

Psychologie dobrodružství

Jiří Kirchner

Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta
Jiri.kirchner@seznam.cz, www.aktivitvyvpriode.cz

Úvod

Problematika prožitku, prožívání a dobrodružství se v poslední době dostává stále častěji do popředí zájmu odborné veřejnosti v psychosociálních a humanitních oborech. Proč se právě v této době dostává do popředí tato oblast, která v minulosti nepatřila k hlavnímu proudu zkoumaných oblastí psychologie? Vždy, když se nějaká oblast dostane do popředí zájmu vědců nebo médií, znamená to, že v této oblasti nastala určitá krize. Tuto skutečnost můžeme v současnosti sledovat i v oblasti prožívání. Současná doba klade vysoké požadavky na psychickou stránku člověka. Druhou stranou mince je, že zisky, které jsou na jedné straně hmatatelné, se na druhé straně odrážejí v krizi v prožitkové sféře člověka, což může vést k řadě psychopatologických jevů a neblaze se odrážet na kvalitě života. Protože člověk je deprivován v prožitkové sféře, pokouší se ve svém volném čase stupňovat intenzitu svých prožitků. Vyhledává proto dobrodružství v celé šíři tohoto pojmu.

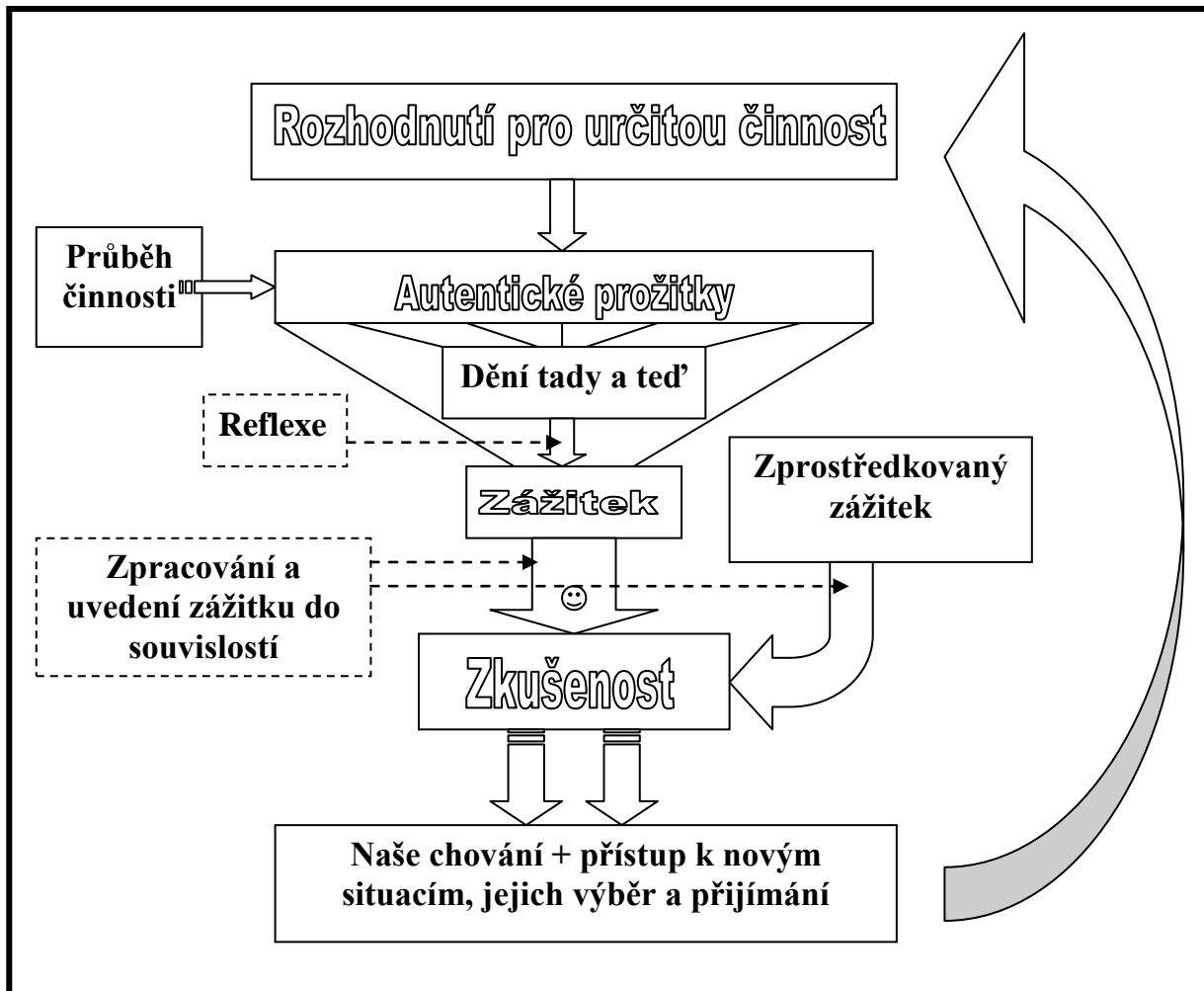
Cílem příspěvku je přiblížit čtenářům koncepcí problematiky prožitku a byly, i když sporadicky, v minulosti rozvíjeny především psychology. Vycházíme z předpokladu, že na kvalitu a intenzitu prožívání mají naprosto zásadní vliv emoce. Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchová v našem vědomí a podvědomí a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně. Dále vycházíme z přesvědčení, že každý prožitek má určitou intenzitu. Intenzivní prožitky přinášejí situace, které pro nás nejsou obvyklé, jsou pro nás nové, předkládají před nás nové výzvy. Tyto situace bychom mohli nazvat dobrodružnými (příčemž dobrodružstvím může být pro každého člověka něco jiného). Právě proto dáváme do úzkého spojení pojmy prožitky a dobrodružství. Možná lze hovořit o kontinuu prožívání, kde na jedné straně je nuda a na druhé dobrodružství. Dobrodružství se vyskytuje ve všech sférách lidského chování, nicméně dle našeho názoru je dominantní pro oblast pohybových aktivit, konkrétně aktivit v přírodě.

