Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**VLIV ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY NA SKUPINOVOU ATMOSFÉRU**

**Influence of experiential education on a group atmosphere.**

**Magisterská diplomová práce**

Autor: Tereza Urbánková

# Vedoucí práce: PhDr. Klára Seitlová, Ph.D.

Olomouc

2013

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na  téma: „Vliv zážitkové pedagogiky na skupinovou atmosféru“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 24. 3. 2013 …………............................

Na tomto místě bych chtěla poděkovat své vedoucí práce [PhDr. Kláře Seitlové, Ph.D.](http://www.ff.upol.cz/menu/struktura-ff/katedry/katedra-psychologie/pedagogove-a-sylaby-predmetu/phdr-klara-seitlova-phd/) za podporu a mnoho cenných rad a Mgr. Radkovi Hanušovi, Ph.D. za pomoc se získáním výzkumných dat a informací potřebných k uskutečnění výzkumu.

Obsah

Úvod 7

A. TEORETICKÁ ČÁST

1. **Sociální skupiny** 9
   1. **Malá sociální skupina** 10
      1. Charakteristika malé skupiny 10
      2. Typy malých skupin 10
   2. **Vývoj skupiny** 11
   3. **Skupinový vliv** 12
      1. Vliv skupiny na výkon jednotlivce 12
      2. Výkonnost celé skupiny 13
   4. **Skupinová dynamika** 13
      1. Vymezení pojmu 13
      2. Prvky skupinové dynamiky 14
      3. Vztah koheze a tenze ve skupině 14
         1. Vliv velikosti skupiny na kohezi a tenzi 15
      4. Skupinová atmosféra 16
         1. Příznivá a omezující skupinová atmosféra 17
2. **Zážitková pedagogika** 18
   1. **Vymezení pojmu** 18
      1. Prožitek (zážitek) 19
   2. **Výchozí koncepty zážitkové pedagogiky** 20
      1. Cyklus učení prožitkem neboli Kolbův cyklus učení 20
   3. **Historie zážitkové pedagogiky** 24
      1. Outward bound 26
   4. **Organizace zabývající se zážitkovou pedagogikou v ČR** 27
      1. Hnutí Brontosaurus 27
      2. Česká cesta 27
      3. Hnutí GO! 28
      4. Instruktoři Brno 28
      5. Prázdninová škola Lipnice 28
   5. **Zážitkové akce** 30
      1. Vymezení pojmu 30
      2. Cíle zážitkových akcí 30
         1. Oblast osobnostního rozvoje 31
         2. Oblast sociální dynamiky 31
         3. Oblast vzdělávání 31
      3. Typy aktivit na zážitkových akcích 32
         1. Seznamovací hry 32
         2. Ice – break aktivity 33
         3. Team spirit aktivity 33
         4. Worm up aktivity 33
         5. Hry na důvěru 34
         6. Problem solving – aktivity zaměřené na řešení problému 34
      4. Zpětná vazba – specifikum zážitkových akcí 34
      5. Druhy zážitkových akcí 36
         1. Pracovní zážitkové akce pro dospělé účastníky 36
         2. Pravidelné akce pro děti 36
         3. Adaptační kurzy 36
         4. Komerční firemní kurzy 37
         5. Jednorázové zážitkové akce pro dospělé účastníky 37
      6. Smysl zážitkových kurzů 37
      7. Fáze přípravy kurzu 39
3. **Zážitkové kurzy a skupina** 41
   1. **Dramaturgie a skupina** 41
   2. **Interpersonální vztahy na zážitkových kurzech** 43

B. EMPIRICKÁ ČÁST

1. **Metodologický rámec práce** 46
   1. **Definice problému a cílů výzkumu** 46
      1. Výzkumná otázka 47
      2. Hypotézy 47
   2. **Typ výzkumu** 47
   3. **Metoda získávání dat** 48
      1. Škála skupinové atmosféry 48
   4. **Popis kurzů** 49
      1. Muzikál 2012 – REJ 49
      2. Letní část instruktorského kurzu PŠL 52
      3. Úvodní kurz Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL 53
   5. **Metody zpracování a analýzy dat** 57
      1. Matematicko – statistická analýza 57
      2. Kvalitativní analýza 58
   6. **Etika výzkumu** 58
   7. **Výzkumný soubor** 59
      1. Metoda výběru výzkumného souboru 60
2. **Výsledky** 61
   1. **Výsledky matematicko-statistické analýzy** 61
      1. Muzikál 2012 – REJ 61
      2. Letní část instruktorského kurzu PŠL 63
      3. Úvodní kurz Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL 64
   2. **Výsledky kvalitativní analýzy** 66
3. **Diskuze** 70
4. **Závěr** 73
5. **Souhrn** 74

Seznam použité literatury 79

Seznam příloh 83

Úvod

Diplomová práce pojednává o skupinové atmosféře na některých vybraných zážitkových akcích. Snaží se odpovědět na to, jakým způsobem je skupinová atmosféra ovlivňována konkrétními aktivitami v rámci programu akce.

Studium skupinových procesů je v zážitkové pedagogice poměrně opomíjenou oblastí navzdory tomu, že se v drtivé většině případů jedná o vzdělávání ve skupinách a většina aktivit na těchto akcích probíhá nejméně ve dvojicích, častěji je ale potřeba spolupráce celé skupiny. Skupiny zde mají za úkol pracovat jako jeden celek prostřednictvím zážitku a zabývat se společně přímými následky těchto zážitků. Na základě toho by, dle mého názoru, měla být věnována podstatně větší pozornost zejména efektivní práci se skupinou lidí jako takovou.

Pochopení toho, jak skupiny fungují a rozvíjí se, je nezbytné pro efektivní vedení kurzu i pro tvorbu programu. Tato znalost pomáhá k tomu, aby mohly být zážitkové kurzy zlepšovány a efektivně aplikovány na konkrétní skupinu a dosažení vytyčených cílů. Pro organizátory zážitkových kurzů je velice důležité umět se zorientovat v procesech odehrávajících se ve skupině a zároveň vědět, jak může tyto procesy ovlivnit konkrétní zařazení té či oné aktivity.

Zážitkovou pedagogiku vnímám jako oblast s velkým potenciálem. Jelikož stále roste oblíbenost jejích metod, ať už je řeč o školním prostředí, komerční sféře, o oblasti andragogiky či jiné, je to velice zajímavý, přitažlivý a zároveň efektivní směr.

Téma této práce souvisí s mým profesním zájmem v oblasti zážitkové pedagogiky a zejména s mým zaujetím pro práci se skupinou. Dalším důvodem pro volbu tohoto tématu byla i má snaha rozšířit si vědomosti a poznatky a případně je využít ve své další praxi.

Výzkumná oblast byla zvolena ve spolupráci s Prázdninovou školou Lipnice a Katedrou rekreologie Univerzity Palackého v Olomouci, reprezentovanou Mgr. Radkem Hanušem, Ph.D. a nasedá na zájem o prozkoumání skupinových procesů v průběhu kurzu.

Obecným cílem této práce je nastínit souvislosti mezi skupinovou atmosférou vnímanou účastníky zážitkové akce a konkrétním programem a následně poskytnout možnost využití těchto poznatků při realizaci programu a práci se skupinou.

1. TEORETICKÁ ČÁST
2. Sociální skupiny

Pojem skupina představuje jeden ze základních pojmů sociologie a sociální psychologie a je často používaný i v pedagogice. Dle Hayesové (1998) tento pojem vyjadřuje soubor dvou nebo více osob, které mohou mít náhodné a volné vztahy, například cestující v tramvaji či klienti restaurace, nebo velmi těsné a intenzivní vztahy vyznačující se vzájemnou kooperací, jako je například rodina. (Hayesová, 1998) Toto pojetí pojmu skupiny je velmi široké, většinou bývá dále rozlišováno dle blízkosti zúčastněných osob.

V nejširším významu pojem skupiny tedy vyjadřuje určitý počet lidí, kteří mají cokoli společného. V sociální psychologii však musí tito lidé tvořit vnitřně a funkčně propojený celek. Ostatní seskupení lidí, kteří tento celek netvoří, se nazývají agregáty nebo sociální kategorie. (Výrost, & Slaměník, 2010)

Pro seskupení používá Nakonečný (2009) pojem společenství. Společenstvím bývá označováno určité množství lidí, kteří se sešli na určitém místě více či méně náhodně, například cestující v tramvaji. (Nakonečný, 2009) Tyto jedince spojují pouze situační faktory. Sociální kategorií je míněno určité množství lidí s nějakým společným znakem. Tímto znakem může být věk, pohlaví, rodinný stav a podobně. (Výrost, & Slaměník, 2010)

V definici skupiny se tedy klade důraz na vzájemnou percepci, kdy se členové vnímají jako skupinu, motivace, tedy uspokojování potřeb členů skupiny, společné cíle, strukturované vztahy a vzájemná závislost členů a jejich interakce. (Řehan, 2007)

Jedním ze základních kritérií dělení skupin je jejich velikost. Dle velikosti můžeme rozlišovat skupiny malé (mikrosystémy), střední (mezosystémy) a velké (makrosystémy). V malé skupině bývá počet osob přibližně do 30 a mezi členy skupiny probíhá bezprostřední kontakt každého s každým. (Řehan, 2007)

Jiné dělení, pouze na malé a velké skupiny, nabízí Nakonečný (2009). Velké skupiny se, podle něj, vyznačují určitou společnou demografickou charakteristikou, malé skupiny jsou tvořeny osobami, jež se vzájemně znají, komunikují spolu a jsou formálně či neformálně spojeny společným cílem. Je zde přítomna interakce a vzájemná závislost členů. Definice malých skupin však v psychologii nejsou jednotné. (Nakonečný, 2009)

* 1. Malá sociální skupina
     1. Charakteristika malé skupiny

Nakonečný (2009) uvádí tři hlavní charakteristiky malých skupin. První z nich je vzájemná integrace jedinců v rámci společně sdílených norem, druhá se vyznačuje vzájemnou znalostí členů skupiny a jejich vstupování do interakcí v rámci propojených rolí a třetí charakteristika zahrnuje společnou činnost členů skupiny v rámci společných cílů. (Nakonečný, 2009)

Dle Kollárika (1993) se malá skupina skládá z minimálně 3 a maximálně 45 lidí, kteří se vzájemně znají, mají mezi sebou osobní vztahy a komunikují tváří v tvář. (Kollárik, 1993)

* + 1. Typy malých skupin

Skupiny můžeme třídit podle různých kritérií, například na formální a neformální. Ve formální skupině jsou její členové integrování na základě formálně stanovených úkolů nebo znaků a v neformální skupině jsou členové integrováni psychologicky, například na základě vzájemných emocionálních vazeb. (Nakonečný, 2009) Jiné dělení malých skupin představují členské a referenční skupiny. Do členské skupiny jedinec fakticky patří, do referenční skupiny patřit nemusí, tato ho pouze silně ovlivňuje. Jedinec se s ní může například srovnávat či se snažit chovat jako její faktičtí členové. (Výrost, & Slaměník, 2010)

* 1. Vývoj skupiny

Vývoj skupiny probíhá ve dvou simultánně působících sférách. První z nich je tzv. sociálně emocionální sféra, kterou představuje vzájemné chování jejích členů, druhá z nich, tzv. úkolově orientovaná sféra, je dána obsahem vzájemných interakcí ve vztahu k řešenému úkolu. Obě tyto sféry se vyvíjejí postupně. (Výrost, & Slaměník, 2010)

Celkový proces vývoje skupiny se dá rozdělit do pěti fází:

1. Formování

Tato fáze je charakterizována závislostí a orientací. Členové skupiny se postupně seznamují se společným cílem, který mají zastat. Převládajícím pocitem je zde úzkost a nejistota. (Výrost, & Slaměník, 2010)

1. Bouření

Charakteristický je zde konflikt a výrazná emocionalita. Členové skupiny se snaží prosadit. Jejich cílem je, aby skupina uspokojovala jejich vlastní potřeby. Proto dochází v této fázi k častým konfliktům a objevuje se i nepřátelství mezi členy s protichůdnými zájmy. (Výrost, & Slaměník, 2010)

