

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

Fakulta humanitních věd

Institut mezioborových studií Brno

Stres a zážitkové akce

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

JUDr. Mgr. Joža Spurný, PhD.

Vypracoval:

Marek Kilarský

Brno 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně s použitím informačních zdrojů uvedených v příloženém seznamu.

Brno 15. 1. 2009

.....
Marek Kilarský

1. Úvod	1
2. Krizové situace, stres, psychika, změny v organismu	3
2.1. Co lze nazvat krizovou situací?	3
2.2. Mezioborový obecný pohled	4
2.2.1. Fyziologie	5
2.2.2. Psychologie	6
2.2.3. Sociologie	7
2.3. Co je to vlastně stres?	9
2.4. Jak fungují základní mechanismy stresu?	13
3. Co je to odolnost?	15
4. Jak lze zvládat stres?	16
4.1. Sociální opora a její význam při zvládnutí stresu	19
5. Zážitková akce nejen jako volnočasová aktivita	20
5.1. Co je to zážitková akce?	21
5.2. Typy zážitkových akcí	23
6. O lidech	26
6.1. Lidé mají potřeby	29
6.2. Motivace účastníků aneb lidé jsou různí	31
6.3. Motivace instruktorů a etika	33
6.4. Reflexe	35
7. Režie akce a její cíle	38
8. Závěr	39
Resumé	41
Anotace	43
Seznam použité literatury	44
Seznam příloh	

Když jsme se narodili, nikdo nám nesliboval, že život bude jednoduchý... (neznámý autor)

1. Úvod

Cílem této práce je ukázat v určité hloubce souvislosti mezi stresem a jeho dopadem na jedince v současné společnosti. Nabídne alternativy kompenzace stresu, zvyšování odolnosti a jednou z těchto variant se bude zabývat podrobněji.

Můžeme v oboru sociální pedagogiky hovořit o stresu a jeho vlivu na jedince? Můžeme zde pracovat se zážitkovými akcemi jako s nástrojem ke zvyšování odolnosti proti stresu? Jsem přesvědčený, že ano. A to i přesto, že v současné době není pojetí sociální pedagogiky úplně jednoznačné. Liší se podle jednotlivých autorů i přístupem v jednotlivých zemích.

V širším pojetí věnuje sociální pedagogika pozornost oblasti využívání a ovlivňování volného času dětí a mládeže, jindy skupinám, které jsou ohroženy narušenou socializací, nebo části nějak znevýhodněné populace. Sociální pedagogika se netýká jen určitých kategorií společnosti, ale v zásadě celé populace. (Kraus, 2008) V současnosti jsou základními oblastmi působnosti sociální pedagogiky : volný čas, pedagogika zážitku, sociokulturní práce, práce s mládeží, s rodinou a se starými lidmi, ústavní výchova a péče v ústavních zařízeních, práce se zdravotně postiženými a jejich rehabilitace, školní sociální pedagogiky a sociální pedagogika ve státní správě. (Kraus, 2008, str. 42)

V užším pojetí pojednává sociální pedagogika o tom, jak optimalizovat a usměrňovat životní situace a procesy, a to s důrazem na vnitřní potenciál jedince a jeho individualitu. Centrálním tématem, které prolíná celým obsahem oboru, je rozvoj sociální kreativity, aktivizace sil každého vychovávaného. Současně k základnímu obsahu patří rozvíjení životního způsobu, tj. jeho kultivace a optimalizace s ohledem na individuální předpoklady jedince a minimalizaci rozporů mezi ním a společenskými podmínkami. (Kraus, 2008, str. 45)

Stěžejní úkol, který stojí před oborem sociální pedagogiky je *pomoc při hledání identity a vnitřního zakotvení v této rychle se měnící době, pomoci těm, kteří tomuto tempu nestačí, nejsou vybaveni dostatečnou flexibilitou, nezvládají úkoly před ně stavěné, a proto selhávají.* Takových lidí přitom přibývá. Je tedy potřeba, abychom se učili ovládat strategie pro zvládání

těžších životních situací, prohrávat, ale nezůstat definitivně poraženi. Stejně důležité je učit se aktivní účasti na společenském životě. (Kraus, 2008, str. 50)

Myslím si, že sociální pedagogika má své místo v souvislosti s výchovou jedince v každém edukačním prostředí a měla by oslovovat každou věkovou kategorii. Souhlasím s tím, že sociální pedagogika přispívá mimo jiné i k utváření zdravého životního stylu s důrazem na zájmovou orientaci, nabídkou hodnotného využívání volného času, či zvládání náročných životních situací. (Kraus, 2008)

V první řadě osobně vidím ale jedince, který je vystaven vlivům prostředí a výchovy. Jedince, na kterého působí dnešní uspěchaná doba. Může se jednat jak o mladého člověka, který byl vystaven náročné životní situaci (stresu), např. v důsledku rozpadu manželství svých rodičů, ale může se jednat i o zaměstnaného, zdravého a silného jedince, který se díky stresorům dostává do stadia vyhoření.

Stres je v současné době relativně častým jevem a bylo by určitě popíráním skutečnosti, kdybychom tvrdili, že nemá žádný významnější vliv na kvalitu našeho života. Jaké jsou reakce našeho organismu na takovou zátěž? Jak se mění naše vnímání a chování? Jak to mění naši interakci s okolím v zaměstnání, rodině? Zkusme se tedy nejdříve zaměřit na rozpoznání stresu, a potom na jeho zvládání, mimo jiné i skrze zážitkové akce. To je v určitém rámci cílem této práce.

V současné době pracuji u Policie České republiky jako lektor-instruktor, proto využiji tam, kde to bude vhodné, zkušenosti a příklady právě z tohoto prostředí. Mnoho let se aktivně věnuji sportu a měl jsem možnost získat zkušenosti ve vedení sportovních aktivit jak dospělých, tak mládeže a dětí. Dále jsem působil jako instruktor jednoho z pionýrských oddílů, který měl členskou základnu dětí ve věku 7-15 let a tento oddíl pracoval v duchu skautingu.

2. Krizové situace, stres, psychika, změny v organismu

Katastrofy vznikají zákonitě tam, kde vlaky nejezdí podle jízdního řádu, automobily přejíždějí křižovatky na červenou a nedosáhne se spojení telefonem...

V případě krizí či katastrof nám nepůjde o popis toho, co v takových situacích dělat z hlediska organizace, ekonomiky, ekologie, managementu, administrace, ale spíše o problematiku působení zátěže a odolnosti organismu jednotlivce (či malé sociální skupiny) na krizové situace a možnosti dosáhnout vyšší stability, odolnosti. Pojem odolnost se velmi úzce váže na problematiku stresu. Pro výkonnost člověka, pro jeho psychickou pohodu či adekvátní reakce v zátěžové situaci, je podstatná schopnost zvládnání stresu. Vzniká nám tak z hlediska lidského faktoru řetězec zátěž-stres-odolnost-adaptace-výkon-selhání. (Sýkora, 2006)

2.1. Co lze nazvat krizovou situací?

Krise je změna v chodu lidské společnosti. Obvykle se tímto pojmem (a spíše nevhodně) označuje změna negativní, porucha. Každá krize má však i své pozitivní stránky. Krize jsou neoddelitelnou součástí života v moderní společnosti. Současná post-moderní doba je charakterizována nejistotou. To je dáno již samotnou podstatou pojmu krize ve smyslu definice jako změny. Nikdy nevíme, zda změny, tj. krize, budou k dobrému nebo ke zlému. Otázka tedy není, zda dojde ke krizi či nikoli - otázka je jediné, kdy dojde ke krizi a k jaké... (Sýkora, 2006)

Krizová situace je v krátkém čase vyostřená situace, kterou již není jedinec schopen sám překonat a pomocí vlastní strategie zvládnout vnitřní či vnější zátěž. (Kraus, 2001, str. 149) ¹

Na těchto dvou příkladech je vidět, že pohled na to, co vlastně krizová situace je, se může různit. Další literatura uvádí krizové situace v souvislosti s přírodními katastrofami (např. povodně v roce 2002, které zasáhly nejen Českou republiku), s ekonomickou oblastí či rodinou. Nicméně ve všech případech se jedná o narušení naší psychické, fyzické nebo sociální pohody.

¹ Prof. Kraus ve své knize Základy sociální pedagogiky (Kraus, 2008, str.143), dále uvádí: „Pokud jde o stav déle trvající, objevuje se také pojem tíživá situace, která je většinou důsledkem jistých společenských i osobnostních změn. Posouzení krizové situace je záležitost značně subjektivní a záleží přitom na síle a vnitřní odolnosti jedince. To, co pro někoho představuje náročnou životní situaci, s níž je schopen se úspěšně „poprat“ sám, pro jiného znamená naprosto beznadějnou krizi, ze které nevidí východiska.“

Typologie krize se liší podle jednotlivých autorů, avšak z obecného pohledu můžeme vyjít ze situací a okolností, podle nichž ke krizím dochází a podle faktorů, které ji vyvolávají. Můžeme tedy na základě tohoto pohledu krize rozčlenit na (Vykopalová, 2007, str.82):

- vývojové, doprovázející každého člověka v průběhu jeho života, prolínající se rodinným a profesním životem
- situační, vznikající v situacích ohrožení a nebezpečí ohrožující lidské životy, zdraví, lidskou integritu a identitu
- kumulované (chronické), do kterých spadají krize nedořešené nebo špatně či nevhodně řešené

Pro naši potřebu budeme nahlížet na *krizové situace jako na určitý děj, okolnost, vyvolanou mimořádnou zátěží*. (srovnej přílohu 1) Jinými slovy je jedinec konfrontován se situací, dějem, okolností, která se vymyká jeho běžnému, zavedenému životu.

Myslím si, že je důležité upozornit na fakt, který intuitivně chápe pravděpodobně každý z nás. Tento fakt se týká myšlenky, že každý z nás má jinak prostorné hranice, meze, ve kterých se ještě cítí bezpečně, pohodlně. Každý jsme jedinečný, a proto situace, která je pro někoho normální, běžná, je pro jiného již nepohodlná, stresující, či krizová. Souvisí to samozřejmě jak s vlastnostmi jedince (např. vytrvalost, houževnatost, vůle), tak i s jeho zdravotním stavem a v neposlední řadě s jeho zkušenostmi. *Vnímání krizové situace je značně subjektivní, a právě odolnost (psychická i fyzická) bude pro nás dál klíčovým momentem.*

2.2. Mezioborový obecný pohled

Řešení celkem složitých otázek, jakými je zvyšování fyzické a psychické odolnosti člověka a malé skupiny vůči působení kritické zátěže, vyžaduje komplexní pohled na člověka. Zcela nutně sáhneme do oblasti fyziologie, psychofyziologie, psychologie a sociologie. Neboť krizová situace se projevuje ve všech těchto úrovních.

Na biologicko-somatické úrovni se zjišťují pro stres typické hormonální (nespecifické) reakce a změny v imunitních reakcích (projevující se zvýšenou nemocností), na psychické úrovni jako řada způsobů chování, pozitivních (adaptace) nebo negativních (averze, agrese).

V jaké formě se však uplatní celkově, zda jako pozitivní nebo negativní, jakými způsoby chování se projeví, zda je nakonec budeme moci považovat za přijatelné nebo dokonce žádoucí, nebo zda budou nepřijatelné, případně i kategoricky, to bude záviset na celkové sociální situaci.

Existují rozsáhlé výzkumy, zabývající se problémy zátěže, stresu a adaptace z hledisek fyziologických nebo psychologických, či řešících otázky pod zorným úhlem přístupu sociálně-psychologického. *Avšak i v pracích souhrnného zaměření zůstávají zkoumané oblasti často rozděleny podle základních vědních přístupů jednotlivých odborných disciplín, což může vést k atomizaci původně jednotných komplexů závažných společenských problémů.* Proto by měl být kladen důraz na systémový přístup k celému problému, a proto je vhodné volit pro studium adaptace člověka na zátěž přístup mezioborového charakteru. (Sýkora, 2006, str. 34)

S tímto přístupem lze jen souhlasit, protože v dnešní době je např. relativně přijatelné a stabilní vědomí souvislostí mezi stresem a zvýšenou nemocností. Někteří lékaři si jsou vědomi psychosomatické vazby při onemocněních a běžně s touto vazbou operují při léčbě. Podle mého názoru je víceméně každý člověk schopen uvědomit si psychické a fyzické nepohodlí, vznikající při stresu nebo určité zátěži. Minimálně teoreticky, protože jakmile se dostaneme do takové situace, je vhléd do sebe sama už velmi relativní a individuální schopností.

Mohli bychom být navíc připraveni a otevření myšlenky, že právě mezioborové vztahy jsou otevřené v přístupu dalším oborům, které si momentálně nemusíme uvědomovat. Svůj podíl zde má při zkoumání jedince psychologie, fyziologie, sociologie, ale v budoucnu by mohly svým dílem přispět i další pohledy, např. kvantový.

2.2.1. Fyziologie

Z pohledu fyziologie se můžeme zmínit o změnách tělesných funkcí organismu jako projevu adaptace na zátěž, jíž byl organismus vystaven (Sýkora, 2006, str. 37):

- zákonitosti zvyšování odolnosti a zdatnosti, především ve vztahu k negativně působícím civilizačním tlakům
- hodnoty limitních zátěží, na něž je lidský organismus schopen přizpůsobení bez poškození
- adaptivní mechanismy v organismu ve vztahu ke krátkodobě a dlouhodobě působící zátěži
- existence okamžitých i pozdních změn, které se objevují v organismu jako důsledek působící zátěže

- znalosti o podílu nervového, humorálního a imunitního systému na procesech reakce a adaptace na zátěž
- význam osobnostních rysů pro typy fyziologických reakcí
- vliv sociálních situací na fyziologické pochody
- způsoby intervencí, vedoucích k žádoucímu průběhu reakcí a adaptace organismu na krátkodobě i dlouhodobě opakované zatížení
- kritéria výběru jedinců konstitučně odolných vůči zatížení

Jinými slovy nás zajímají z této oblasti odpovědi na otázky typu: „Co se děje v organismu během zátěže?“, nebo „Jaké důsledky mají chemické změny organismu na chování jedince?“, a podobně.

2.2.2. Psychologie

Tento obor nám může dát odpovědi v souvislosti s chováním člověka a jeho reakcí na stres ve smyslu charakteru odpovědi člověka, jeho projevu. Stresor za stejných podmínek nemusí mít stejnou odezvu u různých jedinců a nemusí vyvolat stejnou odpověď u téhož jedince při rozdílných vnitřních stavech psychiky organismu.

