

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ZPÁTKY DO LESŮ? TERAPIE
DIVOČINOU A JEJÍ ÚČINKY NA
PSYCHIKU ÚČASTNÍKŮ PROGRAMU
TURNAROUND

BACK TO THE WOODS? WILDERNESS THERAPY
AND ITS EFFECTS ON THE PSYCHE OF
TURNAROUND PARTICIPANTS



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Martina Garbová**

Vedoucí práce: **Mgr. Kateřina Palová, Ph.D.**

Olomouc

2021

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla moc poděkovat Mgr. Kateřině Palové, Ph.D. za vedení mé diplomové práce. Děkuji za zpětnou vazbu, cenné rady a psychickou podporu v těžkých chvílích. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za veškerou podporu, kterou mi během studia dala. Děkuji svým přátelům za oporu a podnětné rady. Děkuji Mgr. Lence Křivánkové za odborný překlad anglických citací. Dále děkuji kamarádovi Honzovi Bočkovi za češtinářskou korekturu. V neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří mi poskytli rozhovory pro tento výzkum.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Zpátky do Lesů? Terapie divočinou a její účinky na psychiku účastníků programu Turnaround*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

„Nevěříme sami v sebe, dokud někdo neodhalí, že hluboko v nás je něco cenného, hodné naslouchání, hodné naší důvěry, posvátné pro náš dotek. Jakmile věříme sami sobě, můžeme se odvážit projevit zvědavost, údiv, živelnou radost nebo jakoukoli zkušenost, která odkrývá lidského ducha.“

E. E. Cummings

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		5
ÚVOD		7
TEORETICKÁ ČÁST		8
1	Terapie divočinou	9
1.1	Definice terapie divočinou	9
1.1.1	Zážitková pedagogika.....	11
1.1.2	Terapie dobrodružstvím	12
1.2	Historie terapie divočinou	15
1.2.1	Předchůdci terapie divočinou	15
1.3	Teoretické ukotvení	19
1.3.1	Jednotlivé fáze procesu	21
1.3.2	Skupinové soužití	21
1.3.3	Nároky na terapeuta a terapeutický vztah	23
1.3.4	Účinky terapeutického procesu	23
1.3.5	Klientela	24
1.4	Program TurnAround	25
1.5	Výzkumy Terapie divočinou	26
1.5.1	Kvalitativní výzkumy	27
1.5.2	Kvantitativní výzkumy	30
1.5.3	Metaanalýzy	31
1.5.4	Výzkumy v českém prostředí	33
1.5.5	Kritika.....	34
2	Adolescence	35
2.1.1	Vývojové změny v jednotlivých oblastech	35
2.1.2	Puberta.....	36
2.1.3	Pozdní adolescence.....	37
2.2	Rizikové chování	37
2.2.1	Riziková mládež	40
2.2.2	Rozvoj psychického onemocnění v adolescenci	40
	Výzkumná část	42
3	Oblast výzkumu a Výzkumný problém	43
4	Typ výzkumu a použité metody	44
4.1	Metody tvorby dat	44
4.2	Metody zpracování a analýzy dat	45

5	Sběr dat a výzkumný soubor.....	48
5.1	Metody výběru respondentů.....	48
5.2	Výzkumný soubor.....	48
5.3	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	49
5.4	Reflexe výzkumníka před analýzou výsledků.....	50
6	Výsledky.....	52
6.1	Zkušenosti jednotlivých účastníků.....	52
6.1.1	Rozhovor s terapeutkou.....	61
6.2	Tematická analýza.....	66
6.2.1	Účinné složky programu.....	66
6.2.2	Skupina.....	70
6.2.3	Výprava.....	72
6.2.4	Okolnosti změny.....	74
6.2.5	Přínosy programu.....	76
6.3	Interpretace.....	78
7	Diskuze.....	82
8	Závěr.....	87
	Souhrn.....	88
	LITERATURA.....	92
	PŘÍLOHY.....	102

ÚVOD

Diplomová práce se zabývá programem *TurnAround* a způsobem práce, která je v něm používaná jménem *terapie divočinou*. Spojuje pro mne dvě velmi významné oblasti – psychoterapii a pobyt v přírodě. V říjnu roku 2019 jsem se, díky programu Erasmus +, vydala do britské organizace *Wilderness Foundation* směr hlouběji prozkoumat a osvojit si tento způsob práce s rizikovou mládeží. Na konci měsíce jsem měla příležitost odjet na výpravu do Skotska s již probíhajícím programem *TurnAround 11*. Všichni účastníci expedice stanovali na jednom z ostrovů, který představoval naši základnu. Následující dny jsme vyráželi na jezero Loch Lomond v kánoích. Proces *terapie divočinou* probíhal na třech ostrůvcích, které jsme postupně navštívili. Na prvním se klienti ohlíželi za svou minulostí, na druhém se potkávali se svou přítomností a na třetím hleděli vstříc budoucnosti, kde se připravovali na svůj odjezd a reflektovali, co si z výpravy odvezou. Bylo pro mne velkým zážitkem se účastnit celého terapeutického procesu, poznat skupinu jedinečných mladých lidí a pobývat v člověkem tak málo dotčené přírodě. A tak při jednom večerním rozjímání s pohledem upřeným do průzračného jezera Loch Lomond, vznikl nápad napsat na toto téma magisterskou diplomovou práci.

Cílem této práce je popsat zkušenost účastníků s programem *TurnAround*. Jedinečnost práce tkví tom, že přináší poznatky z již delší dobu fungujícího britského programu do českého prostředí, kde se tématu věnovalo malé množství bakalářských a diplomových prací. *Terapii divočinou* se v České republice věnuje „*Asociace pro Terapii divočinou a dobrodružstvím v České republice, z.s.*“, která vznikla v roce 2017 v Olomouci (Terapie divočinou, nedat.).

Výzkum proběhl v anglickém jazyce a jeho analýza v jazyce českém. Doslovné citace účastníků výzkumu, které jsou uvedeny v praktické části, byly pro přehlednost a lepší porozumění přeloženy z anglického do českého jazyka.

TEORETICKÁ ČÁST

1 TERAPIE DIVOČINOU

V této kapitole představím terapeutický směr *terapie divočinou*, který je hlavním tématem této diplomové práce. Kromě definice vymezuji směr v rámci příbuzných odvětví, věnuji se jeho vývoji a jeho teoretickému ukotvení. Pozornost je také věnována klientele, pro kterou je *terapie divočinou* vhodná. V dalších podkapitolách vysvětluji chod organizace *Wilderness Foundation* a program *TurnAround*, jehož účastníci mi poskytli rozhovory pro výzkum. Na konci kapitoly seznamuji čtenáře s výzkumy, které byly již na dané téma provedeny.

1.1 Definice terapie divočinou

Při zkoumání *terapie divočinou* se před výzkumníkem nachází dvě hlavní výzvy. Jedna z nich je definice samotného směru. Ačkoliv je *terapii divočinou* věnováno vzrůstající množství pozornosti z řad výzkumníků i praktikujících odborníků, její formulace není zatím jednotná. Její vymezení je přitom klíčové na cestě k přijetí *terapii divočinou* mezi ucelené terapeutické přístupy, které zaručují jednotnou kvalitu poskytované služby. Definice je dále důležitá pro zefektivnění zkoumání tohoto směru (Kraft & Cornelius-White, 2019). V následující kapitole se proto vynasnažím nabídnout soubor dostupných definic.

Druhým výše zmíněným výzkumníkovým úkolem je orientace v rozličných názvech označujících stejný způsob intervence. Bývá na ni odkazováno jako na „*terapie divočinou*“¹ (Davis-Berman & Berman, 1994), „*terapeutické kempování v divočině*“² (Loughmiller, 1965 in Russell, 2000), „*terapie dobrodružstvím*“³ (Gass, 1993), „*dobrodružná terapie divočinou*“⁴ (Bandoroff, 1989), „*léčebné programy divočinou*“⁵ (Kimball, 1983), „*zážitkové programy v divočině*“⁶ (Winterdyk & Griffiths, 1984), „*kurzy výzvy*“⁷ či nověji

¹ wilderness therapy

² therapeutic wilderness camping

³ adventure therapy

⁴ wilderness adventure therapy

⁵ wilderness treatment programs

⁶ wilderness experience programs

⁷ challenge courses

jako na „*outdoorovou behaviorální zdravotní péči*“⁸ (Russell, 2001). Je nasnadě, že tato pojmová nejednotnost komplikuje stanovení teoretické a praktické koheze daného směru.

Outdoor Behavioral Healthcare Council (2011) definuje *terapii divočinou* jako „*výpravu zahrnující cestování řídce osídlenými a neznámými oblastmi dostatečně dlouho pro dosažení cílů léčby.*“ Dále je její součástí aktivní účast klienta a zodpovědnost v jeho terapeutickém procesu, skupinové soužití, skupinová a individuální terapie a sólová⁹ část výpravy. Účastník v průběhu programu prožívá eustres založený na dobrodružných zážitcích. Příroda je využívána jako nástroj zakotvený v realitě a zároveň jako metaforická součást procesu. Klientovi je v průběhu terapeutického zážitku poskytována péče a zájem ze strany personálu. Jedná se o multidisciplinární obor, který v sobě integruje zážitkovou pedagogiku, psychoterapii, spiritualitu a bydlení v přírodě (White, 2011).

Facilitátory výpravy jsou předkládány výzvy se zvyšující se obtížností. Jedincem vnímané riziko dané outdoorové činnosti je vysoké, avšak skutečné nebezpečí je malé. Programy využívají dobrodružnosti přírody a jsou v nich uplatňovány terapeutické techniky jako je reflexe, psaní deníku, individuální terapie a sebeodhalení ke zvýšení osobního a mezilidského růstu (Kimball & Bacon, 1993 in Russell, 2001). Terapeutický proces vede účastníky ke společenské zodpovědnosti a emocionálnímu růstu. Důležitou součástí je také psychoedukační náplň expedice a používání jednoduchých dovedností jako je rozdělávání ohně, práce s noži a dřevem (Russell, 2001).

Je třeba zdůraznit, že se nejedná o pouhé vystavení adolescentů přírodě, ačkoliv je pravděpodobné, že i pouhý výlet do přírody má na psychiku člověka blahodárné účinky. Součástí procesu je pečlivý výběr potenciaálních kandidátů na základě klinického posudku. Následuje setkání s uchazeči, jejich rodiči a vytvoření individuálního léčebného plánu. Outdoorové aktivity by měly probíhat pod dozorem zkušených vedoucích. Stejně jako poskytování skupinových a individuálních psychoterapií probíhá pod vedením kvalifikovaných odborníků na duševní zdraví, kteří zároveň hodnotí individuální pokroky všech zúčastněných (Davis-Berman & Berman, 1994).

Efektivitě programu pomáhá důkladný výběr uchazečů a dopředu naplánovaný design procesu. Ten by měl být postaven na terapeutických základech s jasnými a stručnými

⁸ outdoor behavioral healthcare

⁹ čas, který jednotliví účastníci tráví zcela osamotě

předpoklady, které přispějí k lepšímu určení výsledných cílů a k evaluaci efektivity intervence (Bandoroff & Scherer, 1994).

1.1.1 Zážitková pedagogika

Zážitkovou pedagogiku můžeme popsat jako soubor aktivit, které využívají kinestetického učení za pomoci aktivní fyzické zkušenosti (Miles, 1999). Pohybuje se na pomezí pedagogiky, andragogiky a kinantropologie (Jirásek, 2016). Gass (1993) popisuje zážitkovou pedagogiku jako „učení děláním s reflexí“. Její kořeny je možné vysledovat k Johnu Deweymu, velkému zastánci školní reformy.

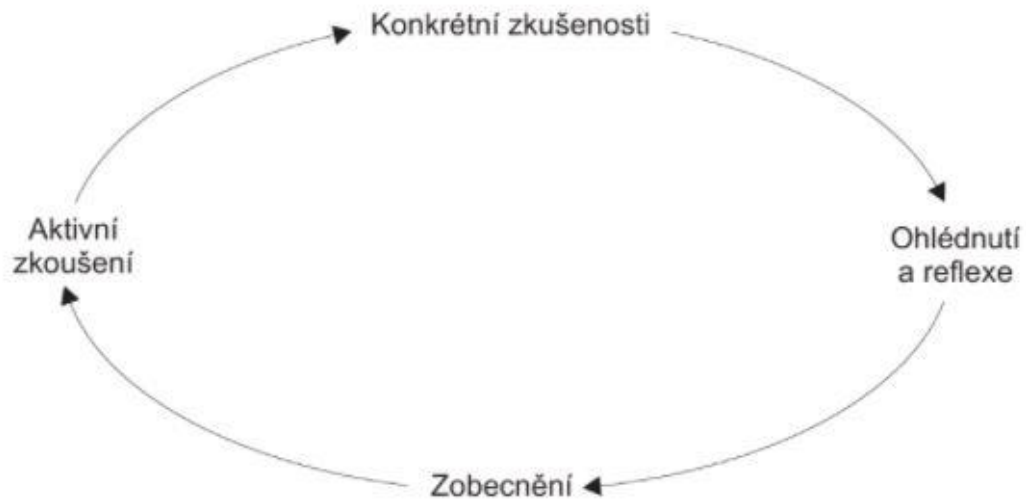
Typickým znakem *zážitkové pedagogiky* je zakotvování zážitku do širšího prožitku. Zážitek má předem stanovené cíle navozování prožitkové situace, následuje zpracování prožitků a jeho převedení do zkušenosti, kterou může jedinec opětovně využít. Dalšími znaky způsobu práce v *zážitkové pedagogice* je různorodost používání programových prostředků (pohybové aktivity, tvoření, hry a diskuse), jejich uspořádání pomocí principů dramaturgie do většího celku, rozmanitost a atraktivita prostředí (ať venku nebo uvnitř budov), využívání převážně volného času a velká variabilita edukativních cílů (např. týmová spolupráce, relaxace) (Jirásek, 2016).

Zážitková pedagogika vychází z předpokladu, že se student se nejvíce naučí, pokud je do jeho učícího procesu zařazeno více smyslových orgánů. Zvyšuje se jeho kognitivní aktivita a schopnost uchování nově nabitých znalostí v paměti (Crisp, 1998). Aktivní učení je pro studenty často hodnotnější, protože se stávají aktivnějšími a zodpovědnějšími ve svém učícím procesu. Zároveň se lépe učí, pokud se ocitnou mimo komfortní zónu a dostanou se tak do stavu disonance. Pro znovuobnovení rovnováhy musí učinit změny ve svém chování (Newes & Bandorf, 2004).

Jeden z hlavních principů *zážitkové pedagogiky* je tzv. Kolbův model z roku 1984. Skládá se ze čtyř fází, a to **konkrétní zkušenosti** při které dochází k zapojení všech členů do společného úkolu. Začíná uvedením úkolu a končí samotnou realizací aktivity. Po skončení aktivity následuje **reflexe** neboli zpětné ohlédnutí za klíčovými momenty. Jednotlivci komentují průběh aktivity a osobní pocity v jejich cestě k cíli. Poté se věnují hodnocení procesu řešení. Další fází je **zobecnění**, hodnotí se důležité body, které by bylo vhodné v budoucnu zopakovat a kterých se v budoucnu vyvarovat. V další fázi se přechází k formulaci plánů změn a jejich **aktivní zkoušení**. Aktivním zkoušením jedinec získá nové zkušenosti a cyklus se dále opakuje. Kolbův model je možné využít jako postup při procesu

učení nebo jako postup reflexe. Model je níže zobrazen na obrázku č.1 (Hanuš & Chytilová, 2009).

Obrázek 1: Kolbův model zkušenostního učení



Zážitková pedagogika vytvořila základ pro pozdější směry jako je *terapie divočinou* a *terapie dobrodružstvím* (White, 2011). V České republice patří k nejznámější instituci zážitkové pedagogiky Prázdninová škola Lipnice, která vznikla v roce 1977 (Hanuš & Chytilová, 2009).

Odlišení *zážitkové pedagogiky* od *terapie divočinou* není zcela jednoznačné. *Terapie divočinou* se vyvinula ze *zážitkové pedagogiky*, která bývá v programech *terapie divočinou* používána. V českém prostředí je rozdíl v cílové skupině. Zmíněná *Prázdninová škola Lipnice* cílí na širokou veřejnost, školy a neziskový sektor, kdežto *Asociace terapie divočinou* převážně na rizikovou mládež (O nás - Prázdninová škola Lipnice, nedat.; *Terapie divočinou*, nedat). Avšak v zahraničí bývají některé kurzy *zážitkové pedagogiky* přímo cílené na rizikovou mládež nebo na jedince s duševním onemocněním (Schreuder et al., 2014; Stich, 1983 in White 2011). Osobně vnímám rozdíl v kompetencích odborníků, kteří vedou jednotlivé programy. Instruktor *zážitkové pedagogiky*, měl by projít kurzem určený této oblasti. Odborník vedoucí program *terapie divočinou* by měl projít psychoterapeutickým kurzem vzhledem k typu klientely tohoto směru.

1.1.2 Terapie dobrodružstvím

Adventure therapy neboli *terapii dobrodružstvím* lze definovat jako „cílené používání dobrodružných aktivit odborníky na psychické zdraví s cílem kinesteticky zapojit

klienty na afektivní, behaviorální a kognitivní úrovni“ (Gass, Gillis, & Russell, 2012, 1). Odvětví se vyvinulo ze zážitkové pedagogiky a amerického hnutí Outward Bound, jehož hlavní myšlenkou je „učení děláním“ s pozdější reflexí zážitků (Dewey, 1938, in Koperski, Tucker, Lung & Gass, 2015).

Walsh a Golin (1976, in Koperski, 2015) představili teoretický model procesu Outward Bound, který položil základy *terapie dobrodružstvím*. Zahrhoval prvky jako umístění účastníků do nezvyklého fyzického a sociálního prostředí, ve kterém dostanou k vyřešení náročný úkol, který je dovede do stavu adaptivní disonance. Je nutné, aby skupina úkol splnila, a tak došlo k reorganizaci významu a nasměrování jejího učícího zážitku (Gass et al., 2012). Je žádoucí, aby ukončení programu provázela aktivní reflexe účastníků, která podpoří učící proces a napomůže přesunu zážitků do života (Priest, Gass & Gillis, 2000).

Novost prostředí a zážitků poskytuje bohatý prostor pro využití eustresu, jenž napomáhá změnám ve chvíli, kdy je člověk umístěn mimo svou komfortní zónu. Také postavení terapeuta je zde jiné než v klasické psychoterapii. Ze své typické statické role přechází do role aktivní a mobilní (Gass et al., 2012). Takový přístup vytváří pro terapeuta prostor snadněji podpořit, zapojit se, nebo konfrontovat klienta. Mění se jeho role z hlavní na vedlejší. Na jeho místo, a tedy do ústřední pozice, se dostává zážitek, který se stává prostředníkem kýžené změny (Gillis, Gass & Russell, 2014). Terapeut se tak stává dostupnějším a dochází k větší interakci s klientem, což posiluje psychoterapeutický vztah (Gass et al., 2012).

V České republice se s terapií dobrodružstvím můžeme setkat v komunitách zaměřených na léčbu osob závislých na návykových látkách a alkoholu (např. v psychiatrické nemocnici Marianny Oranžské). Pořádají výpravy na běžkách nebo v létě s batohem, kterých se účastní i terapeut a zážitek zde hraje hlavní terapeutickou roli. Tomuto tématu se v českém prostředí věnují autoři Richterová, Takács, Pind'áková, Slivková, Tešnarová, Polášková & Fešarová (2015) se studií „*Zátěžové aktivity a léčba drogově závislých*“. Ve studii se zaměřili na zkoumání názorů klientů Terapeutické komunity pro drogově závislé Fides v Bílé Vodě ohledně účinku zátěžových aktivit v průběhu léčby. Ve výzkumu „*Adventure therapy in therapeutic community fides-quantitative outcomes of the research*“ navázali na předešlou studii a zkoumali názory a vývoj účastníků v průběhu léčby kvantitativními metodami (Richterová, Štenclová & Červenková, 2017). Dále Šlachťová, Richterová & Müller (2019) ve studii „*Změny sebepojetí klientů terapeutických komunit pro drogově závislé prostřednictvím terapie dobrodružstvím*“ zkoumali sebepojetí klientů

terapeutických komunit pro drogově závislé. Dotazníkové šetření proběhlo před programem, po jeho uskutečnění a následně 14 dní po ukončení programu. Výzkumný vzorek se skládal ze 100 účastníků terapeutických komunit. Výsledky ukazují statisticky významné změny ve vnímání vlastní účinnosti¹⁰ a zvýšení fyzické kondice.

Rozdíl mezi terapií divočinou a terapií dobrodružstvím

Jako autorka práce reflektuji, že při studiu literatury mě zmátl překryv těchto pojmů. Zdá se, že každý autor je chápe jinak. Bylo pro mne například zajímavé sledovat užití názvosloví v oblasti *terapie divočinou*. Russela který se jejímu výzkumu věnuje od roku 1999. Jeho disertační práce nese v názvu *terapii divočinou*: „Theoretical Basis, Process, and Reported Outcomes of Wilderness Therapy as an Intervention and Treatment for Problem Behavior in Adolescents“ (Russell & Hendee, 1999). Na druhou stranu se v roce 2012 stal spoluautorem knihy, která nese v názvu *terapii dobrodružstvím* („Adventure therapy: Theory, research, and practice“, Gass, et al., 2012) a podílí se na ni autoři věnující se *terapii divočinou* (Russel, 2000, White, 2011). Je nasnadě, jak se ostatně zmiňují i autoři knihy, že *terapii divočinou* řadí pod *terapii dobrodružstvím* z důvodu pojmenování širšího pole v psychoterapeutické praxi napříč zeměmi.

White (2011) popisuje, že kritickým rozdílem je fakt, že *terapie dobrodružstvím* může probíhat uvnitř budovy, zatímco *terapie divočinou* vždy probíhá v přírodě. Podobně se staví k rozlišení i čeští autoři Hátlová & Kirschner (2010) a Kellerová & Jašina (2013). Zmiňují, že *terapie dobrodružstvím* může probíhat jak v přírodě, tak ve městě anebo uvnitř budov. Příklady jsou lanová centra, lezecké stěny, umělé vodní kanály či určité trenažery. *Terapie divočinou* autoři popisují jako putování přírodou, které nelze vykonávat v jiném prostředí.

Crisp (1998) popisuje, že v některých vědeckých oblastech termín *terapie dobrodružstvím* zahrnuje víceméně celou oblast divočiny, outdooru a dobrodružných technik. V jiných zdrojích odkazuje na specifické krátkodobé přístupy, které nezahrnují prostředí divočiny a déletrvajícím pobytem v krajině, jako je např. kurz v lanovém centru. Autor komentuje, že se popis oblasti stává matoucím a dochází ke skrytí důležitých rozdílů v praxi a vědeckých poznatcích o terapii. Sám definuje *terapii dobrodružstvím* jako terapeutickou intervenci, která používá vykonstruované zážitkové, riskantní a náročné činnosti. Pořádá se uvnitř nebo v osídlených oblastech a nezahrnuje společné soužití a přespávání v přírodě.

¹⁰ self-efficacy

Zatímco *terapie divočinou* se odlišuje tím, že je zde kladen důraz na vliv izolovaného přírodního prostředí a společně žijící skupinu klientů.

J. Roberts (osobní sdělení 21.11. 2019) popisuje, že *terapie dobrodružstvím* je jedna z více částí *terapie divočinou*. Z výše zmíněných poznatků lze usoudit, že tyto dva směry jsou si v něčem podobné, ne však zcela stejné, a také je každý autor pojímá odlišně.

1.2 Historie terapie divočinou

V následující podkapitole čtenáři přiblížím vývoj *terapie divočinou*. Popíši počátky pobytových táborů, které reagovaly na industrializaci společnosti v 90. letech 19. století, následované vznikem *skautingu*. Pozornost také věnuji terapeutickým pobytům. V poslední části zmíním organizace, které se významně podílely na vzniku *terapie divočinou*. Jsou jimi *Outward Bound*, *Salesmanship Club of Dallas* a *Brigham Young University's 480 Class: Youth Rehabilitation through Outdoor Survival Class*.

1.2.1 Předchůdci terapie divočinou

Pokud ve čtenáři předchozí kapitola vyvolala otázku *jak se terapie divočinou liší od skautingu*, následující kapitola přinese více světla do eventuální nejasnosti. Dětské tábory, následované chlapeckými a dívčími skautskými oddíly, se totiž významně podílely na vývoji *terapie divočinou*.

Během 19. století se v anglických a amerických zemích začaly zakládat dětské kempy v reakci na fyzický a morální úpadek způsobený proměnou společnosti v industriální éře a postupující urbanizaci. První organizovaný tábor nazvaný *Gunnery School* se konal v Nové Anglii v roce 1861 (Nová Anglie se nachází na území dnešních Spojených Států Amerických). Následován *Kempem Chocorua*, organizovaným Ernestem Balchem v roce 1881, který je považován za významný, avšak v literatuře opomíjený, milník ve vývoji *terapie divočinou*. Ten udal směr trendu dětských táborů, které v pozdějších dobách zahrnují táborníky s psychickými problémy. Účastníci se zdokonalovali nejen v outdoorových aktivitách, ale také ve finanční gramotnosti. Cílem Balcha bylo vést děti k nezávislosti, zodpovědnosti a vynalézavosti. Tábor se řídil tzv. *Chocorua principy*, které se následně staly osnovou následujících dětských táborů (White, 2011).

V roce 1907 vznikly skautské oddíly ve Velké Británii, založené generálporučíkem Robertem Badenem-Powellem a o tři roky později ve Spojených Státech Williamem D.

Boycem, který ho přivezl do rodné země po návštěvě Londýna. Boy Scouting of America (BSA) byla jedna z nejranějších a největších organizací, která skrze venkovní prostředí rozvíjela charakter dospívajících („Boy Scouts movement begins“, 2009)

Skauty hojně využívané primitivní indiánské outdoorové dovednosti byly později přeneseny do mnohých programů *terapie divočinou*. Lze tedy říct, že *terapie divočinou* se vyvinula ze skautingu, avšak zaměřila se na jinou cílovou skupinu. Zatímco do skautských oddílů se hlásí děti zdravé populace, převážná část programů *terapie divočinou* se soustředí na rizikovou mládež (Gass et al., 2012).

Vývoj terapeutických pobytů

V roce 1921 proběhl kemp Ahmek, který je často mylně popisován jako první tábor, který se zabýval rozvojem charakteru účastníků. Průkopníkem byl však kemp Chocorua, který proběhl již v roce 1881 (White, 2011). Kempu Ahmek ovšem nemůžeme upřít přínos v podobě knihy *Camping and Character* od Hendleye Dimocka a Charlese Hendryho (1929). Knížka zpracovává výše zmíněný tábor a nastiňuje osnovu terapeutické práce s nerizikovou mládeží. Stala se tak důležitým zdrojem jak pro *terapii divočinou*, tak pro tvorbu dětských táborů.

20. léta 20. století odstartovala vlnu kempů, které již cílily na rizikovou mládež, některé z nich fungují dodnes. Postupem času byly založeny organizace, které výrazně ovlivnily vývoj *terapie divočinou*: Outward Bound, Salesmanship Club of Dallas a Brigham Young University's 480 Class: Youth Rehabilitation through Outdoor Survival Class (White, 2011).

Outward Bound

Zá zásadní lze považovat vznik společnosti Outward Bound v roce 1941, neziskové organizace zabývající se zážitkovým a outdoorovým vzděláváním pro mládež a dospělé. Pochází z Velké Británie a původním záměrem tvůrců bylo rozvíjení charakteru mladistvých. Tento přístup zahrnuje skupinové procesy, sled výzev odehrávajících se v divočině nebo v neznámém prostředí, terapeutické techniky, flexibilitu v délce pobytu a počtu účastníků (Russell, 2001). Zakladatel Kurt Hahn otevřeně připouštěl, že při tvorbě programů čerpali inspiraci od skautů, Platóna, Goetheho a z veřejných škol (Hahn, 1960).

O pár let později byla založena stejnojmenná organizace ve Spojených Státech, která se inspirovala ve Velké Británii (její zakladatel nějakou dobu spolupracoval přímo s Hahnem).