1. Normování

V této fázi dominuje soudržnost a výměna. Je znatelná velká snaha členů překonat konflikty, dohadují se jasnější pravidla skupinového chování a sdílení hodnot. Dochází k vytváření společně sdílených postojů a rolových očekávání. (Výrost, & Slaměník, 2010)

1. Optimální výkon

V době, kdy je pro skupinu charakteristické rolové chování jejích členů, produktivní řešení problémů a směřování ke společnému cíli, bývají vztahy uvnitř skupiny stabilizované a chování jednotlivců bývá efektivní ve prospěch celé skupiny. Skupina je ve fázi optimálního výkonu. (Výrost, & Slaměník, 2010)

1. Ukončení

Tato fáze je fází rozpadu skupiny. Její členové se uvolňují ze sociálně emočních vazeb a přestávají vykonávat aktivity, které byly zaměřené na dosažení společného skupinového cíle. (Výrost, & Slaměník, 2010)

* 1. Skupinový vliv

Nejvýznamnějším rysem fungování skupiny je její vliv na své členy. Skupina nemůže fungovat bez určité míry konformity jejích členů, ochoty budoucích členů podřídit se společných normám a hodnotám skupiny. Míra konformity velmi úzce souvisí se skupinovou kohezí. Čím je skupina více sjednocená, tím větší vliv má na své členy. (Výrost, & Slaměník, 2010)

Skupinový vliv může být pozorován v oblasti výkonu jednotlivce ve skupině nebo společného výkonu skupiny, v oblasti rozhodování a skupinového myšlení. Zmíním zde pouze oblast plnění společných úkolů a dosahování cílů, které, dle mého názoru nejvíce souvisí s děním na zážitkových akcích. V tomto smyslu se skupinový vliv týká zejména sociální facilitace, inhibice a sociálního zahálení. (Výrost, & Slaměník, 2010)

* + 1. Vliv skupiny na výkon jednotlivce

Sociální facilitací je míněn pozitivní vliv přítomnosti jiných lidí na chování člověka. Přítomnost druhých podporuje a zlepšuje náš výkon. Tento jev zkoumal například Norman Triplett (in Výrost, & Slaměník, 2010), který zjistil, že cyklisté dosahují lepších výsledků při jízdě za vodičem určujícím tempo, než při samostatné jízdě.

Opačným efektem je tzv. sociální inhibice, při níž má skupina na výkon jedince negativní vliv. K tomuto dochází v případě, že máme vykonávat úkoly, které příliš neumíme, nebo si v nich příliš nevěříme. (Řehan, 2007) „Přítomnost ostatních může narušovat plnění úkolů zaměřených na učení, protože učení znamená, že velmi pravděpodobně (převládající) reakce nejsou prozatím ty správné. Jakmile však dojde k náležitému osvojení a rutinnímu projevování požadovaných reakcí, může přítomnost ostatních výkon zlepšovat.“ (Hewstone, & Stroebe, 2006).

Sociální zahálení se vyznačuje snížením výkonu jednotlivce při společné práci na úkolech s jedním společným výsledkem. (Výrost, Slaměník, 2010) Dochází zde k takzvanému rozmělnění odpovědnosti. Jednotlivec se jakoby skryje mezi ostatními. (Řehan, 2007)

* + 1. Výkonnost celé skupiny

Pro výkonnost skupiny je velice důležitá míra její soudržnosti. Čím více je skupina soudržná a její členové sledují společný cíl a dokážou spolupracovat na jeho dosažení, tím je větší i produktivita skupiny. Jakékoli konflikty mezi členy skupiny, aniž by se musely zákonitě týkat skupinových cílů, tuto produktivitu snižují. Může jít i o osobní spory či antipatie mezi jednotlivými členy skupiny. „Vzájemná náklonnost mezi členy skupiny zvyšuje jednotu jejich mínění a ta zase podporuje upevňování vzájemné náklonnosti.“ (Nakonečný, 2009, 400)

* 1. Skupinová dynamika
     1. Vymezení pojmu

Tento pojem zavedl do psychologie Kurt Lewin. Jedná se o vnitřní skupinové procesy spojené s napětím a snahou udržet ve skupině rovnováhu. (Kollárik, 1993)

„Podle výzkumných výsledků skupinové dynamiky je skupina zpravidla nadřazena jednotlivci a) při mobilizaci tělesných a ekonomických sil a rezerv energie, b) při hledání a objevování potřebných řešení různých problémů a c) při fixování norem chování. Z toho vyplývá význam využívání skupin při skupinovém vyučování, ve skupinové pedagogice apod.“ (Singule, 1992, 50)

Jak jsem již uvedla výše, malá sociální skupina se vyznačuje tím, že se její členové vzájemně znají. Dochází zde zákonitě k vzájemnému ovlivňování, členové na sebe reagují. Postupem času si vytvářejí skupinové cíle, dochází ke sjednocení skupinových hodnot a od nich odvozených norem, odměn a sankcí. Každý člen skupiny zastává určitou roli. Skupina se díky těmto procesům postupně stává „relativně samostatným organismem vyznačujícím se určitou mírou soudržnosti, ve kterém se rozehrávají dynamické procesy pomáhající realizovat společné cíle, udržet se pohromadě a vypořádat se s okolím, pokud skupinu nějakým způsobem ohrožuje.“ (Komárková, Slaměník, & Výrost, 2001, 63)

* + 1. Prvky skupinové dynamiky

Skupinovou dynamiku spoluutváří několik skupinových prvků. Ty jsou velmi úzce propojeny, vzájemně interagují a ovlivňují se. (Kožnar, 1992) Patří mezi ně vytyčené cíle a normy skupiny, její vůdcovství a struktura, jednotlivé role ve skupině, existence a vzájemné interakce podskupin, skupinová identita, skupinová koheze a tenze, interakční a komunikační procesy probíhající mezi členy skupiny včetně nonverbální komunikace a jejího významu, projekce minulých zkušeností a vztahů jednotlivých členů do aktuálních interakcí, skupinová atmosféra a to, jak jí členové skupiny prožívají, aktuální fáze skupinového vývoje a samozřejmě vztahy jedinců a skupiny. (Kratochvíl, 1975)

* + 1. Vztah koheze a tenze ve skupině

V úrovni skupinové koheze a tenze se mimo jiné odráží integrační a desintegrační síly ve skupině, které následně ovlivňují skupinovou atmosféru. Mezi ony integrující síly můžeme zařadit například schopnost akceptovat skupinové cíle a normy nebo úroveň znalosti členů a jejich vzájemná důvěra. Dezintegrující síly jsou pak například skryté či zjevné konflikty, nespokojenost členů skupiny, ztráta důvěry ve skupinu a podobně. (Kožnar, 1992)

Tenze ve skupině má také nemalý vliv na skupinovou atmosféru. Může být jak přínosná, v případě, že má menší intenzitu a podaří se jí využít konstruktivně, tak rušivá, v případě velké intenzity a nemožnosti či neschopni ji konstruktivně využít. (Kožnar, 1992)

* + - 1. Vliv velikosti skupiny na kohezi a tenzi

Koheze a tenze ve skupině je mimo jiné ovlivňována i počtem jejích členů. Způsob, jakým počet členů skupiny ovlivňuje skupinovou dynamiku, naznačuje následující tabulka:

Tabulka č. 1: Vliv počtu členů skupiny na skupinovou dynamiku

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **koheze** | Počet členů skupiny | Měnící se charakteristiky | **tenze** |
| **2-6** | malá strukturace skupiny, vůdcovství je proměnlivé, interakce tváří v tvář |
| **7-12** | rozvoj struktury skupiny a diferenciace rolí, méně častá interakce tváří v tvář |
| **13-25** | struktura skupiny a diferenciace rolí je již pro další fungování skupiny nezbytná, vznik podskupin, složitější interakce tváří v tvář |
| **26-?** | nezbytné je již vůdcovství ve skupině, formování podskupin, větší anonymita, minimální interakce tváří v tvář |

(Jaques, & Salmon, 2007)

Z výše uvedené tabulky je znatelné, že velikost skupiny neovlivňuje jen kohezi a tenzi, ale také význam rolí jejich členů a strukturu ve skupině.

* + 1. Skupinová atmosféra

Skupinová atmosféra zaznamenává jakousi převládající náladu ve skupině, její emocionální ovzduší neboli klima. Ovlivňuje jí složení dané skupiny, konkrétní vývojová fáze, ve které se skupina právě nachází, skupinové cíle a normy, role členů skupiny a jejich vzájemná interakce, přičemž mezi nejpodstatnější fenomény, jež skupinovou atmosféru utvářejí, patří vedení skupiny a koheze a tenze ve skupině. Skupinová atmosféra je tedy úzce spjata se skupinovou dynamikou a pomáhá ji vytvářet. (Kožnar, 1992)

Skupinová atmosféra stimuluje člověka k takovému chování, které je odměňované. Proto může podporovat vysoký výkon i tam, kde není přítomna vnitřní motivace na tak vysoké úrovni. Realizuje se to dimenzemi, které atmosféru charakterizují. Tyto dimenze působí na jedince ve skupině stimulačně. Patří mezi ně vzájemná podpora a důvěra, zájem o druhé, kooperace a spolupráce ve skupině, společné hodnoty, srozumitelná a otevřená komunikace, styl vedení, vztah k práci, zaměření na úspěch a sociální začlenění. (Kollárik, 1986)

Jde o vnitřní znak každé skupiny, který v sobě implikuje širší společenské stránky, od sociálního ovzduší ve skupině vyjadřujícího úroveň a kvalitu vnitroskupinového života, přes vztah k práci a vzájemné emocionální a sociální vztahy v ní, míru sociální akceptace a začleněnosti jednotlivců ve vztahu ke skupině, až po dimenze, které primárně určují charakter a kvalitu sociální atmosféry. (Kollárik, 1993)

Příznivou atmosféru, která umožňuje optimální zapojení všech členů skupiny, jejich otevřenost a upřímnost, ochotu k sebezkoumání a k projevování se a otevřené poskytování zpětných vazeb, umožňuje podnítit psychologické bezpečí ve skupině a vzájemná důvěra jejích členů spolu s relativní absencí strachu z nejrůznějších sociálních hrozeb. Je k tomu potřeba nastolit neodsuzující atmosféru, která klade důraz na kooperaci ve vztazích mezi členy skupiny i jejími vedoucími. (Kolařík, 2006)

Skupinová atmosféra se v průběhu času vyvíjí spolu s vývojem celé skupiny. Vytváří se postupně utvářením a diferenciací vztahů mezi jejími členy a jejich rolí. (Nakonečný, 1970) včetně eventuální tvorby podskupin. Může být relativně stabilní nebo také dosti proměnlivá, zaleží na konkrétních vývojových fázích skupiny a na aktuálních situacích, kterým je skupina vystavena. (Kožnar, 1992)

* + - 1. Příznivá a omezující skupinová atmosféra

Příznivá skupinová atmosféra je charakterizována ochotou členů skupiny mezi sebou diskutovat problémy, být v diskuzích otevření, vzájemně se podporovat a důvěřovat si.

Pokud vládne ve skupině omezující skupinová atmosféra, projevuje se většinou nedůvěrou, strachem a nejistotou a s tím související neochotou se naplno projevit a otevřeně a upřímně komunikovat. (Kožnar, 1992)

1. Zážitková pedagogika
   1. Vymezení pojmu

Zážitková pedagogika představuje teoretické zázemí a analýzu výchovných procesů, založených na navození, rozboru a reflexi událostí vyvolávajících silné prožitky. Jejím účelem je získání a zobecnění nových zkušeností a jejich využití v praktickém životě. Samotný zážitek je pro zážitkovou pedagogiku vždy prostředkem k dosažení těchto cílů, nikdy samotným cílem. (Jirásek, 2003)

Jedná se o učení prostřednictvím zkušenosti. Tento vzdělávací proces je založen na akci a následné reflexi. Zkušenosti jsou záměrně navrženy, prezentovány a uskutečňovány tak, aby se účastníkům vštípily hodnoty a pocit integrity, což vyústí v postoje a chování, mající pozitivní dopad na společnost a životní prostředí. Jinými slovy se zde podporuje rozvoj dovedností a sociální a environmentální odpovědnost.