Velmi důležitým činitelem pro vznik odpovědi na stres je, jak jsem naznačil již výše, *zkušenost jedince s podnětovou (stresovou, zátěžovou) situací*. Avšak okamžik, kdy jedinec prochází vyhodnocováním situace, konfrontuje ji se svými zkušenostmi, znalostmi, ale je i konfrontován chemickou reakcí svého těla, tak tento okamžik je těžko uchopitelný. Neboť vlastní stresová odpověď může být na prožitkové úrovni značně zkreslena obrannými mechanismy, ať už vědomými nebo nevědomými. Stresová odpověď se tedy nemusí projevit ani v emocionální oblasti, ani v pozorovatelném chování. Odpověď člověka na stresovou (zátěžovou) situaci lze určit či vyhodnotit na základě vztahů mezi podnětovou situací - poznávacím procesem, vyhodnocením jedincem - jeho emocionální odpovědí - fyziologickou odpovědí - odpovědí pozorovatelnou v chování. (Sýkora, 2006)

Svou roli, v konkrétní odpovědi člověka, hrají následující faktory:

- aktuální fyzický stav
- vegetativní a biochemická dispozice organismu

- historie (anamnéza) organismu
- aktuální psychický stav
- dispozice osobnosti
- minulost (historie) osobnosti
- sociální kontext – tak, jak je interpretován jedincem

2.2.3. Sociologie

Myslím si, že projev zátěže na člověka je zcela evidentní jak v oblasti fyziologické, tak v oblasti psychické. Jaký je však vztah sociologie a jedince, který je zatížený krizovou situací, stresem? Tato vazba je opět velmi široká. Jednak může být sociální sféra přímým stresorem. Může se jednat o konflikty na pracovišti, mezilidské vztahy, sociální izolaci, nedorozumění v rodině, a podobně. Jednak nám sociologie může pomoci zodpovědět otázky optimálního zvládnutí zátěže. Neboť sociální zázemí je jedním z faktorů, jehož změna může pomoci pozitivně podpořit výkon či odolnost jedince.¹

Uvedl bych to na příkladu, který zná každý sportovec. Jestliže bude probíhat sportovní výkon za relativně výrazné podpory obecnstva, bude přirozeně vyšší. Zvyšuje se motivace sportovce, jeho chuť k výkonu. Podobný princip platí nejen při sportovním výkonu, ale i v krizové životní situaci. Bude-li mít jedinec sociální oporu, např. v dobře fungující rodině, jeho tolerance, a potažmo odolnost vůči stresu, bude opět vyšší. Dlužno dodat, že to je jen jeden z faktorů, který má podpůrný, pomocný charakter.

Do oblasti sociologie samozřejmě dopadá i reakce jedince mající sociálně-patologický projev. Tak např. dítě vystavené krizové situaci v rodině (rozvod rodičů, citová deprivace, domácí násilí, apod.), může zvolit jako únikovou formu pro svou frustraci agresi vůči spolužákům, a tím se dostáváme do oblasti šikany jako sociálně-patologického jevu a potvrzení vztahu mezi krizovou situací, stresem a sociální sférou.

¹ Prof. Kraus v knize Základy sociální pedagogiky (Kraus, 2008, str.143), rozlišuje z hlediska sociálně pedagogického přístupu krizové situace na a) traumatické, tj. nepředvídatelné a velmi bolestivé (ztráta blízké osoby, úraz, vážné onemocnění, živelná pohroma, apod.) b) situace vznikající jako důsledek životních změn, jež objektivně přicházejí (stěhování, ztráta zaměstnání, klimakterium, odchod do důchodu, opuštění rodičovského domu.)

Asi všichni máme zkušenost se stresem ve formě časové vytíženosti. Člověk je na samotné hranici svých možností a schopností, ale ještě nedochází ke stavům napětí, ovlivňování emocí, myšlení, atd. Je dobré tuto šedou zónu rozlišit. Proto použijí termín *předstresová situace*. Tu charakterizuje taková úroveň napětí, kterou člověk ještě dokáže snést, aniž by podlehl zvýšenému neuroticismu, či nervozitě. (Kohoutek, 2004)

Samotná stresová situace se již projevuje zvýšeným napětím, které ovlivňuje emoce, myšlení, volní úsilí i fyzickou kondici člověka, jak jsem jinými slovy vysvětlil výše. Celý den jsme schopni se honit za splněním časového harmonogramu a vynechám-li otázky „jak dlouho jsme takovou zátěž schopni vydržet“ a „kdo rozhoduje o takové časové vytíženosti“, dostáváme se k tomu, že pod vlivem takové zátěže asi nejsme schopni trpělivě naslouchat svému dítěti o jeho problémech ze školy, nerozhodneme s partnerem o nějaké životní situaci, či nebudeme schopni kvalitní empatie celkově vůči našemu okolí. Vydržíme to den, dva, týden, možná měsíc, ale dřív nebo později si organismus řekne o oddechový čas. Možná v podobě nemoci nebo úrazu. A dostáváme se opět k provázanosti fyziologie, psychologie i sociologie.

V souvislosti s časem se mi líbí popis experimentálně prokázané situace, který jsem slyšel na jednom semináři o psychohygieně. Budeme mít vedle sebe dva přibližně stejně kvalitní a rychlé pracovníky. Oba dva dostanou zadané stejné množství práce totožného charakteru. První bude pracovat bez časového rozvrhu, ale druhý bude mít práci rozvrženou a rozloženou po hodinách do celé pracovní doby. Po jejím skončení uléhá první pracovník do postele s myšlenkou, kdy rekapituluje co vlastně stihl a co mu ještě zbývá. Dostává se tak pod tlak a dříve nebo později do stresu. Druhý pracovník ale ví už v okamžiku skončení pracovní doby, že podle svého rozvrhu dokázal naplnit efektivně svůj pracovní den a dál jeho mysl není zatížena pracovním tlakem. Tento příklad šel k závěru, že je důležité plánovat svůj čas a předem vědět o množství práce, kterou může stihnout vykonat. Samozřejmě se nám může zhroutit sebelépe naplánovaný den pod tlakem aktuálních potřeb a situací. Nicméně naše celková pohoda je v první řadě hlavně na nás.

Shrnutí

- krizová situace může být pro každého jedince jiná
- krizová situace má úzkou souvislost s pojmem odolnost (psychickou i fyzickou)
- odolnost se váže na problematiku stresu
- stres se projevuje v organismu člověka, v jeho emocích, chování

- z toho je patrná vhodnost (důležitost) na mezioborový pohled v problematice stresu
- ke stresu má co říci fyziologie, psychologie, sociologie, filosofie, ale i další obory

2.3. Co je to vlastně stres?

Kdo hýbe lidmi, měl by jim rozumět. Kdo chce rozumět druhým, měl by se vyznat sám v sobě.

(Petr Hora)

Stres se stal jedním z pojmů moderní společnosti. Tohoto pojmu používáme zpravidla k popisování širokého rozsahu škodlivostí, které jsou důsledkem našeho hektického životního tempa. „Jsem vystresován“ říká někdo, kdo se cítí ohrožen, kdo cítí strach nebo má pocit akutního přetížení. „Je ve stresu“ říkáme, když chceme vysvětlit podrážděné a agresivní chování kolegy na pracovišti.

Stres je termín, vyjadřující zátěž, břímě, tíseň nebo tlak. Je jedním z faktorů, které ovlivňují zdraví. Je to soubor reakcí člověka na vnitřní a vnější změny narušující normální chod funkcí organismu či dokonce ohrožující jeho existenci. Výsledkem jsou náročné životní situace, které ohrožují naši tělesnou, duševní a sociální pohodu. (Kohoutek, 2007)

Stres je v případě dalšího autora definován spolu se strachem a úzkostí jako jedna z emocí. Emoce je odpovědí na současnou, očekávanou, chybějící nebo odstraněnou zpětnovazebně posilující událost (odměnu nebo trest). Strach je emoce, která souvisí s touhou něco ukončit, od něčeho uniknout, vyhnout se nebezpečné události, která se může odehrávat v našem nitru nebo v zevním prostředí. Úzkost se od strachu odlišuje tím, že strach má vztah k nebezpečím, která nejsou reálná nebo existují jen v naší představivosti. Jak strach, tak úzkost jsou součástí stresu, takže stres je možné vymezit jako emoci, pocházející z potřeby ukončit, uniknout, vyhnout se záporně posilující zpětnovazebně události, jak skutečné, tak té, která existuje jen v naší představě. (Howard, 2005, str. 199)

Nyní se pojdme podrobněji podívat na mechanismus vzniku stresu. Již v minulosti bylo prokázáno, že reakce organismu na zátěžovou situaci, je ovlivněna sympatickým nervovým systémem. Dále, že dochází ke zvýšené aktivitě sympatoadrenálního systému, a že z dřeně nadledvin jsou v odpověď na zátěž uvolňovány hormonální produkty (později identifikované jako katecholaminy), a že smyslem jejich zvýšené produkce je mobilizace organismu pro

vyrovnání se zátěžovým podnětem. Toto učení (Cannonovo), dalo vzniknout známému vzorci „boj – útek“. Takový jedinec tedy reaguje na stres buď „bojem“ nebo „útekem“, které jsou doprovázeny emocemi, jimiž jsou *úzkost, strach, hněv a vztek*.

Dále můžeme uvést Selyeho model, který je charakteristický aktivací na ose hypothalamus – hypofýza – kůra nadledvin, tedy odlišně od dřeně nadledvin v modelu Cannona. Selye zjistil, že nezávisle na působícím stresoru se u zvířat vyvíjí typická odpověď, kterou později formuloval v koncepci Obecného Adaptačního Syndromu (General Adaptation Syndrome, GAS).

Rozlišoval v něm:

- alarmovou, poplachovou reakci
- fázi rezistence, je-li v jejím průběhu možnost řešení blokována, pak nastupuje
- vyčerpání, které může končit smrtí

V chování se tato reakce podle Selyeho projevuje jako ústup, podřízení se, vzdání se. Emoční doprovod byl později charakterizován jako *smutek, deprese, apatie*.

Dovolím si malou poznámku, kterou jsem četl v jedné knize popisující cestu Selyeho k závěrům ohledně stresu. Selye prováděl pokusy na krysách s látkou, která neměla vůbec nic společného se vznikem stresu. Protože látku do krys aplikoval injekčně, musel krysou vyndat a na aplikaci připravit. Jenže se o tomto vědci traduje, že byl relativně nešikovný a krysy mu z rukou padaly a on je potom honil po laboratoři. Postupem času zjistil, že se u krys objevila konkrétní reakce. Byla to reakce na aplikovanou látku? Budiž Selyemu ke cti, že použil kontrolní vzorek krys, kterým látku neaplikoval, ale manipuloval s nimi stejně jako se vzorkem, který látku do organismu dostával. A právě kontrolní vzorek vykazoval stejné reakce organismu, přestože zkoumanou látku nedostával. To vedlo v závěrečné fázi k teorii, že k hormonální změně došlo vlivem manipulace se vzorky, a nikoli po užití látky. Tak vznikla teorie stresu. (Joshi, 2006)

Za zajímavé považuji uvést Masonův pohled na stres. Mason na základě svých experimentů formuloval stresovou hypotézu – tzv. Masonova aktivační hypotéza – podle které kognitivní složka může významně modifikovat stresovou odpověď v chování i v neuroendokrinní reakci. Masonův přínos spočívá i v tom, že ukázal, že stresová odpověď proběhne i při působení zdánlivě mírného psychického podnětu.

Podle této hypotézy dochází v první fázi působení stresoru vždy k aktivaci, a případně „boj – útěk“ odpovědi. Téměř současně však subjekt na základě svých zkušeností a psycho-sociálních podmínek hodnotí stresor a modifikuje svou stresovou odpověď, a to jak v chování, tak v neuroendokrinní reakci. Další zpracování informace v limbickém systému mozku rozhoduje o tom, jakým způsobem bude reakce probíhat dále (Sýkora, 2006, str. 49-53):

1. jestliže zkušenost ukazuje, že stresor není následován skutečným ohrožením života, je budoucí odpověď zrušena
2. jestliže skutečnost prokáže opak, rozvine se plná stresová odpověď

Komplexní stresová odpověď organismu je velmi složitým dějem a pro cíl a smysl této práce je jistě dostačující uvedené množství informací. Chci těmito poznámkami ukázat na složitost problematiky a vést k zamyšlení, co vše se v našem organismu děje tváří v tvář stresové situaci.

Rád bych zde uvedl svým způsobem extrémní příklad policistů, kteří použili služební střelnou zbraň a došlo ke zranění nebo usmrcení člověka. Jak jsem uvedl v úvodu, je mi tato oblast profesně blízká a cílem je popsat celý průběh této závažné stresové situace z hlediska dopadu na myšlení, chování a prožívání jedince.

Policista je samozřejmě člověk jako každý jiný, i když by měl splňovat určitá kritéria při výběrovém řízení. Zásah druhého člověka střelnou zbraní, ať už doprovázený zraněním nebo i smrtí osoby, je výjimečnou událostí, a zvláště v případě, kdy je policista konfrontován situací, která se zpočátku jevila jako rutinní. V podstatě jde tedy o defenzivní střelbu, obrannou, kdy je u policisty žádoucí spíše reakce „boj“ než reakce „útěk“. I když je nutné s pochopením přiznat, že i tato reakce je možná.

Nejde mi o zhodnocení jednání jako morálního či nikoliv, stejně tak nebudu navozovat situaci tak, aby vznikla zákonitá sympatie spíše s policistou. Zajímá mne čistě průběh stresové situace, který má svůj projev v psychice a v chování, a to na základě praktických zkušeností.

Fáze reakce:

- Popření, pocit izolace – trvá krátce- nevěří tomu, co se stalo
- Agrese (vztek, rozladěnost) – trvá krátce – obvykle nespecifikovaná zlostnost
- Smlouvání – přání, aby se to nestalo, obavy z následující represí (inspekce, soud)
- Deprese – má delší trvání

- Přijetí skutečnosti – integrování události do života
- Symptomy (příznaky) se obvykle projeví a jsou nejintenzivnější během několika minut po stresujícím podnětu a mizí během dvou až tří dnů, často i během několika hodin. Některé ale mohou přetrvávat až několik týdnů i měsíců.
- Pocity psychické i fyzické otupělosti. Nedostatek zájmu o činnosti, které policista dříve vykonával, pocit odcizení se lidem, odtržení se od nich, stav podobný šoku, snaha hovořit, že je vše v pořádku a bez problémů
- Pocit izolace. Pocit osamění, nikdo nechápe jeho stav, ve kterém se nachází, a který prožívá. V rodinném prostředí bývá mezi svými blízkými prezentace velkého pracovního zaneprázdnění (emoční sevření, ztráta zájmu o dění kolem).
- Opakované znovuprožívání traumatu ve vzpomínkách a ve snech.
- Pocit viny. Je prožíván vždy i v případech oprávněného použití zbraně proti člověku. Někteří cítí vinu, že přežili, zatímco druhý zahynul.
- Úzkostnost, specifické strachy až fobie, deprese, poruchy spánku, koncentrace, pozornosti, nadměrná ostražitost, úlekové reakce, zvýšená dráždivost, vegetativní hyperaktivita, může dojít k panice v jednání, agresi.
- Ztráta zájmu o práci. Potíže s návratem k běžné pracovní činnosti.
- Růst konzumace alkoholu nebo jiných návykových látek.
- Přehodnocování. Úvahy nad vlastním hodnotovým systémem, nad svými životními cíli, postavením (v tomto stadiu dochází k žádostem o uvolnění ze služebního poměru)

V tomto konkrétním případě by měla následovat určitá odborná pomoc a péče, jejíž rozbor a popis není součástí této práce. Mám potřebu udělat k této části malou poznámku. Mnoho policistů by se po přečtení těchto popsaných reakcí a příznaků vzbouřilo. „Co je to za nesmysly?“, nebo „To se mě nemůže stát!“, apod. Protože prostředí relativně dobře znám, s těmito reakcemi jsem se už setkal. Je to určitý fenomén hrdinství, mužnosti, pocitu vlastní nezranitelnosti, smrt je tématem, kterým se během běžného všedního života zabývá málokdo. O to tvrdší dopad má taková situace, když do života zasáhne.¹

¹ Srovnej např. se zdrojem: Základy sociální pedagogiky, (Kraus, 2008, str. 143-144), kde jsou fáze krizové situace popsány následovně: a) **alarmující, počáteční** – jedinec vnímá první signály ohrožení, cítí, že ztrácí půdu pod nohama. Začínají se objevovat pocity strachu, tísně, zmatku. Člověk není schopen koncentrace. Začíná být netečný nebo se objevuje tenze, která může vyústit v depresi, či má dokonce formu agrese (autodestrukce, verbální útoky, apod.) Tato fáze mívá někdy i charakter šoku a dá se říci, že trvá řádově hodiny nebo dny, b) **kritická** – člověk ztrácí sebekontrolu, je vyřazena racionální složka osobnosti, začínají výrazně převládat emoce, která signalizuje silící ohrožení. V těchto chvílích vysílá jedinec „SOS“, ale často jen v náznacích a nesměle. Pokud není vyslyšen, další vývoj se většinou ubírá cestou mechanismů izolace, útěku k alkoholu, lékům, drogám, a nelze vyloučit ani vývoj suicidiální. Tato fáze trvá dny, týdny a někdy i měsíce, c) **integrační (restituční)** – nastupuje jako další fáze v případě, že nenastala skutečná krize a že volání o pomoc někdo vyslyšel. Člověk pak mobilizuje síly, hledá řešení a konsoliduje svou osobnost. Obnovuje své narušené sebevědomí a sebecit.

