

# Pojetí, úkoly a metody psychologické přípravy v ČSLA

Neustále rostoucí význam psychologické přípravy vyplývá z charakteru soudobého boje a zvláště z uplatnění vědeckotechnické revoluce v podmínkách armády, jejímž důsledkem je soustavné zavádění nejmodernějších zbraní, zbraňových systémů a bojové techniky do výzbroje vojsk. Tyto skutečnosti kladou stále větší nároky na psychiku vojáků, specialistů, velitelů a štábů všech stupňů. „Logika soudobé války je taková, že vojáci musí být připraveni na její tvrdé podmínky dříve, to je již dnes, nyní. Jestliže se ve všech dřívějších válkách lidé definitivně morálně zocelovali v průběhu bojů, pak nyní na to spoléhat nelze. Možnost nenadálého napadení agresorem, globálnost, dynamika bojových činností, může navodit silný „morální úder“. Proto je nutné psychiku vojáků zakalovat dříve, dosáhnout u každého vojáka odolnosti, schopnosti rychle se zotavit z psychických otřesů.“ [Volkogonov, D. A.: Lenin o morálně politické a psychologické přípravě. Lidová armáda č. 16/1974.]

Příprava vojsk a štábů na úspěšnou bojovou činnost je neoddelitelně spojena s **psychickou připraveností**, kterou je nutné formovat již v podmínkách mírového výcviku obsahem, metodami a prostředky **psychologické přípravy** v duchu známého požadavku „učit vojáka tomu, co potřebují pro úspěšné vedení bojové činnosti“, cestou maximálního přibližování vojenského výcviku a vyučování soudobým bojovým podmínkám.

Od samého počátku je v socialistických armádách psychologická příprava koncipována jako nedílná, organická součást bojové a politické přípravy. Můžeme konstatovat, že takovéto pojetí psychologické přípravy se již stalo vlastní většině našich velitelů a odborných náčelníků a o její oprávněnosti i nutnosti dnes málokdo u jednotek a útvarů pochybuje. Nesporně k tomu přispělo i vydání metodické pomůcky Všeob-51-13 překladem ze sovětského originálu, což v průběhu sedmdesátých let, spolu s dalšími opatřeními velení ČSLA, umožnilo vybudovat některé základní prvky systému psychologické přípravy v naší armádě. Charakterizuje to všeobecně uznávaná skutečnost, že spolu s bojovým mistrovstvím, důkladnými vědomostmi, dovednostmi a návyky, bojovými a morálně politickými vlastnostmi, vyžaduje soudobý boj od každého vojáka i vysokou psychickou připravenost.

Dosud se však ještě nedaří vytvořit z jednotlivých prvků ucelený systém psychologické přípravy, kádrově a materiálně jej plně zabezpečit a tak z psychologické přípravy učinit běžnou denní záležitost bojového výcviku a tím překonat její dosavadní „výjimečnost“. Kromě obecně platných zásad nejsou zatím rozpracovány konkrétní formy, metody a metodiky jejího uplatňování jak při zvyšování bojového mistrovství v ovládání nových druhů zbraní a bojové techniky, tak i při vedení bojové činnosti v náročných podmínkách soudobého boje.

Nadměrné působení negativních vlivů soudobého boje, náročnost obsluhy složitých zbraní, zbraňových systémů a bojové techniky v obtížných podmínkách, může mnohdy u vojáků vyvolat psychickou zátěž v důsledku nedokonalé psychické regulace. Psychická zátěž je tak zvláštní formou odrazu zátěžové situace a psychický odraz plní funkci orientace jedinců v prostředí a podílí se na regulaci jejich chování a jednání. Předpokladem adekvátního odrazu zátěžové situace a tedy i uplatnění přiměřených psychických regulačních mechanismů úspěšného chování a jednání v těchto situacích je dosažení a upržení optimální **psychické připravenosti** vojáků k plnění bojových úkolů v soudobém boji.

Psychickou připravenost chápeme jako nedílnou složku všestranné bojové připravenosti vojáka. V současné době nabývá na stále větším významu, neboť i úloha člověka, jako hlavního a rozhodujícího činitele ve válce, se stále zvyšuje. Proto je nutné rozpracovat metodologické otázky utváření a zvyšování psychické připravenosti vojáků a zvláště specialistů pro úspěšné vedení bojové činnosti s využitím nejnovějších poznatků marxistické vojenské psychologie. V souladu s těmito poznatky je možné konstatovat, že podstatu psychické připravenosti vojáka pro soudobý boj tvoří optimální úroveň jeho psychických regulačních mechanismů, které mu umožňují přiměřené chování a jednání v zátěžových situacích soudobého boje a vojenské služby. To znamená, že pod psychickou připraveností vojáka rozumíme takový komplex substruktur jeho psychiky, který svým regulačním vlivem na jedné straně účinně potlačuje nežádoucí psychické stavy rezultující způsobem zátěžových situací ve vojenských činnostech, na druhé straně zajišťuje aktivní a přiměřené jednání v těchto situacích, a tím i úspěšné plnění funkčních povinností a bojových úkolů.

Na základě současných výsledků výzkumů psychické připravenosti dospíváme k názoru, že ji lze strukturovat na tyto složky (dispozice):

**1. Funkční spolehlivost senzomotorických, kognitivních a rozhodovacích procesů spo-**

čívá v zabezpečení optimálního fungování kognitivních procesů (adekvátní odraz objektivní skutečnosti), rozhodovacích procesů (rychlost, kvalita, přesnost uchování a zpracování informací) a motorických reakcí (rychlost, přesnost, koordinovanost).

**2. Motivační dispozice** plní nejen aktivně regulační funkci, ale i funkci smyslu, tj. dávají dané situaci nebo činnosti konkrétní smysl. Tato funkce motivu vede k pochopení významu a potřeby určité činnosti v zátěžových situacích a umožňuje tak vědomé jednání při plnění úkolů v soudobém boji. Z tohoto důvodu plní významnou úlohu v prvé řadě morálně politické postoje a celková společensky pozitivní zaměřenost vojáka. Důležité jsou i postoje k vojenským činnostem, svěřeným zbraním a bojové technice.

**3. Psychická odolnost** představuje vnitřní psychickou dispozici vojáka snášet zátěž náročných vojenských podmínek, uchovat si v nich praceschopnost psychiky a tím i přiměřené způsoby chování. Radíme sem tedy ty psychické dispozice, které umožňují optimální vyladění emocionálních prožitků, adjustaci na zátěž a aktivaci psychiky k přiměřenému chování a jednání v zátěžových situacích soudobého boje a vojenské služby.

**4. Psychická pohotovost** vojáka zabezpečuje adekvátní odraz reálné situace, inhibuje nežádoucí psychické projevy vznikající v důsledku tohoto odrazu a aktivizuje psychické dispozice nutné k aktivní úspěšné činnosti v zátěžových situacích soudobého boje a vojenské služby. Jako nedílná součást psychické připravenosti má tedy hlavní poslání aktivizovat psychické dispozice k aktivní a účinné psychické regulaci chování vojáka v zátěžové situaci.

Z metodologického hlediska je nutné zdůraznit, že tyto jednotlivé složky (dispozice) psychické připravenosti (tvoří vlastní psychické regulační mechanismy) utvářejí v dialektické jednotě celkovou psychickou připravenost. Psychická připravenost tak v konkrétní podobě vystupuje jako vysoce integrovaný systém psychických regulačních mechanismů, které umožňují úspěšné chování a jednání v zátěžových situacích soudobého boje.

### Pojetí, cíl a úkoly psychologické přípravy

Rozhodující úlohu při utváření požadované úrovně (kvality) všech složek psychické připravenosti a tedy i psychické připravenosti v celku má soustavná **psychologická příprava**.