(<http://www.outwardbound.net>)

Zážitková pedagogika staví na činnosti účastníka a na zkušenostech, které vznikají při řešení problémů, kterým účastník čelí. Činnost je následována zpětnou vazbou vedenou lektorem, jejímž cílem je posoudit zkušenosti a zobecnit získané znalosti. Tímto způsobem jsou nově nabyté zkušenosti transformovány do zkušeností a schopností použitelných v praxi. (Clegg, & Birch, 2005)

V naší ani zahraniční literatuře prozatím neexistuje v této oblasti pojmová jednotnost. Jednotliví autoři vyzdvihují vždy něco jiného. Hovoří se tu o zážitkové pedagogice, výchově prožitkem, pedagogice prožitku, zkušenostní výchově, dobrodružné výchově, výchově výzvou, o programování a podobně (Hanuš, & Chytilová, 2010)

Vyjdeme-li z výsledků vzájemné komparace jednotlivých metod, prostředků, cílů a pojmů, nalezneme pod těmito různými termíny téměř stejné koncepty, které se ve skutečnosti odlišují jen výrazným zdůrazněním některého z prvků, metody nebo konkrétního prostředku. U všech těchto autorů jde nakonec zejména o výchovu a o proces učení zaměřený na rozvoj a růst osobnosti se silnou orientací na budoucnost a výchovu pro život. (Hanuš, & Chytilová, 2010)

V celém tomto učícím procesu je kladen hlavní důraz na silný emoční prožitek. Bývá toho nejčastěji dosahováno prostředím, zejména přírodním, zvolenými prostředky, nejčastěji sporty, hrami a uměleckými aktivitami, použitou metodikou, jíž představuje týmová spolupráce, vystavení jedince problémům, akční učení, příběhová dramata a podobně a nakonec proces uvědomování pomocí metody zpětné vazby. Tyto emoční prožitky působí jako nová, jedinečná a neopakovatelná zkušenost, která pozitivně ovlivňuje postoje, hodnoty, orientaci a chování jedinců i skupiny účastníků i instruktorů. (Hanuš, & Chytilová, 2010)

* + 1. Prožitek (zážitek)

Mezi důležité vlastnosti prožitku patří komplexnost, verbální nepřenositelnost, nedefinovatelnost, jedinečnost a intencionální zaměření, tedy neoddělitelnost prožívajícího jedince od prožívané situace. (Jirásek, 2003)

V používání pojmů prožitek a zážitek nebyl v českém jazyce prokázán žádný sémantický rozdíl. Jirásek (2003) však pro účely rozlišení zážitkové pedagogiky tento rozdíl uvádí. V prožitku hraje podle něj velkou roli aktivita prožívání a jeho aktuálnost neboli souvislost s přítomnou aktivitou, zatímco zážitek se vztahuje do minulosti. Zážitek tedy představuje vzpomínky na prožitky a pocity s tím související. Zážitková pedagogika operuje s nově získanými zkušenostmi. Tyto zkušenosti nezískáváme pouze aktuálním prožíváním, ale zvláště díky sociálního sdílení a vzájemné komunikace a také přebíráním zkušeností ostatních. (Jirásek, 2003)

* 1. Výchozí koncepty zážitkové pedagogiky

K formování hlavních výchozích konceptů zážitkové pedagogiky docházelo od poloviny 20. století v souvislosti s kognitivní a humanistickou psychologií, které kladly hlavní důraz na vlastní aktivitu studenta při učení. (Činčera, 2007)

Výzkum Davida Kolba (1981) naznačuje, že ne méně než 80% našich znalostí je získáno našimi vlastními zkušenostmi. (Kolb, 1981)

Účinnost učení se ze zkušeností ve srovnání s učením pouhým poslechem, nebo poslechem s ukázkou byla potvrzena výzkumem prováděným IBM a Post UK. Bylo také zjištěno, že znalosti získané pouhým nasloucháním je mnohem jednodušší zapomenout, tento rozdíl se stává významným s časem uplynulým od procesu učení. V tabulce je uvedena závislost druhu učení na procentech zapamatovaného v čase. (Svatoš, & Lebeda, 2005)

Tabulka č. 2: Vliv způsobu učení na množství zapamatovaného učiva v čase

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uplynulý čas | Poslech | Poslech a demonstrace | Poslech, demonstrace, zkušenost |
| 3 týdny | 70% | 72% | 85% |
| 3 měsíce | 10% | 32% | 65% |

* + 1. Cyklus učení prožitkem neboli Kolbův cyklus učení

David A. Kolb (1976) popisuje tzv. model zkušenostního učení. Tento model je označen "zkušenostní" ze dvou důvodů. První z nich je historický, vázáný na svůj původ v sociální psychologii Kurta Lewina ze čtyřicátých let dvacátého století. Druhým důvodem je potřeba zdůraznit význam role, kterou hraje zkušenost v procesu učení, čímž se tento přístup odlišuje od jiných kognitivních teorií procesu učení. Jádrem zkušenostního modelu je jednoduchý popis učícího cyklu, ve kterém je zkušenost přenesena do pojmů, které jsou následně využity jako vodítko při volbě dalších zkušeností. (Kolb, 1976)

Tento cyklus byl navržen na základě teorie, podle níž se lidé nejlépe učí pomocí vlastních zkušeností. Kolbovo schéma učení pracuje s bezpečnými zkušenostmi, které ale představují určitou výzvu. Základem této teorie je nekonečná spirála několika sekvencí, z nichž každá motivuje a směřuje k další. Mezi tyto sekvence patří fáze zkušenosti, fáze kritické reflexe této zkušenosti, jejího průběhu a jednání jednotlivých účastníků i celé skupiny, abstraktní zobecňování, které směřuje k nalezení vztahu mezi aktivitou, zkušeností a jednáním účastníků v realitě a poslední fáze aktivního experimentování neboli transferu, kde dochází k formování poučení a případné změně jednání pro jednotlivce i skupinu. Tato změna může vést k další zkušenosti, ovšem na o něco vyšší úrovni. (Činčera, 2007)

Autor teorie cyklu učení navazuje na práci některých vědců 20. století, kteří dali zkušenosti ústřední roli ve svých teoriích lidského vzdělávání a rozvoje. Byli to zejména John Dewey, Kurt Lewin, Jean Piaget, William James, Carl Jung, Paulo Freire, Carl Rogers a další. (Kolb, 1984, in Kolb, 2005).

Tato teorie je postavena na šesti konceptech, které jsou těmito učenci sdíleny:

1. Učení je nejlepší koncipovat jako proces, ne z hlediska jeho výsledků. Primární důraz by měl být kladen na zapojení studentů v procesu učení. Tento proces by měl zahrnovat zpětnou vazbu orientovanou na účinnost jejich úsilí. Proces a cíl vzdělávání by měly splynout. (Kolb, & Kolb, 2005)

2. Veškeré učení je relearning. Učení je studentům nejvíce usnadněno tak, že čerpá z jejich přesvědčení a představ o daném tématu, který může být na tomto základě následně přezkoumán, testován a integrován s novými a přesnější nápady. (Kolb, & Kolb, 2005)

3. Učení vyžaduje řešení konfliktů mezi dialekticky protichůdnými způsoby adaptace na okolní svět. Konflikty, rozdíly, a nesouhlasy jsou tím, co proces učení řídí. Jedinec je zde vyzíván k pohybu tam a zpět mezi protichůdnými akcemi a reakcemi, emocemi a myšlením. (Kolb, & Kolb, 2005)

4. Učení je celostní proces adaptace na svět. Není to jen výsledek poznání. Učení zahrnuje integraci fungování celé osoby, její myšlení, cítění, vnímání a chování. (Kolb, & Kolb, 2005)

5. Učební výsledky představují jakousi synergickou operaci mezi osobou a prostředím, ve kterém se nachází. Dle Piageta (in Kolb, & Kolb, 2005) k učení dochází prostřednictvím vyrovnání dialektických procesů přijímajících nové zkušenosti do stávajících konceptů. (Kolb, & Kolb, 2005)

6. Učení je proces vytváření znalostí. Teorie zkušenostního učení pracuje s konstruktivistickými teoriemi učení, při nichž dochází k vytváření a obměňování sociálních vědomostí a jejich zapojení do osobních znalostní výbavy žáka. Tato teorie je v kontrastu ke klasickému modelu "přenosu", jež tvrdí, že ke studentovi jsou v procesu učení přenášeny již dříve existující pevně ustálené myšlenky. (Kolb, & Kolb, 2005)

Činčera (2007) uvádí 3 podmínky pro fungování cyklu učení prožitkem:

Flow

Tento pojem bývá nejčastěji překládán do češtiny jako „prožitek plynutí“. Lépe než „prožitek plynutí“ by však odpovídaly pojmy jako zaujetí, unesení nebo stržení činností. (Kirchner, 2009). Je to nereflexivní, většinou příjemný, prožitek spojený s velmi náročnou aktivitou, kterou má i přes její vysokou náročnost člověk pod kontrolou. Tento prožitek je však relativně prchavý. (Řepka, 2002)

Tento výraz popisuje zaujetí pro činnost, neboli „ponoření účastníků do fiktivní situace, při které se mění subjektivní vnímání času, emoce i vzájemné jednání účastníků. Účastníci se cítí aktivnější, pozornější, soustředěnější, šťastnější, spokojenější a kreativnější, bez ohledu na úkol, který je řešen.“ (Činčera, 2007, 17)

Csikszentmihalyi (in Činčera, 2007) uvádí 3 hlavní části tohoto stavu. První z nich je koncentrace, stav, kdy je účastník pohlcen činností a soustředí se pouze na ni. Druhá složka stavu flow je zájem jako základní kritérium pro udržení motivace k činnosti. Poslední složkou je zábava a z ní vyplývající pocit uspokojení. (Činčera, 2007)

Ke vzniku tohoto stavu je důležitá přítomnost rovnováhy mezi výzvou a dovednostmi konkrétního jedince. Dalšími jeho determinanty jsou například pocit autonomie, příležitost k úspěchu, možnosti volby nebo souvislost cíle s osobními cíli jedince. (Činčera, 2007)

„Pedagogika zážitku se musí stále, nejlépe opakovaně, spojovat s radostí, legrací, chutí, ale též umocňovat s krásou, i učením, splněním, zdarem při překonávání překážek a po jejich zdolání.“ (Vážanský, 2001, 136)

Komfortní zóny

Jak jsem již uvedla výše, je velmi důležité, aby zvolené výzvy byly adekvátní vzhledem ke schopnostem a dovednostem účastníka akce. Jelikož jsou tyto charakteristiky velice individuální, pracuje se v zážitkové pedagogice s takzvanou teorií komfortních zón. Komfortní zóna je označení pro individuální oblast obsahující takové aktivity, které pro konkrétního jedince nepředstavují stres. Další je takzvaná zóna učení, obsahující činnosti, které pro tohoto jedince představují zvládnutelnou výzvu. Přijme – li účastník zážitkové akce onu výzvu a uspěje, jeho komfortní zóna se touto zkušeností rozšíří. Je důležité volit zvládnutelné výzvy, neboť v případě neúspěchu hrozí snížení sebevědomí a zúžení vlastní komfortní zóny. (Činčera, 2007)

Princip dobrovolnosti

„Princip dobrovolnosti vychází ze tří hlavních zásad:

1. Účastníci musí být schopni stanovit si ve vztahu k nabízené výzvě své vlastní cíle…
2. Účastníci musí mít možnost rozhodnout, co a jak mnoho si z celé aktivity chtějí vyzkoušet…
3. Princip informované volby – účastník s malými zkušenostmi a znalostmi o stavbě kurzu potřebuje pro své rozhodování informace, které mu instruktor musí dodat…Úkolem instruktora je najít na škále mezi naprostým tajemstvím a naprostou informovaností takovou hladinu, která je optimální pro skupinu, cíle akce i její styl.“ (Činčera, 2007, 21)
   1. Historie zážitkové pedagogiky

