

ZVRATOVÁ TEORIE EMOCÍ – PŘEHLEDOVÁ STUDIE SE ZAMĚŘENÍM NA APLIKACI V OBLASTI POHYBOVÝCH AKTIVIT V PŘÍRODĚ

REVERSAL THEORY – AN OVERVIEW FOCUSING ON APPLICATIONS IN OUTDOOR PHYSICAL ACTIVITIES

Jiří KIRCHNER

jiri.kirchner@seznam.cz

Abstrakt

Zvratová teorie se snaží vysvětlit dynamický proces v životě člověka, ve kterém se ve většině případů nedějí žádné zásadní zvraty, ovšem za určitých podmínek může nastat náhlý zvrat v kvalitě prožívání jedince na kontinuu libost-nelibost. Příspěvek se věnuje základním podmínkám vzniku emočního zvratu, charakteristice základních párů metamotivačních stavů (např. stav telický-paratelický, mistrovství-sympatie, autický-aloický). V druhé části je věnována pozornost možnostem aplikace zvrátové teorie emocí v praxi, především v kontextu pohybových aktivit v přírodě.

Klíčová slova:

zvratová teorie emocí, metamotivační stavy, pohybové aktivity, aktivity v přírodě.

Abstract:

Reversal theory attempts to explain the dynamic process of human life, which in most cases proceeds without dramatic changes, yet which in certain conditions is subject to sudden reversals in an individual's experience along the continuum of like—dislike. The paper focuses on the basic conditions enabling an emotional reversal to take place, the characteristics of the basic pairs of metamotivational states (e.g. telic—paratelic, mastery—sympathy, autic—alloic). The second part of the article focuses on the possibilities for the application of reversal theory in practice, particularly in the context of outdoor physical activities.

Key words: reversal theory, metamotivational states, physical activities, outdoor activities.

K duchovním otcům zvrátové teorie emocí (Reversal Theory) patří M. J. Apter a K. C. P. Smith. První zmínky o této teorii byly publikovány v knize *The Experience of Motivation* (1982). Od této doby byla teorie stále zpřesňována a byly vytvářeny, ověřovány a modifikovány psychodiagnostické nástroje, které napomáhají uvedení teorie do praxe v různých oblastech lidského konání. Do dnešní doby bylo o teorii publikováno přes 200 odborných článků v prestižních časopisech a 9 knih (Apter, 1997).

Zvratová teorie vznikla na základě přesvědčení, že jestliže chceme chování a jednání člověka dobře pochopit, nemůžeme ho zkoumat pouze v určitých definovaných momentech tak, jak se to děje v celé řadě výzkumných šetření. Člověk je dynamická struktura, která se

i na podkladě geneticky daných relativně stabilních vlastností mění podle jednotlivých situací, které v životě jedince byly a jsou. Zvratová teorie se proto snaží vysvětlit onen dynamický proces, ve kterém se ve většině případů nedějí žádné zásadní zvraty, ovšem za určitých podmínek může nastat náhlý zvrat v kvalitě prožívání jedince na kontinuu libost-nelibost. Tím by se dalo vysvětlit, proč některé prožitky a emoce, které jsou svojí podstatou negativní, se mohou překloupat do libého až extatického příjemného emočního vzrušení. Jednoduše lze říct, že člověk, který podstoupil riziko a překonal ho, má pocit smyslu a naplnění právě proto, že to dokázal. Cílem zvrátové teorie je tedy zkoumat, popisovat a analyzovat prožitky každodenního života.

Prožitek je „*cestou a tato cesta má směr a záměr*“ (Hogenová, 2001). Prožitek je často popisován jako fluidní, plynoucí, procesuální. Tato procesualita v sobě tedy nese jakýsi předtvar, jakýsi záměr. V tomto záměru se prolíná minulost, přítomnost a budoucnost ve smyslu tady a teď. Každá přítomnost tady a teď je spojena s nějakou retencí (mentální reprezentací), která v sobě kondenzuje nekonečné množství dalších retencí (mentálních reprezentací) vzájemně asociovaných na základě asociačních zákonitostí. Podle ganzheitspsychologie je to těchto 5: *dotyk v čase, místě, podobnosti (tvaru), tendenci k dokončení (pregnantnosti) a kontrastu (figura a pozadí)* (Hyťha, 2003).

Zvratová teorie ukazuje, že každý člověk má odlišnou osobnost jejíž vnější i vnitřní projevy jsou podmíněny konkrétní situací, ve které se člověk nachází. To znamená, že každý jedinec vidí konkrétní situaci odlišně podle toho v jakém je momentálně rozpoložení, jaké je jeho dosavadní zážitkové zkušenostní pole a na vnějších podmínkách (sociální kontext, vliv místa, kulturní hodnoty a zvyklosti atp.). Na těchto okolnostech závisí i možnost rozdílné interpretace a zpracování na první pohled stejných situací. Zvratová teorie emocí se tedy obrací k problematice prožitku prostřednictvím kategorizace emočních stavů na základě vztahu škály hédonického kontinua a úrovně nabuzení organismu (arousal). Jinými slovy k překloupení emocí z nelibého do libého emočního stavu je nutná určitá úroveň nabuzení organismu (arousal), která je u každého člověka jiná i v závislosti na konkrétní situaci a prostředí. Podle Hyťhy (2003) by v souladu s touto tezí bylo možné lidské prožívání redukovat na aktuální stav emočního vyladění dané nastavením situace a organismu a jeho následnou odpovědí.