Cílem je shrnout dosavadní relevantní teorie prožitku a prožívání a základní teoretické koncepty, vztahující se k dobrodružství. Vycházíme z předpokladu, že dobrodružství a jeho subjektivní chápání je podmíněno prožitkem mimořádné intenzity.

Relevantní teorie

1. Prožitek, zážitek, zkušenost, 2. Dobrodružství, riziko, 3. Teoretické koncepty odolnosti (Hardiness, LOC, SOC), 4. Maslowova teorie potřeb, 5. SST, 6. Koncept flow, 7. Zvratová teorie, 8. Bednářova teorie časení prožívání (Bednář, 2003)

Ad 1: charakteristiky prožitku: jedinečný, neopakovatelný, deformuje lineární časové hranice, je tady a teď, rozdíl prožitek versus (pro-žít; za-žít), zpracovává se do zkušenosti.



Obr 1. Proces prožitek – zážitek – zkušenost (Kirchner, 2007)

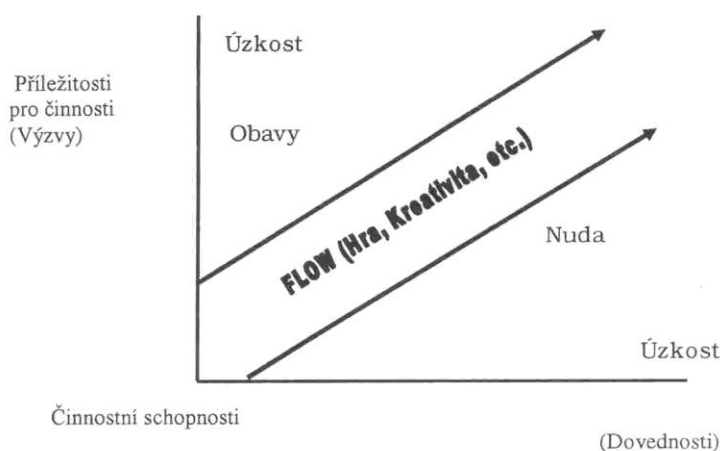
Ad 2: Riziko zahrnuje nebezpečí ztráty něčeho cenného (fyzické újmy - zranění, duševní újmy, nebezpečí v emoční stránce - strach, intelektové či sociální nebezpečí - nevědomost, trapná situace, finanční nebezpečí - ztráta nebo zničení vybavení, život. Dobrodružství zahrnuje riziko, které si vědomě zvolíme, etymologie slova - dobrodruh = dobrý druh, až poté vzniklo dobrodružství, signalizuje statečnost.

Ad 3: Koncepty odolnosti: Odolnost můžeme nepřesně označit i jako zdatnost (fyzická x psychická). Koncepty odolnosti: - stres a jeho vymezení jako nespecifická reakce organismu na podnět (GAS); - LOC (Locus of Control): dominantní místo, odkud je řízena činnost daného člověka, tento koncept má vztah k problematice zvládnání životních obtíží, včetně obtíží zdravotních, experimentální psychologii ho ověřil Rotter, který kladl důraz na prožitek tvorby vlastního chování v dimenzi „pěšák“ (pawn) versus „původce“ (origin); - nezdolnost typu Hardiness: pevnost, tuhost, tendence usilovně bojovat a zvládat obtíže, se kterými se člověk setkává, je dána integrací tří osobnostních rysů: kontroly, angažovaností a vnímáním zátěžových situací jako výzvy; - SOC (Sense of Coherence) A. Antonovského: je globální orientace, která vyjadřuje všeobšáhly pohled a trvalý, avšak dynamický pocit, že podněty z nitra i z vnějšku jsou v průběhu žití strukturované, předvídatelné a vysvětlitelné, zdroje ke zvládnání úkolů, které přináší život, jsou dostatečné, stačí na to, aby úkoly byly zvládnuty. Obsahuje dimenze srozumitelnost (comprehensibility), zvládnutelnost (manageability) a smysluplnost (meaningfulness).

Ad 4: Maslowova teorie potřeb: nejdůležitější je sebeaktualizace, není deficitní potřebou, úroveň „growth motivation“ - motivace k růstu, pouze 2 % lidí se dokáží sebeaktualizovat, kritika teorie: některé významné osobnosti neměly saturovány „d-needs“ a přes strádání a nenaplnění základních stupňů pyramidy potřeb dokázaly přejít do oblasti sebeaktualizace.

Ad 5: Sensation Seeking Tendency (SST) je rys definovaný jako vyhledávání rozmanitých, nových, komplexních a intenzivních prožitků a zkušeností s ochotou podstoupit fyzické, sociální, právní a finanční riziko kvůli této zkušenosti. Intenzita prožitku se velice různí. Prožitky, které v člověku zanechají nejsilnější stopy, jsou právě ty s vyšší až submaximální intenzitou. Má 4 dimenze: vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS - Thrill and Adventure Seeking - oblast sportu a fyzické činnosti), vyhledávání zkušeností (ES - Experience Seeking) - oblast smyslového vnímání, disinhibice (Dis - Disinhibition) - oblast míry respektování právních a morálních norem a vnímavost nudy (BS - Boredom Susceptibility) - oblast rezistence vůči opakovaným podnětům.

Ad 6: Koncepce flow: stav plynutí je stav, „ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší... Jedna z vlastností stavu plynutí, o níž se lidé zmiňují nejčastěji, je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys stavu plynutí je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme - a tak už nám v mysli nezbyvá místo pro informace, které se k tomuto úkolu nevztahují (Csikszentmihalyi, 1996).



