New York 1957
- Czapów C., *Mlódziej i przestępstwo*, Varšava 1962
- Čáp J., Dytrych Z., *Konflikt, frustrace, stress a utváření osobnosti (skriptum)*, Praha 1967
- Čapek D., *Fyziologie letce*, Praha 1954
- Černikova O., *Emociji v sportě*, Moskva 1962
- Daugherty W. E., Janowitz M. A., *A Psychological Warfare Casebook*, Baltimore 1958
- Defense Psychology*, Pergamon Press 1962
- Djačenko M. I., Feděnko N. F., *Osnovy psychologii*, Moskva 1962
- Dollar I., Miller N. E., *Personality and Psychotherapy*, New York 1950
- Dolin L. O., *Patologija vysšej něrvnoj dějatělnosti*, Moskva 1962
- Dollar J., Doob L. W., Miller N. E., Mowrer O. H., Sears R. R., *Frustration and Agression*, New Haven 1938
- Dorsch F., *Geschichte und Probleme der Angewandten Psychologie*, Bern — Stuttgart 1963
- Edgerton H. A. aj., *Personel Factors in Polar Operations*, New York 1953
- Eysenck H. J., *The Structure of Human Personality*, Londýn 1957
- Fischer J., *Konflikty a neurosy u dětí*, Praha 1959
- Fisher L., *Sebevražednost a armáda*, Praha 1932
- Fizičeskaja podgotovka voditělej bojevych i transportnych mašin*, Leningrad 1964
- Freud S., *The Problem of Anxiety*, New York 1936
- *Úvod do psychoanalýzy*, Praha 1945
- Frolov J. P., *Psychologija vojennogo truda v RKKK*, Moskva 1938
- Funkenstein D. H., King S. H., Drolette A. E., *Mastery of Stress*, Cambridge 1957
- Furčák J., *Adaptace nováčků na vojenskou základní službu, (skriptum)* Praha 1966
- Gerathewohl S. J., *Die Psyche des Menschen im Flugzeug*, Mnichov 1958
- Gerstman S., *City v našom živote*, Bratislava 1966
- Gillespie R. D., *Psychological Effects of War on Citizen and Soldier*, New York 1942
- Glaser R. (ed.), *Training Research and Education*, Pittsburgh 1962
- Golembiewski R. T., *The Small Group: An Analysis of Research Concepts and Operations*, Chicago 1962

- Graefe O., Heckhausen H., Psychologische Forschung und praktische Erziehungshilfe, Mnichov 1955
- Gray J. C., The Warriors: Reflections on Men in Battle, New York 1959
- Grimak L., Psichologičeskaja podgotovka parašjutista, Moskva 1966
- Grinker R. R., Spiegel J. P., Men under Stress, Philadelphia 1945
- Guilford J. P., Personality, New York 1959
- Hare A. P., Handbook of Small Group Research, New York 1962
- Hardy J. D. (ed.), Physiological Problems in Space Exploration, Illinois 1964
- Heckhausen, H., Hoffnung und Furcht in der Leistungsmotivation, Meisenheim 1963
- Horney K., Our Inner Conflicts, A Constructive Theory of Neurosis, New York — Londýn 1946
- Human Factors in Undersea Warfare, Washington 1949
- Human Factors Research and Development, Twelfth annual conference, Georgia 1966
- Hunt J. McV., Personality and the Behavior Disorders. A handbook based on experimental and clinical research, Volume I, New York 1945
- Hygiena duševního života, Praha 1961
- Churchman C. W., Ackoff R. L., Arnoff E. L., Introduction to Operations Research, New York 1957
- Janis I., Psychological Stress, New York 1958
- Jegorov F., Militärpsychologie, Berlín 1957
- Jersild A. T., Psychology of Adolescence, New York 1957
- Jourand S. M., Personal Adjustment, New York 1957
- Kendler H. H., Basic Psychology, Londýn 1963
- Kondáš O., Podiel učenia v psychoterapii, Bratislava 1964
- Kovaljov A. G., Mjasiščev V. N., Psichičeskije osobennosti čeloveka, I. díl, Leningrad 1957
- Kretschmer E., Psychotherapeutische Studien, Stuttgart 1949
- K probleme ustojčivosti organizma v različnych uslovijach, Leningrad 1963
- Krauklis A. A., Samoregulacija vysšej něrvnoj dějatělnosti, Riga 1964
- Langmeier J., Matějček Z., Psychická deprivace v dětství, Praha 1963
- Lazarus R. S., Psychological Stress and the Loping Process, New York 1966
- Adjustment and Personality, Londýn 1961
- Lersch P., Thomae H. (ed.), Persönlichkeitsforschung und Persönlichkeitstheorie. Handbuch der Psychologie in 12 Bänden, 4. díl, Göttingen 1960
- Lehr V., Thomae H., Koflikt, seelische Belastung und Lebensalter, Köln — Opladen 1965