Toto odlišné vnímání situací souvisí s odlišným typem osobnosti jedinců a je založeno na konkrétních potřebách a hodnotách každého jedince a tedy i na jeho motivech a konkrétních motivačních faktorech. Teorie ukazuje, že lidská osobnost je dynamicky se vyvíjející struktura či kvalita a interindividuální odlišnosti nemohou být pochopeny bez nahlédnutí na intraindividuální odlišnosti (Apter, 2003). Jelikož je tato teorie zaměřená na celoživotní bytostnou životní cestu, která jde, jak by filosofové řekli, z pramene každého jedince, mohli bychom tuto teorii nazvat svojí podstatou za fenomenologickou.

Základní podmínky vzniku emočního zvratu

Za základní podmínky vzniku emočního zvratu můžeme považovat 2 základní elementy: úroveň nabuzení organismu (arousal) a metamotivační párové stavy. Základními osami na kterých zvraty probíhají jsou hédonické prožívání (libé, nelibé), které představují horizontální osu a úroveň excitace (nízké, vysoké), která je znázorněna na vertikální ose.

Metamotivační (motivace za motivací) stav je stav, ve kterém je jedno ze základních nastavení psychologických motivů zakotveno v prožitku konkrétní situace, který organizuje mentální život kolem sebe sama v časovém úseku, kdy je tento stav aktivní. Tento stav popisujeme jako metamotivaci, jelikož vede k dalším motivačním stavům (jako například nabuzení) nebo k biologickým motivům (např. hlad, žízeň) a jsou interpretovány svým vlastním způsobem. Toto také můžeme nazvat motivačním stylem (Apter, 2003). Jedná se v podstatě o „probuzení“ biologicky zakořeněných základních hodnot života, které jsou

v návaznosti na jeho fylogenetický vývoj. Maslow formuluje metamotivaci jako: „*Motivační proces seberealizujících se lidí, kteří necítí svázanost úzkostí, nejsou vykořeneáni, izolováni, nemají pocity méněcennosti a nedostatečnosti*“ (in Hoskovec, Nakonečný, Sedláková 1993, 72). Metamotivace je tedy pro Maslowa motivací vývojově vyššími potřebami růstu – motivací k seberealizaci.

Můžeme sledovat 4 párové metamotivační stavy, kde v každém páru jsou 2 stavy, které jsou navzájem v opozici. Jedná se o tyto párové stavy: telický – paratelický; negativismus – přizpůsobivost; mistrovství – sympatie; autický – aloický. Tyto čtyři párové metamotivační stavy jsou aktivní v každém okamžiku. Přepnutí na kontinuu od jednoho člena páru ke druhému (např. ze stavu telického do paratelického) se nazývá zvratem. Odtud i pojmenování „zvrátová teorie“. Tato polarizace je dána mnoha faktory, které nelze kategorizovat např. kulturní tradicí, životním stylem, hierarchií hodnot, způsobem rodového uspořádání apod. Její projevy jsou obsaženy v prožívání životních událostí tady a teď. Ke zvratům dochází většinou v párových metamotivačních stavech případně napříč jednotlivými stavy. To zda dojde k překlopení či nikoli však silně souvisí s úrovní nabuzení (arousal). Čím je tato úroveň vyšší tím větší je tendence ke zvratům při vystavení změně vnější situace.

Charakteristika základních párů metamotivačních stavů

Telický stav – paratelický stav

Při osvětlení telického a paratelického stavu se také více zaměříme na popis toho, jak toto překlopení funguje a co má za následek z hlediska chování jedince a z hlediska jeho psychofyzilogických reakcí. Obdobná situace při překlopení nastává i v ostatních párových metamotivačních stavech.

Telický a paratelický metamotivační stav má v sobě hodně kontrastů. Ty mohou být souhrnně vyjádřeny tím, že telický stav (pojmenovaný podle řeckého slova *telos* – účel) je stav, kdy se člověk chová vážně, jeho chování je zaměřeno na vytýčený cíl. Objevují se zde funkční struktury jako je přímočaré plánování a zaměření na budoucnost. V tomto stavu mají lidé sklon k vyhledávání prožívání s nízkou úrovní nabuzení.

Paratelický stav (název vznikl přidáním starořeckého *para* – znamenající opoziční stav) je stav, kdy je jedinec spontánní, zaměřený na vzrušení spojené s vysokou úrovní dráždivosti a nabuzení. Osoba v tomto stavu si užívá přítomných prožitků a snaží se tento stav prodloužit co nejdéle to je možné.

