

Mojmír Tyrlik (ed.)

Zátěž v adolescenci



Brno 2012

ZÁTĚŽ V ADOLESCENCI

ZÁTĚŽ V ADOLESCENCI

Mojmír Tyrlík (ed.)

**Masarykova univerzita
Brno 2012**

Tato kniha byla vydána s podporou grantu GA ČR č. P407/10/0859

Recenzent:

doc. PhDr. František Baumgartner, CSc., Psychologický ústav AV ČR

© Mojmír Tyrlík, Lenka Lacinová, Radka Michalčáková,

Zuzana Sýkorová, Zuzana Petrovičová, 2012

© Masarykova univerzita, 2012

© Foto na obálce Radim Lacina, 2012

ISBN 978-80-210-7662-4 (online : pdf)

ISBN 978-80-210-6042-5 (brožovaná vazba)

Úvod	7
Zátěž – definice, dimenze	9
<i>Mojmír Tyrlik</i>	
Konflikty mezi rodiči a strachy v období adolescence	37
<i>Lenka Lacinová & Radka Michalčáková</i>	
Role volnočasových aktivit v procesu zvládnání zátěžových situací u adolescentů	57
<i>Zuzana Sýkorová</i>	
Zvládnání sociálního vyloučení u lidí z etnických menšin	79
<i>Zuzana Petrovičová</i>	

Kniha se zabývá problémem lidské zátěže z několika úhlů pohledu. Ve čtyřech kapitolách jsou popisovány různé okruhy životních situací, které mohou působit jako zátěž, a některé mechanismy jejich působení na organismus.

V první kapitole pojednáváme o povaze zátěže v psychologickém smyslu. Její původ může spočívat jak v působení sil nebo okolností, které jsou z hlediska člověka vnější, tak ve způsobu vnímání světa samotným člověkem. Zaměřujeme se na tři hlavní kategorie zátěžových situací spočívající v novosti (konfrontaci s neznámým), intenzitě podnětu a době trvání působení určitého podnětu. Specificky uvažujeme o zátěži spojené s dospíváním v dětství a adolescenci a s jednáním mladistvých.

V druhé kapitole se zaměřujeme na problematiku vnímání rodičovských konfliktů v období adolescence. Představujeme základní teoretické přístupy ke zkoumání konfliktů mezi rodiči a k jejich dopadu na maladaptaci dospívajících a také řadu výsledků empirických studií, které byly věnovány souvislostem se strachy, jež zažívají adolescenti.

Ve třetí kapitole se zabýváme volnočasovými aktivitami a jejich rolí v procesu zvládnání zátěžových situací v životě adolescentů. Popisujeme různé mechanismy volnočasových aktivit, které přispívají ke zvládnání mnohdy náročných situací. Sociální opora, vnímání svobody volby, autonomie a možnost posílení pozitivní nálady napomáhají snižovat stres a jeho negativní následky, a tak udržovat, nebo dokonce zlepšovat zdraví jedince.

Ve čtvrté kapitole pojednáváme o důležitosti pocitu začlenění mladých lidí do společnosti. Popisujeme způsob, jakým se mladí lidé vyrovnávají s různými formami sociálního vyloučení, a vysvětlujeme, jak etnická identita, tedy důležitost původu, přijetí kultury a norem určité etnické skupiny, může sehrávat významnou roli právě ve vyrovnávání se s dopady sociálního vyloučení.

ZÁTĚŽ – DEFINICE, DIMENZE

Mojmír Tyrlík

Z fyzikálního hlediska je zátěž spojena s působením síly na těleso. V přeneseném, psychologickém smyslu jde tedy také o jisté působení na organismus, jehož výsledkem je reaktivní chování spojené rovněž s vyvoláváním emočních reakcí. Toto působení může mít, podobně jako ve fyzice, řadu forem. Každý si jistě dovede představit zátěž v podobě kufru nebo jiného těžkého předmětu. Spousta lidí by o zátěži hovořila v souvislosti s dlouhodobou fyzickou nebo psychickou aktivitou – prací. Pro mnoho lidí představuje zátěž změnu uvyklého stavu a zátěží může být také vývoj událostí, které se příliš odlišují od našich představ a očekávání.