Postupně byly tvořeny programy pro odsouzené mladistvé, mládež a dospělé s psychickým onemocněním a pro mladé dospělé zneužívající návykové látky (White, 2011).

The Salesmanship Club Boys' Camp

Salesmanship club byl založen skupinou vlivných a majetných mužů, kteří byli aktivní v podnikání a občanském životě v oblasti Dallasu ve Spojených státech Amerických. V roce 1946 zmíněný klub pod vedením Campbella Loughmillera založil rok trvající kemp cílený na chlapce s emocionálními problémy (Norton, 2010).

Tábor kladl velký důraz na skupinu jako terapeutický nástroj. Účastník byl zodpovědný za svou vlastní pohodu i pohodu celého oddílu. Loughmiller pokládal za důležité, aby umístění tábořiště bylo daleko od civilizace pro snížení rozptýlení chlapců. Zařízení kempu bylo minimální a všechny budovy stavěli táborníci. Vztah se také navazoval s rodinami klientů. Rodiče byli povinni navštěvovat pravidelná sezení pro prevenci regrese po ukončení pobytu (Loughmiller, 2008).

Ačkoliv táborníci trávili většinu času v kempu, příležitostně se vydávali na 3 až 6 dní dlouhé expedice na kánoích se svými poradci. Tyto výlety byly jedny z prvních dokumentovaných vícedenních výprav s rizikovou mládeží do divočiny. Tyto výpravy později inspirovaly další vznikající organizace (White, 2011).

Oproti jiným organizacím této doby Loughmiller nezaměstnával profesionály na duševní zdraví. Místo toho se slovy „chlapci nejsou *nemocní* a my nejsme *terapeuti*“ nabírali poradce se zázemím sociální práce, vzdělání a táboření. Loughmiller jako jeden z prvních objevil sílu vztahu mezi táborníkem, poradcem a skupinou (Loughmiller, 1979).

Dallas Salesmanship Club Camp se stal modelem pro mnoho dlouhotrvajících terapeutických kempů existujících dodnes. Zároveň přispěl ke startu nové éry. Ta může být charakterizována přesunem od profesionálů na duševní zdraví k vícedenním výpravám facilitovaným vedoucími s outdoorovými dovednostmi (Davis-Berman & Berman, 2008). Podobný typ práce využívá také organizace Outward Bound zakladatele Kurta Hahna, který měl také silný odpor k odborníkům na duševní zdraví (White, 2011).

Brigham Young University's 480 Class: Youth Rehabilitation through Outdoor Survival Class

V roce 1968 se stala Brigham Young University's 480 Class: Youth Rehabilitation through Outdoor Survival Class výchozím bodem pro využívání primitivních dovedností pro přežití při *terapiích divočinou*. Zakladatel Larry Dean Olsen hojně využíval bushcraft (umění přežití v přírodě) při výpravách do přírody a stal se jedním z předních amerických odborníků v této oblasti (Cole, 2003).

Na první expedici probíhající na poušti vzal Olsen 26 studentů, kteří v předešlém semestru na univerzitě selhali a tímto dostali druhou šanci, jak být znovu přijati. Měli si zde zvýšit svou odolnost, duševní houževnatost a adaptabilitu („The History of BOSS | The Boulder Outdoor Survival School“, nedat.). Zaměstnala ho i organizace Outward Bound, kde si uvědomil, že dokáže bezpečně vést i dlouhodobější výpravy. Do svých programů zakomponoval některé části, které využívá výše zmíněná organizace, jako jsou sólo části a závěrečný běh (White, 2011).

Lary Dean Olsen je označován za otce moderních hnutí *terapie divočinou* (Cole, 2003). Podobně i BYU 480 bývá považováno za katalyzátor pro mnoho programů *terapie divočinou*, které se postupně vynořily v západních zemích. Nastupující vedoucí na výpravách zařadili po vzoru Olsena primitivní dovednosti přežití jako terapeutický nástroj pro práci s rizikovou mládeží (White, 2008).

Výše zmíněné organizace, jež jsou považovány za základ *terapie divočinou*, připravily půdu pro následný rozmach programů v dané oblasti na konci dvacátého století. Postupem času organizátoři začali upouštět od učení svěřenců, jak přežít v přírodě, či vzdělávání, a jejich expedice začaly probíhat spíše v psychoterapeutickém duchu (White, 2011).

V České republice můžeme nalézt paralelní vývoj základů pro terapeutickou práci v přírodě v podobě Junáka později českého (tehdy československého) Skauta, který byl založen v již v roce 1912 (Skaut, nedat.).

1.3 Teoretické ukotvení

V *terapii divočinou* bývá nejčastěji používán eklektický terapeutický přístup, jehož základy jsou postaveny na **skupinové a rodinné terapii**. Velký důraz je kladen na hodnotu **mezilidských vztahů**, které ovlivňují jednotlivé členy skupiny (Gass et al., 2012). Dále *terapie divočinou* používá prvky na řešení zaměřené a pozitivní psychologie (Gass & Gillis, 1995). Tento přístup usiluje o podporu a posílení již fungující části klientova chování a prožívání místo snahy o eliminaci negativního. Přístup začleňuje také prvky kognitivně behaviorální terapie (Gass et al., 2012).

Zároveň směr čerpá z metodiky **Outward Bound**, jejíž autory jsou Walsh a Golling (1976, in McKenzie & University, 2003). Zmínění autoři popisují motivovaného žáka, který je umístěn do předepsaného fyzického a sociálního prostředí, kde jsou mu předkládány úkoly k vyřešení. V tomto procesu se jedinec dostává do tzv. *stavu adaptivní disonance*, což následně vede ke zvládnutí zadaného úkolu. Zkušenost, při které jedinec úspěšně dokončí zadanou výzvu, vede k osobnímu a mezilidskému růstu. Za nutné součásti a zásady programu považují:

- používání reflexe během zážitku
- roli nového a neznámého prostředí
- využívání výzvy jako hlavního principu
- konkrétní a reálné dobrodružné aktivity
- stanovování cílů s podporou prostředí změny
- budování důvěry
- zábavné dobrodružné aktivity, které přinášejí radost
- roli vrcholných zážitků
- unikátní strukturu terapeutického vztahu (McKenzie & University, 2003).

Dle Gasse (1993) existuje 7 hlavních principů, které jsou společné programům *terapie divočinou* v Severní Americe.

1. *Terapie divočinou* je „**na akci orientovaná**“ terapie (action – centered therapy), v níž je klient aktivním příjemcem terapie.
2. Účastníci se nachází v **neznámém prostředí**, ve kterém je náročnější určit, co je „úspěchem“, což v důsledku může podpořit jejich otevřenost ke změně.

3. V procesu se utváří **klima změny** tím, že předkládané aktivity poskytují optimální úroveň stresu, která motivuje klienty k řešení jejich problémů více funkčním chováním. Odměnou jsou pro ně jasně viditelné dopady.
4. Průběh procesu má pro terapeuty **hodnotící funkci**, což znamená, že díky němu dostávají bohaté klinické informace o jejich klientech. Účastníci své chování a prožívání prezentují skrze řešení problémů a vystupování ve skupině.
5. V *terapii divočinou* se utváří **skupinová dynamika**, díky které se jedinci učí jeden od druhého měkké dovednosti.
6. *Terapie divočinou* umožňuje klientům soustředit se na **silné stránky**, kterých si často nejsou vědomi a mnohem více si všimají svého maladaptivního chování. Výprava jim poskytuje příležitosti k prožití úspěchu.
7. Role terapeuta je zde **aktivnější** než v běžné psychoterapii. Terapeut flexibilně koncipuje aktivity podle specifických potřeb svých klientů.

V *terapii divočinou* se často využívá různých **ceremonií** a **rituálů**. Dalšími technikami jsou **sóla**, což znamená, že účastníci tráví určitou časovou jednotku zcela o samotě v přírodě, která nabízí prostor pro sebereflexi. Každý program si stanovuje formát sóla odlišně: některé volí například třídní osamocení, jiné jedno odpoledne. V programech jsou hojně využívány **metafory**, odkazující zejména k rodině, které zároveň učí jedince komunikačním schopnostem a poskytují psycho-edukační lekce. Další používanou technikou je **psaní deníku**. (Russel, 2001, J.Roberts osobní sdělení 30.10. 2019).

Někteří terapeuti klientům zdůrazňují soustředění na „**ted' a tady**“ a vedou je k tomu, aby se nevraceli k minulosti nebo se nezaobírali budoucností. Na některých programech mají klienti zakázáno mít u sebe hodinky nebo další pomůcky, na základě kterých by mohli čas určit (Gass et al., 2012).

Programy je možné rozdělit podle druhu táboření. Jeden model obsahuje **základní tábor**, ve kterém účastníci tráví celý pobyt a ze základny vyráží na jednodenní výlety. Druhý je tzv. **nomádský**, kdy si vše potřebné účastníci nosí na zádech (White, 2011). Lze je také rozdělit podle otevřenosti terapeutické skupiny. Jednou z možností je, že účastníci se můžou zapojovat v **průběhu** programu a terapeuti a vedoucí **rotují**. V dalším případě se jedná o **ucelený program**, kdy stejní terapeuti zůstávají se skupinou po celou dobu procesu (Russell, Hendee, & Phillips-Miller, 2000).

1.3.1 Jednotlivé fáze procesu

Dle Russela (2006) se proces *terapie divočinou* skládá ze 3 fází. Jedná se o **čistící fázi**, která probíhá na začátku programu, **fázi osobní a sociální zodpovědnosti** a **přechodovou fázi**, která plynule přechází v navazující péči.

Během čistící fáze se klienti odpoutávají od toxických mezilidských vztahů, drog a dysfunkčního rodinného prostředí. Ozdravují se i tělesně: zdravou stravou, intenzivním fyzickým cvičením a učením se základních schopností pro přežití v přírodě. Zároveň je účastník oprostěn od silných společenských stimulů jako je volba oblečení, hudby a jídla. Tato fáze klienty připravuje pro pozdější hloubkovou práci (Russell & Hendee, 1999).

V následující fázi se dostávají do popředí interakce s vrstevníky a vliv terapeuta, který klienty vede k osobní a sociální zodpovědnosti. Klientovi jsou předkládány metafory s cílem zobecnění v jejich dalším životě (Russel, 2001).

Poslední fáze zahrnuje přípravu klientů na návrat do jejich prostředí, ať už je to domov rodičů, nebo instituce. Terapeuti účastníky vedou k tomu, aby začlenili to, co se na výpravě naučili, do života i po jejím skončení. V této fázi terapeut s klienty diskutuje možnosti následné péče (Russel, 2006).

Russel a Farnum (2004) později změnili popis modelu na kontinuum oproti předešlému popisu oddělené posloupnosti jednotlivých kroků. Zároveň ve svém modelu představují 3 vzájemně interagující faktory, které zasahují do procesu: divočina, fyzické Já¹¹ a sociální Já.

1.3.2 Skupinové soužití

Skupinové procesy jsou stěžejní hybnou silou *terapie divočinou*. Hlavním cílem terapeutů je vytvořit fyzicky a emočně bezpečné prostředí stanovením jasných norem a hodnot skupiny. Následně si jedinci utvářejí vazby mezi sebou, začínají ve skupině pociťovat větší bezpečí, což jim umožňuje začít se autenticky projevat (Gass et al., 2012). Newes a Bandorf (2004) zmiňují, že síla skupinového procesu, je klíčem k terapeutické změně, která

¹¹ Self

usnadňuje rozvoj skupinové koheze. Tento proces poskytuje účastníkům podporu, zpětnou vazbu, spolupracující a bezpečné prostředí.

Skupina se stává simulací **rodinného systému** a klienti se postupně učí, jak se o sebe postarat, osobní zodpovědnosti, efektivní interakci a rodičovským schopnostem. Terapeuti a vedoucí se stávají vzory efektivní a zralé mezilidské komunikace (Russel, 1999). Primární psychologická potřeba někam patřit je naplněna skrze vztah jedince se sebou samým, vztahy mezi vrstevníky, terapeuty a vedoucími (Gass et al., 2012). Skupinový proces je strukturovaný, založený na sdílených cílech, poskytuje dostatečný prostor pro osobní a mezilidskou komunikaci. Principy terapeutického procesu jsou v zásadě totožné se skupinovou terapií, kterou popisuje Yalom (2001).

Terapeuti učí klienty konfrontovat druhé způsobem, který není pomstychtivý a ponižující. Soustředí se na rozvoj otevřenosti vůči druhým a schopnosti upřímně vyjadřovat své pocity před druhými (Gass et al., 2012).

Na výpravách se často využívá symbolických předmětů, které znázorňují, že osobu, která předmět drží v ruce, všichni zodpovědně poslouchají a respektují. Stejná pravidla platí pro všechny, tedy i pro vedoucí a terapeuty. V tomto se přístup liší od tradiční psychoterapie. Terapeut prochází stejnými zážitky jako účastníci a je tak pro ně bližší a dostupnější (Russell, 1999).

S tím, jak účastníci získávají pocit bezpečí se mezi nimi začnou projevovat jejich navyké vzorce chování v sociálních interakcích. Tím, že jedince umístíme mimo jeho komfortní zónu, se může stát, že určitá náročná aktivita vyvolá jeho psychické obrany rychleji, než by se stalo v klasické psychoterapii. Terapeut klienta na dysfunkční vzorce upozorní a pak společně hledají jejich původ. Fyzická a psychická náročnost výprav může zabránit klientům prezentovat své běžné „falešné“ Já a získat příležitost k projevení „pravého“ Já v nové situaci. Klient dostává pozornost a podporu od skupiny a terapeuta, což může následně pozitivně obnovit jeho vnitřní reprezentaci sama sebe. Skupinové procesy tak mají korektivní funkci v oblasti rodinného systému. (Gass et al., 2012).

Terapeutický proces jedinci poskytuje konstantní zdroj zpětné vazby a prostor pro **sociální učení**, díky nevyhnutelné kooperaci s ostatními pro společné dokončení zadaného úkolu s následnou reflecí. (Davis-Berman & Berman, 1994).

1.3.3 Nároky na terapeuta a terapeutický vztah

Na úvod je třeba podotknout, že pozice terapeuta je v *terapii divočinou* nesmírně náročná. Jak **fyzicky**, tak **mentálně** i **emočně**. Pracuje a interaguje s klienty bez přestání, jelikož sdílí stejné tábořiště. Zakouší stejné přírodní podmínky jako klienti, používá stejné vybavení a stravuje se stejně. Klienti vnímají jeho ochotu ponořit se do terapeutického procesu za stejných podmínek, což mění jeho silovou převahu dospělého člověka, kterou adolescenti běžně ve svých životech zažívají (Smithson, 2009).

Gass et al (2012) zmiňuje, že terapeut používá **empatický, respektující, autentický, konkrétní** (pracuje s klienty přímočarým způsobem, díky kterému jasně vidí spojitost mezi nově nabytou znalostí a její aplikací v běžném životě) a **konfrontační** přístup odkazující na Carla Rogerse. Svým postojem pomáhá klientovi k rozvíjení vnitřní motivace. Klient má možnost sledovat terapeutovy autentické interakce a diskuse, k čemuž v klasické psychoterapii nedochází. Terapeut se tak stává vzorem vhodného chování a vyspělých emocionálních reakcí.

Konkrétnost terapeutického procesu je podstatná hlavně pro práci s adolescenty, zejména vzhledem k jejich životní fázi a neurologickému a psychosociálnímu vývoji. Gollins poznamenává (1978, 27, in Gass et al, 2012): „*V přírodě se vše reprezentuje velmi fyzickým a přímým způsobem. Jsou tam hory k lezení, řeky k běhu, bažiny k brodění. Venkovní aktivity svou neomezeností napomáhají k naplnění vývojových schopností adolescenta, jehož hlavním vyjadřovacím způsobem jsou činy, a jehož proces myšlení je převážně konkrétní. Prostě zde má větší šanci vyniknout.*“

Klientovy psychologické potřeby jsou naplněny třemi typy prožitků. **Autonomií** prostřednictvím nedirektivního dotazování a reflexe, **kompetencí** skrze předkládané aktivity a osvojování si dovedností a **vztahem** se sebou samým, s vrstevníky a vedoucími. Skupina, která se při výpravě vytvoří, je významná v tom, že se kontinuálně vyvíjí a utváří se v ní silné vazby mezi účastníky, vedoucími a terapeuty (Gass et al., 2012).

1.3.4 Účinky terapeutického procesu

Dokončení programu reprezentuje pro jedince pocit úspěchu, který je konkrétní a reálný, ze kterého v budoucnu může čerpat sílu. Zároveň se klienti cítí zdravěji a roste jejich osobní pohoda a sebeúcta. Procesem se naučí, jak se přiblížit svým emocím, jak je vyjádřit. Zjistí také, proč je důležité o svých pocitech mluvit. Jedinci posílí a získají větší odolnost.

Tím, že zvládli program dokončit, získají pocit, že dokážou překonat další velké výzvy v životě (Russel at al, 2000).

Programy *terapie divočinou* poskytují prostředky k sebezvoji a k vyřešení intra- a interpersonálních problémů. Zvyšují motivaci v aktivitě při své léčbě. Jejich zážitky mohou posloužit jako metafory reálných životních situací (Gass et al., 2012).

1.3.5 Klientela

Terapie divočinou byla primárně vyvinuta pro adolescenty, především rizikovou mládež (Russell & Phillips-Miller 2002; Tucker, Norton, DeMille & Hobson, 2016), u které klasická léčba nepomohla (Bandoroff & Sherer, 1994; Houston, Knabb, Welsh, Houskamp & Brokaw, 2010; Kraft & Cornelius-White,). Zdroje uvádí, že pro adolescenty je často náročné se aktivně zapojovat do individuální psychoterapie (Church, 1994; Hanna & Hunt, 1999; Bolton & Scherer, 2003)

Russel (2000) popisuje typického klienta jako muže ve věku od 14 do 18 let ze střední společenské třídy, který užívá návykové látky. Dále zmiňuje typické diagnózy pro klienty *terapie divočinou*, jako je zneužívání návykových látek a alkoholu, antisociální chování, poruchy chování a deprese. Studie Nortona (2014) poukazuje, že tento přístup je účinný také u psychicky nemocných adolescentů. Dalšími duševními problémy klientů bývají afektivní poruchy, úzkostné poruchy, ADHD, adaptační poruchy, truchlení, Aspergerův syndrom a poruchy identity (Jeppson, 2008).

Řada studií dokazuje, že *terapie divočinou* je účinná také u dospělé populace. Klientelou můžou být lidé s poruchami příjmu potravy, zdravotně postižení jedinci a lidé s mentální retardací, korporátní týmy, oběti traumatu, ženy po znásilnění, ženy bez domova, fyzicky nemocní, sportovci, lidé s bipolární poruchou osobnosti, poruchami řeči, jedinci po traumatickém poranění hlavy, psychotická populace a váleční veteráni. (Anderson, Schlein, McAvoy, Lais, & Seligman, 1997; Asher, Huffaker & McNally, 1994, Fletcher & Hinkle, 2002; Pawlowski, Holme & Hafner, 1993, Russell, 2001, Wiles, 2015). Postupně se také vyvíjí práce s celým rodinným systémem (Cohen & Zeitz 2016; Faddis & Cobb 2016; Harper 2017).

1.4 Program TurnAround

V této kapitole představím organizaci *Wilderness Foundation UK*, která se věnuje podpoře duševního zdraví s využíváním přírody. Dále se věnuji popisu programu *TurnAround*, jehož klienti se stali účastníky výzkumu této diplomové práce.

Wilderness Foundation UK

Wilderness Foundation UK je charitativní organizace, která zaštiťuje více druhů projektů a je odnoží stejnojmenné organizace pocházející z Jižní Afriky. Zaměřuje se na outdoorové vzdělávání, vlastní také zahradu, na jejímž udržování se podílí lidé s postižením a mentálními problémy. Další projekty se soustředí na podporu psychického zdraví využitím přírody. Jejich součástí je i program *TurnAround*, jehož účastníci mi poskytli rozhovory. Všechny projekty se řídí etikou *Leave No Trace* (The Wilderness Foundation, nedat.).

TurnAround

Projekt *TurnAround* je šestiměsíční program zaměřený na seberozvoj a podporu zaměstnanosti mladých lidí ve věku od 15 do 21 let. Klienti se připojují k programu z důvodu životních potíží, jako je nízká sebehodnota a sebevědomí, psychické obtíže, vzdělávací neúspěchy, nízké ambice, šikana, trestná činnost, poruchy chování, dysfunkční rodinné zázemí, domácí násilí, zneužívání, trauma, nezdravé vztahy a zneužívání drog a alkoholu (The Wilderness Foundation, nedat.).

Součástí programu jsou 2 výjezdy do Skotska nebo Walesu (na začátku a ke konci programu), kde probíhá *terapie divočinou* (The Wilderness Foundation UK, nedat.). Dle J. Roberts (osobní sdělení 27.10. 2019) výpravy do divočiny většinou trvají 7-10 dní. Účastníci spí pod stany, nebo jsou ubytováni ve společné chatě. Součástí výprav je společné kempování, v němž má každý účastník na starost určitou zodpovědnost (např. vaření, úklid, budíček ostatních) a podílí se tak na společném chodu tábora. Účastníci se postupně mentálně ponořují do okolního přírodního prostředí a získávají prostor pro práci na sobě samém s podporou terapeutky a mentorů. Během pobytu se klienti seznámí se způsoby, jak se šetrně chovat ke krajině (The Wilderness Foundation, nedat.).

Další složkou projektu jsou jednodenní workshopy s mentory, různými specialisty nebo zaměstnanci organizace Wilderness Foundation UK, které jsou zaměřené dle potřeb skupiny, např. na zvládání emocí, porozumění svým pocitům, stanovení si budoucích cílů,

práce na vztazích apod. Klienti se účastní také skupinových setkání (např. společná večeře nebo návštěva kina), která podporují rozvoj sociálních dovedností a zvyšují sebevědomí.

Součástí programu je také mentoring. Každý klient dostane přiděleného mentora, se kterým se schází jednou týdně například v kavárně. Mezi sezeními jsou spolu v telefonním a emailovém kontaktu. Mentoři jsou dobrovolníci, kteří prošli mentorským kurzem. Představují tak stabilní a vyzrálou osobnost, která se pro klienty může stát zdravým vzorem. Účastníci mají také možnost zapojit se do dobrovolnické činnosti za podpory organizace. Program je ukončen slavnostní ceremonií. V případě zájmu je možné se programu zúčastnit opakovaně (The Wilderness Foundation UK, nedat.).

V České republice se *terapií divočinou* věnuje „Asociace pro Terapii divočinou a dobrodružstvím v České republice, z.s.“, která vznikla v roce 2017 v Olomouci. Zaměřuje se na rizikovou mládež a rodiče s dětmi, pořádá také seberozvojové výpravy pro dospělé (Terapie divočinou, nedat.).

V podobně komunitním způsobu práce jako organizace Wilderness Foundation UK, fungují v České republice střediska výchovné péče. Tato služba poskytuje poradenství a podporu, terapii (individuální a rodinnou), diagnostiku a skupinové programy pro rizikovou mládež a jejich rodiny. Střediska se dále člení na ambulantní oddělení, kde je pomoc poskytována jednorázově nebo formou systematické péče a pobytové oddělení. Jedná se o strukturovaný pobyt s terapeutickými prvky, jehož důležitou součástí je osobnost a schopnosti terapeuta. Pořádají příměstské a letní tábory, víkendové výjezdy, kluby a vrstevnické skupiny. Pobyt ve střediscích výchovné péče jsou podobně komunitně vedeny jako *terapie divočinou*, součástí bývá také skupinová terapie. Důraz je kladen na intenzivní spolupráci s rodinou klienta (Pobyt-SVP Liberec, nedat.; Sochorová, 2007; Střediska výchovné péče (SVP), nedat)

1.5 Výzkumy Terapie divočinou

V této kapitole představím některé z výzkumů *terapie divočinou*. Russell (2003) zmiňuje, že výzkum značně komplikuje počet proměnných, a také rozdílnost designů terapeutických programů. Analýzu účinků *terapie divočinou* dále znesnadňují již existující výzkumy s nízkou vnitřní a vnější validitou. Výraznými limity již provedených studií jsou malé výzkumné vzorky, nedostatečně náhodný výběr, signifikantní opotřebení vzorku (jeden

výzkumný vzorek byl použit na vícero výzkumných studií), absence kontrolních skupin a použití psychometricky neověřených posuzovacích škál. Většina programů provádí evaluace účinků, avšak více než polovina využívá škály vytvořené vedoucími jednotlivých organizací, což ústí ve výhrady vůči objektivitě výzkumníka (Newes, 2001). Jen málo programů používá evaluaci provedenou externí organizací (Russell, Gillis, & Lewis, 2008).

1.5.1 Kvalitativní výzkumy

Autor Keith C. Russell působí jako profesor na americké Univerzitě v Idahu a dlouhodobě se věnuje výzkumu *terapie divočinou*. Níže uvedu jeho studie, které nejvíce souvisí s mým výzkumem.

Autor předkládaného výzkumu si dal za cíl efektivně posoudit terapeutický proces programu a jeho vztah k výsledkům. Z toho důvodu zvolil kvalitativní metody výzkumu. Do případové studie byly zařazeny 4 programy provádějící *terapie divočinou*. Dva z nich byly krátkodobé – 21denní – a dva dlouhodobé, 52denní.

V první fázi výzkumníci provedli rozhovory a ohniskové skupiny s hlavními zaměstnanci. V druhé strávili nejméně 7 dní s klienty s cílem sledovat proces a provést rozhovory s účastníky, jejich rodiči a pracovníky. Do výzkumu byla vybrána vždy jedna případová studie z každého programu (n = 4). Po čtyřech měsících byl znovu proveden rozhovor s klienty. Tři čtvrtiny účastníků zneužívaly návykové látky a trpěly poruchou opozičního vzdorů (ODD). Zbývá čtvrtina měla diagnostikovanou depresi, závažnou emocionální poruchu, poruchu pozornosti (ADD) nebo dystymii.

Při otázce na proces terapie účastníci uváděli výjimečný zážitek, který je těžké vyjádřit slovy. Dále 3 ze 4 klientů zdůrazňovali důležitost „sóla“ (času o samotě), jako příležitost k reflexi. Všichni probandi potvrdovali význam nekonfrontačního a pečujícího přístupu pracovníků, který přispěl k navázání důvěrného vztahu. Výsledky, které si chtěli klienti z programu odnést, představovaly lepší vztah s rodinou, eliminaci užívání drog a alkoholu a dokončení školní docházky.

V rozhovoru po čtyřech měsících 3 ze 4 účastníků uvedli, že u nich došlo v různé míře k relapsu. Klient, který se potýkal s depresí a závažnou emocionální poruchou, vyžadoval vážnou psychiatrickou péči. Autor v tomto případě reflektuje, že je na zvážení, zda je *terapie divočinou* vhodná pro tak závažná psychická onemocnění (Russell, 2000).

Cílem dalšího výzkumu bylo prozkoumat proces *terapie divočinou* a lépe porozumět, jak účinky programu mění problémové chování adolescentních klientů. Studie sleduje 12 adolescentů ve věku 13-17 let, jejichž problémové chování bylo natolik závažné, že byli zařazeni do programu *terapie divočinou* na základě žádosti rodičů nebo soudu. Dle slov účastníků se do programu zapojili kvůli školním problémům, zneužívání drog a alkoholu, neúčinnosti jiné léčby, potlačování emocí nebo potřeby pomoci. Při analýze oblastí, které účastníkům pomohly, byla nalezena následující témata:

- vztah s poradci a lídry
- skupinová dynamika,
- usnadnění životní reflexe skrze sóla
- výzva a struktura procesu

Jedna z účastnic popsala, že poradce přistupoval k jejich vztahu jiným způsobem než předešní odborníci na duševní zdraví. Vztah s poradcem vnímala jako dostupnější a snadnější. Podobně klienti hovořili o skupinové dynamice. Popisovali skupinové procesy a každodenní skupinové soužití jako prostor, kde cítili bezpečí a byli více ochotni sdílet své pocity s ostatními. Sólo mělo podobu třídního putování v přírodě zcela o samotě, s výjimkou bezpečnostních návštěv pracovníků. Účastníci reflektovali, že jim tento čas umožnil získat jinou perspektivu na své problémy a ocenit dříve nepovšimnuté životní oblasti. V poslední řadě zmínili, jak jsou pro dosažení osobnostní změny velmi důležité nekomfortní podmínky a náročné výzvy (Russell & Phillips-Miller, 2002).