- Levitov N. D., O psichičeskich sostojanijach čeloveka, Moskva 1964
- Lewi L. aj., Emotional Stress, Basel — New York 1967
- Lewin K., A Dynamic Theory of Personality, New York 1935
- Liebman S., Stress Situations, Philadelphia — Montreal 1955
- Linebarger P. M. A., Psychological Warfare, Washington 1954
- Linhart J., Psychologické problémy teorie učení, Praha 1965
- Lomov K., Čelovek i technika, Moskva 1966
- Lurija A. L., The Nature of Human Conflicts or Emotion, Conflict and Will, New York 1932
- Lückert H. R., Konfliktpsychologie, Mnichov — Basilej 1957
- Magoun H. G., Bodrstvujuščij mozg, Moskva 1961
- Maier N. R. F., Frustration. The Study of Behavior without a Goal, New York 1949
- Maršak M. E., Fiziologičeskije osnovy zakalivanija organizma čeloveka, Moskva 1957
- Masaryk T. G., Sebevražda, Praha 1926
- McClelland D. C., Atkinson J. W., Clark R. A., Lowell E. L., The Achievement Motive, New York 1963
- Mechanic D., Student under Stress, New York 1962
- Mierke K., Wille und Leistung, Göttingen 1955
- Mieskes H., Der Jugendliche in der Situation der Straffälligkeit, Jena 1956
- Mikšík O., Zájmy mládeže a jejich rozvoj v armádě, Praha 1960
- Vojenská psychologie, Praha 1964
- Jedinec, skupina, kolektiv, Praha 1966
- Milerjan E. A. aj., Psichologičeskij otbor letčikov, Kyjev 1966
- Miller G. A., Galanter E., Pribram K. H., Plans and the Structure of Behavior, New York 1960
- Mira E., Psychiatry in War, New York 1960
- Mirrachimov M. M., Očerki o vlijaniji gornogo klimata Sredněj Azii na organizm, Frunze 1960
- Mjasiščev V. N., Ličnost i nevrozy, Leningrad 1960
- Mowrer O. H., Learning Theory and Learning, New York 1960
- Muchin N. I., Psichozy vojny i revoljucii, Jalta 1909
- NATO Conference Series, Volume I., Defense Psychology, Pergamon Press 1962
- Nebraska Symposium on Motivation, Nebraska 1958
- Norakidze V. G., Tipy charaktera i fiksirovannaja ustanovka, Tbilisi 1966
- Nuttin J., Psychoanalysis and Personality. A Dynamic Theory of Normal Personality, New York 1962
- Panferov A. P., Zakalivanija čeloveka, Leningrad 1960
- Pavlov I. P., Sebrané spisy IV (Přednášky o činnosti mozkových hemisfér), Praha 1952
- Piaget J., Psychologie intelligence, Praha 1966
- Pieter J., Odwaga, Proba psychologičneznej analify, Lvov 1938 — Strach, Proba psychologičneznej analify, Lvov 1938
- Pietrasiňski Z., Psychologie správného myšlení, Praha 1965

- Platonov K. K., *Psychologija letného truda*, Moskva 1965
- Porter E. H., *Manpower Development*, New York 1964
- Prangišvili A. S., *Issledovanija po psihologii ustanovki*, Tbilisi 1967
- Problemy fiziologii i patologii vyšej nervnoj dějatelnosti*, Leningrad 1960
- Psichologičeskaja podgotovka sportsmena*, Moskva 1965
- Psichologičeskije problemy čeloveka v kosmose* (sborník referátů 28. symposia XVIII. mezinár. psych. kongresu), Moskva 1966
- Psichologičeskije issledovanije borcov*, Leningrad 1964
- Psychological and Social Adjustment in a Simulated Shelter*, Washington 1961
- Psychological Disorders in Flying Personel of the Royal Air Force Investigated during the War 1939—1945*, Londýn 1947
- Psychological Operations*, Washington 1962
- Puni A. C., *Očerki psihologii sporta*, Moskva 1959
- *Volevaja podgotovka sportsmena*, Moskva 1960
- Puškin V. N., *Operativnoje myšlenije v bolšich sistěmach*, Moskva — Leningrad 1965
- Reykowski J., *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, Varšava 1966
- Riefert J. B., *Geschichte der Heerespsychotechnik*, Berlín 1931
- Riemann F., *Grundformen der Angst*, Mnichov — Basilej 1961
- Rigg R. B., *Realistic Combat Training and How to Conduct It*, Harrisburg 1955
- Rubinštejn S. L., *Bytí a vědomí*, Praha 1958
- Sells S. B., Berry C. A., *Human Factors in Jet and Space Travel*, New York 1961
- Sells S. B. (ed.), *Stimulus Determinants of Behavior*, New York 1963
- Selye H., *Život a stress*, Bratislava 1966
- Schaffer L. F., Shoben E. J., *The Psychology of Adjustment*, Boston 1958
- Schultz J. H., *Das autogenne Training*, Stuttgart 1964
- Symonds P. M., *The Dynamics of Human Adjustment*, New York 1946
- Simoneit M., *Wehrpsychologie*, Berlín 1933
- Grundriss der charakterologischen Diagnostik auf Grund heerespsychologischer Erfahrungen*, Lipsko — Berlín 1943
- Schmidt H. D., *Leistungschance, Erfolgserwartung und Entscheidung. Experimentelle Studien über das Verhalten in Unsicheren und Risikosituationen*, Berlín 1966
- Simonov P. V., *Tri fazy v reakcijach organizma na vozrastajuščij stimul*, Moskva 1962
- Solomon P. aj., *Sensory Deprivation*, Harvard University 1961
- Sovremennyj boj i psihologija voina*, Moskva 1967
- Stengel E., Cook N. G., Kreeger I. S., *Attempted Suicide. Its Social Significance and Effects*, Londýn 1958