2.4. Jak fungují základní mechanismy stresu?

Stres tedy můžeme chápat jako ohrožení, tlak, a zároveň jako změny, které probíhají v těle a psychice ohroženého jedince. V dnešní době stresorem nemusí být jen přímé fyzické ohrožení, ale i tzv. sociální či psychický stres. I v takovémto případě však v těle probíhají podobné změny určité intenzity, které de facto imitují kdysi účelnou přípravu jedince na boj nebo útěk. Tedy i např. jen při špatné známce dítěte ve škole, při řešení rozbitého okna, před zkouškou, apod., mohou také probíhat reakce určitým způsobem typické pro stresové prožívání.

Jednou ze základních reakcí při stresu je, že se do krevního oběhu začíná vyplavovat hormon adrenalin. To vede často k následujícím projevům a následkům:

- Srdce začíná rychleji bít – zvyšuje se tepová frekvence. Dochází tak k rychlejšímu rozvodu krve do těla, a tím i k jeho okysličování. Tělo se tak lépe připravuje na akci.
- Krev odchází ze žaludku a z kůže a kumuluje se ve svalech. Svaly jsou tak lépe prokrveny a vyživovány, zároveň však dochází k odkrvení vnitřností, a tím např. k podchlazení, zvýšené potivosti a snížení funkčnosti vnitřností, zejména pokud stav trvá déle
- Cholesterol (jeden z tuků ukládaný v těle) se začíná uvolňovat do krevního oběhu a zajišťuje svou přeměnou vznik větší zásoby energie. Pokud ovšem nedochází k odbourávání této látky, či stres trvá déle, pak se cholesterol kumuluje v cévách a organismu výrazně škodí
- Dochází ke zvýšení hustoty krve. To je velmi účelné při boji, protože to zabraňuje vykrvácení. Současně je však hustější krev obtížněji rozváděna krevním (cévním) řečištěm a při prodlužování stavu je nadměrně zatěžováno srdce
- Dochází k rozšiřování zornic, což umožňuje evidovat lépe zdroj nebezpečí a více si všímat okolí. Při delší zátěži naopak dochází k únavě a selhávání vidění

Často se objevují další reakce:

- Sluch se stává ostřejším, někdy až do formy idiosynkrazie (dráždivé přecitlivělosti na zvuky)
- Zlepšuje se hmat (u zvířat se často vztyčí ochlupení), tím lépe reagují hmatové buňky, a současně se zvyšuje objem těla k zastrašení protivníka
- Zvyšuje se potivost, což umožňuje chladit tělo při boji, či útěku. Při dlouhodobém pocení však odcházejí z těla soli a jejich nedostatek může být zdrojem selhávání

- Dochází ke změnám napětí ve svalech kosterních, v obličeji, červenání, grimasám, což může zastrašit protivníka
- Roztahují se průduchy na dýchání, dochází ke zrychlení dechu
- Uvolňují se endorfíny z hypothalamu a může dojít až ke znecitlivění na bolest. V praxi je často zranění vnímáno až po ukončení boje
- Redukuje se tvorba pohlavních hormonů

Tyto projevy jsou účelné proto, aby jedinec mohl lépe bojovat, či utíkat před stresem (situací). Pokud však tyto stavy trvají dlouho, pak se odráží škodlivě na stavu jedince. Zhoršuje se celková výkonnost a funkčnost organismu člověka. Uvolňuje se kortizon a kortizol a dochází často:

- K postupnému nárůstu krevního tlaku. Víme již, že ve stresu se zhušťuje krev, zvyšuje tep, srdce je více namáháno. Vysoký krevní tlak tedy ještě nemusí znamenat, že máme nemocné srdce, ale může jen ukazovat, že žijeme ve stresové situaci
- Tělo začne vylučovat nepřírodným způsobem chemikálie. Klasické jsou propocené fleky na prádle, zarudnutí v obličeji. Nedostatek solí může vést k selhávání jedince i k pomalému nárůstu krevního tlaku
- Cholesterol se ukládá v cévách, zvyšuje se tolerovaná hladina, a tím i riziko srdečního selhání, potlačuje se produkce pohlavních hormonů, dochází ke ztrátě zájmu o sexuální kontakt, objevují se druhotně manželské konflikty
- Oslabuje se celý imunitní systém, objevují se chřipky, bronchitidy, infekční nemoci, nespavost, depresivní nálady
- Zvyšuje se ostražitost jedince, podezíravost, narůstá vztahovačnost a možnost psychického selhání

Velmi nebezpečné je to, že stres může při své kumulaci působit, a také tak působí, opožděně, zákeřně. Proto k selhání může dojít nejen při působení stresu, ale až po změně podmínek. (Lukeš, 2001, str. 25)

Shrnutí

- stres je individuální odpovědí organismu na zátěž
- jedna z odpovědí organismu je reakce boj x útěk
- stres se nemusí nutně projevit při samotné situaci, ale může mít určité časové zpoždění

- při stresu se vyplavuje do krve adrenalin

- stres nezpůsobuje pouze ohrožení organismu ve smyslu přežití, ale i tzv. sociální či psychický stres

3. Co je to odolnost?

*Člověk dokáže třikrát víc, než si o sobě myslí, a sedmkrát víc, než si o něm myslí jeho maminka...
(poznámka ze hry Příběhy z depa)*

Odolností budeme rozumět dispozice jedince v rovině somatické, psychické a sociální, jež se aktivují v momentě zapůsobení stresoru. Jinými slovy je odolnost to, co má jedinec k dispozici v okamžiku konfrontace se stresorem. Odolnost se někdy parafrázuje termíny stresová tolerance, stresový práh, frustrační tolerance či individuální tolerance. Samotný stres nelze oddělovat od osobnosti. Tato neoddělitelnost je dána dvěma hlavními důvody:

1. samotný pojem stres nemůže být chápán, aniž by byl specifikován konkrétní člověk, podstupující stresogenní situaci
2. v psychologii nemá význam formulovat obecné zákony, aniž by byly vzaty v úvahu individuální rozdíly

Hypoteticky může osobnost ovlivňovat zdraví a psychickou pohodu třemi způsoby (Sýkora, 2006, str. 55):

1. osobnost může být vysvětlením toho, proč se někteří lidé vůbec dostávají do stresogenních situací
2. osobnost může ovlivnit způsob, jakým lidé reagují ve stresogenních podmínkách
3. osobnost může ovlivnit následný stav zdraví a psychické procesy mechanismy, které se stresem, navozeným z vnějšího prostředí, nesouvisí

Stručně řečeno se osobnost zapojuje do procesů zvládnání stresu. Člověk vybírá způsob, jak se vyrovnává se stresem a tato volba rozhoduje o tom, jak se projeví následné psychické procesy, a tím i uvnitř organismu neuroendokrinní složka.

Co je to osobnost? Jedna z možností uvádí náhled na osobnost jako to:

- *co člověk chce* (pudy, potřeby, zájmy, hodnoty)
- *co člověk může* (možnosti, schopnosti, vlohy, nadání)

- *co člověk je* (temperament, charakter)
- *kam člověk směřuje* (začlenění do určité společenské třídy, zvolená osobní životní cesta)

4. Jak lze zvládat stres?

Lidé, kteří něco přesunují z dneška na zítřek jsou titíž, kteří to již přesunuli ze včerejška na dnešek. (Petr Ustinov)

...aneb... Nechce-li se ti něco udělat, udělej to! (stará jezuitská zásada)

Krizové situace, řešení konfliktů a zvládání rizik jsou z hlediska člověka spojeny se stresem. Klíčem úspěchu je zvládání stresu, nikoli jeho eliminace. Úkolem dnešní doby je zbavit sympatický nervový systém trvalé pohotovosti. K tomu je třeba znát funkční techniky. Následující výčet není zcela vyčerpávající.

Jedním z nejběžnějších způsobů, jak uvolnit stres, je poskytnout tělu to, co by za takových podmínek mělo udělat – fyzickou aktivitu. Lépe řečeno cvičení zmírňuje stres jako osvědčený mechanismus. Cvičením se nejen zmírňuje stresová situace, ale člověk i zvyšuje odolnost proti stresové situaci příští.

Můžeme se tedy věnovat v rozumné míře sportovní aktivitě. Nemusíme být vrcholovými sportovci, abychom zvyšovali svou fyzickou odolnost, a tím pracovali i na odolnosti proti stresu. Cvičení může jedinec realizovat v podobě rychlejší chůze, procházky v přírodě, bojových umění (aikido, tai-chi, či podobné styly, které se dotýkají zdravotní podstaty víc než bojového významu), atd. Nápaditost a forma je samozřejmě zcela v režii daného jedince podle zájmů, předpokladů, či zdravotních omezení. Důležité motto by ale mělo znít: „O cvičení nemusíš mluvit, stačí, když budeš cvičit...“

Další možností jsou samozřejmě masáže, relaxace. Z vlastní praxe znám jen velmi málo lidí, kteří nemají příjemné pocity při masáži. V důsledku masáže můžeme sledovat uvolnění nejenom na úrovni tělesné, ale samozřejmě i na úrovni psychické. Opět se nám potvrzuje provázanost našeho fyzického těla s naší psychikou. Relaxace může mít jak formu řízené relaxace (jóga) nebo autorelaxace. Rozhodně bych neoznačil relaxací to, co za tuto techniku vydává řada lidí. Totiž sednout si večer u televize a pasivně trávit čas. Asi každý má ve svém okolí mnoho takových „sportovců“, kteří znají, řečeno s trochou nadsázky, všechny fotbalové

kluby, sledují pohyb hráčů s naprostým soustředěním a se samozřejmostí komentují jejich výkon.

Dýchání a meditace jsou vhodné pro určitou skupinu lidí, protože např. slovo meditace je v evropských zemích povětšinou spojováno s celkem bolestivou a nepřírozenou polohou nohou (lotosový květ) a navíc nějakým záhadným způsobem praktikujícími mnichy. Ovšem určité formy dýchání používá téměř každý z nás a meditaci také, jen tomu říkáme jinak. Ani dechová a ani meditační cvičení nevyžadují návštěvu zemí Východu, zvláštní prostředí u nás, či krkolomné polohy těla, pro Evropana mnohdy zhora neproveditelné. Hluboký a pomalý nádech do spodní dutiny břišní, oblasti žaludku až do výše klíčních kostí, přecházející v řízený výdech, zná asi každý student před zkouškou, který se potřebuje uklidnit. A meditaci v podobě naslouchání svému „vnitřnímu hlasu“ známe např. z prostředí táborových ohňů, kdy většina jedinců sedí v určité fascinaci před tímto živlem a je jaksi naladěna právě na toto naslouchání.

Můžeme samozřejmě podniknout i vědomou meditaci, nenavozenou volně přicházejícími vnějšími podněty. V tomto případě jde o cílenou koncentraci, naslouchání svému „Já“. V podstatě jde o sestup do „alfa vln“.¹ Toho můžeme zkusit dosáhnout různými způsoby. Koncentrací na plamen svíčky, řízený sestup přes barvy duhy až po soustředění se na dech, či hudbu. K těmto systémům existuje celá řada studií, které mají své zastánce i odpůrce. Samozřejmě to je jen velmi, skutečně velmi zjednodušený pohled. Dovolil jsem si ho jen pro ilustraci.

Autosugesce a vizualizace jsou další z možností jak zvládat stres, či mu předcházet, uvolnit ho. Autosugesce, jak je znám já, fungují opět na principu naladění mozku do tzv. alfa hladiny, kterou lidský mozek využívá s naprostou samozřejmostí např. při usínání, probouzení, ale i zcela přirozeně přes den (takový výlet ve fantazii nebo pohled „do blba“), apod. Tuto vlnu při mozkové aktivitě můžeme zcela vědomě navodit určitými technikami. Pro podrobný výklad mohu odkázat na množství literatury, která je na trhu k dispozici a množství seminářů.

V tomto směru mohu uvést příklad ze sportovního prostředí, který vyprávěl na jednom semináři svého času trenér reprezentace ve skoku na trampolíně. Měl na starosti dvě závodnice,

¹ encefalogramem lze např. změřit tyto základní frekvence: beta vlny (21-14 Hz), které jsou charakteristické pro logické myšlení, alfa vlny (14-7 Hz), které doprovázejí intuitivní myšlení, theta vlny (7-4 Hz), tuto frekvenci jsou schopni vědomě navodit zkušení jogíní a delta vlny (4-0,5 Hz), tato frekvence je typická pro bezvědomí nebo hluboký spánek. Je lékařsky prokázáno, že v alfa vlnách se mění např. tepová frekvence, apod.

před kterými stál náročný úkol nového akrobatického skoku. Jedna závodnice trénovala klasickým způsobem. To znamená dvoufázové tréninkové jednotky po dobu 6 dnů v týdnu. Druhá závodnice podstoupila spíše mentální trénink. Kromě svého standardního tréninku (kde se nový a náročný skok neprobíral), měla za úkol představovat si tento nový prvek ve své fantazii. Trávila spoustu času právě tímto cvičením. Po nějaké době, tuším asi dvou měsících, se tyto dvě závodnice ze stejného družstva konfrontovaly. První závodnice, která trénovala klasickým způsobem tento nový prvek, ho nebyla po této době připravena integrovat do svých dovedností. Získání nové dovednosti vyžadovalo ještě nějaký čas. Druhá závodnice tento nový prvek byla schopna skočit hned napoprvé.

