

Úloha pocitov v horských športoch.

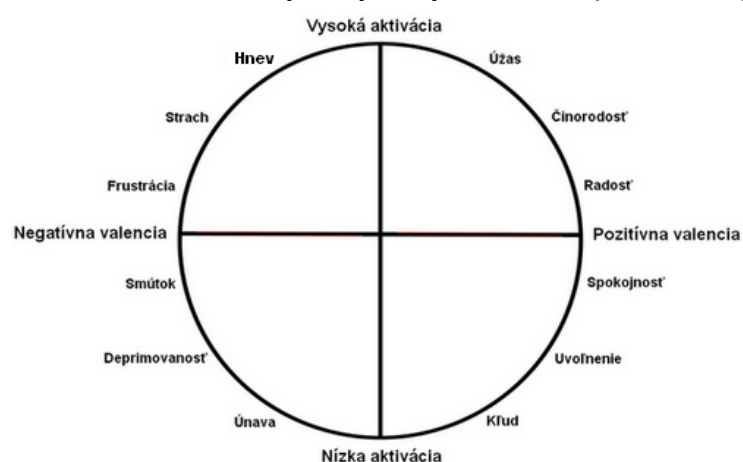
Martin Niedermeier a Martin Kopp

“Viackrát som sa zriekol plánovaného výstupu len preto, že som mal pocit, akoby čosi nebolo v poriadku“.

Citát, ktorý môže byť príkladom toho, že emócie sú pri lezení dôležité. Alex Honnold, pokladaný za najznámejšieho „free - sólo - lezca“ prinajmenšom od jeho vylezenia cesty Freerider na El Capitan (03.06.2017) bez istiaceho lana, takto - hovorovo - vyjadril skutočnosť, že „pocit (sense) pred lezeckou cestou“ môže zohrať elementárnu úlohu. Len ak je tento pocit správny, nastupuje do cesty. Namiesto je otázka, čo je vlastne tento pocit? Možno ho bližšie definovať? Čo v tejto súvislosti znamená „správny“? Možno tento pocit uspokojivo vysvetliť?

Pojmy a skúmanie

V bežnej reči sa pojem „pocit“ vyskytuje často. Väčšinou má v širšom zmysle slova znamenať vzniknutý zmyslový vnem. Z pohľadu športovej psychológie sa tento výraz



Základné rozmery a vybrané kategorické podmienky afektívneho stavu zobrazené pomocou kruhového modelu

navyššie týka kognitívnych procesov, ktoré robia emocionálny stav vedomým a prístupným, a ktorého hodnotenie a popis sú možné. Hovorí o zachytení bezprostredných emócií, čiže afektívnom stave (anglicky „affective state“, Russel 1980). Na rozdiel od nemeckého ponímania slova „afekt“ vyskytujúceho sa predovšetkým v oblasti psychiatrie, v anglickej literatúre má obecnější význam (Ledochowski et al. 2014). Spojenie „afektívny stav“ sa chápe ako situačný stav, ktorý sa môže

občas líšiť od základného naladenia (v angličtine sa často označuje ako „mood“) a od možných, s ním súvisiacich osobnostných čŕt, ktoré sa považujú za pomerne ustálené v čase.

V procese posudzovania stavu pocitov (afektívneho stavu) je na prvý pohľad očividná otázka „ako dobre“ sa človek cíti. Tento rozmer sa nazýva *valencia* (nem. Valenz, angl. valence = mocnosť, mocenstvo) a tvorí tzv. základný rozmer (dimenziu) emocionálneho stavu (Russel 1980). Popri nej však existujú aj ďalšie základné dimenzie, z ktorých je pre šport významná najmä *aktivácia*. Oproti valencii sa táto základná dimenzia vysvetľuje ťažšie. Byť aktivovaným znamená cítiť sa nabudeným alebo nabitým energiou. Tento rozmer treba odlíšiť od valencie a teda aj od otázky ako dobre sa človek cíti. Napr. sa možno nudiť, čo zodpovedá nízkej aktivácii a negatívnej valencii, ale aj uvoľneniu, ktoré síce zodpovedá nízkej aktivácii, ale zároveň môže svedčiť aj o pozitívnej valencii (Ekkekakis et al. 2002).

Navyše, takto môžu byť špecifikované aj užšie vymedzené kategórie pocitov ako napr. hnev, klud alebo strach. Tieto stavy zahŕňajú, viac či menej, vyjadrenie základných rozmerov a môžu byť v nich klasifikované. Poskytujú tým ďalšie informácie o jednotlivých aspektoch celkového afektívneho stavu - pocitového nastavenia. Obrázok 1 znázorňuje usporiadanie niektorých kategoriálnych stavov podľa Russela (1980) v ich kruhovom prepjení.