Jeden ze stavů se může překlopit do druhého v případě té samé aktivity. Můžeme uvést příklad, kdy se učíme na zkoušku (telický stav) a v průběhu učení nás něco ze studovaných materiálů zaujme natolik, že nás to „vtáhne“ samo do sebe, užíváme si této situace, která nás může odvést od samotného cíle a zapomeneme na něj (paratelický stav).

Tento pár metamotivačních stavů může být charakterizován třemi způsoby:

1. První možnost je základní psychologická touha nebo hodnota. V telickém stavu je touha po signifikantním výkonu nebo pocit zlepšení směrem k výkonu, zatímco v paratelickém stavu je touha pro samotnou radost často ve formě bezprostředního uspokojení smyslových potřeb.
2. V tomto způsobu je v každém sledovaném případě odlišné emoční pole. Toto je reprezentováno hypotetickou křivkou, která ukazuje jak je nabuzení (arousal) prožíváno v každé situaci odlišným až protikladným způsobem a ve vlastním unikátním emočním poli. V telickém stavu to začíná nejprve obavami jako zastrašení nebo vyžadováním zvýšení nabuzení v průběh události a poté příjemnou relaxací, jestliže je úkol kompletní. V paratelickém stavu člověk začíná být příjemně vzrušený a začíná více emočně reagovat včetně emočního nabuzení, ale je unaven, jestliže nemá dostatek stimulace. Je to vidět z toho, že zvrátová teorie dává velmi rozličné interpretace nabuzení z teorie optimálního nabuzení s převrácenou „u“ křivkou. Toto dává smysl

s faktem, že některé aktivity zahrnují velmi vysoké nabuzení a intenzivní potěšení (například sexuální chování, pohybová aktivita, sledování sportovních událostí, vzrušivé činnosti z oblasti psychopatologie atp.). To také uvádí jistou dynamiku do situace skrze možnost náhlé změny v prožívání což bude zaznamenáno jako nižší nebo vyšší nabuzení, takže efekt překlopení z jedné křivky do druhé se stává více dramatickým.

3. Svět je vnímán odlišně. V běžném životě můžeme vidět odlišné vnímání situace v každém okamžiku. Jeden aspekt tohoto je to co nazýváme „ochranný rám“, který absentuje v telickém stavu, ale je přítomen v paratelickém stavu. Tento „ochranný rám“ je detailně rozebrán v knize *The Dangerous Edge* (Apter, 1992). Ve světle zvrátové teorie tato kniha objasňuje a detailně rozebírá to, proč lidé inklinují k dobrodružným sportům, gamblerství, násilí, sexuální perverzi a sexuálními dysfunkcím, přirozenosti posttraumatického stresového syndromu atp.

Například lidé, kteří se konfrontují s rizikem v dobrodružných sportech, dosahují vysokou míru nabuzení. Tato vysoká míra nabuzení je zprvu vnímáno jako úzkost či obava (anxiety), ale jakmile nebezpečí pomine a začne fungovat „ochranný rám“, pak dojde k překlopení do paratelického stavu a toto bude výsledkem vzrušení tak intenzivního jak intenzivní byla před tím úzkost a zároveň o to déle bude toto vzrušení trvat (Apter, 1997). Lidé, kteří se zabývají dobrodružnými sporty, směřují k prožitku úzkosti těsně před tím, a ke vzrušení ihned po tom, když je nebezpečí konfrontováno a překročeno (Apter & Batler, 1997). Zde bychom mohli uvažovat i o určité možnosti přijímání rizika, která může být jak v osobnostní výbavě jedince, ale může být i do jisté míry trénována.

Zajímavé je, že lidé se dokáží překlopit mezi telickým a paratelickým stavem i jestliže je okolní prostředí neměnné (Lafreniere, Cowles & Apter, 1988).

Jestliže dané úrovně nabuzení jsou prožívány různými způsoby v telickém a paratelickém stavu, mohou zde být signifikantní rozdíly v psychofyziologických projevech. Míra těchto rozdílů byla popsána především v oblasti vyššího tonizačního napětí svalů v telickém stavu, větší akcelerací tepové frekvence v případě hrozby v telickém stavu (Svebak & Murgatrov, 1985; Svebak, S. (1986, 1988, 1999); Apter, M.J., & Svebak, S. (1992)). V této souvislosti by bylo zajímavé propojení s teorií Kračmara (2003), který se zabýval kineziologickou analýzou lidského pohybu a jeho efektivností ve vztahu k technice a technické vyspělosti závodníků v jednotlivých sportovních odvětvích. Bylo by zajímavé zjistit, zda se liší kineziologické charakteristiky u výkonů závodníků, kteří jsou v telickém a paratelickém stavu a zda má toto vliv na výslednost v závodech.

