

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**VÝVOJ V PROŽÍVÁNÍ FLOW NA KURZU POBYTU V LETNÍ
PŘÍRODĚ VYCHÁZEJÍCÍHO Z PRINCIPŮ ZÁŽITKOVÉ
PEDAGOGIKY**

Diplomová práce

Autor: Bc. Rostislav Drábek

Studijní program: Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Vičar Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

- Jméno autora:** Bc. Rostislav Drábek
- Název práce:** Vývoj v prožívání flow na kurzu pobytu v letní přírodě vycházejícího z principů zážitkové pedagogiky
- Vedoucí práce:** Mgr. Michal Vičar Ph.D.
- Pracoviště:** Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, katedra Rekreatologie
- Rok obhajoby:** 2023

Abstrakt:

Tato práce se zaměřuje na popsání vývoje flow na Kurzu pobytu v letní přírodě (dále KPLP) vycházejícího z principů zážitkové pedagogiky, respektive kurzu využívající holistickou výchovu, dramaturgické principy a vědomé učení prožitkem. Hlavním cílem bylo popsat vývoj prožívání flow během kurzu KPLP u všech účastníků souhrnně. Za dílčí cíle bylo stanoveno: popsat vývoj prožívání flow u jednotlivých pohlaví, tedy u mužů a žen, identifikovat faktory způsobující pozitivní i negativní vychylování účastníků v prožívání flow a určení typů programových prostředků, u kterých účastníci kurzu pociťovali největší prožívání stavu flow v jednotlivých dnech i během celého kurzu.

Pro naplnění cílů této práce jsme zrealizovali výzkum na 6 denním kurzu KPLP v červnu v roce 2022, kde došlo ke sběru dat za pomoci dotazníku S-FSS (Short Flow State Scale). Dotazník byl překladatelským týmem přeložen do českého jazyka. Souhrnný překlad byl vytvořen komisí po řízené diskusi a dále byl doplněn o tři otevřené otázky, které cílily na, výše popsané, identifikování faktorů a určení typů programových prostředků. Dotazníky byly vyplňovány každý den po celou dobu kurzu všemi 22 účastníky s průměrným věkem 25,04 let. Mužů bylo 12 a žen 10. Účastníci kurzu byli studenty denního nebo kombinovaného studia oboru Rekreatologie na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Bylo zjištěno, že flow je dynamickým stavem, který se během celého kurzu vyvíjel. Došlo k nárůstu intenzity prožívání tohoto stavu, jeho stabilizaci i k poměrně významnému propadu. Dále byl vyzorován odlišný vývoj v prožívání flow u mužů a žen. Muži prožívali v průměru intenzivněji/silněji flow než ženy, a to statisticky významněji. Do faktorů pozitivně ovlivňující intenzitu prožívání flow bylo účastníky zařazeno: prostředí, hudba, atmosféra, komunita/kolektiv/tým/skupina a dále podpora, pomoc a motivace od ostatních. Za negativně ovlivňující faktory účastníci považují: únavu, sabotující/stěžující si a nespolupracující lidi, jejich nepochopení a neshody, zdravotní faktory (nemoc, bolest...) a dále zimu a hlad. Za pozitivně ovlivňující programové prostředky ve vztahu k flow na daném kurzu byly účastníky považovány: první den prostředky fyzické, druhý a třetí den prostředky psychické, čtvrtý den opět fyzické a

pátý a šestý den skupinové. Nejčastěji uváděnými programovými prostředky během celého kurzu byly prostředky fyzické, psychické a skupinové.

Tato práce rozšiřuje poznatky o prožívání flow na zážitkově-pedagogických akcích. Může sloužit jako podklad pro porozumění, jak pracovat s flow na kurzech. Poznatky a informace mohou využít tvůrci těchto kurzů, instruktoři i další pedagogičtí pracovníci. V budoucnu by bylo vhodné zjištěná fakta dále šířeji prozkoumat, aby mohlo dojít ke zevšeobecnění zjištěných poznatků.

Klíčová slova:

Flow, holistická výchova, zážitková pedagogika, vědomé učení prožitkem, kurz v přírodě, sociálně-osobnostní rozvoj

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Bc. Rostislav Drábek
Title: Development Experiencing flow on a summer nature course based on the principles of experiential pedagogy
Supervisor: Mgr. Michal Vičar Ph.D.
Department: Faculty of Physical Culture, Palacky University in Olomouc, Department of Recreationology
Year: 2023
Abstract:

This work focuses on the description of the development of flow in the Summer Nature Course (hereafter KPLP) based on the principles of experiential pedagogy, i.e. the course using holistic education, dramaturgical principles and conscious learning through experience. The main goal was to describe the development of the flow experience during the KPLP course for all participants in summary. The sub-goals were: to describe the development of the flow experience in individual genders, i.e. in men and women, to identify factors causing positive and negative deviations in the participants' flow experience and to determine the types of program resources with which the course participants felt the greatest flow state experience on individual days and throughout the course.

To fulfill the goals of this work, we conducted research on a 6-day KPLP course in June 2022, where data was collected using the S-FSS (Short Flow State Scale) questionnaire. The questionnaire was translated into Czech by the translation team. The summary translation was created by the committee after a guided discussion and was further supplemented by three open questions aimed at identifying the factors and determining the types of program resources described above. Questionnaires were completed every day throughout the course by all 22 participants with an average age of 25.04 years. There were 12 men and 10 women. The participants of the course were full-time or combined students of the field of Recreationology at the Faculty of Physical Culture of the Palacky University in Olomouc.

Flow was found to be a dynamic state that developed throughout the course. There was an increase in the intensity of experiencing this state, its stabilization and a relatively significant drop. Furthermore, a different development in experiencing flow in men and women was observed. On average, men experienced more intense/stronger flow than women, and this was statistically significant. The factors positively affecting the intensity of experiencing flow were included by the participants: environment, music, atmosphere, community/collective/team/group, and support, help and motivation from others. The participants consider the following factors to be negatively influencing: fatigue, sabotaging/complaining and uncooperative

people, their misunderstandings and disagreements, health factors (illness, pain...) and cold and hunger. The following were considered by the participants to have a positive influence on the flow of the course: physical activities on the first day, psychological activities on the second and third days, physical activities on the fourth day and group activities on the fifth and sixth days. The most frequently mentioned program resources during the entire course were physical, psychological and group activities.

This work expands knowledge about experiencing flow at experiential-pedagogical events. It can serve as a basis for understanding how to work with flow in courses. Knowledge and information can be used by the creators of these courses, instructors and other teaching staff. In the future, it would be appropriate to further investigate the facts found more widely, so that the findings can be generalized.

Keywords:

Flow, holistic education, experiential learning, conscious learning through experience, course in nature, social-personal development

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Vičara, Ph.D. Uvedl jsem všechny použité literární, internetové i odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.6.2023

Děkuji vedoucímu Mgr. Michalovi Vičarovi Ph.D. za informace a cenné rady při zpracování této práce. Zejména děkuji za jeho čas, který mi věnoval, a který byl pro obě strany, věřím že, obohacující.

OBSAH

Obsah.....	11
1. Úvod	13
2. Flow	15
2.1. Pojetí, projevy a dosažení flow	15
2.2. Možnosti zkoumání flow	16
2.3. Modely popisující flow	17
2.4. 9-ti dimenzionální model flow.....	18
2.4.1. Autotelická zkušenost	18
2.4.2. Jasně a konkrétní cíle	18
2.4.3. Kontrola situace	19
2.4.4. Jednoznačná zpětná vazba.....	19
2.4.5. Ponoření se do aktivity	20
2.4.6. Soustředění se na aktuální prožitek	20
2.4.7. Transformace času	20
2.4.8. Ztráta sebeuvědomění	21
2.4.9. Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince	21
2.5. Výsledky výzkumů v prožívání flow na kurzech	23
3. Holistická výchova, zážitková pedagogika a vědomé učení prožitkem	25
4. Zakotvení, podstata a koncepce kurzu KPLP jako předmětu a jeho vztah k zážitkové pedagogice	28
5. Cíle.....	30
5.1. Hlavní cíl	30
5.2. Dílčí cíle	30
5.3. Výzkumné otázky.....	30
6. Metodika	31
6.1. Výzkumný soubor	31
6.2. Intervence	31
6.3. Výzkumný nástroj	33
6.4. Metody sběru dat.....	33

6.4.1. Popis dotazníku S FSS-2.....	33
6.4.2. Překladačský tým.....	33
6.4.3. Design překladu	34
6.5. Způsob administrace	35
6.6. Statistické zpracování dat a jejich analýza	36
7. Výsledky.....	38
7.1. Vývoj prožívání flow na kurzu u všech účastníků.....	38
7.2. Rozdíly v prožívání flow mezi muži a ženami	39
7.3. Faktory ovlivňující prožívání flow	43
7.4. Typy programového prostředku (PP) pozitivně ovlivňující prožívání flow	46
8. Diskuse.....	51
8.1. Interpretace a diskuse výsledků	51
8.2. Limity práce	52
8.3. Přesah a přínos práce	53
9. Závěry	54
10. Souhrn	56
11. Summary	57
12. Referenční seznam	58
13. Přílohy	62
13.1. Výzkumné dotazníky S FSS v originální i přeložené verzi do českého jazyka	62

1. ÚVOD

K tématu flow a jeho působení a vlivu nejen na účastníky v rámci kurzů využívající holistickou výchovu a vědomé učení prožitkem mě přivedl stále se zvyšující se trend zájmu a účasti současné společnosti na zážitkově-rozvojových kurzech a akcích. V této souvislosti mě občas napadaly otázky...má vůbec flow během kurzu nějaký vývoj? Případně, čím je způsobený jeho vývoj a co by ho tak mohlo ovlivňovat? To jsou otázky, které mě přivedli k tématu této práce, zrealizování výzkumu a snaze najít na ně odpovědi. O tom, že námi zjištěná fakta budou bohatší a zodpoví i jiné nevyřešené otázky jsem zprvu nepřemýšlel. Proces se doladřoval za průběhu detailnějšího plánování a o to mám větší radost se o nově zjištěné informace v této oblasti se čtenáři této práce můžu podělit.

Motivací pro vypracování a zjištění praktických informací o flow je zejména moje osobní angažovanost v organizaci těchto kurzů a této tematické. I přes to, že je flow nedílnou a důležitou složkou/součástí každého kurzu zaměřeného na onen způsob učení, je tato oblast zvláště v českém prostředí nepříliš probádanou. Pojem flow je širokou veřejností hojně užívaným termínem ve všech oblastech i etapách života. Co je za ním skryto, v čem spočívá, jaké mohou být jeho důsledky i příčiny...o tom už veřejnost tak jasné ponětí nemá. Kromě praktických výstupů práce zaměřující se spíše na specializovaný profesionálnější směr holistického působení a cíleného rozvoje jedince, bych rád rozšířil i obecné povědomí o tomto fenoménu mezi širší veřejnost.

Tato diplomová práce navazuje na moji předchozí bakalářskou práci na téma Systematické review studií zabývajících se fenoménem flow v Outdoor Education. Obsahem a cílem Bc. práce bylo teoretické popsání fenoménu flow (konkrétních dimenzích, jeho využívání a vlivu na kurzech v oblasti Outdoor Education) a zejména systematizace výzkumů zabývajících se tímto tématem v dané oblasti. Diplomová práce dále prohlubuje a přináší nová praktická poznání a informace ohledně flow. Zejména, co se týká intenzity jeho prožívání u účastníků a jeho opodstatnění v outdoorových i zážitkově-pedagogických kurzech. Hlavním cílem bylo popsat vývoj v prožívání flow na Kurzu pobytu v letní přírodě (uváděným pod zkratkou KPLP). Dalšími cíli bylo stanovení vývoje v prožívání flow u mužů a žen, identifikování faktorů pozitivně i negativně způsobující vychylování účastníků v prožívání flow a určení typů programových prostředků, u kterých účastníci kurzu pociťovali největší prožívání stavu flow v jednotlivých dnech i během celého kurzu.

V teoretické části čtenář najde obecné zarámování a zakotvení nejen flow, ale i metod, prostředků a pojmů souvisejících se zmíněnými kurzy, zejména s kurzem KPLP a jejich vzájemný vztah. Praktická část přináší poznání ohledně vývoje flow v intenzitě prožívání u účastníků během Kurzu pobytu v letní přírodě využívající metod holistické výchovy, dramaturgických

principů a vědomého učení prožitkem. Dále obsahuje souhrn pozitivně i negativně ovlivňujících faktorů prožívání intenzity flow a zjištění, které programové prostředky mají pravděpodobně největší pozitivní vliv na prožívání flow u účastníků.

Tato práce by mohla sloužit jako podklad pro porozumění, jak pracovat s flow na kurzech. Věřím, že si v této práci najde své opodstatnění nejen pedagog, instruktor nebo tvůrce zážitkově-pedagogických kurzů, ale bude obohacením pro každého člověka, který ji otevře. Doufám, že Vám přinese mnoho teoretických i praktických informací, které toužíte najít a objevíte odpovědi na vaše otázky. Přeji Vám, abyste nejen při četbě této práce, ale zejména ve chvílích života byli v opravdovém flow.

2. FLOW

Tato část práce je zaměřena na prezentaci a přehled poznatků týkající se flow. Konkrétně se jedná o jeho pojetí, projevy, dosahování tohoto stavu, možnosti jeho zkoumání a v neposlední řadě o popisující modely flow včetně detailní analýzy 9-ti dimenzionálního modelu. Dále se nachází kapitola popisující výsledky výzkumů flow na kurzech, které vychází z mé bakalářské práce. Další teoretické části této práce jsou věnovány pojmům a vztahům souvisejících a charakterizujících Kurz pobytu v letní přírodě, na kterém probíhal výzkum této práce.

2.1. Pojetí, projevy a dosažení flow

Charakteristické prvky, pojetí flow a také možná první tendence “vzniku” tohoto, dnes již fenomenálního, termínu můžeme hledat v tzv. vrcholném zážitku, který již v 60. letech minulého století popsal humanistický psycholog A. H. Maslow. (Maslow, 1971) Podle něj, člověk v tomto stavu nevnímá čas ani prostor, je v plném soustředění, což v něm vyvolává příjemné pocity. Na A. H. Maslowa posléze navázal Mihaly Csikszentmihalyi (1975; 1977; 1996), který stav plynutí nazval stavem flow. Je to stav, při kterém je jedinec pohlcen danou činností a zažívá uspokojivý a uspořádaný stav vědomí. Člověk se nachází v jednotě a harmonii svého těla i duše. Je to jakási forma energie, díky které je náš život intenzivnější a nabývá většího smyslu.

Csikszentmihalyi (1996, s. 23) popisuje flow jako „stav, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší.“

Tento stav plynutí se vyskytuje v jakékoli činnosti téměř stejným způsobem. Může ho dosáhnout či prožít úplně každý člověk, a to i bez ohledu na věk, pohlaví, etnický původ či socioekonomický status. Rozdíly mez i lidmi mohou nastat pouze v hloubce jeho prožívání a uvědomování si tohoto stavu. Fritz & Avsec (2007) shrnují, že prožitek flow je více popisován emocionálními než kognitivními aspekty subjektivní pohody.