Na začátku vzniku zážitkové pedagogiky stálo dílo Jana Amose Komenského. Ten, podobně jako příznivci současného holistického přístupu, tvrdil, že je nutné rozvíjet osobnost celostně, tedy „vzdělávat ducha, jazyk, srdce i ruku.“ (Franc, Zounková, Martin, 2007, 12). Nejlépe se, podle jeho názoru, člověk vzdělává pomocí vlastních smyslů. Také prosazoval zapojení her do výuky, propojení teorie s praxí i propojení jednotlivých předmětů v celky a podporoval samostatné vzdělávání a řešení problémů. (Franc et al., 2007)

V polovině 19. století došlo v českých zemích k založení Sokola a Turistického klubu, vyvrcholil tím zvyšující se zájem o českou historii, přírodu a turistiku. Toto pokračuje dalším rozmachem sportovních aktivit, například vodních sportů nebo cykloturistiky. Ke konci 19. století pak dochází k zakládání různých spolků, které začínají zdůrazňovat propojenost mezi sportem, přírodou a výchovou. (Franc et al., 2007)

„Na začátku 20. Století do zemí západní Evropy i do Čech proniká opět anglosaská inspirace, tentokrát v podobě skautského hnutí Baden – Powella. Ideálům anglického skautingu a amerického hnutí lesní moudrosti (woodcraft) se v českých zemích dostalo velké pozornosti a obě hnutí zde zapustila kořeny a byla nejrůznějšími způsoby adaptována na místní podmínky.“ (Franc et al., 2007, 13)

Díky přibývajícím tělovýchovným sportům a junáckým i jiným organizacím se i nadále rozvíjely sporty v přírodě. Ve 20. letech 20. století se začal používat pojem výchova v přírodě, anglicky outdoor education. Docházelo k rozvoji tzv. trampování neboli táboření v přírodě. Díky vlivu světových vzdělávacích aktivit, docházelo i u nás k rozmachu organizování nejrůznějších letních táborů, vzdělávacích kurzů a experimentálních škol. To vše pozitivně ovlivňovala americká literatura a filmy nebo dílo Jaroslava Foglara. (Franc et al., 2007)

Druhá světová válka tento vývoj zastavila. S nástupem komunismu v roce 1948 pak došlo k nucenému sloučení sportovních a mládežnických spolků pod záštitou ideologie. Do vzdělávání začala být postupně znova přidávána například turistika nebo jiné sporty v přírodě. Roku 1953 byla založena v Praze na Karlově univerzitě první katedra zaměřená na turistiku a sporty v přírodě, studijní program zde zahrnoval kromě výše zmíněného i práci se skupinou a znalosti o krajině. Názory a postoje, jež se neshodovaly se socialistickou ideologií, byly však potlačovány. (Franc et al., 2007)

Stále sílila potřeba podporovat nezávislou iniciativu studentů. Roku 1974 se objevily v Čechách informace o organizaci Outward bound. Kromě výše zmíněných vznikají ekologicky zaměřené spolky, jako Hnutí Brontosaurus, Svaz ochránců přírody nebo Centrum ekologické výchovy. I přes dozor komunistického režimu se dařilo rozvíjet experimentální formy vzdělávání v přírodě. (Franc et al., 2007)

Roku 1977 byla založena Prázdninová škola Lipnice. Ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu UK v Praze začala vytvářet základy moderního a kreativního přístupu k výchově a vzdělávání v přírodě. V říjnu 1989 proběhla dokonce i mezinárodní konference na téma „Výchova v přírodě“. Po roce 1989 pokračuje rozvoj zážitkových programů pod záštitou Fakulty tělesné výchovy a sportu, Prázdninové školy Lipnice a spousty dalších, nově vzniklých institucí, škol, univerzit i neziskových organizací. (Franc et al., 2007)

* + 1. Outward bound

Outward Bound je nezisková vzdělávací organizace, která původně fungovala jako škola přežití pro vojáky britského námořnictva. Na jejím základě se vyvinulo hnutí pracující s lidmi za pomoci hraní her a pobytu v přírodě. Dnes slouží lidem všech věkových kategorií a zázemí prostřednictvím aktivního učení prostřednictvím zkušeností a expedic inspirujících vývoj charakteru a sebepoznání. Programy Outward Bound hledají způsob, jak účastníkům po celé zemi zprostředkovat dobrodružství a výzvy a směřovat je tak k uvědomění, že je možné překonat vlastní očekávané limity. Zakázkové kurzy poskytují osnovy vypracované pro teenagery, skupiny se specifickými zdravotními, sociálními nebo vzdělávacími potřebami a obchodní a profesní organizace. (http://www.outwardbound.org)

Organizace Outward Bound poslouží ročně kolem čtvrt milionu lidí z více než 30 zemí světa. Za svou sedmdesátiletou dobu existence již dosáhla počtu více než sedm milionů studentů. (http://www.outwardbound.net)

Outward Bound byl založen Kurtem Hahnem, jehož hlavní filozofie by se dala shrnout následujícím citátem: "Cílem vzdělávání je přimět lidi, aby získávali hodnoty tvořící zkušenosti s cílem zajistit přežití vlastností jako podnikavost, zvědavost, neúnavnost, duch, houževnatost ve snaze dosáhnout svých cílů, připravenost k rozumné míře sebezapření a především soucit." (<http://www.outwardbound.net>)

Mezi základní prvky Outward Bound patří rozvoj charakterových vlastností, poznání sebe sama, zvýšení fyzické zdatnosti, schopnosti týmové práce a vedení, přijetí odpovědnosti a schopnost sebepřekonání. Jedná se o aktivity, které vyžadují zvláštní úsilí, o vzrušující a pozoruhodné zážitky, které jsou spojeny s nejistými výsledky a nesou přijatelná rizika. Dochází zde k aktivnímu vyjádření hodnot a je zde kladen důraz na lidský přístup, individualitu a přírodu. (<http://www.outwardbound.net>)

* 1. Organizace zabývající se zážitkovou pedagogikou v ČR
     1. Hnutí Brontosaurus

Hnutí Brontosaurus bylo založeno roku 1974. Dnes se jedná o nevládní neziskovou organizaci, která se zabývá především prací s dětmi a mládeží do 26 let. Existuje třicet základních článků po celé České republice, jejichž aktivity sahají od pořádání převážně pracovních akcí přes akce prožitkové a vzdělávací, výstavy, soutěže, celoroční programy a projekty až po pravidelnou činnost dětských oddílů. (www.brontosaurus.cz)

Mezi programové cíle tohoto sdružení patří „vychovávat sebe i druhé prací, vlastním příkladem, hrou i bezprostředním kontaktem s přírodou k zodpovědnému přístupu k životu a planetě. Chránit přírodu a hledat cesty k souladu mezi ní a člověkem. Pečovat o kulturní a historické dědictví a rozvíjet jeho odkaz dnešku. Zajímat se o problémy společnosti a s ohledem na dlouhodobá hlediska a názory druhých lidí hledat jejich řešení. Podporovat zdravé snahy usilující o odklon od konzumního způsobu života. Dávat si navzájem radost. V tomto duchu pořádat nápadité pracovní a zážitkové akce. Pomáhat zejména mladým lidem vytvářet kolektivy umožňující pocit sounáležitosti, uznání a seberealizace.“ (www.brontosaurus.cz)

* + 1. Česká cesta

Outward Bound – Česká cesta je česká společnost zabývající se zážitkovou pedagogikou. Působí samostatně od roku 1993 a orientuje se na zážitkové vzdělávání v manažerské oblasti podle zásad mezinárodní sítě [**Outward Bound International**](http://www.outwardbound.net)**.** Poslání České cesty je rozvoj firem, pracovních týmů i jednotlivých pracovníků.

* + 1. Hnutí GO!

Hnutí Go! je občanské sdružení, podporující rozvoj moderních metod výchovy a vzdělávání na školách i v jiných organizacích. Využívá hlavně zážitkovou pedagogiku. Hlavní důraz je zde kladen na sebepoznání, rozvoj komunikace, týmovou spolupráci a rozvoj tvořivosti. (www.hnuti-go.cz)

Hlavní náplní tohoto sdružení je organizace kurzů GO! v rámci projektů GO!, určených nastupujícím ročníkům středních škol. V rámci aktivit hnutí dochází i k pořádání seminářů pro pedagogy a instruktory. ([www.hnuti-go.cz](http://www.hnuti-go.cz))

* + 1. Instruktoři Brno

„Jsme skupina mladých lidí, které baví rozdávat zážitky sobě i ostatním. Spojuje nás nadšení do všeho nového a chuť sáhnout si na hranice svých možností. Rádi poznáváme sebe, ostatní i svět okolo nás, v celé své barevnosti. To a mnohé další dále zprostředkováváme všem, kteří o to mají zájem - účastníkům [našich akcí](http://www.instruktori.cz/kalendar_akci/welcome).“ (www.instruktori.cz) Takto popisují sami sebe členové brněnské organizace zabývající se zážitkovou pedagogikou.

* + 1. Prázdninová škola Lipnice

Prázdninová škola Lipnice je nezisková nevládní organizace založena v roce 1977. Pomohl ji založit a až do roku 1987 stál v jejím čele psycholog Allan Gintel. „Navázala na historické zdroje české výchovy a pobytu v přírodě (např. Junák, Lesní moudrost, tramping, Foglarovy čtenářské kluby). První obrysy pedagogické práce PŠL nacházíme v Tábornických školách a experimentálních akcích typu Gymnasion.“ (Neumann, & Hanuš, 2007)

Propojuje lidi různých profesí a zkušeností z České republiky, Slovenské republiky i jiných zemí. Angažují se zde pedagogové, psychologové, ekonomové, právníci, publicisté, výtvarníci, architekti, podnikatelé, vysokoškolští asistenti, řada vysokoškolských studentů a jiní. (www.psl.cz)

Tato organizace usiluje o všestranný rozvoj osobnosti člověka a snaží se účastníky svých kurzů připravit na život ve třetím tisíciletí pomocí vedení k hlubšímu sebepoznávání a iniciací k vlastnímu rozvoji. Formou náročných výzev se snaží člověka motivovat a mobilizovat jeho odvahu a tvořivost, jelikož tyto vlastnosti považuje za nezbytné pro aktivní nabývání zkušeností. Snaží se o podporu těch zkušeností, jež směřují k pozitivním změnám, zvýšení sebevědomí a zodpovědnému přístupu ke světu, k sobě i druhým lidem. (www.psl.cz)

Nabízí zážitkové kurzy nejen týmové spolupráce firmám, společnostem i jedincům. Tento cíl uskutečňuje prostřednictvím vícedenních kurzů, jejichž náplní je zejména hra, pohyb, tvořivé aktivity, happeningy, diskuze a rozjímání. ([www.psl.cz](http://www.psl.cz))

Zážitková pedagogika Prázdninové školy Lipnice používá metody vytváření neobvyklých, náročných situací. Předkládá před účastníky kurzů problémové situace a nutí je tak překonávat vnější i vnitřní překážky. Působí také uspokojováním nejrůznějších potřeb účastníků. Díky tomu dochází k rozvoji fantazie a kreativity, udržování psychické rovnováhy, zvyšování sebedůvěry a zlepšení sebepojetí. Často přispívá také ke změnám hodnotové orientace. Díky skupinovému prožívání pomáhá posilovat sociální kompetence a sociální obratnost. (Hanuš, & Chytilová, 2010)

V průběhu let došlo k vytvoření pedagogické koncepce, využívané zejména na jednorázových výchovných kurzech, jejichž délka trvání se pohybuje mezi 10 - 14 dny. Zrodila se tak typicky česká zážitková pedagogika se svými jedinečnými a originálními metodami a prostředky. Prázdninová škola Lipnice na svých kurzech uplatňuje vlastní dramaturgii, snaží se hledat nové a zajímavé programové zdroje a aktivity a volit efektivní metodiku a způsoby uvádění. (Neumann, & Hanuš, 2007)

Od roku 1991 je PŠL členem společnosti Outward Bound. Roku 1993 založila organizaci Outward Bound – Česká cesta s.r.o. (www.psl.cz)