Ritchie, Wabano, Russell, Enosse & Young (2014) provedli výzkum, který se zabýval adolescenty z řad původních obyvatel Kanady (První Národ, Inuité a Métisové). Ti mají obecně horší zdravotní stav než většinová kanadská populace. Hlavním výzkumným cílem bylo zhodnocení účinku programu „*Outdoor adventure leadership experience*“ (OALE) na rezilienci a osobní pohodu¹² adolescentů z komunitní rezervace Wikwemikong v severním Ontariu. Za druhý cíl si stanovili prozkoumání, zda je účinek OALE dlouhodobě udržitelný, a které faktory jej ovlivňují.

Do studie bylo zařazeno 73 adolescentů ve věku 12-18 let, kteří reprezentují 15 % obyvatel rezervací v daném věku. Výzkumníci aplikovali kombinovaný design a jako měrný nástroj použili 14položkovou sebesposuzující škálu rezilience (14-Item Resilience Scale (RS-

¹² well-being

14)). Ta byla administrována ve třech časech: (T1) jeden den před začátkem OALE; (T2) jeden měsíc po zakončení OALE; a (T3) jeden rok po ukončení OALE. Z nástroje SF-12v2 Health Survey byl použit skór pro psychické komponenty (The Mental Component Score (MCS)) pro ověření následných změn v rezilienci. Výzkumníci dále použili otázky s otevřeným koncem, které byly připojeny k dotazníku po uplynutí jednoho roku po programu, aby mohli identifikovat faktory, které mohly ovlivnit změny v rezilienci a osobní pohodě probandů.

Primární analýza srovnávala průměry skóru v RS-14 v časech T1 a T2. Otevřené otázky byly analyzovány pomocí obsahové analýzy. Pro analýzu T1 bylo dostupných 59 probandů, pro T2 47 a pro T3 33. Průměr skóru se během T1 a T2 zlepšil o 3.40 bodů ($p=0.011$). Zatímco skór reziliencie T3 nasvědčoval vrácení do původních hodnot jako v T1, průměr MCS se v průběhu programu zvýšil dvojnásobně. Jako intervenující faktory účastníci uvedli rodinnou situaci, smrt v rodině a další životní stresory.

Další výzkum prozkoumával proces změny účastníků programu *terapie divočinou*. Rozhovory byly provedeny s jedenácti účastníky irské národnosti (10 chlapců, 1 dívka) ve věku od 12 do 18 let. Délka programu se pohybovala od 3 dnů do 10 měsíců, průměrně 5,3 měsíce. Interview byla analyzována za použití zakotvené teorie.

Prostředí divočiny, zaměstnanci a aktivity byly identifikovány jako interakční faktory, které usnadnily osobní rozvoj. Analýza znázorňuje vliv počátečního zapojení do projektu na celkovou změnu. Vztahové faktory vzájemně interagovaly s vhodnou mírou podpory a povzbuzení v průběhu aktivit, které vedly účastníky k prožitku úspěchu a zvýšily jejich sebehodnotu¹³, sebeúctu¹⁴ a vnímání vlastní účinnosti¹⁵. Ke zlepšení došlo i v oblasti sociálních schopností, zvládnání vzteku, došlo také ke změně v pozitivním pohledu na svět. Účastníci popisovali, že kontrola nad vlastní účastí v programu je motivovala k zapojení. Jejich aktivitu podpořil také pečující přístup lídrů, díky kterému se klienti cítili vyslyšeni a ocenění. Program popisovali jako zábavný a originální, což celkově podpořilo jejich osobnostní rozvoj.

Analýza ukázala jako hlavní faktory: vztahy, aktivity a prostředí. Klienti se cítili respektováni a adekvátně podpořeni v průběhu aktivit, díky čemuž se jim podařilo uspět.

¹³ self-worth

¹⁴ self-esteem

¹⁵ self-efficacy

Zážitek zdaru podpořil jejich následnou motivaci zkusit to znovu. Pobyt v přírodě jim umožnil rozptýlení od každodenního života a osvobození od každodenních starostí. V konečném důsledku v jejich prožívání vznikl prostor pro přijímání nového prostředí, vztahů a zažívaných úspěchů. Všechny tyto faktory vedly k vytvoření nových pozitivních přesvědčení o jich samotných a jejich světě. Program jim napomohl zlepšit se v sociálních schopnostech, seberozvoji a zvládnání vzteku. Výzkum ukázal, že ke změně postojů došlo vlivem interaktivního procesu, který zahrnuje vztahy s vedoucími, vyváženost výzvy a podpory a faktory spojené s pobytem v přírodě (Conlon, Wilson, Gaffney, & Stoker, 2018).

Norská studie si dala za cíl zkoumat účinky nově zavedené léčby s využitím přírody z pohledu účastníků. Program byl dlouhý 10 týdnů a zahrnoval 8 jednodenních setkání a dvě výpravy dlouhé 6 dní. Výzkum byl proveden s odstupem dvanácti měsíců a byli do něj zařazeni účastníci dvou paralelně běžících programů. Výzkumný vzorek se skládal z desíti adolescentů (6 dívek, 4 chlapci) ve věku od 16 do 18 let. Při analýze výzkumníci používali kritický realistický přístup a hloubkovou analýzu rozhovorů. Z výsledků vyplývá, že rok po ukončení programu se účastníkům lépe žilo, zlepšila se jejich nálada a emocionální regulace a zvýšily se jejich sociální interakce. Získali větší nezávislost, která jim umožnila lépe kontrolovat vlastní život. Nově nabyté schopnosti tak pomohly k přijetí sebe samého a vlastní situace (Fernee, Gabrielsen, Andersen & Mesel, 2020).

1.5.2 Kvantitativní výzkumy

Výzkum Bartona, Bragga, Prettyho, Robertsové a Wooda (2016) uvádím, jelikož byl proveden na účastnících v program *TurnAround* v organizaci *Wilderness Foundation*, kde jsem výzkum provedla také já. Může tak nejlépe reprezentovat zkoumanou populaci.

Hlavním cílem studie bylo prozkoumat vliv programu *TurnAround* na sebeúctu účastníků a na jejich propojení s přírodou. Jako sekundární cíl si výzkumníci stanovili zjistit, zda se vliv terapeutických expedic na sebeúctu a spojení s přírodou liší podle pohlaví účastníků, jejich životního prostředí a podle lokace a délky výpravy. Do výzkumu bylo zařazeno 130 adolescentů ve věku od 11 do 18 let, z toho 57 chlapců a 75 dívek z jihoafrické a britské pobočky. Vzorek byl sesbírán z šestnácti výprav, pořádaných od roku 2006 do 2012. Délka expedic se pohybovala od 5 do 11 dnů. Pro zjišťování sebeúcty byla použita *Rosenbergova škála sebehodnocení (RŠS)* a jako nástroj měřící propojení s přírodou škála

*Propojení s přírodou*¹⁶. Účastníci vyplnili oba dotazníky vždy před začátkem programu a po jeho skončení.

Předpokládaný účinek zvýšení sebeúcty byl potvrzen. Stojí za povšimnutí, že ačkoliv před začátkem programu měly dívky signifikantně nižší sebeúctu než chlapci, po jeho skončení tento rozdíl vymizel. Participanti také pocítovali větší propojení s přírodou, což je důležitý prediktor pro osobní pohodu a ekologické chování. Propojení s přírodou je dle autorů spojeno se zlepšením psychického zdraví, zvýšením sebeúcty a obecné osobní pohody a spokojenosti. Při zkoumání vedlejšího výzkumného cíle se žádná z proměnných neprojevila signifikantně ve spojitosti se změnou sebeúcty či spojením s přírodou.

Výzkum dospělé populace

Vzhledem k tomu, že většina výzkumů a programů *terapie divočinou* se zaměřuje na rizikovou mládež, uvádím pro porovnání také výzkum na dospělé populaci.

Následující studie se zaměřila na vliv komunitního typu *terapie divočinou* na vnímaný stres a jeho zvládání v životě. Do výzkumu byli zařazeni probandi starší 18 let, přičemž průměrný věk činil 40,3 let. Všichni účastníci docházeli na určitou formu psychoterapie různého rozsahu. Většina probandů uváděla, že důvodem, proč vyhledali odbornou pomoc, byly problémy ve vztazích, stres v práci, a také potřeba podpory ve významných životních změnách. Trojice účastníků uvedla, že jejich motivací pro vyhledání psychické podpory byla úzkost nebo deprese.

Výsledky studie potvrzují statisticky významné snížení úrovně stresu po absolvování programu. Zároveň bylo zaznamenáno zvýšení počtu zvládacích strategií. Probandi se častěji věnovali aktivitám jako je praktikování meditace, zapojení do indoorových výzev s terapeutem, fyzické cvičení po dobu nejméně 30 minut, stanovování vlastních cílů a sledování pokroku. Dále účastníci uvedli, že do svého života zařadili činnosti, které se na kurzu naučili, jako je turistika, poslech veselé hudby, sázení a starost o rostliny a vyjadřování vděčnosti vůči sobě a druhým. (Koperski et al., 2015).

1.5.3 Metaanalýzy

Prezentovaná metaanalýza se zaměřila pouze na klientelu, která si náklady na léčbu hradí sama, v protikladu k výzkumům účastníků, jejichž programy byly placené vládou.

¹⁶ *Connectedness to Nature Scale (CNS)*

Studie zahrnuje krátkodobé i dlouhodobé pobytové a putovní expedice. Na putovní výpravy se primárně zaměřila. Finální vzorek činil 36 studií z let 1982 až 2014 a 2399 účastníků ($M = 66.64$, $SD = 97.52$, $Med = 31$). Míry účinku byly spočítané na datech před a po léčbě. Je třeba dodat, že design většiny zařazených studií zahrnoval výsledky před a po skončení programu, avšak s absencí kontrolních skupin, což je značný nedostatek většiny výzkumů *terapie divočinou*.

Celkově bylo provedeno 6 metaanalýz proměnných *sebeúcta*, *místo kontroly*¹⁷, *pozorování chování*, *osobní efektivita*, *klinické ukazatele* a *mezilidské ukazatele*.

Pro všech šest stanovených konstruktů byla nalezena střední míra účinku. Výsledky nebyly jednoznačné. Míra účinku byla v případě konstruktů *pozorování chování* větší u kratších programů. Avšak proměnná *osobní efektivita* měla silnější účinek v delších programech. Autoři uvádějí, že tyto výsledky mohou být způsobené buď značnou variabilitou přístupů jednotlivých programů, nebo různorodostí klientely.

Při srovnávání uzavřených a otevřených skupin (tedy takových, do kterých se klienti připojují v průběhu programu bez ohledu na jeho fázi) byl nalezen větší účinek v konstruktech *mezilidských ukazatelů*, *osobní efektivita*, *pozorování chování* a *místa kontroly* v případě otevřených skupin. Naproti tomu v uzavřených skupinách byl prokázán vyšší účinek pouze u proměnné *sebeúcta*. Studie dále porovnávala, zda je rozdíl mezi skupinou vedenou odborníkem na psychické zdraví s vysokoškolským titulem a skupinou vedenou terapeutickým personálem. Tam, kde odborník nebyl přítomen, byl vyšší pouze efekt konstruktů *sebeúcta* (Bettmann, Gillis, Speelman, Parry & Case, 2016).

Bedard a kolektiv (2003) provedli analýzu, která se zabývala efektivitou outdoorových terapeutických programů. Zaměřili se na odsouzenou delikventní mládež a zohledňovali pouze programy dotované vládou. Výsledky zahrnovaly jak behaviorální (např. recidivismus), tak nebehaviorální proměnné (například *sebeúcta*). Data byla sesbírána z 23 studií, jejichž míra účinku byla $d = 0,50$ pro konstrukt *změny chování*, $d = 0,53$ pro konstrukt *sebeúcty* a $d = 0,31$ pro recidivitu, což je významná míra účinku v porovnání s jinými formami zacházení s delikventní mládeží, jako je například umístění do vazby.

Bowen and Neill (2013) realizovali metaanalýzu, do které bylo zahrnuto 197 studií. Do měření byly zařazeny údaje před a po ukončení terapie. Skupiny byly porovnávány se skupinami, které podstupovaly buď jinou, nebo vůbec žádnou léčbu. Celková míra účinku

¹⁷ locus of control

dosahovala $d = 0,47$. Autoři si stanovili pouze jeden moderátor a tím byl věk probandů, který vyšel signifikantně – silnější účinky programů pocítovali starší účastníci. Autoři zjištění vysvětlují tím, že starší klienti mají zřejmě rozvinutější kognitivní úroveň a z toho důvodu více rozumí například terapeutickým metaforám. Terapie na ně proto má větší účinek. Je třeba podotknout, že do metaanalýzy byly zahrnuty programy dlouhé i pouhý jeden den. Obsahovala programy dotované vládou i hrazené klienty.

1.5.4 Výzkumy v českém prostředí

Z českých výzkumů uvádím diplomovou práci Terezy Houškové (2016). Jako hlavní cíl si stanovila zjistit potenciál *terapie divočinou* pro speciálně pedagogickou praxi etopedickou. Dává si také za cíl rozšířit povědomí o zmíněném přístupu v České republice a položit základy pro jeho další zkoumání v českém prostředí. Studie měla kvalitativní design a zkoumala zkušenosti zaměstnanců ze tří zahraničních center.

Z výzkumu vyplývá, že *terapie divočinou* je účinná převážně v osobnostním rozvoji mladistvých. Dále autorka komentuje přípravu a organizaci expedic, která je podle ní dlouhodobým a složitým procesem, zahrnujícím i následnou péči. Popisuje také regulační účinky přírody na účastníky programu.

Jako další české a slovenské autory, kteří se věnovali tématu *terapie divočinou*, uvádím Jána Smolku (2016) a jeho práci „*Terapia divočinou: Zmena vybraných psychických atribútov u účastníkov programu Slovakia Trail 2015*“. Smolka sledoval vliv terapie divočinou na pracovníky s mládeží. V této práci také poprvé zazní český překlad *Wilderness Therapy* jako *terapie divočinou*.

Pavel Šída (2020) ve své bakalářské práci „*Terapie divočinou rodin: Bílé Karpaty 2019*“ zjišťoval využitelnost a funkčnost modelu *terapie divočinou* pro rodiny s dětmi do 6 let v praxi. Zkoumal také změnu vybraných atributů (*vztahy s vrstevníky, tělesné zdraví a celková pohoda, nálada, spojení s přírodou, spokojenost s tím, kým jsem a uvědomování si sama sebe*) po dokončení programu.

Bronislava Eichlerová (2020) ve své bakalářské práci „*Vliv prvků terapie divočinou jako prevence rizikového chování u mladistvých v českém prostředí*“, zkoumala, jaký vliv mají aktivity s prvky *terapie divočinou* na mladistvé účastníky.

Pavla Řehulková (2017) se ve své diplomové práci „*Psychoterapie v přírodě*“ zaměřila na zkušenosti terapeutů *terapie divočinou* ze zahraničních organizací.

1.5.5 Kritika

Jak jsem nastínila na začátku kapitoly, validita výzkumů *terapie divočinou* je z různých důvodů diskutabilní. Kromě výše zmíněné absence kontrolních skupin chybí také kontrolované randomizované studie, což autoři zdůvodňují tím, že by takový typ výzkumu byl neetický vůči cílové skupině. V jiných případech dochází ke střetu zájmů (Kaplan, 2020).

Na tento jev poukazuje také práce kanadských autorů Larivièreho, Coutureho, Ritchieho, Côtého, Oddsona a Wrighta (2012), která popisuje, že pozitivní účinky *terapie divočinou* jsou sporné z důvodů obtížné měřitelnosti a časté nejednotnosti ve výzkumné metodologii. Jejich výzkum se zaměřil na rizikovou mládež a u devíti probandů nebylo prokázáno statisticky významné zlepšení vzhledem k nejednotnosti odpovědí účastníků.

2 ADOLESCENCE

Období adolescence lze popsat jako přechodnou fázi mezi dětstvím a dospělostí mezi 10 a 20 lety. V tomto období dochází u jedince k celkové proměně osobnosti po somatické, psychické i sociální stránce. Změny jsou podmíněny primárně biologicky, ale mají na ně vliv i psychické a sociální faktory, jež jsou mezi sebou vzájemně provázané. V tomto období stojí před člověkem úkol zvládnout vlastní proměnu a následně přijmout nově zformovanou identitu (Vágnerová, 2012).

Dle Sawyer et al. (2018) je vhodnější adolescenci zařadit do období 10-24 let, jež více koresponduje s vývojem v této fázi. Dřívější puberta posunula počátek adolescence téměř v celé populaci, zatímco kontinuum růstu trvá až do dvacátého roku věku člověka. Jedinci odkládají přijetí přechodových rolí, jako je vzdělání, manželství a rodičovství, což posouvá věkovou hranici období dospívání. Přejít z dětství do adolescence pravděpodobně probíhá delší dobu v důsledku tlaku sociálních sil, jako je marketing a digitální média, která ovlivňují zdraví a duševní pohodu člověka.

Adolescenci můžeme rozdělit na dvě fáze: ranou adolescenci neboli pubertu a pozdní adolescenci.

2.1.1 Vývojové změny v jednotlivých oblastech

Biologický vývoj

Během adolescence dochází ke zrychlení tělesného růstu. Mladý člověk vyroste o 20 % celkové výšky. Vzhledem k rychlejšímu růstu se zhoršuje tělesná koordinace, adolescent je také častěji unavený. Dívky přestávají růst s prvním příchodem menstruace zhruba v 15 letech a chlapci okolo 18 let. Období provází hormonální změny a pohlavní zrání. Dochází k vývoji sekundárních pohlavních znaků. Zvyšuje se činnost mazových žláz a zintenzivní se potivost. Dívkám se vyvíjí prsa a roste pubické ochlupení. U chlapců se nástup puberty projevuje zvětšením objemu varlat a růstem pubického ochlupení. Okolo 14. roku dochází k první ejakulaci. Mění se hloubka a barva hlasu a dochází k mutaci, rostou vousy. Na konci adolescence tělo dostává dospělou podobu a dochází k plné pohlavní dospělosti (Thorová, 2015).

Kognitivní vývoj

Podle Piageta (1964) je dospívající ve stadiu **formálních operací**. Adolescent je schopný pracovat s abstraktními a obecnými pojmy, které jsou vzdálené od bezprostřední smyslové zkušenosti. Jedinec je schopný uvažovat klasickou logikou. Při řešení problémů je schopný nalézt alternativní řešení. Rozvíjí se schopnost aplikovat logické operace bez závislosti na obsahu soudů.

Stejně jako se mění tělo adolescenta, vyvíjí se i jeho mozek. Je schopný vyvozovat abstraktní závěry, zdokonalují se kognitivní schopnosti. Vyvíjí se schopnost mentalizace, tedy dovednost rozumět způsobu myšlení ostatních a vžít se do cizí perspektivy. Zlepšuje se také schopnost plánování a tlumení nevhodného chování, zdokonalují se určité druhy paměti. Tříbí se dovednosti jako plánování budoucnosti, oddálení uspokojení, a také vědomí o sobě samém. Změny adolescentovi umožňují rozmyslet nad sebou samým, nad tím, co si o něm myslí ostatní, a nad svou budoucností. Takové schopnosti jsou nutné k dosažení nezávislé dospělosti, zároveň kladou nové nároky na rozvíjející se osobnost. Nerovnoměrný vývoj mozku adolescenta ho často činí značně citlivým vůči stresovým nebo negativním zážitkům (Blakemore, 2019).

2.1.2 Puberta

Období puberty většinou probíhá mezi 11. a 15. rokem. Charakterizují ho výrazné tělesné změny spojené s pohlavním dozráváním, způsobující změny sebepojetí jedince, a změny chování okolí. V průběhu vývoje dochází ke **změně myšlení**, vyvíjí se schopnost abstrakce. Zároveň hormonální změny stimulují **emoční prožívání** (Vágnerová, 2012).

Hlavním vývojovým úkolem je tvorba **identity** a postupné odpoutávání se od rodičů. V některých případech je tento proces klidný, v jiných bouřlivější. Z hierarchického vztahu se tvoří vztah symetričtější, obě strany si poskytují emoční podporu a získávají respekt. Do popředí vstupuje vliv vrstevnických skupin formujících chování a osobnost dospívajícího. Pro jedince je v tomto období významné přátelství a vznikající první lásky (Thorová 2015). Pubescenti začnou usilovat o odlišení se od dospělých způsobem oblékání, specifického životního stylu, zájmy a hodnotami. Významným milníkem je ukončení povinné školní docházky a volba dalšího profesního směřování, následně ovlivňujícího postavení jedince ve společnosti (Vágnerová, 2012).

2.1.3 Pozdní adolescence

Trvá přibližně od 15 do 20 let. Počátek období vymezuje pohlavní dozrávání a často jej provází první pohlavní styk. Dochází ke komplexním psychosociálním změnám, při kterých se mění osobnost a postavení ve společnosti. Jedinci navazují první erotické vztahy. Adolescence je charakterizována velkými změnami v sociálním prostředí, obvykle pozitivními a adaptivními. Pro některé takové změny mohou být stresující. Člověk, který prošel pubertou, vypadá dospěleji a často je tak s ním i zacházeno, například dostává více autonomie a odpovědnosti. Pro jedince to může představovat tlak, častěji na ty, kteří prošli pubertou v nižším věku (Blakemore, 2019).

V rámci rozvoje vlastní identity adolescenti více riskují a experimentují se svým chováním. Častěji když jsou se svými vrstevníky, než když jsou sami. Vrstevnický kolektiv jedince formuje, přičemž dospívající vrstevníci mají již větší vliv než dospělí. Riskantní chování může být způsobeno přecitlivělostí a potřebou adolescentů být skupinou přijatý. Rozhodování může být řízeno motivem vyhnout se odmítnutí okolím, a to i přesto, že jejich volba nese zdravotní či zákonná rizika. Tato senzitivita vůči sociálnímu odmítnutí může být rizikovým faktorem pro rozvinutí deprese (Blakemore & Mills, 2014).

Důležitým mezníkem je ukončení profesní přípravy a rozhodnutí, zda vstoupit do zaměstnání, nebo pokračovat ve svém vzdělání. Při studiu vysoké školy dochází u jedinců k oddalování ekonomické samostatnosti. Součástí tohoto období je potvrzení sociální identity prostřednictvím sdílení zážitků a hodnot se svou věkovou skupinou. Jedinec se zcela nebo zčásti osamostatňuje od rodiny a jeho vztahy se stabilizují a zklidňují. Rozvíjí se vrstevnické a partnerské vztahy. S příchodem 18. roku se jedinec stává právně zodpovědným za své chování (Vágnerová, 2012).

2.2 Rizikové chování

Rizikovým chováním se dle Macka (2003) rozumí takové chování, které přímo či nepřímo, zdravotně či psychosociálně poškozuje jedince, jiné osoby, majetek a prostředí. Tímto fenoménem se zabývají jak společenskovědní, tak medicínské obory.

Miovský a Zapletalová (2006, 10) definují rizikové chování následovně: „*Pod pojmem rizikové chování rozumíme chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.*“

Světová zdravotnická organizace (WHO) stanovila **syndrom rizikového chování v dospívání** (SRCH-D), jelikož považuje adolescenty za samostatnou rizikovou skupinu. Skládá se ze tří oblastí, a to *zneužívání návykových látek, negativní jevy v oblasti psychosociálního vývoje a rizikové chování v oblasti reprodukční* (Sobotková, 2014).

Dle Šafářové (2002) existuje v oblasti rizikového chování terminologická nejednotnost napříč obory i uvnitř nich. Je to způsobeno velkým množstvím různých teoretických východisek a kontextů. Zmiňuje pojmy jako je *rizikové chování, problémové chování, delikvence, predelikventní jednání a poruchy chování*. Sobotková (2014) dále jmenuje *abnormální chování, agresivní chování, antisociální chování, asociální chování, disociální chování, sociálně patologické jevy, delikvenci, kriminální chování, maladaptivní chování, návykové chování či nepřizpůsobivé chování*. **Rizikové chování** chápe jako nadřazený pojem pro problémové, asociální, delikventní, antisociální a disociální chování.

Experimentování s rizikovým chováním v období adolescence je do určité míry považováno za součást vývoje jedince. Až u 50 % mladistvých se během dospívání vyskytne alespoň jedna z forem rizikového chování (Smart, Vassallo & Dussuyer, 2004). Většinou takové chování s věkem samo odezní, ve většině případů nepřekročí hranici trestného činu (Morizot & LeBlanc, 2005).

Thorová (2015) zmiňuje, že v důsledku hormonálního vývoje adolescenti prožívají silné emoce, avšak jejich regulační dovednosti ještě nejsou plně rozvinuty. Jejich psychika je zranitelnější a náchylnější k psychopatologii a rozvoji rizikového chování. Dle Sobotkové (2014) bývá rizikové chování účelové – pomáhá jedinci uspokojit aktuální potřeby, jako je například zvýšení sebevědomí či sebedůvěry, případně naplňuje pocit identity. To však nesnižuje jeho negativní následky.

K rizikovému chování je možné řadit následující formy projevů:

- záškoláctví
- lhaní
- agresivní chování
- šikana, kyberšikana a násilné chování
- kriminální jednání
- vandalismus
- závislostní chování
- rizikové chování na internetu

- rizikové sexuální chování
- rizikové chování v dopravě
- extrémně rizikové sporty a hazardní aktivity
- užívání anabolik a steroidů
- nezdravé stravovací návyky
- extremismus
- negativní působení sekt
- xenofobie, rasismus, intolerance a antisemitismus (Sobotková, 2014; Thorová, 2015).

Teorie rizikového chování

Fischer a Škoda (2009) rizikové chování rozdělují do tří skupin:

1. **Biologicko-psychologické teorie**, ve kterých je rizikové chování vysvětlováno v souvislosti s tělesnou stavbou, genetikou, enzymy či hormony. Jako příklad uvádím teorii *oligofrenie* jako příčinu delikvence. Henry Goddard považoval nízkou úroveň mentálních schopností jako hlavní příčinou delikventního chování. Poruchu zkoumal v šesti generacích vojáka v USA. Výsledkem Goddardových studií byla interpretace dědičnosti oligofrenie nikoliv kriminality. Vzhledem k tomu, že se mu nepodařilo vymezit podíl a sociálních faktorů na páchání trestných činů, nelze výsledky jeho zkoumání za prokázané (Zapletal, 2002 in Fischer & Škoda, 2009).
2. **Sociálně-psychologické teorie**, které vysvětlují vznik rizikového chování koncepty, jako je sociální učení, temperamentové a osobnostní rysy a kognitivní styly. Například teorie sociálního učení spojuje kriminální chování s určitými osobnostními charakteristikami. Extravertní neurotičtí jedinci mají nižší schopnost sociálního chování a jejich socializace tak může být z hlediska společenské normy nedostatečná (Eysenck, 1964 in Fischer & Škoda, 2009).
3. **Sociologické teorie** se soustředí na společenský a kulturní kontext, který vede ke vzniku rizikového chování. Pro příklad hlavní myšlenkou teorie kulturního přenosu je, že deviantní chování je naučené v primárních skupinách. Vzniká v určitých subkulturách, ve kterých je považováno za normální. Chování jedince ze subkultury se stává deviantní až ve vztahu k většinové normě populace (Fischer & Škoda, 2009).

2.2.1 Riziková mládež

Dle Antony a Lecroy (2017) je riziková mládež obecným pojmem pro řadu okolností, při kterých jsou adolescenti vystaveni větší náchylnosti k problémovému chování, jako je zneužívání návykových látek, nedokončení povinné školní docházky, delikvence a duševní onemocnění, hlavně deprese a úzkost. K pojmu riziková mládež se pojí rizikové chování.

Labáth (2001, 11) považuje za rizikovou mládež adolescenty, „*u kterých je, následkem spolupůsobení více faktorů, zvýšená pravděpodobnost selhání v sociální a psychické oblasti*“. V jeho pojetí jsou pro takovou mládež typické agresivní projevy a disociální chování. Takoví jedinci přichází častěji do kontaktu se sociálně patologickými jevy, konkrétně drogová závislost, alkoholismus, kouření kriminalita a delikvence, patologické hráčství, šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování, xenofobie, rasismus, intolerance a antisemitismus, záškoláctví, sexuální rizikové chování, sebevraždy.