Opačným stavem flow může být stav entropie. Jejímí znaky je například pocit nespokojenosti či vnitřního chaosu, který může vzniknout na základě negativních emocí či během zaměření mysli na vnější úkoly. V tomto stavu nemáme pozornost plně pod kontrolou. (Csikszentmihalyi, 1996; 1997) Uvedení a rozdělení “striktně” opačných pojmů je pouze teoretické. V praktickém prožívání se oba stavy mohou prolínat a oba můžeme zažívat téměř současně. Naopak synonyma stavu flow či dalšími výrazy vystihující jeho podstatu, mohou být termíny: *in the zone* a *in the groove*. Náboženští mystikové vyjadřují pocity plynutí jako *ecstasy* (extáze) a umělci jako *aesthetic rapture* (estetické nadšení) (Bloom & Skutnick-Henley, 2005).

Flow není stavem trvajícím velmi dlouho, tím je myšleno několik hodin. Jedná se o stav, který je charakteristický poměrně krátkodobým trváním, tedy v rámci několika minut či jeho desítek, pak musí dojít k jeho obnovení. K těmto obnovením může docházet neustále pořád za sebou. Flow se tedy může v této vnímané rovině posunout na více-hodinové prožívání tohoto stavu nebo dokonce na vícedenní vnímání. To může nastat například během účasti na kurzu. Dostavuje se tedy dočasně a je charakteristický jak příjemným pocitem, vědomým ovládním či kontrolou dané situací, tak změnou způsobu myšlení i jednání. Nejčastějším projevem při prožitku flow je změna vnímání času. Přičemž může dojít jak k situaci, kdy čas vnímáme velmi intenzivně, každou vteřinu prožitku, tak i k situaci, kdy při jeho prožívání ztrácíme pojem o plynutí času...jsme činností tak pohlceni, že na čas úplně zapomeneme. Důležitým bodem je, že jsme stále vědomě přítomni a intenzivně vnímáme co děláme, situaci máme tedy plně pod kontrolou. Nedochází ke ztrátě kontrole vědomí, jako například ve stavu tranzu. (Řezáč, 2007)

Prožitek určitého rizika je neodmyslitelnou součástí prožívání flow. (Wurdinger, 1994) Důležité je tedy nenechat se rozptýlovat okolním prostředím a soustředit se na danou činnost. Plnou koncentraci na právě provozovanou činnost či aktivitu považují za důležitou pro dosažení flow i autoři Ghani et al. (1991).

Dosažení flow je procesem, kterého je dle mých nastudovaných poznatků možné docílit prostřednictvím několika aspektů. Tyto aspekty mají velmi blízko k jednotlivým dimenzím flow. Detailněji jsou popsány v kapitole 9-ti dimenzionální model flow. Jedním z aspektů je například to, že člověk by měl mít vytyčený a dosažitelný cíl (požadavek je pro něj přijatelnou výzvou). O tento cíl by jedinec ale neměl usilovat nadměrným úsilím. To má za následek, že právě provozovaná činnost se stane nepříjemnou, možná až depresivní a dosažení flow bude velmi těžké. Pokud svoji pozornost ovšem zaměří na cestu k danému cíli, činnost ho pohltí, má z ní radost a nastane změna vnímání času, která je popsána již výše. V tomto případě je snadné dosažení flow pravděpodobnější. Jedinec by měl také disponovat určitými schopnostmi a dovednostmi, které by měly ideálně odpovídat náročnosti úkolu. Rovnováha mezi schopnostmi jedince a náročností úkolu je jedna z klíčových aspektů pro dosažení stavu plynutí.

2.2. Možnosti zkoumání flow

Nejčastější metody pro zkoumání flow jsou dotazníky, rozhovory a vlastní vzorkování. Využívány jsou polostrukturované rozhovory, které zahrnují kombinaci jak předem stanovených otázek, tak i těch, které se aktuálně vyvinou z odpovědí účastníků (Nakamura, & Csikszentmihalyi 2014, in Heather 2020). Další konkrétní možnou metodou je tzv. vlastní vzorkování zkušeností, které je založeno na vlastní zprávě. Během ní si účastníci zapisují poznámky do deníku popisující jejich zkušenosti a to, jak k nim dochází (Csikszentmihalyi, Larson & Prescott, 1977, in Heather 2020). Tato metoda poskytuje cenné informace týkající se

dynamiky emocí nebo subjektivních stavů účastníků. Jde ale o časově náročný přístup, který je navíc omezen použitím selektivních odpovědí, které mohou vytvářet problémy týkající se soukromí účastníků. (Magyaródi et al., 2013 in Heather 2020)

Dotazníky - pravděpodobně nejčastěji zvolená metoda zkoumá flow, která nejvíce využívá dvou škál. Mezi ně patří škála FSS - Flow State Scale (škála aktuálního prožitku flow) a škála DFS - Dispositional Flow Scale (dispozice k prožitku flow). (Jackson & Eklund 2002) Vytvořením dvou škál vznikl kvantitativní nástroj pro zkoumání a zjišťování přítomnosti flow. Zkoumání flow probíhá z pohledu na jeho devíti dimenzní "složení" během určité aktivity, aniž by se aktivita musela přerušit. Jejich první verze obsahovala devět šesti-položkových podskupin, přičemž každá podskupina měřila jednu z devíti dimenzí flow. Některé položky byly ovšem v dotazníku ze statistických nebo koncepčních důvodů problémové, a proto autoři Jackson a Eklund (2002) tyto dotazníky přepracovali a vytvořili novou verzi dotazníku: FSS 2 a DFS 2. Ty obsahují 36 položek, přičemž 4 položky vystihují/popisují vždy jednu dimenzi z celkových devíti. Jednotlivé verze dotazníků jsou dále upraveny do verzí SHORT, LONG, CORE. (Jackson et al., 2010)

Využití jednotlivých verzí v praxi se odvíjí od cílů zjištění a vhodnosti využití dané verze v dané situaci. Pro zpracování výzkumu a jeho výstupů v této diplomové práci jsem právě vzhledem k uskutečnění výzkumu během kurzu KPLP využil dotazník S FSS 2 - SHORT Flow State Scale.

2.3. Modely popisující flow

Většina autorů, například Csikszentmihalyi, Eklund, Jackson, se ztotožňují s popisováním flow formou tzv. dimenzionálních modelů. Jednotlivé modely svým popisem i obsahem vystihují a vyjadřují konkrétní aspekty flow. Díky nim si flow neboli stav plynutí můžeme oddělit na jeho jednotlivé složky. Toto "rozdělení" může pomoci flow pochopit v celé jeho komplexnosti.

Csikszentmihalyi, (1975) ve svém prvním modelu uvádí 4 dimenze: kontrola situace, pozornost na danou činnost, vnitřní situace (zájem), zvědavost. Tentýž autor se ovšem později přiklání k 9-ti dimenzionálnímu modelu, jehož je také autorem. Farmer, (1999) například zastává 7 dimenzionální model.

V této práci se budu věnovat 9 složkovému modelu flow, který zastávají autoři Jackson & Csikszentmihalyi, (1999), Jackson, Eklund, (2004). Rozdělení flow do více modelů pomáhá k jeho pochopení, a to nejen v teoretickém ukotvení, ale zejména v jeho uchopení v praktickém využití. Z tohoto důvodu tento model využiji během této diplomové práce. Tento model obsahuje složky: ponoření se do aktivity, jednoznačná zpětná vazba, změna vnímání času,

rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince, ztráta sebeuvědomění, jasné konkrétní cíle, soustředění se na aktuální prožitek, autotelická zkušenost a pocit kontroly nad prováděnou činností.

2.4. 9-ti dimenzionální model flow

2.4.1. Autotelická zkušenost

Prvním modelem je tzv. autotelickou zkušenost, kterou můžeme získat z činnosti. Touto činností rozumíme nějakou aktivitu, která má smysl sama o sobě, tudíž nepotřebuje žádné odůvodnění. Děláme ji tedy kvůli ní samotné. Zpravidla ji vykonáváme rádi, nějakým způsobem nás naplňuje, nahrazuje nudu, bezmoc stírá pocit kontroly, psychická energie posiluje naše já a odcizení ustupuje před zaujetím. K jejímu provozování mohou být lidé motivováni vnitřními i vnějšími aspekty.

Vnější motivace je spojena s důrazem na výsledky, které nám činnost po jejím skončení přináší. Často jde o materiální ohodnocení. Když je naopak člověk motivován vnitřně, vykonává činnost pro ni samotnou a pro pocit, který mu přináší, nikoli kvůli výsledkům nebo ocenění. Pro dotyčného je tedy sama aktivita jeho odměnou. Vnitřní motivace a prožívání procesu a průběhu aktivity je spojeno se zmíněnou autotelií. Jednání z vnějších důvodů, které je spojené s určitým ziskem či oceněním se nazývá exotelickým jednáním. (Csikszentmihalyi, (1996)

2.4.2. Jasně a konkrétní cíle

Jasně a konkrétně definované a stanovené cíle mohou jedinci pomoci dosáhnout stavu flow. Zvláště, pokud je s cíli jedinec vnitřně ztotožněný a považuje je za vlastní. Stanovené cíle mu dávají smysl a jsou v souladu s jeho hodnotami. Poté mohou být pro něj zdrojem energie, motivace a stav flow může snáze nastat.

Cíle můžeme stanovit a zaměřit buď na průběh činnosti nebo na výsledky činnosti. Jedná se o podobný princip jako u již popsané autotelické zkušenosti. Podle Mackové (2003) cíle zaměřené na průběh činnosti vyplývají z radosti z provozované činnosti a mohou být zaměřeny například zdokonalování či na překonávání svých vlastních možností. Naopak cíle zaměřované na výsledky mohou pozornost jedince vyvádět z přítomného okamžiku prožívání jinam. Stručně a výstižně vystihuje metaforicky tuto "problematiku" Jackson & Csikszentmihalyi (1999 s. 79): „Pokud je výhra pro sportovce jediný cíl, není možné věnovat pozornost tomu, co se v daný moment děje. Prožití flow je tím pádem ohroženo.“

2.4.3. Kontrola situace

Dalším z modelů je kontrola situace. Obecně je možné mít situaci pod kontrolou, pokud je daný úkol pro jedince zvládnutelný, relevantní a přijatelný se stanoveným cílem. Jedinec se cítí oprávněným úkol splnit. Nezažívá žádný zmatek ve vědomí, žádný pocit strachu z neúspěchu nebo selhání, má přirozené sebevědomí. (Ghani, 1995)

Ovšem nadměrná kontrola situace nás může od optimálního prožitku flow vzdalovat. Situace nadměrné kontroly jedince nad danou činností vzniká v případech, kdy schopnosti jedince jsou na nižší úrovni, než požadavky, které na nás daná situace vyvíjí. (Hoffman, Novak, 1996) Z této situace může vyplynout jedincům strach, který může mít podobu fyzickou, psychickou, sociální i spirituální. Ten jedinci následně brání v ponoření se do aktivity. Naopak minimální kontrola situace může vzniknout v případech, kdy schopnosti jedince jsou na vyšší úrovni, než požadavky situace na něj kladené. Situaci jedinec nekontroluje, protože ji považuje za zbytečnou s ohledem na náročnost dané situace. Zde může nastat pro jedince stav nudy nebo může pro jedince vzniknout potencionální náhlé nečekané nebezpečí, které ho vyvede z přítomného okamžiku. Prožití flow je tedy také v ohrožení. Je tedy potřeba vybalancovat obě roviny kontroly (nadměrnou i minimální), aby byla pro jedince stanovena ve zdravé a bezpečné míře.

Autoři Jackson & Csikszentmihalyi, (1999) tvrdí, že ani při dosažení optimálního prožitku, se nedá na 100% říci, že máme situaci plně pod kontrolou. Vždy bude část vědomí, která svoji pozornost bude zaměřovat jinač.

2.4.4. Jednoznačná zpětná vazba

Zpětnou vazbu jako formu kontrolování projevů a zdokonalování výkonů, díky kterým se jedinec posunuje blíže k předem vytyčenému cíli a poznatky si vědomě uvědomuje chápou autoři Martocchio a Webster (1992). Zpětná vazba může sloužit k analýze dané situace, alarmování nebezpečí či zlepšování vlastních možností. Jde tedy o bezprostřední zpětnou vazbu, kterou jedinec aplikuje sám na základě svých pocitů i během aktivity, aby mohl ovlivnit její bezpečný a efektivní průběh.

Jiným typem zpětné vazby je ta, se kterou pracují lektori, instruktoři a pedagogičtí pracovníci. Během ní dochází k vlastnímu uvědomování, pojmenovávání, následné získávání zkušeností na základě předešlé prožité aktivity. Tento druh zpětné vazby je často vědomě řízený a její průběh má na starosti facilitátor. Efektivní rozvojová zpětná vazba nastává, pokud obsahuje obě složky, jak kritickou, tak uznávací/motivovací a jsou podávány formou tzv. Sandwiche neboli + - +. (Von Bergen, Bressler & Campbell, 2014) Začínáme konkrétní

pochvalou, co se jedinci povedlo, s čím je spokojený, následuje upozornění na chybu či možná zlepšení a je zakončena opět pochvalou, tentokrát obecně z celkového jednání jedince při činnosti.

2.4.5. Ponoření se do aktivity

Podle autorů Jackson & Csikszentmihalyi (1999) dochází během ponoření se do aktivity k zaplavení tělesné i fyzické stránky jedince. Tuto dimenzi může velmi ovlivňovat již výše popsaná autotelie i usměrňování jedincovi pozornosti. Aby mohlo naplno dojít k ponoření se do aktivity, musí se jedinec zaměřit na její průběh, ne výsledek či okolní vlivy, které nás od flow odvádí. Csikszentmihalyi (1996), ve své knize O štěstí a smyslu života píše: „Ve skutečnosti ale naše přání stále zvyšovat cíle svého snažení nemusí představovat žádný problém, pokud nás těší ten proces sám. Problémy vznikají tehdy, když se lidé natolik upnou na to, čeho chtějí dosáhnout, že přestanou nacházet radost v přítomnosti, kterou právě prožívají.“

„Paradoxně právě v těchto okamžicích, kdy se chováme svobodně a myslíme víc na činnost samu než na vzdálenější cíle, se učíme být něčím víc než předtím. Když si vybereme cíl a investujeme do něj sami sebe až k hranicím možností svého soustředění, pak cokoli budeme dělat, bude radostné. A jakmile jsme jednou okusili tu radost, zdvojnásobíme své úsilí, abychom ji ochutnali znova. Tímto způsobem roste naše já.“ (Csikszentmihalyi, 1996, s. 68) Opravdové ponoření se jedince do aktivity může usnadnit jeho vstup a prožívání flow.

2.4.6. Soustředění se na aktuální prožitek

Zdánlivě podobné dimenze s tou předchozí a bezpochyby spolu také úzce souvisí, ale v něčem mají jiné aspekty. Pokud jedinec zaměří svoji pozornost a soustředěnou mysl na aktivitu, kterou právě vykonává, bude prožívat a pociťovat více přítomný okamžik. V jeho mysli dojde ke změně vnímání času, který je jednou z hlavních determinantů flow. Navození nebo prožívání flow za těchto okolností bude snazší nebo intenzivnější. V případě nedostatečného soustředění jedince na aktivitu nebo v případě myšlení v průběhu provozované aktivity na něco jiného, se nemůže dané činnosti vědomě a plně věnovat, klesá jeho koncentrace a tím pádem se do ní nemůže zcela ponořit. Pravděpodobnost dosažení flow je tedy nižší. Navíc se mohou objevit určitá nebezpečí plynoucí z nedostatečné pozornosti.