* 1. Zážitkové akce
     1. Vymezení pojmu

Jedná se o časově uzavřenou událost probíhající v kuse bez přerušení. Celá akce má předem pečlivě a systematicky naplánovaný program týmem instruktorů, kteří organizují prakticky veškerou činnost během dne. Tento program vždy sleduje určité předem zvolené cíle, je pestrý a velice intenzivní. Kurzu se účastní přesně vymezená skupina účastníků, většinou jich není více než třicet. (Pelánek, 2008)

„Zážitkový kurz bez ohledu na svou délku a zaměření pracuje s prožitkem jako prostředkem k ovlivňování klienta. Směr tohoto ovlivňování určuje cíl, se kterým kurz pořádáme. Práce organizátorů spočívá v záměrném vytváření situací, v nichž předpokládáme intenzivní prožívání, a následné pedagogické práci s těmito prožitky.“ (Sýkora, 2006, 5)

Právě toto záměrné vytváření situací zprostředkujících bohatý vnitřní prožitek a následná cílená práce s nimi je ono specifikum zážitkového kurzu. Jeho cílem je práce s jedincem či skupinou, může se jednat o oblast osobnostního rozvoje nebo skupinové dynamiky. (Sýkora, 2006)

* + 1. Cíle zážitkových akcí

Metodu zážitkového vzdělávání lze použít přiměřeně ke konkrétním vzdělávacím nebo rozvojovým cílům. Pomocí zážitkové pedagogiky je možné rozvíjet je některé složky osobnosti. Plamínek uvádí, že „učením i vzděláváním se rozšiřuje potenciál člověka – vznikají nebo se rozvíjejí lidské zdroje.“ (Plamínek, 2010, 18) Lidskými zdroji se zde myslí potenciál, kterého jsou lidé nositeli, a který mohou za určitých podmínek nabízet a poskytovat svému okolí. Patří mezi ně psychické a fyzické vlastnosti, postoje, dále se dělící na motivy a názory, a schopnosti, mezi něž patří dovednosti a znalosti. (Plamínek, 2010)

Z pohledu učení a vzdělávání je velice důležité brát v úvahu, že ne všechny složky lidského potenciálu jsou zvnějšku ovlivnitelné a vždy je potřeba zvolit vzhledem k vybrané složce, kterou chceme rozvíjet, tu správnou metodu vzdělávání. (Plamínek, 2010)

Při, respektive před, tvorbou programu zážitkového kurzu je velice důležité uvědomit si jeho cíle. Teprve, když víme, čeho chceme dosáhnout, můžeme začít vymýšlet konkrétní aktivity kurzu a jejich provedení. (Pelánek, 2010) Ve vztahu ke klientům (účastníkům) zážitkového kurzu by se dalo jeho zaměření rozdělit do tří oblastí a to oblast osobnostního rozvoje, oblast skupinové dynamiky kolektivu a oblast odborného vzdělávání. (Sýkora, 2006) I tyto tři oblasti se dále dělí na dílčí cíle konkrétních kurzů.

* + - 1. Oblast osobnostního rozvoje

Ke splnění tohoto cíle dochází nepřímo i na jinak zaměřených kurzech, existují ale kurzy zaměřené přímo na tuto oblast nebo dokonce jen na rozvoj konkrétních vlastností či schopností. Můžeme se zaměřit například na rozvoj morálně volních vlastností, zvýšení sebeúcty, zlepšení schopnosti soustředění, rozvoj sebepoznání v běžných i krizových či zátěžových situacích a podobně. (Sýkora, 2006)

* + - 1. Oblast sociální dynamiky

Nejčastější a zároveň nejstarší typ zážitkových kurzů se zaměřuje na zkvalitňování fungování kolektivu a urychluje běžné skupinové procesy. V této oblasti se dá také zaměřit na zdokonalení vzájemné komunikace mezi členy skupiny nebo na schopnost společně úspěšně řešit problémové situace. (Sýkora, 2006)

* + - 1. Oblast vzdělávání

Zážitkové kurzy lze zaměřit i na oblast osvojování nových informací a dovedností. Množství těchto informací nebude velké z důvodu časové i technické omezenosti, ale budou velice dobře zapamatovány a uchovány. „Dle starého čínského přísloví – volně převedeno asi takto – Co slyším, to vnímám, co čtu, to si pamatuji, a co dělám, to chápu.“ (Sýkora, 2006, 11)

Pelánek (2010) uvádí například typické cíle zážitkových výukových programů. Patří mezi ně motivace k přemýšlení, k formulaci postojů, vyjadřování vlastních názorů před ostatními nebo k naslouchání ostatním, dále cíl zprostředkovat netradiční pohled na běžné jevy a problémy a tím nabourávat zažité stereotypy a konečně cíl zaujmout účastníky a inspirovat je k dalšímu studiu vybraného tématu. (Pelánek, 2010)

* + 1. Typy aktivit na zážitkových akcích

Aktivitou se v rámci zážitkového kurzu většinou míní hra. „Hra je činnost, která má smysl sama o sobě, nebo její smysl stojí mimo vlastní hru, a pak se stává prostředkem k dosažení jiných cílů.“ (Němec, 2002, 87) Tato definice se liší od starších zejména zmínkou o možnosti dosahování prostřednictvím hry cílů stojících mimo hru samotnou. Tímto se hra stává rovnocenným pedagogickým nástrojem. (Sýkora, 2006)

Na zážitkových kurzech se využívá hry zejména k zábavě a poučení, k pomoci osvojování si sociálních rolí, k poznání a sebepoznání. Je prostředkem prožívání, smysluplnou činností sama o sobě. Dá se pomocí ní simulovat různé běžné i problémové situace. (Němec, 2004)

Hry využívané na zážitkových kurzech lze rozdělit do několika kategorií, například ice-break aktivity neboli ledolamky, team spirit neboli aktivity na vytvoření vztahu k ostatním členům týmu, worm-up aktivity na zahřátí, hra na důvěru, problem solving neboli aktivity zaměřené na vyřešení problému a závěrečné hry, rituály a aktivity na rekapitulaci kurzu. (Neuman, 2000)

* + - 1. Seznamovací hry

Tyto aktivity slouží k seznámení s ostatními účastníky kurzu. Jde zde o neohrožující kontakt, představování sebe sama a poznávání ostatních. Některé jsou zaměřené na zapamatování jmen, jiné na stručné zmapování zájmů a základních informací o účastnících. Doba věnovaná těmto aktivitám je individuální. (Sýkora, 2006)

* + - 1. Ice – break aktivity

Tyto aktivity se používají za účelem prolomení počátečního studu a nedůvěry. Následují po seznamovacích hrách a mají za úkol připravit skupinu na další společné činnosti. Tyto aktivity bývají krátké a jednoduché a „vždy by měly končit smíchem jako katarzí vnitřního napětí a nedůvěry. Tyto hry jsou také první možností, jak skupinu donutit prolomit bariéry intimní zóny (každý z nás si okolo sebe tvoří zhruba 80cm kruh, jehož narušení cizí osobou vnímá jako nepříjemné). Pokud někoho vpustíme do této zóny, vytváříme si k němu vztah na neformální úrovni.“ (Sýkora, 2006, 30) Další z funkcí ledolamek je rozcvička, která připravuje účastníky na náročnější aktivity. (Sýkora, 2006)

* + - 1. Team spirit aktivity

Pomocí těchto aktivit si účastníci kurzu budují vztah k ostatním členům skupiny. Je velmi důležité, aby na těchto aktivitách spolupracovali všichni členové týmu. Aktivity jsou nesoutěžní. Výsledkem by měla být identifikace jednotlivých členů s týmem a pocit vlastní zodpovědnosti za týmovou práci. (Sýkora, 2006)

* + - 1. Worm up aktivity

Tyto aktivity bývají začleňovány takzvaně na zahřátí. Mají podobnost s ledolamkami, ale na rozdíl od nich se zařazují v pozdější fázi programu. Jejich cílem je také nachystat skupinu účastníků pro následnou společnou práci jako první aktivity dalších dní, či jako nastartování po přestávce. Časově bývají spíše kratší, ale mohou být náročnější a předkládat před účastníky určité výzvy. Skupina by je měla ukončovat s dobrým pocitem a být tak adekvátně vyladěna na další činnosti. (Sýkora, 2006)

* + - 1. Hry na důvěru

Tyto hry se vyznačují tím, že za jedincovu bezpečnost či konání zodpovídá někdo jiný. Jsou velice potřebné pro fungování jakékoli skupiny. Mimo jiné jsou hojně využívány na teambuildingových akcích. Cílem těchto aktivit je nastolit pocity důvěry v ostatní i v sebe samého, zodpovědnosti za druhého, ohleduplnosti. Každý by si zde měl vyzkoušet obě pozice, tedy zodpovídat za jiného člověka i stát se závislým a důvěřovat. Je velmi vhodné tyto aktivity ukončit kvalitní zpětnou vazbou. (Sýkora, 2006)

* + - 1. Problem solving – aktivity zaměřené na řešení problému

Dostáváme se k hlavní náplni všech zážitkových akcí. Ke zvládnutí těchto aktivit je důležitá určitá dovednost, závisle na druhu problému, který se v aktivitě nastolí. Účastníci tak mají možnost si tyto dovednosti osvojit či zdokonalit, vyzkoušet si své reakce v netradičních situacích a podobně. Problém, který se v průběhu aktivity řeší, úzce souvisí s cíly daného kurzu. Ve většině případů bývá k jeho zvládnutí potřeba spolupráce celé skupiny nebo menších, instruktory vytvořených skupinek. Je potřeba umět poskytovat i využívat vzájemnou podporu, spolupráci a kvalitně komunikovat. Zde je již naprosto nezbytné zařazení zpětné vazby. Cílem těchto aktivit totiž není jen zvládnutí daného problému, ale zejména zamyšlení se nad průběhem a zobecnění prožívaného. (Sýkora, 2006)

* + 1. Zpětná vazba - specifikum zážitkových akcí

Jedním z hlavních specifik zážitkových kurzů a tím, co odlišuje rekreační využití herních aktivit od výchovného užití je zpětná vazba.

Pojem zpětná vazba má mnoho významů a existuje také spousta termínů, které se s tímto pojmem v jeho různých významech zaměňují. Obecně se jedná o sdělení od okolí, které poskytuje informace o tom, jak je chování nebo jednání nějakého systému vnímáno. V této obecné rovině může být zpětná vazba poskytována verbálně i neverbálně. Toto sdělení se týká jednotlivce nebo malé skupiny lidí a jejich sociálního prostředí, se kterým interagují. Toto prostředí jim pak poskytuje zpětnovazebné informace. K poskytování zpětné vazby v tomto pojetí tedy dochází při jakékoli interakci s okolím. (Reitmayerová, & Broumová, 2007)

V zážitkové pedagogice má zpětná vazba konkrétnější význam. Je zde důležitou součástí zkušenostního učení. Reitmayerová a Broumová (2007) toto užší pojetí zpětné vazby nazývají cílenou zpětnou vazbou, tedy úmyslnou, chtěnou a konkrétně zaměřenou na určitou charakteristiku, situaci nebo osobu. (Reitmayerová, & Broumová, 2007)

V oblastech, kde je využívaná cílená zpětná vazba, tedy například v zážitkové pedagogice, je časté, že se vyskytuje už jako neodmyslitelná součást uměle navozených situací a aktivit. Účelem těchto situací je dosáhnout určité zkušenosti, tu pak zobecnit a její přesah využít k budoucímu rozvoji nebo ke sdílení pocitů z aktivity s ostatními. Toto sdílení pocitů má spíše psychohygienickou než výchovnou funkci a je považováno za jakousi nejmírnější formu zpětné vazby, kterou je vhodné zařazovat po všech aktivitách. (Reitmayerová, & Broumová, 2007)

Pomocí zpětné vazby účastníci zjišťují, nakolik dosáhli svých rozvojových cílů. Zpětná vazba mimo jiné pomáhá k uchopení těchto cílů a slouží jako cenné poznání sebe sama. (Hanuš, & Chytilová, 2009)

Zpětná vazba se dá využívat v různých oblastech nebo úrovních. Na intrapersonální úrovni dochází k posouzení vlastních přání, schopností, vlastností, myšlení a podobně každým jedincem, na interpersonální úrovni posuzuje konkrétní účastník buď druhou osobu, popisuje, jak jí vnímá, čím jej obohatila, překvapila, čemu u ní nerozumí a podobně, anebo celou skupinu, kam se vyvíjí, co pro něj znamená atd. Opačně může i skupina dávat zpětnou vazbu jednotlivým účastníkům, kteří se díky tomu o sobě dozvídají cenné informace, zejména o tom, jak je skupina vnímá a jakou roli v kolektivu hrají. Skupina může zpětnovazebně posuzovat i sebe jako skupinu, například její vývoj, vnitřní procesy, způsoby komunikace a podobně. (Hanuš, & Chytilová, 2009)

Cílenou zpětnou vazbu tvoří několik fází, které mohou samy o sobě v určitých situacích vyhovovat. Může představovat prostor pro sdílení prožitků a emocí, nebo dát účastníkům cenné informace nebo dokonce přímo pomoci se žádoucí změnou chování. (Reitmayerová, & Broumová, 2007)

* + 1. Druhy zážitkových akcí

Zážitková pedagogika se dá využívat k různým účelům, stejně tak existuje více různých druhů zážitkových akcí. Mají společnou metodu, ale mohou se lišit v cílech, délce trvání akce, cílové skupině účastníků atd.