Stav přizpůsobivosti – negativistický stav

Osoba ve stavu přizpůsobivosti je náchylná k souhlasu a spolupráci, snadněji vyhoví pravidlům a požadavkům. Osoba v tomto stavu respektuje obecná pravidla, která platí v dané společnosti či v daném sociálním kontextu (příkladem může být například formální recepce s jasnými pravidly). V negativistickém stavu je člověk puzen k tomu chovat se vzdorovitě, neústupně, vyzývavě, prolomit formální bariéry, které jsou běžné v dané společnosti a snaží se je nahradit pravidly, tak, aby se cítil nezávisle. Člověk v negativistickém stavu cítí silnou potřebu porušovat pravidla a reagovat protichůdně (například vyslovení lechtivého vtipu v průběhu formální recepce). Oba tyto stavy (negativistický a přizpůsobivosti) se podílejí na překlápění z hlediska somatických projevů (tělesných emocí).

Stav mistrovství – stav sympatie

Stav mistrovství je charakterizován prožitkem a vyjádřením dokonalého ovládnutí. V tomto stavu je svět vnímán pod kontrolou a plný energie. Aktuální situace je vnímána jako soutěž nebo boj, ve kterém je třeba být tvrdý a silný a pokusit se získat kontrolu nad situací nebo

soupeřem. Například můžeme uvést situaci při sportovním utkání, kdy i nejlepší přátelé, kteří v dané chvíli se sebou navzájem soutěží, jsou nesmiřitelnými soupeři.

Stav sympatie je párovým stavem ke stavu mistrovství. Jedinec v tomto stavu je empatický k ostatním, projevuje soucit a účast. Prožívá pocit harmonie nebo jednoty se členy sociální skupiny či týmu. Příkladem tohoto stavu může být například starostlivost o ostatní členy sociální skupiny nebo dávání či dostávání dárek.

Autický stav – aloický stav

Posledním z párových metamotivačních stavů je autický a aloický stav.

Autický stav se také zaměřuje na interakce s druhými lidmi či objekty. V autickém stavu (což znamená do sebe pohroužené prožívání) se lidé zajímají sami o sebe a jsou uspokojováni informacemi, které sdělují co se dělo s nimi. Tento stav bychom mohli přirovnat k určité introverzi. Jako příklad můžeme uvést hráče, který se při hře stará více o sebe, svůj obraz a to jak ho vnímá okolí než o samotný výsledek hry.

Aloický stav je stavem, který funguje také pouze v interakci. Jedinec je zaměřený na to, co se děje s druhými lidmi nebo věcmi. Potěšení a uspokojení je dosaženo při úspěšném výsledku druhých nebo skupiny jako celku. Stejně jako ve všech předchozích stavech je důležité při posuzování aktuálního prožitkového stavu hledisko hedonického kontinua a úroveň nabuzení organismu (vědomí). V tomto stavu je tedy člověk zaměřen na výslednost situace, nikoliv na sebe sama. Příkladem může být, když fanoušek nebo pozorovatel je smutný v případě, že je „jeho“ tým nebo hráč neúspěšný.

Kombinací výše zmíněných stavů dochází ke vzniku konkrétních metamotivačních stavů. Lze pak hovořit např. o *prožitku výsledku přenosu* (stupeň – jak moc jedinec cítí, že v interakci získal nebo ztratil), *prožitku tvrdosti* (stupeň do jakého se osoba vnímá jako silná a tvrdá v daném čase), *prožitku jemnosti* (stupeň do jakého osoba aktuálně pociťuje svoji citlivost, jemnost) *atd.* (Hyřha, 2003).

Do zvrátové teorie bychom mohli zařadit i princip diskomfortem ke komfortu. Ten nám říká, že po překonání namáhavých činností, které souvisí se značnou mírou diskomfortu, se dostavuje radost a komfort. Tato radost je navozována v momentě dosažení cíle.

Využití zvrátové teorie v praxi

Z prozatímních prezentovaných výzkumů vyplývá i dosavadní převažující zaměření zvrátové teorie v praxi. Můžeme proto konstatovat, že nejčastěji se zvrátová teorie využívá ve 2 hlavních oblastech.

První oblastí je oblast psychopatologických jevů. V této oblasti se nejvíce výzkumů orientuje na problematiku kouření a zvládnání této závislosti např. Burris, R. F. & O'Connell, K.A. (2003); Cook, M. R., Gerkovich, M. M., Hoffman, S. J., McClernon, F. J., Cohen, H.D., Oakleaf, K. L., & O'Connell, K. A. (1995); O'Connell, K. A. (1988); Burris, R. (2000), problematiku dalších závislostí (alkoholových či nealkoholových) např. Brown, R. I. F. (2001), problematikou gamblerství se zabýval Brown, R. I. F. (1989); Brown, R. I. F. (1991); Anderson, G., & Brown, R. I. F. (1987), problematice výtržnictví se věnoval Kerr, J. H. (2005) a to i v souvislosti s diváckými prožitky při sportu.