2.4.7. Transformace času

Každá sekunda, minuta, hodina má svoji hodnotu. Čas utíká stále stejně, jediné co se mění je naše nastavení mysli a jeho vnímání. Transformací času se tedy rozumí změna vnímání času. Je to stav, při kterém máme pocit, že čas běží jinak, než „normálně“, jinak, než ho vnímáme ve všedních situacích. Přičemž pocitově může plynout rychleji nebo pomaleji než při

jeho běžném vnímání. Tuto transformaci ovlivňuje pozornost, která je jedním z nejdůležitějších psychických procesů, která ho reguluje. Čas plyne zdánlivě pomalu, když je člověk pozorný. Když je naopak nepozorný, vnímá spíše rychlejší plynutí času. (Srivastava, Shukla & Sharma, 2010)

Při aktivitách, ve kterých bude hrát čas důležitou roli, nejspíš nedojde ke ztrátě vnímání času. Naopak při aktivitách, u kterých není čas tak důležitým prvkem, bude navození dojmu ztráty vnímání času pravděpodobnější. (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)

Je diskutabilní, jestli změna vnímání času je pouze vedlejším produktem intenzivního soustředění, které daná aktivita vyžaduje, nebo je to něco, co přispívá k pozitivní kvalitě prožitku. (Csikszentmihalyi, 1996)

2.4.8. Ztráta sebeuvědomění

Vzhledem k této dimenzi je důležité omezit vnímání vlastního JÁ. Tím mají autoři Jackson & Csikszentmihalyi (1999) na mysli snížit uvědomování si svých tužeb, cílů, hodnot, strachů a obav o sebe sama během provozované aktivity. Tím se vytříbí pozornost a jedinec se může plně koncentrovat na danou činnost. Přílišné uvědomování si sebe sama je nejčastější příčinou rozptýlu pozornosti. (Csikszentmihalyi, 1996)

Jedním z důvodů, proč by mohlo dojít ke ztrátě sebeuvědomění u jedince, je pocit, že má situaci plně pod kontrolou. Má nad ní nadhled a aktivitě se může plně oddat. Jedná se o krátkodobý stav, kdy po skončení činnosti nastává opět uvědomění si sebe sama. Znovu navozené uvědomování si všech vjemů i pocitů z činnosti může být poté o to intenzivnější a silnější. (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)

2.4.9. Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince

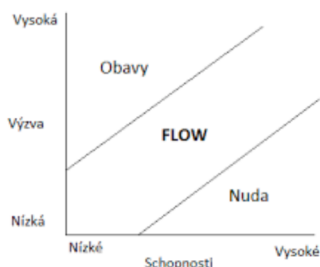
Podstatou této dimenze je nalezení či vytvoření rovnováhy mezi požadavky kladené na jedince (udává je náročnost úkolu - výzva) a schopnostmi jedince úkol splnit. Pokud nejsou požadavky situace ani schopnosti/dovednosti jedince v relativní rovnováze, flow nejspíš nenastane nebo nebude intenzivně prožíváno. V tomto případě bude jedinec zažívat buď nudu, relaxaci nebo naopak bude prožívat obavy, strach a úzkost. Popisu této rovnováhy skrze kanálový a klasický model mezi výzvou a schopnostmi jedince se věnoval Csikszentmihalyi.

U kanálové modelu (obrázek č.1) stavu flow (Csikszentmihalyi, 1997) nezáleží na výši našich schopností nebo na výši požadavcích situace. Důležité je, aby byly v rovnováze na jakékoli úrovni a flow se pravděpodobně dostaví. Klasický model stavu flow popisuje, že stavu plynutí je možné dosáhnout pouze za předpokladu, že požadavky i schopnosti jedince budou na vysoké úrovni. Pokud nejsou výzvy ani schopnosti na vysoké úrovni, nastávají stavy odlišné od

flow. (Csikszentmihalyi, 1997) Klasický model (obrázek č.2) detailněji popisuje případné stavy, kdy se nebude jednat o prožitek flow.

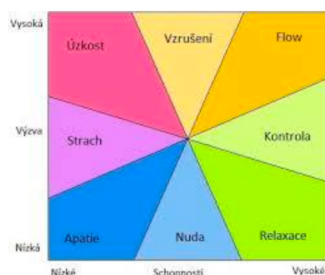
Obrázek 1

Kanálový model flow (Csikszentmihalyi, 1997)



Obrázek 2

Klasický model flow (Csikszentmihalyi, 1997)



Při dosahování rovnováhy dochází ke střetnutí objektivních podmínek daného úkolu nebo situace a námi odhadnutých schopností, které jsou subjektivními faktory. Rovnováhu tedy může ovlivnit i motivace a přesvědčení jedince dosáhnout vytyčeného cíle. Pokud je motivace a přesvědčení jedince (self-efficacy) o sobě samém silné, přistupuje k obtížným úkolům jako k výzvam. Má pocit, že je schopný je zvládnout, je plný energie a odhodlání. Naopak vylučuje variantu, že je pro něj obtížný úkol nedosažitelný a možnou hrozbou, nebezpečím, případným neúspěchem, kterému se raději vyhne. U slabého přesvědčení jedince může dojít k opačnému procesu. (Bandura, 1986) Lidé, kteří věří ve své schopnosti, disponují větší pravděpodobností, že se jejich dovednosti budou nacházet v rovnováze s výzvou a požadavky situace. Dosažení flow je poté pravděpodobnější. Jackson & Csikszentmihalyi, (1999) předpokládají, že vykonáváním činnosti, díky které je dosaženo prožitku flow, dochází také k posílení self-efficacy.

Sebehodnocení (self-esteem) jedince ovlivňuje také tuto dimenzi velkou mírou. Člověk na základě svých životních zkušeností sám hodnotí a ví, co je schopný zvládnout i přes obtížnost úkolu, nebo co je naopak pro něj příliš lehké. Může docházet k přeceňování vlastních

schopností nebo naopak docházet k jejich podcenění. Totéž může nastat i při klasifikování obtížnosti úkolu či výzvy. V obou případech bude těžké flow pociťovat a dosáhnout jej.

Pokud nastane rovnováha mezi výzvou, požadavky situace a schopnostmi, dovednostmi jedince, může se pak jedinec soustředit na aktuální prožitek, zažívat pozitivní a příjemné pocity, které ho motivují pro další práci, během které je pohlcen.

Flow je tedy fenoménem, který obsahuje mnoho charakteristických prvků a zásad, kterými se projevuje a vyznačuje. Většina z dimenzí je spolu spojena a úzce provázána. Jeho prožívání je možné v jakékoli oblasti života a je příjemným stavem přispívající pocitu „duševní pohody“ při provozování dané činnosti či při bezděčném dosáhnutí. Flow se ale může dosahovat a využívat i záměrně, například při kurzech vědomého učení prožitkem využívající holistickou výchovu.

2.5. Výsledky výzkumů v prožívání flow na kurzech

Poznatky a informace této části vychází z výsledků teoretických i empirických studiích využitých v rámci mé bakalářské práce. Níže zmíněným výsledkům jsem se v ní detailněji zabýval. (Drábek, 2021)

Rathunde (2010) tvrdí, že flow může být vnímáno jako optimální stav vzrušení. Tedy stav mezi nudou a úzkostí či kombinace a rovnováha mezi dovedností člověka a výzvou aktivity. Takový stav je však nestabilní, protože pokud se aktivita opakuje znovu bez jakékoli změny, ztrácí svou intenzitu. Právě tento fakt dělá z modelu flow tak dynamický stav, se kterým je zapotřebí pracovat. Ať už jde o variantu pocitu nudy (vysoké dovednosti jedince a nízká výzva aktivity) nebo opačně o pocity úzkosti (nízké dovednosti jedince a vysoká výzva aktivity) musí instruktor/vedoucí programu vyvolat pocity změny. Pocit změny vyvolá buď změnou úrovně výzvy aktivity nebo aktivitu přizpůsobí dovednostem jedince. A aby k těmto změnám a zvrátům mohlo docházet je zapotřebí, aby měl edukátor vyvinutou intuici, byl pozorný a měl osvojené základy „zážitkového vedení“.

Statistické analýzy Jonese (2006) získané od kajakářů během sjíždění divoké vody v Západní Virginii potvrdily, že kanály modelu flow byly významnými prediktory dimenze vnitřní svobody. Při hledání dobrodružství spojené se vstupem do flow účastníci pociťovali větší vnitřní svobodu než během apatie či nudy. S prožíváním flow je také spojena vnitřní motivace. Dimenze kontroly fenoménu flow je při prožívání dobrodružství méně podstatnou dimenzí, než se v teoriích uvádělo. Dobrodružství je v interakci se stavem flow nebo je dobrodružné hledání alespoň schopno předvídat indikátory flow při jeho řízení.

Rathunde (2010) a Houge & Hollenhorst (2014) uvádí, že během stavu flow jsou lidé motivovaní a je pro ně činnost zábavou. Přičemž dobrodružné a náročné aktivity (v rovnováze dovedností a výzev jedince) usnadňují dosažení flow oproti každodennímu běžnému nastavení člověka. Jsme více motivovaní a odhodlaní situaci/úkol zvládnout, dát do něj své maximum a více pociťujeme přítomný okamžik. Teoretici tvrdí, že pro optimální učení je ideální propojení telického flow (směřovaného k určitému cíli) i paratelického flow (orientovaného na samotný proces) nebo propojení radosti s dalšími důležitými cíli. Lidé, kteří prožijí flow se pravděpodobně rádi zapojí i do dalšího procesu učení se. Velký význam v dosahování i prožívání flow hraje sama příroda. Má pozitivní účinky na naši vitalitu a celkovou pohodu. Určuje nám podmínky pro prožívání smyslů, pozitivních emocí, pocit angažovanosti a uspokojuje naše psychologické potřeby. Pociťujeme autonomii a skrze přírodu spojení s ostatními účastníky.

Fenton (2008) ve svém výzkumu zjistil, že během prožívání flow dochází k lepšímu budování sociálních vztahů a pozitivnějším vztahům k životnímu prostředí. Výsledný efekt flow si poté účastníci přenášejí do jiných oblastí života.

Houge et al. (2010) ukazuje, že během celého 3 denního kurzu riversurfingu prožívali všech 10 účastníků vysokou úroveň flow a pravidelné motivační zvraty. Ve stavu úzkosti a prožívání nepříjemných pocitů v oblasti výzev a dovedností se dostavovaly intenzivnější zážitky a vyšší úroveň flow. I přítomnost jasných a náročnějších cílů byla předchůdcem telického („vážného, orientovaného na cíl“) flow. Často k němu docházelo tehdy, když účastníci zvládli úkol poprvé. Pokud se stal úkol známým nebo se zautomatizoval, vyskytl se při jeho řešení paratelický („hravý, spontánní, orientovaný na proces“) flow. Dynamické vnímání vztahu dovedností a výzev přispívá k optimálnímu střídání obou druhů flow a pozitivnímu vlivu na učení.

3. HOLISTICKÁ VÝCHOVA, ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA A VĚDOMÉ UČENÍ PROŽITKEM

Všechny pojmy (v názvu kapitoly zmíněné) souvisí a jsou součástí know-how kurzu, na kterém proběhl výzkum této práce. Podstata těchto pojmů může mít vliv na právě prožívané flow účastníků tohoto typu kurzu, a proto zde tyto pojmy pro objasnění uvádím a popisuji jejich význam a vzájemné souvislosti.

V současnosti je do českého prostředí poněkud intenzivněji nově zaváděn dosud nepříliš používaný pojem holistická (celostní) výchova. V zahraničí se tento pojem v edukativním prostředí používá ale již delší dobu. Například v názvu už poněkud staršího titulu *Outdoor and experiential learning: An holistic and creative approach to programme design*. (Martin et al., 2004). Co ale pojem holistická výchova znamená a jak je chápán?

Holistická výchova, která je uváděna jako předmět zážitkové pedagogiky, je podle Mahmoudi et al. (2012) komplexní vyrovnané působení na tělesnou, emocionální, kognitivní, estetickou, sociální a spirituální složku člověka. Pokud se podíváme do českého prostředí a vztahu k zážitkové pedagogice, je holistická výchova chápána a vnímána jako „záměrné ovlivňování prostřednictvím praktického působení na jedince i skupiny s cílem jejich proměny pomocí dramaturgicky navržených a inscenovaných prožitkových situací, zejména v přírodě, obvykle s jejich reflektivním převedením ve zkušenost“. (Ivo Jirásek, 2019, s. 19)

Autoři knihy *Umenie výchovy* Posse et al. (2002) vysvětlují, že „holistická (celostná, harmonická) výchova je taká, ktorá uznáva, že dieťa má štyri dimenzie (telesnú, duševnú, spoločenskú a duchovnú) a tie treba plne akceptovať a pdoprovať,“ V článku autorky Koníčkové ze zdroje Posee et.al. (2002) uvádí, že holistická výchova sa snaží o celostný vývin dieťaťa. Jej cieľom je rozvíjať vyváženú a harmonickú osobnosť, ktorá je pripravená reagovať na morálne a spoločenské požiadavky na ňu kladené. Holistická výchova je založená na predpoklade, že ľudská bytosť je psychosomatické bytie, v ktorom intelektuálne aspekty vplývajú buď na telesno, alebo na duševno a naopak. Tieto oblasti majú zároveň rozhodujúci vplyv na duchovný rozmer a ten má dopad na celé bytie jednotlivca.

Holec (2021) užívá ve svém článku přívlastek holistická, který v sobě ukrývá skutečnost, že více než ono „kde“ (v přírodě) a „kdy“ (ve volném čase) je důležitější snažení pedagoga zasáhnout celou osobnost.

Pokud nacházíme ve výchově v přírodě řadu zkušeností a poznatků využitelných v prostoru zážitkové pedagogiky, tak připomeňme další slova p. Jiráskova (2019, s. 19): „zážitková pedagogika (dále ZP) = teoretická a vědecká reflexe holistické výchovy“.

„Zážitková pedagogika je koncepce užívající jako prostředek autentický prožitek, se kterým dále pracuje, ve smyslu vyvolání budoucích výchovných změn jedince. Zážitková, neboť výchovný prožitek, s nímž dále pracujeme, uplynul do minulosti. Pedagogika, neboť její podstatou je výchova (v širším slova smyslu zahrnující výchovu a vzdělávání), budoucí zisk zkušeností.“ (Másilka, 2003)

V českém teoretickém vymezení „zážitkové pedagogiky“ (Jirásek, 2004) se samostatně definuje vedle „prožitku“ ještě termín „zážitek“, který jakoby nahrazoval základní psychologické vymezení termínu „zkušenost“. Z této koncepce přesně nevyplývá, kde vlastně končí „zážitek“ a začíná „zkušenost“. Otázkou zůstává, zda to je v teorii to podstatné. Obecně se tedy v souvislosti se ZP dostáváme k důležitým pojmům, jako je prožitek, zážitek a zkušenost.