Mezi dispoziční faktory patří dědičnost, tělesná konstituce, nižší úroveň zdraví a rozumových schopností, poruchy morálního vývoje, neúčast na vzdělávání a na trhu práce, bydlení ve velkoměstě, příslušnost k asociálním subkulturám. Tito dospívající často pochází ze sociálně znevýhodněných skupin, jako jsou dysfunkční a neúplné rodiny, ve kterých není podporován intelektový, mravní a emoční vývoj. Vrozenými faktory jsou např. syndrom hyperaktivity, deficit komunikačních dovedností, deficit rozumových schopností nebo neatraktivní zevnějšek (Matoušek, 2008).

2.2.2 Rozvoj psychického onemocnění v adolescenci

Ačkoliv se většina adolescentů vyvine ve zdravé dospělé jedince, jsou v tomto období významně zranitelní a může se u nich snadněji vyvinout duševní onemocnění. Většina mentálních nemocí, jako je deprese, úzkost, poruchy příjmu potravy, zneužívání návykových látek a psychózy, se poprvé objeví před 24. rokem života. U dívek je dvakrát větší pravděpodobnost vývoje deprese nebo úzkosti než u chlapců. Na druhou stranu, chlapci častěji zneužívají návykové látky nebo umírají v důsledku sebevraždy (Blakemore, 2019).

Nepříznivé zážitky z dětství, například zneužívání, zanedbávání nebo šikana ve škole, jsou spojeny s pozdějším vznikem duševního onemocnění. Dalšími faktory, které přispívají ke zvýšenému riziku mentálního onemocnění, jsou konzumace marihuany během puberty, příslušnost ke kultuře s rozdílnými sociokulturními hodnotami nebo dospívání v urbanizovaných oblastech. Co způsobuje, že někteří jedinci jsou více zranitelní a jiní

odolní, doposud nevíme. Jeden z největších rizikových faktorů pro vznik duševního onemocnění během adolescence je psychická nemoc rodiče. Jedince negativně ovlivňuje jak genetický přenos, tak nevyhovující sociální prostředí, přičemž oba faktory interagují (Blakemore, 2019).

Z předešlých kapitol vyplývá, že *terapie divočinou* je pro adolescenty účinná z důvodu delšího časového úseku stráveného v přírodě, mimo své přirozené prostředí. Ve srovnání s klasickou psychoterapií, kdy sezení trvá jednu hodinu, se zdá tento typ práce efektivnější. Skupina účastníků musí spolupracovat, aby zvládli úkoly, které jim vedoucím zadali, ale i v jednoduchých úkolech jako je například společné vaření večeře. Pokud jsou činnosti terapeutem správně facilitovány, mohou mít pozitivní vliv na soudržnost skupiny, pochopení a sociální podporu uvnitř skupiny (Williams, 2000). Dle výzkumů právě to, že člověk do nějaké skupiny patří a kde převládají přívětivé vztahy, může být prevencí případné patologie jedince (Garnefski & Diekstra, 1996; Loukas & Pasch, 2013; Wang & Eccles, 2012).

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 OBLAST VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V empirické části navážu na teoretické poznatky týkající se *terapie divočinou* a na starší studie. V této kapitole představím zvolené oblasti výzkumu, výzkumné cíle a otázky.

Terapie divočinou má v českých podmínkách poměrně krátkou historii, vědeckých prací zabývajících se tímto fenoménem v českém či slovenském jazyce proto není mnoho. Jak jsem zmínila v teoretické části, tématem se zabývalo pouze několik bakalářských a diplomových prací. Vnímám tedy jako žádoucí tuto problematiku dále zkoumat a přinášet do České republiky nové poznatky. Jedinečnost výzkumu tkví v přenesení zkušenosti z delší dobu (přes 10 let) fungujícího britského programu *TurnAround* do českého prostředí.

Výzkumným problémem je *terapie divočinou* realizovaná u rizikové mládeže, zkoumaná z pohledů účastníků z Velké Británie. Konkrétně se jedná o klienty z programu *TurnAround*, jehož součástí jsou dvě expedice, kde je používána *terapie divočinou*.

Cílem výzkumu je popsat zkušenost účastníků s programem *TurnAround*.

Z něj vyplývá následující **výzkumná otázka**: Jaká je zkušenost účastníků s programem *TurnAround*?

4 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

V následující kapitole uvedu metodologický rámec, který jsem zvolila vzhledem k výzkumnému cíli a výzkumným otázkám. Dále popíšu proces tvorby dat a jejich dalšího zpracování a následné analýzy.

Pro tuto práci jsem zvolila **kvalitativní přístup**, který je dle Miovského (2006, 17) v psychologii definován jako přístup, který: „...*pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.*“

Autor dále zmiňuje, že v souvislosti s kvalitativním přístupem je třeba zmínit klíčové pojmy, a to **jedinečnost** a **neopakovatelnost**, **kontextuálnost**, **procesuálnost** a **dynamika**, tedy počátek, vývoj a zánik fenoménu, a **reflexivita**, která vyjadřuje výzkumníkovo spolupodílení na procesu jeho bádání.

Corbinová a Strauss (1999) pojmají kvalitativní přístup na základě použitých metod analýzy. Pokud byla kvalitativní data kvantifikována a zpracovávána statistickými metodami, jedná se podle obou autorů o přístup kvantitativní.

4.1 Metody tvorby dat

Výzkum probíhal v anglickém jazyce, neboť data byla sbírána ve Velké Británii. Vzhledem k mé větší slovní zásobě v rodném jazyce jsem následnou analýzu provedla již v češtině, abych docílila co největší výstižnosti komentářů a témat.

Vzhledem k záměru zachytit jedinečnou zkušenost každého účastníka programu *TurnAround* jsem jako konkrétní typ kvalitativního výzkumu zvolila **interpretativní fenomenologickou analýzu**, dále IPA. Důkladnějšímu představení tohoto typu výzkumu se budu věnovat v následující kapitole. V textu jsou pojmy *rozhovor* a *interview* pojmány jako synonyma.

Nejčastěji využívanou metodou pro získání dat je v IPA polostrukturovaný rozhovor. Respondent v něm má prostor mluvit o tématu a dále ho rozvíjet. Výzkumník má zároveň možnost rozhovor regulovat a dbát na to, aby se účastník neodchýlil od tématu (Smith, 2004).

Miovský (2006) zmiňuje, že u polostrukturovaného interview má tazatel stanovené tzv. **jádro**, které představuje sadu otázek, které je nutné s probandem vyčerpat. To pro něj znamená určitou jistotu, formát rozhovoru zároveň dává prostor ke změně pořadí otázek a pokládání otázek doplňujících.

Zajímaly mě zkušenosti účastníků se všemi složkami programu *TurnAround: výpravy, mentoring, workshopy a společenská setkání*. Rozhovor se skládal ze 22 otázek v anglickém jazyce, jejichž plné znění je k nahlédnutí v příloze č.1 a český překlad v příloze č.2 Struktura interview byla konzultována také s terapeutkou, která je zároveň vedoucí zaštiťující organizace *Wilderness Foundation UK*.

Rozhovory probíhaly převážně v kanceláři organizace v místnosti, která byla oddělena dveřmi. Bylo tak zajištěné klidné a pro účastníky důvěrné prostředí. Načasování jsem se snažila co nejvíce přizpůsobit potřebám probanda. Otázky rozhovoru jsem měla předem připravené a vytištěné na papíře, spolu s diktafonem. Účastníci byli předem seznámeni s výzkumným záměrem projektu, ať už osobně nebo po telefonu. Po příchodu jsem jim nabídla nápoj a proběhl krátký úvodní rozhovor pro navázání kontaktu. Zdůraznila jsem anonymitu výzkumu, následně byli respondenti požádáni o slovní svolení s nahráváním rozhovoru.

Rozhovory trvaly průměrně **28** minut: nejkratší 18 minut, nejdelší 37 minut. Interview probíhala od března do května 2020. **4** rozhovory bylo možné uskutečnit osobně, zbylé **2** byly kvůli šíření onemocnění Covid-19 a mého neplánovanému dřívějšího návratu do České republiky provedeny online s využitím moderních technologií. Doplňující rozhovor s terapeutkou proběhl online v únoru 2021.

4.2 Metody zpracování a analýzy dat

Z uskutečněných rozhovorů byl se souhlasem respondentů pořízen audiozáznam. Dále jsem je doslovně přepsala do textové podoby, následovala kontrola opakovaným poslechem. Výsledný text posloužil jako základ pro další analýzu.

Zpracování dat proběhlo pomocí **interpretativní fenomenologické analýzy**. Podstatou IPA je dle Koutné, Kostínkové a Čermáka (2013, 9) „*porozumění žité zkušenosti člověka*“. Tato metoda vede výzkumníka k pohlížení na lidskou zkušenost na idiografické úrovni se zájmem o to, jaký význam přikládá konkrétní jedinec své zkušenosti, v určité situaci za určitých podmínek. Výzkumníka zajímá také podoba zmíněného procesu, důležitý

je i význam, který daný jedinec své zkušenosti přisuzuje. Dle Willigové (2001, in Koutná, Kostínková & Čermák, 2013) se jedná o přístup, který v porovnání s jinými kvalitativními přístupy nabízí více prostoru pro svobodu a kreativitu výzkumného procesu.

IPA vychází ze tří odvětví, a to z **fenomenologie, hermeneutiky a idiografického přístupu**. Kromě role žité zkušenosti participanta je podstatná také pozice výzkumníka, který je v interakci s jedincem. Badatelovy postoje a interpretace jsou klíčem k porozumění prožitku druhého člověka (Smith, 2004). Z toho vyplývá, že analýza textu nemůže být čistou interpretací a jedincova zkušenost je výsledkem společného sdílení s výzkumníkem.

Ve výzkumném procesu se pracuje s **hermeneutickým kruhem** a tzv. **dvojitou hermeneutikou**. Na jedné straně stojí participant se svým úsilím porozumět své zkušenosti a na straně druhé se nachází badatel, který se snaží pochopit proces jedincova porozumění empirie.

Na základě výše zmíněného důrazu na žitou zkušenost každého jedince IPA formuluje výzkumné otázky **otevřeně** a utváří tak prostor pro zachycení jedinečných prožitků participantů. Nevychází z předem nastudované literatury. Autoři také zdůrazňují, že výsledky není možné zobecnit na celou populaci a charakterizují pouze zvolenou skupinu jedinců (Koutná, Kostínková & Čermák, 2013).

Při analýze dat jsem čerpala inspiraci z Koutné, Kostínkové a Čermáka, (2013). Výzkumníci zmiňují, že je možné analyzovat data dvěma způsoby, a to buď začít nejprve u jednoho případu a vzniklá témata použít jako vzor pro orientaci v rozhovorech následujících, nebo každou analýzu provádět samostatně nezávisle na předchozích. Ve své práci jsem se přiklonila k druhému způsobu pro zachování jedinečného přístupu ke každému případu. Zároveň nelze popřít, že předchozí analýzy měly vliv na ty následující.

Dále jsem vycházela z autory navrženého postupu, který se v mém případě lehce odlišoval: níže uvádím, jak jsem v analýze postupovala já.

1. Reflexe zkušenosti výzkumníka s tématem výzkumu

V realizovaném výzkumu byla tato reflexe velmi žádoucí, vzhledem k mé dvojroli v organizaci. Výzkum proběhl v rámci pracovní stáže Erasmus+. Stala jsem se součástí programu TurnAround na pozici mentora. Měla jsem možnost se zúčastnit jedné výpravy do Skotska s výše zmíněným programem. Reflexi se věnuji níže.

2. Čtení rozhovorů

V tomto bodě docházelo k prvotnímu čtení a seznamování se s obsahem rozhovorů.

3. Počáteční poznámky a komentáře

V této fázi jsem pracovala s vytištěnými přepisy rozhovorů a kódy jsem psala po krajích dokumentu pro zajištění bližšího kontaktu s materiálem.

4. Opakované čtení a revidování poznámek

Vzniklé kódy jsem následně přepsala do programu Atlas TI, ve kterém jsem s daty dále pracovala.

5. Rozvíjení vznikajících témat

Cílem této fáze bylo z kódů a poznámek vytvořit výstižná témata.

6. Hledání souvislostí napříč tématy

V tomto bodě byla využita prostorová reprezentace. Témata jsem vytiskla, rozstříhala a názorně hledala spojitosti mezi nimi.

7. Hledání vzorců napříč případy

V této fázi byl využit program Microsoft Excel, který umožňuje vzorce vidět názorněji. Témata jsem propojovala, redukovala, vytvářela kategorie, v některých případech bylo nutné kategorie rozdělit na podkategorie.

8. Vizualizace výsledků

V této fázi došlo k vizualizaci výsledků z předchozího kroku.

5 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

IPA upřednostňuje nižší počet probandů, aby mohla proběhnout detailní analýza zkušeností. Pro diplomové práce navrhuje počet účastníků v rozmezí 3-6. Zároveň je třeba dbát na to, aby zvolená skupina dostatečně reprezentovala daný fenomén, a na homogenitu vzorku (Koutná, Kostínková & Čermák, 2013).

5.1 Metody výběru respondentů

Hlavním kritériem pro výběr respondentů byla účast v programu *TurnAround*. Původním záměrem bylo udělat rozhovory s účastníky právě ukončeného programu *TurnAround 11* a zmapovat jejich ještě živou zkušenost. Od toho jsem však musela upustit vzhledem k tomu, že po ukončení programu došlo u některých účastníků k relapsu a ukončení kontaktu s organizací. Základním souborem tedy byli ti, kteří se zúčastnili výše zmíněného programu minimálně jednou v průběhu jeho fungování. Pravidla umožňují v případě zájmu program opakovat, nebo se zapojit do již probíhajícího a pokračovat v dalším běhu od začátku. Někteří probandi této možnosti využili a o to bohatější byla jejich zkušenost. Probandi byli kontaktováni osobně nebo telefonicky.

Jednalo se tedy o **záměrný (účelový) výběr přes instituci**. Dle Miovského (2006) je metoda záměrného výběru nejčastěji využívanou metodou v případě kvalitativního přístupu. Jedná se o způsob výběru, ve kterém účastníky výzkumník vyhledává na základě předem stanovených kritérií, které jedinci splňují, včetně ochoty se do výzkumu zapojit.

Přímo **záměrného výběru přes instituce** se využívá v případě, že je badatelova cílová skupina klientem určitého typu služby nebo činnosti instituce. Takový způsob výběru je časově velmi efektivní, ale může s sebou nést určitá zkreslení (Miovský, 2006).

5.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo **6** jedinců: **3** ženy a **3** muži pocházejících z Velké Británie, konkrétně z hrabství Essex. Věk participantů se pohyboval mezi 18 a 19 lety, **průměrný věk** odpovídal **18,2** roku. 5 jedinců studovalo střední školu, 1 byl zaměstnaný. Překládaná

tabulka shrnuje základní údaje o účastnících. Jména, která jsou v ní uvedena jsou smyšlená, aby byla zaručena anonymita účastníků výzkumu. Více se výběru jmen věnuji v následující kapitole:

Tabulka 1: Základní údaje o účastnících

Účastník	Pohlaví	Věk	Účast v předešlých programech WF	Rok účasti v TA	Důvod účasti v TA
Anne	Žena	18	Ano	2018/2019	Hraniční porucha osobnosti, sociálně-úzkostná porucha, absence ve škole
Eric	Muž	18	Ano	2018/2019	Bipolární afektivní porucha, poruchy učení, oběť šikany, porucha attachmentu
Sebastian	Muž	19	Ne	2019/2020	Deprese
Noah	Muž	18	Ne	2018/2019	Sociálně-úzkostná porucha, deprese, oběť šikany, absence ve škole
				2019/2020	
Elsie	Žena	18	Ano	2017/2018	Chronické sebepoškozování, suicidální pokusy, úzkostná porucha
				2018/2019	
				2019/2020	
Hope	Žena	18	Ano	2016/2017	Sebepoškozování, deprese, úzkostná porucha, zneužívání návykových látek

5.3 Etické hledisko a ochrana soukromí

V průběhu výzkumu jsem dbala na dodržování základních etických principů. Celé výzkumné šetření bylo provedeno tak, aby v žádné jeho fázi nedošlo k poškození probandů. Všichni účastníci výzkumu byli srozumitelnou formou seznámeni s účelem výzkumu a dostali prostor pro dotazy. Účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná a nebyla motivovaná žádnou hmotnou nebo finanční odměnou. Účastníci výzkumu byli starší 18 let a byl vyžadován ústní informovaný souhlas při osobním nebo online setkání. Všichni souhlasili s jeho pokračováním. Respondenti měli možnost kdykoliv z výzkumu odstoupit. Při citlivějších dotazech byli ubezpečeni, že nemusí odpovídat, pokud je jim to nepříjemné. Zároveň jsem u takových otázek dbala na empatický přístup, aby u účastníků nedošlo k duševní újmě.

V diplomové práci uvádím diagnózy klientů tedy citlivé údaje. Jejich ochrana je zajištěna anonymitou ve výzkumu. Jména, která používám v této práci jsou smyšlená a byla vybrána zcela náhodně. K větší anonymitě také přispívá publikování diplomové práce v českém jazyce. Při rozhovoru s terapeutkou Sue, ve kterém jsme konzultovaly konkrétní účastníky výzkumu, jsem zjišťovala pouze jejich celkový vývoj v průběhu programu a

vyvarovala jsem se se otázkám na citlivé informace, které byly součástí individuálních terapeutických sezení.

S daty bylo v průběhu celého výzkumu nakládáno bezpečně. Rozhovory byly nahrávány na diktafon a z důvodu zachování anonymity byly respondentům přiřazena fiktivní jména. Získaná data byla uložena na externím úložišti na bezpečném místě mimo dosah nekompetentních osob. Data jsem použila pouze k účelům diplomové práce a po celou dobu k nim měli přístup pouze autoři výzkumu. Nejsem si vědoma, že bych svým postupem participanty klamala, nebo jim způsobila duševní újmu.

5.4 Reflexe výzkumníka před analýzou výsledků

Na doporučení Koutné, Kostínkové a Čermáka (2013) jsem před samotnou analýzou provedla reflexi vztahu s tématem výzkumu. Tento proces pomáhá k uvědomění si vlastní motivace pro volbu konkrétního tématu a prekonceptí, které s ním souvisí. Zároveň se reflexe stává nástrojem k pochopení interpretativní role ve výzkumném procesu, což zajistí výzkumníkovu schopnost efektivně pracovat s daty a zachovat validitu analýzy.

V říjnu roku 2019 jsem odjela na pracovní stáž do organizace *Wilderness Foundation UK* ve Spojeném Království. Postupem času jsem se zde stala ceněnou součástí týmu a na konci měsíce jsem měla možnost zapojit se do přípravy a realizace výpravy programu *TurnAround 11* do Skotska. Expedice trvala týden a strávili jsme ji na ostrově, spali pod stany a celé dny pádlovali na kánoích po okolních ostrůvcích. Na výpravě jsem plnila funkci mentora a ve chvílích určených k seberozvoji a sebereflexi účastníků jsem se věnovala jednomu z nich. Po skončení výpravy jsem se stala součástí týmu, který se podílí na realizaci projektu. Je nutno podotknout, že jsem se zapojila do programu v jeho polovině. Některé účastníky jsem tedy vůbec nepoznala a přišla jsem o možnost pozorování jejich celého procesu v programu. A tak z mého nadšení z expedice vyvstalo téma mé diplomové práce.

Když se hlouběji zamyslím, vnímám, že bude komplikované zastávat roli výzkumníka hned z několika důvodů. Prvním z nich je má někdejší pozice stážistky v organizaci *Wilderness Foundation UK*. Může se stát, že pozitivní zkušenosti z absolvované stáže ovlivnily mé vnímání účinnosti *terapie divočinou*. Dalším faktem, který může analýzu ovlivňovat, je má osobní zkušenost s výpravou.

Zážitek může znesnadňovat můj odstup od dat a následnou abstrakci témat. Jsem si vědoma, že při procesu utváření témat je třeba mít na paměti, že mají vyplynout z rozhovorů, a ne z mých vlastních zážitků. Na druhou stranu má zkušenost může pomoci ke snadnějšímu napojení se na účastníky výzkumu a interpretaci jejich sdělení. Analytický proces může být také zkreslen mým velmi pozitivním vztahem k přírodě, což dále může ovlivnit interpretaci.

Důležitým faktorem v analytickém procesu bude také fakt, že výzkum byl proveden v angličtině. V celém výzkumném procesu – vedení rozhovorů, přepisů a analýze – proto mohlo dojít ke zkreslením, která mohou ovlivnit validitu výsledků. Při rozhodování, v jakém jazyce budu práci psát, jsem se rozhodla kvůli lepší znalosti jazyka pro češtinu. Po důkladném zvážení ze stejného důvodu provedu i analýzu v českém jazyce.

Na vedení rozhovorů mohlo mít vliv také to, že s některými klienty jsem si utvořila vztah během svého zapojení do programu, jiné jsem viděla poprvé v životě. Tento rozdíl byl znát na otevřenosti účastníků a míře detailu při popisu jejich zážitků.

6 VÝSLEDKY

Rozhodla jsem se dle doporučení Koutné, Kostínkové a Čermáka (2013) čtenáři představit jak perspektivu jednotlivých účastníků, tak vzniklá témata napříč případy. Usiluji tak o zachování kompaktnosti zkoumaného fenoménu.

Doslovné citace jsou pro přehlednost přeloženy do češtiny s vědomím toho, že se z nich může vytratit část významu. Pro co nejuvěrnější zachování sdělení jsem doslovné citace nechala přeložit překladatelkou a následně zkontrolovala, zda překlad souhlasí s mnou vnímaným významem sdělení.

6.1 Zkušenosti jednotlivých účastníků

V této části budu prezentovat jednotlivé rozhovory, které byly zaměřeny na zkušenost s programem *TurnAround* z pohledu jeho účastníků. Rozhovory nebudu popisovat celé, pouze jejich nejdůležitější části vztahující se k zážitkům účastníků. Jména byla pro zachování anonymity pozměněna.

Anne

„Neviděla jsem přírodu jako něco výjimečného, ale teď k ní mám opravdové pouto.“

Anne zmiňuje, že před zapojením do programu navštěvovala skupinovou terapii pro jedince s úzkostí přímo ve *Wilderness Foundation*, po které se cítila dobře. Avšak po nějaké době se jí znovu přitížilo. Toto období popisuje jako „*slepu uličku*“: poradenství nepomáhalo, nenavštěvovala školu, trápily ji pocity smutku a osamělosti. Z toho důvodu se zapojila do programu *TurnAround*.

Jako nejdůležitější část programu Anne vnímá **výpravu**. Tam se pro ni udály největší změny k lepšímu. Popisuje, že díky expedici získala zvláštní pouto s přírodou. Dále zmiňuje, že pro ni byly důležité chvíle se skupinou, kterou popisuje jako malou rodinu. Skupinové procesy jí umožnily prožívat pocity sounáležitosti a uvědomit si normalitu svého prožívání: „... *a já jsem si prostě uvědomila, že nejsem sama a nejsem úplný blázen nebo jiná ve srovnání s ostatními.*“

Za další důležitou součást výprav považuje momenty, které jí přiměly vystoupit z komfortní zóny. Ať po fyzické stránce, jako bylo zdolání koryta divoké řeky, nebo po

psychické, jako stesk po domově: „...*být odštěpena od rodiny a nevědět, co se doma děje, bylo zpočátku těžké, ale nakonec se to ukázalo jako dobrá věc, protože to znamenalo úplné odpojení. Bylo fajn nedělat si starosti nad ničím, co se děje doma...*“

Díky povinnostem, které měla na expedici na starost, nabyla většího sebevědomí a nezávislosti: „...*museli jsme umývat nádobí a pomáhat s vařením a tak. To bylo opravdu prospěšné pro nás pro všechny. A já si to přinesla domů, do svého života, víš, začala jsem si sama vařit, uklízet a tak. Už nepotřebuju nikoho za svými zády.*“ To změnilo i její přístup k mamince, kterou teď více oceňuje a pomáhá ji s domácími pracemi.

Mentoring hodnotí jako jednu z nejužitečnějších částí programu. A ačkoliv už není zapojena v programu, setkání s mentorem stále pokračují. Vztah s mentorem hodnotí jako velmi důležitý. Cítí se v něm bezpečně a příjemně.

Jako nejsilnější zážitek popisuje fyzický kontakt s **přírodou**: „*Myslím, že ta fyzická část, jako přijít do blízkosti přírody, mě přiměla mít přírodu víc ráda a mít k ní větší respekt. Neviděla jsem přírodu jako něco výjimečného, ale teď k ní mám opravdové pouto a jsem moc ráda venku.*“ Síla tohoto prožitku přinesla změnu jejího životního stylu. Anne se stala vegetariánkou a začala používat produkty, které nejsou testované na zvířatech.

Program jako celek popisuje jako nejlepší část jejího života, a také jako učící proces o sobě samé a svých hodnotách. Přiměl ji překonat výzvy a cítí se díky němu dospělejší. Díky výpravám se dokázala vyrovnat s depresí a úzkostmi a popisuje, že má teď pozitivnější postoj k životu. Zlepšila se v komunikování svých pocitů. Skupina jí zase přinesla pocit, že někam patří, a motivovala ji k aktivitě. Z programu si odnáší nové zvládací strategie, které jí pomáhají ve chvílích, kdy se cítí „*sklesle*“. Uvádí procházky v přírodě, psaní deníku, „*check in*“¹⁸ a trénink vděčnosti.

Eric

„Byla to úzká týmová spolupráce.“

Eric ještě před programem *TurnAround* absolvoval ve *Wilderness Foundation* program jménem *OutThere*. Jedná se o šestitýdenní program (návštěvy probíhají jednou týdně) pro jedince ve věku 12-15 let. Eric sám sebe popisuje jako potíživistu, který se ve škole

¹⁸ Technika, která přiměje člověka se na chvíli zastavit a uvědomit si, jak se cítí.

pořád dostával do problémů. Měl také problémy se zvládnutím vzteku, depresí a úzkostí, což ho dovedlo do *Wilderness Foundation* a následně do programu „*TurnAround*“.

Nejdůležitější část programu pro něj představují pravidelná setkávání, díky kterým další účastníky lépe poznal a prohloubilo se pouto mezi nimi. „*Myslím, že nejlepší na tom bylo, jak jsem se všemi docela dobře vycházel, protože jinak jsem velmi stydlivý. S cizími lidmi se moc nebavím. Seznamování s novými lidmi ve mně vyvolává úzkost. Takže tady se mi líbilo, jak jsme si hned dobře rozuměli a dokázali jsme se k sobě hezky chovat.*“

Výpravu hodnotí pozitivně jako něco, co ho přimělo vystoupit z jeho komfortní zóny. Nebyl zvyklý na chůzi se zátěží, která pro něj byla příjemnou výzvou. Také mu pomohla více ocenit krásu v životě. Srovnává první a druhou výpravu, při které se skupinové pouto ještě prohloubilo. Eric popisuje poznávání ostatních na základě jejich rychlosti chůze: „*Poznávání lidí během pochodu, protože pak zjistíte, kde jsou jejich hranice, protože rozumíte tomu, proč jdou určitým tempem, a emocím, které jsou za tím, kolik ujdou a všechny tyhle věci. Máte možnost poznat jejich hranice a zda mají problémy, víte, jak jim pomoci, aby mohli pokračovat.*“ Dále popisuje, jak mu tato znalost pomáhala odhadnout, zda je nějaký z účastníků v nesnázích a potřebuje například odlehčit zátěž v batohu.

Také zmiňuje negativní zkušenost, kdy se u něj při lezení po skále projevil strach z výšek. Mentoři jej intenzivně a opětovně povzbuzovali, aby úkol dokončil, nakonec vše skončilo tak, že se nechal slanit zpátky na zem. Poté prožíval zklamání z nedokončeného úkolu a otrávenost z neustálého přesvědčování lidí okolo.

Jako nejsilnější chvíli popisuje hodně silný zážitek sepětí skupiny na výpravě ve chvíli, kdy se jeden z účastníků vážně zranil a musela být přivolána lékařská pomoc. Zážitek popisuje jako úzkou týmovou spolupráci a velké sepjetí skupiny.