Druhou velkou oblastí je využití zvrátové teorie v oblasti sportu. O prosazení zvrátové teorie ve sportovní oblasti se zasloužil především J. H. Kerr (1994, 1997, 1999, 2001, 2004). Výzkumy, které se v oblasti dělaly, byly orientovány na celou škálu sportů. Klasickým příkladem pro aplikaci může být právě oblast dobrodružných sportů. Touto problematikou se zabýval např. Cogan, N. A., & Brown, R. I. F. (1998, 1999); Chirivella, E. C., & Martinez, L. M. (1994); Florenthal, B. & Shoham, A. (2001); Kerr, J. H. (1988); Kerr, J. H. (1991); Males, J. R. (1999); Males, J. R., & Kerr, J. H. (1996); Males, J. R., Kerr, J. H., & Gerkovich, M. M.

(1998); Vlaswinkel, E. H., & Kerr, J. H. (1990); Florenthal, B. (1997); Pain, M. & Kerr, J. H. (2004).

Z dalších sportovních odvětví je orientace výzkumů využívajících zvrátové teorie především v oblasti sportovních her. Pro ilustraci můžeme jmenovat například tenis (Young, J. A. (1998); Wilson, B. A. (1993); Jackson, M. L. & Schomer, H.H. (2006)), golf (Purcell, I. P. (1999); Hudson, J. (2001)), squash (Cox, T., & Kerr, J. H. (1989); Kerr, J. H., & Cox, T. (1988, 1990)), fotbal (včetně fotbalového výtržnictví) (Kerr, J. H. (1988); Kerr, J. H. & de Kock, H. (2002); Kerr, J. H. (2005)), badminton (Hudson, J. (1998)), rugby (Kerr, J. H. (1988)), lední hokej (Kerr, J. H. (2006)), baseball (Fujiyama, H., Wilson, G. V., & Kerr, J. H. (2005)) a další.

Je zajímavé, že když odmyslíme dobrodružné sporty, není publikováno příliš mnoho výzkumů v individuálních sportech. Publikovány byly spíše jednotlivé studie zabývající se například triatlonisty (Blaydon, M. J., Lindner, K. L. & Kerr, J. H. (2002)) či vytrvalostní běžce (Frey, K. P. (1993)). Tato situace je pravděpodobně způsobena tím, že výzkumníci vidí větší význam ve zkoumání všech čtyřech metamotivačních párových stavů v oblasti týmových sportů a v oblasti dobrodružných sportů, kde se mohou projevit všechny čtyři metamotivační párové stavy.

V nedávné době byla vytvořena *Metamotivational Sport Identification Scale (MSIS)* (Zapalac, 2004). Tato psychodiagnostická pomůcka je přímo adaptována na oblast sportu a proto by mohla být vhodně využitelná v oblasti sportovní psychologie.

V dalších oblastech, můžeme najít publikované výzkumy využívající zvrátovou teorii jen sporadicky. Za všechny jmenujme třeba aplikaci v oblasti hudby (Carpentier, F. D., Knobloch, S. & Zillman, D. (2003); Robinson, T. O., Weaver, J. B., & Zillman, D. (1996)) nebo oblast vojenství a záchranného systému (Foster, M. L. (1993); Grover, J. J. (1999); Robinson, R. (2001)). Nutno však podotknout, že v této oblasti hrají také velkou roli dobrodružné sporty a aktivity jako nedílná součást výcvikových prostředků vojska a jednotek záchranného systému.

Zvrátová teorie a aktivity v přírodě

V aktivitách v přírodě a především v oblasti dobrodružných sportů a aktivit má zvrátová teorie poměrně velký význam. Pomocí ní totiž můžeme vysvětlit to, proč jsou stále oblíbenější sporty a aktivity, které nabízejí vyšší míru subjektivního rizika, nabuzení v krátkém čase a následnou excitaci v prožitkové sféře. Tyto aktivity jsou spojeny především s oblastí vertiginálních prožitků, které souvisí s neobvyklou polohou, letem, skluzem či velkou rychlostí. V takto orientovaných činnostech člověk prožívá směs radosti a strachu, přičemž strach je dominantní negativní emoce, která se v určitý okamžik překlápá do excitační roviny. Právě atraktivitu strachu vysvětluje zvrátová teorie, která jednoznačně ukazuje, že mezi negativním a pozitivním pocitem existuje jakési okamžité překlápání a to v momentě, kdy jsme překonali výzvu v podobě rizika. Člověk, který překonal riziko, má pocit smyslu a naplnění protože to dokázal. Šimravé vzrušení ze strachu tedy člověk může pociťovat pozitivně, zatímco strach je pocit astenický. Právě tyto činnosti nás v mnohých případech dokážou zavést na dno našich fyzických i psychických sil. Zvrátová teorie nám v oblasti psychologie může vysvětlit, proč může být riskantní činnost přitažlivá. Volba míry rizika je ovšem u každého jiná a je závislá na potřebě úspěchu. Touto problematikou se hlouběji zabývá teorie výkonové motivace. Ta nám říká, že jedinci, u kterých převládá potřeba úspěchu, volí střední míru rizik a situace s velkou nebo naopak malou pravděpodobností úspěchu jsou pro ně neatraktivní. Naopak jedinci, u kterých je potřeba vyhnout se selhání větší než potřeba výkonu, volí buď situace s velkou pravděpodobností úspěchu, anebo naopak situace s velmi malou pravděpodobností úspěchu, kdy jim nikdo nemůže případný neúspěch vyčítat.