“Prožitky, zážitky, zkušenosti jsou vyvolávány v procesu dramaturgie, tedy v cíleně plánovaných a uváděných situacích, kde se předpokládá intenzivní prožívání, a kde se nejčastěji jako prostředek používají různé podoby fenoménu hry. Celý proces je pak po celou dobu svého průběhu evaluován a zpracováván se snahou dosáhnout co největšího rozvojového potenciálu. Prožitky a zkušenosti jsou strukturovány (nabízeny) v programu tak, že vyžadují od „učícího se“ iniciativu, přijetí rozhodnutí a odpovědnost za výsledky. Po prožití situací následuje pedagogická práce s těmito prožitky formou zpětné vazby. Také během procesu „učení se“ je jedinec vtažen do problému – klade otázky, hledá řešení, experimentuje, je zvědavý, přebírá odpovědnost, je tvořivý a vytváří si vlastní názory. Přičemž „učící se“ je vtažen do procesu intelektuálně, emocionálně, sociálně, duševně i tělesně. To odpovídá tomu, že zadávané úkoly jsou autentické – bezprostřední a spojené se skutečností. Výsledky takového procesu jsou osobní (subjektivní) a formují základy pro budoucí zkušenost a učení.” (Neuman, 2013)

Zkušeností podle Hartl, Hartlová (2000) nazýváme to, co bylo prožito a uchováno v paměti individua. Zkušenost je aktivním prvkem a tvoří podstatu učení. Jedná se tedy o zkušenostní učení, během kterého dochází k vědomé analýze prožitku a následně k získání dané zkušenosti. Přičemž zkušenost uvedená p Neumanem (2013) musí být proto chápána *„jako pokoušení se a znamená změnu, ale není-li tato změna vědomě spojena s vlnou důsledků, které z ní plynou, je jen bezvýznamným přechodem. Je to experiment s okolním světem, abychom zjistili, jaký je; tyto zážitky se stanou poučením (zkušeností) a vedou k objevení spojení mezi věcmi. Každá zkušenost je hybnou silou. Je však věcí vychovatele, aby viděl, kam zkušenost směřuje.”* (dle překladu F. Singuleho, 1991)

Pro ujasnění konceptu kurzu KPLP a provázaností s uvedenými pojmy - holistická výchova, zážitková pedagogika a vědomé učení prožitkem, uvádím ještě dvě shrnutí. Definice pojmu ZP, kterou vysvětluje svými slovy p. Jirásek (2004) takto: „pod označením“ ZP rozumíme

teoretické postžení a analýzu takových výchovných procesů, které pracují s navozováním, rozboem a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života." David Másilka (2003) uvedl, že s výchovným prožitkem dále pracujeme. Jedná se tedy o proces využívající prožitky v kombinaci s jejich reflexí a následným ziskem zkušenosti. Reflexe by měla sloužit jako prostředek učení se, přičemž učení se, je zde vnímáno ve smyslu vyvolání budoucích výchovných změn jedince (zkušenost). Pracujeme s ním na úrovni vědomého učení prožitkem, které je využíváno a chápáno jako hlavní nástroj holistické výchovy.

Z textu je patrná provázanost jednotlivých termínů, které společně tvoří koncept kurzu tzv. Lipnického typu KPLP, na kterém probíhal výzkum vývoje v prožívání flow. Zakotvením onoho kurzu a vztahu k ZP se zabývám v následující kapitole.

4. ZAKOTVENÍ, PODSTATA A KONCEPCE KURZU KPLP JAKO PŘEDMĚTU A JEHO VZTAH K ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGICE

V této poslední části teoretického základu diplomové práce jsem se zabýval zakotvením kurzu KRL/KPLP v rámci povinného kurikula všech studijních oborů na Fakultě tělesné kultury a sportu Univerzity Palackého v Olomouci. Zakotvení a popisné části KPLP vychází zejména od autorů Másilka et al. (2021) ze studie: Kurz pobytu v letní přírodě: zkušenosti z olomoucké cesty.

Fenomén flow má několik podob a je ovlivněn několika faktory. Může se lišit a být ovlivněn danou situací, prostředím a socio-psychologickými vlivy. Právě charakter a koncept konkrétního kurzu může ovlivnit vnímání flow. Pro tuto výzkumnou práci je důležité uvést vazbu mezi zkoumaným fenoménem flow a právě konkrétním Kurzem pobytu v letní přírodě (dále KPLP), jež je v akademickém prostředí FTK UPOL podružně nazýván, skrze jeho charakter, také jako kurz tzv. Lipnického typu. Toto označení vypovídá o praktickém využívání prvků zážitkové pedagogiky (ZP). Centrem ZP je Prázdninové školy Lipnice. Z tohoto důvodu je zapotřebí charakterizovat a zakotvit KPLP ve vztahu k zážitkové pedagogice, jejím prvkům a cílům daného kurzu i vzhledem k účastníkům.

Předmět KPLP na katedře rekreologie (dále KR) se ustálil na kombinaci sedmidenního zážitkového kurzu „lipnického“ typu, tzn. kurzu postaveného na základě metodiky autorských kurzů Prázdninové školy Lipnice (dále PŠL) (Holec et al., 1994; Hanuš & Hanuš, 2016), s metodicky orientovaným setkáním po kurzu. Kurz je realizovaný v přírodě a je primárně zaměřený na osobnostně-sociální rozvoj.

Pro umocnění autenticity kurzu a jeho celkově originálního vyznění se na kurz KLPLP zařazují premiéry a programy připravené na míru tématu kurzu, místu realizace a sezoně s případným využitím aktuálních přírodních zdrojů.

KR uskutečňuje v jednom školním roce tyto kurzy dva. Pro zachování celkového vyznění předmětu je podstatné, aby počet účastníků na kurzu nepřesahoval 30 studentů. Předmět proto zastřešují dva pedagogové, kteří jsou vedoucími jednotlivých kurzů. Každý vedoucí si volí místo realizace kurzu, ideálním místem je středisko Na Hřebenech v Lipnici nad Sázavou, a sestavuje vlastní organizační tým. Ten je složen z 6 až 7 osob. Jeden pracovník katedry (vedoucí), dva studenti s již prožitou instruktorskou kurzovní zkušeností z minulých let + další dva až tři junior instruktoři jsou vybráni na základě výběrového řízení z řad studentů. To je složeno z motivačního dopisu a osobního pohovoru. Tým je dále doplněn o jednoho dalšího senior instruktora – obvykle externího pracovníka.

KPLP byl vnímán spíše jako jedinečný kurz – originální dílo – než jako jedna z částí uceleného předmětového kurikula. KPLP ale není pouze kurz, KPLP je třeba vnímat jako předmět. Vyučovací předmět nutně vyžaduje jasně stanovené pedagogické cíle, které budou pro jednotlivé vedoucí představovat jednotné zadání. Z tohoto úhlu pohledu musí být práce se zadáním diametrálně odlišná od metodiky PŠL, kde se u autorských kurzů běžně pracuje se zmiňovaným volným zadáním.

Předmět KPLP se v aktuálním pojetí KR skládá ze sedmidenního zážitkového kurzu, resp. intenzivního programu vědomého učení prožitkem a holistické výchovy, a metodicky orientovaného setkání po kurzu (*follow-up*).

Ve smyslu přirozeného zakončení předmětu KPLP se po kurzu sepisuje závěrečná zpráva, která funguje jako metodická pomůcka, na níž byl studentům prezentován detailní postup přípravy i vedení kurzu.

5. CÍLE

5.1. Hlavní cíl

Hlavním cílem výzkumu je popsat vývoj prožívání flow u účastníků během Kurzu pobytu v letní přírodě, vycházející z principů zážitkové pedagogiky a dramaturgického přístupu.

5.2. Dílčí cíle

1.) Prvním dílčím cílem této práce je popsání intenzity prožívání flow během kurzu u všech účastníků.

2.) Druhým dílčím cílem je stanovení vývoje v prožívání flow u mužů a žen.

3.) Třetím dílčím cílem je identifikování faktorů způsobující vychylování účastníků v prožívání flow. Bude se jednat o identifikaci faktorů/příčin, které pozitivně a negativně ovlivňují účastníkovu prožívání flow.

4.) Čtvrtým dílčím cílem je určení typů programových prostředků, u kterých účastníci kurzu pociťovali největší prožívání stavu flow v jednotlivých dnech i během celého kurzu.

5.3. Výzkumné otázky

1.) Jak se vyvíjí intenzita prožívání flow u všech účastníků během kurzu?

2.) Existují rozdíly mezi jednotlivými pohlavími v prožívání flow?

3.) Jaké jsou faktory, které prohlubují či napomáhají prožívání flow a jaké jsou faktory, které znesnadňují či brání v jeho prožívání?

4.) Jaký typ programových prostředků má vliv na zvyšování či prohlubování pocitu prožívání flow?

6. METODIKA

6.1. Výzkumný soubor

Pro výzkumné účely této práce v oblasti vývoje v prožívání flow účastníků během kurzu Lipnického typu využívající holistické učení prožitkem, byli zvoleni jako výzkumný soubor účastníci Kurzu pobytu v letní přírodě 1 v rámci výuky FTK UPOL v termínu 23-28.6.2022. Účastníci kurzu jsou studenty denního nebo kombinovaného studia oboru Rekreatologie na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Výzkumný vzorek tvořilo 22 respondentů, což byli všichni účastníci tohoto kurzu. Mužů bylo 12 a tvořili celkem 54,5%, ženy tvořily 45,4% v celkovém počtu 10 žen. Věkové rozložení participantů se nejčastěji pohybovalo mezi 20-22 lety s všeobecným průměrným věkem 25,04 let. Nejnížší věk participantů byl 20 let a nejstarším byl 49-letý účastník. Grafický přehled výzkumného vzorku můžete vidět v Tabulce č.1.

Tabulka 1

Specifika výzkumného souboru

Kurz	Téma	Termín	N	Věk			Pohlaví	
				M	Min	Max		
							Muži	12
KPLP	Speš Iskop III: Na sítnici!	Červen 2022	22	25,04	20	49	Ženy	10

Poznámka. N = počet účastníků; M = průměr; Min = minimum; Max = Maximum

Účastníci tohoto kurzu pro námi realizovaný výzkum nebyli vybráni speciálním výběrem, avšak dalo by se považovat, že do zkoumaného vzorku budou zařazeny muži i ženy, kteří jsou ovlivněni typem studia a tím i vypovídající osobností člověka. Inkluzí je tedy stejně zaměřené studium všech jedinců a předpokládají se i podobné zájmy a osobní směřování v jejich životě.

6.2. Intervence

Pro splnění cílů této práce byl zrealizován výzkum, který proběhl na Kurzu pobytu v letní přírodě 1 (KPLP1) konaného pod záštitou FTK UPOL v termínu 23-28.6.2022. Tento kurz je považován a vymyšlen jako kurz tzv. lipnického typu. To znamená, že využívá principy zážitkové

pedagogiky, jako je například holistické působení na jedince/účastníka, využívání dramaturgických principů a vědomého učení prožitkem.

Jedná se sedmidenní zážitkový kurz realizovaný v přírodě, který je primárně zaměřený na osobnostně-sociální rozvoj. Kurz je pro všechny denní i kombinované studenty prvního ročníku Rekreologie povinný. Tematické cíle předmětu KPLP jehož součástí je i samotný kurz:

1.) Seznámení účastníků s pestrou paletou programových prostředků a dramaturgických principů pro sestavování a vedení intenzivního programu vědomého učení prožitkem a holistické výchovy.

2.) Zprostředkování osobního zážitku, resp. zkušenosti s intenzivním programem vědomého učení prožitkem na sedmidenním kurzu.

3.) Osobnostně-sociální rozvoj účastníků skrze intenzivní program vědomého učení prožitkem a holistické výchovy na sedmidenním kurzu.

4.) Detailní seznámení účastníků s metodickou stránkou kurzu, tzn. s průběhem přípravy i realizace.

Nutno zdůraznit, že cíl 3 má nepedagogický charakter, neboť odkazuje k nevyžádanému působení na osobnost účastníků na povinném předmětu. Záměrem je prezentovat ukázkový kurz obsahující silné emoce a prožitky. Z tohoto důvodu bylo zapotřebí etického ošetření cíle způsobem dobrovolného vstupu studentů a to tak, že studenti jsou detailně seznámeni ještě před přihlášením do předmětu s jeho záměrem a cíli. Je zdůrazněno, že program je postaven tak, aby záměrně působil na osobnost účastníků skrze intenzivní prožitky a jejich reflexe. Absolvování KPLP požádaného KR je podmíněno dobrovolným vstupem studentů do procesu/prostoru osobnostně-sociálního rozvoje.

Osoby byly osloveny první den kurzu prostřednictvím slovního seznámení s fenoménem flow, významu a důvodu výzkumu a způsobu jeho realizace. Účastníci výzkumu byli poučeni o jeho dobrovolnosti, způsobu vyplňování a zanechání anonymity.

Pro uskutečnění opravdu relevantního a eticky čistého výzkumného designu je nutné personálně zcela oddělit organizační tým KPLP od týmu výzkumného. To se v případě realizace výzkumu této diplomové práce podařilo částečně. Pro uvedení výzkumného zadání účastníkům kurzu byla zvolena jedna zodpovědná osoba, která měla za výzkumné zadání zodpovědnost. Po odvedení bloku zadání výzkumu ovšem v průběhu dne přebrala na jednotlivé bloky programu i instruktorskou roli.

6.3. Výzkumný nástroj

Nezbytná data potřebná ke zjištění informací a poznatků z výzkumu byla získána skrze přeložený standardizovaný dotazník Short Flow State Scale (S FSS-2). Dotazník byl navržen pro použití k hodnocení flow po proběhlé činnosti. Respondenti by měli být (a byli) nasměrováni k odpovědím na stupnici ve vztahu k jejich zkušenosti z činnosti, kterou dokončili. Verze SHORT byla námi zvolena jako vhodná z důvodu toho, aby nedošlo k negativnímu ovlivňování (dlouhým vypisováním odpovědí v LONG verzi) průběhu kurzu a přílišnému narušování nejen flow účastníků. Kroužkováním škály, podle Likerta (1-5), byla každý den v průběhu kurzu měřena hloubka účastníkovy prožívání flow. Pro každou z devíti dimenzí flow, podle Csikszentmihalyho teorie prožívání flow, zastoupených ve zmíněné škále existuje jedna položka. Obecně doporučeným postupem pro hodnocení krátkého FSS dotazníku je sečíst 9 položek dohromady a poté vydělit 9, abychom získali skóre SHORT Flow. Pokud chybí skóre položky, vzali jsme dle metodiky vyhodnocování průměr položek z ostatních vyplněných odpovědí. Tímto postupem byl naplněn 1. a 2. dílčí cíl této práce.

Přeložený dotazník do českého jazyka byl námi doplněn o tři otevřené otázky. Dvě se vztahovaly k individuálním faktorům ovlivňující prožívání flow a třetí se tázala účastníků na konkrétní typ aktivity, u které daný den individuálně prožívali největší pocit flow. Těmito otevřenými otázkami došlo k naplnění 3. a 4. dílčího cíle.

6.4. Metody sběru dat

6.4.1. Popis dotazníku S FSS-2

Námi vybraný a pro náš výzkum vhodný typ flow dotazníku neexistuje v českém jazyce. Pro naše účely byla k výzkumu a překladu vybrána originální verze dotazníku v anglickém jazyce - Short Flow State Scale (S-FSS 2). Originální dotazník byl zakoupen u společnosti Mind Garden autorem této práce dne 24.5.2022, přičemž společně s ním byl zakoupen manuál pro vyhodnocování škál ve flow dotaznících u stejné společnosti.