Ač se při představě zátěže jako těžkého zavazadla může zdát, že jde o něco ve své podstatě nežádoucího, a také politika moderních společností je často přímo poselá odstraňováním skutečných či domnělých zátěží, řada situací, které bychom oprávněně označili jako zátěžové, je nezbytná pro zdravý vývoj jedince i společnosti a mnoho z nich je lidmi přímo vyhledáváno. Jako příklad mohou sloužit nejen rekreační sportovní výkony, ale také třeba zájem o filmové horory a rekreační aktivity vyvolávající například prožitkové stavy strachu.

O zátěži můžeme hovořit jak v souvislosti s působením nějakého objektu, tedy něčeho mimo nás, co můžeme vnímat, tak také v souvislosti s našimi vnitřními stavy, například stavem souvisejícím s očekáváním nějakého vývoje událostí, s vynaložením mentálního úsilí nebo s vyčerpáním kapacity paměti (Sweller, 1988; Sweller & Chandler, 1991). Obě hlediska se často prolínají, protože vnější objekty v nás v procesu percepce evokují pojmy, jejichž prostřednictvím predikujeme chování (vývoj) těchto objektů a důsledky tohoto chování pro nás. Když T. H. Holmes a R. H. Rahe (1967) sestavili škálu zatěžujících, tedy stres vyvolávajících událostí, řídili se v podstatě jen intenzitou emoce, lhostejno zda libé či nelibé, kterou tato situace vyvolává. Toto „odhmotněné“ pojetí zátěže v psychologii přesouvá ohnisko problému od kauzálního vztahu mezi působícím a reagujícím (ovlivněným) objektem k reagujícímu subjektu a jeho stres vyvolávajícím představám. Z psychologického hlediska není prvořadé, co (jaký objekt) a jak působí, ale jak subjekt – lidský jedinec tento podnět vnímá a na základě toho na něj reaguje, respektive jak si svou reakci kauzálně zdůvodňuje. V různých souvislostech o tomto jevu pojednávají teorie sociálního učení (Rotter, 1966), atribuční teorie (Heider, 1958; Weiner, 1992) nebo teorie emocí (Lazarus, 1999) a další. Všechny tyto přístupy se shodují v tom, že reakce organismu je závislá na subjektivní identifikaci vztahu jedince vůči podnětu. Jednotlivé přístupy se liší jen v mechanismu zpracování. Jednou je identifikace tohoto vztahu vysvětlena

aktuálním posílením podmíněného spoje, podruhé aktuální kognitivní reprezentací, například kauzálních vztahů.

Tak jako ve fyzickém prostředí působení jednoho objektu nevyhnutelně vyvolá odpovídající reakci druhého, podobně nevyhnutelná je reaktivní aktivita na podněty i v sociálním prostředí (o situacích vzešlých z prolínání fyzického a psychického [sociálního] prostředí ani nemluvě). Přestože subjekt reaguje svou aktivitou na většinu zaznamenaných vnějších či vnitřních podnětů, emocionální reakce se omezuje jen na některé z nich, které jsou nové, intenzivnější a ohrožující. Dokonalou systemizaci působení těchto podnětů popsal ve svých zákonech N. H. Frijda (1986). Poněkud fyzikalizujícím způsobem můžeme působení těch podnětů, které vyvolávají intenzivnější emocionální a behaviorální reakci organismu, nazvat zátěží.

Psychologie, která se z velké části zaměřuje především na jevy, které nejčastěji způsobují dysfunkci organismu, pak zátěž chápe především jako „nadměrnou zátěž“, tedy dlouhodobé nebo intenzivní působení vnitřních či vnějších podnětů, které vyvolávají obranné reakce organismu nebo přímo vedou ke krizi systému. V psychologii i fyziologii se v této souvislosti hovoří o stresové reakci organismu.

Výše jsme zátěž charakterizovali novostí (neznámostí), intenzitou a dobou trvání. Nejobecněji tedy můžeme zátěž považovat za odlišnost – odchylku od stejnosti nebo normality. I při tomto zobecnění ovšem musíme v psychologickém pojednání zátěže problém rozšířit a doplnit odchylku od obvyklého stavu o odchylku od očekávání subjektu.

Je obecně známo, že na normalitu (respektive odlišnost) můžeme nahlížet nejméně ze tří různých hledisek, které v mnoha případech vedou ke zcela odlišným důsledkům (srov. např. Wachbroit, 1994). V našem přehledu posuneme třetí, evaluativně-normativní hledisko posouzení normality na poněkud jinou úroveň, která lépe odpovídá problematice lidské aktivity. Můžeme si je dokumentovat na příkladu refrakční (oční) vady.

Z prvního, *funkčního* hlediska jsou oční vady odlišnost (anomálie), protože představují odchylku od „konstrukčního plánu“ nebo optimálního fungování oka při zpracování obrazu vnějšího světa.

Ze *statistického* hlediska jsou oční vady vlastně běžným jevem, protože v rámci populace jsou vysoce rozšířené. Z tohoto hlediska anomálií rozhodně nejsou.

Z *pragmatického* hlediska (tímto termínem označujeme, nakolik takto „postižení“ lidé zvládají řešení svých životních úkolů a problémů) oční vada může, ale také nemusí být anomálií v závislosti na tom, *jaké problémy* konkrétní jedinec řeší a do *jaké míry* je schopen fyziologický deficit technicky nebo sociálně kompenzovat. V tomto směru se míra zátěže mění historicky a je subjektivní. Například míra technologického vývoje a (ekonomické) dostupnosti prostředků na korekci očních vad je může z tohoto hlediska odstranit jako zátěž u velké části populace. Míra pragmatické zátěže je také v mnoha případech dána subjektivní osobní volbou. Například nakolik je jedinec ochoten do technické kompenzace vady zraku

investovat nutné prostředky, snášet léčbu či uzpůsobit své osobní cíle a jednání možnostem svého zraku a vzdát se činností, které vyžadují ostré, nekorigované vidění.

Při shrnutí uvedených východisek ke zkoumání zátěže můžeme dospět k několika dimenzím, které vyjadřují různorodost tohoto jevu. Jedná se o již zmíněnou novost, příčinnost, trvalost i řadu dalších doplňkových kritérií.

Vrozené versus získané

Jde o základní třídicí kritérium, které vychází ze zatížení organismu změnou nebo novostí. Vrozená porucha určité funkce se stává součástí vývoje a socializace jedince, zatímco získaná porucha vyžaduje následnou adaptaci s nejistým výsledkem. Ztráta určité funkce často vyžaduje změnu způsobu života, životních cílů a učení se novým dovednostem v pozdějším věku. V jedinci může dlouho nebo trvale zůstat pocit této ztráty, který si nějak kauzálně zdůvodňuje. Ovšem na druhé straně znalost optimálního fungování může jedince motivovat k maximální kompenzaci nebo i k „překompenzování“ nějaké ztráty. Ludwig van Beethoven nebo Bedřich Smetana mohli jako hluší komponovat skvělé skladby jen díky tomu, že dříve slyšeli a mohli aktuálně slyšené nahradit ve svých představách. Nelze tedy jednoznačně obecně odpovědět, zdali je větší zátěží vrozené nebo získané poškození. Vždy je třeba zohlednit konkrétní fázi ontogeneze, v níž ke ztrátě dojde, a možnosti kompenzace ztráty jak na úrovni nahrazení jedné funkce jinými (například nahrazení zraku hmatem a sluchem), tak na úrovni změny životní dráhy a sociálního postavení.