- Stevens S. S., Handbook of Experimental Psychology, New York 1951
- Strecker E. A., Appel K. E. Psychiatry in Modern Warfare, New York 1955
- Sullivan S., The Clinical Studies in Psychiatry, New York 1956
- Szondi L., Experimentelle Triebdiagnostik, Bern 1947
- Szunyogh B., Psychological Warfare, New York 1955
- Šumkov G. E., Rasskazy i nabljuděnija, Petrohrad 1910
- Tardy V., Psychologie osobnosti (skriptum), Praha 1964
- Těplov B. M., Problemy individualnych različij, Moskva 1961
- Tezisy dokladov konferenciji po problemem prisposobitělnych reakcij, Leningrad 1958
- Tezisy dokladov na II. sjezde občestva psychologov, Vypusk 3, 5, Moskva 1963
- The American Soldier. Combat and Its Aftermath, Princeton 1949
- Thomae H. (ed.), Allgemeine Psychologie II.: Motivation. Handbuch der Psychologie in 12 Bänden, 2. díl, Göttingen 1965
- Persönlichkeit, Eine dynamische Interpretation, Bonn 1951
- Thomson R., The Psychology of Thinking, Londýn 1966
- Tichomirov I. I., Očerki po fiziologii čeloveka v ekstremalnych uslovijach, Moskva 1965
- Tomaszewski T., Wstęp do psychologii, Varšava 1963
- Uhlauer J. E. (ed.), Psychological Research in National Defense Today, USA BSRL 1967
- Uhr L., Miller J. G., Drugs and Behavior, New York — Londýn 1960
- Vašek B., Doba úzkosti a varu, Praha 1936
- Vlijanije fizičeskoj trenirovki na povyšénije ustojčivosti organizma v neblagoprijatnych uslovijach, Leningrad 1959
- Vlijanije něobyčnych faktorov vněšněj sredy na vysšuju něrvnuju dějatělnost', Leningrad 1958
- Völkel H., Neurotische Depresion, Stuttgart 1959
- Vondráček V., Hodnocení a jeho poruchy, Praha 1964
- Voprosy naučnogo obosnovanija fizičeskoj podgotovki tankistov i voditělej, Leningrad 1960
- Wallace A. F. C., Human Behavior in Extreme Situations, Washington 1956
- Woodworth R. S., Dynamics of Behavior, New York 1958
- Wolpe J., Psychotherapy by Reciprocal Inhibition, Stanford 1958
- Yates A. J., Frustration and Conflict, Londýn 1962
- Young P. T., Motivation and Emotion. A Survey of the Determinants of Human and Animal Activity, New York 1961
- Zkušnosti a úkoly psychologie práce ve výrobě, Brno 1965
- Zulliger, H., Schwierige Kinder, Bern 1958

Člověk a svízelné situace

OLDŘICH MIKŠÍK

Obálku, vazbu a grafickou úpravu navrhl Jaroslav Šváb. Vydání I., Praha 1969. Vydalo Naše vojsko, nakladatelství a distribuce knih, n. p. v Praze, jako svou 3592. publikaci, stran 372. Odpovědný redaktor pplk. dr. Jan Grünthal. Výtvarný redaktor Otakar Karlas. Technický redaktor Václav Vlach. Vytiskla tiskárna Naše vojsko, n. p. v Praze. AA 20,23 (z toho obr. 1,22). VA 20,76.

28-026-69. 02/96 — váz. 20,— Kčs. 507/21/865.

OBZOR

KNIHOVNA DŮSTOJNÍKA — SVAZEK 13

EDICI ŘÍDÍ PPLK. MIROSLAV SAMEK