Samozřejmě můžeme diskutovat o dispozicích a rozdílech a zázemí jednotlivých závodnic. To ale nemění nic na faktu, že druhá závodnice skočila nový prvek, aniž by to někdy na tréninku fyzicky zkoušela! Pro úplnost dodám, že techniky sugesce a vizualizace používají téměř všichni sportovci. Představují si žádoucí výkon, rychlost, snižují tím i stres vznikající z tlaku prostředí na svůj výkon, apod. Tato technika je samozřejmě pro sportovce podpůrná. *Rozhodně neznamená, že by nebyl nutný samotný fyzický trénink a cvičili bychom jen ve své fantazii a dosahovali výkonů, které současní sportovci předvádějí.* Takto to rozhodně nefunguje.

Můžeme se zabývat i další možností vyrovnávání se stresem, kterou je změna životního stylu. Mám tím na mysli takovou úroveň zralosti jedince, který si je vědom své vlastní sebevýchovy. Souhlasíme-li s tím, že naše osobnost má vliv na reakci ve stresové nebo krizové situaci, dostáváme se tak do velmi široké oblasti možností. Od možností sebepoznání až po např. komunikaci. Jinými slovy zde stručně řečeno platí: „Kdo chce, hledá cestu. Kdo nechce, hledá důvody...“. Dnes je již celkem samozřejmostí množství lidí poskytujících poradenství v oblasti zdravého životního stylu, stačí se podívat na internet. Otázkou samozřejmě zůstává jejich odbornost a v neposlední řadě naše osobní snaha a práce na nás samotných.

Zcela nezanedbatelný je také spánek a smích. Dostatečný spánek zvyšuje naši odolnost před nepříznivými vlivy okolí, a tedy přispívá i k lepšímu zvládnutí stresu. Zdá se, že smích je mimořádně významnou složkou pomáhající zotavit se z onemocnění, která nás ohrožují na životě. Konkrétním důsledkem smíchu je prohloubené dýchání, zvýšený počet imunitních buněk, pokles hladiny kortizolu, vzestup množství endorfinů a vzestup koncentrace imunoglobulinu A ve slinách. Smích dokáže vypnout činnost zadních částí hypotalamu a osvobodit mozkovou kůru pro činnost zbařenou stresem. (Howard, 2005)

4.1. Sociální opora a její význam při zvládnutí stresu

Kromě výše uvedených konkrétních technik, můžeme vyzvednout sociální oporu při zvládnutí stresu. Sociální opora se vztahuje k síle, kterou člověku bojujícímu proti stresu dává společenství lidí, jemu blízkých.¹

Člověk je bytost společenská, mezilidské vztahy ovlivňují kvalitu života každého člověka, promítají se do jeho zdravotního stavu a jsou zdrojem uspokojení řady sociálních potřeb:

- potřeby bezpečí
- potřeby přijetí
- potřeby sounáležitosti
- potřeby přátelství
- potřeby seberealizace

Absence sociálních potřeb vyvolává frustraci a stres. Sociální opora představuje významný základ duševního i tělesného zdraví. Její vliv je na zvyšování odolnosti vůči zátěži a způsobu řešení krizových situací. (Vykopalová, 2007, str. 95)

Shrnutí

- odolnost proti stresu jsou dispozice jedince na úrovni psychické, fyzické a sociální
- odolnost má svou vazbu na osobnost jedince
- k zvládnutí stresu, či jako podpůrné techniky, mohou sloužit sportovní aktivity, masáže, relaxace, meditace, autosugesce, vizualizace, dechová cvičení a v neposlední řadě změna životního stylu
- sociální opora je důležitou součástí dispozic jedince při zvládnutí stresu

¹ Prof. Kraus v knize Základy sociální pedagogiky, (Kraus, 2008, str. 144) rozvádí myšlenku ohledně profesionality pomoci našich blízkých lidí. Když člověk „volá o pomoc“ v kritické situaci, měli by to být nejčastěji naši nejbližší lidé (partneři, rodiče, přátelé), kdo toto volání zachytí. Je zde ovšem riziko neprofesionální zásahu nebo jeho malé účinnosti. Lze samozřejmě souhlasit, že je zde prostor pro sociálněpedagogický přístup ze strany vychovatelů, učitelů.

5. Zážitková akce nejen jako volnočasová aktivita

Největší radost přinášejí nikoli znalosti, ale proces učení, nikoli vlastnictví, ale proces získávání.

(K. F. Gauss)

Žij, jako bys měl zítra umřít. Uč se, jako bys měl žít věčně. (M. Gándhí)

Doposud jsem se pokusil ukázat na krizové situace a děje, které se při nich odehrávají. Jejich vazbu na stres a odolnost jedince. Celkovou provázanost roviny psychické, fyzické i sociální. Jak jsem konstatoval na začátku, *reakce na stres či krizové situace je velmi individuální záležitostí.*

V úvodu práce jsem naznačil, že svou roli pro zvýšení odolnosti vůči stresu může sehrát zážitková pedagogika. Už jen samo aktivní trávení volného času funguje nejen jako prevence patologických jevů, ale samozřejmě se podílí na utváření osobnosti jedince a jeho interakci v sociální skupině, celkově okolí. Jestliže osobnost hraje svou roli v našich reakcích na stres, či krizové situace, jestliže zde má svou úlohu naše fyzická připravenost, psychická pružnost a v neposlední řadě naše zkušenosti, nedostáváme se snad do prostředí výchovy? Do prostředí záměrného a cílevědomého působení, které se projevuje všestranným formováním osobnosti?

Mohou nám zážitkové akce, kurzy, či moderně řečeno teambuildingy, dát nějakou možnost poznat vlastní schopnosti, možnosti, meze jak fyzické, či psychické, mohou nás vůbec nějak formovat, či vytvořit zkušenosti? Jsem přesvědčený o tom, že odpovědi na tyto otázky jsou ve všech případech kladné. Navíc tento proces probíhá v relativně bezpečném prostředí formou her. Tedy způsobem, který je pro člověka velmi přirozený.

Opět se odkáží na osobní zkušenost z praxe. Je velmi těžké motivovat skupiny jedinců, kteří dělají určitou činnost z povinnosti, kteří nemají např. vztah k fyzické aktivitě. Ale tuto nechuť lze obejít právě formou hry. Fenomén hry je zde těžko vysvětlitelný. Dospělí jedinci, kteří se účastní fyzického cvičení z povinnosti, jsou rázem proměněni, když taková výuková jednotka probíhá formou her, a co teprve, když je zde začleněna rozumná míra vzájemné soutěživosti. Pro pedagoga, či instruktora, je to sice na jednu stranu velmi náročné z hlediska přípravy, potažmo času a hlavně kreativity, ale každá práce se dá dělat dobře, špatně nebo průměrně.

Postupné a řízené zvyšování nároků, obtíží, překážek vede k tomu, že se organismus přizpůsobuje, jeho odolnost se zvyšuje. Podívejme se tedy blíže na zážitkové akce a posuďme, zda mohou, a jak, přispět ke zvyšování odolnosti jedince. Podívejme se, jak takovou akci organizovat a promítnout do ní znalosti, vědomosti a dovednosti z různých oborů, jako je psychologie, sociologie a samozřejmě pedagogika.

5.1. Co je to zážitková akce?

V této podkapitole se pokusím vymezit pojem „zážitková akce“. Myslím si, že s organizováním zážitkové akce, nebo s její určitou formou, se setkal každý člověk, který se pokoušel uspořádat např. sportovní den pro třídu dětí, skautský tábor, školní výlet nebo jednorázovou akci pro dospělé. Základem pro zážitkové akce je aktivní trávení volného nebo školního času. Účastníci akce musí vyvíjet svou vlastní aktivitu místo toho, aby jen pasivně přijímali komerční zábavu. Už jen samo aktivní trávení volného času funguje jako prevence patologických jevů (vandalismus, kriminalita) a pro některé cílové skupiny je jako jediný cíl plně dostačující.

Zážitková akce často poskytuje určité vytržení ze stereotypu. A to samozřejmě v souvislosti jak se školní výukou, tak i s mnohdy uspěchaným životním tempem dospělých. Většina z nás žije v tzv. vyjetých kolejkách každodenního maratónu, kde se víceméně můžeme cítit bezpečně, jistě a nezranitelně. Den za dnem máme stejný scénář. Staráme se o zodpovědné úkoly v zaměstnání, staráme se o ještě zodpovědnější úkoly v rodinném životě a mnohdy zapomínáme na svůj osobní život, svoje pocity a emoce, tužby a přání. Možná náš osobní život a potenciál zůstává někde zamknutý v trezoru s vědomím: „Kdybych chtěl, tak můžu udělat, být, odcestovat, přechíst si...“, a podobně.

Navíc média, s velkými možnostmi rychlého přenosu čerstvých zpráv z celého světa, v nás mohou vyvolávat pocit marnosti, že jeden člověk stejně nic nezmůže. Musíme se starat o rodinu, musíme vydělávat peníze, musíme plnit povinnosti, nemůžeme udělat nic s válkami, nemůžeme ovlivnit kriminalitu, nemůžeme působit na globální problémy.

Líbí se mi filosofická myšlenka, která hovoří o vnímání jedince. Zamilovanému člověku se zdá svět barevnější, hlasy jsou ostřejší, vše jde snadněji. To známe každý z nás. Otázky zní:

„Mění se nějak samotná realita? Mění se samotné okolí? Mění se konkrétní barvy nebo lidé mluví víc hlasitěji?“. Odpověď je podle mého názoru „ne“. Mění se naše vnímání okolí, ne okolí samotné. To zůstává stále stejné. Podobně i zážitková akce pracuje s našimi emocemi, vnímáním. Jinými slovy dává lidem poznat vlastní schopnosti, ukazuje jim jejich možnosti, vede k zodpovědnosti – za sebe i svět. Ještě jinými slovy můžeme s touto myšlenkou pracovat v souvislosti s citací Marcuse Aurelia: *„Změň vztah k věcem, které tě znepokojují, a budeš mít od nich pokoj.“*

Jaké jsou cíle zážitkové akce? Co může zážitková akce přinést zajímavého do našeho života? Vyjmenuji obecné cíle, které alespoň částečně naplňuje každá dobře připravená zážitková akce.

Zážitková akce tedy přináší (Pelánek, 2008, str. 12):

- nové známé a kamarády, kontakty, budování sociálních skupin, stmelování týmů
- rozvoj sociálních dovedností (komunikace, spolupráce, vedení lidí, tolerance)
- rozvoj fyzické obratnosti, kondice
- rozvoj tvořivosti, fantazie, představivosti
- pobyt v přírodě, kontakt s přírodou, poznávání přírody, krajiny
- sebepoznání, vytržení ze stereotypu, zamyšlení se nad tím, jak mě vidí druzí, kam směřuji
- inspirace, nové náměty pro život, motivace pro změny
- zábava, dobře strávený volný čas, vzpomínky

Rozhodně nemůžeme tvrdit, že zážitkové akce jsou jediným prostředkem k získání rozvoje fyzické kondice nebo k dobře strávenému volnému času, či boji proti stresu. Ale na druhou stranu tento potenciál v zážitkových akcích je. A známe to sami na sobě a z vlastní zkušenosti – např. z dobrého lyžařského kurzu nebo pionýrského (skautského) tábora, a podobně. Ale stále jsme se nedopracovali k výkladu samotného pojmu, i když už asi všichni víme, o čem je řeč. Nebudu se zde pokoušet o nějaké definice zážitkové akce, ale spíše popíši její charakteristiku (Pelánek, 2008, str. 11):

- Akce – jde o časově uzavřenou událost, která probíhá bez přerušení. Trvá obvykle od několika hodin po tři týdny.
- Zážitek – důležitou součástí programu jsou zážitky, dobrodružství, netradiční činnosti. O zážitcích se dále diskutuje prostřednictvím zpětné vazby.

- Instruktoři – akce je předem připravena týmem instruktorů.
- Účastníci – akce se účastní přesně vymezená skupina lidí. Většinou je jich méně než třicet, během pobytu vytvářejí soudržnou skupinu.
- Prostředí – akce se odehrává v přírodě nebo jiném pěkném prostředí.
- Program – intenzivní činnost během akce je organizována instruktory, přesný harmonogram je pro účastníky překvapením. Program je pečlivě a systematicky připraven tak, aby sledoval zvolené cíle.
- Pestrost – program je pestrý, poskytuje různé typy aktivit.
- Atmosféra – akce má silnou atmosféru. Účastníci zažívají tajemno, romantiku, překvapení.

O zážitkové akci se dá hovořit samozřejmě i tehdy, jestliže nesplňuje některý z bodů, které jsem uvedl.

5.2. Typy zážitkových akcí

Řekni mi a já zapomenu. Ukaž mi a já si možná vzpomenu. Zapoj mě a já pochopím. (čínské přísloví)

Co vše můžeme zahrnout do zážitkové akce? Základem zážitkové pedagogiky je vlastní aktivita, prostřednictvím které vychovávaný člověk získává zážitky. Čím více vlastní energie musí člověk vynaložit, tím je zážitek intenzivnější, zapamatovatelnější a využitelnější pro výuku. Komerční zábava sice rozptýlí, ale nezanechá žádné stopy, protože nás nestojí žádnou energii. *Pokud od nás aktivita vyžaduje vysoký vklad fyzické nebo psychické energie, je sice méně lákavá na první pohled, ale o to větší má potenciál.*

Pro srovnání uvádím ještě jeden pohled na prožitek. Prožitek je tím silnější, čím více vlastního úsilí vložíme do jeho získání. Mohli bychom říci, že má být skutečně „odpracovaný“, a ne naservírovaný v úhledném balíčku komerční činnosti. Vzniká z určitého napětí mezi začátkem aktivity (zadáním) a jejím provedením (splněním úkolu). Za pomoci správně vedené reflexe se přetváří ve zkušenost, kterou můžeme využít v dalším životě. (Neuman, 2000)

Podobně i další autoři ukazují na důležitost vlastní fyzické a psychické námahy pro získání kvalitního prožitku, a tedy v podstatě i zkušenosti. Pro ilustraci mohu uvést několik příkladů zážitkových akcí.

Jednorázové zážitkové akce pro dospělé. Jde o otevřené akce, kterých se účastní většinou vysokoškoláci. Účastníci se předem zpravidla neznají a v zájmu akce se tedy skupina sejde a po ukončení akce opět rozejde. Délka trvání se pohybuje od jednoho, dvou dnů po 14 dní. Jedná se o akce typu např. Prázdninová škola Lipnice, Instruktoři Brno.

Pracovní zážitkové akce pro dospělé. Tento typ akce má podobnou charakteristiku jako výše uvedený, ale s tím rozdílem, že na této akci se pracuje. Práce je smysluplná a neplacená. Jedná se např. o ochranu přírody, pomoc památkám, a podobně. V této oblasti se angažuje např. Hnutí Brontosaurus.

Pravidelné akce pro děti. Akce pro dětský kolektiv, který se pravidelně schází. Účastníci se dobře navzájem znají. Jedná se o organizace jako je skaut, pionýrské skupiny, Zálesák, Asociace turistických oddílů mládeže, a podobně. Důležitou součástí práce těchto organizací je dlouhodobá činnost – pravidelné schůzky, budování kolektivu, vývoj členů.

Adaptační kurzy, školní výlety. Akce určené pro nové třídy, popřípadě i pro třídy, které se dobře znají. Důraz je kladen na vytvoření kolektivu, dobré vztahy, rozvoj komunikace, poznání ostatních i sebe. Délka trvání je od dvou dnů do jednoho týdne. Na rozvoj těchto akcí a jejich metodiky se specializuje Hnutí GO!. Za zážitkové akce se však v mnoha případech dají považovat i školní výlety organizované akčními učiteli.