Vzhľadom k veľkému významu subjektívneho hodnotenia afektívneho stavu sa v prieskume zvyčajne využíva postup založený na dotazníkoch. V protiklade k mnohým iným športovým disciplínam, v tomto prípade (viď citát v úvode - pozn. prekl.) možno zaradiť do výskumu už samotné hodnotenie subjektom.

Pôvodne spomínaný, nepochybne výnimočný príklad voľného sólo výstupu ťažkou lezeckou cestou, nie je však jediným príkladom športového výkonu, v ktorom zohráva afektívne nastavenie takú významnú úlohu. Dosvedčia to aj údaje z iných prameňov, ktoré súčasne môžu rozšíriť predstavu o výsledkoch výskumu Inštitútu pre športovú medicínu Univerzity v Innsbrucku.

Afektívne nastavenie a zdravotný stav

Pokiaľ ide o horskú turistiku možno preukázať, že pôsobí pozitívne na afektívny stav v zmysle posilňovania valencie a redukcie unaviteľnosti (Niedermaier et al. 2017a). Tieto účinky vyplývajú síce z pohybu počas chôdze, ale pri porovnaní s bežiacim pásom je zrejmé, že v horách sa prejaví ešte aj dodatočný benefit u valencie z vnímania vonkajšieho prostredia. Afektívne nastavenie počas a po telesnej aktivite je s veľkou pravdepodobnosťou spojené aj so snahou opakovať podobnú pohybovú aktivitu v budúcnosti (Rhodes et al. 2015). V konečnom dôsledku to môže vplývať aj na stav psychického zdravia. Osoby, ktoré absolvovali týždňové putovanie po horách udávajú redukciiu hladiny stresu (Schobersberger et al. 2010). Výsledky istej prierezovej štúdie u horských športovcov tiež naznačujú, že psychické zdravie závisí od prejavenej valencie (Niedermeier et al. 2017b). V tej istej práci sa okrem toho ukázalo, že športovanie v horách zreteľne súvisí s nižším výskytom psychických porúch v porovnaní so situáciou v európskej populácii.

Afektívny stav, rizikové správanie a prostredie

O tom, že afektívne procesy môžu vplývať na rizikové správanie nehovorí iba spomenutý príklad, ale tiež výsledky istej laboratórnej štúdie (Niedermeier et al. 2017c). V tejto sa preukázala spojitosť medzi rizikovým správaním a valenciou za hypoxických podmienok. O čo negatívnejšie posudzovali probandi svoju valenciu pred rozhodovacím procesom, o to odvážnejšie sa chovali voči riziku. Táto tendencia by mohla byť spôsobená tým, že osoby s negatívnou valenciou, v nádeji na zmenu tohto stavu, sú ochotné prevziať vyššie riziko. Avšak osoby s pozitívnou valenciou by si svoj afektívny stav rady udržali (Isen et al. 1983), čo by sa malo brať do úvahy pri riskantných rozhodnutiach počas prevádzania horských športov, najmä vo vysokej nadmorskej výške.

Hypoxické podmienky môžu účinkovať aj priamo na afektívny stav. V tejto súvislosti uvádza Shukitt-Hale et al. (1990) zvýšenú únavu, väčší strach a znížený elán, najmä v prvých dvoch dňoch vo výškovej hypoxii. Do úvahy tu však prichádza najmä diskusia o príznakoch akútnej horskej choroby. Lebo aj tá môže negatívne vplývať na afektívny stav (Frühauf et al. 2016).

Afektívny stav a výkon

Aj keď je motivácia k horskému športovaniu komplexná a neobmedzuje sa iba na výkon (Pomfret 2006), práve on ju na horách viac - menej podmieňuje. Všetky charakteristické javy (napr. chlad či hypoxia) účinkujú priamo na telesnú výkonnosť (Burtscher et al. 2018). Na ňu tu však významne vplýva aj afektívny stav. Prišlo sa na to už veľmi skoro, o čom svedčí tzv. Yerkes - Dodsonov zákon (Yerkes et al. 1908). Všeobecne totiž platí, že stavy s veľmi nízkou a veľmi vysokou aktiváciou znižujú telesný výkon, a optimum spočíva na úrovni stredne vysokej aktivácie. Pritom je pozoruhodné, že stredná aktivácia môže byť individuálne veľmi rozdielna (Hanin 1997). Určité skutočnosti v horách (napr. hľadanie cesty, lavínová situácia, lá mavá skala, hypoxické prostredie) môžu ovplyvniť aktiváciu a tým nepriamo aj fyzický výkon horolezca (Burtscher et al. 2018), s čím treba rátať najmä pri plánovaní túry.

Výhľady

K tomuto krátkemu pohľadu na úlohu afektívneho stavu v horských športoch treba však dodať, že systematický výskum ešte v mnohých ohľadoch chýba. Úloha afektívneho stavu v rizikovitom správaní sa doteraz skúmala len v laboratórnych štúdiách a za pomoci laboratórnych testov. Bolo by zaujímavé zistiť, či tieto prejavy môžu byť rovnako preukázané v terénnych štúdiách a pri kritických úvahách v danej oblasti. Okrem toho, spoločný termín horské športy zahŕňa mnoho foriem pohybu (Austrian Alpine Association 2002). Pre mnohé z nich ešte neexistujú žiadne výskumy vzhľadom na účinky afektívneho stavu. Nejasné je (aj pri už skúmanej forme pohybu pri horskej turistike), či sa dá pozitívny účinok na afektívny stav optimalizovať (napr. prvkami prírody, intenzitou pohybu) a ako vplývajú ďalšie faktory (napr. očakávania či sociálne efekty). Na tieto otázky by sa malo skúmanie úlohy afektívneho stavu v horských športoch intenzívnejšie zamerať.

Martin Niedermeier, PhD

Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck

martin.niedermeier@uibk.ac.at

z Alpinmedizinischer Rundbrief Nr. 60, Jänner 2019 (Österreichische Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin, *Vervielfältigung unter genauer Quellenangabe gerne gestattet*) preložil a upravil MUDr. Igor Miko v máji 2019

K lepšiemu pochopeniu problematiky som si dovoľil pripojiť text encyklopedického hesla z [Wikipédie](#):

Emočná psychológia

Emočná psychológia je oblasť [psychológie](#), ktorá sa zaoberá skúmaním subjektívnych zážitkov - emóciami človeka sprevádzané fyziologickými zmenami. Rozlišuje ich intenzitu, trvácnosť, predmetnosť (vzťažnosť k niečomu, niekomu). Rozdeľuje ich na [city](#), [afekty](#), [náladu](#) a [vášne](#). City a emócie človeka sú mnohotvárne čo do intenzity, dĺžky trvania a vplyvu na celú činnosť. Významným znakom citových stavov je ich časové ohraničenie, t.z., že na určitý čas môžu rozhodujúco ovplyvniť správanie človeka. Teda môžu, ale aj nemusia (sú ľudia, ktorí sa dokážu ovládnuť), pretože citové stavy sú podmienené osobitosťami pôsobiacich podnetov prostredia ako aj danosťami samého človeka, vlastnosťami jeho osobnosti.

K citovým stavom zaraďujeme: afekty, náladu, vášne.

Afekty

Sú silné, búrlivo prebiehajúce a rozlične dlho trvajúce citové vzplanutia.

Viažu sa na nejaký konkrétny obsah. Sú výrazom postoja k niečomu (zdesenie, smútok za niekým, strach z niečoho a pod.). Popri prejavoch takých znakov, afektov, ako sú veľké vegetatívne zmeny (zblednutie, sčervenanie) a prudké motorické reakcie (zatínanie pästí, škripanie zubami, ničenie vecí), možno pri afektoch pozorovať aj tieto pravidelnosti a zákonitosti ich priebehu:

- afekt má tendenciu prenášať sa
- pri afekte spravidla vystupuje cieľovosť, prípadne zacielenie afektu na uspokojenie (odreagovanie)

Obsah afektu často plne zaujme vedomie človeka. Často natoľko, že nevie kontrolovať svoje správanie. Človek, ktorý sa nachádza v stave afektu, si obvykle dostatočne neuvedomuje čo robí, nie je schopný predvídať následky svojho správania.

Svojím priebehom afekty vyvolávajú:

1. vegetatívne zmeny – prejavujú sa napr. v červenaní, zblednutí, v zmene činnosti žliaz s vnútornou sekréciou a i.,
2. narušenie dynamiky kôrových procesov – čo sa prejavuje napr. v znížení vedomia, v nižšej súdnosti, v strachu a pod.
3. motorické reakcie – môžeme ich sledovať v mimike, pantomimike, v škripaní zubov, v zatínaní pästí, búchaní po stole a pod.

Počas afektu dochádza v psychike človeka k takým zmenám, ako je znížená súdnosť (človek nesprávne hodnotí a posudzuje situáciu), zúžené vedomie (človek je sústredený len na úzky okruh podnetov, ktoré afekt vyvolali). Oslabená je regulujúca úloha mozgovej kôry, v dôsledku čoho nadobúdajú prevahu podkôrové centrá. V afekte človek „stráca hlavu“. Konanie v afekte (afektívne konanie) akoby sa človeku vymykalo spod kontroly, nie je ním plne riadené.

Neraz dochádza k situácii, ktorá sa označuje ako *patický afekt* (*nezvládnutý, chorobný, extrémny, veľmi intenzívny*). V jeho priebehu je možné rozlíšiť tri fázy. Pre prvú je typické to, že človek stráca schopnosť správne posúdiť situáciu. Má znížený obsah vedomia. Patický afekt vrcholí v druhej fáze, keď dochádza ku strate vedomia a k amnézii (strate pamäti). Tretia fáza patického afektu je už akési doznievanie. Prejavuje sa v apatii, vyčerpanosti, niekedy aj v ľutovaní a kajaní. Koreň vzniku afektívneho stavu spočíva:

- vo zvláštnostiach situácie, ktorá afekt vyvolala (konfliktné situácie, či nezdravé medziľudské vzťahy sa môžu stať príčinou afektívneho reagovania aj u inak pokojného človeka)
- v osobitostiach samého človeka (napr. citovo labilný, ťažko sa ovládajúci človek môže afektívne reagovať aj na obyčajnú maličkosť)

U ľudí určitého osobnostného typu môže dôjsť aj k akumulácii afektu. Prejavuje sa v tom, že sa afekt postupne hromadí, ale navonok sa neprejavuje. No naraz, v istom momente aj pri slabom a indiferentnom podnete (tzv. spúšťací moment) dôjde k afektívnemu výbuchu. Ten sa môže prejavovať v bezmocnej zlosti, plači, ale môže byť aj veľmi prudký, dramatický, deštruktívny. Pri opakovaní môže viesť aj k poruche osobnosti (napr. neuróza).

Sklon k afektom majú väčšinou ľudia s narušenou rovnováhou takých základných nervových procesov ako je vzruch a útlm, resp. u ktorých prevláda vzruch nad útlmom. Častejšie sa s afektami stretávame u ľudí menej vzdelaných a nevychovaných, hysterických. Neraz aj u tých, ktorí si nenavikli kontrolovať priebeh a dynamiku svojich citov.

Skúmaním afektov a ich priebehu sa ďalej zistilo, že:

- afekt má tendenciu iradovať sa, šíriť sa na osoby, na veci, na deje a miesta, ktoré vzájomne nejako súvisia
- pri afektívnej reakcii zreteľne vystupuje zacielenie afektu na odreagovanie, na uspokojenie

Afekt sa oveľa ľahšie prekonáva v počiatočnom štádiu. Ťažšie sa s afektom bojuje vtedy, keď už vznikol a prebieha. Dôležité je, aby si človek uvedomil svoj afekt a tak isto činy a následky, ku ktorým môže dôjsť. Ovládanie afektu a boj s ním do značnej miery závisí od morálnych vlastností človeka, od spôsobu výchovy a životných skúseností.

Nálady

Čo do dĺžky trvania a intenzity sú protikladom afektov.

Nálady sú viac-menej trvalým citovým stavom, ktorý dodáva všetkým ostatným zážitkom určité emocionálne zafarbenie.

Inak povedané, nálady sú dlhotrvajúce citové stavy slabšej intenzity. Môžu výrazne ovplyvniť psychickú činnosť a správanie človeka. Vyvolávajú ich rozličné udalosti, ktoré majú pre človeka nejaký význam, prípadne aj telesný stav (zdravie, sviežosť, únava).

U ľudí pozorujeme prevažne tieto základné nálady:

- povznesená až expanzná nálada – prejavuje sa veselosťou, bujarosťou, zvýšeným sebavedomím, pribojnosťou, úsilím konať, v extrémnych prejavoch neskrotnosťou, vystatovačnosťou i výstredným smiechom. Táto nálada vznikne u človeka najmä vtedy, keď zažije niečo príjemné. V povznesenej nálade človek kuje veľké plány, je presvedčený,

že prekoná prekážky, ktorých sa predtým obával. Vtedy precituje priateľský vzťah dokonca aj voči tým, na ktorých sa predtým díval nevraživo.

- skleslá až depresívna nálada – vyznačuje sa všeobecnou skleslosťou, pasivitou, utiahnutosťou, stratou sebadôvery, bočením od ľudí. Môže sa dostaviť u človeka, ktorý prežil nejaký neúspech. Najčastejšie sa prejavuje vo forme melanchólie (zamĺklosť až plačlivosť, spomalenosť duševných funkcií i tlmenosť celého správania), alebo vo forme úzkosti (vystrašenosť, strach, panika, podozrievavosť, nariekanie, no aj bezcieľné pobehávanie a pod.)
- zlostná nálada – najčastejšie sa prejavuje vzťahovačnosťou, podráždenosťou, urážlivosťou, zvýšeným sebavedomím i útočnosťou. Je príznačná viac pre starobu ako pre mladší vek.

Výsledok výskumov nálad (najmä depresívnych) ukazujú, že ich nemusia vyvolávať len veľké spoločenské, či osobné problémy. Hádky medzi ľuďmi, manželská nevera alebo rozvod oveľa častejšie vyvolávajú depresívne (resp. aj zlostné) emocionálne stavy, ako tie problémy, ktorým ľudia musia čeliť ako skupina, či kolektív.

Príčiny nálady nemusí človek ani vždy poznať, prípadne si ich hneď uvedomiť. Nálada človeka v mnohom závisí:

- od ľudí a vecí, ktoré ho obklopujú doma, na pracovisku, na ulici aj na prechádzke prírodou,
- od prostredia, v ktorom žije, pracuje, oddychuje.

Človek nemusí a ani by nemal pasívne podliehať svojim, či cudzím náladám. Človek vedome dokáže ovládať svoje náladové prejavy, aj keď to nemusí byť vždy ľahké. Preto by tiež nemal svojim náladám podliehať, ale naopak vedome ich regulovať.

Vášeň

Sú osobitnou kategóriou emocionálno-citových stavov.

Vášeň (náruživosť) je silný, hlboký a dlhotrvajúci cit. Zmocňuje sa celého človeka, jeho myšlienok i činností.

Poznáme vášeň športovú, cestovateľskú, zberateľskú, filatelistickú, čitateľskú, no aj

alkoholickú (pijanskú), kartársku, fajčiarsku atď. spoločenskú hodnotu vášne určuje práve zacielenie. Spomeňme vášeň, ktorá ženie človeka hromadiť majetok, vášeň pre prácu, vedu, umenie.

Sila a energia, ktoré vášeň predstavujú, môžu byť zacielené a využité na pozitívne, hodnotné, užitočné, ale aj na negatívne, nízke ciele. Podľa toho sa vášne delia na:

- kladné – predmetom kladných vášní môže byť spoločensky užitočná a prospešná (literárna, umelecká a pod.) práca vykonaná s veľkým zánietením a náruživosťou. Človek s vášnivým vzťahom k svojej práci, je schopný a ochotný prekonať rozličné prekážky a ťažkosti,
- záporné – predmetom záporných vášní bývajú nízke a často nedôstojné ciele, v ktorých človek nachádza uspokojenie (alkoholizmus, drogy, hazardné hry, sexuálna zvrhlosť a pod.). Človek v zajatí týchto vášní škodí nielen sebe, ale aj svojmu okoliu, rodine, spoločnosti.

Valencia

Valencia, ako sa používa v psychológii, najmä pri diskusii o emóciách, znamená vnútornú príťažlivosť / „dobrú“ (pozitívnu valenciu) alebo averziu / „zlú“ (negatívnu valenciu) udalosti, objektu alebo situácie. [Nico H. Frijda, The Emotions. Cambridge(UK): Cambridge University Press, 1986. p. 207] Termín tiež charakterizuje a kategorizuje špecifické emócie. Napríklad emócie, ktoré sú populárne označované ako „negatívne“, ako napríklad hnev a strach, majú negatívnu valenciu. Radosť má pozitívnu valenciu. Pozitívne valenčné emócie vyvolávajú pozitívne valenčné udalosti, objekty alebo situácie. Termín sa tiež používa na opis hedonického tónu pocitov, ovplyvnenia, určitého správania (napríklad prístupu a vyhýbania sa), dosiahnutia cieľa alebo neuskutočniteľnosti a súladu s normami alebo ich porušením. Ambivalenciu možno vnímať ako konflikt medzi pozitívnymi a negatívnymi valenčnými nosičmi.

Teoretici, ktorí sa venujú štúdiu vplyvu, úsudku a výberu valenciou, predpokladajú, že emócie s rovnakou valenciou (napr. Hnev a strach alebo

pýcha a prekvapenie) majú podobný vplyv na úsudky a voľby. Stres je negatívna valencia a opakom je potešenie alebo šťastie. Stres môže znamenať všetky nepríjemné emócie.