* + - 1. Pracovní zážitkové akce pro dospělé účastníky

Jedná se o otevřené, časově omezené akce pro účastníky, kteří se navzájem mohou i nemusí znát. Kromě zážitkového programu se na akci pracuje. Jedná se o neplacenou dobrovolnou práci, většinou zaměřenou na ochranu památek nebo přírody. Tento typ akcí organizuje například Hnutí Brontosaurus. (Pelánek, 2008)

* + - 1. Pravidelné akce pro děti

Tyto akce se týkají dětských kolektivů, které se pravidelně schází, děti se dobře znají. Organizace zabývající se tímto typem akcí, například skaut, Pionýr apod., pracují dlouhodobě na budování kolektivu formou pravidelných schůzek, většinou jednou týdně, a víkendových či delších pobytů. Forma práce je většinou zážitková, avšak zasahuje i do jiných oblastí. (Pelánek, 2008)

* + - 1. Adaptační kurzy

Tyto akce jsou zaměřeny na vytvoření dobrých vztahů v kolektivu, rozvoj komunikace a poznání ostatních i sama sebe, většinou v nových třídách, kde se žáci, případně studenti, ještě dobře neznají. Akce trvají většinou od několika dní do jednoho týdne. Organizací těchto akcí se zabývá například Hnutí GO! (Pelánek, 2008)

* + - 1. Komerční firemní kurzy

Tyto zážitkové akce jsou primárně určeny firmám. Zaměřují se na teambuilding, tedy na zlepšení spolupráce pracovních týmů, jejich budování nebo upevňování. Jejich trvání se pohybuje mezi několika dny a pár týdny. Může se jednat o již fungující pracovní tým, v němž se lidé navzájem znají, nebo o nově vznikající tým, kde je potřeba navázat efektivní komunikaci. Tímto druhem akcí se u nás zabývá například Česká cesta. (Pelánek, 2008)

* + - 1. Jednorázové zážitkové akce pro dospělé účastníky

Jedná se o otevřené akce trvající jednorázově většinou od dvou po čtrnáct dní. Účastníci se většinou předem neznají a po ukončení akce se opět rozchází. (Pelánek, 2008) Tento typ akcí pořádá například Prázdninová škola Lipnice a právě na jedné z těchto zážitkových akcí probíhal můj výzkum. Dále budu psát výhradně o tomto typu zážitkových akcí.

* + 1. Smysl zážitkových kurzů

Smyslem zážitkové pedagogiky, respektive takto zaměřených kurzů, je, dle Grimmicha (2012), přivádět člověka ke smyslu. Nejen v dnešní moderní době, přestože se o tom dnes více mluví, se často objevuje pocit ztráty smyslu, nicoty nebo prázdnoty. Zážitková pedagogika přitom nedává účastníkům konkrétní jasnou odpověď na otázku po smyslu, spíše poskytuje jakousi člověka proměňující zkušenost smyslu, ze které si každý jedinec dle své vlastní individuality odnese něco jiného. Tato zkušenost je slovy těžko popsatelná, k jejímu pochopení je potřeba ji prožít. (Grimmich, 2012)

Dnešní doba je typická mimo jiné takzvanou účelovou racionalitou, tedy racionalitou zaměřenou k dosahování cílů. Lidé jsou ovlivňováni neustálým zhodnocováním účelovosti, užitečnosti a možností ovládání svého okolí. Stoupá tendence vnímat své okolí i lidi v něm jako předměty, které lze zkoumat, ovládat a užívat. Význam slova „smysl“ se díky tomu stává synonymem pro užitek a zisk či moc a sílu. Zážitková pedagogika oproti tomu hledá onen „smysl“ ve hře, v umění, či pospolitosti a spolupráci lidí, aniž by z toho vyplýval nějaký materiální zisk. Jde zde o jakýsi návrat ke kořenům mimo dnešní technický svět. Naplňuje určitou lidskou vnitřní potřebu se z tohoto technického a účelového vnímání světa a „smyslu“, z této prázdnoty, vymanit. Smysl není něco, co lze hledat, nedá se stanovit jako cíl. Smysl se spíše nachází náhodou, pokud se člověk umí rozhlédnout. Ukazuje se právě v těch situacích, v nichž se do určité míry vzdáme sebe samých, svých představ a plánů, přestaneme myslet účelově. Takové situace umí zážitková pedagogika zprostředkovat. (Grimmich, 2012) Vytváří jakýsi paralelní svět, v němž lze nalézt alternativu k mainstreamové životní doktríně. (Stingl, 2012)

„Řečeno s Martinem Heideggerem, technika zkrátila vzdálenosti v čase a prostoru, ale nevytvořila žádnou blízkost. Moderní doba plodí mohutnou osamělost, neboť často nenabízí dostatečné podmínky pro mezilidskou blízkost, otevřenost a důvěru, resp. nějak zaslepila náš smysl pro ní. Snad bychom mohli mluvit i o krizi důvěry, která člověka nutí redukovat a potlačovat sebe sama, a tak zvyšovat osamělost, odcizení a neporozumění sobě.“ (Grimmich, 2012)

Kromě této lidské blízkosti se v dnešní době vytrácí i blízkost ke krajině a přírodě. Spousta lidí ji vnímá jako prostor k užitku, postrádá blízký kontakt s ní. Díky tomu dochází ke ztrátě smyslu pro vlastní kořeny a domov. Zážitková pedagogika se snaží pracovat s touto blízkostí, propojuje nejen lidi navzájem, ale přibližuje je i k přírodě, posouvá jejich hranice komfortu a vrací je zpátky ke kořenům. (Grimmich, 2012)

Nelze samozřejmě očekávat, že ono procitnutí a autentická blízkost s druhým člověkem a přírodou, samo o sobě pomůže postmodernímu člověku vyřešit všechny otázky. Dá mu ale příležitost zastavit se, podívat se na svět z jiného alternativního pohledu a srovnat své životní zkušenosti, názory a postoje s pohledem druhých lidí. (Stingl, 2012)

V neposlední řadě by se za smysl zážitkové pedagogiky dala považovat jakási výchova k postoji, jež spíše než ke kvantitě získávání čehokoli a konkrétnímu uchopitelnému cíli směřuje člověka ke kvalitě prožívání. Tento postoj pak obnovuje smysl pro takové lidské a v dnešní době často opomíjené samozřejmosti jako vztah k místu a druhému člověku. Tato výchova by měla poskytovat také péči o řeč a učit lidi otevřenosti k ostatním. Měla by poskytovat a podporovat odvahu pro vlastní hledání. (Grimmich, 2012)

Vše krásně popisuje výrok australského studenta Outward Bound: „Bylo to jako celoživotní zkušenost / poučení komprimované do dvou týdnů. Použil jsem všechny smysly, každou dovednost, každý úd, každý miligram energie v nejkratším možném čase. Já vím, že to bylo více než jen vzdělávací zkušenost, protože když se snažím tyto aktivity / učení s ostatními popsat a vysvětlit, často nemůžu najít slova.“ (<http://www.outwardbound.net>)

* + 1. Fáze přípravy kurzu

Každý zážitkový kurz má několik fází přípravy. S těmi je dobré počítat a předem si je časově rozplánovat.

První fází je tvorba zadání kurzu. Jedná se zde o vymezení času, kdy se bude kurz odehrávat, místa konání a cílové skupiny účastníků. Dále shrnutí, o čem daný kurz bude a jaké prostředky budou potřeba k jeho realizaci. Jednotlivé aspekty se nesmí navzájem vylučovat. (Drahanská, 2009)

Z tohoto obecného vymezení se pokračuje přes přesné stanovení témat a cílů kurzu. Na základě toho pak dochází k výběru hlavních programových bloků. Stanovená témata a cíle se následně přenesou prostřednictvím dramaturgie do konkrétního scénáře. (Drahanská, 2009)

S tímto hotovým návrhem scénáře organizátor akce přijíždí na místo konání. Jako další fáze již přichází na řadu samotná realizace kurzu. Tu lze na základě metodických postupů také rozdělit na několik dílčích fází, jež se v průběhu kurzu cyklicky opakují. První z nich je zprostředkování zážitku, kam spadá uvádění aktivit, motivace účastníků, realizace aktivity a reakce na aktuální skupinovou dynamiku a potřeby skupiny, případně zařazení jiných aktivit vyhovujících těmto potřebám a skupinovým dějům. Následuje fáze zpracování zážitku formou zpětné vazby, formou více či méně strukturovaného rozhovoru se skupinou. V této fázi se mohou objevit nová témata a cíle. Poslední fázi představuje aplikace nově nabytých zkušeností v reálném prostředí účastníků, přesah kurzu do běžného života. (Drahanská, 2009)

3. Zážitkové kurzy a skupina

Na rozdíl od skupinové psychoterapie se při učení s využitím skupinové dynamiky neklade hlavní důraz na práci s nevědomými přáními a obrannými mechanismy, ale na vědomé či nevědomé obsahy všedního jednání ve skupině. Hlavní princip využívání skupinové dynamiky v pedagogické praxi závisí na využívání vzájemného působení členů skupiny k poznávání sebe sama a získávání nových zkušeností. Práce ve skupinách vede k zlepšování těch schopností členů skupiny, jež pomáhají usnadňovat tvorbu a udržení pozitivních mezilidských vztahů, dále spoluutváří osobní identitu a směřuje k lepší orientaci v konkrétních sociálních situacích. (Singule, 1992)

## Pokud chceme dosáhnout co největší efektivity pedagogického využití prožitku, je potřebná dobrá facilitace výkonu nebo [aktivity](http://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/aktivita) a následná zpětná vazba. Drtivá většina aktivit odehrávajících se na zážitkových akcích probíhá minimálně ve dvojicích, většinou však v menších skupinkách či v rámci celé skupiny účastníků dané akce, je proto důležité dbát při jejich realizaci na skupinové procesy. (Kirchner, 2009)

* 1. Dramaturgie a skupina

Dramaturgie je obtížně definovatelný pojem zahrnující zejména přípravy kurzu, od hledání témat kurzu, jejich příprav, až po jejich realizace na akci. Jde zde o kvalitní propracování programu kurzu v závislosti na předem určených cílech, zvolení vhodných prostředků k jeho realizaci i případné přizpůsobení konkrétním situacím a skupině. (Paulusová, 2004)

Dramaturgie představuje metodu, jak nejlépe vybírat a následně seřazovat jednotlivé programy časově v rámci daného kurzu s cílem dosáhnout jejich co nejvyšší efektivity. (Holec, 1990)

Cílem každé úspěšné dramaturgie je:

1. Namíchat takový program, který bude vyhovovat předem stanoveným cílům a zároveň vyhovovat konkrétním účastníkům.
2. Vybrat z programového zdroje konkrétní aktivity, které jsou pro danou akci nejvhodnější a zároveň nejúčinněji sledují vytyčené cíle, v závislosti na konkrétním kolektivu účastníků.
3. Předložit vybrané aktivity v ideální čas, se správnými souvislostmi a návaznostmi na zbytek programu a dění ve skupině.