6.4.2. Překladatelský tým

Procesu překladu dotazníku se účastnila řada překladatelů. Níže uvádím jejich jazykovou úroveň dle *Společného evropského referenčního rámce* (2012) vytvořeného Radou Evropy. Všichni podílející se překladatelé na převodu S-FSS 2 do českého jazyka splňovali úroveň určenou jako C1 či C2. Tyto úrovně jsou definovány následovně:

Úroveň C1: Zkušený uživatel, který rozumí širokému okruhu náročných delších textů, a to i z oblasti beletrie. Dokáže rozpoznat implicitní významy v textu ("číst mezi řádky") a ocenit styl

daného autora. Vyjadřuje se plynule a spontánně, bez příliš zjevného hledání výrazů, a dokáže jazyk účinně používat pro společenské, studijní i pracovní účely. Umí vytvořit jasný, dobře kompozičně vystavěný, podrobný text o složitých tématech, uvědoměle používat zásady výstavby textu, spojovací výrazy a prostředky vyjadřujících vazby v textu.

Úroveň C2: Profesionální uživatel, snadno rozumí prakticky všemu, co slyší nebo čte. Umí se vyjadřovat zcela spontánně, velice plynule a přesně, přičemž rozlišuje jemnější významové odstíny i ve složitějších situacích. Dokáže vytvořit složité, precizně slohově i myšlenkově strukturované text, souvisle je prezentovat a vést o nich polemiku

Uvádím složení celého týmu včetně jazykových úrovní, to jest čtyř překladatelů a také autora této diplomové práce. V následném textu dokumentuji, pod označením písmene, na které činnosti se daná osoba participovala.

A - absolvent mezinárodní univerzity UCL.uk, jazykově vybavený student (úroveň C2)

B - absolventka mezinárodní univerzity UCL.uk, jazykově kvalitně vybavená studentka (úroveň C2)

C - dlouhodobě žijící a pracující žena ve Velké Británii (úroveň C2)

D - vedoucí této diplomové práce, jazykově vybavený sportovní psycholog (úroveň C1)

E - autor diplomové práce, jazykově zdatný student (úroveň B2)

6.4.3. Design překladu

Zvolil jsem následující postup:

1. krok: Překlad dotazníku do českého jazyka.

K překladu byla vybrána anglická verze dotazníku - Short Flow State Scale (S-FSS 2), která obsahuje 9 otázek. Tato verze dotazníku byla zvolena z důvodu toho, že obsahuje pouze 9 dotazovaných položek oproti standardní verzi tohoto dotazníku, která obsahuje položek 36. Velkým množstvím otázek ve standardním dotazníku Flow State Scale (FSS 2) by mohlo dojít k narušení prožívání flow i k porušení celého procesu a vnímání navozeného během kurzu. Vytvoření překladu z originální anglické verze do českého jazyka proběhl nezávisle na sobě překladateli A, B a C.

2. krok: Vytvoření komise a souhrnného překladu.

Překladatel (D) společně s autorem diplomové práce (E) vytvořili komisi. Ta po řízené diskusi nad rozdílnostmi v překladu autora A, B a C sestavila *souhrnný překlad*. Pokud například

některé části položky přeložili dva překladatelé totožně, byla tato pasáž upřednostněna ve výsledné podobě před verzí třetího překladatele. Pokud došlo k rozdílnému překladu u všech překladatelů, postupovali jsme podobně jako v případě tvorby souhrnného překladu otázek. U některých položek docházelo k významové nejasnosti. Například u třetí otázky, nebylo jasné vhodnější použití slova představa nebo ponětí. Finální výběr slova proběhl na základě studia kontextu dané otázky v pojetí nezkráceného FSS dotazníku. Obecně během diskuze a tvoření finálního znění otázek jsme zohledňovali více veřejně běžnou a srozumitelnou formulaci otázek.

3. krok: Posouzení srozumitelnosti souhrnného překladu a vytvoření pracovní české verze dotazníku.

Souhrnný překlad byl posouzen především z hlediska srozumitelnosti nezávislým respondentem. Byl požádán, aby si dotazník přečetl a posoudil jeho relevanci a srozumitelnost a případně napsal k otázkám komentář.

6.5. Způsob administrace

Pro sběr dat byl použit dotazník Short (9-item) Flow State Scale-2 (S FSS-2, Jackson et al., 2008) (příloha 1). Obsahem tohoto dotazníku je devět položek (otázek) vystihující každou jednu položku z každé dimenze plného, respektive nezkráceného dotazníku Flow State Scale-2 (FSS-2). Dimenze jsou koncipovány dle 9-ti složkovému modelu flow, který zastávají autoři Jackson & Csikszentmihalyi (1999) a Jackson, Eklund (2004). Zmíněná škála obsahu dotazníku hodnotí intenzitu prožívání stavu flow v jedné konkrétní činnosti, kterou účastníci již dokončili.

V dotazníku S FSS-2 jsou účastníci požádáni, aby zakroužkovali číslo, které nejlépe odpovídá jejich zkušenosti na 5-ti bodové Likertově škále v rozmezí od 1 (zcela nesouhlasím) do 5 (rozhodně souhlasím). Přičemž platí, že čím vyšší skóre (číslo), tím vyšší pocit prožívaného stavu flow. (Çağlar, et al. & Jackson, S. A. 2020). Pro vyjádření intenzity v prožívání flow jsme využívali statistického průměru. Ten jsme získali součtem všech položek dohromady a poté vydělili jejich počtem, abychom získali potřebné skóre. Pokud chyběla vyplněná některá z 9-ti položek, spočítali jsme průměr z položek vyplněných a vydělili jejich počtem.

Přeložený dotazník SFSS-(2) do českého jazyka byl dále doplněn o tři otevřené otázky. (příloha č.2) První dvě se zaměřovaly na faktory, které jednotlivce významně ovlivnili v jeho prožívání flow. Tyto dvě otázky byly koncipovány z uvážení autora práce a zkonzultovány komisí. Jejich cílem bylo získání odpovědí od účastníků na faktory či podněty, které ovlivnily jejich prožívání flow, ať už v pozitivním (vyšší pocit prožívání flow či snazší navození toho stavu), tak i v negativním působení (nižší pocit prožívání stavu plynutí nebo faktory bránící k jeho prožití).

Díky odpovědím na tyto otázky jsme byli schopni zjistit a vyhodnotit zmíněné vychylující faktory prožívání flow a stanovit jejich příčiny. První otázka je koncipována na zjištění pozitivního působení podnětů k hlubšímu prožitku flow. Naopak druhá otázka měla zjišťovat negativní vlivy a podněty ovlivňující prožívání stavu flow u účastníků kurzu. První dvě otevřené otázky byly použity ve znění: Jaké faktory mi pomáhaly více pociťovat/prožívat stav flow? Jaké faktory mi naopak bránily se do stavu flow více ponořit? Třetí otázka byla koncipována pro zjištění typu aktivit, u kterých účastníci prožívali nejvyšší pocit prožívání flow. Otázka byla formulována takto: U jaké aktivity/činnosti předešlého dne jsem měl největší pocit prožívání tohoto stavu flow?

Tento výzkumný dotazník rozšířený o tři otevřené otázky byl použit způsobem každodenního předání účastníkům kurzu v papírově podobě A5. Ti v daném určeném čase pro tento výzkum, který byl stanoven organizátory kurzu, aby nenarušil průběh kurzu, dokument vyplní a zodpoví. Vyplňování dotazníku se vztahovalo vždy k předešlému prožitému dni na kurzu. Následný den dostali účastníci nový, čistý dokument pro totéž vyplnění. V čase, kdy byl účastníkům předáván čistý nový dokument, proběhl sběr vyplněných dokumentů z předchozího dne. Sběr dat probíhal po celé trvání kurzu od prvního dne po poslední (první den není nic vybíráno od účastníků, a poslední den naopak je pouze vybíráno), celkem 6 dní.

6.6. Statistické zpracování dat a jejich analýza

Pro popsání intenzity prožívání flow během kurzu u všech účastníků bylo využito, z dat získané, křivky jeho vývoje. Ta vznikla z dotazníku SFSS-2, kde bylo využito aritmetického průměru z deskriptivní statistiky. U některých vybraných dotazníků chyběly vyplněny některé údaje, jako věk či ID účastníka. Tyto údaje jsem dohledával a přiřazoval k jedincům z jiných dnů deduktivní metodou dle věku, ID nebo osobitého rukopisu. Cílem bylo mít všechny potřebné administrativní záležitosti v dotazníku kompletní. Jedna účastnice poslední den nevyplnila dotazník a tudíž nebyly zjištěny její hodnoty prožívání. Důvodem může být dobrovolnost vyplňování dotazníku, kdy účastnice poslední den dotazník vyplnit nechtěla. I přes to byla účastnice zahrnuta do výzkumu.

Při škálovacích odpovědích na Likertově škále v námi rozšířeném dotazníku SFSS-2 se každý den vytvářelo u všech účastníků individuálně průměrné skóre. To bylo zaznamenáváno do excelových tabulek a následně do grafů (Obrázek č.4 a 5). Každý účastník tedy disponuje vlastní vykreslenou křivkou intenzity prožívání flow. Po vyhodnocení všech každodenních individuálních hodnot intenzity prožívání došlo k jejich zprůměrování, které bylo zaznamenáno do jiného grafu (Obrázek č.3). V něm nám vyvstala nejen křivka, znázorňující vývoj prožívání flow všech účastníků dohromady během celého kurzu, ale i křivky znázorňující odlišné vnímání

prožívání tohoto stavu mužským a ženským pohlavím. Pro odlišné vnímání intenzity mezi oběma pohlavími byla zjišťována statistická významnost.

Pro statistické zpracování dat v celé skupině v průběhu kurzu jsme využili excellu a statistického programu SPSS. Pro výpočet statistického rozdílu v prožívání flow na kurzu mezi ženami a muži jsme využili T-testu a neparametrického testu. Konkrétně byl použit Mannův-Whitneyův test.

Vychýlení individuálních hodnot u jednotlivců v míře intenzity prožívání flow byla hodnocena skrze otevřené odpovědi, které poukazují na důvody kladného nebo záporného ovlivnění intenzity prožívání. Tedy na faktory, které ovlivňují míru prožívání flow. Odpovědi na první dvě otevřené otázky v dotazníku byly přerozděleny do dvou kategorií, určených dle typologií odpovědí. Kategorie vznikly jak v negativní, tak pozitivní sféře vychylování křivky v intenzitě prožívání (Obrázek č. 6-11). Souhrn odpovědí na 3 otevřenou otázku, týkající se na aktivitu, při které účastníci zažívali nejvyšší pocit prožívání flow, můžeme najít v Obrázku č.13, kde je uveden její název, typ a kvantita účastnických odpovědí.

Odpovědi účastníků na otevřené otázky byly při některých odpovědích jedinců komplikované rozluštit. Zejména, co se týká krasopisu a odlišných či zcela jiných názvů aktivit. Na základě posouzení s vedoucím kurzu a jedné účastnice byl tento typ nevýstižných pojmenování aktivit v dotazníkových odpovědích rozluštěn a přiřazen k jednotlivým hrám.

7. VÝSLEDKY

7.1. Vývoj prožívání flow na kurzu u všech účastníků

Intenzita prožívání flow u všech účastníků na kurzu se v jeho průběhu měnila a vyvíjela. Za pomoci získaných údajů a hodnot jsme byli schopni vykreslit křivku intenzity v prožívání flow v průběhu kurzu u všech účastníků dohromady.

Graf byl vykreslen z výsledků ze statistického programu SPSS, měřící průměrné skóre prožívání intenzity flow v jednotlivých dnech, které jsou uvedeny v Tabulce č. 2. Výsledky znázorňují průměrné skóre prožívání flow v jednotlivých dnech u všech účastníků a také míru rozptylu dat ve vztahu k průměru.

Tabulka 2

Průměrné hodnoty prožívání flow výzkumného souboru v jednotlivých dnech

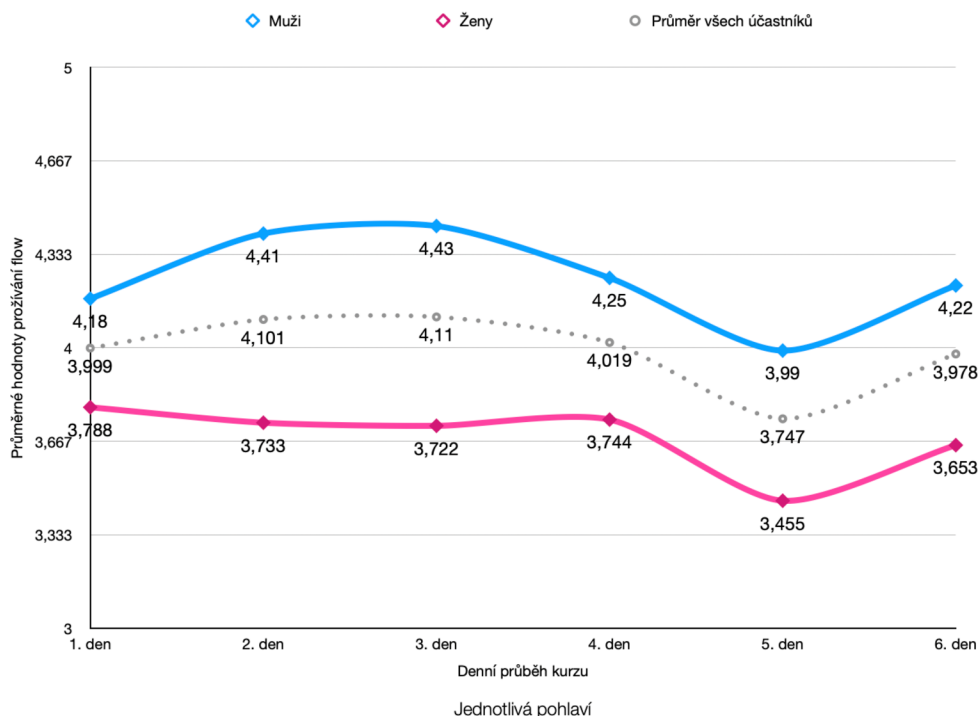
Deskriptivní statistika					
	N	Min	Max	Průměr	Směrodatná odchylka
Věk	22	20,00	49,00	25,04	7,93
D1MEAN	22	2,89	4,78	3,99	0,48
D2MEAN	22	3,0	4,89	4,10	0,55
D3MEAN	22	2,78	4,89	4,11	0,63
D4MEAN	22	1,89	4,89	4,01	0,74
D5MEAN	22	1,67	5,00	3,74	0,82
D6MEAN	21	2,89	5,00	3,97	0,65
Valid (listwise)	N	21			

Poznámka. N = počet účastníků; Min = minimum; Max = Maximum, D-MEAN=denní průměry skupiny v jednotlivých dnech

Na tečkované křivce (Obrázek 3) je dobře vidět vývoj a postupný měnící se trend změn vypovídající o intenzitě prožívání flow. Je možné zpozorovat nárůst, určitou stabilizaci stavu prožívání ve středu grafu, ale i propad v jeho druhé polovině.