Obr. 2. Základní schéma sféry flow (zdroj: Csikszentmihalyi, 1996)

Ad 7: Zvratová teorie se snaží vysvětlit onen dynamický proces, ve kterém se ve většině případů nedějí žádné zásadní zvraty, ovšem za určitých podmínek může nastat náhlý zvrat v kvalitě prožívání jedince na kontinuu libost-nelibost. Zvratová teorie emocí se tedy obrací k problematice prožitku prostřednictvím kategorizace emočních stavů na základě vztahu škály hédonického kontinua a úrovně nabuzení organismu (arousal). Jinými slovy k překlopení emocí z nelibého do libého emočního stavu je nutná určitá úroveň nabuzení organismu (arousal), která je u každého člověka jiná i v závislosti na konkrétní situaci a prostředí. Za základní podmínky vzniku emočního zvratu můžeme považovat dva elementy: úroveň nabuzení organismu (arousal) a metamotivační párové stavy. Základní metamotivační párové stavy jsou telický stav a paratelický stav. Telický stav (pojmenovaný podle řeckého slova *telos* - účel) je stav, kdy se člověk chová vážně, jeho chování je

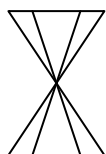
zaměřeno na vytýčený cíl. Paratelický stav (název vznikl přidáním řeckého *para* - znamenající opozici) je stav, kdy je jedinec spontánní, zaměřený na vzrušení spojené s vysokou úrovní dráždivosti a nabuzení.

Dále jsou rozlišovány: stav přizpůsobivosti (negativistický stav), stav mistrovství (stav sympatie) a autický stav (aloický stav).

Ad 8: Bednářova teorie prožívání vychází z gradientního modelu, že prožitek „ted“ je úžinou mezi minulostí a budoucností (Bednář, 2003).

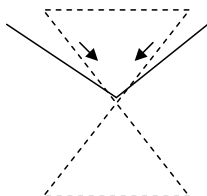
I.

tělesně zakotvené prožívání
/víceproudové; „spouštím více stopek“/

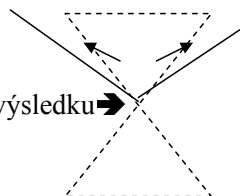


II.

přesah k budoucímu



a) ← kotva projekt



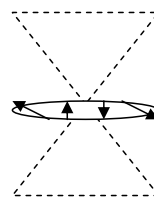
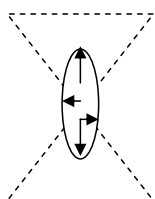
b) otevřenost výsledku →

III.

hrana možností

← „endorfinová“

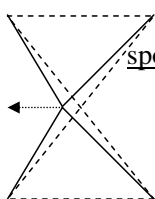
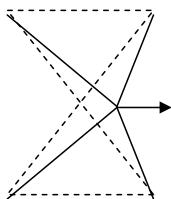
„adrenalinová“ →



IV.

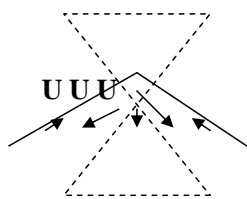
spolu-prožívání

/silná prezentace druhého/



V.