(Hanuš, 2009)

Konkrétní stavba programu zážitkových kurzů, tedy konkrétní hry a aktivity zvolené pro konkrétní skupiny v konkrétní čas by měly být ovlivněny nejen předem naplánovanými aktivitami a jejich cíly, ale i aktuální skupinovou dynamikou a vývojovým stádiem skupiny. (Corey, 2006)

Rex Stockton (in **McDonnell, Toth, Aldarondo, 2005)** má mimořádný vliv na skupinu odborníků zabývajících se vzděláváním. Jeho vliv v této oblasti trvá více než 30 let, a během této doby se snažil o dosažení nejvyšší kvality vedení skupinového tréninku. Vše odstartoval Stocktonův památeční článek v časopise The Journal for Specialists in Group Work, který pomohl vyzdvihnout jeho rané práce. Byl to jeden z prvních široce publikovaných článků zkoumajících náplň skupinových kurzů. Na základě zkušeností s tréninkem malých skupin upozornil mimo jiné i na význam zážitkové pedagogiky. (**McDonnell** et al., **2005)**

Stockton se snažil vytvořit co možná nejefektivnější způsob, jak vyškolit budoucí vedoucí skupin. Podle něj musí vůdcové (v našem případě vedoucí kurzu) nejprve vnímat skupinovou dynamiku s cílem pochopit, co se ve skupině odehrává. Také navrhl, že by měla být věnována větší pozornost skupinovým procesům, rozměrům a interakcím mezi členy skupiny. (**McDonnell** et al., **2005)**

**Dramaturgii hodně ovlivňuje velikost skupiny účastníků. Je důležité vědět, zda bude potřeba skupinu vzhledem k programu dělit na několik menších skupinek, kolik budeme potřebovat lektorů, programových místností a podobně. Kromě velikosti skupiny je také vhodné vědět, zda se její účastníci předem znají či nikoli, případně, pokud se znají, jaké mezi nimi panují vztahy a co všechno už společně zažili. Je dobré znát limity jejich dosavadních znalostí a dovedností. (Drahanská, 2009)**

**Skupinová dynamika v rámci dramaturgie kurzu ovlivňuje například množství času, který budeme muset věnovat seznamovacím hrám a ledolamkám, kdy bude vhodné zařadit aktivity na řešení konkrétních problémů skupiny a podobně. (Drahanská, 2009)**

Aby měly zvolené aktivity co nejlepší účinek, je důležité při jejich zařazování do programu znát aktuální vývojové stadium skupiny, se kterou pracujeme. Znalost vývojových fází skupinové dynamiky usnadňuje také vhled do aktuálně probíhajících skupinových interakcí. „Nevhodné použití technik vzhledem k fázi vývoje skupiny totiž narušuje její přirozený vývoj. Vždy je třeba posilovat a podporovat stávající dění a procesy.“ (Corey, 2006, 20).

* 1. Interpersonální vztahy na zážitkových kurzech

Zážitkové kurzy umožňují **během krátkého časového úseku, většinou několika dní, poměrně rychlé seznámení** se všemi zúčastněnými. Vývojové stadia skupiny zde probíhají relativně rychle. Účastníci kurzu obvykle neznají nikoho dalšího z přihlášených ani z organizátorského týmu a díky tomu mají možnost předstoupit před ostatní s čistým štítem, jelikož ani je zatím nikdo nezná. Mohou nechat svou minulost na chvíli za sebou. Díky neformální a přijímající atmosféře, kterou se instruktoři na kurzech vždy snaží navodit, se jim nebude nikdo smát nebo je odsuzovat. Mají šanci vyzkoušet si jiné způsoby chování, než na jaké jsou zvyklí ve svých obvyklých mezilidských vztazích. (Hanuš, 2012)

Zážitkové programy, jaké probíhají například pod záštitou Prázdninové školy Lipnice, jsou bohaté na intenzitu prožitků a netušená překvapení. Mají velmi rychlé tempo a rytmus, což vyvolává v účastnících extrémní psychické i fyzické projevy. Nezřídka jsou zde vidět silné projevy emocí, od smíchu přes pláč či vztek, včetně jejich doprovodných fyziologických projevů. Na těchto kurzech bývají na programu takové aktivity, které staví účastníky do krajních situací. Nutí je zvládat stres, strach, ale také přijímat obrovské uvolnění. (Hanuš, 2012)

Během velmi krátkého časového úseku dokážou účastníci kurzu **poznat ostatní** mnohem **rychleji, než v běžném životě. Tyto vztahy jsou také často mnohem hlubší a intenzivnější, více nabyté emocemi. (Hanuš, 2012)**

**Hlavní síla** těchto zážitkových kurzů spočívá ve vykonávání sebe přesahujících činností, či činností, které posouvají osobní hranice, dále v prožití hodnot, neboli jakýchsi opravdových zážitků, které člověka určitým způsobem obohacují a v neposlední řadě v překonání utrpení, dokáže – li jej účastník proměnit ve své morální vítězství. (Hanuš, 2012)

McMillan a Chavis (1986) uvádějí, že v ideálním případě skupiny nabízejí svým členům pozitivní způsoby interakcí, důležité události ke společnému prožívání, efektivní způsoby konstruktivního řešení konfliktů, možnosti a příležitosti k investici do spirituality a zpomalení rychlého tempa životního stylu. Všechny tyto elementy, které se výrazně podílejí na celkové kvalitě života jednotlivce, je možné rozvíjet v průběhu jakýchkoli forem skupinové práce. (McMillan, & Chavis, 1986)

Rozvoj porozumění tomu, jakým způsobem skupina emocionálně reaguje na určitý typ podnětů, může dávat nahlédnutí, jak důležité jsou pro dosažení požadovaného výsledku promyšlená volba a správné pořadí podnětů předkládaných účastníkům. Jestliže má zážitková akce za cíl vyvinout soudržnost ve skupině, pak může být výhodnější použít takové podněty, které vytvářejí určitý druh citových zážitků a podporují tento požadovaný výsledek. (Rothwell, Siharath, Badger, Negley, & Piatt, 2008)

V teoretické části práce jsem nastínila, jakým způsobem lze využít zážitku či zkušenosti v procesu učení. Zážitkové kurzy, využívající metody zážitkové pedagogiky se mohou vzájemně lišit, jejich cíle jsou však většinou zaměřené především na rozvoj osobnostní a sociální kompetence jedince a jejich společným jmenovatelem je práce se skupinou osob. V empirické části práce tedy obracím pozornost na téma skupiny účastníků zážitkových kurzů, respektive atmosféry této skupiny.

1. EMPIRICKÁ ČÁST
2. Metodologický rámec práce
   1. Definice problému a cílů výzkumu

Jak jsem již uvedla v teoretické části mé diplomové práce, je skupina velmi důležitým činitelem zážitkového učení. Zároveň procesy odehrávající se ve skupině, které můžeme souhrnně nazvat skupinovou dynamikou, velice ovlivňují průběh kurzu i dosažení jeho cílů. Totéž platí opačně, vhodné či nevhodné zařazení určité aktivity v kurzu má velmi silný vliv na skupinovou dynamiku, čímž i na výsledek samotných aktivit.

Jsem přesvědčená o tom, že je pro organizátory zážitkových kurzů velice důležité umět se zorientovat v procesech odehrávajících se ve skupině a zároveň vědět, jak může tyto procesy ovlivnit konkrétní zařazení té či oné aktivity.

Skupinová dynamika je velice široký pojem sahající od skupinových cílů a norem, struktury a rolí, fáze vývoje, přes interakci a komunikaci mezi členy až po skupinovou atmosféru a to, jak jí členové skupiny prožívají. (Kratochvíl, 1975) Jelikož by bylo technicky obtížné zkoumat v průběhu zážitkového kurzu všechny tyto oblasti skupinové dynamiky najednou, vybrala jsem si pro svůj výzkum pouze jednu její část a to skupinovou atmosféru.

Cílem mého výzkumu je zjistit, zda se prostřednictvím zážitkového kurzu změnila některá z dimenzí skupinové atmosféry a prozkoumat souvislosti mezi druhem aktivit na zážitkové akci a skupinovou atmosférou vnímanou skupinou účastníků této akce. Výzkum by měl následně poskytnout možnost využití těchto poznatků při realizaci zážitkových programů a práci se skupinou.

* + 1. Výzkumná otázka

V souvislosti se stanovenými cíli výzkumu definuji následující výzkumnou otázku:

1. Ovlivňují aktivity na zážitkové akci skupinovou atmosféru ve skupině účastníků dané akce?

* + 1. Hypotézy

V souvislosti se stanovenými cíli výzkumu definuji následující hypotézy:

H1: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci kurzu Muzikál 2012 - REJ existuje statisticky signifikantní rozdíl.

H2: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci letní části Instruktorského kurzu 2012 existuje statisticky signifikantní rozdíl.

H3: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci Úvodního kurzu 2012 Katedry rekreologie UPOL existuje statisticky signifikantní rozdíl.

* 1. Typ výzkumu

Typ designu výzkumu, který jsem na základě stanovení výzkumných cílů použila, se nazývá smíšený výzkum.Využívá se v něm kombinace výhod kvantitativního i kvalitativního přístupu. Často se v tomto typu výzkumu využívá „rozšířených možností pro interpretace výsledků, kdy většinou měkká kvalitativní zjištění dovolí výzkumníkovi pochopit a lépe interpretovat tvrdá data z kvantitativní části výzkumu.“

(Creswell, Plano, & Clark, 2011, in Kolařík a kol, 2011, 28).

Kvantitativní část výzkumu byla zaměřena na zjištění statistické signifikantnosti rozdílu hodnot jednotlivých dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci kurzů. Výsledky u jednotlivých kurzů jsem následně porovnala mezi sebou. Kvalitativní část výzkumu pak spočívala v porovnávání vývoje aritmetických průměrů hodnot těchto dimenzí v průběhu kurzů, jednak mezi kurzy navzájem, jednak s jejich reálným scénářem a hledání souvislostí mezi změnami těchto hodnot a druhem aktivit.

* 1. Metoda získávání dat

Výzkum probíhal ve spolupráci s Katedrou rekreologie Univerzity Palackého v Olomouci. Na třech kurzech, využívajících metod zážitkové pedagogiky, byla nasbírána data pomocí Škály skupinové atmosféry, jejímž autorem je Teodor Kollárik (1993). Škála i její zadání bylo přeloženo ze slovenského do českého jazyka.

* + 1. Škála skupinové atmosféry

Škála skupinové atmosféry se skládá z deseti bipolárních adjektiv, mezi nimiž je osmi bodová stupnice. Tato stupnice vyjadřuje na jednom pólu příznivý znak skupinové atmosféry, a na opačném pólu její nepříznivý znak. Úlohou respondentů je zhodnotit atmosféru ve skupině a vyznačit na této stupnici v každém řádku tu hodnotu, která v dané charakteristice nejpřiměřeněji vyjadřuje jejich vlastní názor. Ohodnocují vždy současný stav skupiny.

Zmíněných deset dimenzí skupinové atmosféry je tvořeno následujícími opozity: přátelská – nepřátelská, přijímající – odmítající, upokojující – znervózňující, nadšená – znechucující, produktivní – neproduktivní, upřímné vztahy – vlažné vztahy, kooperativní – nekooperativní, zajímavá – nudná, podporující – lhostejná, úspěšná – neúspěšná.

Tato škála byla účastníkům předána k vyhodnocení vždy ráno a večer. Bohužel z důvodu neúplnosti dat nebylo možné provést následnou analýzu s daty ze všech těchto časových úseků. V některých dnech kurzů vycházím z dat z rána i večera, v jiných dnech pouze z jednoho z těchto časových úseků.