Obrázek 3

Skupinová (všech účastníků) a rozdílná křivka obou pohlaví v prožívání flow během kurzu



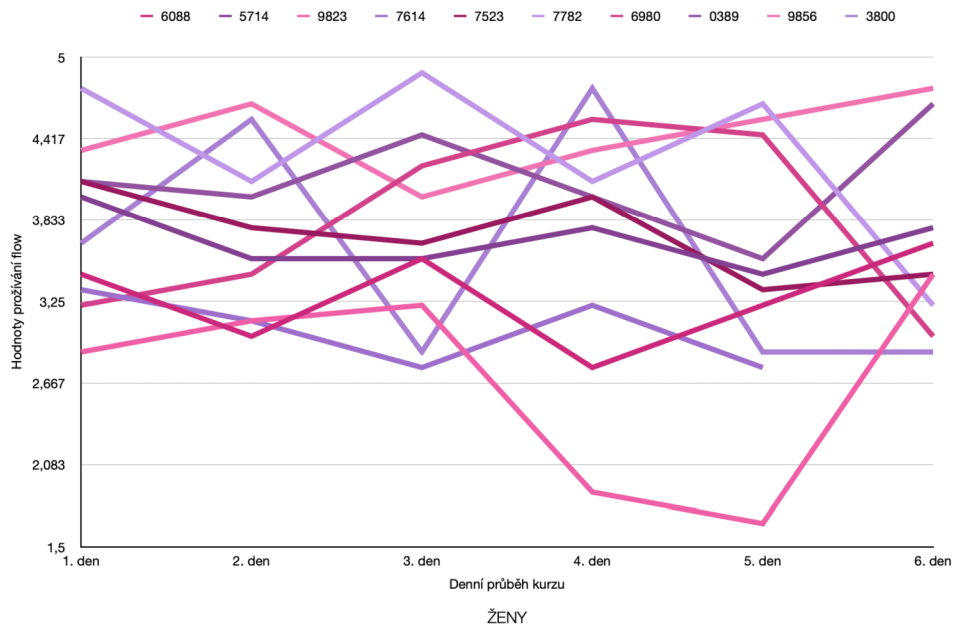
Na vertikální ose grafů vývoje flow u všech účastníků i u jednotlivých pohlavích je vyjádřena míra jeho prožívání od 1-5, podle Likertovy škály. Na horizontální ose je vyjádřen průběh kurzu ve dnech od jeho začátku po jeho ukončení.

7.2. Rozdíly v prožívání flow mezi muži a ženami

Na Obrázku č.4 a 5 je možné vidět, že ženy měly pravděpodobně a obecně širší rozptyl hodnot intenzity prožívání flow po celou dobu kurzu než muži. Muži se v jeho první polovině statisticky drželi více při sobě. Čtvrtý a následující dny se ale i mužů rozptyl oproti začátku kurzu rozšířil. Jedná se ale o pouhý malý výzkumný vzorek. Pro lepší pravděpodobnost a věrohodnost získaných dat a jejich následnou interpretaci by bylo žádoucí realizovat v budoucnu výzkum specifikovaný na rozptyl uváděných hodnot prožívání u mužů a žen.

Obrázek 4

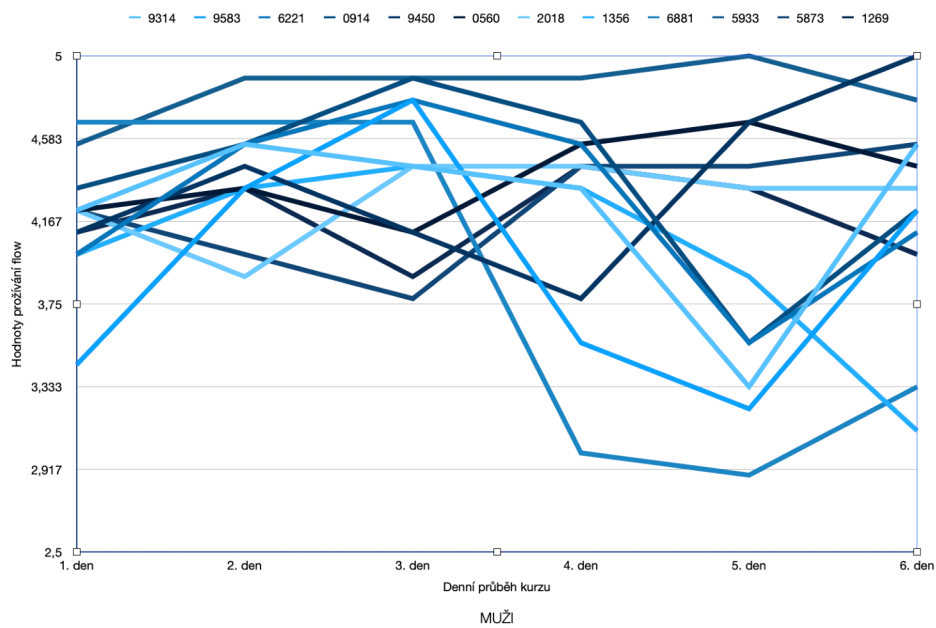
Vývoj individuálního prožívání stavu flow u žen



Poznámka: *Od účastnice kurzu s ID 7614 nebyl poslední den vyplněn dotazník

Obrázek 5

Vývoj individuálního prožívání stavu flow u mužů



Rozdíl mezi ženami a muži v prožívání intenzity flow na kurzu je podle výpočtu T-testu (Tabulka 3) a neparametrického Mannova-Whitneyůva testu (Tabulka 4,5,6) statisticky významný. Ze získaných hodnot lze tedy vypočítat statisticky významný rozdíl v prožívání flow mezi mužským a ženským pohlavím. Přičemž muži měli s průměrnou hodnotou 4,2465 vyšší prožívání flow než ženy s průměrnou hodnotou 3,7423.

Tabulka 3

Průměrné hodnoty rozdílů v prožívání flow u obou pohlaví

Statistika jednotlivých pohlaví					
	Pohlaví	N	Průměr	Směrodatná odchylka	Standardní chyba
C e l k o v ý průměr	1	12	4,24	0,25	0,07
	2	9	3,74	0,53	0,17

Poznámka. N = počet účastníků

Tabulka 4

Výpočet Mannova-Whitneyůva testu

Nezávislý test výzkumné vzorku					
	Rovnost rozptylů Leveneův test	Rovnost průměrů T-testu	t	Df	
	F	Sig.			
	Předpoklad odchylek	3,39	0,08	2,89	19
C e l k o v ý průměr	Náhoda odchylek			2,62	10,66

Tabulka 5*Výpočet Mannova-Whitneyůva testu*

Nezávislý test výzkumné vzorku			
Rovnost průměrů T-testu			
95% interval spolehlivosti rozdílu			
		Dolní/ nízký	Horní/ vysoký
Celkový průměr	Předpoklad odchylek	0,13	0,86
	Náhoda odchylek	0,08	0,92

Tabulka 6*Výpočet Mannova-Whitneyůva testu*

Nezávislý test výzkumné vzorku				
Rovnost průměrů T-testu				
	Pravděpodobnost omylu při vyloučení nulové hypotézy	Průměrný rozdíl	Standardní chyba	
Celkový průměr	Předpoklad odchylek	0,00	0,50	0, 17
	Náhoda odchylek	0,02	0,50	0, 19

Poznámka: *Nezávislý test výzkumného vzorku NPTESTS / INDEPENDENT TEST (Celkovýprůměr)
 GROUP (Pohlaví) /MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE /CRITERIA ALPHA=0.05
 CILEVEL=95

7.3. Faktory ovlivňující prožívání flow

Faktory vychylující účastníky v prožívání flow se objevily ve dvou opačných trendech. Na základě toho zjištění vznikly dvě kategorie: pozitivní a negativní. Do první kategorie (pozitivní) jsou zařazeny faktory, které zvyšují u účastníka pocit prožívání onoho stavu plynutí nebo mu pomáhají se do stavu flow snáze ponořit. Druhou kategorií jsou negativní faktory. Do této kategorie patří příčiny, které znesnadňují účastníkovi ponořit se do stavu flow nebo mu brání v jeho plném prožití.

Přehled faktorů uvádím pro přehlednost v následujících tabulkách (Obrázky č.6-11) rozdělených do jednotlivých po sobě jdoucích dnů.

Obrázek 6

Rozdělení faktorů ovlivňující prožívání flow - 1.den

Faktory pomáhající vstupu do/či prožívání flow	Skupina/kolektiv (5x). Zavázané oči (4x). Sounáležitost a spolehnutí se na druhé (2x). "Byl jsem v něm automaticky" (2x). Prostředí (2x). Komunikace. Propojení aktivit a příběhu. Větší soustředěnost na okolí i program díky slepotě. Neobvyklost/netradičnost. Atmosféra. Odreagování. Organizátoři. Pořád se něco dělo. Hudba.
Faktory bránící či znesnadňující vstup do/či prožívání flow	Strach (2x). Hlad (2x). Zima (2x). Prosvítání a částečný pohyb masky na očích (2x). Nevhodné narážky a někteří lidé ze skupiny (2x). Myšlenky na ostatní a domov. Auto. Neznalost prostředí. Myšlenky na to, že nemohu do vody, kvůli mému zdravotnímu stavu. Dlouho trvající slepota. Prostoje bez dění. To co se opakovalo (dlouhé chození). Práce. Nemám rád věci na očích, musel jsem na to myslet.

Obrázek 7

Rozdělení faktorů ovlivňující prožívání flow - 2.den

Faktory pomáhající vstupu do/či prožívání flow	Komunita/kolektiv/lidé kolem mě (5x), spolupráce/zapojení/zapálení skupiny (5x), prostředí/okolí (2x), hudba (2x). Aktivity v oblastech pro mě blízké, vše na sebe navazovalo,, tma, atmosféra, soustředěnost, spaní pod hvězdami, účinkující, kostýmy, upřímnost,
Faktory bránící či znesnadňující vstup do/či prožívání flow	Žádné (3x), zima (2x). Mírná slabost, nedostatek jídla, bolest ramene, když mě aktivita nebavila, tréma, myšlenky "co by kdyby", vystupování, hodně chůze bez cíle

Obrázek 8

Rozdělení faktorů ovlivňující prožívání flow - 3.den

Faktory pomáhající vstupu do/či prožívání flow	Tým/kolektiv-spolupráce a soudržnost (6x), podpora/pomoc ostatních (3x), barvy/malování (2x), zkoušení rolí (2x), přítomnost bez myšlenek "co dál" (2x). Běh, prostředí, hudba, vyčerpání, fight s Jimmy na zemi, alkohol, soutěž.
Faktory bránící či znesnadňující vstup do/či prožívání flow	Únava/náročnost programu/nedostatečná fyzická (4x), spolužáci, kteří to tolik neprožívají, stagnují, sabotují a dávají to najevo (3x). Nekomfort, láska, osobní důvody, musíš, vedená aktivita.

Obrázek 9

Rozdělení faktorů ovlivňující prožívání flow - 4.den

Faktory pomáhající vstupu do/či prožívání flow	Týmových duch/skupina lidí/zapojení do aktivit (7x), komunita/harmonie/napojení se na druhé (2x). Klid/relax, motivace od ostatních, příběh, bezdomovci akademie, náročné aktivity vyžadující plné soustředění, hudba, prostředí.
Faktory bránící či znesnadňující vstup do/či prožívání flow	Ospalost/rozespalost (3x), únava (2x), nachlazení/nemoc (2x), nespolupracující a stěžující si lidé (2x), špína/blato v součásti aktivit (2x). Chyběl větší klid, oddělení členů týmu během hry, mysl, bolest kolena, voda.

Obrázek 10

Rozdělení faktorů ovlivňující prožívání flow - 5.den

Faktory pomáhající vstupu do/či prožívání flow	Soutěživost, kolektiv/skupina (5x), týmové povzbuzování/atmosféra (3x), zábava (2x), vedení instruktorů (2x), okolí/prostředí (2x). Čas pro sebe, soustředěnost, větší volnost, naděje,
Faktory bránící či znesnadňující vstup do/či prožívání flow	Únava (3x), bolavé koleno (2x), někteří účastníci (2x), rozdělení do skupinek/týmů (2x). Reflexe co se mě netýká, neschopnost týmu, sabotace a nechuť druhých, puchýře, nepochopení aktivity a jejího zadání, řízení po pivu, nevědomost jak si ve skupině vedeme, nepochopení a agresivita druhého týmu, horko.

Obrázek 11

Rozdělení faktorů ovlivňující prožívání flow - 6.den

Faktory pomáhající vstup do/či prožívání flow	Tým/skupina (5x), být s přáteli/kamarádi (3x), prostředí/okolí (2x), kolektiv (2x). Zapojení všech, hudba, zainteresovanost do aktivity, kladivo, tma, časový pres, voda, oheň, p. kameník
Faktory bránící či znesnadňující vstup do/či prožívání flow	Únava (3x), rozdělení do skupinek/týmů (2x). Nevědomost, negramotnost při vytesávání, bolest nohou, lenost, neochota, Tomo?, neshody během domluvy a konceptu kompozice, volno, horko, námaha.

Faktory ovlivňující prožívání flow existují a to jak v pozitivní, tak i negativní sféře. Mohou napomáhat či prohlubovat tento stav prožívání nebo mu naopak bránit a stěžovat jeho prožívání. Na následujícím Obrázku č. 12 uvádím shrnutí 6 nejčastěji objevujících se faktorů v průběhu trvání po celou dobu kurzu.

Obrázek 12

Shrnutí nejvíce se objevujících faktorů během kurzu

Pozitivní faktory	Prostředí, hudba, atmosféra, komunita/kolektiv/tým/skupina, podpora/pomoc a motivace od ostatních
Negativní faktory	Únava, sabotující/stěžující si a nespolupracující lidé, jejich nepochopení a neshody, zdravotní faktory (nemoc, bolest...), zima, hlad

7.4. Typy programového prostředku (PP) pozitivně ovlivňující prožívání flow

Odpověďmi účastníků na třetí otevřenou otázku ve výzkumném dotazníku jsme získali údaje o konkrétních aktivitách, které vypovídají o vyšším pocitu prožívání flow oproti jiným aktivitám na kurzu. Na Obrázku č.13 jsou v jednotlivých dnech kurzu uvedeny aktivity, u kterých účastníci pociťovali vyšší flow než při jiných prováděných aktivitách. U dané aktivity je také uvedeno, u kolika účastníku zapříčila zvýšený pocit prožívání flow a typ programového prostředku, do kterého se daná aktivita, z hlediska působení na jedince, zařazuje. Přičemž typ programového prostředku je určen dle scénáře autora kurzu KPLP.