Program jako celek hodnotí jako nápomocný, ať už má člověk menší nebo větší psychické problémy. Jemu osobně pomohl ve zvládnutí vzteku a identifikování jeho spouštěčů. V průběhu programu se zlepšila jeho deprese, úzkost zůstala stejná jako předtím. Díky terapeutce a výpravám se prohloubila jeho důvěra k lidem, se kterou má problémy. Začal si vybírat lepší přátele.

Sebastian

Sebastian popisuje, že při vstupu do programu si v prožívání nedovoloval cítit žádné emoce, ať už pozitivní nebo negativní. Kdykoliv nějakou pocítil, jím utvořený vnitřní

mechanismus je odmítl. Tento mechanismus vznikl hlavně proto, že se chtěl vyhnout negativnímu prožívání.

Výpravu popisuje jako nejdůležitější část programu, protože se člověk ocitne v extrémních podmínkách, daleko od negativních vlivů a má prostor pracovat sám na sobě. *„Tady jste uprostřed přírody, daleko od všeho. Nikoho neznáte, a ti, kteří tam jsou s vámi, jsou tam jen od toho, aby vám pomohli. To vás opravdu donutí se změnit, a pokud se na výpravě nezměníte, tak se nesnažíte, a i když se nesnažíte, myslím si, že i tak vás to změní.“*

Dále popisuje, že ke změně vás motivuje i pokrok ostatních. Výpravu označuje jako počátek změny všech účastníků.

Kolektiv, který se v průběhu programu utvoří, nazývá „rodinou“, což podporuje dalšími argumenty blízkých vztahů, malého týmu a pečujícími mentory, kteří jsou v programu jako dobrovolníci. Zároveň vysvětluje, že se v průběhu programu utvoří pevné vztahy díky společným expedicím, pravidelným setkáním, ale i tomu, že v průběhu programu někteří účastníci z programu odstoupí, skupina se zmenší a tím se vztahy ještě více utuží. Takové vztahy pak umožňují hluboké sdílení mezi účastníky.

Sebastian zmiňuje, že setkání s mentorem upevňují účinky všech částí programu. Zároveň mu jeho mentorka pomáhala v procesu rozpoznávání vlastních emocí, kterým sám nerozuměl.

Program popisuje jako dobře fungující celek. *„Kdybych měl říct, co konkrétně mi pomohlo nejvíc, nemůžu říct, že to byla jen jedna určitá část, protože jde o komplexní program, kde je všechno provázané. Když člověk vyrazí na výpravu, rozhodně udělá obrovský pokrok, to je určitě pravda. Ale při společných setkáních má vždycky možnost dozvědět se, jak se dařilo ostatním, což pomáhá jeho vlastnímu posunu, stejně jako častá zpětná vazba od mentora, kterou pravidelně dostává. Od něj se taky dozví, co může ještě zlepšit, a celé to pak funguje hrozně dobře.“*

Sebastian zmiňuje, že program měl na něj velký vliv. Zcela změnil jeho nastavení mysli¹⁹. Dále komentuje, že ačkoliv se nadále nesvěřuje svým rodičům, začal více sdílet své pocity se svými přáteli. Přenesl do jejich vztahu techniku „růže“ a „trny“, kterou se naučil

¹⁹ V této části se ztrácí část významu v překladu, protože Sebastian v angličtině zmiňuje *„it literally turned me around“* tedy ve svém komentáři záměrně používá název programu *TurnAround*, což bychom mohli přeložit jako *„doslova mě to otočilo o 360 stupňů“*.

v programu. Na konci týdne si se svou kamarádkou řeknou, co se povedlo („růže“) a co bylo náročné („trny“).

Sebastian popisuje, že jeho nejsilnější zážitek se udál na první výpravě ve Walesu, kde udělal největší pokrok. Na konci této expedice si začal dovolovat pocity štěstí a spokojenosti. Zároveň dospěl k uvědomí, že k životu patří někdy se cítit smutný. Sám zdůrazňuje, že s obtížemi zápolil 4 roky a změna k lepšímu se udála po týdnu na výpravě. S touto velkou změnou se pojí zážitek z výpravy, kdy díky tomu, že slyšel ostatní říkat, jak jim je smutno, si uvědomil, že takové prožívání je normální. Postupně se naučil o svých pocitech mluvit, i když je to něco, co má nejméně rád

Noah

„Vždycky je něco zlé pro něco dobré.“

Noah se zapojil do programu *TurnAround 10*, který dokončil celý, a *TurnAround 11*, který ukončil po první výpravě. Pro Noaha příchod do programu znamenal velký šok. Jeho extrémní úzkosti mu nedovolovaly vyjít z jeho pokoje ani na večeri s rodiči, kteří již nevěděli, jak synovi pomoci, tak ho v dobré víře k účasti na programu donutili. Noah uznává, že i on sám si chtěl pomoci, nicméně první polovina programu pro něj byla velmi náročná. Procházel depresí, měl sebevražedné myšlenky, *TurnAround* ani mentoring nepomáhal a vše se zdálo jít „z kopce“. Jeho rodiče o něj měli starost, měl ji i on sám. Zároveň reflektuje, že situace mohla být horší a je si vědom, že byl obklopen lidmi z programu *TurnAround*, kteří mu pomohli uvidět „světlo na konci tunelu“.

Při otázce, co Noahovi nejvíce pomohlo, vzpomíná na skupinu, která se v průběhu programu utvořila: „*Nejspíše ta komunita toho (programu), opravdu.*“ Popisuje, že jeho těžké úzkostné stavy byly spojené se společenskými situacemi, hlavně chvílemi, kdy se měl potkávat s vrstevníky. Jeho problémy se zlepšily tím, že byl „uvržen“ do skupiny lidí podobného věku a díky povaze programu s nimi spolupracovat a spoléhat na druhé. To mu umožnilo začít opět důvěřovat lidem stejného věku. Zároveň popisuje, že skupina pro něj měla pochopení: „*Myslím, že nejvíc mi vždycky chybělo pochopení, v celé skupině měl prostě jeden pro druhého pochopení, a to bylo fajn, bylo to příjemné zotavení.*“

Noah o výpravě tvrdí, že byla nejdůležitější součástí programu, ale samotná by mu nestačila. Společenská setkání pro něj sehrála důležitou roli v udržování kontaktu mezi účastníky. Na expedici pro něj byly nejnáročnější úkoly vyžadující skupinovou spolupráci, kde ještě nikoho neznal, a při kterých vystupoval ze své komfortní zóny. V takových

výzvách jej podporovalo jeho vlastní odhodlání úlohu zvládnout. Zároveň dodává, že nejvíce mu pomohly právě tyto náročné chvíle. „*Neměl jsem žádný úmysl říct ,ne, tohle už nechci dál dělat, chci jet zpět domů‘. Nebyla tam žádná neřest. Musel jsem to překousnout a udělat to. A myslím že to pro mě byla ta nejnáročnější část. Vzpomínám, že jsem cítil velký stesk po domově na výpravách, protože jsem chtěl být jen ve svém pokoji. Ale to byla jen cesta skrz, ačkoliv mi z toho bylo až zle od žaludku a bylo to velmi náročné. Získal jsem z toho mnoho.*“

Přínosné byly i mentální úkoly, které ho vedly k sebereflexi. Jako důležitou součást hodnotí také večerní sdílení u ohně.

Mentoring hodnotí jako nápomocný a vztah s mentorem v určitých momentech pro něj představoval „záchranné lano“. Díky němu získal na své obtíže náhled z jiné perspektivy.

Noah zmiňuje, proč následující běh programu *TurnAround* nedokončil. Ve skupině byli jak lidé s úzkostmi a depresemi, tak lidé závislí na drogách nebo členové gangů, a to vytvářelo nerovnosti mezi ostatními. Někteří se cítili ze skupiny vyloučení a začali program opouštět.

Významným okamžikem pro něj byl návrat z první expedice, po kterém se postupně začaly zmírňovat jeho úzkostné pocity ze sociálních situací. Vnímal ho jako ozdravný bod, díky kterému si uvědomil, že pocit vyloučení měl pouze v své hlavě. Proces popisuje následovně: „*...bylo to jako jiskra, která odstartovala vznícení...*“ Postupně se začal připojovat k rodinným večerům, po pár měsících zvládl jezdit na kole po okolí a začít se znovu vzdělávat. Sám sebe nabádal k větší nezávislosti.

Největším přínosem programu pro něj bylo oslabení jeho úzkostí. „*Největší věc je, že už se nestrachuju úplně o všechno, co udělám nebo řeknu. Dřív jsem se často v noci probouzel a přemýšlel: ,Neměl jsem říkat toto nebo udělat tamto.‘ A teď je to pryč. Naučil jsem se, že pokud se něco zlého stane, tak se to stane a já se s tím vypořádám, když na to přijde. Ale teď je vše v pohodě a já budu vždycky myslet na pozitivní stránku. Protože vždycky může přijít špatné období a hrozné věci se dějí, ale vždycky je něco zlé pro něco dobré a ty to musíš ve všem nacházet a trénovat si tento přístup.*“

Dále popisuje, že se v programu naučil zvládat svůj vztek a zvýšilo se jeho sebevědomí. Díky průběžným workshopům lépe porozuměl ostatním a snadněji přijímá odlišnosti druhých lidí. Díky etice *Leave no Trace*, kterou se naučil na výpravě, automaticky začal recyklovat odpad a uklízet po sobě odpadky.

Elsie

„Věděla jsem, že mám kolem sebe lidi, kteří mě podpoří, ať se děje, co se děje.“

O Elsie by se dalo říct, že je ve *Wilderness Foundation* veteránka. Před programem TA se zúčastnila šestitýdenního programu *OutThere*, po něm se zapojila do poloviny programu TA 9, TA 10 dokončila celý a na TA 11 se stala lídrem²⁰. Elsie popisuje program jako něco, s čím se konečně „propojila“, a kde u sebe viděla zlepšení psychického stavu. Líčí roky hospitalizací v nemocnicích, medikaci a poradenství, nic z toho nepomáhalo. Místo, aby se cítila lépe, se její stav zhoršoval. Změna přišla s programem TA, o kterém mluví jako první věci, kterou si zvolila sama a nebyla k ní donucená. S tím souvisí také její pocit kontroly nad situací. *„Nikdy to nebyla má volba brát léky nebo být hospitalizovaná, ale Wilderness Foundation byla první věc, co jsem si zvolila a co jsem měla pod kontrolou. Já si volila, aby to fungovalo. Já si volila tam být.“*

Při otázce, co ji nejvíce pomohlo, zmiňuje skupinové pouto, které se začne tvořit už cestou na výpravu v minibusu. Mluví o něm jako o „*bublině lásky*“. O skupině někdy hovoří jako o úzké komunitě, někdy jako o malé rodině, ke které cítí důvěru a vnímá v ní oporu. *„Myslím, že nejlepší na tom pro mě bylo to, že jsem věděla, že mám kolem sebe lidi, kteří mě podpoří, ať se děje, co se děje, já jsem zase na oplátku mohla podpořit je.“*

Expedici vnímá jako nejdůležitější část programu jak pro účastníky, tak pro vedoucí. Všichni zde podle ní mají první možnost do hloubky prozkoumat sebe samé a lidi okolo. Popisuje ji jako výjimečnou událost plnou velkých zážitků z dobrodružných a skupinových aktivit, ale i malých chviliek štěstí při vaření večere nebo povídání si u ohně. Popisuje, že takových malých momentů si člověk na výpravě váží více než v každodenním životě. Během výpravy se ve skupině vytvořilo bezpečné prostředí, ve kterém si poprvé v životě dovolila být před druhými sama sebou a zranitelná. S úsměvem vzpomíná na chvíle, kdy skupina zvládla velkou výzvu. *„...Třeba když jsme lezli na obrovskou skálu a potom jsme se vrátili domů, dali jsme si spolu večeri, pak jsme tam spolu seděli a všichni jsme byli pyšní na sebe jako jednotlivce i na sebe jako skupinu. Bylo to tak fajn, jak jsme jen seděli a zpětně si o tom povídali jako celá skupina, protože bylo vidět, jak jsou všichni šťastní. V celé místnosti byl cítit týmový duch, díky kterému jsme se dokázali dostat na vrchol.“*

²⁰ Pozice leadera obnáší vypomáhání na workshopech, společenských večerech a výpravách.

Díky výpravám také objevila vášeň pro přírodu. Dokáže ji lépe ocenit, začala ji ochraňovat. Vnímá, jak se příroda podílela na jejím vývoji. Jako náročnou součást výprav popisuje návrat domů a následný střet s realitou označuje za „šílenost každodenního života“.

Díky pouta s mentorem se cítila silnější a uvolněnější. Popisuje, že to byl někdo, kdo za ní stál a poskytoval ji ujištění, že se jí v programu daří na sobě pracovat.

Z jedné z expedic si odnáší špatný zážitek v podobě velké hádky celé skupiny. Jedna účastnice byla z programu vyloučena. Před svým odchodem rozpoutala hádku, kdy záměrně urážela některé účastníky a skupinu tak rozdělila na dva tábory.

Významným momentem byl druhý večer na výpravě, kdy si uvědomila, že zvládla již druhý den expedice navzdory obavám, které prožívala první noc. Vzpomíná, jak v sobě musela najít vnitřní sílu. Cítila se pak mnohem odvážnější. „*Takže si myslím, že mi to pomohlo, protože si uvědomíš, že to zvládneš, pokud to dává smysl, že si uvědomíš, že můžeš být dostatečně statečný.*“

Program hodnotí jako něco, co ji poprvé v životě pomohlo. Z výprav si odnáší vzpomínky, které s ní „*vydrží navždy*“. Pociťuje větší sebevědomí a odolnost, získala větší důvěru v sebe a druhé, naučila se lépe komunikovat a vytyčovat si hranice. Naučila se být mezi lidmi sama sebou. Odnáší si také zvládací strategie, jako je psaní deníku nebo procházky v přírodě.

Hope

„Příroda je něco, co tady vždycky bude.“

Hope se ještě před programem *TurnAround* zúčastnila programu *OutThere*. Sama sebe při příchodu do programu popisuje jako „*poškozenou*“. Tuto část v sobě stále vnímá, ale mluví o sobě jako „dobře poškozené“ a cítí se po účasti programu lépe.

Nejdůležitější částí pro ni bylo pravidelné setkávání (workshopy a sociální večery) s ostatními a to, že si ostatní procházeli podobnými problémy. Sdílení svých pocitů pro ni představovalo výstup z komfortní zóny, což ji v konečném důsledku velmi pomohlo. „...*Tak brzo zjistíte, že mluvení je pravděpodobně jedna z nejlepších medicín.*“ Pravidelná setkávání pro ni představovala něco, na co se může těšit. Podle ní pro účastníky představuje bezpečné místo, kde člověk může otevřeně mluvit, pokud mu to situace doma neumožňuje. Zmiňuje také, že díky skupině poznala jedny z nejlepších lidí ve svém životě.

Výpravu popisuje jako velkou výzvu, která ji svou náročností donutila opustit komfortní zónu. Podle jejího názoru byla náročná zejména po psychické stránce: „*Myslím, že je docela náročné, když máte lidi z různých prostředí a dáte je dohromady. Obzvláště když většina z nich má problémy, každý z nás si něčím procházel. Takže si myslím, že když nás pak dají dohromady, tak často dochází ke sporům, hlavně když zkoušíte své hranice. Je to docela únavné, když pracujete tak tvrdě, nejen fyzicky, ale i psychicky. Namáháte mozek, děláte spoustu nových cvičení, kterým nerozumíte.*“. Zmiňuje i fyzickou obtížnost: „*Takže cvičení (bylo důležité)... hlavně takové, co jsme dělali tam. Zvláště jedno mě celkem potrápilo. Bylo to mimo moji komfortní zónu, protože jsem se nikdy předtím takovým způsobem nesnažila. Bylo úžasné, že jsem byla ve skutečnosti schopná to udělat.*“

Nejtěžší podle ní bylo naučit se, jak s ostatními vycházet. Všechny výzvy jí v konečném důsledku pomohly. Z výprav si odnáší jedny z nejbohatších vzpomínek.

Při otázce, která část výpravy pro ni byla nejdůležitější, zmiňuje terapeutku, která pro ni na expedicích představovala oporu. Vzpomíná na jedno *sólo* (čas o samotě), které reflektuje jako velmi prospěšnou aktivitu. Po jeho skončení si terapeutka udělala čas individuálně na každého klienta a pomohla mu zážitek zarámovat.

Na výpravě našla také nový vztah k přírodě. Díky expedici si uvědomila, jak může příroda stimulovat její mysl, pomoci s motivací a s obtížným životním obdobím, při kterém zmiňuje pandemii Covid-19. „*Nikdy jsem nebyla víc vděčná za možnost jít se ven projít. A časy jsou teď těžké. Takže chození ven a schopnost užívat tyhle mechanismy, když zrovna nemůžu vidět svého partnera a kamarády. A ty víš, že příroda je něco, co tady vždycky bude. Zatímco nic jiného ti nemůže zaručit, že bude vždycky na tvém prahu.*“

Program jako celek pro ni představuje velkou hodnotu, jelikož jí tehdy hodně pomohl. „*Nejsem si jistá, kde bych bez něj teď byla,*“ říká. Vysvětluje, že se cítí šťastnější a že si odnáší spoustu malých zdrojů a zvládacích mechanismů, které jí pomohly překonat i následné hospitalizace v nemocnici. Mezi objevenými mechanismy jsou dýchací techniky, procházky v přírodě a další aktivity, které se na výpravě naučila. Takovými zdroji jsou i vzpomínky na pěkné chvíle. Cítí se více otevřená a je více empatická vůči druhým. „*Když vidím někoho, že se chová divně, třeba na veřejnosti, tak za ním jdu a zeptám se ho, jestli je v pohodě. Protože si vždycky vzpomenu na lidi, se kterými jsem byla na výpravě a napadne mě, že by mohl být zrovna jako oni, že si třeba potřebuje popovídat.*“

6.1.1 Rozhovor s terapeutkou

Ačkoliv jsem se ve výzkumu primárně zaměřila na zkušenost z programu *TurnAround* z pohledu účastníků, pro dokreslení jsem provedla rozhovor s terapeutkou programu. Sama hodnotí, že v organizaci zastává několik rolí a náročnost její práce spočívá v udržení si hranice jednotlivých rolí. Primárně je vedoucí organizace *Wilderness Foundation*, dále zaštiťuje program *TurnAround* jako terapeutka, a zároveň v některých chvílích funguje jako sociální pracovnice. Rozhovor s terapeutkou kopíroval schéma interview, které jsem provedla s účastníky. Zároveň je doplněn o její vlastní zážitky z práce s rizikovou mládeží.

Sue

Při otázce, co si myslí, že pro účastníky program znamená, odpovídá, že je to něco více než služba. Komentuje, že státní sociální služby bývají krátké a neosobní. *TurnAround* představuje místo, kde pracovníci mají možnost poznat účastníky do hloubky a vidí lidskost a potenciál v každém jedinci. Zároveň jim nabízí dlouhodobé zapojení v organizaci, a to i po skončení programu. Program pro ně představuje bezpečné prostředí, které jim umožní být sami sebou. Jedná se o prostředí, které jim předkládá výzvy a podporuje je v osobnostním růstu v upřímném a milujícím přístupu.

Nejdůležitější složku programu vidí Sue ve výpravě. Zmiňuje, že pokud by organizace obdržela méně finančních prostředků, program by zkrátila, výpravu by ovšem zachovala a nejlépe naopak prodloužila. Účastníci mají možnost na expedici ukázat své schopnosti, zároveň zde na ně pracovníci mají mnohem více času a v důsledku toho mají možnost pracovat systematictěji.

O výpravě mluví jako o „*znovuzrození*“. Účastníci dostanou možnost, přepsat svůj životní příběh a později vzpomínat na své úspěchy na výpravě, což je podporuje v dalším růstu. Jsou oproštěni od vnějších vlivů a technologií, což jim umožňuje projevit se autenticky. Zmiňuje, že výprava je náročná, ale zároveň poskytuje „*čistší prostor*“, který dává klientům možnost hlouběji se ponořit do sebe a poznat se. Příroda podle ní tento proces podporuje a poskytuje prostor, kde se klienti nemusí o nic strachovat a mohou si užívat spojení s přírodou. Pro účastníky výprava znamená vzrušení a zároveň z ní bývají velmi vystrašení. Pro některé se jedná o první zkušenost být odloučen od rodiny.

Dále Sue popisuje, že její styl práce na výpravě zahrnuje **3 fáze** – seznamovací, prohlubovací a přechodnou, kdy účastníky připravuje na příjezd domů. Vysvětluje, že

prohlubovací fáze je nejpříjemnější, protože umožňuje užívat si přítomného okamžiku – účastníci se nebojí, co je čeká, a zároveň nepanikaří, že bude za chvíli konec. Podle Sue tato fáze utváří v účastnících pocit bezpečí. Již se adaptovali na nové prostředí, lépe zvládají extrémní podmínky a prohlubují se mezilidské vztahy.

Jako nejtěžší část výpravy Sue popisuje její závěr. Klienti se vrací do někdy násilného nebo dysfunkčního rodinného prostředí, což pro ně představuje velký kontrast s milujícím prostředím výpravy, kvalitní stravou apod. Někteří účastníci se tak ke konci výpravy vrátí zpět ke svým starým vzorcům.

Za růstovou část výpravy označuje Sue skupinové soužití. Klienti se učí, jak fungovat v komunitě, zjišťují, že je třeba se starat nejen o sebe, ale i o druhé. „*Dává jim to dobrý trénink pro budoucí vztahy,*“ říká. Jako další náročné situace zmiňuje špatné počasí a jiné nepředvídatelné okolnosti. „*Čím náročněji to vypadá, tím větší pozitivní vliv to na ně má. Zároveň je naším úkolem skupinu udržet v bezpečí, aby taková zkušenost byla růstová, jinak by mohla být pro ně hodně ničující.*“ Výprava jim tedy poskytuje zážitky úspěchu, na které mohou být pyšní a dále je začlenit do jejich životů.

Sue dále popisuje, že na účastnících pozoruje změnu ve vztahu k přírodě, ale nemyslí si, že by se stala sama o sobě. Je přesvědčená, že díky vzdělávání účastníků v etice *Leave no Trace* a postoji pracovníků k přírodě posilují povědomí o nutnosti ochrany přírody i v účastnících.

Pravidelná setkávání popisuje jako bezpečný prostor, který v případě workshopů poskytuje účastníkům impulzy k sebepoznání a v případě sociálních večerů odpočinek od každodenních starostí. Zároveň jsou pro pracovníky programu dobrou příležitostí, jak pozorovat účastníky. Vidí, jakým způsobem interagují s ostatními, jak zvládají konflikty a jak pokročili. Sue shrnuje, že pravidelná setkání poskytují účastníkům společnost, propojení, sounáležitost, uvědomění si sama sebe a rozvoj v sociální oblasti.

Mentoring vidí jako velice užitečný i proto, že oproti jiným typům setkání je tento kontakt pravidelný. Mentor se se svým svěřencem vidí jednou týdně. Představuje pro účastníkaněj dospělého, který ho nesoudí a podporuje v duševním růstu.

Sue dodává, že u všech jedinců, kteří prošli programem, vidí pozitivní změny – i u těch, kteří program předčasně ukončili. Za hlavní přínosy programu považuje, že se účastníci naučí lépe zvládat emoce, dokážou více tolerovat druhé a posílí se jejich sebeúcta a nezávislost.

Na otázku, zda je program pro některé klienty nevhodný, odpověděla, že to nelze jednoznačně říct. Na základě svých zkušeností vnímá, že program má úspěšnou u lidí s traumatem nebo u klientů s hraniční poruchou osobnosti. Ta je podle ní ve Velké Británii nadužívanou diagnózou, domnívá se, že je zaměňována právě s traumatem. Dále zmiňuje úspěšnost programu v případě úzkostí a podle míry závažnosti i u depresí, truchlení a adopcí.

Vhodný podle ní program není pro jedince s autismem kvůli tomu, že se v něm používá hodně metafor, které nejsou snadno srozumitelné. Dále zmiňuje naučenou bezmoc, u které její terapeutický přístup není příliš funkční. *„Skoro jakoby vzdorují mé pozitivní psychologii, protože jsou celkem spokojeni spoléhat se na svou naučenou bezmocnost. Vlastně nejsou motivováni ke změně a obrátí se na to, co znají. A pokud nemají motivaci, tak je nemůžeš nutit ke změně.“* Dále zmiňuje, že formát programu není vhodný pro závislé na návykových látkách, kteří potřebují mnohem intenzivnější a systematictější přístup. Podobně je to u drogových dealerů nebo členů kriminálních gangů. Zmiňuje také, že adolescenti, kteří žijí sami v podporovaném bydlení, žijí v moc chaotickém prostředí, aby z programu profitovali.

Faktory, které komplikují užitečnost programu pro klienta, je drogová závislost, nedostatek finančních prostředků, dysfunkční rodinné zázemí a rodina s jinými hodnotami, než jaké program předává.

V rozhovoru jsme se dále přesunuly k vývoji jednotlivých účastníků výzkumu, které níže rozebírám.

Anne

Sue popisuje Anne jako velmi roztomilou a milou. *„Hned tě zahřeje u srdce, když se s ní poprvé potkáš.“* Vždycky byla výřečná a vyjadřovala své pocity, což vyústilo až v neproduktivní tok myšlenek. Sue se domnívá, že se jedná o její zvládací strategii. Na začátku programu měla problém se svým tělem a bylo pro ni obtížné budovat vztahy s partnery. Zároveň všem v programu pomáhala a zapomínala na sebe.

Sue popisuje, že Anne na konci programu získala větší sebeúctu a vědomí sama sebe. Naučila se lépe vytyčovat své hranice. *„Myslím, že našla svůj hlas a velmi dospěla.“*

Eric

„*S Ericem bylo náročné pracovat, je složitá osobnost*“, říká Sue. Popisuje, že Eric nachází přátele obtížně a jeho chování je těžko zvládnutelné. V kolektivu se snaží zaujmout dominantní postavení nad mladšími nebo slabšími chlapci a snaží se téměř „rozmačkat“ jejich přítomnost. Ostatní se vedle něj necítili moc bezpečně. Sue dále popisuje, že má hodně výbušný charakter. Navázal větší pouto s dospělými v programu, se kterými se dle Sue cítil bezpečněji. Byl ve skupině outsiderem a někdy se k druhým choval necitlivě. V programu se tedy zaměřili na to, jak mu pomoci se socializovat, jak zvládnout jeho emoce a jak ho naučit vnímavosti vůči druhým.

Sue zmiňuje, že ke konci programu Eric dospěl. Dokázal mluvit o svých pocitech. Stal se citlivějším vůči potřebám ostatních. Zároveň vzpomíná, že celá skupina se k němu chovala velmi hezky a vytvořila pro něj prostor.

Sebastian

Sebastian byl na první výpravě hodně nepopulární a trávil hodně času o samotě. Snažil se získat pozornost ostatních svou důležitostí a postojem „já vím vše“. Byl skupinou ostrakizovaný. Zároveň se Sue probíral svou „odpojenost“ od vlastních pocitů a neschopnosti je cítit.

Sue popisuje, že na konci programu byl Sebastian nedílnou součástí skupiny a z jejího pohledu se jeho sociální schopnosti zlepšily. Zmírnila se jeho deprese a zesílily ambice. „*Myslím, že na konci programu byl šťastnější,*“ říká Sue.

Noah

Sue líčí, že první den programu byl Noah úplně paralyzovaný. „*Neřekl ani slovo. Byl úplně potichu.*“ Svěřil se jí, že nikomu nevěří a že zažil v minulosti velkou bolest. Sue měla obavu, zda Noah kvůli silným úzkostem dokáže program dokončit. Jeho pobyt na první výpravě popisuje jako žalostný. „*Byl tak nešťastný a celou dobu pršelo. Seděl ve stanu jako miminko, s hlavou mezi koleny, neschopný se zapojit. Když jsme šli na túru, nedokázal jít. Pociťoval opravdový distres.*“

Dále popisuje, že Noaha pohánělo odhodlání a následně na sebe byl hrdý. O přírodě mluvil s velikým obdivem. Sue dodává, že se o Noaha skupina dobře starala a vzala ho pod svá ochranná křídla. Na konci výpravy dostal pěknou zpětnou vazbu od mentora: „*Noahu,*

pokud bys byl dospělý a já tě potkal jako kolegu, byl bych pyšný, že jsi můj kamarád.“ Ve skupině si vysloužil respekt za odvalu a schopnost mluvit o svých pocitech.

Na konci programu zvládl nastoupit na střední školu. Nadále pokračoval v setkáních se svým mentorem. *„Myslím, že nikdo nečekal, že vůbec kdy vyjde ze dveří své ložnice,“* upozorňuje Sue, jak významná změna v průběhu programu u Noaha proběhla.

Elsie

„Když poprvé přišla, byla agresivní, šeptala, nebylo slyšet ani slovo, co řekla,“ popisuje Sue klientku Elsie. Sama sebe Elsie považovala za hodně uzavřenou, trpěla sebepoškozováním, měla velký problém se sebeúctou, byla v těžké depresi. *„Když jela na její první výpravu do Devonu, tak jednoduše úplně ožila“.* Sue popisuje, že se Elsie kontinuálně zlepšovala, až nabyla sebevědomí. *„Stala se životem i duší skupiny. Starala se o druhé a zároveň o sebe. Chodila, zkoušela nové věci, vykládala, otevírala se druhým. A nikdy se nevracela k minulosti.“*

V průběhu programu našla vnitřní sílu a sebevědomí. Naučila se vytyčit své hranice. Byla velmi populárním členem skupiny. Stala se vedoucím v programu a je prvním člověkem v rodině, který studuje vysokou školu.

Hope

Hope byla jedinou dívkou v programu *TurnAround*, což jí celkem vyhovovalo. Stala se ve skupině vedoucí ženou. Sue popisuje Hope jako nečitelného člověka, který si hlídá soukromí. Domnívá se, že měla velké problémy se sebeúctou a sebevědomím.

V průběhu programu se tedy soustředily na to, aby se Hope dokázala víc otevřít a ukázat svou zranitelnou stránku. Zároveň pracovala na zvládnutí svých pocitů a na sebe porozumění. *„Bylo to, jako by se ty věci děly proto, aby dostala, co potřebovala. Několikrát se na výpravě dost zranila. Škaredě si odřela kolena, která jí krvácela. Adrian a já jsme byli schopni ji pokaždé zvednout a postarat se o ni. A pak nám všem připadalo, že takovou nehodu potřebovala, aby lidi pustila blíže k sobě, a aby se o ni postarali.“*

Na konci programu dospěla a získala vědomí sama sebe. Naučila se zvládat své emoce a byla na sebe hrdá. Dále popisuje, že ke konci programu byla Hope schopná smířit svou nezávislou a zranitelnou část a stala se autentičtější.

6.2 Tematická analýza

Na základě tematické analýzy jsem identifikovala pět témat, které se objevovaly napříč rozhovory. Každé z těchto témat obsahuje několik kategorií, některé i podkategorie. V následujícím textu je jednotlivě popisuji, komentuji a pro větší objasnění doplňuji přímými citacemi respondentů. Zároveň bude analýza obohacena o komentáře terapeutky, která zaštiťuje celý program, což dává čtenáři možnost výroky účastníků a terapeutky porovnat. Výpovědi terapeutky budou vždy uvedeny jejím jménem, zvýrazněným tučně. Pro úspornost textu neuvádím citace všech respondentů, ale jen příklady. Pro lepší orientaci jsou témata doplněna schémata a tabulkami, ze kterých lze vyčíst četnost odpovědí.

Témata vzešlá z tematické analýzy:

1. účinné složky programu
2. skupina
3. výprava
4. okolnosti změny
5. přínosy programu

6.2.1 Účinné složky programu

První tematický okruh zahrnuje účinné složky programu *TurnAround*. Na základě analýzy rozhovorů jsem identifikovala sedm kategorií. Kategorie a podkategorie jsou znázorněny níže na Obrázku č.1, dále je pak specifikuji v textu. Zároveň jsou kategorie znázorněny v tabulce. Křížky jsou označeni ti respondenti, kteří o dané kategorii hovořili. Níže v textu jsou jednotlivé kategorie znázorněny tučně a podkategorie podtrženě.

Obrázek 2: Účinné složky programu



Tabulka 2: Účinné složky programu

Kategorie	Anne	Eric	Sebastian	Noah	Elsie	Hope
Skupinová dynamika	x	x	x	x	x	x
Výprava	x		x	x	x	x
Fyzický kontakt s přírodou	x				x	x
Mentoring	x	x	x	x	x	
Program jako celek	x	x	x		x	x
Pravidelná setkávání	x	x	x		x	x
Výzvy	x		x	x	x	x

První kategorii jsem nazvala **skupinová dynamika**. Z výše znázorněné tabulky vyplývá, že tuto kategorii zmínilo všech 6 probandů. Pro účastníky skupina představovala oporu v náročných chvílích, a také bezpečný prostor, který jim dovoľoval experimentovat se svým chováním a znovu získat důvěru ve druhé. O skupině často hovoří jako o komunitě nebo rodině. „*Nejvíce se mi na tom líbilo, že jsme byli jako malá rodina, že jsme všichni vytvořili úzce propojenou komunitu. Myslím, že nejlepší na tom pro mě bylo to, že jsme věděla, že mám kolem sebe lidi, kteří mě podpoří, ať se děje, co se děje, a já jsem zase na oplátku mohla podpořit je.*“ (Elsie)

Pravidelná setkávání pro účastníky představují velmi důležitou funkci. Na výše zobrazeném grafu lze vidět, že jsou rozdělena na 3 podkategorie. Pro účastníky představují workshopy a sociální večery místo pro prohlubování vztahů. Sami zmiňují, že na to by dvě výpravy nestačily. Někteří takové skupinové pouto nikdy nezažili. Skupina jim zprostředkovává pocit, že někam patří.

Dále pro ně v případě workshopů představuje místo pro seberozvoj. Jejich náplní jsou témata dle potřeb účastníků. Elsie vysvětluje: „*Myslím si, že na workshopech si vybuduješ emoční odolnost. Myslím tím porozumění. Jako když jsme se nedávno učili o emoční komunikaci. To je jasné, že člověk se učí, dozvídá se nové věci, a pak se snaží přijít na to, jak je uplatnit ve svém životě a používat je.*“

Třetí podkategorii jsem nazvala místo pro osvojení schopností. Někdy náplní workshopů bývá výuka *bushcraftu*, kde se účastníci učili praktické dovednosti. „*A potom jsme se učili rozdělovat oheň, jak oškrábat dřevo a udělat hoblinky na oheň. Učili jsme se věci, které se třeba budou jednou hodit.*“ (Sebastian)

Sue zmiňuje, že pravidelná setkávání poskytují účastníkům bezpečný prostor, nástroje k sebepoznání a odpočinek od každodenních starostí. Zároveň zde pracovníci mohou pozorovat, jak účastníci fungují ve skupině a jaké dělají pokroky.

Další kategorií je **výprava**, která pro účastníky představuje stěžejní součást programu. Zmiňují, že právě výprava je jedna z prvních možností, jak vytvořit vztahy s ostatními. Například *Elsie* popisuje: „*Myslím, že výpravy jsou strašně důležité pro všechny, pro účastníky i pro vedoucí. A myslím si také, že jsou to výjimečné okamžiky, kdy mezi sebou vytváříme vazby a vlastně i poprvé hluboce zkoumáme nejen sebe, ale i ostatní, kteří tam jsou s námi.*“ Další účastníci zmiňují, že výprava je důležitá díky svému formátu. Díky extrémním podmínkám – izolovanost prostředí, delší časový úsek, adrenalinové aktivity – má účastník možnost na sobě intenzivně pracovat.

Fyzický kontakt s přírodou znamenal pro některé účastníky rozvinutí nového hlubokého vztahu. Příroda se díky programu stala jejich vášní a změnila jejich uvažování. Například pro *Anne* toto setkání znamenalo změnu životního stylu. Změnil se její vztah ke zvířatům, stala se vegetariánkou a přestala používat produkty testované na zvířatech. „*Myslím, že ta fyzická část, být blízko přírodě, mě přiměla mít přírodu víc ráda a mít k ní větší respekt. Nemyslela jsem si, že příroda je něco zvláštního, ale teď k ní mám opravdové pouto a jsem moc ráda venku.*“ Také se pro ni se příroda stala součástí zvládacích strategií.

Další kategorii jsem nazvala **výzva**. Z analýzy vyplynulo, že se účastníci v programu potkali s řadou výzev, které jim v konečném důsledku nejvíce pomohly a staly se hybatelem změny k lepšímu. Překonáním oblastí, při kterých vystupovali ze své komfortní zóny, získali větší sebevědomí a nezávislost. „*Myslím, že nejvíc mi pomohla největší výzva toho (programu)*“ (*Noah*).

Další kategorií je **mentoring**, tedy vztah účastníka s jeho mentorem. Pro většinu účastníků byl tento vztah velmi důležitý. Mentor pro ně představuje oporu a zároveň někoho, kdo je podporuje v dalším rozvoji. *Eric* upozorňuje: „*[Mentorka] tam byla, aby mi pomohla, s čímkoli jsem potřeboval, to bylo hezké. A fakt mi to zlepšovalo náladu, namísto toho, abych byl pořád v depresi, byl jsem šťastnější, to bylo lepší než být v depresi.*“

Terapeutka *Sue* zmiňuje mentory jako nesoudící a podporující dospělé. Zároveň se jedná o pravidelný kontakt v porovnání s jinými částmi programu a jde tak o prvek kontinuity.

Program jako celek představuje pro účastníky velkou hodnotu i několik let po jeho skončení. Anne o něm mluví jako o „*nejlepším období života*“, jiní v programu potkali nejlepší přátele. Zmiňují, že struktura programu funguje dobře a jedna část se neobejde bez druhé.

Sue zmiňuje, že program jako celek poskytuje jeho účastníkům bezpečný prostor a místo, kam se můžou i po letech vracet. Zároveň jsou účastníkům předkládány výzvy, které je podporují v dalším pokroku.

6.2.2 Skupina

Následující téma bylo pojmenováno **Skupina**. V tomto tématu je zahrnuto 5 kategorií. Opět jsou pro větší přehlednost znázorněny schématem a tabulkou.

Obrázek 3: Skupina



Tabulka 3: Skupina

Kategorie	Anne	Eric	Sebastian	Noah	Elsie	Hope
Skupina jako komunita	x	x	x	x	x	x
Nejsem sám/a kdo má problémy	x		x			x
Skupinový úspěch					x	
Skupinová práce				x		
Skupina jako výzva				x		x

Kategorie **skupina jako komunita** obsahuje všechny výroky, které vypovídají o skupině jako úzké komunitě nebo rodině. K unikátnímu propojení účastníků dochází většinou na první výpravě a vztahy jsou dále rozvíjeny na pravidelných setkáních. Sdílení ve skupině znamenalo pro účastníky chvíli, kdy se jeden o druhém mohli dozvědět více, prohloubit důvěru a pracovat na mezilidských vztazích. Vzniklá skupina účastníků, ale i celého týmu, se stává jejich oporou. Je to místo, kde se druhým můžou svěřit a ví, že skupina bude soucitně reagovat.

Noah popisuje: „*Myslím, že nejvíc mi vždycky chybělo pochopení, v celé skupině měl prostě jeden pro druhého pochopení, a to bylo fajn, bylo to dobré zotavení.*“ Klientům často životní situace nedovoluje své problémy ventilovat jinde.

Skupina jim také umožňuje zažívat pocity sounáležitosti. Eric vzpomíná: „*Myslím, že nejlepší na tom bylo, jak jsem se všemi docela dobře vycházel, protože jinak jsem velmi stydlivý. S cizími lidmi se moc nebavím. Seznamování s novými lidmi ve mně vyvolává úzkost. Takže tady se mi líbilo, jak jsme si hned dobře rozuměli a dokázali jsme se k sobě hezky chovat. To bylo moc fajn.*“ Významnými zážitky pro účastníky byly chvíle skupinové soudržnosti. V krizové situaci dokázali pracovat jako dobře organizovaný tým a vzájemně si pomáhat.

Další kategorii jsem pojmenovala **Nejsem sám/a kdo má problémy**. Sebastian líčí, že skupinové sdílení mu přineslo nový poznatek: „*Už jen díky tomu, jak jsem slyšel i ostatní lidi říkat, že je jim smutno, jsem si uvědomil, že ono je to vlastně normální*“. Uvědomil si normalitu svého prožívání. Anne například líčí, že: „*...a já si uvědomila, že nejsem sama a nejsem úplně blázen nebo úplně jiná než všichni ostatní.*“

Další kategorií je **skupinový úspěch**. Pocit dosažení výsledku prožívali klienti nejen za sebe, ale také za skupinu. Takové zážitky přispívaly k prohloubení pouta ve skupině. Jednalo se například o zdolání výšlapu korytem divoké řeky nebo lezení na vysokou skálu.

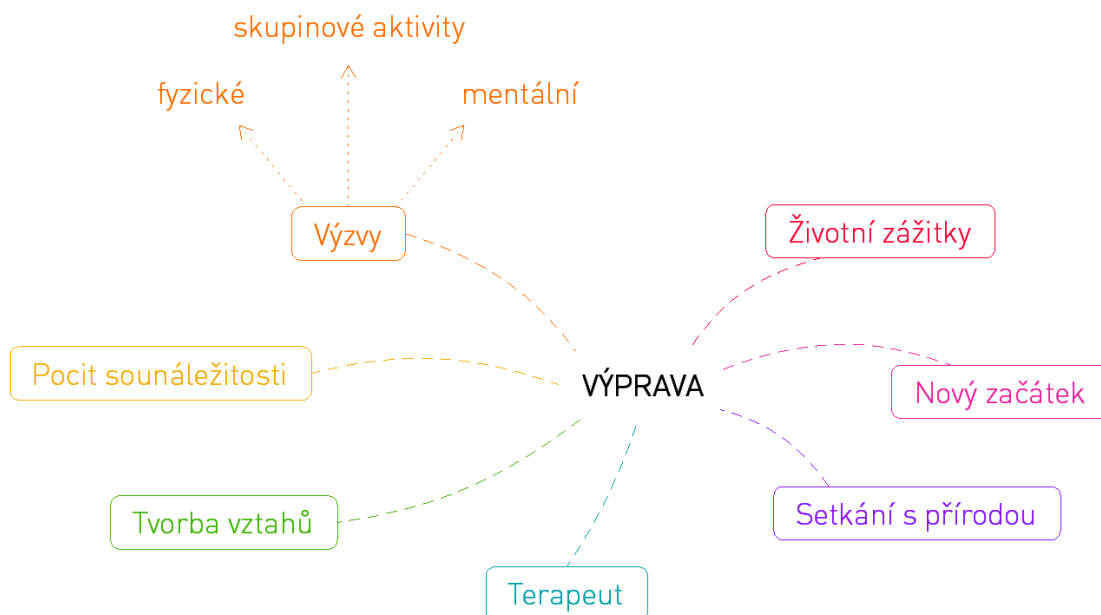
Skupinová práce, kterou museli účastníci zvládnout již na začátku programu, opět prohlubovala pouto a byla tak motivací dále v programu pokračovat. „*Museli jsme dělat skupinové výzvy, které opravdu prohloubily naše vzájemné vztahy, a myslím, že po nějaké době už nebylo možné říct, že chci něco dělat sám. Už jste podvědomě věděli, že teď jste jedna skupina, tým, a že musíte všechno řešit spolu.*“ (Noah)

Další kategorií je **skupina jako výzva**. Pro některé účastníky fakt, že se měli družít se skupinou vrstevníků, představoval velký krok mimo komfortní zónu. „*Myslím, že nejtěžší pro mě byly ty chvíle na výpravě, kdy jsme museli spolupracovat jako skupina, hlavně když jsem s tím začínal, protože jsem tam nikoho neznal, byl jsem mimo svou komfortní zónu.*“ (Noah)

6.2.3 Výprava

Analýzy odhalila 7 kategorií, které se k výpravě vztahují. Níže jsou znázorněny schématem a tabulkou.

Obrázek 3: Výprava



Tabulka 5: Výprava

Kategorie	Anne	Eric	Sebastian	Noah	Elsie	Hope
Tvorba vztahů	x		x		x	
Pocit sounáležitosti	x	x		x	x	
Výzvy	x			x	x	x
Životní zážitky	x	x			x	x
Nový začátek				x	x	
Terapeut						x
Setkání s přírodou	x		x	x	x	x

Účastníci popisovali, jak důležitou výprava představuje pro **tvorbu vztahů**. Vzhledem k tomu, že výprava sestává z vícedenního pobytu a bývá pořádaná v odlehlých oblastech, někteří účastníci zmiňovali, že je utvoření vztahů vlastně nevyhnutelné. Ve chvíli, kdy si účastníci nepřipadají jako jednotlivci, ale již jako součást společenství, si výpravu více užívají a snadněji spolupracují.

Jak výše zmiňuji, izolovanost prostředí přispívá k semknutí skupiny. Účastníci popisovali **pocity sounáležitosti**, například Anne zmiňuje: „*Myslím, že dokonce i takové drobnosti, jako když jsme spolu vařili večeři a pak společně seděli a jedli, malé věci jako tohle, byly pro mě hodně důležité.*“ Klient si takovýchto momentů na expedici váží více než v každodenním životě.

Podstatnou složkou výpravy jsou účastníkům předkládané **výzvy**: ať už ve fyzické podobě jako je horolezení, pádlování po jezeře nebo pochod s těžkými batohy, tak v podobě mentálních cvičení. Účastníci dostávají podněty k sebereflexi a seberozvoji, která pro adolescenty bývá náročná. Pro některé je výzvou naučit se spolupracovat s ostatními. Podobné aktivity účastníkům pomáhají opustit komfortní zónu, což je nepříjemné, ale všichni tuto skutečnost hodnotili jako impuls pro osobnostní rozvoj. Hope říká: „*Bylo to mimo moji komfortní zónu, protože jsem se nikdy předtím takovým způsobem nesnažila. Bylo úžasné, že jsem byla ve skutečnosti schopná to zvládnout.*“

Sue potvrzuje, že výzvou je pro účastníky soužití ve skupině. Musí se naučit, jak pečovat o ostatní, trénují tak fungování v mezilidských vztazích. Výprava podle ní představuje pro účastníky výzvu už jen v tom, že je často prvním zážitkem odloučení od rodiny. Dodává, že růstovou situací mohou být i vnější podmínky, jako je špatné počasí. To, že účastníci náročné prostředí zvládnou, jim následně zvýší sebevědomí.

Výprava poskytuje účastníkům prostor k získání **životních zážitků**. Většina účastníků na expedici zažívá spoustu aktivit poprvé, samotný výjezd do přírody je pro většinu z nich něco nového a někteří k ní získali nové pouto. Elsie popisuje: „*Takže odjíždíš pryč někam, kde je to úplně jiné. Nikdy předtím jsem nebyla ve Skotsku a nikdy jsem nedělala půlku věcí, které jsme dělali na výpravě, protože jsem k tomu nikdy neměla příležitost. Máš se báječně a tvoříš si bláznivé vzpomínky a je tam tolik vtipných situací a smíchu, ale zároveň si dovoluješ být skutečně zranitelný. Víím, že některé vzpomínky z výpravy si udržím navždy.*“

Sue popisuje, že výprava je pro účastníky vzrušující a odvážejí si z ní vzpomínky na vlastních úspěchy, které je povzbuzují v dalším vývoji.

Pro některé účastníky výprava znamenala **nový začátek** a přírodní prostředí jim umožnilo vytvořit si nové vzpomínky a překlenout náročné životní období. „*Byl to pro mě zotavující bod, který mi připomněl, že nemusím trčet ve svém pokoji. Je to jen má mysl, kvůli které se cítím ze všeho vyloučený. Tohle osvěžení a to, že jsem byl vhozen do divočiny a vrátil se z ní zpět, byl pro mě skutečný zlom.*“ (Noah)

Sue komentuje výpravu jako „*znovuzrození*“ a šanci pro přepsání životního příběhu účastníků. K tomu podle ní dochází díky oprostění se od vnějších vlivů a technologií, k čemuž přispívá i přírodní prostředí.

Pro Hope byla nejdůležitější součástí výpravy **terapeutka**. „*Protože na výpravách byla mojí oporou, v každém směru. Sue (terapeutka, pozn. aut.) si na každého udělala dost času, i když měla celý den spoustu práce.*“

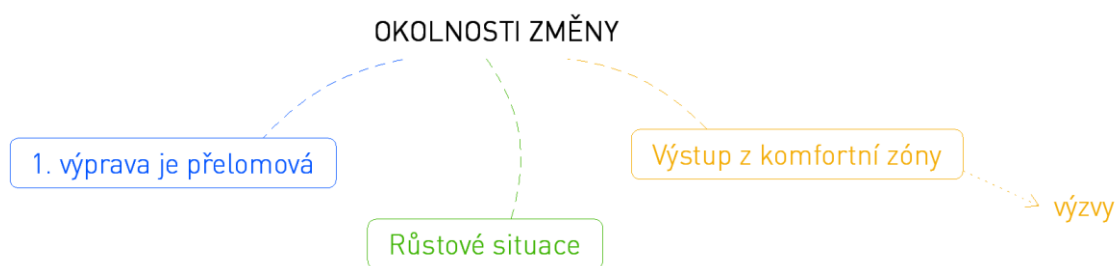
Pro účastníky expedice představuje také **setkání s přírodou**, které pak ovlivnilo jejich další chování v přírodě a změnilo to, jak na ni nahlíží. Některým změnu zprostředkovaly zásady **Leave no Trace**, jiným například metafory účastníků, ke kterým využili nějaký přírodní úkaz.

Sue zmiňuje, že usiluje o vybudování vztahu k přírodě u účastníků vlastním příkladem. Popisuje, že bez zvyšování povědomí by příroda na účastníky neměla takový vliv.

6.2.4 Okolnosti změny

Analýzy odhalila 3 kategorie, které popisují okolnosti změny účastníků. Účastníci popisují, že k největší osobnostní změně došlo při nebo těsně po výpravě.

Obrázek 5: Okolnosti změny



Tabulka 5: Okolnosti změny

Kategorie	Anne	Eric	Sebastian	Noah	Elsie	Hope
1. Výprava je přelomová	x		x	x	x	
Růstové situace	x			x	x	
Výstup z komfortní zóny	x	x	x	x	x	x

Kategorie **první výprava je přelomová** zahrnuje odpovědi účastníků, kteří shrnují, že buď přímo na, nebo po první výpravě došlo ke změnám k lepšímu. Udělali zde největší pokrok a nejvíce se o sobě dozvěděli. „*Myslím, že na své první výpravě jsem se nejvíce naučila. Byla to doba, kdy jsem o sobě nejvíce naučila. Myslím, že jakmile přišla druhá noc, tak jsem si pomyslela: ‚zvládla jsem celý den a noc a cítím se dobře, to je dobré, ono (program, pozn. aut.) to funguje.‘ To byl silný moment.*“ (Elsie)

Další kategorie zahrnuje **růstové situace**, které přispěly ke zlepšování psychického stavu účastníků. Účastníci se ve výpovědích shodují, že nejnáročnější byla první noc expedice, například ze stesku po domově: „*Pamatuju si, že jsem cítil ohromný stesk po domově na výpravách, protože jedině, co jsem chtěl, bylo být ve svém pokoji.*“ (Noah) Další účastníky trápily obavy, zda jsou schopni program dokončit: „*Během první noci na výpravě jsem si říkala, že to nedokážu zvládnout. Že nebudu dostatečně schopná to udělat. Takže jsem se musela skutečně vyhecovat a věřit sama sobě.*“ (Elsie)

Účastníci často popisují, že program včetně výpravy jim předkládaly situace, kdy museli vystupovat ze své **komfortní zóny**. Účastníci potvrdili, že tyto momenty pro ně byly přínosné. Do této kategorie jsem zařadila podkategorii výzva. Při analýze jsem si kladla otázku, zda je mezi nimi rozdíl a zda by výzva neměla být samostatnou kategorií. Podle mého názoru výzva nemusí vždy zahrnovat výstup z komfortní zóny, avšak z výpovědí respondentů vyplývá, že tyto dva pojmy používají jako synonymum.

6.2.5 Přínosy programu

Níže budu popisovat všechny přínosy programu, které po jeho absolvování účastníci pociťují, někteří i s odstupem několika let.

Obrázek 6: Přínosy programu



Tabulka 6: Přínosy programu

Kategorie	Anne	Eric	Sebastian	Noah	Elsie	Hope
Seberozvoj	x	x	x	x	x	x
Důvěra		x			x	
Zlepšení psychického stavu	x	x	x	x	x	x
Vztah s přírodou	x	x	x	x	x	x

Velká kategorie **seberozvoj** je složená z mnoha podkategorií (jak lze vidět na schématu výše), které budu postupně popisovat. Účastníci zmiňují, že díky programu se jim změnil způsob uvažování. Pro některé program přinesl změnu životního stylu v podobě změny stravování a chování vůči životnímu prostředí. Nově dokážou vnímat svět a události

v něm pozitivněji. Programu u nich vedl k nárůstu sebevědomí: „*Jsem schopný cítit se víc sebejistě ohledně toho, co dělám. Předtím jsem pochyboval o všem, co jsem udělal.*“ (Noah) S tím souvisí také zisk nezávislosti. Obsah programu jim pomohl porozumět a následně regulovat své emoce: „*Měl jsem také hodně problémů se zvládním vzteku a Wilderness mi s tímto vztekem pomohla.*“ (Eric)

Techniky užívané v programu účastníkům nabídly možnost hlubšího sebezpoznání. Zároveň jim program poskytl nové zvládací strategie a potvrzují, že je začlenili do běžného života: „*V první řadě, na kterou myslím, je využít přírodu tak, jak mě to naučila Sue (terapeutka). A použít některé z těch aktivit. Takže dokonce i teď, v porovnání s dřívějškem, budu dál požívat některé z těch věcí, po celý život.*“ (Hope) Jejich zdrojem se staly i vzpomínky z výprav, na které vzpomínají, když je jim v životě těžko. Účastníci se cítí otevřenější a více přijímající vůči druhým. Cítí se empatičtější: „*Začala jsem si být vědoma, že ostatní lidi vás potřebují, a je hezké k nim třeba přijít a pomoci jim.*“ (Anne)

Účastníci vnímají také větší psychickou odolnost. Daří se jim lépe vytyčovat hranice, to vede k novým přátelstvím. Dokážou lépe sdělovat své pocity a naučili se spolupracovat s ostatními.

Sue líčí, že největšími přínosy programu je lepší regulace emocí, zvýšení tolerance vůči jiným lidem a posílení sebeúcty a nezávislosti.

Další kategorie s názvem **důvěra** v sobě zahrnuje odpovědi, které vypovídají o znovuoobnovení důvěry ve druhé. To jim umožnily vztahy, které si utvořili v průběhu programu za podpory pečujícího personálu. „*Možnost mluvit o tom se Sue a účastnit se výprav mě přimělo si uvědomit, že i když se nerad otevírám lidem, jsou lidi, kteří mi chtějí pomoci. To mi pomohlo otevřít se víc, než jak jsem to dělal před pár lety.*“ (Eric)

Účastníci dále popisují, že jim program pomohl ke **zlepšení psychického stavu**. Někteří se zcela vyléčili: „*Od stavu, kdy jsem necítil nic a kdy jsem se víc staral o ostatní než o sebe, jsem se dostal do stavu, kdy prostě někdy řeknu, že taky potřebuju klid. Jsem rád, když dokážu říct: ‚cítím se hrozně a je to v pohodě‘. Jako když jsem sem dnes přišel a řekl, že se cítím hrozně a nevím, co s tím mám dělat. Že tohle dokážu, je u mě prostě obrovský, obrovský pokrok.*“ (Sebastian)

Jiní měli problémy i nadále, avšak zmiňují, že program *TurnAround* se velkou měrou spolupodílel na jejich zmírnění: „*Po výpravě se stalo pár věcí, byla jsem v nemocnici a tak, ale nebýt programu, tak bych je vůbec nezvládla. Protože mi tam dali spoustu drobných*

vnitřních zdrojů, které mi pomáhaly na mé cestě. Díky programu je mi rozhodně lépe.“(Hope)

Poslední kategorií je objev **vztahu s přírodou**. U každého účastníka se do jisté míry změnil postoj a chování v přírodě. Například pro Anne to představuje významný životní zážitek. Pro jiné změna tak radikální nebyla, přesto zmiňují, že se jejich pohled na přírodu proměnil. *„Když jsem se poprvé přidala k programu, jen se mi líbilo být venku, ale popravdě jsem neměla žádné znalosti o přírodě. Ale teď jsem si k ní vybudovala nadšení a naštvu se, když vidím lidi, kteří odhazují odpadky, nebo všechno s tím klimatem. Myslím si, protože jsem strávila mnohem víc času v přírodě a začala jsem ji více vážit, a vidím, jak moc mi to pomohlo, tak jsem vůči přírodě hodně ochranitelská.*“ (Elsie)

6.3 Interpretace

V následující kapitole předkládám možnou interpretaci výsledků. Mým cílem je popsat to, co není zcela zjevné z obsahu textu. Je třeba podotknout, že se jedná o mé subjektivní chápání dat, a že *„je to vždy výzkumník se svým životním kontextem, kdo je jejím autorem“* (Koutná, Kostínková & Čermák, 2013, 22). Interpretace tak odpovídá na **výzkumnou otázku**: Jaká je zkušenost účastníků s programem *TurnAround*?

Z tematické analýzy vyplynulo, že nejsilnějším prožitkem bylo pro účastníky skupinové soužití. Vztahy se začaly utvářet první výpravou a v průběhu programu se jejich vazby více a více prohlubovaly. Účastníci označovali uskupení jako **rodinu** nebo **komunitu**, z čehož vyplývá, že mezilidské vztahy byly v programu velmi úzké. Vzhledem k pečujícímu nastavení vztahů skupina sehrála u účastníků roli v korektivní zkušenosti. Zároveň společenství přispělo k destigmatizaci jednotlivých účastníků. Důsledkem setkání s lidmi s podobnými problémy u nich došlo k ujištění, že nejsou jediní, kdo mají psychické problémy. Většina účastníků měla v minulosti špatnou zkušenost s lidmi stejného věku, která byla nahrazena dobrou zkušeností v programu. Skupina poskytovala účastníkům pocit bezpečí a důvěry, což jim umožnilo odkrýt svou autenticitu a zároveň experimentovat se svým chováním a naučit se nové a zdravé vzorce chování. Také díky ní získávají pocit, že někam patří, což se stává opěrným bodem v jejich často chaotickém životě. Dále z analýzy vyplývá, že izolovanost od okolí při výpravách přispívá k rozvoji mezilidských vztahů. Skupinové procesy vedou účastníky k větší otevřenosti vůči odlišnostem mezi lidmi a rozšiřuje se jejich empatie.

Významným prvkem programu a konkrétně výpravy se dle účastníků jeví aktivity, které je vyvádějí z komfortní zóny. Účastníkům daly pocit, že něco zvládli a dokázali. Následkem toho se jim zvětšilo sebevědomí a sebeúcta a důvěřovali si, že zvládnou i další životní výzvy. Zvýšilo se jim tedy vnímání vlastní účinnosti. Dle výpovědí účastníků vyplývá, že by se jejich psychický stav nezlepšil, pokud by program takové výzvy neobsahoval. A každý výzvu spatřoval v něčem jiném, někdo ve fyzických aktivitách, jiný v mezilidských vztazích. S tímto souvisí důležitost první výpravy, která svou intenzitou a délkou představovala pro účastníky jednu velkou výzvu a zároveň událost, ze které si odnášejí nejvíce. Výprava pro některé znamená celoživotní zážitek, ze kterého čerpají sílu dodnes.

Z výprav a pravidelných workshopů si účastníci odnesli nové zvládací strategie, které následně začlenili do svého života a které je podporují v životních těžkostech. Zvládací strategiemi se staly o pozitivní vzpomínky z výprav a skupinových setkání.

Co je však klienty nevyslovenou, ale mou domněnkou, kterou dokládá rozhovor s jejich terapeutkou, že většina jimi uvedených pozitivních přínosů programu v oblasti seberozvoje (empatie, komunikace, změna v uvažování, zvládací strategie, hranice apod.) jsou výsledkem činnosti právě zmíněné terapeutky Sue a technik, které používá. Na začátku programu nastavila pravidla komunikace a pečujícího přístupu ve skupině a tyto hodnoty s ní sdílí také mentoři, kteří se podle časových možností aktivit také účastní. Celý tým tak předává zdravé hodnoty a stává se dospělým vzorem pro účastníky, kterým takovéto vzory často v životě chybí. Hlavní přístup terapeutky je pozitivní psychologie, která významně působí na změnu přemýšlení účastníků a rozšiřuje jejich uvědomění a vděčnost za každodenní události.

Absolvováním programu se účastníkům změnil vztah s přírodou, a to jak u těch, kteří už vztah k přírodě měli dříve, tak u těch, kteří přírodě nevěnovali větší pozornost. Z rozhovoru s terapeutkou vyplývá, že tak dochází důsledkem ekologické výchovy, která je součástí celého programu.

V následujících odstavcích se vyjádřím k jednotlivým účastníkům. Anne se zvýšilo sebevědomí a nyní pociťuje větší nezávislost, čehož dosáhla díky zkušenostem z výpravy. Vzhledem k tomu, že zvládla úkoly, které jí byly uloženy, si uvědomila, že je schopná se sama o sebe postarat v běžném životě. Skupina pro ni představovala blízkou komunitu a motivaci k větší aktivitě v životě. Zároveň díky životním příběhům dalších účastníků zjistila,

že i jiní lidé mají psychické potíže. V průběhu pravidelných workshopů více porozuměla sobě samé a naučila se více pozitivně myslet. Největší změnu v jejím životě přinesl nový vztah k přírodě. Tento zážitek ji vybavil novou zvládací strategií (při obtížích se vydává na procházku do přírody) a zároveň odvedl pozornost od jí samotné k něčemu, co ji převyšuje a něco o co se může starat například přechodem k vegetariánství. Dle mého názoru, v konečném důsledku zvýšení pocitu vlastní účinnosti, sounáležitost se skupinou vrstevníků, sebezpoznání, získání nových zvládacích strategií a odvedení pozornosti od sebe samé ke starosti o přírodní prostředí, přispěly ke jejímu překonání sociálně – úzkostné poruchy.

Ericovi nejvíce pomohla individuální terapie s terapeutkou Sue, díky kterým se naučil regulovat záchvaty vzteku a došlo u něj k obnovení důvěry v lidi, která byla poškozena dřívějšími zážitky šikany. Důležitou hodnotu pro něj představovaly pravidelná setkání, která mu poskytovala zdravý sociální kontakt. Díky této korektivní zkušenosti si začal volit lepší přátele a ukončil negativní sociální kontakty.

Sebastian se naučil přijímat své emoce a vytyčovat hranice. Změnilo se jeho emoční prožívání, dřívější pocity otupělosti nahradily pozitivní a negativní emoce. Po tom, co slyšel mluvit ostatní o jejich negativních emocích, si uvědomil, že prožívání lítosti je běžnou součástí života a je třeba mu čelit. V rozpoznávání a zvládání emocí ho podpořila jeho mentorka, která s ním tuto schopnost probírala a trénovala na pravidelných setkáních. Zároveň si z programu odnesl zvládací strategie, které udržují jeho psychického zdraví.

Noahova sociální fobie byla účastí v programu významně redukována. Před jeho začátkem nebyl schopný opustit prostory svého pokoje a po jeho skončení se postupnými kroky zvládl zapsat ke studiu střední školy. Z výsledku vyplývá, že toho dosáhl díky spojení silné vnitřní motivace, bezpečného a podpůrného prostředí a nevyhnutelností setkávání s vrstevníky, což bylo hlavním zdrojem jeho úzkosti. Díky dokončení programu nabyl sebevědomí. Výpravy přispěly k jeho blízkému vztahu s přírodou, v jejichž důsledku začal třídít odpad. Workshopy přispěly k většímu sebezpoznání a pozitivnímu myšlení.

Elsie nabyla větší sebevědomí díky zvládnutí první výpravy, potažmo celého programu. Ve chvílích pochybností, začala sama sebe povzbuzovat a po druhém dni výpravy naznala, že ji zvládne dokončit. Úspěchy na výpravě přispěly k zvýšení očekávání vlastní účinnosti. Z výprav a workshopů získala emoční odolnost a zdravé zvládací strategie, které si při zátěži vědomě volí, místo těch nezdravých. Skupina účastníků ji poskytla bezpečné prostředí, ve kterém mohla projevit svou autenticitu, zranitelnost a začala se učit nové vzorce

chování. Sounáležitost se skupinou pro ni představovala nejdůležitější část celého programu. V pokroku ji podporovala její silná vnitřní motivace a také to, že oproti předchozí psychologické a psychiatrické péči, byl tento program její volbou a nikdo ji do něj nenutil.

Hope byla po skončení programu několikrát hospitalizována v nemocnici a v těchto náročných chvílích ji pomáhaly zvládací strategie a techniky, které se v programu naučila. Jejím vnitřním zdrojem se staly vzpomínky z výprav a procházky do přírody. V důsledku setkání s životními příběhy jiných účastníků se rozšířila její empatie a otevřenost vůči druhým lidem, kterým je teď více schopná pomoci. Díky programu se cítí šťastnější.

Stojí za povšimnutí, že výpovědi probandů se převážně shodovaly ve všech zmíněných oblastech a všichni zmiňují, že na ně program měl pozitivní vliv. Vysvětlují si to tím, že účastníci, u kterých došlo ke zhoršení stavu po programu se výzkumu odmítli zúčastnit. Z toho vyplývá, že rozhovory tak proběhly s velmi motivovanými a úspěšnými klienty *Wilderness Foundation*.

7 DISKUZE

V diskuzi se věnuji výsledkům výzkumu, přínosům a limitům výzkumu, a také doporučení dalšího výzkumného směřování.

Cílem diplomové práce bylo popsat zkušenost účastníků s programem *TurnAround*. Pro práci byl zvolen kvalitativní přístup a data jsem zpracovávala *Interpretativní fenomenologickou analýzou*. Jako metodu sběru dat jsem zvolila polostrukturované interview, které obsahovalo 22 otázek v angličtině. Výzkumný soubor je složen z 6 účastníků programu *TurnAround*, 3 žen a 3 mužů, se kterými jsem vedla rozhovory v průběhu března a dubna 2020. Věkový průměr respondentů byl 18,2 roku. Do věkového průměru není započítaný věk terapeutky, se kterou jsem provedla dodatečný rozhovor v únoru 2021.

Analýza dat odhalila 5 tematických celků, které se objevují napříč rozhovory: **účinné složky programu, skupina, výprava, okolnosti změny a přínosy programu**. Tato témata odpovídají na výzkumnou otázku „jaká je zkušenost účastníků s programem *TurnAround*“?

Respondenti se shodují, že jim v procesu pomohla **skupina**, která se během programu utvořila. Zmiňují se o ní jako o rodině nebo úzké komunitě. Poskytla účastníkům bezpečný prostor pro sdílení, autentický projev a oporu. Dále jim poskytla pocit, že někam patří. Takový závěr je v souladu s výsledky studie Bettmanna a Tuckera (2011), kteří zjistili, že účastníci programu terapie divočinou zažili ve skupině pocity pochopení, podpory a vyslyšení od druhých. Účast ve skupině vedla u účastníků k vyšší míře empatie a rozšířila povědomí o tom, že nejsou s psychickými problémy sami. Poskytla jim pocit přijetí a sounáležitosti. K obdobným výsledkům došli ve studii Dolgina (2014), z nichž vyplývá, že účastníci dostali od skupiny pochopení. Jedincům pomohlo, když zjistili, že ostatní mají stejné problémy a mohli se členům skupiny s nimi svěřit. Skupina jim poskytovala pocit sounáležitosti. Oproti této diplomové práci, byl výzkum realizován na zdravé populaci středoškoláků. Skupina byla pro mnohé účastníky korektivní zkušeností. Stejný výsledek dokládá i studie Russella (2005), kde probandí popisovali, že se skupina stala během expedice rodinou. Tento proces byl klíčovým faktorem pro jejich snahu změnit dysfunkční chování.

Účastníci popisovali silný vztah také k mentorům, kteří spoluvytvářeli nastavení skupiny. Celý tým byl popisován jako velice podporující prostředí. Stojí za povšimnutí, že terapeutku zmínil pouze jeden respondent. Dle mého názoru, když účastníci mluvili například o technikách, které na programu používali, tak ačkoliv terapeutku nezmínili konkrétně, byla jednoznačně součástí procesu. Tato zjištění jsou zčásti v rozporu se studií od Russela (2002), v jehož výzkumu respondenti popisovali silný vztah hlavně s poradci (terapeuty) a vedoucími. Poradci přistupovali ke své roli tak, že byli pro klienty snadno dostupní a cítili se s nimi lehce oproti předešlým odborníkům. Podobné výsledky dokládá i studie Conlona, Wilsona, Gaffneyho, a Stokera (2018), kde účastníci komentovali, že se oceňováni a respektováni od jejich vedoucích. Zmiňují, že leadři vyvažovali péči s povzbuzováním do výkonu, což vedlo k jejich úspěchu v aktivitě. Zpětně reflektuji, že absence komentáře ohledně terapeutky v mém výzkumu, může být způsobena tím, že rozhovor neobsahoval cílenou otázku na její roli.

Za stěžejní součást programu považují účastníci **výpravu**, která byla klíčovým faktorem zlepšení jejich psychického stavu. Výprava jim poskytla pocit odpojení od každodenních problémů a dala jim šanci začít znovu a vytvořit si nové vzpomínky. Toto zjištění je v souladu s výsledky studie Conlona et al. (2018) ve které účastníci popisovali, že jim výprava umožnila se dostat do „jiného“ světa a umožnila jim zapomenout na rodinné starosti. Na výpravě čelí psychickým, fyzickým a sociálním **výzvám**, které pro dosažení změny považují za nezbytné. Jejich zvládnutí jim dodalo sebevědomí a posílilo vnímání vlastní účinnosti. Podobné výsledky přinesl i výzkum Russella (2002), kde respondenti zmiňují nutnost nepohodlí a rozmanitost výzev. Podobně hodnotí zvýšené sebevědomí, které se dostavilo po zvládnutí náročné části programu.

Za hlavní přínosy programu považují oblasti **seberozvoje** jako zvýšené sebevědomí a nezávislost, jiný způsob uvažování, sebepoznání, schopnost regulovat emoce a zisk nových zvládacích strategií. Účastníci se naučili lépe vytyčit své hranice, zvýšila se jejich psychická odolnost a schopnost komunikace. K podobným výsledkům došli Conlon et al. (2018). Účastníci výzkumu popisují změnu z negativního na pozitivní způsob uvažování. Došlo u nich k rozvinutí schopnosti zvládat vztek, sociálních schopností a seberozvoji. Ve studii Ferneeho, Gabrielsena, Andersena a Mesela (2020), se účastníci výzkumů zlepšili v emoční regulaci, seberozvoji, získali větší nezávislost a zvýšila se jejich sebeúcta. Zisk nových zvládacích strategií, dokládá také studie Dolgina (2014). Účastníci zmíněného výzkumu zmiňovali svěřování se druhým, cvičení a odejítí ze situace jako nově získané zvládací

strategie. V mém výzkumu účastníci zmiňovali odlišné techniky jako „check – in“, procházky v přírodě a dýchací techniky. Studie Dolgina se s touto shodují v typu zvládací strategie „sdílení s přáteli“.

Všem účastníkům výzkumu se zlepšil psychický stav. K podobnému výsledku dochází studie Harpera, Russella, Cooleyho a Cooplese (2007), podle které se u klientů programu *terapie divočinou* zlepšilo psychické prožívání a došlo k redukci užívání drog a alkoholu. Také se účastníkům rozvinula důvěra v druhé lidi, která byla předešlými zážitky poškozena. Ke stejným výsledkům dospěli ve studii Conlona et al. (2018), kde účastníci komentují, že oproti době před programem se jejich důvěra v druhé lidi významně rozvinula. Dále se dle výsledků u účastníků prohloubil vztah k přírodě, stejně jako ve studii Bartona, et al. (2016).

Mimo výzkum také z odpovědí účastníků vyplynulo, že by v programu ocenili delší výpravu a mentory bližší jejich věku. Jeden účastník dále doporučoval zvážit složení skupiny, aby se předešlo skupinovým hádkám.

Jedním z limitů mé studie je fakt, že výzkum probíhal v angličtině, následná analýza pak v českém jazyce. Tato skutečnost mohla ovlivnit výsledky výzkumného šetření. Vzhledem k tomu, že nejsem rodilá mluvčí, mohly vzniknout nesrovnalosti již při přepisu dat, další při následné analýze. Mohly mi uniknout některé významy slov, které účastníci zmiňovali. K dalšímu zkreslení mohlo dojít při překladech citací.

Jiným zdrojem zkreslení může být fakt, že jsem rozhovory provedla s velice motivovanými klienty *Wilderness Foundation*. Bylo by jistě pro výzkum obohacující udělat rozhovory jak s klienty, kterým se po programu daří lépe, tak s těmi, u kterých se stav zhoršil. Ti však logicky na mou prosbu o rozhovor nereagovali.

Dalším limitujícím faktorem může být to, že někteří probandi se programu zúčastnili před delší dobou a bylo znát, že jejich výpovědi jsou chudší, případně zkreslené.

Povaha kvalitativního výzkumu také znemožňuje zobecnit závěry na celou populaci. Jak jsem zmínila v reflexi výzkumníka, proces analýzy mohla ovlivnit také má vlastní zkušenost s programem *TurnAround*. Nebyla jsem tedy zcela nezávislou osobou provádějící výzkum. Podobně mohly vést ke zkreslení mé názory, postoje a hodnoty.

Hlavním přínosem této práce je přiblížení zkušeností dlouhotrvajícího britského programu českému prostředí a rozšíření povědomí o tomto terapeutickém směru. Práce se tak může stát odrazovým můstkem pro další zkoumání *terapie divočinou* v českém prostředí.

Je také významná v tom, že se zabývá zkušeností účastníků i terapeuta programu. Většina českých prací se zabývá pouze pohledy terapeutů programů. Práce také ukázala, jak kromě psychických a fyzických výzev může k lepšímu duševnímu stavu adolescentů významně přispět prostředí, ve kterém tráví stále méně času – příroda.

Přínosná může být tato práce i v praxi. Odborníkům zabývajícím se touto oblastí přináší poznatky o tom, co je v programech zahrnující *terapii divočinou* podstatné. Terapeut by měl dbát na to, aby jeho přístup ke klientům nebyl autoritativní. Měl by dát dostatečný prostor skupinovým procesům a překládat před účastníky přiměřené fyzické a mentální výzvy, které je přimějí vystoupit z komfortní zóny. Dále doporučuji po skončení programu, zajistit návaznou péči v podobě kupříkladu individuální psychoterapie, která podpoří uchování pozitivních účinků z výpravy.

Zároveň se mohou zaměřit na jiný typ klientů jako jsou firmy a program terapie divočinou může sloužit jako teambuildingová aktivita. Dále to mohou být celé rodiny, oběti trestných činů, lidé s mentálním postižením nebo seberozvojové pobyty pro zdravou populaci.

Psychoterapeuti, kteří pracují mimo toto odborné pole, si mohou z této práce vzít inspiraci do své praxe. Například mohou začít svá sezení pořádat v přírodě nebo s vědomím, že pro adolescenty je vhodnější tento typ práce, mohou začít pořádat skupinové pobyty v přírodě pro mladé dospělé.

Po výzkumu na britském programu doporučuji provést podobný kvalitativní výzkum po realizované výpravě v českém prostředí. Bylo by vhodné provést kvalitativní studii, která by srovnávala psychický stav účastníků před a po programu a tím docílila větší objektivity. U budoucích výzkumů by bylo žádoucí provést rozhovory s vedoucími, mentory anebo rodiči jednotlivých účastníků a zkoumat vývoj klientů také z jejich pohledu. Jako další doporučuji udělat longitudinální studii, která by mapovala, psychický stav účastníků v průběhu programu a následně několik let po jeho skončení.

V dalších výzkumech by výzkumníci měli zvolit kvantitativní design pro dosažení větší možnosti zobecnění výsledků. Doporučuji zaměřit na psychologické konstrukty, jako je například *místo kontroly*, *sebeúcta* nebo *vnímání vlastní účinnosti* a srovnávat jejich vývoj v čase. Bylo by vhodné porovnat účinnost programů na základě způsobu práce jednotlivých terapeutů či poradců. Také by měly další výzkumy prozkoumat účinky *terapie divočinou* na

fyzické zdraví jedinců a například porovnávat, jak profitují z programu jedinci s nadváhou a podváhou.

8 ZÁVĚR

V této kapitole se budu věnovat nejdůležitějším výsledkům, které vzešly z analýzy. Identifikovala jsem 5 témat souvisejících s cíli a výzkumnými otázkami: **účinné složky programu, skupina, výprava, okolnosti změny a přínosy programu.**

- Účastníci označovali za účinné složky programu tyto: **skupinová dynamika, výprava, fyzický kontakt s přírodou, mentoring, pravidelná setkávání, výzvy, program jako celek.**
- Pro účastníky měla jednoznačně největší důležitost **skupina**, která se vytvořila během programu, poskytovala účastníkům bezpečný prostor, oporu a pocit sounáležitosti.
- Stěžejní část programu je **výprava** – pro účastníky představovala nový začátek, nová přátelství nebo pocit sounáležitosti, kromě toho pro ně znamenala výzvy vedoucí k osobnostnímu rozvoji.
- Pro dosažení osobnostní změny je nezbytné přinutit účastníky opustit **komfortní zónu.**
- Účinky programu jsou následující:
 - **seberozvoj**
 - **rozvinutí důvěry v druhé**
 - **zlepšení psychického stavu**
 - **posílení vztahu s přírodou**

SOUHRN

Terapie divočinou má v České republice dosti krátkou historii. Věnuje se jí *Asociace pro Terapii divočinou a dobrodružství v České republice, z.s.*, založená v roce 2017. V českém prostředí ovšem působí příbuzné organizace, jako je Skaut nebo zmíněná Letní zážitková škola Lipnice, která se věnuje zážitkové pedagogice a výpravám inspirovanými *Outward Bound*. Přestože je cílová skupina těchto organizací odlišná, mohly by svým způsobem práce podpořit rozšíření nového nástroje k podpoře rizikové mládeže a jiných skupin v České republice.

Outdoor Behavioral Healthcare Council (2011) definuje *terapii divočinou* jako „výpravu zahrnující cestování řídce osídlenými a neznámými oblastmi dostatečně dlouho pro dosažení cílů léčby“. Dále je její součástí aktivní účast klienta na terapeutickém procesu, skupinové soužití, skupinová a individuální terapie a sólová část výpravy (White, 2011). Příbuznými obory jsou **zážitková pedagogika** a **terapie dobrodružstvím**. *Zážitková pedagogika* uplatňuje získávání dovedností prostřednictvím náročných činností a jejich následné uplatnění v životních situacích (Nadler & Luckner, 1995). *Terapii dobrodružstvím* lze definovat jako „cílené používání dobrodružných aktivit odborníky na psychické zdraví ke kinestetickému zapojení klientů na afektivní, behaviorální a kognitivní úrovni“ (Gass, Gillis, & Russell, 2012).

Historie *terapie divočinou* sahá do roku 1861. Zmíněný směr se vyvinul postupně ze skautských táborů, terapeutických pobytů a následně z **Outward Bound**, **Salesmanship Club of Dallas** a **Brigham Young University's 480 Class: Youth Rehabilitation through Outdoor Survival Class** (White, 2011).

Terapie divočinou je eklektický terapeutický přístup, jehož základy jsou postaveny na **skupinové** a **rodinné terapii** (Gass et al., 2012). *Terapie divočinou* používá prvky na řešení zaměřené terapie a pozitivní psychologie (Gass & Gillis, 1995b), dalším zdrojem inspirace jsou zásady *Outward Bound*. Ty zahrnují motivovaného žáka, který je umístěn do předepsaného fyzického a sociálního prostředí, kde jsou mu předkládány úkoly k vyřešení (Russel, 2001).

Šestiměsíční program *TurnAround* se skládá ze dvou expedic do přírody, pravidelných setkání ve formě vzdělávacích workshopů a neformálních společných setkání.

Hlavní vedoucí programu je zároveň terapeutkou. Programu se účastní také mentoři: každý z nich má na starost jednoho z účastníků, se kterým se schází jednou týdně. Jde o dobrovolníky, kteří prošli mentorským kurzem. Dle časových možností se také účastní pravidelných setkávání a výprav.

Výzkumy na oblast *terapie divočinou* se věnují zkušenostem účastníků programů, a zaměřují se také na psychologické koncepty jako místo kontroly, sebeúcty nebo víru ve vlastní schopnosti. Pro příklad ve výzkumu Russela (2000) při otázce na proces terapie účastníci uváděli výjimečný zážitek, který je těžké vyjádřit slovy. Dále 3 ze 4 klientů zdůrazňovali důležitost „sóla“ (času o samotě), jako příležitost k reflexi. Všichni probandi potvrzovali význam nekonfrontačního a pečujícího přístupu pracovníků, který přispěl k navázání důvěrného vztahu. Výsledky, které si chtěli klienti z programu odnést, představovaly lepší vztah s rodinou, eliminaci užívání drog a alkoholu a dokončení školní docházky. Výzvou dalšího výzkumu na stejné téma je jeho výpovědní hodnota –vzhledem k tomu, že dosud neexistuje jasně definovaná metodika programů, je těžké zajistit validitu a objektivitu výsledků.

Období adolescence lze popsat jako přechodovou dobu mezi dětstvím a dospělostí mezi 10. a 20. rokem života. V tomto období dochází u jedince k celkové proměně osobnosti po somatické, psychické i sociální stránce. Změny jsou podmíněny primárně biologicky, ale mají na ně vliv i psychické a sociální faktory a jsou mezi sebou vzájemně provázané. V tomto období má člověk za úkol zvládnout vlastní proměnu a následně přijmout nově zformovanou identitu (Vágnerová, 2012). Miovský a Zapletalová (2006, 10) definují rizikové chování následovně: „*Pod pojmem rizikové chování rozumíme chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.*“

Cílem **výzkumné části** práce bylo prozkoumat oblast *terapie divočinou* a její působení na rizikovou mládež ve Velké Británii. Záměrem výzkumu bylo popsat zkušenosti účastníků s programem *TurnAround*. Pro výzkumné šetření jsem zvolila kvalitativní přístup, za metodu sběru dat jsem určila polostrukturované interview. Pro analýzu dat jsem využila Interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA).

Pro analýzu jsem použila program Atlas.ti. Kritériem výběru respondentů byla účast na programu *TurnAround* a souhlas klienta s nahráním rozhovoru. Výzkumu se zúčastnilo 6 účastníků programu: výzkumný soubor tvořily 3 ženy a 3 muži z hrabství Essex O

průměrném věku 18,2 let. Před započítáním rozhovoru byli účastníci poučeni o dobrovolnosti, anonymitě a možnosti kdykoliv z výzkumu odstoupit. Rozhovory s účastníky jsem doplnila rozhovorem s terapeutkou programu. Před započítáním analýzy jsem provedla reflexi výzkumníka.

Dle doporučení Koutné, Kostínkové a Čermáka (2013) jsem na data pohlížela ze dvou perspektiv: jak z pohledu jednotlivých respondentů, tak perspektivou témat. Nejprve jsem popsala žitou zkušenost jednotlivých respondentů, následně jsem provedla tematickou analýzu, ze které vzešlo 5 témat. Jednalo se o účinné složky programu, skupinu, výpravu, okolnosti změny a přínosy programu. Následně jsem výsledky analyzovala.

Účastníci se shodli, že účinnými složkami programu jsou: skupinová dynamika, výprava, fyzický kontakt s přírodou, mentoring, pravidelná setkávání, výzvy, program jako celek. Dále přikládali velkou důležitost skupině vrstevníků, která jim poskytovala bezpečný prostor, oporu a pocit sounáležitosti. Za stěžejní část programu považovali výpravu, díky které dostali šanci začít znovu, získali nové přátele a zažívali pocity sounáležitosti. Byly před ně také postaveny výzvy, které jim pomohly k osobnostní změně. Za moment, nutný pro osobnostní rozvoj, klienti považovali opuštění komfortní zóny.