Soustředění. Mnohá soustředění též splňují charakteristiky zážitkových akcí, může jít například o sportovní soustředění nebo soustředění talentovaných studentů. Na soustředěních probíhá odborný program (trénink, přednášky) doplněný zážitkovým programem, který v mnoha případech zastihuje ve vzpomínkách ten odborný.

Rozsáhlé jednorázové hry. Jde o jednorázové krátkodobé akce pro velký počet účastníků (až v řádu stovek). Mezi účastníky jsou skupinky lidí, kteří se vzájemně znají, zdaleka však neznají všichni všechny. K tomuto typu akcí patří zejména šifrovací městské hry, bojové hry s dřevěnými zbraněmi nebo LARPy (Live Adventure Role Playing games – dobrodružné hry s hraním rolí).

Komerční firemní kurzy. V poslední době se rozvíjí komerční zážitkové akce určené primárně firmám. Tyto akce jsou zaměřené na budování týmů a posílení spolupráce

(teambuilding). Trvají od několika hodin po pár dnů, účastní se jich pracovní kolektiv, jehož členové se vzájemně znají, případně nově vznikající kolektiv. V ČR je průkopníkem v této oblasti Česká cesta (odnož Prázdninové školy Lipnice), v současnosti však již existuje mnoho dalších firem specializujících se na tuto oblast. (Pelánek, 2008)

Shrnutí

- zážitková akce je aktivní trávení volného, školního času
- postupné a řízené zvyšování nároků, obtíží, překážek vede k tomu, že se organismus přizpůsobuje, jeho odolnost se zvyšuje
- cílem zážitkové akce je, kromě dalšího, navázání nových sociálních kontaktů, přínos v podobě nových kamarádů, inspirace, zvyšování odolnosti, sebepoznání, a podobně
- zážitek je tím intenzivnější a zapamatovatelnější, čím více do něj musí jedinec vložit své vlastní energie
- rozeznáváme různé typy zážitkových akcí. Od jednodenních akcí pro dospělé, tábory pro děti, až po komerční firemní kurzy (teambuildingy)

6. O lidech

Lidi jsou těžký. Lidi jsou lidi. Lidi jsou zábava, hra, fantazie, kouzla a čárymáry. Aha! Lidi jsou bolest a nemoc, šílenství a ublížení, lidi zraňují lidi, zabíjejí lidi, zabíjejí sebe. Kde je zábava, kde hra, kde fantazie a čárymáry? Psychiatrii já nenávidím. Lidi miluju. (W. Saroyan)

Jak už jsem uvedl výše, čím více vlastní energie musí jedinec vynaložit, tím je zážitek intenzivnější, zapamatovatelnější a využitelnější pro výuku. Ovšem samotný zážitek nestačí k tomu, aby se člověk něco naučil. Rozdíl mezi „rekreačním“ zážitkem a „pedagogickým“ zážitkem tkví v reflexi. K učení dochází díky zkoumání a zpracovávání zkušeností, které zážitek vyvolal. Schematicky shrnuje tento přístup Kolbův cyklus.

Kolbův cyklus učení:



Teorie uvádějí, že člověk si díky **zkušenostnímu učení** zapamatuje až 80% z nových poznatků, oproti tomu účinek běžného sdělení je přibližně pouze 20%.

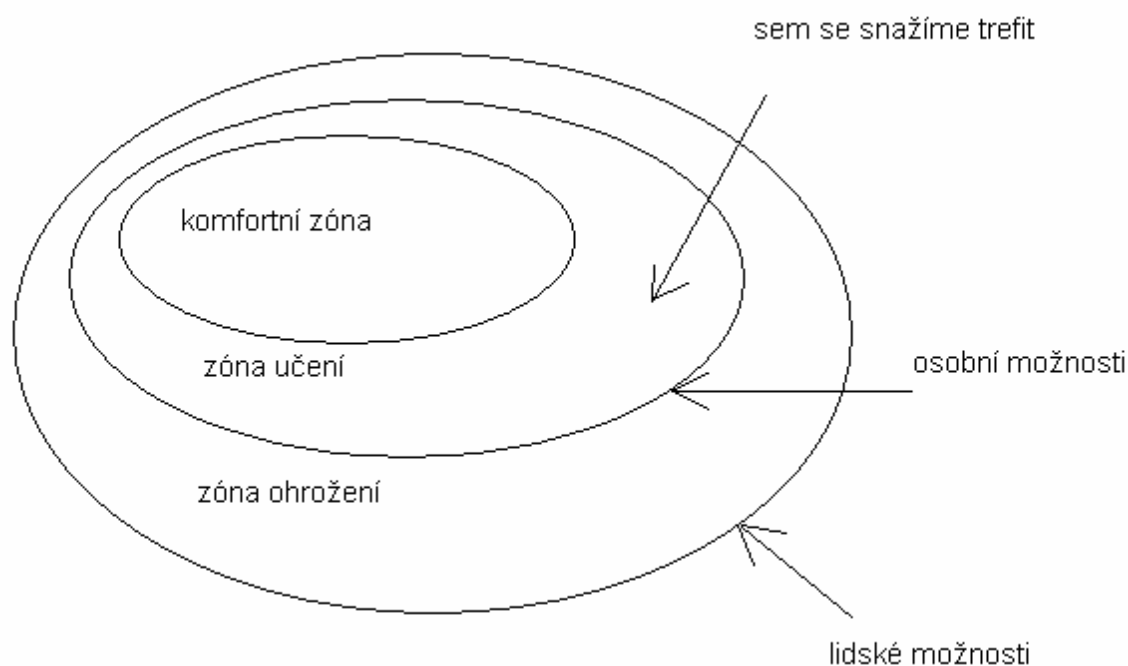
V praxi zážitkových akcí se většinou zjednodušuje Kolbův cyklus na dvě fáze: zkušenost a reflexe. Po reflexi následuje další zkušenost, při které by mělo dojít k posunu díky nabytým zkušenostem. V optimálním případě nejde tak o cyklus jako o spirálu.

Prostřednictvím zážitku nemůžeme samozřejmě zpracovávat všechna témata. Obecně jsou pro učení prostřednictvím zážitku vhodné dovednosti a postoje, konkrétně pak **sociální učení** (sebepoznání, spolupráce), **měkké schopnosti** (práce v týmu, vedení lidí, vztahové a komunikační dovednosti), **životní postoje** (tolerance, odpovědnost) a **metody řešení problémů** (kritické myšlení). (Pelánek, 2008, str. 21)

Jak jsem naznačil v myšlenkách výše, žijeme každý ve svých hranicích, kde se cítíme dobře, neohroženi. Pro někoho to znamená žít v každodenním stereotypu, pro jiného to znamená každodenní výzvu a rozšiřování těchto hranic dál. Je to dáno naší osobností, minulostí, výchovou, možnostmi, zkušenostmi, temperamentem, překážkami, o které jsme se v životě spálili a mnoha dalšími věcmi. Hranice, kde se cítíme dobře, jsou tedy individuální záležitostí. Přičemž nejde jen o bezpečnost fyzickou, ale i psychickou.

Za normálních okolností se člověk drží uvnitř svých hranic (komfortní zóny), protože jinde se cítí nepříjemně. Pokud však člověka vystrčíme kousek mimo jeho komfortní zónu a poskytneme mu dostatečnou podporu (hlavně na psychické úrovni), může nové situace ovládnout a komfortní zónu si tak zvětšit. Díky tomu se bude dotyčný cítit dobře ve více situacích a jeho život bude bohatší. *V podstatě se tedy i zvyšuje odolnost vůči stresorům.*

Komfortní zóna:



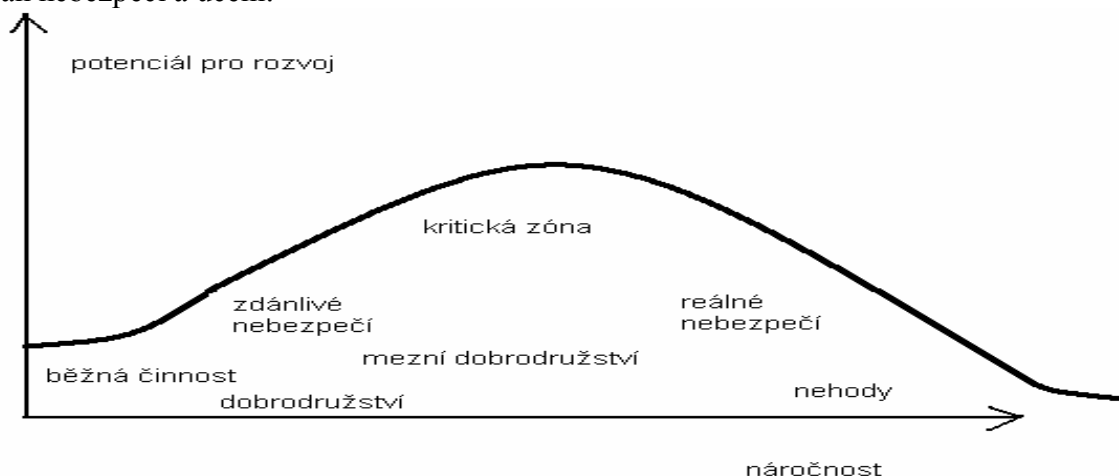
Aby došlo ke kladnému efektu, musíme odhadnout správnou míru náročnosti, kterou na člověka naložíme. Pokud je náročnost nízká, člověk zůstává ve své komfortní zóně a neučí se nic nového. Optimálních výsledků dosahujeme při použití zdánlivého nebezpečí, kdy člověk vnímá situaci jako dobrodružství, a přitom je v bezpečí. (Pelánek, 2008)

Například hru v nočním lese budou jinak vnímat děti kolem deseti let a jinak dospělí. Pro děti bude dobrodružstvím samotný pobyt v neznámém nočním prostředí, ale pro dospělé by to bylo mrhání časem. Ti by měli v tomto prostředí plnit různé úkoly, a zároveň se přesouvat například pod časovým tlakem, aby to mělo pro tuto cílovou skupinu žádoucí efekt.

Opět z vlastní zkušenosti mohu uvést další konkrétní příklad. Při jednom z kurzů jsme vzali vždy jednu skupinu o zhruba pěti dospělých lidech, zavázali jsme jim oči a vezli je pro ně neznámo kam. U sebe neměli žádné věci kromě jednoho mobilního telefonu a části dokladů. Po asi třicetiminutové jízdě autem, kdy ani nejzkušenější už nedokázali odhadnout směr a vzdálenost, jsme skupinu vysadili, předali obálky s instrukcemi a odjeli pryč. Zpětně nám účastníci vyprávěli, že vnímali ztrátu zrakové kontroly velmi intenzivně. Zvláště, když byli unaveni z předchozích dnů. Za další nevěděli, co od nás mohou očekávat, a podobně. Kdybychom zařadili tuto část do prvních dnů kurzu, nebyla by tak efektivní jako po pěti dnech strávených různými zátěžovými cvičeními.

Naším úkolem je tedy nastavit náročnost úkolů tak, aby je účastníci prožívali jako zajímavé dobrodružství. Dobrodružství navíc zvyšuje atraktivitu vlastního učení, a tím posiluje jeho účinek, protože co nás baví, to si lépe pamatujeme.

Vztah nebezpečí a učení:

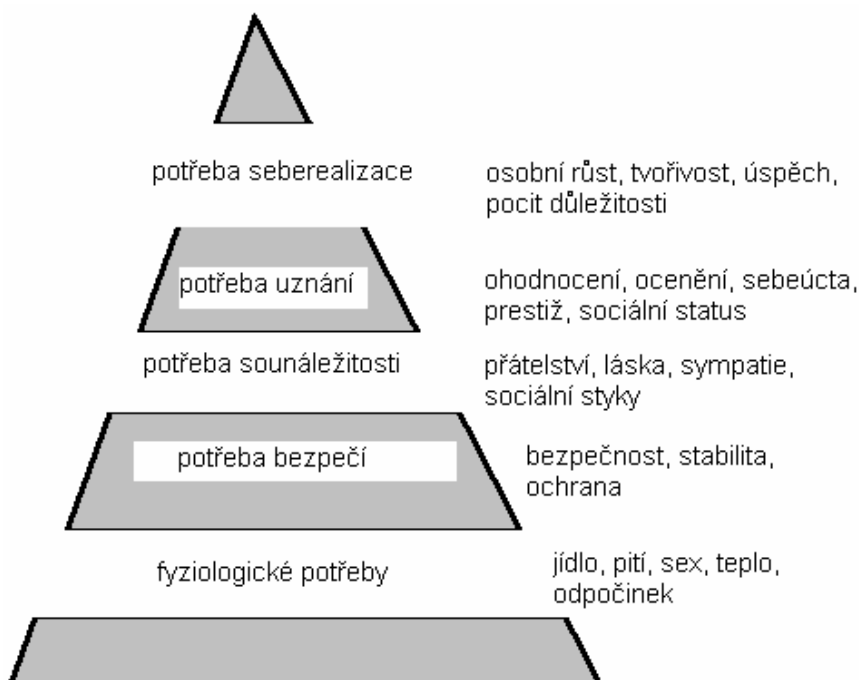


6.1. Lidé mají potřeby

Pokud chceme pracovat s lidmi, měli bychom se snažit jim porozumět. To s sebou nese předpoklad snažit se rozumět i sám sobě. V případě zážitkových akcí bychom měli rozumět minimálně lidským potřebám. Potřeby jsou úzce svázány s motivací. Pokud mám určitou potřebu, jsem motivován k činnosti, která vede k uspokojení této potřeby. Platí to také naopak. Pokud do motivace vložíme dostatečné úsilí a prostředky, můžeme lidi motivovat k ledasčemu, nicméně nejsnazší je lidi motivovat k uspokojení jejich (často podvědomých) potřeb.

Respektovat lidské potřeby je důležité i z hlediska skladby programu, zátěže, kterou klademe na jedince či skupinu, a to jak zátěž fyzickou, tak psychickou. Sledujeme-li programem akce získání nových dovedností, musíme počítat s tím, že systematicky narůstající spánkový deficit účastníků k našemu cíli nepovede. Klademe-li si za cíl komunikaci a spolupráci v malé sociální skupině pod určitým stresem, můžeme rozumným spánkovým nedostatkem v této oblasti naopak prožitky podnitit. Pro ilustraci uvádím známou Maslowovu pyramidu potřeb. Zjednodušeně platí: aby se projevila vyšší patra pyramidy potřeb, musí být uspokojena nižší patra.

Maslowova pyramida potřeb:



Maslowova pyramida zobrazuje hierarchii lidských potřeb tak, jak jsou uspokojovány, resp. jak se posouvá jejich náboj od stupně stimulačního k motivačnímu. Skupiny potřeb fungují souběžně a překrývají se. Frustrace z neuspokojení potřeby nižší úrovně může vyvolávat různé formy agresivního chování a uspokojení nadstavbové potřeby pak nedosahuje možné kvality.