Obrázek 13

Uvedení typu aktivit vzhledem k pozitivnímu působení na prožívání flow u účastníka

Průběh kurzu ve dnech	Název aktivity dle scénáře kurzu	Název aktivity dle pojmenování účastníků	Kvantita uvedení v dotazníku	Typ programového prostředku
1. den				
	Cesta po provázku	Plavání a aktivity poslepu (chůze, tanec...), venku ve vodě	9x	Fyzický
	Úvod nad okem	Rafty	5x	Rituál
	Helena Kellerová, s Večeří	Helena Kellnerova	3x	Psychický
	Vyšetření zrání	Začátek kurzu a týmové jednání	2x	Skupinový
2. den				
	Group dynamics	Aréna - černá/bílá, týmové a kolektivní hry (převrácení deky, míček pod lavórem...)	5x	Skupinový
	Ze dna temnoty ke hvězdám	Hvězdy/hvězdář, katakomby	4x	Psychický
	My jsme hvězdy	Talentová soutěž	2x	Fun
	Mravenci	Soutěž o jídlo, mravenčci	2x	Fyzický - fun
	Mikrosvět	Rámeček - pozorování kousku půdy, reflexe u ohniště	2x	Psychický
3. den				
	Kuličková 10ka	Běh s míčkem/ Pinkání/kuličkování míčku	7x	Skupinový
	Jim Morrison	Párty u ohně Morrison	6x	Psychický
	Pointilismus	Malování těla	4x	Kreativní
		Arterapie/kreslení a vybarvování vlastního těla	4x	Psychický
	Hledej oxymoron	Týmové hry	1x	Kreativní

4. den				
	MASO - Lomáda	Aktivity a soutěže v lomu	7x	Fyzický
	Sauna a masážní salon dotyk/ dotčený	Sauna a masáž, relaxační aktivity	6x	Fun
	HOP (zajíčkoúlet)	Zvířátková záchrana	6x	Fyzický
		Noční divoký sen		
		Močál (návrat do dětství a uspokojení vnitřního dítěte)		
	WT okno	Procházka na boso v lese	1x	Psychický
	Abigail	Debata o Abi	1x	Diskuze
	Homelless Academy	Aktivity v týmu	1x	Fun
5. den				
	Princezna Šimšo	Nošení/záchrana princezny, setkání zajímavého chlapa	7x	Skupinový
	Já oxymoron	Večerní program (zamyšlení se nad sebou), noční chůze "kdo jsem", spaní venku, retrospekce	6x	Psychický
	Vodní pólo	Vodní pólo	4x	Fun
6. den				
	Volno	Volejbal/ Plavání a jiné srandy v lomu	6x	Volno
	Příprava večera	Tvorba/představení kompozice	5x	Skupinový
	Vytesání do mramoru - runa	Tesání do kamene/ tvorba runy	4x	Kreativní
	Zářící runy	Večerní program/ rituál	2x	Psychický
	Realizace večera	"Notování" u ohně	2x	Skupinový
	Cesta po nervu	Evakuace centra nazírání	1x	Fyzický

Lze vypořádat, že nejvyšší vyvolaný pocit prožívání flow za celý kurzovní pobyt zažívali účastníci fyzických, psychických a skupinových programových prostředků. Přehled lze vidět na Obrázku č.14. Přičemž první den se jednalo o fyzické programové prostředky, druhý a třetí den o psychické, čtvrtý opět o fyzické, pátý a šestý den o skupinové programy. Ucelený přehled programových prostředků uváděných v jednotlivých dnech je vidět na Obrázku č.15.

Obrázek 14

Programové prostředky nejvíce ovlivňující flow v průběhu celého kurzu

Typ/druh programového prostředku nejčastěji uváděný za celý kurz	Počet uvedení za celý pobyt na kurzu
Skupinový	28x
Psychický	28x
Fyzický	25x
Fun	15x
Kreativní	9x
Volno	6x
Rituál	5x
Diskuze	1x

Obrázek 15

Programové prostředky nejvíce ovlivňující flow v jednotlivých dnech

Dny v průběhu kurzu	Typ/druh programového prostředku nejčastěji uváděný v konkrétním dnu
1.den	Fyzický
2.den	Psychický
3.den	Psychický
4.den	Fyzický
5.den	Skupinový
6.den	Skupinový

8. DISKUSE

Podstatou provedení výzkumu nebylo pouhé využití pro tuto diplomovou práci, ale zejména snaha o zprostředkování nových informací v oblasti flow, jeho vývoji a vlivu na jeho intenzitu prožívání. Tato zjištěná fakta mohou v praxi sloužit lektorům, instruktorům, organizátorům a pedagogickým pracovníkům v záměrné práci s tímto fenoménem pro ovlivňování intenzity prožitku stavu plynutí u svých "svěřenců" a účastníků kurzů. Práce s flow by tedy měla neodmyslitelně patřit k osvojeným dovednostem. I Rathunde (2010) uvádí, že stav flow je nestabilní, protože pokud se určitá aktivita opakuje znovu bez jakékoli změny, ztrácí svou intenzitu. Právě tento fakt dělá z modelu flow tak dynamický stav, se kterým je potřeba se naučit pracovat. To, že je flow dynamickým procesem, který se vyvíjí a to z mnoha důvodů, potvrzuje i náš výzkum.

8.1. Interpretace a diskuse výsledků

Z našeho výzkumu je patrné, že flow není stálým fenoménem, ale dynamickým stavem, který se v průběhu kurzu poměrně hodně a významně vyvíjí. Z křivky vývoje lze vyzorovat nárůst, stabilizaci stavu, jeho mírný pokles i propad. Dynamický stav flow potvrzuje i Rathunde (2010). Čím ale může být tento vývojový trend způsobený? Možné odpovědi na tuto otázku lze najít v zjištěných faktorech, které mohou být příčinou ovlivňující konkrétní vývoj. Zjištěné poznatky z konkrétního kurzu jsme se snažili zobecnit pro všeobecné povědomí o tomto fenoménu.

Statisticky významný rozdíl je patrný ve vývoji prožívání flow u mužů a žen. Muži prožívali v průměru více/hluběji flow oproti ženám. Zároveň se drželi v hodnotách prožívání blíže sobě než ženy, které se pohybovaly v širším rozptylu hodnot odpovědí. Možné příčiny, které mohly tento vývoj v rozptylu a prožívání intenzity flow ovlivnit mohou být, na základě odpovědí z otevřených otázek, vznikající sociální konflikty, rozdělování do týmů/skupinek a únava.

Mezi příčinné faktory, pozitivně i negativně působící na intenzitu prožívání flow, jsme na základě zjištění zařadili: prostředí, hudbu, atmosféru, komunitu/kolektiv/tým/skupinu, podporu/pomoc a motivaci od ostatních, únavu, sabotující/stěžující si a nespolupracující lidi, jejich nepochopení a neshody, zdravotní faktory (nemoc, bolest...), zimu a hlad. Otázkou je, jestli tyto faktory jsou jedinou příčinou změn ve vývoji intenzity prožívání flow. Nemůže mít souběžně vliv na tento vývoj například i samotná délka kurzu? Prožívala skupina průběžně v celém týdnu relativně ustálený pocit flow s mírnými výchyly nebo docházelo k významným denním i individuálním "propadům a výstřelům"? Tyto úvahy by mohly být předmětem dalšího budoucího výzkumného poznávání, zkoumání a interpretování. Došlo by opět k dalšímu po-
odkrytí problematiky flow, zvláště, co se týká jeho praktického využívání a dopadů.

Pravděpodobně nejvíce ovlivňujícími programovými prostředky v prožívání flow byly první den prostředky fyzické, druhý a třetí den psychické, čtvrtý opět fyzické a pátý a šestý den programové prostředky skupinové. Obecně bychom tedy mohli říci, že programovými prostředky, které mají pravděpodobně největší vliv na intenzitu prožívání flow účastníků během kurzu využívající holistické působení s vědomím učením prožitkem jsou prostředky psychické, fyzické a skupinové. Nyní vyvstává otázka, jestli při využití pouze těchto prostředků nedojde naopak k opačnému trendu. Jestli tyto prostředky nemají vliv na prožívání flow díky zasazení do kontextu ostatních programových prostředků ve scénáři a správném využití dramaturgických přístupů. Jestli není důvodem jejich kladného efektu v našem výzkumu pouze vhodné časové usazení dané aktivity. To jsou myšlenky, které by se mohly vědecky probádat a prověřit v navazující vědecké práci a případné úvahy a polemizování objasnit a vysvětlit.

Budoucím zodpovězením úvahových otázek by došlo ještě k jasnějšímu a konkrétnějšímu popsání vývoje prožívání flow u účastníků během Kurzu pobytu v letní přírodě, vycházející z principů zážitkové pedagogiky a dramaturgického přístupu. I přes tyto nevyjasněné úvahy práce došla k zajímavým a důvěryhodným poznatkům a přispěla nejen pedagogickému směru k obohacení povědomí o flow.

8.2. Limity práce

Při zpracování této práce jsem narazil na několik limitů, které menší mírou ovlivňovali výsledky. Například:

Zadávaní, dohlížení na vyplnění a výběr dotazníků nemohl probíhat v mé osobní režii z důvodu narušování kurzovního působení na jedince. Tyto úkoly dostala na starost instruktorka daného kurzu a tudíž se ke mě dostaly až již hotové dotazníky, zprostředkované jinou osobou. Při vyhodnocování dotazníků se vyskytl problém s přiřazováním osob a dnů prožívání. Jedna účastnice nevyplnila poslední den hodnoty prožívání. Toto jsou fakta, která komplikovala a ovlivňovala zpracování výsledků. Do budoucna by se tento problém mohl eliminovat důslednou kontrolou při vybírání vyplněných dotazníků od účastníků kurzu.

Dalším limitem práce se objevilo pojmenování aktivit účastníky a zejména jeho přiřazování k reálnému scénáři a typologii konkrétní aktivity, respektive programového prostředku. Účastnické názvy aktivit bylo často velmi těžké přiřadit ke konkrétní scénářově-typologické aktivitě. Posléze určování typů programových prostředků ovlivňující flow bylo podle mého názoru velmi obecně stanovené. Například, inscenační hra s mnoha prvky a rovinami je těžké přiřadit ke konkrétnímu typu aktivity, nejde říci, že se jedná striktně o psychickou hru a kategorizovat ji ve scénáři takto. Obecně kategorizování her ve všech typech scénářů by mohlo být detailnější a rozděleno na více složek a typů. Následně by mohlo dojít k detailnějším

výstupům této práce a možná i z hlediska praktického využití k jasnějším a konkrétnějším instrukcím a návodům nejen pro pedagogy.

Mezi hlavní a obecné limity práce bych uvedl, že se zjištěné výsledky nemohu zobecnit. Zjištěná fakta jsou získaná z jednoho konkrétního kurzu. Zároveň mohlo existovat mnoho jiných vlivů ovlivňující flow, které dotazník není schopný zachytit. Navíc se jedná o pouhý expertní překlad nestandardizovaného dotazníku.

8.3. Přesah a přínos práce

Přínosem této práce je zejména možné praktické využití zjištěných poznatků při práci se svěřenci či účastníky na kurzu využívající metody holistické výchovy a vědomého učení prožitkem. Při transformaci informací a jejich aplikaci v praxi mohou organizátoři, instruktoři a další osoby zabývající se holistickým působením na jedince, záměrně působit na jeho prožívání flow. Přičemž působení může být jak na individuální úrovni, tak na celo-skupinové úrovni, díky znalosti jeho vývoje a důvodů, proč k tomuto vývoji nejčastěji dochází.

Přesahem práce je transformace teoretických poznatků do praxe, kde využíváním poznatků o flow, mohou osoby tímto se zabývající, vtáhnout účastníka do dění, prohloubení prožívání a uvědomování přítomnosti. V neposlední řadě tento stav může pomoci pro vypořádání se jedince se zdánlivě pro něj nezvládnutelnou situací. Záměrné navozování flow či jeho usnadňování prožívání má v působení na jedince nezastupitelnou úlohu. Díky této práci k němu mohou zainteresované osoby přistupovat s větším množstvím dat využitelných v praxi, které při vhodném použití budou mít vliv na účastníkovu intenzitu prožívání flow.

9. ZÁVĚRY

Práce se ve své první části zaměřila na teoretické popsání flow, jeho zakotvení a popisu tohoto stavu ve vztahu k zážitkové pedagogice a kurzu KLPL, jakožto kurzu využívající holistickou výchovu a vědomé učení prožitkem. Definovali a vysvětlili jsme si jednotlivé pojmy, jako holistická výchova, zážitková pedagogika a vědomé učení prožitkem. Konkrétně jsme se zabývali pojetím, projevy a dosahováním flow, dále možnostmi zkoumání a popisu jeho modelů. Nechybí ani detailnější popis vybraného 9-ti dimenzionálního modelu flow.

Pro naplnění dílčích cílů ve výzkumné části této práce byl použit dotazník S FSS2 (Short Flow State Scale), který byl přeložen z originálu do českého jazyka a dále doplněn o tři otevřené otázky. Znění otázek pro zjištění poznatků bylo: Jaké faktory mi pomáhali více pociťovat/prožívat stav flow? Jaké faktory mi naopak bránili se do stavu flow více ponořit? U jaké aktivity/činnosti předešlého dne jsem měl největší pocit prožívání tohoto stavu flow? Zodpovězením otázek účastníky na kurzu KLPL došlo ke stanovení faktorů ovlivňující (pozitivně i negativně) prožívání flow a také byly stanoveny prostředky, které s největší pravděpodobností pozitivně ovlivňovaly intenzitu prožívání flow na kurzu.

Po analýze škálovacích odpovědí účastníků kurzu, vyjadřující intenzitu prožívání flow, jsme byli schopni poukázat na vývojový trend flow. Tento vývoj jsme znázornili vykreslením grafických křivek, na kterých je vidět, že flow je dynamickým stavem, který se na základě různých aspektů a determinantů neustále vyvíjel. V celo-skupinovém vnímání intenzity prožívání flow lze vidět nárůst, stabilizace stavu i poměrně velký propad v jeho prožívání. Analýze a příčinami propadu by se v budoucnu mohlo detailněji zabývat. Dále byl vyzorován odlišný vývoj v prožívání flow u mužů a žen. Muži prožívali v průměru intenzivněji flow než ženy, a to statisticky významněji. Rozdíl mezi oběma pohlavími byl v průměru 0,5042.

Na základě odpovědí účastníků kurzu na první dvě otevřené otázky jsme byli schopni stanovit prostředky/faktory, které mají pravděpodobný vliv na jeho prožitkově-vývojový trend. Mezi faktory pozitivně ovlivňující vstup či prožívání flow můžeme zařadit: prostředí, hudbu, atmosféru, komunitu/kolektiv/tým/skupinu a dále podporu, pomoc a motivaci od ostatních. Naopak za negativně ovlivňující faktory flow považujeme: únavu, sabotující/stěžující si a nespolupracující lidi, jejich nepochopení a neshody, zdravotní faktory (nemoc, bolest...) a dále zimu a hlad.

Odpověďmi na třetí a poslední otevřenou otázku v našem výzkumném dotazníku jsme zjistili, jakými programovými prostředky účastníci pociťovali hlubší prožívání flow na daném kurzu a v daném čase. První den na kurzu to byly prostředky fyzické, druhý a třetí den prostředky psychické, čtvrtý opět fyzické a pátý a šestý den na kurzu KLPLP zejména programové prostředky skupinové. I přesto, že výsledky byly zjištěny v rámci konkrétního kurzu

a v něm v konkrétním čase, bychom mohli na základě našeho výzkumu zobecnit tvrzení, že programovými prostředky, které mají pravděpodobně největší vliv na intenzitu prožívání flow účastníků během kurzu využívající holistickou výchovu s vědomím učení prožitkem jsou prostředky fyzické, psychické i skupinové. S největší pravděpodobností jde o jejich kombinaci a střídání v rámci průběhu kurzu. Tato tvrzení by bylo záhodno v budoucnu potvrdit dalším výzkumem, ideálně obecně zaměřeným.

Tato diplomová práce svým způsobem vytvořila praktický background o fenoménu flow, ve kterém je možné najít, jakým způsobem se na kurzu využívající holistickou výchovu, dramaturgický přístup a vědomé učení prožitkem flow vyvíjí, jak jej prožívají muži a jak ženy, jaké faktory stav plynutí v kurzovní praxi nejvíce ovlivňují a jaké programové prostředky mají pravděpodobně největší pozitivní vliv na jeho intenzitu prožívání. V práci neshledávám žádné parametry, které by se nepodařilo naplnit.

