ÚLOHA ZÁTĚŽE PŘI VÝCHOVĚ

ROLE OF STRESS IN THE EDUCATION

Václav Hošek

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, Praha, ČR

ABSTRACT

The stress is an adaptation necessity of education. With the development of the civilization, decrease the sum of exertion movement loads. The compensation of this decrease is the role for sport. For the underachievers is attractive non-competitiv sport, with deal of his recreation and experience (flow) characteristic.

Keywords: exertion stress, education, adaptation, discomfort, comfort

SOUHRN

Stres je nezbytnou adaptační součástí výchovy. S růstem civilizace klesá počet pohybově námažových zátěží. Tento pokles by měl kompenzovat sport. Jeho popularita u průměrně a podprůměrně výkonné populace je limitována neochotou „radovat se z utrpení“. V tomto případě je nutné posilovat zábavé a prožitkové charakteristiky sportu.

Klíčová slova: námažová zátěž, výchova, adaptace, dialektika diskomfortu a komfortu

Základní pojmy

Ve sportovní oblasti se zátěží obvykle myslí zátěž tréninková. V tomto sdělení chápeme zátěž širěji, jako všechny náročné situace vzbuzující pocitový diskomfort. Psychofyzilogicky se tyto situace projevují jako stres a vyvolávají neurohumorální odezvu v organismu. Tradičně se dělí na fyzické zátěže, reprezentované především bolestí a psychické, evokující emoce. Podle Selyeho teorie stresu (1956) jsou spojeny v obecném adaptačním syndromu a prakticky se překrývají. Emoce převládají nelibé (distres) a jistou výjimkou je paradoxní eustres, tj. radostný diskomfort, například v herním zaujetí.

Výchova je širokánský pojem socializace člověka, kde můžeme počítat s biologickým zráním (maturace) a sociálním učením typu nápodoby, doplněním aktivními vlivy sociálních skupin, které korigují své členy především prostřednictvím odměn a trestů.

Problém

Výchova, jako děj, který v sobě zahrnuje adaptační procesy, se bez zátěží neobejde. Zátěže vychylují organismus z rovnováhy a pomocí homeostatických procesů dochází k návratu do

stavů lepších, než stavy východiskové, což je podstata tréninku i zvyšování odolnosti vůči zátěžím. Platí to i na úrovni non-organické, kde např. diskomfort trestu změni nežádoucí chování jedince.

Problém je v tom, že s rostoucí civilizační úrovní klesá přirozená incidence zátěží v lidském životě. Evoluce člověka byla poznamenána opakovanými adaptacemi na zátěže hladu, chladu, námahy a bolesti, které se s rostoucí civilizační úrovní postupně vytrácejí. Zátěže jsou subjektivně nepříjemné, jsou spojeny s diskomfortem a život člověka je veden spíše usilováním o slast (Freud). Proto člověk udělal vše pro to, aby dal dřinu strojům, chlad a horko vyřešil klimatizací a zajistil si nadbytek potravy. K pohybově námažavým zátěžím není nucen, pracovní aktivity jsou spíše operátorského typu a povaha zátěží se přesunula do intelektuální oblasti (řešení problémů, nedostatek času, konzumní frustrace). Kulturní úroveň se projevuje i v tom, že užívané tresty v lidské společnosti jsou stále mírnější a spojené s nižší úrovní zátěží. Výchovné instituce si stěžují na neúčinnost trestů, vězeňství trpí recidivou a

k proklamované nápravné roli má dost daleko. Lidé si žijí stále pohodlněji a pohodověji.

Ochuzení o určitou podnětovou sféru nazýváme deprivací (např. spánková, senzorická, emoční). Deprivace je považována za jeden z typů zátěžových situací a při určité intenzitě může vést ke stresové odezvě a negativním důsledkům. Zdá se, že nově máme co do činění s pohybovou deprivací, s námahovou deprivací, které začínají přinášet své negativní důsledky. Stoupá počet nešikovných (pohybová debilizace), obézních a neochotných k jakékoli námaze. Rovněž nárůstá množství ortopedických potíží, bolestivosti zad a kardiometabolických poruch. Nečinnost poškozuje živé systémy, člověk má přes 600 svalů a přes 200 kostí, které potřebují činnostní údržbu a když není, dochází k atrofiím, k chátrání.

Návrat pohybových zátěží do výchovy a do života člověka je nesnadno řešitelný problém.