Lidé jsou různí, a proto i obsah konkrétních typů potřeb není u každého stejný. Motivační program musí brát ohled na řadu zjevných a skrytých zájmů jednotlivých cílových subjektů a jejich osobnostní charakteristiku. Musí být natolik obšírný, aby dokázal pokrýt co nejširší škálu osob lišících se mezi sebou věkem, zkušenostmi, povahou, kulturním a sociálním zázemím, atd.

Jako zajímavý postřeh uvádím seznam důvodů k tomu, proč lidé obecně jezdí na zážitkové akce:

- hledání partnera
- hledání skupiny, touha být součástí skupiny
- zábava, zážitky, zajímavě strávený volný čas
- získání novým impulsů, námětů, nápadů, pohledů, touha potkat zajímavé lidi
- snaha naučit se nové konkrétní dovednosti, zájem o téma akce (týká se akcí, které mají ostře vymezené téma, které jsou částečně výukové)
- smysluplnost, snaha pomoci (dobrovolnické akce)
- zamyšlení se nad životem, směřováním; akce je narušením stereotypu a může tak člověka „nakopnout“ (týká se zkušených účastníků, protože většina si tento efekt akce předem neuvědomuje)

Hledání partnera a skupiny jsou nejméně často přiznávané, a přitom nejčastějšími důvody, proč lidé na akce jezdí (netýká se samozřejmě akcí pro stálý kolektiv). To je na první pohled možná překvapivé, ale není na tom nic zvláštního. Na zážitkové akce jezdí lidé s podobnými zájmy, zaměřením a přístupem k životu. Na akcích se během pár dní odkrývají povahové rysy, které se za normálních okolností neprojevují. (Pelánek, 2008)

6.2. Motivace účastníků aneb lidé jsou různí

Ostatní se většinou nechovají jinak, aby nás naštváli, ale proto, že jsou jiní. (J. Plamínek)

Očekávání výrazně formují naše vnímání a chování. Tento jev se nazývá Pygmalion efekt a hraje roli třeba i ve vědě, kde dokáže zkreslit výsledky empirických pokusů. Asi to známe všichni z vlastní zkušenosti, kdy si mnohdy říkáme v podstatě „raději se nebudu příliš těšit, abych se nezklamal jako vždycky“. Konkrétně můžeme jako příklad uvést uskutečněné experimenty, kdy pedagog dostal k dispozici na začátku školního roku smyšlenou informaci o tom, že určití žáci jsou nadprůměrně inteligentní. Informace ovlivnila chování učitelů k žákům a v důsledku i školní prospěch žáků. Přestože byli na počátku „nadprůměrně inteligentní“ vybrání zcela náhodně, vykazovali po roce opravdu nadprůměrné zlepšení.

Lidé jsou různí. S tímto triviálním faktem bychom měli počítat a vyvarovat se starým známým „podle sebe soudím tebe“. O důvodech, proč lidé jezdí na zážitkové akce, jsem se již podělil výše. V podstatě se jedná o motivaci jednotlivých účastníků, která může být víceméně vědomá nebo i na podvědomé úrovni. Osobně se mi líbí typologie, která ukazuje na souvislosti s motivací. Podobných typologií je samozřejmě víc, ale uvádím na základě literatury typologii podle Jiřího Plamínka (Plamínek, 2007):

- *Objevovatelé.* Hledají výzvy, překonávají překážky, jsou netrpěliví, tvořiví, přichází s originálními myšlenkami. Na pochvalu i kritiku reagují stylem „já vím“. Motivace: je to těžký úkol, udělej to, jak chceš. Demotivace: rutina, jednoduché, přesně dané postupy.
- *Usměrňovatelé.* Usilují o vliv na své okolí. Jsou rádi středem pozornosti, rádi vedou druhé. Kritiku slyší neradi. Motivace: je to důležité, závisíme na tobě, vezmi si lidi a zorganizuj to. Demotivace: bagatelizace úkolu nebo osobní důležitosti.
- *Slad'ovatelé.* Zajímají se o lidi, umí naslouchat, rádi pracují v týmu, vytváří příznivé prostředí. Pochvalu převádí na ostatní, kritiku přijímají. Motivace: budeš členem týmu, pomůžeš ostatním. Demotivace: bojí se odpovědnosti, samostatnosti, tvořivosti.
- *Zpřesňovatelé.* Zaměřují se vždy na jednu věc a pokoušejí se dosáhnout dokonalosti. Na pochvalu příliš nereagují, ale vnitřně je velmi potěší. Motivace: tady máš přesné instrukce, poradím ti, kdyby byl problém. Demotivace: chaos, nutnost sociální komunikace.

Jako velmi užitečnou považuji MBTI typologii (Mayers-Briggs Type Indicator, jde o rozšíření typologie C.G.Junga). Tato typologie je důležitější hlavně ve vztahu

ke komunikaci, a to samozřejmě nejen mezi účastníky, ale i mezi instruktory navzájem. Považuji tuto typologii za důležitou i z hlediska let, kdy krystalizovala (a stále krystalizuje) naše schopnost komunikovat v instruktorském týmu navzájem. Velmi platí motto, které jsem uvedl na začátku kapitoly. Pochopení stálo náš instruktorský tým mnoho sil, vysvětlování a kompromisů. Jedna věc je vědět a druhá věc je umět podle toho jednat. Tato typologie zde má nepochybně své místo!

MBTI typologie kombinuje čtyři charakteristiky (Pelánek, 2008):

- Přístup k okolnímu světu: *extrovert x introvert*. Extrovert je otevřený, rád se pohybuje mezi lidmi, hodně mluví, přemýšlí během hovoru. Introvert je uzavřený, má odstup od okolí, víc naslouchá než mluví, když mluví, rozmyslí si dopředu, co řekne.
- Příjem informací: *smyslový x intuitivní*. Smyslový typ lidí přijímá realitu, přítomnost, detaily, přesnost, osvědčené postupy. Intuitivní typ přijímá představivost, budoucnost, vize, obecný přehled, inovace.
- Zpracovávání informací: *Myšlení x cítění*. Lidé zpracovávající informace myšlením upřednostňují logické myšlení, racionalitu, přesné analýzy, objektivitu, spravedlnost. Lidé zpracovávající informace cítěním věnují pozornost citům, vztahům, porozumění, soucitu, postojům.
- Rozhodování se: *vnímající x usuzující*. Vnímající lidé jsou impulsivní, mají rádi proměnlivost a nevázanost, nepříjemné věci odkládají, příliš neplánují, dodělávají věci na poslední chvíli. Usuzující lidé jsou pečliví, plánují, mají rádi jasné závazky a systematické chování, nepříjemné věci raději řeší hned.

Uvedené příklady typologií jsou samozřejmě velmi vyhraněné. (srovnej přílohu 2) Stejně tak, jako je na jedné straně spektra velmi málo typických a jednoznačných extrovertů, stejně tak je na druhé straně spektra velmi málo typických a jednoznačných objevovatelů, sladčovatelů, či lidí, které bychom označili jako pouze usuzující typ, a podobně. Nicméně se asi každý z nás setkal s takovým jedincem, který nám subjektivně zapadl do nějaké „škatulky“. Myslím si, že je důležité znát různé typologie, ale potom ke každé skupině nebo jednotlivci přistupovat individuálně.¹ A to na základě věku, prostředí, skladby skupiny, únavy účastníků a podobných aspektů. Osobně se snažím bránit nálepkám. Co když jen neznáme celý příběh?

¹ Na našich akcích s oblibou využíváme metodu sociometrického dotazníku. Pomocí této metody zjišťujeme neformální mezilidské vztahy uvnitř malých sociálních skupin a postavení jednotlivých členů skupiny v rámci těchto neformálních sociálních vztahů. Tuto metodu je vhodné kombinovat s metodou pozorování. Reflexi v rámci skupiny a vzhledem k instruktorům může podat i řada vynikajících psychoher.

6.3. Motivace instruktorů a etika

Instruktor je nejkrásnější, nejchytřejší, nejlepší, nejrychlejší, nesmí mít nikdy hlad, žízeň a chuť na ženské (chlapy), a pokud ji má, musí si ji nechat zajít, musí mít vždy peníze, a pokud je nemá, nesmí mu to vadit, a musí být ožralej až poslední, nesmí být měkkýš a nikdy nic neslibuje a jen maká a maká a maká... (instruktorský folklor)

Funguje zajímavý princip: jaký tým instruktorů, taková účastníci. Tým udělá akci takovou propagaci, která se jemu líbí. Na akci se přihlásí lidé, kterým se propagace také líbí, takže jsou podobní. Na vlastní akci pak instruktoři (nevědomě) fungují jako vzor, který je (podvědomě) účastníky napodobován. Jaký tým, taková účastníci. I proto se snažíme, aby instruktorský tým fungoval co nejlépe. (Pelánek, 2008, str. 38)

S tímto odcitovaným odstavcem musím naprosto souhlasit. Setkali jsme se jen s výjimkami, kdy někteří jednotlivci na akci do skupin nezapadli. V některých případech opustili kurz nebo jinou pořádanou akci předčasně nebo se objevili jen jednou a vícekrát už neprojevíli zájem. Faktem je, že pohoda mezi instruktory výrazně ovlivňuje vztahy mezi účastníky!

Instruktorský tým by měl mít na paměti, že se dostává do mnoha rolí. Jsou to role organizátorů, pedagogů, rozhodčích, herců, a podobně. A do toho plně platí motto z této kapitoly, které považují osobně za velmi vydařené. Mnohdy skončil skoro celý náš instruktorský tým po nějakém úkolu dne jako (slušně řečeno) velmi vyčerpaný, kdy nezbyla síla ani na večeři. Otázkou je, je-li to žádoucí? Nebo jaká je motivace instruktorů pracovat takto pro druhé? **Motivace instruktorů** je výrazně rozmanitější, než motivace účastníků. Uvedu alespoň několik typických důvodů (Pelánek, 2008, str. 39):

- Touha po smysluplné a užitečné činnosti.
- Naplnění potřeby být součástí skupiny, radost ze spolupráce s ostatními instruktory.
- Hledání partnera (i když tato motivace se u instruktorů nevyskytuje tak často jako u účastníků).
- Zájem o účastníky, jejich rozvoj.
- Učení se novým dovednostem, trénink organizačních schopností, příprava do života.
- Zájem o téma akce, potřeba ujasnit si vlastní názory a postoje. Nejlépe se člověk něco naučí, když to učí ostatní, nejlépe si člověk ujasní postoje k něčemu, když o tom pořádá akci.

- Ukojení ega. Touha být ve středu pozornosti, stát se slavným, hýbat lidmi.
- Těžko popsateľná atmosféra zážitkové akce, radost z dobře odvedené instruktorské práce.
- V případě komerčních zážitkových akcí mohou být motivací i peníze, případně jiné materiální výhody, ale to je spíše výjimka.

Myslím si, že je vhodné hledat svou vlastní motivaci k uspořádání zážitkové akce, protože se samozřejmě tato motivace projeví v komunikaci s ostatními členy jak instruktorského týmu, tak vzhledem k účastníkům. Je-li motivací instruktora polichotit svému egu, předvést se, může to způsobit řadu nepříjemných překážek zbytku týmu. A jak již víme, během pár dní se začnou na takové akci dostávat na povrch naše skutečné vlastnosti. Prostě se budeme chovat tak, jací skutečně jsme. Masku nemůžeme nosit příliš dlouho a každého konfrontuje dříve nebo později únava spojená na druhou stranu s nutností empatie k účastníkům i ostatním instruktorům.

Osobně jsme v našem instruktorském týmu hovořili několikrát na toto téma a shodli jsme se na tom, že do popředí naší motivace se dostává zájem o účastníky, jejich rozvoj, trénink organizačních schopností (jestli zvládneme zrovna takový typ akce), touha po smysluplné činnosti a radost z dobře odvedené instruktorské práce.

Jako velmi významné téma ve vztahu nejen k zážitkové akci, ale vůbec ve vztahu k lidem a věcem, je **etika**. Jako instruktoři máme nad účastníky akce velmi velkou moc. Mnohdy větší, než si sami uvědomujeme. S mocí by měla jít ruku v ruce i zodpovědnost. Mnohdy musíme účastníky lehce vmanipulovat do konkrétní situace, mnohdy je musíme popostrčit. Kdy je to ještě v pořádku a kdy už se jedná o manipulaci? Na toto téma neustále diskutujeme a neustále se před jednotlivými fázemi akce v dobrém přeme a snažíme se dosáhnout konsenzu.

Souhlasím s názorem, že účastníci mohou být mírnou manipulací dotlačeni do nepříjemné situace, a pak na tento fakt upozornění, což může být zdrojem cenných zážitků a zkušeností. Charismatický instruktor dokáže z naprostého propadáku udělat zajímavou hru, lidově řečeno lidi pobláznit. Ale na druhou stranu bychom měli dávat pozor, neboť samotné prostředí zážitkové akce manipulaci značně usnadňuje. Za velmi podobných podmínek fungují sekty, které jsou na bázi manipulace postaveny.

Měli bychom tedy mít na paměti alespoň následující fakta (Pelánek, 2008, str. 35):

- u účastníků dochází k vytržení z běžného prostředí a životního rytmu
- na akci je omezena standardní platnost společenských norem
- dochází k hraní rolí
- je zde mnohdy nejasný přechod mezi realitou a hrou
- účastník je alespoň částečně závislý na instruktorech

Opět zde zdůrazňuji vztah: čím větší je moc, tím větší je zodpovědnost. Jako velmi důležitá je reflexe, zpětná vazba. Při zpětné vazbě se může vyříkat řada nejasností, a to samozřejmě i na adresu instruktorů.

6.4. Reflexe

Neplet' si prst ukazující na Měsíc s Měsícem samotným. (východní moudrost)

Reflexe, zpětná vazba, review, servis, facilitace. V podstatě různá slova skrývající v sobě stejný význam. Co tedy rozumíme pod pojmem cílená zpětná vazba, reflexe? Reflexe by měla především vytvářet prostor pro sdílení pocitů a zážitků a poskytovat tak cennou zpětnou vazbu pro účastníky i instruktory.

Zpětná vazba by měla upozornit na problémy, které konkrétně vznikly. Instruktoři by měli zaznamenat při zpětné vazbě problémy v komunikaci ve skupině a řešit je. Zpětná vazba je hájenou fází, ve které si můžeme dovolit vyříkat i nepříjemnosti, které vznikají v průběhu zážitkových akcí.

Na druhou stranu je potřeba upozornit na to, že zpětná vazba sice pracuje a rozebírá prožitky účastníků, ale rozhodně nenahrazuje psychoterapii!

Umění vést zpětnou vazbu je velmi náročnou dovedností, která klade na instruktory vysoké nároky. Cílem zpětné vazby je dát zážitky do souvislostí a rozvíjet schopnost učit se ze zkušeností a chyb. Reflexi můžeme vést do tří základních směrů (Pelánek, 2008, str. 102):

- *Zaměření na skupinu.* Klademe důraz na dění ve skupině, vztahy mezi členy týmu, rozdělení rolí, komunikaci. Hledáme konflikty, řešíme je. Tímto způsobem reflexi směřujeme u her na týmovou spolupráci a komunikaci.