Práce může sloužit i jako manuál jak dosáhnout zvýšeného pocitu prožívání flow u účastníků kurzu, jakým trendem se může vyvíjet a jaké faktory a prostředky jej mohou ovlivnit. Zpracováním této práce, jejich poznatků a výstupů, byly splněny všechny dílčí cíle i hlavní cíl, kterým bylo popsat vývoj prožívání flow u účastníků během Kurzu pobytu v letní přírodě, vycházející z principů zážitkové pedagogiky a dramaturgického přístupu. Otázky, které mi vyvstaly během zpracování všech částí této práce by stálo za úvahu v budoucnu výzkumně probádat, aby došlo k dalšími hlubšímu poznání oblasti flow. Například: Jsou námi zjištěné ovlivňující faktory jedinou příčinou změn ve vývoji intenzity prožívání flow. Nemůže mít souběžně vliv na vývoj flow například i samotná délka kurzu? Prožívala skupina průběžně v celém týdnu relativně ustálený pocit flow s mírnými výchyly nebo docházelo k významným denním i individuálním propadům a nárůstům? Jaké obecně stanovené faktory mohou zapříčinit propady v intenzitě prožívání flow?

Díky parametrům a výsledkům této práce je možné zjištěná fakta aplikovat v praxi. Mohou je využít zejména organizátoři a instruktoři zážitkově-rozvojových akcí využívající holistickou výchovu, dramaturgické přístupy a vědomé učení prožitkem. Výstupy práce mohou využít i jiní pedagogičtí pracovníci ve svém konkrétním oboru. Věřím, že si v této práci o fenoménu flow najde zajímavé informace i široká veřejnost.

10. SOUHRN

Hlavním cílem bylo popsat vývoj prožívání flow u účastníků během Kurzu pobytu v letní přírodě, vycházející z principů zážitkové pedagogiky a dramaturgického přístupu.

V teoretické části jsme popsali pojetí, projevy i dosahování flow, jeho možnosti zkoumání a detailněji byl popsán jeho 9-ti dimenzionální model. Jsou popsány termíny jako holistická výchova, zážitková pedagogika, vědomé učení prožitkem a zakotvení kurzu KPLP jako předmětu a jeho vztah k zážitkové pedagogice.

Naplnění hlavního i jednotlivých dílčích cílů ve výzkumné části bylo dosaženo za pomoci dotazníků rozšířených o další tři otevřené otázky. Dotazníky byly vyplněny účastníky na Kurzu pobytu v letní přírodě (KPLP), organizující fakulta tělesné kultury a sportu, katedra Rekreatologie, na Univerzitě Palackého v Olomouci ve stylu tzv. Lipnického typu.

Po provedení výzkumu jsme schopni nakreslit křivku, která vyjadřuje kolektivní vnímání intenzity prožívání flow, i vnímání jednotlivými pohlavími stav flow a jeho vývoj v průběhu celého kurzu. Dále jsme stanovili faktory pozitivně i negativně ovlivňující intenzitu prožívání flow, které bychom mohli považovat za příčinné faktory jeho vývoje. Dalším výstupem práce, který se nám podařilo vytvořit, je určení programových prostředků, během kterých účastníci pravděpodobně prožívali nejvyššího dosaženého pocitu vnímání flow.

I přes námi zjištěná fakta a nové poznatky je v této oblasti stále co poznávat a zkoumat. Během provedení výzkumu se nám otevřela například oblast příčin vývoje flow během kurzu, zdali je tento vývoj ovlivněn zejména dramaturgickými prostředky nebo je flow ovlivněno i délkou probíhajícího kurzu. Bylo by zajímavé v budoucnu vědecky prozkoumat, vydefinovat a rozdělit ovlivňující prostředky (příčinné faktory vývoje) intenzity prožívání flow..

Hlavní i všechny dílčí cíle práce byly splněny. Její přínos spočívá v rozšíření povědomí o fenoménu flow, ale zejména v praktickém přínosu uplatňování a využívání flow jako prostředku zvyšující kvalitu prožívání dění u účastníků na kurzu. Tyto prakticky využitelné poznatky mohou cíleně využívat instruktoři, lektori, organizátoři i pedagogičtí pracovníci podílející se na tvorbě i realizaci nejen zážitkově-rozvojových kurzech.

11. SUMMARY

The main goal was to describe the development of the participants' experience of flow during the Summer Nature Course, based on the principles of experiential learning and the dramaturgical approach.

In the theoretical part, we described the concept, manifestations and achievement of flow, its research possibilities, and its 9-dimensional model was described in more detail. Terms such as holistic education, experiential pedagogy, conscious learning through experience and anchoring the KPLP course as a subject and its relationship to experiential pedagogy are described.

Fulfillment of main and partial objectives in the research part was achieved with the help of questionnaires extended by three more open questions. The questionnaires were filled out by participants in the Summer Nature Course (KPLP), organized by the Faculty of Physical Culture and Sports, Department of Recreation, at the Palacky University in Olomouc in the style of the so-called Lipnicky type.

After carrying out the research, we are able to draw a curve that expresses the development of intensity flow the collective perception, as well as the perception by individual genders of the state of flow and its development during the entire course. Furthermore, we determined the factors positively and negatively influencing the intensity of experiencing flow, which we could consider as causal factors of its development. Another output of the work, which we managed to create, is the determination of the program means during which the participants probably experienced the highest achieved sense of perception of flow.

Despite the facts and new findings we have found, there is still much to learn and explore in this area. During the research, for example, the area of the causes of flow development during the course opened up for us, whether this development is influenced mainly by dramaturgical means or whether flow is also influenced by the length of the ongoing course. It would be interesting in the future to scientifically investigate, define and divide the influencing means (causal factors of development) of the intensity of experiencing flow.

The main and all sub-objectives of the work were fulfilled. Its contribution lies in expanding awareness of the phenomenon of flow, but especially in the practical benefit of applying and using flow as a means of increasing the quality of the experience of the course participants. Instructors, lecturers, organizers and teaching staff participating in the creation and implementation of not only experiential-development courses can use this practically usable knowledge.

12. REFERENČNÍ SEZNAM

- Bandura, A. (1986) *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bloom, A., & Skutnick-Henley, P. (2005). *Facilitating flow experiences among musicians*. *American Music Teacher*, 54(5), 24-28.
- Çağlar, E., Sarı, İ., Aşçı, F. H., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (2020). Short Versions of Turkish Flow Scales: Reliability and Validity Study. *Studia Psychologica*, 62(3), 179-197.
- Csikszentmihalyi, M. (1996) *O štěstí a smyslu života*. Lidové noviny. Překlad Eva Hauserová.
- Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey - Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1977) *Beyond Boredom and Anxiety, second printing*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Finding flow, the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic books.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of youth and adolescence*, 6(3), 281-294.
- Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J., (2014). The concept of flow. *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*, 239-263.
- Drábek, R. (2021). Systematické review studií zabývajících se fenoménem flow v Outdoor Education. *Bakalářská práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury UP*.
- Farmer, D. (1999) *Flow" & Mihaly Csikszentmihalyi*. Dostupné z: <http://www.austega.com/education/articles/flow.htm>
- Fenton, L. (2008). Adventure Education and Csikszentmihalyi's Flow Theory: A Critical Analysis of Stress and Optimal Experience as Learning Tools. *Research in Outdoor Education*, 9, 89-90.
- Fritz, B., & Avsec, A. (2007) *The experience of flow and subjective well-being of music students*. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5-17.

- Ghani, J. A., Supnick, R., Rooney, P. (1991) *The Experience of Flow in Computer-Mediated and in Face-to-Face Groups*. Minneapolis, University of Minnesota.
- Ghani, J. A. (1995) *Flow in Human Computer Interactions: Test of a Model*. In Carey, J., eds. (1995) *Human Factors in Information Systems: Emerging Theoretical Bases*. New Jersey Intellect books, s. 291-311.
- Hanuš, M., & Hanuš, R. (Eds.). (2016). *Instruktorský slabikář*. Třetí, doplněné vydání. Nadační fond Gymnasion.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.
- Heather S. Lonczak (2020). *How to Measure Flow with Scales and Questionnaires* Citováno dne 24.4.2021. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/how-to-measure-flow-scales-questionnaires/>
- Hoffman, D. L., Novak T. P. (1996) Marketing in Hypermedia Computer-Mediated *Environments: Conceptual Foundations*. *Journal of Marketing*, 60 , s. 50-68.
- Holec, O., Břicháček, V., Hanuš, R., Holcová, M., Holeyšovský, J., Klusáček, M., Lata, J., Paša, L., Smékal, V., Stránský, B., & Svatoš, V. (1994). *Instruktorský slabikář*. Prázdninová škola Lipnice.
- Holec, O. (2021). Historií výchovy v přírodě v Čechách k lipnické Prázdninové škole. *Pedagogická orientace*, 31(2)
- Houge Mackenzie, S., J. S., & Hollenhorst, S. (2014). Unifying psychology and experiential education: Toward an integrated understanding of why it works. *Journal of Experiential Education*, 37(1), 75-88.
- Houge, S. P., Hodge, K., & Boyes, M. (2010). A positive learning spiral of skill development in high-risk recreation: Reversal theory and flow. *Journal of Experiential Education*, 32(3), 285- 289
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) *Flow In Sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign. IL: Human Kinetics Books.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown: Fitness information technology Inc.

- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale–2 and dispositional flow scale–2. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(2), 133-150.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin, A. J. (2010). *The Flow Scales instrument and scoring guide*.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561-587.
- Jirásek, I. (2019). *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Portál.
- Jirásek, I. (2004). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 1(1), 6-16.
- Jones, C. D. (2006). Examining Interactions between Adventure Seeking and States of the Four Channel Flow Model.
- Koničková, J. *HOLISTICKÁ VÝCHOVA – výchova dětí v štyroch dimenziách*. Citováno dne 17.3.2023. Dostupné z: <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/3330/holisticka-vychova-vychova-deti-v-styroch-dimenziach>
- Macková, Z. (2003). *Šport jako duševný zážitek*. Nové trendy ve športovej psychológii. Bratislava: UK VSTVŠ.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 85-96.
- Mahmoudi, S., Jafari, E., Nasrabadi, H. A., & Liaghatdar, M. J. (2012). Holistic education: An approach for 21 century. *International Education Studies*, 5(2), 178–186.
- Martin, A., Franc, D., & Zounková, D. (2004). *Outdoor and experiential learning: An holistic and creative approach to programme design*. Gower Publishing.
- Martocchio, J. J., Webster, J. (1992) *Effects of Feedback and Cognitive Playfulness on Performance in Microcomputer Software Training*. *Personnel Psychology* (45) 3, s. 553-578.
- Másilka, D. (2003). *Zážitková pedagogika. Diplomová práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury UP*.

- Másilka, D., Vičar, M., & Prášilová, B. (2021). Kurz pobytu v letní přírodě: zkušenosti z olomoucké cesty. *Pedagogická orientace*, 31(2), 72-91.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.
- Neuman, J. (2013). Koncept „zážitkové pedagogiky –“přínosy i kritické pohledy. *Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití při práci s vybranými cílovými skupinami*.
- Posse, D. R., & Melgosa, D. J. (2002). *Umenie výchovy: kniha o tom, ako vychovávať harmonickú osobnosť*. Advent-Orion, spol. s ro.
- Rathunde, K., (2010). Experiential wisdom and optimal experience: Interviews with three distinguished lifelong learners. *Journal of Adult Development*, 17(2), 81-93.
- Řezáč, P. (2007). *Aspekty prožitku flow ve sportu. Doctoral dissertation. Brno: Masarykova univerzita*.
- Srivastava, K., Shukla, A., & Sharma, N. K. (2010). Online flow experiences: the role of need for cognition, self-efficacy, and sensation seeking tendency. *International Journal of Business Insights & Transformation*, 3(2), 93-100.
- Von Bergen, C. W., Bressler, M. S., & Campbell, K. (2014). The sandwich feedback method: Not very tasty. *Journal of Behavioral Studies in business*, 7.
- Wurdinger, S. D. (1994). *Philosophical Issues In Adventure Education*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Co.

13. PŘÍLOHY

13.1. Výzkumné dotazníky S FSS v originální i přeložené verzi do českého jazyka

Příloha č.1

Originální dotazník v anglickém jazyce Short Flow State Scale

For use by Rostislav Drábek only. Received from Mind Garden, Inc. on May 24, 2022

SHORT Flow State Scale (S FSS)						
Please answer the following questions in relation to your experience in the event or activity you have just completed. These questions relate to the thoughts and feelings you may have experienced while taking part. There are no right or wrong answers. Think about how you felt during the event/activity, then answer the questions using the rating scale below. For each question, circle the number that best matches your experience.						
During the event of (<i>name event</i>): _____						
		Strongly Disagree	Disagree	Neither Agree nor Disagree	Agree	Strongly Agree
1	I felt I was competent enough to meet the demands of the situation	1	2	3	4	5
2	I did things spontaneously and automatically without having to think	1	2	3	4	5
3	I had a strong sense of what I wanted to do	1	2	3	4	5
4	I had a good idea about how well I was doing while I was involved in the task/activity	1	2	3	4	5
5	I was completely focused on the task at hand	1	2	3	4	5
6	I had a feeling of total control over what I was doing	1	2	3	4	5
7	I was not worried about what others may have been thinking of me	1	2	3	4	5
8	The way time passed seemed to be different from normal	1	2	3	4	5
9	I found the experience extremely rewarding	1	2	3	4	5

SHORT Flow State Scale (S FSS), Copyright © 2002, 2009 by S.A. Jackson. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc. www.mindgarden.com

Příloha č.2

Přeložený dotazník do českého jazyka z originálu.

SHORT Flow State Scale (S FSS)

Pohlaví: x muž x žena

Věk: let

ID:

Během každého dne v průběhu celého kurzu absolvujete velké množství cílených rozmanitých programových prostředků. Dané aktivity/činnosti jsou zaměřeny na celou vaši osobnost a stavy, které během nich prožíváte. Otázky níže se vztahují právě k těmto stavům, myšlenkám a pocitům, které jste během nich prožívali.

Prosím odpovězte na následující otázky s využitím škály níže v návaznosti na vaši zkušenost/prožitek nebo pocit během dané aktivity/činnosti, kterou jste předešlý den absolvoval. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi na otázky níže. Pro každou otázku zakroužkujte číslo, které nejlépe vystihuje vaši zkušenost/prožitek.

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1	Cítil jsem, že jsem dostatečně schopný zvládnout požadavky dané situace	1	2	3	4	5
2	Dělal jsem věci spontánně a automaticky, aniž bych o tom musel přemýšlet	1	2	3	4	5
3	Měl jsem jasnou představu, co jsem chtěl dělat	1	2	3	4	5
4	Během svého zapojení do aktivity/činnosti jsem měl jasnou představu o tom, jak dobře si v ní vedu.	1	2	3	4	5
5	Plně jsem se soustředil na danou činnost/aktivitu	1	2	3	4	5
6	Pocíval jsem plnou kontrolu nad tím, co dělám	1	2	3	4	5
7	Neobával jsem se toho, co si o mě ostatní myslí	1	2	3	4	5
8	Plynutí času mi připadalo jiné, než obvykle	1	2	3	4	5
9	Považuji daný prožitek za velmi odměňující/obohacující.	1	2	3	4	5

Jaké faktory/aspekty mi pomáhali více pocívat/prožívat stav flow?

Odpověď:

Jaké faktory/aspekty mi naopak bránili se do stavu flow více ponořit?

Odpověď:

U jaké aktivity/činnosti předešlého dne jsem měl největší pocit prožívání tohoto stavu flow?

Odpověď: