

Psychologie bezpečnosti a katastrof

Přednášky: Prof. PhDr. Hana Vykopalová, CSc. , přednášející a garant předmětu

Cvičení: prof. PhDr. Hana Vykopalová, CSc.

Program přednášek

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Základní vstup do problematiky. Katastrofy a mimořádné události a význam jejich dopadu na civilizaci. Členění katastrof.

2. ČLOVĚK-PROSTŘEDÍ-SPOLEČNOST

Člověk jako součást prostředí a společnosti. Podstata fungování lidské psychiky. Výklad základních pojmů.

3. SOCIÁLNÍ CHOVÁNÍ A SOCIÁLNÍ PUSOBENÍ. CHYBY VE VNÍMÁNÍ.

Sociální chování a sociální působení.

Vnímání a hodnocení situace. Chyby ve vnímání - Iluze a klamy. Personální a sociální percepce. Chyby v personální a sociální percepci.

4. KOMUNIKACE V SOCIÁLNÍ SITUACI A JEJÍ VÝZNAM. Komunikace v zátěžové situaci.

Význam komunikace v sociální situaci a v zátěžové situaci.

Komunikace verbální a neverbální. Interakce jako součást komunikace. Jednání a vyjednávání. Základní model vyjednávání. Vyjednávání ve dvojici a skupinové. Vyjednávání v situaci rukojmí.

5. ZÁKLADNÍ ZÁKONITOSTI CHOVÁNÍ LIDÍ V SOCIÁLNÍCH SKUPINÁCH.

Komunikační a vztahová struktura v sociální skupině. Sociální normy, skupinový tlak a konformismus. Specifické sociální skupiny –dav. Členění a druhy davů. Chování lidí v davu. Psychologie davu.

6. VYBRANÉ TECHNIKY KOMUNIKACE V ZÁTĚŽOVÉ SITUACI.

Asertivita, transakční analýza. Výklad jejich podstaty. Základní asertivní práva. Základní asertivní techniky.

7. KONFLIKTY, JEJICH PODSTATA A ŘEŠENÍ.

Podstata vzniku konfliktů, druhy konfliktů a jejich členění podle oblastí vzniku. Specifické formy konfliktů, peacekeeping.

8. STRES.

Stresory. Průběh stresu a jeho dopady na člověka. Stres v chování. Obranné mechanismy. Postupy vyrovnávání se se stresem. Zátěžové situace.

9. AGRESE.

Druhy agrese. Základní teorie zaměřené na výklad podstaty agrese. Agrese v chování. Agrese-agresivita.

10. SPECIFICKÉ SITUACE OHROŽENÍ

Situace braní rukojmí. Typy agresorů, typologie situací únosů. Terorismus. Vymezení pojmu a rozdělení terorismu. Některé mezinárodní úmluvy podporující boj proti terorismu.

11. POMÁHAJÍCÍ PERSONÁL V ZÁTĚŽOVÉ SITUACI

Reakce zachraňujícího personálu na stresovou situaci. Vznik tzv. pozdní reakce na traumatický stres. Následky traumatických prožitků. Prevence PTSD: debriefing, defusing, Krizová intervence.

12. ALTRUISMUS A PROSOCIÁLNÍ CHOVÁNÍ, VIKTIMOLOGIE.

Definice altruismu, Význam altruismu a prosociálního chování v zátěžové situaci. Viktimologie-nauka o obětech. Proces viktimizace. Pomoc obětem.

13. POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA – PTSD

Posttraumatická stresová porucha a další poruchy vznikající v traumatické zátěžové situaci. Diagnostická kritéria a projevy PTSD. Akutní reakce na stres. Adaptivní poruchy. Fobie.

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Základní vstup do problematiky. Katastrofy a mimořádné události a význam jejich dopadu na civilizaci. Členění katastrof.

Členění katastrof

1. Přírodní a klimatické

a) tektonické – zemětřesení a jejich důsledky:

- sesuvy půdy
- zemětřesení
- tsunami
- požáry
- epidemie
- hladomor

b) telurické – sopečná činnost

- bahnotok
- sopečné povodně, lávová pole
- sopečný spad, plyny

c) topologické – krajinně terénní

- povodně
- sesuvy půdy
- laviny

d) meteorologické

- povětrnostní
- cyklony
- extrémní sucha a horka
- extrémní mrazy
- přívalové deště, krupobití

2. Způsobené lidskou aktivitou – antropogenní

a) válečné konflikty

mimořádné situace vojensko-politického charakteru v době míru:

- náhodný jaderný úder
- pád jaderného nosiče
- nacionalistické konflikty
- teroristická a diverzní činnost
- emigrační vlny

b) civilizační katastrofy vyskytující se v:

- dopravě
- průmyslu
- vodních dílech
- toxické odpady
- velké požáry
- jaderná energie

Každá katastrofa má svůj průběh, který se odehrává v různých časových etapách. Jednotlivé etapy mohou trvat od sekund, nebo minut až po hodiny nebo dny. Jednotlivé etapy mají i svou specifickou dynamiku. Obecně jsou rozlišovány následující etapy časového průběhu katastrofy:

I. etapa varovná – tj. první příznaky a informace o možnostech vzniku katastrofy

II. etapa vzniku ohrožení – tj. jednoznačné zprávy a příznaky o reálném vzniku katastrofy

III. etapa úderu – tj. vznik devastace

IV. etapa orientace – tj. registrace ztrát

V. etapa zachraňování – tj. poskytování neodkladné zdravotní péče

VI. etapa nápravy – tj. pomoc humanitárních jednotek a dalších záchranných týmů

VII. etapa adaptace – tj. vyrovnávání se se vzniklou situací, možnost vzniku posttraumatické stresové poruchy.

2. ČLOVĚK-PROSTŘEDÍ-SPOLEČNOST

Člověk jako součást prostředí a společnosti. Podstata fungování lidské psychiky. Výklad základních pojmů.

Pro utváření, fungování a rozvoj lidské psychiky má rozhodující význam život člověka ve společnosti. Podmínkou pro existenci člověka ve společnosti je jeho schopnost přijímat podněty a informace a zpracovávat je v podobě dynamického obrazu o okolí a v souvislosti se změnami, které v něm probíhají.

Podmínkou pro poznávání okolního světa a pro vykonávání činnosti jsou neurofyzilogické jevy v mozku, které tvoří složitý, hierarchicky uspořádaný systém, který se v průběhu doby stále utváří a vyvíjí. Jako odraz společenského bytí vzniká **vědomí sociální** a v závislosti na něm **vědomí individuální**.