Na základě nejnovějších přístupů k vymezení předmětu psychologie jako vědy

o zákonitostech psychické integrace a regulace činnosti a chování je nutné zdůraznit i v pojetí psychologické přípravy úlohu psychické regulace, o níž předpokládáme, že tvoří podstatu psychických mechanismů psychické připravenosti k aktivnímu a efektivnímu chování a činnosti v zá-

těžových situacích soudobého boje a vojenské služby. Proto v tomto smyslu **definujeme psychologickou přípravu** jako proces utváření psychické připravenosti vojáků k úspěšnému chování a jednání při plnění úkolů v dynamicky se měnících zátežových situacích soudobého boje a vojenské služby; tzn. proces záměrného utváření psychických regulačních mechanismů:

— zaměřených k aktivnímu potlačování nežádoucích psychických jevů vznikajících v důsledku nepřiměřeného působení zátežových situací,

— umožňujících aktivní, adekvátní a úspěšné chování a jednání při plnění funkčních povinností a bojových úkolů v těchto situacích v souladu s jejich komunistickým přesvědčením a mravními principy.

Z tohoto pojetí psychologické přípravy je patrný i její **hlavní cíl — dosažení vysoké psychické připravenosti vojáků** pro plnění bojových úkolů a funkčních povinností v zátežových situacích soudobého boje a vojenské služby.

V procesu psychologické přípravy se utvářejí a rozvíjejí všechny funkce psychiky, její regulační mechanismy, které tvoří podstatu optimální psychické připravenosti k úspěšnému plnění bojových úkolů a funkčních povinností v zátežových situacích. Psychologická příprava přináší efekt jen tehdy, jsou-li při její realizaci uplatňovány prvky neočekávaného nebezpečí, intenzivní činnosti, rizika apod., jsou-li vytvářeny situace, které vyvolávají u vojáků psychickou zátěž, psychické napětí, strádání apod.

Vydeme-li z tohoto pojetí psychické připravenosti a máme-li přitom na mysli specifiku psychologické přípravy ve vztahu k politické a bojové přípravě, můžeme stanovit tyto všeobecné úkoly psychologické přípravy:

a) rozvíjet **motivační dispozice**, které podněcují k uvědomělému plnění bojových úkolů v zátežových situacích soudobého boje a bojového výcviku; důraz při tom položit na rozvíjení:

— morálně politických motivů — především marxisticko-leninského světového názoru, komunistického přesvědčení, proletářského a socialistického internacionálního, ale i žádoucích postojů k politice KSČ, vlády ČSSR, internacionálnímu charakteru obrany socialistického společenství apod.,

— vojenskopolitických motivů — chápání podstaty a cílů války, obrany, vlasti, vnitřní ztotožnění s vojenskou službou apod.,

— motivů úspěšného jednání a činnosti v konkrétních zátežových situacích charak-

teristických pro soudobý boj a bojový výcvik,

— důvěry a pozitivního vztahu k vlastním zbraním a bojové technice apod.

b) rozvíjet optimální **funkční spolehlivost kognitivních, senzomotorických a rozhodovacích procesů** požadovaných pro úspěšný výkon jednotlivých specializací při obsluze zbraní, bojové techniky a při velitelsko-štábní činnosti v zátežových situacích soudobého boje; důraz při tom položit na zabezpečení:

— optimálního fungování kognitivních procesů,

— utváření správných představ o způsobech vedení bojové činnosti, o síle a bojových možnostech vlastních vojsk a vojsk nepřítelů,

— rozvíjení rychlosti a přesnosti uchování a zpracování informací,

— rozvíjení rychlosti, přesnosti a koordinovanosti senzomotorických reakcí,

— optimálního fungování rozhodovacích procesů apod.;

c) formovat **psychickou odolnost** vůči nepříznivým vlivům soudobého boje a bojového výcviku; důraz při tom položit na:

— utváření autoregulačních mechanismů umožňujících zvládnutí nežádoucích emocionálních prožitků,

— rozvíjení přiměřených adaptačních mechanismů na zátežové situace,

— rozvíjení aktivačních mechanismů přiměřeného jednání a činnosti v zátežových situacích;

d) rozvíjet a upevňovat stálou **psychickou pohotovost** k optimálnímu a rychlému reagování na vzniklé zátežové situace; důraz při tom položit na utváření:

— reálného odrazu zátežové situace,

— inhibičních mechanismů nežádoucích psychických projevů při aktuální reakci na zátežovou situaci,

— mechanismů umožňujících adekvátní aktivaci jednotlivých složek psychické připravenosti pro úspěšné zvládnutí zátežové situace,

— mechanismů umožňujících přiměřenou činnost v zátežové situaci s využitím příslušných schopností, získaných vědomostí, dovedností a návyků;

e) rozvíjet ty kvality, které podmiňují psychologickou (vnitroskupinovou) pevnost kolektivů a žádoucí způsoby kolektivního jednání; důraz při tom položit na:

— formování souladu mezi vztahy funkční závislosti a osobně výběrovými vztahy v duchu vojenské přísahy, řádů a předpisů ČSLA,

— upevňování soudržnosti, organiza-

nosti a semknutosti vojenských jednotek a štábů, na vytváření žádoucí psychologické atmosféry,

— formování sociálně psychologických

kvalit, jako jsou soudružství, přátelství, rozvoj různých forem spolupráce a vzájemné pomoci při plnění úkolů v zátěžových situacích.

### Druhy a formy psychologické přípravy

Současný stupeň poznání možností psychologické přípravy dovoluje rozlišit dva její základní druhy: profylaktickou a rekuperační.

**Profylaktická psychologická příprava** se uskutečňuje v průběhu přípravy na činnost v zátěžových situacích a při vlastní činnosti v nich, to znamená při bojovém výcviku a vojenské službě i před a v průběhu bojové činnosti. Slouží tedy k utváření a upevňování těch psychických regulačních mechanismů, které jsou nutné pro úspěšné chování a jednání v zátěžových situacích.

**Rekuperační psychologická příprava** se uskutečňuje po úspěšné či neúspěšné činnosti v zátěžových situacích bojového výcviku a bojové činnosti. Slouží k obnovení a vyladění psychických regulačních mechanismů po ukončení činnosti v zátěžových situacích nebo k odstranění nežádoucích symptomů vzniklých v důsledku nedokonalé psychické regulace v těchto situacích.

Z analýzy vojenskopsychologické literatury (např. A. Stoljarenko 1973, G. Dianiška 1975 a další) a z našich vlastních poznatků můžeme stanovit tyto formy **profylaktické psychologické přípravy**:

— podle jejího uplatňování u jednotlivců nebo vojenských jednotek rozlišujeme:

a) skupinovou psychologickou přípravu (metody psychologické přípravy jsou uplatňovány současně v celé bojové jednotce s využitím sociálně psychologických aspektů),

b) individuální psychologickou přípravu (metody psychologické přípravy jsou uplatňovány individuálně u každého vojáka na základě předběžné analýzy jeho dispozic pro chování v zátěžových situacích),

— podle délky jejího trvání (z hlediska času) rozlišujeme:

a) dlouhodobou psychologickou přípravu (řeší se permanentně a systematicky v průběhu bojového výcviku, při přípravě a zdokonalování vojáků k výkonu svěřených vojenských funkcí — specializací),

b) situační (předčinnosti) psychologickou přípravu (těsně před plněním bojových úkolů a náročných činností v zátěžových situacích);

— podle jejího obsahu:

a) všeobecnou psychologickou přípravu (ve všech druzích bojové a politické přípravy a u všech vojáků a bojových jednotek; nejde o zvláštní způsob přípravy, ale o důslednou realizaci zásad psychologické přípravy v rámci BPP),

b) speciální psychologickou přípravu (u specialistů, velitelů a štábů s důrazem na posílení a zdokonalení dominantních psychických funkcí potřebných pro úspěšný výkon dané vojenské funkce nebo specializace).

**Rekuperační psychologická příprava** se uskutečňuje ve dvou základních formách: regenerační a symptomatické.

Smyslem **regenerační** formy je obnovení (znovunabytí), vyladění psychických regulačních mechanismů po ukončení činnosti v zátěžových situacích na požadovanou úroveň, umožňující opětně adekvátní chování a jednání v těchto situacích.

Smyslem **symptomatické** formy je účinné odstranění nežádoucích symptomů vzniklých v důsledku nedokonalé psychické regulace v zátěžových situacích narušujících adekvátní chování a jednání v těchto situacích.

Rekuperační psychologická příprava může být rovněž uskutečňována individuálně nebo skupinově.

### Metody psychologické přípravy

Ve vojenskopsychologické i vojenskoodborné literatuře, včetně předpisu Vševojsk-51-13, je popisováno, jakým způsobem je nutné psychologickou přípravu provádět, jsou zdůrazňovány zásady: „Učit vojáka tomu, co budou v boji potřebovat“, „přiblížit výcvik maximálně bojovým podmínkám“. Upozorňuje se, že základem psycho-

logické přípravy je princip zavádění prvků intenzivnosti, neočekávanosti, nebezpečí a rizika do procesu bojové přípravy. Je poukazováno na výcvikové situace, ve kterých lze za pomoci imitačních prostředků tento princip uplatnit. Doposud však nebyl ucelený systém metod psychologické přípravy rozpracován.

Tento stav nás vedl k tomu, že jsme se pokusili vypracovat určitý systém metod psychologické přípravy, který se snažíme postupně v praxi ověřit. Brali jsme při tom v úvahu nejen to, že je nutné připravovat každého vojáka a každou bojovou jednotku, ale i to, že soustavné zavádění stále nové a složitější bojové techniky klade zvýšené psychické nároky na specialisty obsluhy v zátěžových situacích soudobého boje. Jinak řečeno, brali jsme také v úvahu nutnost vypracování metod speciální psychologické přípravy specialistů jak z řad vojáků základní služby, tak i důstojníků, včetně velitelů a štábů.

V souladu s tímto přístupem jsme doposud rozpracovali tyto metody psychologické přípravy použitelné u vojáků, specialistů, jednotek, velitelů a štábů v rámci BPP:

- situačně tréninkovou metodu,
- simulačně tréninkovou metodu,
- relaxačně aktivační metodu,
- verbálně aktivační metodu,
- trénink rozhodovacích procesů.

**Situačně tréninková metoda** spočívá v utváření psychických regulačních mechanismů na principu opakovaného navozování záměrně vybraných zátěžových situací u jednotlivých druhů vojsk, štábů a specialistů v přirozených nebo modelovaných situacích bojového výcviku a vojenské služby.

Realizace metody předpokládá analýzu charakteru soudobého boje, výcvikových podmínek, programů bojové a politické přípravy, takticko-technických parametrů zbraní a bojové techniky. Na základě této analýzy je možné vybrat výcvikové situace, které u vojáků vyvolávají zvýšenou psychickou zátěž, psychické napětí, strach a další nežádoucí psychické stavy nepřiznivě působící na psychiku vojáků a snižující tak jejich bojeschopnost. Vybrané zátěžové situace je nutné v přirozených nebo modelovaných podmínkách výcviku opakovaně aplikovat s využitím všech dostupných imitačních prostředků a taktických zásad žádoucích pro přirozené zobrazení dané situace za dodržení požadovaných bezpečnostních opatření.

**Simulačně tréninková metoda** spočívá v utváření psychických regulačních mechanismů na principu tréninku dominantních psychických funkcí požadovaných k úspěšnému výkonu dané vojenské funkce či specializace v zátěžových situacích.

K tomu mohou sloužit různé druhy simulatorů ve formě funkcionálních přístrojů, které umožňují vypracování návyků jednoho druhu činnosti či jednoduché nebo složité trenažéry umožňující komplexní

procvičování psychických funkcí v zátěžových situacích.

Použití této metody musí předcházet analýza dominujících psychických funkcí (zvláště kognitivních a psychomotorických) potřebných pro úspěšný výkon dané specializace a dále zjištění výchozího stavu, tedy počáteční úrovně rozvoje požadovaných psychických funkcí u předpokládaného vojáka na funkci specialisty.

**Metoda relaxačně aktivační** spočívá v utváření psychických regulačních mechanismů chování a jednání v zátěžových situacích prostřednictvím cvičení, založených na principu vzájemné podmíněnosti psychických a somatických jevů.

Metoda vychází z poznatků, že zátěžové situace mohou vyvolávat negativní psychické stavy (např. strach, úzkost, napětí), které jsou provázeny somatickými projevy (porušením rytmu dýchání, mimovolným svalovým napětím apod.). Psychické stavy a somatické projevy tak tvoří uzavřený kruh: psychické stavy vyvolané somatickými projevy se stávají postupně habituálními a usnadňují tak zpětné psychické reakce a stavy. Konečným výsledkem je narušení tělesných a psychických funkcí organismu, což má za následek snížení výkonu při plnění úkolů, masové projevy strachu — paniku apod. Tento kruh je možné přerušit tím, že působíme na somatické projevy a to tak, že odstraňujeme svalové napětí, učíme ovládat dech apod. Řada pozorování prokázala, že je možné touto cestou nejen odstranit již vzniklé habituální průvodní somatické projevy, ale i brzdit vznik negativních psychických stavů a zvyšovat výkonnost.

**Metoda verbálně aktivační** spočívá v utváření psychických regulačních mechanismů chování a jednání v zátěžových situacích na principu regulace chování a jednání formou idejí a sugescí (autosugescí).

Chování vojáka se aktivuje jak prostřednictvím idejí, které mají logickou platnost, tak cestou sugescí, kdy myšlenka je přijímána spontánně, ale i autosugescí (sebe-přikazy). Jsou to v podstatě aktuální situační motivy, které mají velký význam v subjektivně krajně prožívaných zátěžových situacích. Metoda je spojena s psychologickými požadavky na obsah i formy velení, vydávání rozkazů, ale i s požadavky na efektivnost stranickopolitické práce. Je neoddelitelná od metod přesvědčování a sebevýchovy.

**Trénink rozhodovacích procesů** spočívá v procvičování přesnosti a správnosti uchování informací v paměti, jejich správné a rychlé analýze, rychlosti, přesnosti a tvůr-

čím využít při myšlenkových operacích rozhodovacích procesů v záležitých situacích.

Tato metoda je ve stavu teoretického rozpracování a nebyla doposud ve vojenské praxi ověřena.



V usneseních předsednictva ÚV KSČ, RMNO, Směrnících MNO a NHPS ČSLA i v řadě dokumentů velení ČSLA je zvyrazňován význam psychologické přípravy vojsk pro úspěšné plnění úkolů bojové pohotovosti a cílevědomé přípravy na podmínky soudobého boje.

Na základě dostupných zkušeností Sovětské armády, tvůrčím uplatňováním předpokladu sovětského předpisu u nás vydaného pod označením Vševojsk-51-13 a díky iniciativě řady velitelů, politických pracovníků a odborných náčelníků byly v ČSLA získány základní zkušenosti z psychologické přípravy a vytvořeny nezbytné předpoklady pro její další cílevědomý rozvoj v souladu s neustále narůstajícími úkoly bojové pohotovosti vojsk. Tyto úkoly, jakož i požadavky dalšího rozvoje vědeckotechnické revoluce ve vojenství však vyžadují dále zvýšit kvalitativní úroveň psychologické přípravy postupným vytvořením jejího uceleného systému.

V teoretické rovině se ukazuje potřeba podrobného rozpracování všech forem a metod psychologické přípravy a jejích

zpracování do metodik aplikace v jednotlivých tématech bojového výcviku v souladu s plány bojové a politické přípravy jednotek, útvarů a druhů vojsk. V současné době se takto začíná postupovat v přípravě střelců operátorů PTRS bojových vozidel pěchoty.

V praktické rovině se ukazuje potřeba systematicky připravovat velitele všech stupňů k praktické psychologické přípravě, a to jak při jejích přípravě ve vojenských školách, tak i v rámci velitelské přípravy. Neméně důležité je vytvoření organizačních a kádrových podmínek pro soustavné rozpracovávání problematiky psychologické přípravy a zavádění nových poznatků do vojenské praxe.

Článek má přispět nejen k nezbytné orientaci našeho velitelského sboru v dané problematice, ale vyvolat i další iniciativu k systematické analýze dosavadních zkušeností a na tomto základě dále postoupit ve zvyšování účinnosti psychologické přípravy jednotek a útvarů naší armády a tak důsledně naplňovat cíle vojenské politiky KSČ konkretizované v rozkazech MNO ČSSR.