Program *TurnAround* měl na účastníky pozitivní účinky v následujících oblastech: seberozvoj, důvěra v druhé, zlepšení psychických obtíží a získání vztahu k přírodě. U seberozvoje šlo konkrétně o oblasti změny způsobu uvažování, změny životního stylu, nárůstu sebevědomí, posílení pocitu nezávislosti, funkční regulaci emocí, sebepoznání, objevu nových zvládacích strategií, nárůstu otevřenosti, zvýšení psychické odolnosti, vytyčení hranic, zlepšení komunikace a lepší spolupráce s ostatními.

Limitem výzkumu je fakt, že jsem rozhovory provedla v angličtině, ač nejsem rodilá mluvčí. Následně jsem je analyzovala v češtině (rozhovory byly ponechány v anglickém jazyce). Mohlo tak dojít ke zkreslení a ztrátě významů při přepisu rozhovorů a analýze. Dalším možným zdroje zkreslení může být fakt, že jsem rozhovory provedla s velice motivovanými klienty *Wilderness Foundation*. Dalším limitujícím faktorem může být to, že někteří probandi se programu účastnili před delší dobou a bylo znát, že jejich výpovědi jsou chudší a zkreslené.

Vzhledem k tomu, že *terapie divočinou* je v českém prostředí málo známým přístupem, může se tato práce stát odrazovým můstkem pro další zkoumání v českých podmínkách. Dále může rozšířit vědecké poznání tohoto fenoménu.

Další výzkumy by mohly zkoumat zkušenosti jednotlivých účastníků *terapie divočinou* v českém prostředí. Bylo žádoucí provést rozhovory s vedoucími, mentory anebo rodiči jednotlivých účastníků a zkoumat vývoj klientů také z jejich pohledu. Jako další doporučují udělat longitudinální studii, která by mapovala, psychický stav účastníků v průběhu programu a následně několik let po jeho skončení. Bylo by také vhodné provést kvantitativní studie zkoumající jednotlivé psychologické konstrukty *jako místo kontroly, sebeúcty* nebo *vnímání vlastní účinnosti* a srovnávat jejich vývoj v čase.

LITERATURA

Antony, C. W. Lecroy, K. A. (2017). Youth at Risk: Oxford Bibliographies Online Research Guide, Získáno 10. března 2021 z Oxford Bibliographies.

Anderson, L., Schleien, S.J., McAvoy, L., Lais, G., & Seligmann, D. (1997). Creating positive change through an integrated outdoor adventure program. *Therapeutic Recreation Journal*, 31, 214-229. Získáno 8. března 2021 z https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S_Schleien_Creating_1997.pdf

Asher, S. J., Huffaker, G. Q., & McNally, M. (1994). Therapeutic considerations of wilderness experiences for incest and rape survivors. *Women & Therapy*, 15(3-4), 161–174. doi: 10.1300/J015v15n03_13

Asociace pro terapii divočinou a dobrodružstvím v České Republice. (nedat.) *Terapie divočinou*. Získáno 20. února 2021 z <https://terapiedivocinou.cz>

Bandoroff, S. (1989). *Wilderness-Adventure Therapy for Delinquent and Pre-Delinquent Youth: A Review of the Literature*. University of South Carolina, Columbia. Získáno 15. ledna 2021 z <https://eric.ed.gov/?id=ED377428>

Bandoroff, S., & Scherer, D. G. (1994). Wilderness family therapy: An innovative treatment approach for problem youth. *Journal of Child and Family Studies*, 3(2), 175–191. doi: 10.1007/BF02234066

Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J., & Wood, C. (2016). The Wilderness Expedition: An Effective Life Course Intervention to Improve Young People's Well-Being and Connectedness to Nature. *Journal of Experiential Education*, 39(1), 59–72. doi: 10.1177/1053825915626933

Bedard, R. M., Rosen, L. A., & Vacha-Haase, T. (2003). Wilderness herapy programs for juvenile delinquents: A meta-analysis. *Journal of Therapeutic Wilderness Camping*, 3, 7–13. doi: 10.1016/S0149-7189(99)00040-3

Bettmann, J. E., Gillis, H. L., Speelman, E. A., Parry, K. J., & Case, J. M. (2016). A meta-analysis of wilderness therapy outcomes for private pay clients. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2659–2673. doi: 10.1007/s10826-016-0439-0

Bolton, O. K., & Scherer, D. G. (2003). Therapeutic Engagement With Adolescents in Psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 40(3), 215–225. doi: 10.1037/0033-3204.40.3.215

Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A meta-analysis of adventure therapy outcomes and moderators. *The Open Psychology Journal*, 6, 28–53. doi: 10.2174/1874350120130802001

Cohen, C., & Zeitz, L. (2016). The Family Throughout the Therapeutic Wilderness Process: Our Stories. *Contemporary Family Therapy*, 38, 119-127. doi: 10.1007/S10591-015-9369-Z

Cole, M. (20. října 2003). *Founders of Modern Wilderness Movement Honored*. Získáno 23. října 2020, z <https://www.strugglingteens.com/archives/2003/12/wildernessfoundershonored.html>

Conlon, C. M., Wilson, C. E., Gaffney, P., & Stoker, M. (2018). Wilderness therapy intervention with adolescents: Exploring the process of change. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(4), 353–366. doi: 10.1080/14729679.2018.1474118

Crisp, S. (1998). International Models of Best Practice in Wilderness and Adventure Therapy. Získáno 19. února 2021 z <https://eric.ed.gov/?id=ED424052>

Davis-Berman, J., & Berman, D. S. (1994). *Wilderness Therapy: Foundations, Theory and Research*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.

Dolgin, R. (2014). Into the Wild: A Group Wilderness Intervention to Build Coping Strategies in High School Youth Through Collaboration and Shared Experience, *Journal of Creativity in Mental Health*, 9:1, 83-98, doi: 10.1080/15401383.2013.864963

Eichlerová, B. (2020). Vliv prvků terapie divočinou jako prevence rizikového chování u mladistvých v českém prostředí. (bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci

Faddis, T.J., & Cobb, K.F. (2016). Family Therapy Techniques in Residential Settings: Family Sculptures and Reflecting Teams. *Contemporary Family Therapy*, 38, 43-51. doi: 10.1007/S10591-015-9373-3

Fernee, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W., & Mesel, T. (2020). Emerging stories of self: Long-term outcomes of wilderness therapy in Norway. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 0(0), 1–15. doi: 10.1080/14729679.2020.1730205

- Fischer, S. & Škoda, J. (2009). *Sociální patologie*. Praha: Grada Publishing
- Fletcher, T. B., & Hinkle, J. S. (2002). Adventure Based Counseling: An Innovation in Counseling. *Journal of Counseling & Development, 80*(3), 277–285. doi: 10.1002/j.1556-6678.2002.tb00192.x
- Garnefski, N., & Diekstra, R. F. W. (1996). Perceived social support from family, school, and peers: Relationship with emotional and behavioral problems among adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 35*(12), 1657–1664. doi: 10.1097/00004583-199612000-00018
- Gass, M. (1993). *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing.
- Gass, M., & Gillis, H. L. (1995b). Changes: An Assessment Model Using Adventure Experiences. *Journal of Experiential Education, 18*(1), 34–40. doi: 10.1177/105382599501800108
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). *Adventure therapy: Theory, research, and practice*. New York: Routledge.
- Gillis, H. L., Gass, M. A., & Russell, K. C. (2014). *Adventure therapy with groups*. In J. L. DeLucia-Waack, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (p. 560–570). Sage Publications, Inc. doi: 10.4135/9781544308555.n44
- Hanna, F. J., & Hunt, W. P. (1999). Techniques for psychotherapy with defiant, aggressive adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 36*(1), 56–68. doi: 10.1037/h0087842
- Hanuš, R. & Chytilová, L. (2009). *Zážitkové pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing
- Hátlová, B., & Kirchner, J. (2010). *Kapitoly z teorie psychomotorické terapie*. Praha: European Science and Art Publishing.
- Harper, N. J. (2017). Wilderness therapy, therapeutic camping and adventure education in child and youth care literature: A scoping review. *Children and Youth Services Review, 83*, 68–79. doi: 10.1016/j.chilyouth.2017.10.030

Houston, P. D., Knabb, J. J., Welsh, R. K., Houskamp, B. M., & Brokaw, D. (2010). Wilderness Therapy as a Specialized Competency. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), p52. doi:10.5539/ijps.v2n2p52

Houšková, T. (2016). Potenciál Wilderness Therapy pro speciálně pedagogickou praxi etopedickou. (diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

Church, E. (1994). The role of autonomy in adolescent psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 31(1), 101–108. doi: 10.1037/0033-3204.31.1.101

Jeppson, M. (2008). Characterization and Comparative Analysis of Adolescents Admitted to Therapeutic Wilderness Programs and More Traditional Treatment Settings (diplomová práce). Získáno 23.února 2021 ze Scholars Archieve.

Kaplan, A. (leden, 2020). *Do wilderness therapy programs really work?* Získáno 20. února z <https://www.hcn.org/articles/wilderness-do-wilderness-therapy-programs-really-work>

Kellerová, L., & Ješina, O. (2013). Uplatnění prvků Adventure Therapy u osob se speciálními potřebami. / Incorporating Adventure Therapy Elements in People with Disability. *Aplikované Pohybové Aktivity v Teorii a Praxi*, 4(2), 33–40.

Koperski, H., Tucker, A., Lung, D.M., & Gass, M. (2015). The impact of community based adventure therapy programming on stress and coping skills in 4 adults. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*, 4(1), 1-16. Získáno 20. října 2020 z semantic scholar.

Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych (Eds.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (pp. 9–43). MUNI Press

Kraft, M., & Cornelius-White, J. (2019). Adolescent Experiences in Wilderness Therapy: A Systematic Review of Qualitative Studies. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1–10. doi: 10.1080/15401383.2019.1696259

Labáth, V. a kolektiv (2001). *Riziková mládež: Možnosti potenciálních zmien*. Praha: SLON

Larivière, M., Couture, R., Ritchie, S. D., Côté, D., Oddson, B., & Wright, J. (2012). Behavioural Assessment of Wilderness Therapy Participants: Exploring the Consistency of Observational Data. *Journal of Experiential Education*, 35(1), 290–302. doi:10.1177/105382591203500106

Leave No Trace Center for Outdoor Ethics. (nedat.). The 7 Principles. Získáno 20. února 2021, z <https://lnt.org/why/7-principles/>

Loughmiller, C. (1979). *Kids in trouble*. Tyler, TX: Wildwood Books.

Loughmiller, G.C. (2008). Origins And Directions Of Therapeutic Camping. NATSAP Conference, Utah, United States.

Loukas A, Pasch KE. Does School Connectedness Buffer the Impact of Peer Victimization on Early Adolescents' Subsequent Adjustment Problems? *The Journal of Early Adolescence*. 2013;33(2):245-266. doi:10.1177/0272431611435117

Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.

Matoušek, O. (2008). *Slovník sociální práce*. Praha: Portál.

McKenzie, M., & University, S. F. (2003). *Beyond "The Outward Bound Process:": Rethinking Student Learning*. doi:10.1177/105382590302600104

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

Miovský, M. & Zapletalová, J. (2006). Primární prevence rizikového chování na rozcestí: specializace versus integrace. III. Ročníku celostátní konference „Primární prevence rizikového chování: specializace versus integrace“

Morizot, J. & LeBlanc, M. (2005). Searching for a developmental typology of personality and its relations to antisocial behavior: A longitudinal study of a representative sample of men. *Journal of Personality*, 73, 139–182. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00307.x.

Newes, S. (2001). Future directions in adventure-based therapy research: Methodological considerations and design suggestions. *The Journal of Experiential Education*, 24(2), 92-100. doi: 10.1177/105382590102400206

Newes, S., & Bandoroff, S. (2004). What is adventure therapy? In S. Bandoroff & S. Newes (Eds.), *Adventure therapy: Coming of age* (pp. 1–30). Boulder, CO: Association of

Experiential Education.

Norton, C. L. (2010). *Innovative Interventions in Child and Adolescent Mental Health*. Abingdon: Routledge.

Norton, C. L., Tucker, A., Russell, K. C., Bettmann, J. E., Gass, M. A., Gillis, H. L. "Lee", & Behrens, E. (2014). Adventure Therapy With Youth. *Journal of Experiential Education*, 37(1), 46–59. doi: 10.1177/1053825913518895

O nás—Prázdninová škola Lipnice. (nedat.). Prázdninová škola Lipnice. Získáno 23. března 2021, z <https://www.psl.cz/o-nas/>

Outdoor Behavioral Healthcare Council. (2011) *About Us*. Získáno 30. dubna 2020 z <https://obhcouncil.com/about/>

Pawlowski, M., Holme, G., & Hafner, R. J. (1993). Wilderness therapy for psychiatric disorder. *Mental Health in Australia*, 5(1), 8–14. doi: 10.1037/t00789-000

Piaget, J. (1964). Part I: Cognitive development in children: Piaget development and learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2(3), 176–186. doi: 10.1002/tea.3660020306

Pobyť—SVP Liberec. (nedat.). Získáno 28. března 2021, z <http://www.svp-lbc.cz/pobyť>

Priest, S., Gass, M. A., & Gillis, H. L. (2000). *The essential elements of facilitation*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing.

Richterová, B., Takács, O., Pindřáková, J., Slivková, M., Tešnarová, D., Polášková, D. & Fešarová, V. (2015). Zátěžové aktivity a léčba drogově závislých. *GRANT Journal*, 4(1), 92–97. Získáno 20. února 2021 z grantjournal

Ritchie, S. D., Wabano, M.-J., Russell, K., Enosse, L., & Young, N. L. (2014). Promoting resilience and wellbeing through an outdoor intervention designed for Aboriginal adolescents. *Rural and Remote Health*, 14, 2523. Získáno 22. února 2021 z <https://www.researchgate.net/>

Richterová, B., Štenclová, V. & Červenková, K. (2017). Adventure Therapy in therapeutic community Fides – Quantitative Outcomes of the research. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*, 2(11), 181–184. doi: 10.15405/epsbs.2019.11.42

Russell, K., & Hendee, J. (1999). Wilderness therapy as an intervention and treatment for adolescents with behavioral problems. (Diplomová práce) Získáno 19. února 2021 z https://www.researchgate.net/publication/237722973_WILDERNESS_THERAPY_AS_A_N_INTERVENTION_AND_TREATMENT_FOR_ADOLESCENTS_WITH_BEHAVIORAL_PROBLEMS

Russell, K., Hendee, J. C., & Phillips-Miller, D. (2000). How Wilderness Therapy Works: An Examination of the Wilderness Therapy Process to Treat Adolescents With Behavioral Problems and Addictions. In: McCool, Stephen F.; Cole, David N.; Borrie, William T.; O'Loughlin, Jennifer, Comps. 2000. Wilderness Science in a Time of Change Conference—Volume 3: Wilderness as a Place for Scientific Inquiry; 1999 May 23–27; Missoula, MT. Proceedings RMRS-P-15-VOL-3. Ogden, UT: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Rocky Mountain Research Station. p. 207-217, 015.

Russell, K. (2000). Exploring How the Wilderness Therapy Process Relates to Outcomes. *Journal of Experiential Education*, 23, 170–176. doi: 10.1177/105382590002300309

Russell, K., C. (2001). What is Wilderness Therapy? *Journal of Experiential Education*, 24(2), 70–79. doi: 10.1177/105382590102400203

Russell, K.C., Phillips-Miller, D. (2002). Perspectives on the Wilderness Therapy Process and Its Relation to Outcome. *Child & Youth Care Forum* 31, 415–437. doi: 10.1023/A:1021110417119

Russell, K. (2003). An assessment of outcomes in outdoor behavioral healthcare treatment. *Child & Youth Care Forum*, 32(6), 355-381. doi: 10.1023/B:CCAR.0000004507.12946.7e

Russell, K., C., & Farnum, J. (2004) *A concurrent model of the wilderness therapy process*, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 4:1, 39-55, doi: 10.1080/14729670485200411

Russell, K., Gillis, H. L., & Lewis, T. G. (2008). A Five-Year Follow-Up of a Survey of North American Outdoor Behavioral Healthcare Programs. *Journal of Experiential Education*, 31(1), 55–77. doi: 10.1177/105382590803100106

Řehulková, P. (2017). Psychoterapie v přírodě. (diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. doi: 10.1016/S2352-4642(18)30022-1

Schreuder, E., Rijnders, M., Vaandrager, L., Hassink, J., Enders-Slegers, M., Kennedy, L., (2014). Exploring salutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on youth care farms in the Netherlands: Untapped potential? *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 139 - 152. doi: 10.1080/02673843.2014.896267

Skaut. (nedat.). *Historie*. Získáno 28. července 2020, z <https://www.skaut.cz/skauting/historie/>

Smart, D., Vassallo, S., Sanson, A. & Dussuyer, I. (2004). Patterns of antisocial behavior from early adolescence to late adolescence. *Trends & Issues in crime and criminal justice series* No. 290. General editor T. Makkai. Australian Institute of Criminology.

Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39–54. doi: 10.1191/1478088704qp004oa

Smolka, J. (2016). Terapia divočinou: Změna vybraných psychických atribútov u účastníkov v programu Slovaki Trail 2015. (diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

Sochorová, A. (2007). Opodstatnění Středisek výchovné péče. (bakalářská práce). Získáno 29. března 2021 z Repozitář DSpace.

Strauss, A., Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.

Střediska výchovné péče (SVP), Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání). (nedat.). Získáno 28. března 2021, z <http://www.nuv.cz/t/pedagogicko-psychologicke-poradenstvi/strediska-vychovne-pece>

Šafářová, M. (2002). Rizikové chování v adolescenci. In Smékal, V., Macek, P. (Eds.), *Utváření a vývoj osobnosti. Psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister & Principal, 191–208.

Šída, P. (2020). Terapie divočinou rodin-Bílé Karpaty 2019. (bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

Šlachtová, A., Richterová, B., & Müller, I. (2019). Změny sebepojetí klientů terapeutických komunit pro drogově závislé prostřednictvím terapie dobrodružstvím. *Changes in clients' self-concept during adventure therapy in therapeutic communities for drug addicts.*, 7(1), 21–35. doi: 10.7441/soced.2019.07.01.02

The Boulder Outdoor Survival School. (nedat.) *The History of BOSS*. Získáno 23. říjen 2020, z <https://www.boss-inc.com/about/the-history-of-boss/>

The Wilderness Foundation (nedat.) *TurnAround project*. Získáno 20. únor 2021, z <https://wildernessfoundation.org.uk/turnaround-project/>

Tucker, A., Norton, C. L., DeMille, S. M., & Hobson, J. (2016). The Impact of Wilderness Therapy: Utilizing an Integrated Care Approach. *Journal of Experiential Education*, 39(1), 15–30. doi: 10.1177/1053825915607536

Yalom, I. (2001). *Teorie a praxe skupinové terapie*. Hradec Králově: Konfrontace.

Wiles, T. (16. únor 2015). *Wilderness as therapist: A growing number of veterans and researchers are racing to understand nature's power to heal*. High Country News. <https://www.hcn.org/issues/47.3/wilderness-as-therapist>

Wang, M.-T., & Eccles, J. S. (2012). Adolescent behavioral, emotional, and cognitive engagement trajectories in school and their differential relations to educational success. *Journal of Research on Adolescence*, 22(1), 31–39. doi:10.1111/j.1532-7795.2011.00753.x

Williams, B. (2000). The Treatment of Adolescent Populations: An Institutional vs. a Wilderness Setting. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(1), 47–56. doi: 10.1023/A:1009456511437

Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and methods*. Maidenhead:Open University Press.

Williams, B. (2000). The Treatment of Adolescent Populations: An Institutional vs. a Wilderness Setting. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(1), 47–56. doi: 10.1023/A:1009456511437

White, N. W. (2011). Stories from the elders: Chronicles and narratives of the early years of wilderness therapy. Franklin Pierce University. Získáno 28. srpna 2020 z <https://pqdtopen.proquest.com/pubnum/3505069.html>

Winterdyk, J., & Griffiths, C. (1984). Wilderness Experience Programs: Reforming Delinquents or Beating Around the Bush? *Juvenile and Family Court Journal*, 35(3), 35–44. doi:10.1111/j.1755-6988.1984.tb00542.x

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt diplomové práce
2. Abstract of thesis
3. Otázky rozhovoru v angličtině
4. Otázky rozhovoru přeložené do češtiny
5. Ukázka kódování dat

Příloha č.1: Abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Zpátky do lesů? Terapie divočinou a její účinky na psychiku účastníků programu TurnAround

Autor práce: Bc. Martina Garbová

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Palová Ph.D.

Počet stran a znaků: 94, 185 795

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 97

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá problematikou terapie divočinou u rizikové mládeže. Teoretická část se věnuje vymezení terapie divočinou, příbuzným oblastem, historii a jejímu teoretickému ukotvení. Dále pojednává o vývojovém období adolescence a tématu rizikového chování a rizikové mládeže. Cílem výzkumu bylo popsat zkušenost účastníků s programem TurnAround, jehož součástí je terapie divočinou. Pro výzkum byl zvolený kvalitativní přístup. Metodou získávání dat bylo polostrukturované interview. Respondenti byli získáváni záměrným výběrem přes instituci. Výzkumný soubor tvořilo 6 účastníků, z toho 3 ženy a 3 muži v období adolescence. Jako doplněk byl proveden rozhovor s terapeutkou programu. Analýza dat byla provedena pomocí metody Interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Na základě analýzy rozhovorů byla identifikována témata, která popisují zkušenosti účastníků v pěti hlavních oblastech: účinné složky programu, skupina, výprava, okolnosti změny, přínosy programu.

Klíčová slova: terapie divočinou, adolescence, riziková mládež

Příloha č.2: Abstracto of thesis

ABSTRACT OF THESIS

Title: Back to the woods? Wilderness therapy and its effects on the psyche of TurnAround participants

Author: Bc. Martina Garbová

Supervisor: Mgr. Kateřina Palová Ph.D.

Number of pages and characters: 94, 185 795

Number of appendices: 5

Number of references: 97

Abstract:

The diploma thesis deals with wilderness therapy for youth at-risk. The theoretical part is devoted to the definition of wilderness therapy, related areas, its history and its theoretical grounding. It also discusses the developmental period of adolescence and the topic of risk behavior and youth at-risk. The aim of the research was to describe the participants' experience with the TurnAround program, which includes wilderness therapy. A qualitative approach was chosen for the research. The method of data acquisition was a semi-structured interview. Respondents were obtained by deliberate selection through institutions. The research group consists of 6 participants, 3 of whom were women and 3 were men in adolescence. In addition, an interview with the therapist of the program was carried out. Data analysis was performed using Interpretive Phenomenological Analysis (IPA) methods. Based on the analytical interviews, topics were identified that describe participants' experience in five main areas: effective components of the program, the group, the trail, the circumstances of change, the benefits of the program.

Key words: wilderness therapy, adolescence, youth at-risk

Příloha č.3: Otázky rozhovoru (v angličtině)

1. What does the programme TurnAround mean to you?
2. If you think about every aspect of TurnAround, which part has helped you the most?
Why?
3. Which part of the program should stay in it, if you would have to exclude something?
Why?
4. What do the trails mean for you?
5. How would you describe your experience with trails?
6. Did the trails/trail has helped you in your life? How?
7. If you think about every aspect of the trail, which parts have helped you the most?
8. Which bits did you find the hardest?
9. How did these help you grow?
10. Has your relationship with nature changed during the program? Explain.
11. What is your opinion about the regular gatherings (workshops, social evenings)?
12. Are they helpful?
13. What did you get from them?
14. If the regular gatherings did not happen, what would you miss?
15. Why did you come to the regular gatherings?
16. Did your mentoring help you to progress or not?
17. Think about what you were like before you started and what you are like now. Have there been any changes? Please explain.
18. What are the main messages or lessons you have taken away from the programme?
19. How do you apply these principles/lessons at home, school, life?
20. Do you have any bad experience with the program?
21. Would you add something?
22. What could have been improved?

Příloha č.4: Otázky rozhovoru (přeložené do češtiny)

1. Co pro tebe znamená program TurnAround?
2. Když se zamyslíš nad všemi stránkami programu TurnAround, která část ti pomohla nejvíce? Proč?
3. Pokud bychom měli něco z programu vypustit, co by určitě mělo v programu zůstat? Proč?
4. Co pro tebe znamenají výpravy?
5. Jaké jsou tvé zážitky s výpravami?
6. Pomohly ti výpravy v tvém životě? Jak?
7. Když se zamyslíš nad všemi stránkami výpravy, která část ti pomohla nejvíce?
8. Které části byly pro tebe nejtěžší?
9. Jak ti tyto části pomohly v tvém růstu?
10. Změnil se tvůj vztah s přírodou během programu? Vysvětli.
11. Jaký je tvůj názor na pravidelná setkávání (workshopy, společenské večery)?
12. Jsou užitečné?
13. Co jsi z nich získal?
14. Pokud by se pravidelná setkání nekonala, o co bys přišel/a?
15. Proč jsi chodil/a na pravidelná setkávání?
16. Pomohl ti tvůj mentor v pokroku nebo ne?
17. Zamysli se nad tím, jaký jsi byl/a před tím, než jsi začal/a a jaký/á jsi teď? Změnilo se něco?
18. Co jsou hlavní poselství a lekce, které sis z programu odnesl/a?
19. Jak uplatňuješ tyto zásady / lekce doma, ve škole, v životě?
20. Máš nějaký špatný zážitek pojící se s programem?
21. Dodal/a bys něco?
22. Je něco, co by se v programu mohlo zlepšit?

Příloha č.4: Ukázka přepisu a kódování

<p>15 <i>Speaker 1:</i> Um, they they were like the part that, like, challenge me, take me out of my comfort zone completely. And I remember the first one going up to Scotland and we were camping out and it was really hard. And one of the boys hurt his back really bad. But we all stuck together and it was like a really nice close community. They got us doing like like chores and things, you know, like washing the dishes and helping cook and things. And that was really that was really good for all of us. And I brought it home into my real life, you know, like making my own food and things. So I guess I liked the independence of that as well and just being, it was like a little family sort of close knit thing, oh, Yeah.</p>	<p>2:16... výstup z komfortní zóny</p> <p>2:16... silný zážitek sepětí skupiny</p> <p>2:20 They got us... získání nezávislosti</p> <p>2:19 It... rodina</p>	<p>2:16... výzva</p> <p>2:18... 2:65... 2:65...</p>
<p>16 <i>Speaker 2:</i> I'm thinking like I have another question, but I think maybe answer it like how would you describe your experience with trails, like in general? You say that the feeling of family. Yeah, yeah. Yeah.</p>		
<p>17 <i>Speaker 2:</i> Um, and, uh, did the trailers, uh, has helped you in your life?</p>		
<p>18 <i>Speaker 1:</i> Yeah, I think so. Um, it's made me a lot more independent. First of all, um, like I said, my bond with nature. So, um, it's really silly, but little things like I don't use products tested on animals. I'm I've gone completely vegetarian, you know, all of these sort of things starting the trails do. Yeah. And being being close to nature in that way. It made me see it in a whole nother sort of light. Um, I loved animals before and it just brought me closer. Um, so. Yeah. And support me a lot of independent. So I do things for myself at home, whereas I wouldn't before I'd sort of just leave it for my mom</p>	<p>2:22... získání nezávislosti</p> <p>2:23 So... změna životního stylu</p> <p>2:24 And bein... prohloubení pouta s přírodou</p> <p>2:25 And su... získání nezávislosti</p>	<p>2:22... prohloubení pouta s přírodou</p>
<p>19 <i>Speaker 2:</i> Can you explain it more about the independence.</p>		
<p>20 <i>Speaker 1:</i> Yeah. And so because obviously they were they gave us all these like little jobs to do and we had to do things, you know. It's made me more, um, grateful to my mom at home, seeing all she does for, like, me. And it makes me want to help her more. So now I help out a lot more around the house and things like that. Um, and. It's like made me more feel like I can I can do things on my own. I don't need someone behind me, um, because, yeah, you did a lot of things by yourself, sort of having to, like, cook and clean and all of that sort of thing. So it was. Yeah.</p>	<p>2:26 so because o... zodpovědnost přinesla oceněn...</p> <p>2:27 It's like ma... zodpovědnost k sebevědomí</p>	