Strukturu vědomí tvoří **poznávací procesy**, které odrážejí objektivní svět: pocity, vjemy, představy, myšlení, paměť a pozornost.

Psychické jevy jsou vždy chápány v souvislosti s činností. **Činnost, chování a vědomí** tvoří vzájemně spjatý celek.

Chování označuje aktivitu, reakci, pohyb, procesy, apod. Chování je ovlivňováno společností, ale je závislé i na vnitřním stavu organismu a úrovni vědomí.

Podle podstaty vzniku je dále rozlišováno **chování expresivní**, které je bezprostředním výrazem prožívání, na rozdíl od **adaptivního chování**, které nemusí vždy odpovídat prožívání, může být stylizovaným projevem a může skutečné prožívání potlačovat nebo zastírat.

Sociální chování (ve společnosti) je rozlišováno na sociální chování:

- a) individuální
- b) interpersonální
- c) skupinové

Motivace, kooperace, dělba práce a soutěžení jsou další charakteristiky pro utváření, fungování a rozvoj lidské psychiky ve společnosti. S motivací souvisí problematika postojů. **Postoj** je psychická struktura, která charakterizuje vztah a chování člověka při přijímání různých vlivů z okolí a při činnosti vůči okolí. S utvářením a formováním postojů člověka úzce souvisí proces **socializace** člověka ve společnosti, který je procesem neustálého zdokonalování orientace a adaptace člověka ve společnosti, jehož nejdůležitější složkou je **sociální učení**, ve kterém člověk získává a uplatňuje sociální zkušenosti ve společenském kontextu.

Psychologie bezpečnosti a katastrof je aplikovanou vědní disciplínou, pro jejíž pochopení a pro pochopení fungování lidské psychiky v různých kontextech je zapotřebí znalosti i z dalších psychologických disciplín, nejen z psychologie obecné, která se zabývá výkladem základních psychologických pojmů.

Základní struktura a členění psychologických disciplín:

❖ Základní psychologické disciplíny:

- psychologie obecná
- psychologie vývojová
- psychologie osobnosti
- psychopatologie
- psychologie sociální
- psychologická metodologie
- srovnávací psychologie

❖ aplikované psychologické disciplíny:

- psychologie bezpečnosti a katastrof
- forenzní psychologie
- klinická psychologie
- inženýrská psychologie
- psychologie zdraví
- psychologie trhu
- vojenská psychologie
- psychologie dopravy
- psychologie umění aj.

❖ speciální psychologické disciplíny:

- biopsychologie
- psycholingvistika
- psychometrika
- zoopsychologie

Literatura:

Vykopalová, H.: *Vybrané kapitoly ze základů psychologie*. UP, 1995. ISBN 80-7067-455-5

Hartl, P.: *Psychologický slovník*. Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.

Hayes, N.: *Aplikovaná psychologie*. Portál, 2003. ISBN 80-7178-807-4.

3. SOCIÁLNÍ CHOVÁNÍ A SOCIÁLNÍ PŮSOBNÍ. CHYBY VE VNÍMÁNÍ.

Sociální chování a sociální působení. Vnímání a hodnocení situace. Chyby ve vnímání - Iluze a klamy. Personální a sociální percepce. Chyby v personální a sociální percepci.

Sociální psychologie se zabývá nejrůznějšími aspekty lidského chování ve společnosti, tedy sociálním chováním. Pokouší se porozumět a vysvětlit, jak je lidské chování jednotlivců ovlivňováno skutečnou, představovanou či předpokládanou přítomností ostatních.

Sociální interakce patří mezi jedny z nejrozšířenějších forem sociálního chování. Jsou chápány jako proces, během něhož se lidé navzájem ovlivňují prostřednictvím výměny myšlenek, citů a dalších aktivit. Jsou chápány jako klíčový prostředek v procesu utváření vzájemných vztahů mezi jednotlivci, ale i mezi jednotlivcem a skupinou nebo mezi skupinami navzájem.

Vnímání je podmíněno sociálně a je určitým druhem kompromisu mezi tím, co se skutečně v okolním světě nachází a tím, co člověk prostřednictvím zkušenosti očekává.

Sociální percepce je pojem označující sociální podmíněnost ve vnímání, je vyjádřením závislosti vnímání na sociálních faktorech a na sociální zkušenosti.

Vnímání je podmíněno sociálně a je určitým druhem kompromisu mezi tím, co se skutečně v okolním světě nachází a tím, co člověk prostřednictvím zkušenosti očekává. Z tohoto pohledu jsou rozlišovány **chyby ve vnímání**, které jsou ovlivněny sociálně:

- první dojem
- haló efekt
- efekt mírnosti a shovívavosti
- implicitní teorie osobnosti
- laická logika
- efekt první a poslední informace
- efekt novosti
- Pygmalion efekt
- idiosynkrazie
- figura a pozadí
- autostereotypy
- heterostereotypy

Sociální percepce poukazuje na existenci tzv. **sociogenního filtru**, který je postaven mezi vnímaný objekt a subjekt.

Vnímání je součástí myšlenkových procesů. Poruchy ve vnímání mohou být ovlivněny řadou faktorů, od řady organických poškození až po různé poruchy nervových přenosů, které mohou být ovlivněny odchylkami ve vnímání vnějších charakteristik: Mezi nejznámější iluze a klamy ve vnímání, které byly popsány a experimentálně ověřeny patří zejm. **optické klamy**:

- Penroseův trojúhelník
- Heringův optický klam
- Fraserova spirála
- Kanizsovy trojúhelníky
- Hermanova mříž
- Kleinova láhev
- Neckerova krychle
- vjem Saturnových orstenců
- Ponsův klam
- Helmholtzův klam aj.

Literatura:

Vykopalová, H.: *Sociální psychologie v kontextu komunikace*. UP Olomouc, 2000, ISBN 80-244-0084-7

Výrost, J., Slaměník, I. a kol.: *Sociální psychologie*. Grada, Praha 2019, ISBN: 978-80-247-5775-9

Eysenck, M. W., Keane, M.T.: *Kognitivní psychologie*. Praha: Academia, 2008, 748 s. ISBN 978-80-200-1559-4

McNaughtová, P. : *Perspektiva a jiné optické klamy*. Praha : Dokořán, 2010. 68 s. ISBN 978-80-7363-297-7

4. KOMUNIKACE V SOCIÁLNÍ SITUACI A JEJÍ VÝZNAM.

Komunikace v zátěžové situaci. Význam komunikace v sociální situaci a v zátěžové situaci. Komunikace verbální a neverbální. Interakce jako součást komunikace. Jednání a vyjednávání. Základní model vyjednávání. Vyjednávání ve dvojici a skupinové. Vyjednávání v situaci rukojmí. Krizová komunikace.

Specificky lidskou formou komunikace je **mluvená a psaná řeč**. Prostředkem mluvené řeči je **jazyk**.

Srozumitelnost řečové komunikace je podmíněna:

1. hlasitostí verbalizace
2. přiměřenou rychlostí řečového sdělení
3. přiměřenou artikulací
4. skladbou

Komunikace je proces sdělování určitých významů v procesu přímého nebo nepřímého sociálního kontaktu. Komunikace v sociální skupině má zásadní význam pro její existenci a efektivitu činnosti při dosahování cílů. **Efektivní komunikace ve skupině** vede k větší soudržnosti, ke sdílení názorů, postojů, mínění, dochází k vytváření konformity členů skupiny se skupinovými normami. Na komunikaci ve skupině má vliv sociální pozice jednotlivých členů: čím jsou si pozice mezi členy bližší, tím intenzivnější je mezi nimi komunikace.

Základem komunikace je komunikační model:

1. komunikátor – osoba, od které vychází sdělení
2. komunikant – osoba, která sdělení přijímá
3. komuniké – obsah sdělení
4. komunikační kanál – způsob předávání komuniké
5. psychický účinek přijatého komuniké

Komunikační šum jako nedílná a specifická složka procesu komunikace

Obsah komunikace je tvořen:

1. verbálním nebo neverbálním obsahem
2. kontextem situace
3. emotivním akcentem
4. mimickým výrazem

Neverbální komunikace – je tvořena různými způsoby chování, jednání, gestikulací a je nedílnou součástí verbální komunikace. Za nejkomunikativnější je považován tzv. expresivní vzorec chování, tj. výraz údivu, překvapení, smích, pláč apod. Protože každý člověk při expresivním výrazu užívá jiných skupin obličejového svalstva, vytváří tak individuální

charakteristický expresivní vzorec, a proto v téže nebo velmi podobné situaci různé osoby projevují různé vzorce expresivního chování.

Sociální interakce patří mezi jedny z nejrozšířenějších forem sociálního chování. Jsou chápány jako proces, během něhož se lidé navzájem ovlivňují prostřednictvím výměny myšlenek, citů a dalších aktivit. Jsou chápány jako klíčový prostředek v procesu utváření vzájemných vztahů mezi jednotlivci, ale i mezi jednotlivcem a skupinou nebo mezi skupinami navzájem.

Sociální interakci lze chápat i jako součást procesu komunikace, ve kterém dochází k ovlivňování chování a jednání zúčastněných osob. Zahajování a průběh sociálních reakcí je závislý především na charakteru vzájemných vztahů, které se mezi jedinci vytvořily, dále na situaci a kontextech situace, který může mít charakter fyzický nebo sociální.

Mezi sociální kontexty interakce patří situace, ve kterých je chování podmíněno rolí, která předepisuje, jak má člověk situaci zvládnout, jak se má chovat k druhým lidem. **Sociální interakce se uplatňují především jako prostředky sociální regulace lidského chování.**

Vyjednávání se opírá v zásadě o tyto základní prvky:

- Vyjednávací taktiky
- Vyjednávací dovednosti
- Vyjednávací metody

Při přípravě vyjednávání je třeba:

- stanovit cíl
- stanovit priority
- zvolit strategii
- ujasnit proces vyjednávání

Vyjednávací styly:

- kompetitivní
- kooperativní
- principiální
- virtuální

Rozlišení rolí vyjednavace:

1. vedoucí, hlavní vyjednaváč
2. vyjednaváč zaměřený na fakta
3. vyjednaváč analytik
4. vyjednaváč zaměřený na vztahy
5. intuitivní vyjednaváč

Vyjednávání v situaci rukojmí a policejní vyjednavatel jako specializovaná profese, zaměřující se na:

- Typologie a analýza pachatelů
- Analýza situace rukojmí
- Možnosti prevence

Další rozhodující faktory vyskytující se v situaci rukojmí:

- Osobnost rukojmí – (věk, pohlaví, vlastnosti, životní situace, indispozice,..)
- Čas – doba strávená v zajetí
- Komunikace pachatelů s rukojmím
- Styl zacházení pachatelů s rukojmím

Extrémní situace chování obětí v situaci únosu

- Stockholmský syndrom
- Londýnský syndrom

Krizová komunikace

- vychází ze situace mimořádné události
- využívá základní komunikační strategie a základy PR
- využívá základy zdravotnické osvěty
- zaměřuje se na krizovou připravenost

Základní východiska krizové komunikace:

- teorie vnímání rizika
- teorie negativní dominance
- teorie ohlušení
- teorie ovlivnění důvěry

Literatura:

Čech, J.: Policajná psychológia I.-III. UCM Trnava, 2012, ISBN 978-80-8105-415-0

Vymětal, Š., Krizová komunikace a komunikace rizika. e-kniha

Chalupa, R.: Efektivní krizová komunikace. Grada, Praha 2012, ISBN: 978-80-247-4234-2

5. ZÁKLADNÍ ZÁKONITOSTI CHOVÁNÍ LIDÍ V SOCIÁLNÍCH SKUPINÁCH.

Komunikační a vztahová struktura v sociální skupině. Sociální normy, skupinový tlak a konformismus. Specifické sociální skupiny – dav. Členění a druhy davů. Chování lidí v davu. Psychologie davu.

Základním předmětem zkoumání je **malá sociální skupina**, která je omezena přibližně počtem členů do 30-40 podle toho, jak se její členové vzájemně znají, komunikují spolu a vytvářejí sociálně stimulující situace. Mezi další podstatné znaky, které by naplňovaly nebo vymezovaly charakter této sociální skupiny patří vzájemná soudržnost a psychologické členství, vzájemná závislost členů, dodržování skupinových norem, možnost plnění úkolů, které jsou skupinou jednotlivcům přiděleny, uspokojování některých potřeb členů skupiny apod. Účast na úkolech a možnost plnění některých potřeb vytváří u jednotlivých členů skupiny trvalou motivaci ke sdružování a k vnitřnímu sepětí se skupinou.

Mezi zásady existence malé sociální skupiny patří:

- vzájemná interakce a komunikace
- akceptace skupinových norem
- vytváření konformismu a skupinového tlaku
- vytváření hodnot
- realizace sociálních rolí a sociálních statusů

Je rozlišován sociální status:

- a) vrozený (pohlaví)
- b) získaný (profese, stav)
- c) připsaný (věk, společenská pozice)

Status je spojen se symboly. Symboly statusu jsou výrazným vnějším znakem a jsou úzkostlivě dodržovány a vyžadovány.

Se společenským statusem a odpovídající rolí souvisí **prestiž**, která vyjadřuje určité zhodnocení statusu v podobě osob s určitými vlastnostmi. Struktura skupiny je dána určitým systémem a uspořádáním rolí, se kterými je spojena pozice jednotlivých členů ve skupině současně s mírou prestiže, která tvoří součást role a statusu.

Základní charakteristické rysy malé sociální skupiny:

- dynamičnost
- velikost
- skupinový výkon
- soudržnost
- demokratičnost
- soutěžení, rivalita a kooperace

Z hlediska klasifikace se člení malé sociální skupiny na:

- primární
- sekundární

- **formální**
- **neformální**
- členské
- referenční
- vlastní
- cizí
- neorganizované

Vztahy uvnitř skupiny je možno měřit a analyzovat pomocí **sociometrie**, která postihuje z kvantitativního hlediska míru preferencí (pozitivních, negativních nebo neutrálních voleb) jednotlivých pozic ostatními členy skupiny.

Mezi základní typy organizace skupinového života patří organizace:

- autoritativní
- demokratická
- liberalistická (laissez-faire)
- participativní

Dav - je společenství lidí, kteří se náhodně sešli na určitém místě za určitých okolností – bez ohledu na věk, profesi, rasu.....

Různé druhy davů

- obecný
- psychologický
- voličský aj.

Charakteristické vlastnosti davu:

- Kolektivní duše davu
- Duševní nákaza
- Sugestibilita
- Směřování myšlenek a emocí jedním směrem

Charakteristické vlastnosti davu a jejich projevy produkují **paniku** – stav intenzivního strachu a nepohody produkující neracionální impulzivní chování s doprovodnými fyziologickými pocity strachu, nevolnosti, pocity na zvracení, závratěmi, bušení těla, třes končetin, pocení, zrychlené dýchání apod.

Gustav Le Bon – zakladatel psychologie davu

Literatura:

Le Bon, G.: Psychologie davu. KRA, Praha 1997

Vykopalová, H.: *Vybrané kapitoly ze základů psychologie*. UP, 1995. ISBN 80-7067-455-5

6. VYBRANÉ TECHNIKY KOMUNIKACE V ZÁTĚŽOVÉ SITUACI.

Asertivita, transakční analýza. Výklad jejich podstaty. Základní asertivní práva. Základní asertivní techniky.

Asertivní komunikace znamená přímé a přiměřené sebeprosazení v situaci jednání a vystupování. Znamená to jednat přímo, vyjadřovat své pocity a požadavky a nepřipustit jednání ostatních na svůj úkor. Asertivní jednání není pasivní ani agresivní a může se stát celoživotní strategií v jednání.

Druhy asertivity:

- základní
- empatická
- eskalující
- konfrontativní

Asertivita umožňuje, aby se člověk rozhodoval sám za sebe, za svá rozhodnutí nesl sám odpovědnost, aby byl schopen odolávat manipulaci a manipulaci sám neuplatňoval. Z těchto důvodů je dodržováno několik základních asertivních práv:

1. právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky, emoce a být za jejich důsledky odpovědný
2. právo nenabízet žádné výmluvy nebo omluvy, které omlouvá naše chování
3. právo posoudit, zda a nakolik jsme odpovědní za problémy druhých lidí
4. právo změnit svůj vlastní názor
5. právo dělat chyby a být za ně odpovědný
6. právo říci „já nevím“
7. právo být nezávislý na dobré vůli ostatních
8. právo dělat nelogická rozhodnutí
9. právo říci „já ti nerozumím“
10. právo říci „je mi to jedno“

Asertivní dovednosti sloužící pro aplikaci asertivity:

1. Pokažená nebo poškrábaná gramofonová deska
2. Negativní aserce
3. Selektivní ignorování
4. Sebeotevření
5. Volné informace
6. Přijatelný kompromis
7. Negativní dotazování
8. Otevřené dveře

Transakční analýza nebo-li **výkladová komunikace** je chápána jako efektivní způsob komunikace a předcházení konfliktům, vychází z pohledu struktury lidské osobnosti a zkoumá chování z hlediska tří stavů ega:

- rodiče
- dospělého
- dítěte

Jejím autorem je Eric Berne. Je založena na analýze her a životních scénářů a z toho vyplývajícího chování. Základ tvoří jednotka společenského styku, která je označována jako **transakce**. Podnět nebo-li interakce je tzv. **transakčním podnětem** a **transakční reakcí** je označen vztah k podnětu. Podle těchto kritérií jsou rozlišovány různé druhy transakcí:

- doplňkové
- křížové
- druhotné
- trojúhelníkové
- dvojité druhotné transakce

Z tohoto základu transakční analýzy vychází i celá řada životních forem chování jako jsou obřady, hry a zábavy. Transakční analýza se tedy uplatňuje v široké škále životních situací, v obchodním jednání a vyjednávání nevyjímaje.

Literatura:

Berne, E.: *Jak si lidé hrají*. Portál, Praha 1911, ISBN 978-80-7367-992-7

Praško, J., Prašková, H.: *Asertivitou proti stresu*. Grada, Praha 2007, ISBN: 978-80-247-1697-8

Vykopalová, H.: *Sociální psychologie v kontextu komunikace*. UP Olomouc, 2000, ISBN 80-244-0084-7

7. KONFLIKTY, JEJICH PODSTATA A ŘEŠENÍ.

Podstata vzniku konfliktů, druhy konfliktů a jejich členění podle oblastí vzniku. Specifické formy konfliktů, peacekeeping.

Konflikty jsou sociální procesy, mají vlastní **dynamiku, stadia a stupně intenzity**:

Obecně konflikty vznikají :

- střetnutím dvou přitažlivých cílů /apetence-apetence/
- střetnutím dvou odpudivých cílů /averze-averze/
- střetnutím přitažlivého a odpudivého cíle současně /apetence-averze/

Síla konfliktu závisí na tom, jaké tendence se střetávají, na významu hodnot, potřeb a dalších složkách. Konflikty se člení podle různých kritérií, např.:

a) místa vzniku:

- interpersonální
- intrapersonální
- enviromentální

b) podle počtu zúčastněných osob:

- dyadické
- skupinové
- meziskupinové
- celospolečenské

c) např. podle převládající psychologické charakteristiky:

- představ
- názorů
- postojů
- zájmů

d) podle sociálněpsychologických kritérií:

- moci
- prestiže
- rolí
- potřeb
- cílů

e) podle věku:

- dětské
- dospívajících
- dospělých
- stáří apod.

Konflikty se dělí podle oblastí, ve kterých vznikají a kde se odehrávají.

Každý konflikt má složku :

- racionální
- iracionální
- emocionální

Konfliktní situace mívají vždy smíšený a složitý průběh, ve kterém se uplatňují a vzájemně prolínají různé faktory osobnostně psychologické, faktory společenské a faktory prostředí. Konflikty samy o sobě nejsou vždy pouze jen negativním jevem, ale obsahují v sobě i prvky konstruktivní. Mohou vést k sebereflexi, vyvolávat cílevědomou aktivitu, rozvíjet kreativitu, sociální a komunikační dovednosti, mohou vést ke změnám chování, pomáhají udržovat vnitřní tendenci uvnitř skupiny, vedou k zamyšlení a k poznávání druhých nebo rozvíjení poznatkové základny.

Mezi specifické konflikty patří konflikty v mezinárodních vztazích. Stupně vývoje konfliktů v mezinárodních vztazích podle intenzity:

- latence
- manifestace
- eskalace
- vypuknutí násilí
- mrtvý bod
- deeskalace
- řešení
- postkonfliktní urovnání
-

Peacekeeping (mírové operace) mají sloužit k udržení míru a bezpečnosti, ale také k usnadnění politického procesu, ochraně civilistů, chránit a prosazovat lidská práva a pomáhat při obnově právního státu.

Stabilitu postkonfliktní situace ovlivňuje:

1. **bezpečnost** (tvorba bezpečného prostředí uvnitř i vně, eliminace obchodování s lidmi, zbraněmi, drogami, bezpečnost v uprchlických táborech, humanitární pomoc, ..)
2. **spravedlnost** (tvorba právního systému, zákonodárství, zajištění lidských práv, ...)
3. **ekonomika a sociální sféra** (tvorba a stabilizace trhu, dohody o ek. spolupráci, bankovní systém, strategie ekonomického rozvoje,...)
4. **vláda a politika** (vytvoření vládnoucího systému a mechanismy pro politickou participaci občanů, podpora a konsolidace politických institucí, vznik politických stran a médií, vznik nevládních organizací, ..)

Literatura:

Vykopalová, H.: *Sociální psychologie v kontextu komunikace*. UP Olomouc, 2000, ISBN 80-244-0084-7

Greenberg, M.: *Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty*. Grada, Praha 2019, ISBN: 978-80-271-2584-5

8. STRES.

Stresory. Průběh stresu a jeho dopady na člověka. Stres v chování. Obranné mechanismy. Postupy vyrovnávání se se stresem. Zátěžové situace.

Stres je výrazem pro vyjádření tísně, tlaku nebo zátěže, který je vyvolán nejrůznějšími podněty, **tzv. stresory**. Z pohledu životního prostoru jsou rozlišovány stresory biologické, fyzikální a sociální.

Obecně lze stres spojovat s podněty pro organismus mimořádně náročnými, tíživými a závažnými. Existuje více jako 50 definic stresu, mezi nejznámější patří definice H. Selyeho. Je rozlišován –hypo stres, -hyper stres, distres a eustres podle toho, v jaké situaci a jakými stresory dochází ke vzniku stresu. Mezi významné stresory patří **únava a monotónnost**. Velký význam sehrává i biorytmus a schopnost organismu jej regulovat.

Odolnost jedince vůči stresu je dána kombinací různých faktorů, kterými jsou: osobnostní dispozice, úroveň sebehodnocení, flexibilita a adaptabilita, sociální obratnost atd. Odolnost vůči stresu se mění v závislosti na věku, fyzické kondici, zdravotním stavu, sociální situaci atd. Každý člověk má svoje vlastní individuální osobnostní vlastnosti, proto rovněž každý člověk má jiné dispozice pro zvládání stresu.

Mechanismy pro zvládání stresu jsou označovány jako **coping**. Mezi nejznámější patří :

- **strategie zaměřené na řešení problému** (analýza možností, hledání alternativ řešení)
- **kognitivní restruktura** (rozumový, poznatkový pokus o změnu významu zátěžové situace, aby byla pro jedince přijatelnější a akceptovatelnější)
- **hledání sociální opory** (hledání souznění, sociální podpory)
- **tzv. vyhýbání se** (neřešení, odmítání přijmout existenci problému) aj.
- **relaxace**
- **komunikační dovednosti**

Člověk se však brání stresu a stresovým situacím **tzv. obrannými mechanismy**, což jsou způsoby chování ve stresových situacích, kterými se člověk snaží o vyrovnání se s pocitem tísně.

Příkladem obranných mechanismů je např.

- útok
- únik
- racionalizace
- intelektualizace
- regrese
- sublimace
- vytěsnění
- popření
- projekce aj.

Mezi projevy obranných mechanismů jsou řazeny i různé nutkavosti (kouření, přejídání, žvýkání atd.), užívání alkoholu a jiných návykových látek.

Projevy stresu lze u člověka pozorovat v oblasti:

- fyziologické
- emocionální
- behaviorální

Důsledky stresu:

- psychické reakce
- psychosomatická onemocnění

Příznaky stresu:

- krátkodobé, akutní
- dlouhodobé
- akutní

Důsledkem stresu je i vznik **zátěžových situací**. Je rozlišována zátěž:

- zvýšená
- hraniční
- extrémní

Literatura:

Vykopalová, H.: *Základy psychosociální přípravy humanitárních jednotek ČČK*. Úřad ČČK, Praha 2003

Vinay, J. a kol.: *Stres a zdraví*. Portál, Praha 2007, ISBN:978-80-7367-211-9

Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Portál, Praha 2009. ISBN 978-80-7367-568-4

Plamínek, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Management Press, Praha, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2

Atkinson, R. L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3

9. AGRESE.

Druhy agrese. Základní teorie zaměřené na výklad podstaty agrese. Agrese v chování. Agrese-agresivita.

Agrese a projev agrese je obecně chápána jako útok nebo útočnost, projev nepřátelství. Projevy agrese nemusí mít pouze význam negativní, ale existují formy agrese zaměřené pozitivním směrem, např. na ochranu teritoria, jedince apod.