V návaznosti na teorii výkonové motivace, zvrátové teorii a například Sensation Seeking Tendency se můžeme domnívat, že existují určité osobnostní typy lidí, kteří budou inklinovat a přímo vyhledávat riskantní činnosti. Právě tyto osobnosti by se mohly více projevit v oblasti dobrodružných sportů.

Je zde však ještě jeden aspekt, který odlišuje tuto oblast od ostatních sportovních oblastí. V řadě případů se totiž jedinci, kteří provozují dobrodružné sporty a aktivity nepoměřují přímo mezi sebou, ale jejich vyzyvateli je přírodní prostředí v různých formách (voda, vzduch, země), které se pokoušejí překonat s pomocí různých pomůcek a vybavení (lodě, lano, kolo atd.). Vidíme zde tedy jasné soupeření v rovině já – příroda, nikoliv v rovině já – někdo jiný. Z tohoto důvodu jsou dobrodružné aktivity více prožitkovou než kompetitivní záležitostí, jelikož samotný účel konání se ubírá dovnitř našeho já a nikoliv navenek v podobě kompetice s nějakou další osobou. V této oblasti nachází řada lidí i prostor k seberealizaci. Koncept seberealizace je postaven na tom, že psychologicky primárně důležitý je svět prožívání člověka. Zájem o určitou činnost (užší pojetí motivace) je spojen s vyhledáváním této činnosti. Pokud je tato cesta k prožitku blokována (nedostatek dispozic) motivační proces je zastaven a jedinec hledá uspokojení na nižší individuální prožitkové úrovni. V této souvislosti můžeme vidět i možnost volby rizika u jednotlivých dobrodružných aktivit podle toho jaké máme dovednosti v konkrétních aktivitách i podle našeho subjektivního citění míry rizika a naší motivace konkrétní riziko podstoupit. Maslow v této souvislosti mluví o potřebách vývojově nižších a vyšších a na vrchol své pyramidy staví metapotřeby (potřeby nad potřebami) jejichž naplňování je provázáno tzv. vrcholnými prožitky (peak experiences). K zážitkům popisovaným jako vrcholné lze dospět dvěma cestami kontroly vědomí spojené s kontrolou aktivity myslí. Jednou cestou je cesta východní, druhou je cesta západní. Východní cesta se vyznačuje nízkou úrovní nabuzení, inhibicí - zazen, samadhi. Západní cesta je charakteristická vysokou úrovní nabuzení, excitací, zvýšenou senzibilitou až mystickou extází. Právě západní cesta odpovídá zvrátové teorii a její souvislostí s dobrodružnými aktivitami.

LITERATURA

- ANDERSON, G., & BROWN, R. I. F. (1987). Some applications of reversal theory to the explanation of gambling and gambling addictions. *Journal of Gambling Behaviour*, 3, 179–189.
- APTER, M. J. (1992). *Dangerous Edge: Psychology of Excitement*. New York: The Free Press.
- APTER, M. J. (1997). Reversal theory: What is it? *The Psychologist*, 10, 217–220.
- APTER, M. J. (2003). Basic Concepts In Reversal Theory. Online <http://www.reversaltheory.org/> staženo 27. 7. 2007.
- APTER, M. J., & SVEBAK, S. (1992). Reversal theory as a biological approach to individual differences. In A. Gale & M.W. Eysenck (Eds.), *Handbook of individual differences: Biological perspectives* (pp. 323–353). New York: John Wiley & Sons Ltd.
- APTER, M. J. & BATLER, R. (1997). Gratuitous risk-taking: a study of parachuting. In S. SVEBAK & M. J. APTER (Eds): *Stress and Health: A Reversal Theory Perspective*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- BLAYDON, M. J., LINDNER, K. L. & KERR, J. H. (2002). Metamotivational characteristics of eating-disordered and exercise-dependent triathletes: An application of reversal theory, *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 223–236.
- BROWN, R. I. F. (1989). Relapses from a gambling perspective. In M. Gossop (Ed.), *Relapse and Addictive Behaviour*. London: Croom Helm.