Zátěž, stres, diskomfort, utrpení

Jde o protikladné pojmy k těm, o které člověk usiluje (klid, osobní pohoda, komfort, radost, slast, štěstí). Logicky se těmto stavům lidé vyhýbají a snaží se jejich výskyt minimalizovat. Ve filosofii byl rozpracován koncept hedonismu a v psychologii razil Freud princip slasti. V praxi to ale není tak jednoduché, jak už půl tisíciletí před Kristem naznačil původce dialektického myšlení Herakleitos z Efesu, když prohlásil: „jen choroba činí zdraví příjemným a dobrým, hlad nasycení, únava odpočinek“. Zvláště u biologických potřeb, jejichž intenzita probíhá v závislosti od uspokojování po sinusové křivce, je existence bipolarity zjevná. Nadměrná žádostivost a hypertrofie potřeb byly odedávna považovány za zdroj diskomfortních stavů. Už epikurejci razili pojem ataraxia, což znamenalo jakýsi neotřesitelný klid, nepohnutost a bylo to považováno za základ moudrosti jako odmítání nepřírozeného bažení. Podobně stoikové mluvili o „apathia“, stavu odpoutání od vášnivých zmatků a oprostění od bolesti. I mnohé další filosofické a náboženské směry propagovaly asketismus, jako záměrné odpírání smyslových potěšení, programové zřeknutí se potřeb a ovládnutí vlastní vůle a žádostivosti. Někde se dokonce zavádí kult zkoušky a utrpení, jako předpoklad následné odměny a pozdější blaženosti (biblický Jób). V těchto momentech dnes můžeme vidět myšlenková východiska podpory redukčních diet, či ekonomických teorií trvale udržitelného růstu, se kterými se konzumní společnost vyrovnává tak obtížně. Obecně je možné říci, že neopodstatněná, zbytečná zátěž je obvykle odmítána, zatímco akceptování a absolvování užitečné zátěže patří mezi lidské ctnosti a bere se jako součást kvalitního života.

Zvládání zátěží

Problematika má pro výchovu velký význam.

Ukazuje se, že působící stresor, je-li jedincem zvládaný, může mít stimulující efekt. Stává se příležitostí k sebereflexi a vzestupu sebedůvěry (self-efficacy), dochází k osvojení si nových behaviorálních vzorů a na úrovni tělesné kapacity může dojít k tréninkovému efektu. Na procesuální situační úrovni se v psychologii mluví o copingu, což je anglický termín, vycházející z řeckého „kolapsus“, což bylo označení pro úder v boxu, vedoucí ke zhroucení protivníka (Křivohlavý 2001). Na strukturální úrovni se mluví o odolné osobnosti, která se snáze vyrovnává se zátěžemi a diskomfortem.

Copingové strategie jsou využívány především při zvládání životních krizí a tak se o nich pojednává především v klinické psychologii. Jejich cílem je snížit úroveň stresoru, adaptovat se na nepříjemnost situace, uchovat si pozitivní sebeobraz, zachovat si emoční rovnováhu, navázat na předchozí životní linii, včetně využitelné sociální opory, zregenerovat se po opadnutí zátěže. Historicky vznikly tři školy, tři teorie zvládání zátěží.

První škola zvládání zátěží má kořeny v psychoanalytickém chápání fungování vnitřních konfliktů, do kterých se zátěže promítají. Freud sám mluvil o 9 hlavních ego-defenzivních mechanismech, počínaje známým principem potlačení, popření zátěže, atd., které nastupují, jestliže jedinec nezvládá zátěž. Postupně následovníci přidávali další, až jich bylo zhruba 40, ne vždy úplně jasně vymezených a ohraničených. Postupně byly seskupeny do tří skupin:

1. Agrese a hostilita navenek, tj. útočení především na stresor, na překážku a její původ.
2. Sebeobviňující reakce autoagresivní povahy, úzkost, pesimistické očekávání nejhorší varianty tak, aby když to bude „zlé“, bylo to lepší než očekávání.
3. Projekce – tj. přisuzování vlastních negativních motivů jiným lidem, svalování viny, žárlivost, pověry, vztahovačné chování apod.
4. Vytěšňování a popírání, tj. nebrání zátěže a celé situace v úvahu, paradoxní přehnaná veselost apod.
5. Intelektualizace a racionalizace, tj. široký rejstřík různých výkladů zátěžové situace od bagatelizace, přes různá „filosofování“, až např. k humorné relativizaci „švejkovského typu“.

Každý člověk si během ontogeneze vyzkouší určité sebeobrané mechanismy a ty, které se mu osvědčí, jejichž efekt je pro něj subjektivně nej přijatelnější, stávají se potom jeho oblíbenými a zařazuje je do svého arsenálu technik vyrovnávání s potížemi a krizemi. Jsou potom pro něj osobnostně charakteristické. Samozřejmě dochází i v této oblasti k imitaci autorit. Je dobré, když to má edukátor na paměti a vede svěřence v této oblasti přijatelným směrem. Také je dobré, když ví, jakým způsobem bude edukant na zátěžovou situaci pravděpodobně reagovat. Patří to k dovednostem

koučování a psychologické přípravy.