- *Zaměření na jednotlivce.* Soustředíme se na pocity a zážitky, vedeme účastníky k pojmenování postojů, pocitů, k otevření se, k poznávání sebe samých. Tento směr využíváme po psychicky nebo fyzicky namáhavých hrách a po pocitových hrách.
- *Zaměření na téma.* Po simulačních a malostrukturovaných hrách, případně po hrách týkajících se konkrétního tématu (například morální problém), se můžeme zaměřit na hlubší rozbor otevřeného tématu. Soustředíme se na názory a postoje účastníků, zkušenosti přesahující rámec hry a souvislosti mezi hrou a realitou

Samozřejmě dobrá reflexe vyžaduje nejen určitý cit, ale i přípravu. Vedení reflexe by měl mít na starost jeden instruktor. Otázkou je vhodná denní doba pro reflexi, četnost a délka. Nemá smysl se po každé hře ptát účastníků, jaké z ní měli pocity.

Našemu instruktorskému týmu se osvědčuje zařazovat reflexi jednou za dva dny, jestliže cílem akce jsou dovednosti a zážitky. Eventuelně ji zařazujeme po celodenní souvislé činnosti. Mnohdy je vhodné nechat určitý časový odstup pro zažití a srovnání zážitků.

Ze zkušenosti mohu uvést například situaci, kdy několik týmů dospělých lidí mělo v časovém limitu splnit řadu úkolů v cizím městě. Úkoly byly různorodé, týmy si musely poradit od triviálností (neměli psací potřeby, hodinky, apod.) až po fyzicky náročnější časové limity mezi jednotlivými úseky. Do toho byly týmy neustále „pronásledovány“ hlídkami, a tím ještě ve větším stresu. Každý tým si poradil s jednotlivými úkoly po svém. Po ukončení akce se večer týmy sešly a v podstatě nebylo možné reflexi provést, protože každá skupina přebíjela druhou svou nápaditostí v řešení úkolů. Každá skupina se chtěla podělit o svoje zážitky a z celé místnosti, kde se měla provést reflexe, se stal „čínský parlament“ a jeden hovořil přes druhého. Museli jsme tedy nechat chvíli volný průběh na zažití dne, a teprve potom reflexi realizovat. V tomto konkrétním případě byla reflexe užitečná i z toho důvodu, že se ostatní týmy dozvěděly způsob postupů jiných týmů a mohly tak popřemýšlet o svých rezervách.

Příklad takové reflexe formou zajímavé a vyzkoušené psychodramatické hry jsem uvedl v příloze 3. Existuje samozřejmě celá řada způsobů, jak konkrétně zpětnou vazbu vést. Uplatňují se obecně uznávaná pravidla diskuse (Pelánek, 2008, str. 145):

- Vždy mluví jen jeden. Neskáčeme si do řeči.
- Aktivní účast je žádoucí. Nikdo však není k účasti nucen.

- Každý má právo na svůj názor. Nesouhlas s ostatními je v pořádku, je však nutné vzájemně se respektovat. Pohrdání, přehlížení a ponižování jsou nepřijatelné.
- Každý má právo být vyslechnut. Všichni mají povinnost poslouchat ostatní.
- Mluvíme stručně a k tématu. Neodbočujeme.
- Každý mluví jen sám za sebe. Nezobecňujeme.
- Vše, co se řekne během diskuze, zůstane uvnitř skupiny.

Shrnutí

- obecně jsou pro učení prostřednictvím zážitku vhodné dovednosti a postoje, konkrétně pak **sociální učení** (sebepoznání, spolupráce), **měkké schopnosti** (práce v týmu, vedení lidí, vztahové a komunikační dovednosti), **životní postoje** (tolerance, odpovědnost) a **metody řešení problémů** (kritické myšlení)
- optimálních výsledků dosahujeme při použití zdánlivého nebezpečí, kdy člověk vnímá situaci jako dobrodružství, a přitom je v bezpečí
- v případě zážitkových akcí bychom měli rozumět minimálně lidským potřebám
- očekávání výrazně formují naše vnímání a chování
- funguje zajímavý princip: jaký tým instruktorů, takoví účastníci
- jako instruktoři máme nad účastníky akce velmi velkou moc. Kdy manipulujeme a kdy je lehká manipulace žádoucí?
- rozdíl mezi „rekreačním“ zážitkem a „pedagogickým“ zážitkem tkví v reflexi
- zpětná vazba je hájenou fází, ve které si můžeme dovolit vyříkat i nepříjemnosti, které vznikají v průběhu zážitkových akcí

7. Režie akce a její cíle

Najdi cíl, prostředky budou následovat. (M. Gándhí)

Začínejme vždy od cílů. Pořádat zážitkovou akci a neznat cíl je značně bláhové. Minimálně riskujeme neúspěch akce. Nemluvě o nenaplnění pedagogických zásad a nemožnosti vést účinnou zpětnou vazbu. Nemůžeme přeci vychovávat, směřovat, když nevíme, kde máme skončit.

Cíle bychom se měli snažit formulovat co nejpřesněji a měly by být reálné. Změnit účastníkům náhled na svět za dva dny ani týden nedokážeme. Buďme v tomto směru realisté, abychom se potom mohli radovat z výsledků. Návyk nejdřív si uvědomit, proč co děláme, čeho tím chceme dosáhnout, a teprve pak se do toho vrhnout, nám velmi dobře poslouží i v běžném životě. Co může být cílem konkrétní zážitkové akce (Pelánek, 2008, str. 64):

- Cíle orientované na účastníky: vzdělávání v určité oblasti, trénink konkrétních dovedností, osobní rozvoj, zamyšlení se nad životem, sebepoznávání, rozvoj sebedůvěry, rozvoj fyzické kondice.
- Cíle orientované na kolektiv a vztahy: vytváření, stmelování a posílení kolektivu a vztahů mezi účastníky.
- Cíle orientované na instruktory: trénink organizačních schopností, ujasnění si tématu, vychovávání budoucí instruktorské generace.
- Cíle orientované na okolí: ochrana přírody, pomoc památkám, pomoc lidem, charitativní činnost.
- Zajímavé a užitečné prožití volného času pro všechny zúčastněné

Při režii akce bychom měli mít na paměti celou řadu věcí. Od materiálního zabezpečení, organizaci, až po samotný přehled účastníků a průběh akce. Měli bychom si odpovědět na otázky: „Proč akci pořádáme?“, „O čem bude?“, „Co by měla účastníkům přinést?“, apod. V literatuře lze nalézt stovky námětů a her. Akci a její čas lze tedy naplnit relativně bez problémů. Ale vytvořit program, který bude účastníky oslovovat, který jim vytvoří zážitek, to už je otázka umění instruktorů. Cít pro situaci a účastníky je jednou z velkých předností organizátora. A zde obzvlášť platí staré rčení: „Když dva dělají totéž, nikdy to není totéž.“

8. Závěr

Cílem této práce nebylo a není podat vyčerpávající informace o zážitkových akcích nebo průběhu stresu, ale ukázat na vazbu mezi stresem a zvyšováním odolnosti proti němu prostřednictvím zážitkové akce.

Pravděpodobně se shodneme na tom, že stres a reakce na stres je individuální záležitostí na základě zkušeností i momentálního stavu organismu v dané situaci. Osobnost každého z nás hraje při zvládnání stresu výraznou roli. Jak jsem popsal výše, osobnost může být vysvětlením toho, proč se někteří lidé vůbec dostávají do stresogenních situací. Jinými slovy, proč někteří lidé „přitahují maléry“?

Znát reakce organismu na stres je podle mého názoru velmi vhodné nejen pro nás samotné, ale zároveň abychom dokázali rozpoznat stres i u druhých lidí a byli schopni co nejkvalitnější empatie. Jsem přesvědčený o tom, že cokoliv nás posune směrem kupředu jako jedinečnou osobnost, je hodné naší pozornosti, kritickému náhledu, či rozumnému vyzkoušení.

Jak jsem si ukázal i v této práci, stres ovlivňuje mimo jiné naše chování a emoce. To bych charakterizoval jako určité nepohodlí, které bychom měli díky tomu pociťovat. Tato schopnost sebevnímání je do značné míry ovlivněna naším postojem k životu jako takovému. Jak dalece na sobě chceme pracovat? Jako lidé nežijeme v izolaci, v nějakém vzduchoprázdnu. Jestliže stres ovlivňuje naše vnímání a chování, netýká se to jen nás samých, ale sekundárně to ovlivňuje naši interakci s okolím. Naše sociální vazby, vztahy.

V kapitole „Jak zvládat stres?“ jsem se snažil ukázat na množství metod, které mohou podle individuálních dispozic každého z nás pomoci ke zvládnutí stresu. *Zážitkové akce v sobě nesou obrovský potenciál, jak zprostředkovat lidem určitý druh zkušeností.* Při zážitkových akcích dochází k velmi intenzivnímu sociálnímu kontaktu mezi účastníky.

Jak bylo několikrát vysloveno, jestliže člověk nosí určitou společenskou masku, po několika dnech zážitkové akce se stejně projeví takový, jaký ve skutečnosti je. Pomáhá druhých? Je schopen a ochoten podstoupit určité nepohodlí pro někoho jiného? Je vůdce nebo se podřizuje? Jak se vyrovnává se zátěží a stresem? Právě zkušenost hraje významnou roli při zvládnání stresu.

Zážitkové akce nám tyto zkušenosti mohou dát, a tím mohou zvýšit naši odolnost proti stresu. Mohou rozšiřovat naši komfortní zónu. Velmi významnou a výchovnou roli zde hraje zpětná vazba, která je samozřejmou součástí zážitkové akce. Za předpokladu, že se chceme nechat vychovávat, jsme v tomto procesu sami kritičtí a aktivní, je zážitková akce výborným nástrojem.

Věřím, že většina z nás zná tu zkušenost, kdy jsme se vraceli z tábora, vandru v přírodě s dobrou partou kamarádů, nebo přímo z nějaké zážitkové akce, a cítili jsme se nabití, jaksí optimističtější, vyrovnanější do dalších dnů. Zážitková akce nás vytrhává ze zaběhnutých kolejí, odvádí nás od stresorů do prostředí, kde se v relativním bezpečí můžeme učit a zažít nové situace. „Dobytí našich baterií“ je skrze zážitkovou akci déletrvajícím, a tím pádem působí i déle jako prostředek proti stresorům. A právě na tuto spojitost jsem chtěl v této práci poukázat.

Jsem toho názoru, že v jakémkoliv edukačním procesu a prostředí musí pedagog nebo podobně odpovědná osoba, brát v úvahu většinu myšlenek z kapitol, které jsem zde uvedl. A musí jít mnohem dál, chce-li svou práci odvést dobře a ku prospěchu ostatních. Myslím si, že téma zážitkových akcí si zasluhuje další rozpracování a pozornost. Mimo jiné i z toho důvodu, že zážitková akce nabízí prožitek a zkušenosti jednou z nejpřirozenějších forem – formou hry.

Resumé

Sociální pedagogika má v současné době široké pole působnosti. V užším pojetí lze hovořit o vnitřním potenciálu jedince, o rozvoji sociální kreativity, aktivizaci sil každého vychovávaného.

Jakákoliv doba ve vývoji lidstva s sebou nese řadu charakteristik. V naší moderní době je to mimo jiné i uspěchanost a s ní jde ruku v ruce i stres a krizové situace. V této práci jsem se snažil naznačit, co je to stres a jakými strategiemi lze jedinci a malým sociálním skupinám zvýšit odolnost proti působení stresorů.

Každý člověk je naprosto jedinečnou a unikátní bytostí. Nelze se na něj dívat pouze z jedné strany určité vědní disciplíny. Mezioborový pohled na téma stresu je náznakem právě takového komplexnějšího pohledu. Svě zastoupení zde má fyziologie, psychologie, sociologie a další vědní obory.

Stres je slovo, které je používáno v našem každodenním slovníku a většina lidí intuitivně chápe, co je pod tímto pojmem obsaženo. Přesto jsem věnoval určitou pozornost mechanismu vzniku stresu. Hledal jsem odpověď na otázku: „Co se děje v lidském těle při stresu?“. Zvolil jsem selekci autorů a použil studie Masona, Cannona a samozřejmě Selyeho.

Téma odolnosti je provázáno v celé bakalářské práci. Je to téma, které je velmi úzce spjata právě se stresem. Jak lze zvládat stres? Kromě obranných mechanismů lze zaměřit pozornost na strategie zvládání stresu. Ty mohou působit nejen jako prevence, a tedy kladně při zvyšování odolnosti jedince, ale na druhou stranu mohou ovlivnit už samotný projev nebo důsledek stresu.

Pro zvyšování odolnosti proti stresu jsem věnoval značnou pozornost zážitkovým akcím, se kterými mám osobní zkušenost. Zážitková akce není pouze volnočasovou aktivitou, ale má svůj potenciál při výchově jedince, či malé sociální skupiny.

Jednoduše by se dalo říct, že při určitém typu zážitkové akce jde v případě účastníků o získání prožitku, zkušenosti. Jinými slovy jde o rozšíření komfortní zóny jedince, a tedy zvýšení odolnosti. Zde hraje důležitou roli zdánlivé nebezpečí, které by nemělo přerůst do

reálného nebezpečí. Forma je individuální a vyžaduje velké zkušenosti, znalosti i dovednosti ze strany instruktorského týmu. Osobně zde vnímám provázanost sociální pedagogiky, a to v tom smyslu, že zde dochází nejen k sociální interakci, ale i pedagogickému vlivu.

Za velmi důležité považuji téma umění zpětné vazby. Zpětná vazba se řídí určitými pravidly a rozhodně nemá za úkol nahrazovat psychoterapii. V této fázi může dojít k získání velmi cenných zkušeností, uvědomění si jednání svého, ale i druhých. A to celé v bezpečném a příjemném prostředí bez rizika posměšků nebo snižování výsledků jinými účastníky.

Reakce na stres je velmi individuální. Co je stresorem pro jednoho, nemusí být stresorem pro druhého. Stres doprovází emoce. A právě skrze zážitkové akce se snažíme navodit určitý stupeň stresu. Dokáží-li účastníci projít celou zážitkovou akcí s kvalitní přípravou a zkušeným týmem instruktorů, mohou tak posunout své hranice komfortní zóny a být lépe připraveni na zvládání každodenností.

Je třeba si uvědomit, že téma stresu je velmi široké a stejně tak pedagogické působení v rámci zážitkové akce. Bakalářská práce není a ani nemůže být v tomto směru vyčerpávající.

Anotace

V bakalářské práci je zpracováno v daném rozsahu téma stresu a jeho vlivu na lidský organizmus. Dále mechanismy vzniku stresu a možné strategie zvládnání stresu. Důležitým pojmem je odolnost. Cílem práce je ukázat na možný způsob zvyšování odolnosti skrze zážitkové akce a problematiku organizování takové akce.

Klíčová slova

Stres, mechanismy vzniku stresu, projevy stresu, odolnost, volnočasová aktivita, zážitková akce, režie zážitkové akce.

Annotation

The work is processed within the scope of the topic of stress and its influence on human organism. Furthermore, mechanisms of stress and strategies to cope with stress. An important concept is the resistance. The aim of this work is to show the way by increasing the resistance through experience actions (teambuilding) and organising of such actions.