- BROWN, R. I. F. (1991). Gambling, gaming and other addictive play. In J. H. Kerr & M. J. Apter (Eds.), *Adult play: A reversal theory approach* (pp. 101–118). Amsterdam: Swets & Zeitlinger B.V.
- BROWN, R. I. F. (2001). Addictions. In Apter, M.J. (Ed.) *Motivational Styles in Everyday Life: A Guide to Reversal Theory*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- BURRIS, R. (2000). *Reversal theory states in smoking research among adolescents*. Ph.D. University of Arkansas for Medical Sciences, Little Rock, Arkansas.
- BURRIS, R. F. & O'CONNELL, K. A. (2003). Reversal theory states and cigarette availability predict lapses during smoking cessation among adolescents. *Research in Nursing and Health*, 26(4), 263-72.
- CARPENTIER, F.D., KNOBLOCH, S. & ZILLMAN, D. (2003). Rock, rap and rebellion: comparison of traits predicting selective exposure to defiant music. *Personality and Individual Differences*, 35, 1643–1655.
- COOK, M. R., GERKOVICH, M. M., HOFFMAN, S. J., MCCLERNON, F. J., COHEN, H. D., OAKLEAF, K. L., & O'CONNELL, K. A. (1995). Smoking and EEG power spectra: Effects of differences in arousal seeking. *International Journal of Psychophysiology*, 19, 247–256.
- COGAN, N. A., & BROWN, R. I. F. (1998). Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sport. *Personality and Individual Differences*, 27, 503–518.
- COGAN, N. A., & BROWN, R. I. F. (1999). The experience of risk sport: dominance, states and injuries. In J. H. Kerr (Ed.), *Experiencing sport: Reversal Theory* (pp. 155–174). Chichester, England: Wiley Publications.
- COX, T., & KERR, J. H. (1989). Arousal effects during tournament play in squash. *Perceptual and Motor Skills*, 69, 1275–1280.
- FLORENTHAL, B. (1997). *Changing people's attitude toward risky sports and their intention to join risky sport in future*. Master's dissertation, Technion-Israel Institute of Technology, Haifa, Israel.
- FLORENTHAL, B. & SHOHAM, A. (2001) The impact of persuasive information on changes in attitude and behavioral intentions toward risky sports for arousal-seeking versus arousal-avoidance individuals. *Sport Marketing Quarterly*, 10, 83–95.
- FOSTER, M. L. (1993). Reversal theory and the institutionalization of war. In J. H. KERR, S. MURGATROYD & M. J. APTER (Eds.), *Advances in reversal theory* (pp. 67–74). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- FREY, K. P. (1993). Distance running: A reversal theory analysis. In J. H. KERR, S. MURGATROYD & M. J. APTER (Eds.), *Advances in reversal theory* (pp. 157-164). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- FUJIYAMA, H., WILSON, G. V., & KERR, J. H. (2005). Motivational state and emotional tone in baseball: The reciprocity between field research and reversal theory. *European Review of Applied Psychology*, 55, 71–83.
- GROVER, J. J. (1999). *The role of reversal theory in moderating occupational stress in British police officers, special constables and civilian support staff*. Ph.D. South Thames (Salomon's) Clinical Psychology Training Scheme, Canterbury Christ Church University College.
- HOGENOVÁ, A. (2001). K problematice prožitku. In Kirchner, J. & Hogenová, A. *Prožitek v kontextu dnešní doby*. Praha: UK FTVS.
- HUDSON, J. (2001). Stress, arousal and metamotivational state reversals during golf. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33 (5), s. 222.