otevření existenciálních dimenzí
/výtěžek z prezentace III a IV/



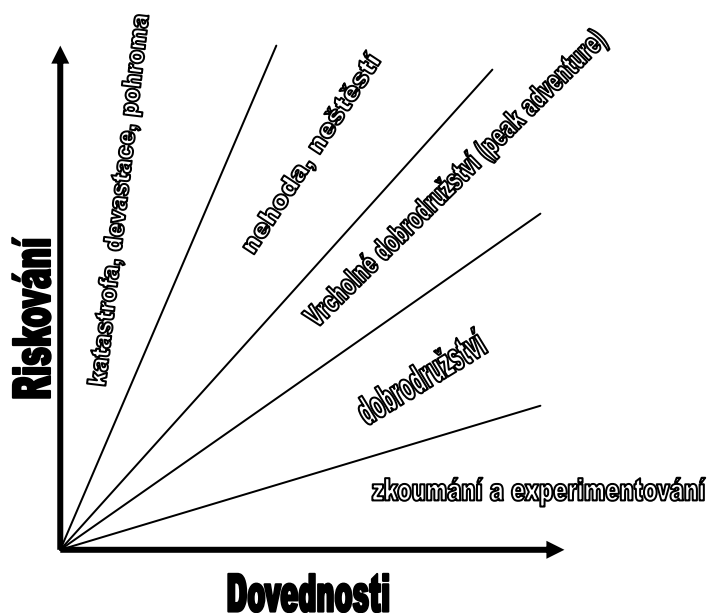
Obr. 3. Bednářova teorie časení prožitku (zdroj: Bednář 2003)

Srovnání teorií s referenčním rámcem Bednářovy teorie

Teorie	Možnost projevů stavů podle Bednáře	Stabilní osobnostní vlastnost	Jde o trvalou dispozici nebo stav závisující na okolnostech?	Kdy dochází k aktivování?
Teorie odolnosti	I.	ano	dispozice	celý život
Maslowova teorie	I., II.	ano	dispozice / stav	celý život
SST	I., III.	ano	dispozice	celý život - se stářím se SST snižuje
Stav flow	III., IV., V.	ne	stav	v průběhu výkonu (aktivace po zpracování a nikoliv na konci)
Zvratová teorie	III., IV., V.	ne	stav	v závěru hlavního výkonu (po překonání hlavní překážky)

Sebepercepce chápání rizika ve vztahu k osobnostnímu růstu

Zmínili jsme se o kritické zóně, která se zdá vhodnou pro osobnostní růst, a o překonávání překážek, jež jsou před nás postaveny na cestě k určenému cíli. Jestliže mluvíme o osobnostním růstu a kritické zóně, která je pro osobnostní růst nejvhodnější, je podnětné se zmínit o modelu, který reprezentuje chápání dobrodružství ve vztahu k dovednostem a subjektivnímu chápání rizika, které člověk podstupuje (viz obr. 4). Tento model je nápadně podobný s modelem Neumana (2000), prezentovaným v předchozí kapitole. Autory modelu jsou Priesta a Gass (1997).



Obr. 4. Grafická reprezentace paradmatu dobrodružné zkušenosti (podle: Priest, Gass (1997)).