Keywords

Stress, mechanism for the emergence of stress, manifestations of stress, resistance, leisure activity, experience events (action, teambuilding), directing of teambuilding

Seznam použité literatury:

1. FRANC, D., ZOUNKOVÁ, D., *Učení zážitkem a hrou*. Brno: Computer Press, 2007.
2. HOWARD, P.J., *Příručka pro uživatele mozku*. Praha: Portál, 2005.
3. HRKAL, J., HANUŠ, R., *Zlatý fond her II*. Praha: Portál, 1998.
4. JOSHI, V., *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2006.
5. KOHOUTEK, R., *Pedagogická psychologie*. Brno: IMS Brno, 2006.
6. KOHOUTEK, R., *Psychologie zdraví a duševní hygiena*. Brno: IMS Brno, 2007.
7. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001.
8. KRAUS, B., *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008.
9. LUKEŠ, V., *Antistresový program*. České Budějovice: Pedagogické centrum České Budějovice, 2001.
10. MARTIN, A., FRANC, D., *Učení zážitkem a hrou*. Brno: Computer Press, 2007.
11. MATĚJČEK, Z., *Krizové situace očima dítěte*. Praha: Grada, 2002.
12. NEUMAN, J., *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, 2000.
13. PELÁNEK, R., *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008.
14. PLAMÍNEK, J., *Sebeřízení*. Praha: Grada, 2004.
15. REITMAYEROVÁ, E., BROUMOVÁ, V., *Cílená zpětná vazba*. Praha: Portál, 2007.
16. RICHARDS, M., *Stres – management do kapsy*. Praha: Portál, 2006.
17. SÝKORA, J., DVOŘÁK, J., *Člověk v krizi*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2006.
18. VYKOPALOVÁ, H., *Krize a psychosociální pomoc*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2007.
19. www.psl.cz
20. www.talla.cz

Odhad rizika ztráty kondice – muži

Smrt manželky 100		Značná pracovní zátěž 30	
Rozvod, rozchod 70		Oba partneři pracují (nebo jeden v důchodu) 20	
Odloučení 60		Začátek nebo konec školní docházky dětí 20	
Smrt rodiče nebo blízkého příbuzného 60		Změna životních podmínek 20	
Zranění nebo nemoc 50		Změna osobních návyků a zvyklostí 20	
Odchod do důchodu 50		Změna pracovního rozvrhu nebo pracovních podmínek 20	
Sexuální problémy 50		Přestěhování 20	
Pracovní nejistota 50		Změna školy 20	
Změna pracovního či životního postavení 50		Změna zájmů 20	
Změna finanční situace 50		Změna společenské aktivity 20	
Onemocnění blízkého příbuzného 40		Změna zvyklostí při spánku 10	
Nemožnost zaplatit dlužnou částku 40		Změna rytmu rodinného soužití 10	
Problémy v práci 40		Změna způsobu stravování, přechod na dietu 10	
Smrt blízkého přítele 40		Prázdniny, dovolená 10	
Nesnáze s vedoucím 40		Vánoce 10	
Návrat k partnerce (smíření) 30		Pokuty, úřední jednání 10	
Zvýšená četnost partnerských hádek 30		SOUČET	
Příchod nového člena rodiny 30			
Změna pracovní zodpovědnosti 30		CELKOVÝ SOUČET	
Syn nebo dcera odešli z domova 30			
Problémy s tchyní nebo s tchánem 30			
SOUČET			

(Sýkora, 2006, str. 66)

Vyhodnocení odhadu rizika ztráty kondice

Jednotlivá skóre všech položek, přicházejících v úvahu během minulého roku, se sčítají. Jestliže součet všech položek je menší než 150, nejste stresem a ztrátou kondice ohrožováni. Mezi 150 až 200 je riziko ztráty kondice malé, mezi 200 a 300 střední a nad 300 značné.

Čtyři druhy temperamentu od raných Řeků do dnešní doby				
Zdroj	Vzduch	Oheň	Země	Voda
Mytologie	Apollo	Hermes	Zeus	Dionýsos
Hippokrates	flegmatik	melancholik	sangvinik	cholerik
Alžbětinci (také Galén a Wundt)	flegmatik	melancholik	sangvinik	cholerik
Američtí Indiáni	východ/orel	západ/medvěd	jih/veverka	sever/bizon
Herrman	levá hemisféra	pravá hemisféra	limbický systém levý	limbický systém pravý
Lefton, Buzzotta, Sheerberg	Q2, submisivní, hostilní	Q1, dominantní, hostilní	Q3, směřující	Q4, dominantní, přátelský
Hersey, Blanchard	S-1, ovlivňující	S-2, delegující	S-3, směřující	S-4, účastný
LIFO ^a	zachovávající/udržující	adaptivní/jednající	kontrolující/beroucí	podporující/dávající
AVA ^b	V3, stabilita	V4, struktura	V1, dominance	V2, sociabilita
DISC ^c	dominance	vliv	vytrvalost	podrobivost
Keirsey a Bates	opravář	visionář	tradicionalista	přátelský
Sociální styly	analytický	expresivní	vedoucí	přátelský
Jung	myslící	intuitivní	vnímavý	citový
MBTI ^d	extravert/introvert	vnímavý/intuitivní	myslící/citový	usuzující/pozorující
Kolbe	sledující fakta	rychle startující	uskutečňující	nalézající
<p>a – LIFO = Life Orientations (orientace vůči životu)</p> <p>b – AVA = Activity Vector Analysis (analýza vektorů aktivity)</p> <p>c – DISC = Dominance, Influence, Steadiness, Compliance (dominance, vliv, vytrvalost, podrobivost)</p> <p>d – MBTI = Myers-Briggs Type Indicator</p>				

(Howard, 2005, str. 152)

Příklad psychodramatické hry – zpětná vazba v kolektivu**Margareta****Cíl**

Komunikační schopnosti, zpětná vazba v kolektivu, sebezpoznání.

Charakteristika

Psychodrama. Realizovat se dá kdekoliv a kdykoliv. Doporučuji spíše večerní hodiny a intimnější atmosféru. Počet hráčů je neomezený. Čas na přípravu vyžaduje zhruba 15 minut. Jako materiál poslouží svíčka, papíry a tužky (hudba). Čas na hru 1 – 2 hodiny.

Realizace

Účastníci si sednou do kruhu v příjemné atmosféře místnosti. Měli by se cítit pohodlně jak fyzicky, tak i psychicky. Každý z účastníků má u sebe tolik papírů, kolik je hráčů. Uprostřed kruhu hoří svíčka. Instruktor vysvětlí pravidla hry a nechá chvíli hráče, aby se „naladili“. Instruktor vždy posune mlčky svíčku před jednoho z hráčů sedících v kruhu. Na tohoto konkrétního jedince všichni ostatní zaměří svou pozornost po dobu asi jedné minuty. Potom každý napíše svůj názor na tohoto jedince. Může hodnotit, může pochválit, může se podepsat, může hodnocení předat anonymní... Lístek potom všichni položí za sebe a instruktor přenese svíčku před dalšího jedince v kruhu. Potom pomalu a tak, aby nerušil atmosféru skupiny, obejde kruh z vnější strany a vybere napsané hodnocení předchozího účastníka. Na lístkách s hodnocením musí být samozřejmě napsané jméno hodnoceného.

Po dokončení celého kola instruktor opět tak, aby nerušil atmosféru, předá lístky každému adresátovi. Nechá se asi pět minut na to, aby si každý přečetl hodnocení a názory na svou osobu. Instruktor opět projde do kruhu a přemístí svíčku před každého zvlášť ještě jednou. Tento jedince se může vyjádřit k hodnocení, která dostal. Má plné právo mluvit ke všem hodnocením nebo k žádnému nebo jen k některým. Ze zkušenosti mohu říct, že se ještě nikdy nestalo, že by nikdo neřekl ani slovo.

Je na schopnostech instruktora, aby vhodně volil časy, aby nastolil atmosféru (vyžití hudby) nebo v závěru pronesl pár slov či nechal atmosféru vstřebat samostatně skupinu.

Den Trifidů

Cíl

Psychická vytrvalost, sebeovládání, překonávání a poznání sebe sama v mezní situaci, týmová spolupráce.

Charakteristika

Inscenační hra. Jeden hráč vede skupinku ostatních, kteří mají zavázané oči. Trasa obsahuje různé náročné překážky, jejichž nesplnění nutí k vyřazení hráče ze skupinky.

Čas na hru

6 hodin

Materiál

Fáborky z krepového papíru na označení trati, horolezecká lana, zápalky, šátky na zavázání očí. Dále podle překážek, např. raftový člun, apod.

Libreto

Kniha Den Trifidů není pouhým dobrodružným líčením boje oslabených lidí s agresivními rostlinami, které se vymkly kontrole. Nastoluje především otázku, zda etické a mravní normy nejsou závislé na trvalosti podmínek, ve kterých vznikly. A naopak, zda platí i ve změněných podmínkách (např. solidární pomoc bližnímu). Kromě toho v knize vzniká naprosto zvláštní sociální situace – do popředí se dostávají lidé z okraje společnosti, kteří se nemohli účastnit večerního pozorování oblohy po němž všichni účastníci přišli o zrak, ti, kteří neviděli fantastický ohňostroj – řetězové výbuchy zbraní, umístěných ve vesmíru – lidé, kteří tou dobou byli uvězněni, v dolech, po úrazu očí, apod. Velmi často se tak dostali do rolí vůdců skupin, kteří byli dosud spíše v pozadí...

Realizace hry

Večer před hrou pod nějakou záminkou vybereme od všech účastníků šátky na zavázání očí. Před vlastní hrou pak rozdělíme seznam účastníků do jednotlivých 5-6členných týmů a přidělíme jim vidící průvodce. Dbáme na to, aby byly týmy vyvážené, ale nemusí v něm být nutně lidé, kteří jsou nejlepšími přáteli. Spíše naopak. Za vidící – tedy vůdce skupin – vybíráme jednoznačně submisivní typy, účastníky, kteří se dosud neprojeví a kteří se vyhýbají situacím, kdy by měli být středem pozornosti.

Všechny účastníky postupně vzbudíte a hned jim zavažete oči. Dostanou pokyn sejít se ve společenské místnosti. Tam poslepu vyslechnou „rozhlasovou relaci“:

Poslyšte zvláštní hlášení – poslyšte zvláštní hlášení: Včera v noci pozorovala většina obyvatelstva naší země pozoruhodné úkazy na obloze. Bohužel tyto úkazy způsobily, že dnes ráno většina našich spoluobčanů nevidí. Zatím nevíme, zda natrvalo či nikoli. Jsme skupina aktivních lidí, kteří vidí. Rozhodli jsme se zachránit co nejvíce vidících lidí tím, že je převezeme na izolovaný ostrov a tam založíme kolonii. Poslyšte naši výzvu! Každý vidící člověk ať vezme s sebou 5 zdravých nevidících lidí, mužů i žen, kteří mohou být příští kolonii užiteční, a přiveďte je na transportní shromaždiště do XX hodin. Přesně v XX hodin odlétá poslední transportní vrtulník na ostrov. Každá skupina musí mít s sebou zápalky, jídelní misku a přilby pro všechny členy. Dále si vezměte na cestu vše, co uznáte za užitečné. Cesta na shromaždiště je označena barevnými fáborčky. Důležité upozornění! Pozor na trifidy! Tyto průmyslové rostliny, schopné pohybu, začaly být velmi agresivní. Reagují na hluk a zabíjejí lidi v okruhu pěti metrů svým žahadlem. Je proto nutné dbát zvýšené opatrnosti a pohybovat se tiše. Na vaší cestě vám pomáhej Bůh!!!

Po „odvysílání“ zprávy sundejte vytipovaným vůdcům skupin šátky, předejte jim seznam jejich členů a zopakujte jim, že jejich jediným úkolem je převést maximum těchto lidí včas na transportní shromaždiště. Pak jim řekněte, kde je první značka trasy, a hra může začít. To znamená, že oblékání, balení, atd. se děje již poslepu, pod vedením vidících vůdců.

Skupina se vydá po fáborcích a cestou narazí na několik překážek. U každé překážky je instruktor, který vysvětlí, v čem překážka spočívá a jaký je na ni vymezený čas. Pokud skupina úkol nesplní nebo jej nestihne v časovém limitu, přijde o jednoho člena. Obětovaný člen zůstane u překážky na určeném místě se zavázanýma očima až do konce hry.

Překážky

1. Pomocí dvou lan nad sebou (tzv. manévru) překonat vzdálenost v šířce 15 metrů. Pokud neprovádíme nad vodní hladinou, musíme hráče jistit!
2. Rozdělat poslepu oheň a přivést vodu do varu. Oheň rozdělávají nevidící, vidící smí pouze radit.
3. Vyluštit jednoduchou šifru.
4. Vidící si zlomil nohu. Nevidící sestaví nosítka a až do konce trasy jej nesou (alespoň 2 km).
5. Vidící vůdce spustí své členy ze skály do vody a členové podle zvuků hudby plavou na druhou stranu vodní hladiny ke zdroji hudby. U ní se shromáždí a vůdce je odvede na nedaleké transportní shromaždiště.

Důležité je připomínat vůdcům, že se na shromaždiště musí dostat do předem stanoveného fixního limitu (tento časový limit stanovujeme s velkou rezervou, aby byla velká šance se na shromaždiště dostat včas).

Metodické poznámky

Moment „zabíjení“ jednotlivých členů je velmi důležitý. Je v něm navozen sociální konflikt a instruktor dbá na to, aby byl řešen důsledně. Skupina (resp. vidící vůdce) musí rozhodnout, který člen skupiny je z hlediska přežití ostatních nejméně důležitý. Je to současně pro obětovaného člena velmi ostrá zpětná vazba.

Trať musí být náročná, ale bezpečná. Při závěrečném plavání poslepu pluje neustále po hladině raftový člun s připravenými instruktory – záchranáři. Protože se plave v šatech, je vhodné na transportním shromaždišti rozdělát oheň a mít připravený hrnec s teplým čajem. Instruktoři z překážek, které již byly překonány všemi družstvy, se přesouvají k závěrečným překážkám, kde je zapotřebí kvůli bezpečnosti více pomáhajících lidí (slačování do vody, plavání...). Obětované členy (s rozvázanýma očima) však posílají samostatně na středisko (nikoli na transportní shromaždiště). Po hře je vhodné zařadit zpětnou vazbu (rewiev) – rozbor celé hry z pohledu každého účastníka.

(Hrkal, 1998, str. 57)



Nástup jednotlivých družstev k poslechu „rozhlasové relace“ ke Dni trifidů. Účastníci zatím netuší, co je čeká, kam půjdou a jak dlouho budou mimo prostory ubytování. Sanitní vůz a zdravotnický personál je nezbytným doplňkem našich akcí.



Jedno ze stanovišť. Nevidící museli ošetřit zlomeninu vidícího člena, vyrobit improvizovanou nosítka a přepravit „zraněného“ asi 1km dál po trase. O navigaci se dál staral vidící člen.



Jedno družstvo na konci zhruba 25km trasy. Poslední úkol byl náročnějšího charakteru. Za asistence vidícího člena se zbytek družstva musel dostat s hořící pochodní přes vodní tok a na druhém břehu, zhruba po 200m plavání, zapálit symbolický oheň. Teplota vody byla cca. 10 °C, teplota vzduchu cca. 20 °C.



Výstup na druhé straně vodního toku. Mnozí z účastníků prožili něco, co ještě nezažili a většina udělala něco, o čem nikdy nepřemýšlela. Jen jeden účastník poslední část vzdal.