- HUDSON, J. (1998). Stress and arousal in elite youth badminton players: A reversal theory perspective. In A. LEES, I. MAYNARD, M. HUGHES, & T. REILLY (Eds.), *Science and Racket Sports, Vol. II* (pp. 174–178). London: E. & F. N. Spon.
- HYŤHA, P. (2003). Zvratová teorie emocí a prožitek stavu metamotivace. In Kirchner, J. (ed.). *Kontexty prožitku a kvalita života. Praha: UK FTVS*.
- CHIRIVELLA, E. C., & MARTINEZ, L. M. (1994). The sensation of risk and motivational tendencies in sports: An empirical study. *Personality and Individual Differences, 16*, 777–786.
- JACKSON, M. L. & SCHOMER, H. H. (2006) Subjective perceptions of success in top-class tennis players. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 28* (1), 55–67.
- KERR, J. H. (1988). Soccer hooliganism and the search for excitement. In M. J. APTER, J. H. KERR, & M. P. COWLES (Eds.), *Progress in reversal theory* (pp. 223–230). Amsterdam: Elsevier.
- KERR, J. H. (1988). Speed sports: The search for high arousal experiences. *Sportwissenschaft, 18*, 185–190.
- KERR, J. H. (1988). A study of motivation in rugby. *Journal of Social Psychology, 128*, 269–270.
- KERR, J. H. (1991). Arousal-seeking in risk sports participants. *Personality and Individual Differences, 12*, 613–616.
- KERR, J. H. *Arousal and Emotion in sport*. London, Psychology Press 1994.
- KERR, J. H. (1997). *Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory*. Hove (U.K.): The Psychology Press (Taylor & Francis).
- KERR, J. H. (Ed.) (1999). *Experiencing Sport: Reversal Theory*. Chichester (U.K.): Wiley.
- KERR, J. H. (2001). *Counseling Athletes: Applying Reversal Theory*. London: Routledge.
- KERR, J. H. (2004). *Rethinking Aggression and Violence in Sport*. London: Routledge.
- KERR, J. H. (2005). Soccer hooligan violence: Making sense of older 'respectable' hooligans. *Forensic Update, 81*, 9–13.
- KERR, J. H. (2006) Examining the Bertuzzi-Moore NHL ice hockey incident: Crossing the line between sanctioned and unsanctioned violence in sport. *Aggression and Violent Behavior, 11*, 313–322.
- KERR, J. H., & COX, T. (1988). Effects of telic dominance and metamotivational state on squash task performance. *Perceptual and Motor Skills, 67*, 171–174.
- KERR, J. H., & COX, T. (1990). Cognition and mood in relation to the performance of squash tasks. *Acta Psychologica, 73*, 103–114.
- KERR, J. H. & DE KOCK, H. (2002). Aggression, violence, and the death of a Dutch soccer player. *Scandinavian Journal of Sports Sciences, 9*, 85–88.
- KERR, J. H., & VAN LIENDEN, H. J. (1987). Telic dominance in masters swimmers. *Scandinavian Journal of Sports Sciences, 9*, 85–88.
- KIRCHNER J., HOGENOVÁ A. (ed). *Prožitek v kontextu dnešní doby: sborník příspěvků konference*. Praha, FTVS UK 2001
- KRAČMAR, B. (2003). *Kineziologická analýza sportovního pohybu*. Praha: Triton.
- LAFRENIERE, K, COWLES, M. & APTER, M. J. (1988). The reversal phenomenon: reflections on a laboratory study. In M. J. Apter, J. H. Kerr & M. P. Cowles (Eds): *Progress in Reversal Theory*. Amsterdam: Nordi-Holland.
- MALES, J. R. (1999). Individual experience in slalom canoeing. In J. H. Kerr (Ed.), *Experiencing sport: Reversal Theory* (pp. 189–208). Chichester, England: Wiley Publications.
- Males, J. R., & Kerr, J. H. (1996). Stress, emotion and performance in elite slalom canoeists. *The Sport Psychologist, 10*, 17–37.

- MALES, J. R., KERR, J. H., & GERKOVICH, M. M. (1998). Metamotivational states during canoe slalom competition: A qualitative analysis using reversal theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 185–200.
- MASLOW, A. H.: Towards a psychology of Being, New York 1968. In HOSKOVEC, NEKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ. *Psychologie XX. století*. Praha, Karolinum 1993
- O'CONNELL, K. A. (1988). Reversal theory and smoking cessation. In M. J. APTER, J. H. KERR, & M. P. COWLES (Eds.), *Progress in reversal theory* (pp. 181-190). Amsterdam: Elsevier.
- PAIN, M. & KERR, J. H. (2004). Continued participation in risk sport despite serious injury. *British Journal of Sports Medicine, 38*, 337–339. (Available for free downloading from the journal website.)
- PURCELL, I. P. (1999). *Expertise, decisions and emotions in the performance of male golfers*. Ph.D. Curtin University of Technology, Perth, Australia.
- ROBINSON, T. O., WEAVER, J. B., & ZILLMAN, D. (1996). Exploring the relation between personality and the appreciation of rock music. *Psychological Reports, 78*, 259–269.
- ROBINSON, R. (2001). *Sensation-seeking, Risk-taking and Metamotivational dominance in Military Parachutists, Firemen and High, Medium and Low Risk-Takers*. M.Sc. University College Chichester, United Kingdom.
- SPICER, J., & LYONS, A. C. (1997). Cardiovascular reactivity and mode-dominance misfit. In S. Svebak & M. J. Apter (Eds.), *Stress and health: A reversal theory perspective* (pp. 81–92). Washington D.C.: Taylor & Francis.
- SVEBAK, S. (1986). Cardiac and somatic activation in the continuous perceptual-motor task: The significance of threat and serious-mindedness. *International Journal of Psychophysiology, 3*, 155–162.
- SVEBAK, S. (1999). Links between motivational and biological factors in sport: A review. In J. H. KERR (Ed.), *Experiencing sport: Reversal Theory* (pp. 129–151). Chichester, England: Wiley Publications.
- VLASWINKEL, E. H., & KERR, J. H. (1990). Negativism dominance in risk and team sports. *Perceptual and Motor Skills, 70*, 289–290.
- WILSON, B. A. (1993). Metamotivational states of tennis players in a competitive situation: An exploratory study. In J. H. KERR, S. MURGATROYD & M. J. APTER (Eds.), *Advances in reversal theory* (pp. 151–156). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- YOUNG, J. A. (1998). *Professional tennis players in flow: Flow theory and reversal theory perspectives*. Ph.D. Faculty of Science, Monash University, Australia.
- ZAPALAC, R. (2004). *Construction and validation of the metamotivational sport identification scale (MSIS)*. PhD dissertation, University of Houston.