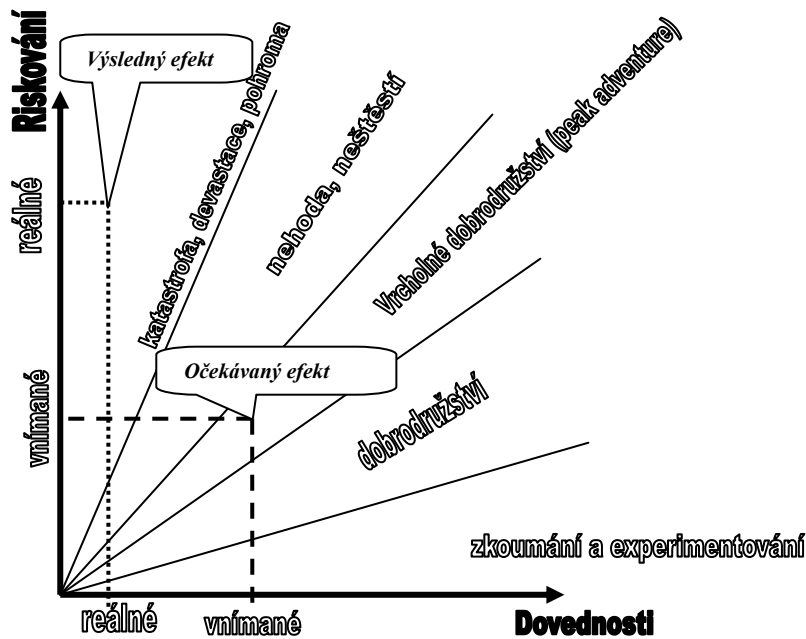
Vidíme postupnou kontinuitu a přecházení od fázi **zkoumání a experimentování**, kde potřebujeme nejméně dovedností k provozování konkrétní činnosti, nejméně jich také máme osvojeno a nejméně zde riskujeme. Po této fázi nastupuje fáze **dobrodružství** - tedy něčeho, co je pro nás nové a dobrovolně tuto zkušenost postupujeme. Zde je již vidět, že se zvyšuje i nárok na naše dovednosti a tím i širší spektrum pro dobrodružství. Další sféra je **vrcholné dobrodružství** (peak experience). Tuto sféru bychom mohli ztotožnit se zónou, která je nejvhodnější pro osobnostní růst. Existuje však nebezpečí, že tato sféra přejde do další. Tato hranice je velice úzká a je zapotřebí zkušeného pedagoga, vůdce či instruktora, aby k překročení nedošlo a aktivity byly provozované především v této zóně. Jestliže se hranice překročí, dochází k nehodě nebo nějakému neštěstí (podle typu situace). Podle okolností přejde fáze **nehody a neštěstí** do fáze **katastrofy** či pohromy. Pravděpodobnost toho se zvyšuje s tím, jak velké volíme riziko. Při našich malých dovednostech pro provozování této aktivity se poměrně rychle dostáváme do této zóny, jak naznačuje předložený obrázek.

Priest s Gassem (1997) také uvažují o různých možnostech subjektivního vnímání situace (v rámci tohoto modelu) ve vztahu k osobnostním charakteristikám jedince a výsledku situace (obr. 5).

		Dovednosti		
		<i>přeceňované</i>	<i>správně vnímané</i>	<i>podceňované</i>
Risk	<i>podceňované</i>	nebojácný a arogantní	neohrožený a odvážný	naivní a nevinný
	<i>správně vnímané</i>	sebejistý	vtipný, rafinovaný	nejistý
	<i>přeceňované</i>	bezstarostný a zveličující	zastřený	plachý a bojící se

Obr. 5. Subjektivní vnímání situace ve vztahu k osobnostním charakteristikám jedince (podle: Priest, Gass (1997)).

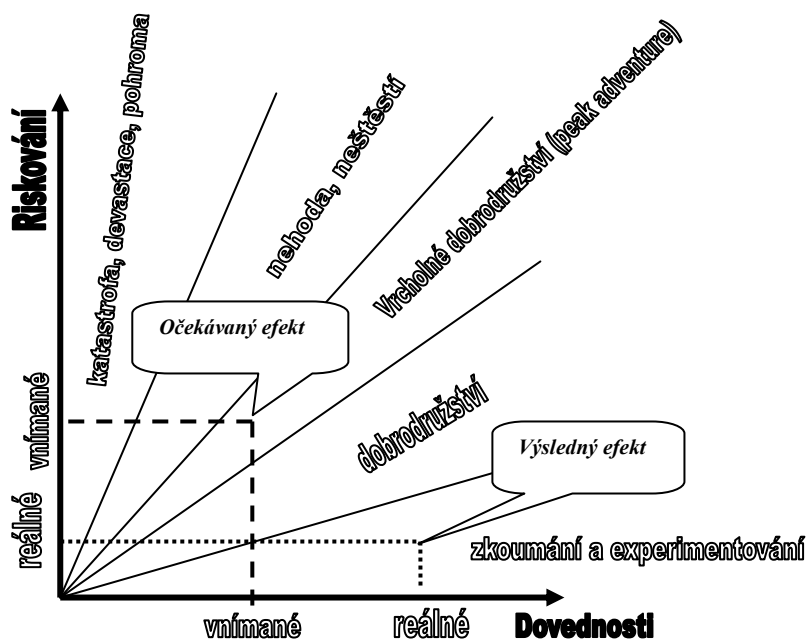
Jak můžeme vidět, osobnostní charakteristiky se odvíjejí od subjektivního vnímání rizika a vlastních dovedností. Jestliže tuto tabulku spojíme s předcházejícím modelem, může nastat několik typů situací. Pro ilustraci uvedeme příklad dvou situací, které mohou nastat (viz obr. 6 a 7). Každý vyhledává takové situace, aby se nacházel ve výseku „vrcholné dobrodružství“. V tomto výseku bychom také mohli nejčastěji zažívat popsany stav „flow“. Na základě naší představy se chceme nacházet v příslušné výseči. To, kde se však skutečně nacházíme, závisí na našich osobnostních rysech.



Obr. 6. Příklad subjektivního vnímání situace jedincem, který své dovednosti vnímá na vyšší úrovni, než ve skutečnosti jsou, a situaci vnímá méně rizikovou, než ve skutečnosti je.

Tento obrázek (obr. 6) ukazuje, jak probíhá proces subjektivního vnímání situace u člověka, který vnímá své dovednosti na větší úrovni než ve skutečnosti, a danou situaci spatřuje jako méně rizikovou než skutečně je. Tento typ člověka lze označit za nebojácného a arogantního. Vnímané dovednosti i risk spadá do výšece „vrcholné dobrodružství“. Jestliže se však na situaci podíváme objektivně, tak dovednosti zdaleka neodpovídají vnímané úrovni, ale jsou na nižší úrovni. Na druhé straně i situace, do které vstupuje, mu připadá méně riskantní než skutečně je. Výsledný efekt nebo výsledek konané činnosti se objeví ve výšeči „katastrofa, pohroma“.

Na dalším obrázku můžeme naopak vidět, jak by vypadala situace pro člověka, který se nachází spíše na druhé straně spektra a mohli bychom ho označit za plachého a bojícího se (obr. 7).



Obr. 7. Příklad subjektivního vnímání situace jedincem, který své dovednosti podceňuje a přeceňuje rizikovost situace.

Efekt, který tento člověk předpokládá, spadá do výšece „vrcholné dobrodružství“. Protože se však tento člověk podceňuje ve svých dovednostech a přeceňuje rizikovost situace, výsledný efekt bude v zóně „zkoumání a experimentování“.

Z uvedeného vidíme, že to, jaké má člověk osobnostní charakteristiky a to, jak vnímá situace, se kterými přichází do styku, významně ovlivňuje výsledný efekt v návaznosti na jeho osobnostní rozvoj. Z toho vycházejí i východiska pro edukátory, kteří by měli přemýšlet o těchto okolnostech, naučit se pracovat s různými typy lidí a v návaznosti na to jim nabízet a modelovat cíleně zaměřené programy tak, aby měly co největší efekt a potenciál pro rozvoj osobnosti. Samozřejmě se zde nabízí srovnání předložených schémat se schématy ukazujícími osobnostní rozvoj a schématy, která ukazují koncepci flow, uvedenou dříve. Přemýšlení o těchto spojeních necháváme vzhledem k omezenému rozsahu tohoto textu na čtenáři.

Literatura

- Bednář, M. (2003). Sportovní prožitek a temporalita lidské existence. In J. Kirchner, P. Kavalíř (Eds.), *Prožitek a tělesnost: sborník*. Praha: Asociace psychologů sportu.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny.
- Kirchner, J. (2007). *Emotivní pohybové aktivity jako součást kvality života*. Ústí nad Labem: UJEP.
- Neuman, J. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál.
- Priest, S., Gass, M. A. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign: Human Kinetics.