Přestože ztráta některé smyslové funkce nebo tělesné postižení, vedoucí k poškození mobility, a nutnost aplikace pravidelného léčebného postupu (aplikace inzulínu nebo dialýzy) jsou moderní společností dobře tolerovány a postiženým lidem se dostává značné podpory při léčení i zajišťování životních potřeb (a to včetně pracovního uplatnění), je nesporné, že možnosti těchto lidí jsou v řadě oblastí života v porovnání se stavem před poškozením nebo v porovnání se zdravou populací omezené. Přitom může jít o natolik základní potřeby, jejichž uspokojování se člověk dost dobře nemůže vyhnout – například sebeobsluha nebo komunikace s jinými lidmi. Zátěží jsou jak důsledky samotných těchto omezení, tak vědomí poklesu vlastní výkonnosti a případně pocit nedostačitosti v porovnání s obdobím před ztrátou nebo v porovnání s ostatními lidmi. Tyto stavy postižených můžeme porovnat se stavy, které mohou vyplývat z přirozených vývojových změn v průběhu ontogeneze. Také v tomto případě dochází ke kvantitativním i kvalitativním změnám jednotlivých psychických funkcí i postavení ve společnosti; počínaje omezenými možnostmi zvládat životní situace v dětském věku, které vyžadují aktivní asistenci dospělých v řadě oblastí života až do adolescence (v současnosti najdeme řadu oblastí fungování člověka,

v nichž závislost na rodičích nebo institucích dalece přesahuje hranici dvaceti let), a konče postupnou ztrátou schopností ve starším věku, která v řadě případů opět ústí v závislost na blízkých lidech nebo institucích. Obě vývojová období vyžadují omezení povinností a osobní odpovědnosti, které sice může nezúčastněným na první pohled připadat příjemné, ale například řada seniorů se s tím jen obtížně vyrovnává a tato omezení odpovědnosti pro ně v důsledku představují zátěž. Podobně se zátěž vyplývající z nižších kompetencí a statusu může vyskytnout i u postižených lidí.

Hledisko *vis major versus záměrné* vyjadřuje atribuční kritérium. Jako příklad můžeme uvést rozdílné prožívání důsledků situací lišících se mírou „zavinění“ nebo aktivní účasti poškozených. Příkladem může být odlišné nahlížení na zátěž způsobenou přírodní katastrofou, nehodou v důsledku rychlé jízdy a sebezpoškozením. Dnes již klasický teorém atribuční chyby ukazuje tendenci přisuzovat vlastním úspěchům jako příčinu spíše vlastní záměr, zatímco neúspěchy považovat za dílo nešťastné náhody nebo zlomyslnosti okolí. Přisouzená příčina v důsledku určuje emoční prožívání dané situace a v souladu s ním i jednání člověka v této situaci. Vedle této nezanedbatelné psychologické stránky zátěže však můžeme dimenzi náhodné versus nenáhodné chápat také objektivně. Například fatální zranění při sportu nebo jiné rekreační činnosti může vzniknout relativně nezávisle na záměrech, kompetencích a podmínkách, často „podivnou“, a tedy náhodnou koincidencí okolností, které, každá sama o sobě, nemusí být zlé ani fatální. Proto poškozený ani jeho okolí nehodu neočekávalo. Naproti tomu stojí řada příkladů objektivně záměrného a cílevědomého jednání, jež vede (přímo nebo v důsledku) k fyzickému poškození vlastního organismu nebo k neblahým sociálním důsledkům.

Dočasné – nevratné

Pomineme-li fakt, že vzhledem ke konečnosti života je každá zátěž jen dočasná, pak právě z hlediska horizontu života je pro většinu lidí důležité, zdali narušení určité funkce nebo vyčlenění z množiny statisticky „normálních“ bude trvat po nějakou ohraničenou dobu, nebo bude „navždy“. Samotné hledisko „krátkodobosti“ je zajímavou otázkou s mnoha důsledky pro jednání. Navíc přísloví, že „jednotkou dočasnosti je jeden furt“, ukazuje na subjektivnost a častou chybu v usuzování, která stojí za odhadem krátkodobé změny. Lidé se ovšem trvalým změnám (především změnám k horšímu) často snaží vyhnout, protože trvalost s sebou nese závazek. Pohled „sub specie aeternitatis“, tedy z hlediska věčnosti, je z principu asubjektivní, a proto od jedince vyžaduje závaznější a jednoznačnější osobní postoj nežli pouhá dočasnost.