Agresivita je tendence, připravenost k útočnému (nepřátelskému jednání), které je možno při včasné rozpoznání odvrátit. Klíčem pro počáteční včasné rozpoznání projevů agresivity jsou neverbální projevy.

Mezi nejznámější druhy agrese patří agrese:

- altruistická
- anticipující
- indukovaná
- instrumentální
- přesunutá
- hostilní
- verbální aj.

Příčiny vzniku agrese se snaží objasnit mnohé teorie, např:

- Psychoanalytická teorie agrese
- Frustrační teorie agrese
- Motivační teorie agrese
- Teorie sociálního učení
- Teorie sociálního vlivu
- Teorie biopsychické a psychofyzilogické
- Teorie chromozomálních aberací aj.

Další související pojmy: násilí, delikvence, kriminalita

Literatura:

Poněšický, J. *Agrese, násilí a psychologie moci*. Praha: TRITON, s.r.o., 2010, ISBN: 978-80-7387-376-3

Gottwaldová, R. *Jak na pasivní agresi?* Portál, Praha 2017, e-kniha

Atkinson, R. L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3

10. SPECIFICKÉ SITUACE OHROŽENÍ

Situace braní rukojmí. Typy agresorů, typologie situací únosů. Terorismus. Vymezení pojmu a rozdělení terorismu. Některé mezinárodní úmluvy podporující boj proti terorismu.

Mezi specifické situace ohrožení lze zařadit: situace braní rukojmí a zajištění, domácí násilí, loupežná přepadení, agrese na pracovišti, sebevražednost, různé formy terorismu apod. Ve všech těchto situacích se vyskytují konflikty, krize, zátěže, stres, agrese a agresivita a různé formy násilí. Prostřednictvím řady teorií, odborných analýz a postupů jsou hledány příčiny tohoto chování a specifikovány možnosti prevence.

Rukojmí je osoba, nezákonně proti své vůli zadržovaná jinou osobou. Braní rukojmí je upraveno v ČR v § 174 TZ- 40/2009, hlava II, díl I:

(1) „Kdo se zmocní rukojmí a hrozí, že ho usmrtí anebo že mu způsobí újmu na zdraví nebo jinou vážnou újmu, s cílem donutit jiného, aby něco konal, opominul nebo trpěl, bude potrestán odnětím svobody na dvě léta až deset let“.

(2) „Odnětím svobody na pět až dvanáct let bude pachatel potrestán,

a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 jako člen organizované skupiny,

b) je-li při takovém činu rukojmím dítě,

c) je-li při takovém činu rukojmími více osob,

d) způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví, nebo

e) spáchá-li takový čin v úmyslu získat pro sebe nebo pro jiného značný prospěch.

(3) Odnětím svobody na osm až patnáct let bude pachatel potrestán, spáchá-li takový čin v úmyslu získat pro sebe nebo pro jiného prospěch velkého rozsahu.

(4) Odnětím svobody na deset až osmnáct let bude pachatel potrestán, způsobí-li činem uvedeným v odstavci 1 smrt.

(5) Příprava je trestná“. on-line: <https://zakony.kurzy.cz/40-2009-trestni-zakonik/paragraf-174/>

Situace rukojmí se člení na variantu:

- instrumentální
- expresivní

Existují různé **typologie agresorů** podle různých kritérií. Obecně lze typy agresorů rozdělit do 3 základních skupin:

- psychologické typy
- kriminální typy pachatelů
- ideologické typy pachatelů

Extrémní situace chování rukojmí:

- Londýnský syndrom
- Stockholmský syndrom

Specifika situací únosů:

- Situace jednotlivce
- Jeden únosce s jedním rukojmím
- Situace více únosců s jedním rukojmím
- Jeden únosce s více rukojmími
- Více únosců a více rukojmí
- Větší počet únosců na větším počtu míst
- Větší počet únosců a rukojmí na určité ploše
- Pohyblivé zajištění rukojmí
- Vzdálená kontrola únosu rukojmí

Terorismus - je plánované, promyšlené a politicky motivované násilí, zaměřené proti nezúčastněným osobám, sloužící k dosažení vytčených cílů – definice dle MV ČR: on-line <https://www.mvcr.cz/clanek/definice-pojmu-terorismus.aspx>

Typologie terorismu - dle MV ČR:

1. Terorismus kriminální: teroristické akce provedené primárně za účelem získání osobních materiálních výhod
2. Terorismus patologický: teroristické akce provedené primárně kvůli psychickému sebeuspokojení
3. Terorismus politický, resp. ideologický: akce provedené z kolektivních pohnutek bez hledání přímých materiálních výhod.

Tuto kategorii lze dále dělit na:

- Ultralevicový terorismus
- Ultrapравicový terorismus
- Etnický terorismus
- Náboženský terorismus
- Environmentální terorismus
- Vigilantistický terorismus (kterému jde o "právo a pořádek", který údajně není stát s to zajistit, sem lze řadit například latinskoamerické "černé brigády", útočící proti bezdomovcům atd.)
- "Single-issue" terorismus ("jednopoložkový" - proti potratům atd.)

on-line: <https://www.mvcr.cz/clanek/typologie-terorismu.aspx>

Mezinárodní úmluvy podporující boj proti terorismu

- Česká republika aktivně přistupuje k implementaci historicky první Globální protiteroristické strategie OSN (UN Global Counter-Terrorism Strategy), která byla přijata ve formě rezoluce dne 8. 9. 2006 na 61. VS OSN
- ČR se zapojila i do implementace protiteroristické strategie „Advancing the Implementation of the UN Global Counter-Terrorism Strategy“ z roku 2007, přijaté ve Vídni.

Zapojení EU v boji proti terorismu

- **Akční plán boje proti terorismu** - zasedání Evropské rady 21. září 2001, reakce na události 11. září
- **Amsterodamská smlouva** – posílení role EU
- **Program z Tampere** – zaměřený na zajišťování bezpečnosti občanů a rozvoj zásad vzájemného uznávání rozhodnutí justičních orgánů a zaměřený na boj proti terorismu
- **Haagský program** – (2005-2010) na posílení prostoru svobody, bezpečnosti a práva
- **Stockholmský program** – (2010-2014) - jako navazující dokument
- **Lisabonská smlouva**
- **Evropské centrum pro boj proti terorismu** – zal. v roce 2016, pro intenzivnější sdílení informací a operativní spolupráci v případech sledování a vyšetřování zahraničních teroristických bojovníků, obchodování s nedovolenými palnými zbraněmi a financování terorismu.

Literatura:

Žižek, S. Násilí. Rybka Publishers, Praha 2013, ISBN: 978-80-87067-22-2

Čech, J. a kol. Vyjednávání a branie rukojemníka, APZ Bratislava 2000, ISBN 978-80-8054-143-9

Brzybohatý, M. *Terorismus* I. Police History, Praha 2005, ISBN. 80-902670-1-7

Zeman, J. *Terorismus*. Triton, Praha 2002, ISBN 80-7254-305-9

11. POMÁHAJÍCÍ PERSONÁL V ZÁTĚŽOVÉ SITUACI

Reakce zachraňujícího personálu na stresovou situaci. Vznik tzv. pozdní reakce na traumatický stres. Následky traumatických prožitků. Prevence PTSD: debriefing, defusing, . Krizová intervence.

Možné reakce pomáhajícího personálu na stresovou situaci:

- Syndrom psychického ohrožení
- Akutní reakce na stres
- PTSD a pozdní reakce na traumatický stres
- Vznik nejrozumnějších obranných mechanismů

Typy obranného chování:

- Agresivní reakce – fyzická, verbální
- Útěkové chování
- Regresivní chování
- Panická reakce
- derealizace

Determinanty vzniku krizí a reakcí na stresovou situaci:

- Věk
- Pohlaví
- Zdravotní stav
- Osobnostní vlastnosti
- Situační vlivy
- Charakter životních situací
- Zkušenosti s řešením krizí
- Schopnost zvládat náročné životní situace
- Přítomnost sekundárních krizí
- Existence sociální opory

Posttraumatická stresová porucha – PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) nebo **PTSS** (Posttraumatický Stresový Syndrom) vzniká jako následek silného traumatického prožitku v podobě katastrofické události, který je intenzivní a nečekaný, např. dopravní nehoda, ozbrojený konflikt, povodeň a jiné katastrofy přírodního nebo antropogenního rázu (zemětřesení, chemické nebo atomové havárie aj.). Traumatický prožitek může být vytěsněn a následně později spuštěn různými faktory, které nemusí mít přímou souvislost nebo logickou vazbu s aktuálním traumatickým zážitkem (pozdní reakce na traumatický stres).

Nejčastější projevy PTSD:

- Vyhýbavé chování (myšlenkám, místům a činnostem spojených s traumatem)
- Zvýšená dráždivost, neklid, zvýšená úlekovost
- Projevy skryté agrese a agresivity
- Výskyt tzv. flashbacků, stále se vracejících traumatických prožitků, úzkostné vzpomínky, halucinace
- Sociální izolace (odcizení od okolní společnosti)
- Obtíže psychického a fyzického charakteru (neklid, spánkové obtíže, pocity viny, depresivní stavy)

Jako prevence vzniku PTSD u profesí, kde je poměrně velké riziko jejího vzniku, jsou praktikovány takové metody jako je:

- **Defusing** (rychlá psychosociální pomoc bezprostředně po traumatizující události, skupinový rozhovor)
- **Debriefing** (s časovým odstupem min. 48 hodin po traumatizující události, forma strukturovaného skupinového rozhovoru)
- **Krizová intervence** (individuální forma psychosociální pomoci)

Literatura:

Vodáčková,D.: *Krizová intervence*. Praha:Portál 2007, ISBN 80-7367-342-8

Šín,R. *Medicína katastrof*. Galén, Praha 2017, ISBN 978-80-7492-295-4

Vykopalová, H.

12. ALTRUIZMUS A PROSOCIÁLNÍ CHOVÁNÍ, VIKTIMOLOGIE.

Definice altruismu. Význam altruismu a prosociálního chování v zátěžové situaci. Viktimologie-nauka o obětech. Proces viktimizace. Pomoc obětem.

Altruismus je definován jako *"nesobecký charakter mezilidských vztahů, láska pro blaho druhých; projevuje se myšlením, cítěním a jednáním, které bere ohled na ostatní lidi"*. (Hartl, 2000, s. 33)

Prosociální chování se vyznačuje tendencí pomáhat druhému člověku, kdy je člověk v sociálním kontextu ovlivněn přítomností, jednáním a postoji druhých lidí nebo je sám ovlivňuje (Hartl, 2000).

Všichni lidé se tedy nechovají altruisticky stejně. Mezi determinanty altruistického chování patří:

- osobnostní faktory
- situační faktory
- sociální a sociálně-demografické faktory

Legislativa:

Poskytnutí pomoci druhému člověku, který se nalézá v tísní, vyplývá z obecných morálních zásad.

Tato morální zásada je zakotvena v zákonu, zejm. § 367 TZ o nepřekážení trestného činu a § 150 TZ o neposkytnutí pomoci a § 151 neposkytnutí pomoci řidičem dopravního prostředku.

Bystander effect – efekt přihlížejícího se vyskytuje v situaci ohrožení nebo nouze, kdy okolostojící osoby přihlížejí a neposkytnou pomoc. Tento efekt se také proto nazývá efektem přihlížejících nebo efektem apatického diváka. Sociální psychologie takové chování označuje jako **difuzi odpovědnosti**, kdy se odpovědnost procesu rozhodování rozptyluje mezi ostatní a dochází k oslabení odpovědnosti, všichni se spoléhají na toho druhého. K **pluralitní ignoraci** dochází při projevu obav a nejistoty při poskytování pomoci v nouzi, i když ji člověk vyhodnotí správně. Se vzrůstajícím počtem osob přihlížejících tak klesá ochota pomoci.

V průběhu katastrof a mimořádných událostí existují různé skupiny osob, které se s touto událostí dostávají do různých forem kontaktů a různým způsobem prožívají fáze této mimořádné události. Z toho pohledu existuje klasifikace obětí:

- Oběti 1. Úrovně (primární) – lidé, kteří byli v maximální míře vystaveni působení katastrofické události či hromadnému neštěstí
- Oběti 2. Úrovně (sekundární) – truchlící příbuzní a přátelé
- Oběti 3. Úrovně – vyprošťující, resuscitační a terapeutický personál

- Oběti 4. Úrovně – lidé v těsné souvislosti s katastrofou či s hromadným neštěstím, tj. ti, kteří zasáhli jako první, poskytli první pomoc a ti, kteří nesou určitou odpovědnost
- Oběti 5. Úrovně – lidé, které katastrofa či hromadné neštěstí uvrhlo do obtíží, i když nebyli jejími přímými účastníky
- Oběti 6. Úrovně – lidé, kteří by se mohli stát primárními oběťmi, nebo ti, kteří jsou nepřímo nezaviněně zúčastnění (Štikar, 2003, s. 238)

Nauka zabývající se oběťmi a jejich problematikou se nazývá **viktimologie**. Proces přeměny oběti potenciální v oběť skutečnou se nazývá **viktimizace**.

Proces viktimizace obsahuje 3 fáze:

- Primární viktimizace
- Sekundární viktimizace
- Terciální viktimizace

Legislativa:

zákon č. 45/2013 Sb. o obětech trestných činů. Cílem je zlepšit postavení poškozených (obětí)

- při zacházení s poškozeným (obětí), který se ne vlastní vinnou dostal do této situace a nezpůsobil žádnou další újmu
- bude mu poskytnutá právní pomoc (v některých případech bezplatná) a výrazně se zvýší informovanost obětí v průběhu trestního řízení
- oběť bude disponovat oprávněním vyjádřit svůj názor na věc a důsledky které ovlivnily život oběti

Práva obětí trestných činů podle zákona 45/2013 Sb. o obětech trestných činů:

- právo na poskytnutí odborné pomoci (psychologické poradenství, sociální poradenství, právní pomoc, poskytování právních informací, restorativní programy)
- právo na informace
- právo na ochranu před hrozícím nebezpečím
- právo na ochranu soukromí
- právo na ochranu před druhotnou újmou
- právo na peněžitou pomoc

Institute na pomoc obětem :

- Bílý kruh bezpečí
- Člověk v tísni
- ROSA
- LA STRADA
- ProFem
- DONA
- Charita
- Centra krizové intervence
- Život 90
- Diakonie
- RIAPS
- Adra
- Poradny pro rodinu
- Persefona aj.

Literatura:

Hartl, P. , Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Portál, Praha, 2000. ISBN 80-7178-303-X. s. 33,

Vykopalová, H. *Základy psychosociální přípravy Humanitárních jednotek* ČČK. Úřad ČČK, Praha 2003

Stroebe, W. *Sociální psychologie*. Portál, Praha, 2006. ISBN 80- 7367-092-5

Štětina, J. a kol.: *Medicína katastrof a hromadných neštěstí*. Praha: Grada Publishing, 2000

Štikar, J. a kol.: *Psychologie v dopravě*. Karolinum, Praha 2003, s. 238

13. POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA – PTSD

Posttraumatická stresová porucha a další poruchy vznikající v traumatické zátěžové situaci.
Diagnostická kritéria a projevy PTSD. Akutní reakce na stres. Adaptivní poruchy. Fobie.

Posttraumatické příznaky:

- znovuprožívání
- vyhýbání se
- zvýšená dráždivost

Projevy v oblasti chování:

- tzv. vyhýbavé chování
- tzv. zabezpečovací chování proti nebezpečí a úzkosti
- ujišťovací chování a vyhledávání pomoci
- snaha se sociálně izolovat
- projevy nervozity
- zanedbávání odpočinku a rekreace
- obviňování ostatních a projevy agrese
- myšlenky na sebevražednost jako únik do nebytí

Projevy v oblasti fyzické:

- bušení srdce
- vysoký srdeční tep a svírání hrudi
- bolesti hlavy
- závratě
- zrychlené dýchání
- zažívací potíže
- třes rukou
- tělesná únava
- návaly horka nebo zimnice
- pocení aj.

Shrnutí posttraumatických poruch

- ❖ Adaptivní – vedené přežitím
- ❖ Akutní reakce na stres
- ❖ PTSD
- ❖ Přetrvávající změna osobnosti po katastrofické události – jestliže trvá alespoň dva roky a došlo k ní po krajně silném a dlouhodobém traumatizujícím podnětu. Vede ke zhoršení mezilidských vztahů, objevuje se syndrom vyhoření

Posttraumatické poruchy obecně

- ✓ Zbavují člověka radosti ze života
- ✓ Omezují ho
- ✓ různými způsoby ho invalidizují

Fobie jsou dle slovníku charakterizovány jako „*chorobný nutkavý strach předmětného charakteru (např. před malým prostorem, tmou, z lidí, aj.)*“ on-line <https://www.ppppraha7a8.cz/files/slovník%20odborných%20terminů.pdf>

Psychické příznaky

- úzkost
- pocit ohrožení
- napětí, neklid
- strach ze ztráty sebekontroly
- obava ze ztráty vědomí
- obava ze smrti

Tělesné příznaky

- bušení srdce, zrychlený puls
- chvění se či třes
- pocení
- sucho v ústech
- obtížné dýchání
- bolesti na hrudi
- nevolnost (nauzea)
- bolest hlavy a závratě
- návaly horka nebo chladu

Příklady fobií

- strach z lidí – humanofobie
- ze samoty - eremofobie
- z povodně – antlofobie
- z hloubky – batofobie

- ze špíny nebo nepořádku - ataxofobie
- z ohně – pyrofobie
- z mostů – gefyrofobie
- z pavouků – arachnofobie
- z koček – ailurofobie
- ze psů – cynofobie
- ze včel - apifobie
- ze ztráty mobilního signálu – nomofobie
- ze smrti – thanatofobie
- ze zodpovědnosti – hypegiafobie
- ze selhání – kakorafiafobie
- z toho, že si člověk počíná nemotorně – kakotechnofobie

Některé prameny uvádějí až přes 300 druhů fobií, které lze specifikovat podle názvu.

Příčinou vzniku fobií může být vrozená úzkostnost nebo traumatizující zážitek. Pro člověka trpícího fobií je obtížné kontrolovat svoje chování, fobie člověku významně znepríjemňují život a omezují jeho aktivity. Pro pomáhající personál je v mimořádné situaci velmi obtížné jednání s člověkem trpícím některou fobií.

Literatura:

Wolf, D. *Jak překonat strach, úzkost, paniku a fobie*. Grada, Praha 2018, ISBN: 978-80-271-0618-9

Pígllová, L., Praško, J., Prašková, H. *Sociální fobie*. Portál, Praha 2012, ISBN 978-80-262-0204-2

Herman, E., Doubek, P. *Deprese a stres : vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. : Maxdorf, Praha, 2008. ISBN 978-80-7345-157-8

Praško, J. et al. *Stop traumatickým vzpomínkám : jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Portál, Praha, 2003. ISBN 80-7178-811-2

Praško, J., Prašková, H., Prašková, J. *Specifické fobie*. Portál, Praha, 2008. ISBN 978-80-7367-300-0