Druhá škola zvládání zátěží je spojena především s pracemi Lazaruse (1966) a dalších. Oproti psychoanalytickému pojetí, které zdůrazňuje nevědomý charakter obranných mechanismů, má tato teorie těžiště ve zdůraznění kognitivních a situačních determinant copingového chování. Rozlišují se dvě hlavní formy copingu:

1. Zvládání zaměřené na problém, kdy je snaha změnit stresor, nebo se jeho dopadu at' už aktuálně, nebo v budoucnosti vyhnout. Alopsychické řešení, které může být buď kapitulantské, nebo konstruktivní.

2. Zvládání zaměřené na emoci, kdy se jedinec snaží zmírnit emoční doprovod zátěžové situace, nebo přeladit negativní emoce na pozitivní (Lazarus, Folkman, 1984). Intrapsychické řešení, které má povahu uplatnění vůle, nebo emoční harmonie.

Třetí škola je představována skupinou teorií, kde každá zdůrazňuje určitý osobnostní rys, související se zvládáním zátěží. Patří sem Rotterova koncepce lokalizace místa kontroly, Wernerové koncepce resilience, Antonovského SOC, Kobasové hardiness a Bandurova koncepce vnímané osobní zdatnosti (self-efficacy). Blíže viz Hošek, 2003, nebo Kebza 2005.

Psychická odolnost a její utváření

Odolnost může být chápána jako absence maladaptivního chování v zátěži, jako udržení standardu výkonu v zátěži, nebo jako účinná kapacita organismu v zátěži. Etymologie pojmu a jeho chápání vychází z historie válek. Pevnost na kopci je dobývána, zdolávána zdola, odtud nezdolnost. Obránci odolávali, byli odolní, odtud substantivum odolnost. V historii bitev vítězil ten, kdo déle odolával strachu, kdo propadl panice prohrál. Odtud úvahy o podstatné roli „ducha vojska“, tj. psychickém faktoru, psychické odolnosti, která se měla podle Napoleona k jeho početnosti a palebné síle jako 3 : 1, tj. byla třikrát významnější než fyzická síla vojska. Z cizích slov má k odolnosti blízko imunita (z latinského „munitus“ –opevněný, chráněný), blízko jsou také resistance, resilience a coherence. Hardiness má spíše význam tuhost, tvrdost v odolávání stresorům. Odolnost vzniká v činnosti postupnou adaptací na zátěž. Platí tady plně Komenského „fabricando fabrikamur“ tj. nezastupitelnost utváření přímo v ději, v přirozeném procesu.

Zůstaneme-li ve vojenském prostředí, hodí se Suworovův citát: „Těžko na cvičišti, lehký na bojišti“, který vystihuje zátěžovou průpravu v modelových situacích.

Přirozeným biologickým základem odolnosti je kapacita organismu, zdatnost, kondice, potenciál, vitalita. Variabilní psychickou složkou je aktuální psychický stav, tj. především emoční a motivační vyladění, vůle, což je rozsáhlý konstrukt faktorů

kognitivních, morálních, včetně sociálních a motivačních. Participují složky osobnostní, především charakter a jeho postojové pilíře. Zřejmě existuje obecný rys odolnosti a existují i psychodiagnostické postupy jeho zjišťování (Antonovsky, Kobasová). Kromě toho se může vypěstovat odolnost speciální, např. vůči chladu, teplu, bolesti, osamocení apod. Jde o adaptační děje habituální povahy. To také dodává optimismus pro utváření odolnosti.

Odolnost se utváří přirozenou cestou vystavováním dítěte zátěžovým expozicím v průběhu jeho ontogeneze. Především se dítě potýká s problémy své tělesnosti. Uchopuje, dosahuje, bojuje se stabilitou. Učí se. Na neúspěchy reaguje vztekem, pláčem, agresí, opakovanými pokusy atd. Později je na pořadu odolnost vůči klimatickým vlivům. Důležitý je postoj rodičů k dětským pokusům a omylům. Výchova příliš protektivní, kdy se rodič obrazně řečeno snaží „uklidit každé smítko dítěti z cesty“, také se v této souvislosti mluví o výchově „skleníkové“, kdy je minimalizován výskyt zátěží v životě dítěte, vede k relativně menší odolnosti dítěte, než výchova k samostatnosti, kdy je dítě ponecháno, aby své problémy vyřešilo až do konce. Rovněž úzkostní rodiče, kteří až příliš dbají na eliminaci všech potenciálních nebezpečí a nenechají dítě shromažďovat pohybové zkušenosti z lezení, skákání, běhání, koupání, sáňkování atp., přispívají k relativně malé odolnosti dítěte při řešení pohybových problémů. Samozřejmě, že v oblasti zatěžování platí zásada přiměřenosti a např. raná sportovní specializace, aplikace „dospělého“ tréninku před pubertou může způsobit řadu potíží, nejen zdravotního, ale i psychického rázu, především v oblasti motivační.

Stejně jako je z hlediska zátěží problematický úzkostný rodič, který má tendenci dítě nezatěžovat a chovat jej „jako v bavlnce“, je na druhém pólu problematický ambiciózní rodič, který naopak dítě velmi zatěžuje návštěvou všech možných kroužků, jazykovou i hudební přípravou. Dítě je přetěžováno, stále trpí nedostatkem času a výsledkem mohou být neurotické tendence v jeho chování.

Velkým problémem dnešní mladé populace je nedostatek zátěží vitálních funkcí (tělesná námaha anaerobní povahy) a s tím spojený nedostatek zátěží v oblasti volných procesů (výdrž v činnosti, když se stává namáhavou, únavnou, bolestivou, monotónní apod.).

Racionální argumentace, mentorování o prospěšnosti (benefitech) cvičení, není u mládeže moc účinná, ta zabírá, když tak, až v pozdním dospělém věku, kdy se začínají objevovat involuční potíže. Motivačně je nutno vsadit na zábavnost aktivit a využívat k zatěžování sport a všechny herní a taneční činnosti. Sport patří spolu s uměním evolučně mezi nejstarší zábavy člověka. Bývá interpretován jako egoprezentace zdatnosti se

sexuálním podtextem (zvýšení atraktivitu). A to je jeho hlavní psychologický problém - je přitažlivý hlavně pro potenciálně úspěšnou, sportovně talentovanou část populace. Nezdání, nevíkonní, nešikovní si v něm „koledují“ o reklamu negativní, o neúspěchy, tj. o frustrační zátěže. To organizátoři sportu, zpravidla sportovci, mají tendenci nevidět a nechápat, protože oni sami sport milují a strach ze selhání není jejich problém. Výkonová výzva, spojená často navíc s rizikem, je u potenciálních zájemců podrobována pravděpodobnostnímu kalkulu a v případě pesimistické prognózy je spíše oslyšena.

Cesta ke zvýšení atraktivitu sportu pro širší populaci je v omezení mezosobní soutěživosti a uplatňování intraindividuálního hodnocení, kdy člověk soutěží se svými standardy, minulým výkonem apod. Emocionalita sportu je nejen v soutěživém prvku, ale i v prostředí sportu, v přírodní kulise, v sociálním podpůrném prostředí, v dynamice průběhu činnosti, v jeho nečekaných a humorných momentech, v endogenních opiátech při zátěžovém průběhu aktivity a v radosti spojené s momentem dosažení, ukončení, absolvování. Je to často tak, že čím zátěžovější a diskomfortnější je průběh aktivity, tím radostnější, nadšenější a vášnivější bývá její završení. Vysvětluje to zvrátová teorie emocí, popisující, jak se emoce za určitých okolností mění ve svůj kvalitativní protiklad. (Kerr, 1997). Výsledkem je paradoxní vysvětlovací slogan: „Diskomfortem ke komfortu“.

Závěr

Z adaptačního hlediska jsou zátěže žádoucí součástí výchovy. Rozvoj civilizace má tendenci ze života lidí i z výchovy vytlačovat zátěže spojené s tělesnou námahou. Pohybová a námahová deprivace může negativně ovlivňovat vitální funkce člověka a omezovat jeho psychiku především oblasti rozvoje vůle. Východiskem vyššího zapojení zátěží do výchovy může být širší využití zábavného potenciálu sportu, nesetrvávání na jeho výkonovém paradigmatu a větší směřování k jeho prožitkovosti.

LITERATURA

- Antonovsky, A. (1985). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Freud, S. (1991). *Vybrané spisy*. Praha: Naše vojsko.
- Herakleitos z Efesu (1993). *Řeči o povaze bytí*. Praha: Herman a syn.
- Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kerr, J.H. (1997). *Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory*. Chichester: Wiley.
- Kobasa, S.C. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Křivohlavý, J. (1989). Obranné mechanismy a strategie zvládání těžkostí. *Čsl.Psychol.* XXXIII./4, ss. 361-368.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. N.Y.: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. N.Y.: Springer.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. N.Y.: McGraw-Hill.

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc.
rektor
VŠTVS Palestra
Pilská 9
198 00 Praha 14, CZ
e-mail: hosek@palestra.cz
Tel.: +420281932013