Účastníci obdrželi list se škálou a popisem postupu. Před každým vyplněním i před každým vysbíráním byly účastníkům poskytnuty slovní instrukce.Probandi byli nabádáni k tomu, aby při vyplňování vždy vyjadřovali svůj vlastní názor, nenechali se ovlivnit případnými názory ve skupině, pracovali samostatně, svědomitě, upřímně a pravdivě.

Z důvodu snahy o co nejspolehlivějších výsledky, probíhalo vyplňování škál vždy na stejném místě a v podobnou dobu. Při vyplňování bylo dbáno na dostatek času a komfortu. Čas na vyplnění nebyl omezen.

* 1. Popis kurzů

Jak jsem již uvedla výše, výzkumná data jsem nasbírala na třech kurzech pro dospělé účastníky využívajících metod zážitkové pedagogiky. V následující kapitole tyto kurzy blíže specifikuju. Vycházím z materiálů vytvořených organizátorskými týmy jednotlivých kurzů, které mi byly dodány proděkanem pro rozvoj a vnější vztahy fakulty tělesné kultury UPOL a odborným asistentem Katedry rekreologie UPOL, Mgr. Radkem Hanušem, Ph.D.

V této části práce uvádím jen nejdůležitější výtah z programů kurzů. Podrobně rozepsané reálné scénáře kurzů přikládám v přílohách č. 2-6.

* + 1. Muzikál 2012 - REJ

Tento experimentální kurz osobnostně sociálního rozvoje probíhal od 23. 6. 2012 do 30. 6. 2012. Organizovala jej Katedra rekreologie, FTK UP v Olomouci a jeho vedoucím instruktorem byl Mgr. Radek Hanuš, Ph.D. Cílem tohoto kurzu byl aktivní životní krok. Jakožto prostředku pro osobnostně sociální rozvoj zde bylo využíváno uměleckých aktivit.

Program na kurzu Muzikál 2012 – REJ spočíval ve větší míře v nacvičování předem nachystaného představení - muzikálu, procvičování jednotlivých jeho částí, zpěváckých, tanečních či hereckých, a ve výrobě kulis a rekvizit. Skupina účastníků společně pracovala na tomto uměleckém díle a připravovala se na závěrečný večer, kdy mělo proběhnout vystoupení před diváky.

Kromě aktivit spojených s nácvikem uměleckých dovedností a procvičováním jednotlivých fází muzikálu, byly na programu dne pravidelné ranní rozcvičky, jejichž primárním záměrem bylo rozhýbání se, naladění se do nového dne, první společné setkání v daném dni. V prvních dnech šlo hlavně o rozpohybování, zahřátí a vytvoření skupinového ducha, časem už šlo zejména o radost ze společnosti ostatních účastníků.

Večerní programy pak nabízely vytržení z celodenního nacvičování. Účastníci v tomto čase připravovali výtvarné rekvizity a psali osobní deníky. Byl to prostor pro zpětnou vazbu. V úvodní a závěrečný večer probíhal rituál, jenž rámoval celý kurz a sjednotil jej do jednolitého celku.

V první den kurzu, v sobotu 23. 6. 2012 probíhal Casting. Byl prvním fyzickým kontaktem mezi týmem a účastníky. Účastníci zde předváděli své umělecké dovednosti. Také došlo k prvním skupinovým aktivitám týkajícím se předvedení prvních částí muzikálu účastníkům a první trénování. Den byl ukončen čtením o smyslu lidského života a nutnosti vykonávat aktivně svoji existenci a večerním rituálem, který spočíval v plavání ve studené vodě v lomu vstříc světlu, které bylo nad lomem nataženo, avšak vysoko, že na něj účastníci nedosáhli. Světlo symbolizovalo jakýsi vzdálený cíl.

V neděli 24. 6. 2012 již účastníci naplno pracovali na programu. Ve večerních hodinách pak vyráběli lampiony, jež měly sloužit k rituálu v závěru kurzu. Práce byla zadána jako týmový úkol, zároveň měl však každý za úkol vytvořit si svůj osobitý lampion. Světlo nad lomem bylo o něco níž než předešlý den, účastníci byli na tuto skutečnost upozorněni. Den byl ukončen reflexí ve formě deníků.

Pondělí 25. 6. 2012 bylo naplněno zkoušením celé první poloviny muzikálu a výrobou rekvizit. Večer účastníci vyráběli sádrové masky pro závěrečné vystoupení. Pracovali ve dvojicích. Celá aktivita měla relaxační nádech. Nejdříve došlo k masáži hlavy a natření obličeje vazelínou, pokračovalo se jemným kladením sádrového obvazu na tvář. K této činnosti hrála meditační hudba.

Celý program se protáhl dlouho přes půlnoc. Bylo však potřeba uklidit místnost a společně se ztišit pro rozloučení a pohled na světlo nad lomem, které je opět o něco níže, a psaní deníků. Objevila se zde netrpělivost a únava. Na základě špatně zorganizovaného úklidu, jehož se zúčastnili pouze někteří, vznikla podrážděná a naštvaná nálada. Tento moment hodnotí instruktoři jako velmi emočně vypjatý.

Úterý 26. 6. 2012 bylo naplněno z velké části představení nacvičené poloviny programu na náměstí před diváky, před vystoupením se trénovalo, po něm se promítalo a hodnotilo video z představení.

Večer byl relaxační, striktně dobrovolný program. Probíhaly zde masáže ve dvojicích, práce s tělem, jógová relaxace, přijímání všeho dobrého s každým nádechem a vypouštěním všeho špatného s každým výdechem, aktivní imaginace slunce v oblasti středu těla, odkud se rozlévá světlo a teplo do zbytku těla. Světlo nad lomem je zase o něco níž.

Ve středu 27. 6. 2012 se začala trénovat druhá polovina programu, pokračovala práce na rekvizitách, trénování duetů. Večer účastníci vyráběli batikované hedvábné šátky. Na symboliku barev navazovalo tematické okénko o čakrách, energetických centrech lidského těla. Skupina pracovala společně na návrhu kulis. Účastníci si sami moderovali brainstorming, zapisovali nápady a společně hlasovali o přijetí či odmítnutí návrhů.

Ve čtvrtek 28. 6. 2012 účastníci již pomalu dokončovali program i kulisy, na jejichž výrobě stále týmově spolupracovali.

Večer byla na programu Módní přehlídka. Účastníci se poprvé převlékli do kostýmů. Najednou všichni pocítili, že se finální vystoupení blíží. Módní přehlídka vygradovala ve společný dovádivý tanec, prostřednictvím něhož se projevila spousta energie. Tento moment se stal jedním z nejživějších momentů kurzu.

Pátek 29. 6. 2012 byl dnem, kdy mělo dojít k závěrečnému vystoupení před diváky. Již od rána byla všudypřítomná nervozita. Účastníci byli nedočkaví. Nakonec se nestihlo zkoušet tolikrát, jak bylo naplánováno, ale pozornost byla věnována více problémovým částem celého programu. Vědomí naléhavosti vyburcovalo účastníky k výbornému výkonu. Generální zkouška dopadla výborně.

Závěrečné vystoupení bylo strhující, atmosféra, která následovala, byla odlehčená, napětí zmizelo, zůstala euforie. Po vystoupení přišla na řadu slavnost s cateringem, jež byla plná děkování, vděčnosti a radosti. Před příchodem zpět na středisko již velká část účastníků nebyla příliš otevřena dalšímu programu. Chtěli jít raději do hospody. Po troše přemlouvání se ale nakonec skupina spojila a na středisko došla.

Po návratu na středisko následoval závěrečný rituál, účastníci opět plavali ke světlu, které bylo již nízko, připalovali si od něj svíčky, kterými si na břehu zapálili své lampiony. Přišla chvíle samostatného rozjímání a vzpomínání na celý kurz. Hrála hudba. Po chvíli se všichni přesunuli z lomu do budovy, kde byly lavice rozestavěny jako v kostele, hořel oheň, který se pro tuto chvíli stál jakýmsi oltářem. Následoval závěrečný proslov o tom, že kurz končí, ale vzpomínky zůstanou a své světlo si účastníci odnáší s sebou domů. Celý závěr byl plný radosti i dojetí, lítosti nad koncem a pocitu naděje z otevření nového, dříve neznámého prostoru.

Po ukončení závěrečného rituálu následovala after party, dojídání cateringu a zpívání u ohně.

V sobotu 30. 6. 2012 už proběhlo jen poslední loučení, úklid a odjezd účastníků domů.

* + 1. Letní část instruktorského kurzu PŠL 2012

Tento kurz se konal v termínu od 24. 8. 2012 do 2. 9. 2012 ve středisku ČTU v Lipnici nad Sázavou. Vedoucím kurzu byl Milan Hanuš.

Mezi jeho cíle patřil osobnostní rozvoj absolventa, vybavení absolventů znalostmi a dovednostmi instruktorského řemesla potřebného pro přípravu a realizaci kurzů a akcí Prázdninové školy Lipnice a sdílení hlavních hodnot Prázdninové školy Lipnice s hodnotovým systém budoucího instruktora včetně prohloubení jeho motivace pro činnost v PŠL.

Konkrétně se druhá, letní část tohoto kurzu zaměřovala na prožití a vyzkoušení prvků letního pobytového kurzu na středisku, prezentaci některých úkolů samostudia, které následovalo po zimní části kurzu, absolvování metodických přednášek a dílen, procvičení tábornických dovedností, prožití vybraných typů lipnických programů a plnění úkolů pro absolutorium instruktorského kurzu.

Dramaturgie tohoto kurzu byla vystavěna tak, aby celý program tvořil zajímavou kombinaci aktivit, tvořily jej od metodických až po zážitkové programy.

Jednou z hlavních náplní tohoto kurzu byl předmět Tvorba kurzu. Doplňovaly jej přednášky a workshopy ostatních předmětů a hry. Linie předmětu Tvorba kurzu: Do 28. 8. probíhala tvorba individuálních projektů, která byla ukončena jejich obhajobami. Na tuto linii navázala linie tvorby týmových projektů, která vyvrcholila 1. 9. opět obhajobami před komisí.

Program tvorby kurzu a přednášky byly doplněny orientačním během s nastaveným výkonnostním limitem - Závod tisíců jezer, málo strukturovanou hrou Piano Bar s předem danými rolemi, Hunger Games, celonočním strategickým závodem s teatrálními prvky, a psychicky náročnou hrou Křídla slávy, která představovala meditační zpětnovazebný program.

* + 1. Úvodní kurz Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL

Jednalo se o úvodní kurz navazujícího magisterského studia oboru rekreologie, který pracoval zejména v rovině přípravy studentů ke studiu a stmelení nového třídního kolektivu. Kurz se konal v termínu od 17. 9. 2012 do 22. 9. 2012 na středisku ČTU v Lipnici nad Sázavou. Organizátorem kurzu byla Katedra rekreologie, FTK, UP Olomouc.

Hlavní téma kurzu představoval životní růst a rozvoj studenta na pozadí jeho vzdělávání v průběhu života. Odvíjí se v rámci životního příběhu každého studenta. Kurz rekapituloval dosavadní studia a směřoval k vykročení do další etapy studia rekreologie. Mezi jednotlivými etapami hrál velkou roli tzv. rituál přechodu. Životní příběh účastníků, jakožto nastupujících studentů se v průběhu kurzu setkává s příběhy studentů, učitelů a absolventa. V každém z těchto příběhů hraje studium rekreologie jinou úlohu.

Kurz tvořily tři hlavní cíle. Prvním z nich bylo znovu vytvoření třídního kolektivu, třídní identity, seznámení se mezi sebou, vznik nových vazeb případně obnovení starých. Druhým cílem bylo poskytnutí informací o studiu, podat reálný obraz o studiu rekreologie (klady i zápory), motivovat studenty do studia na univerzitě. Poslední cíl tvořila komunikace, příprava studentů k aktivnímu přístupu ke studiu.

V pondělí 17. 9. 2012 proběhly seznamovací hry a ledolamky zasazené do prostředí mateřské školy, náročný pochod a rituál přechodu na základní školu, kde plnili jednoduché úkoly a byli seznámeni s pravidly kurzy (školním řádem).

Večer následovaly školní hodiny, diktát, recitační soutěž, hodina výtvarné výchovy, jejíž vyhodnocení proběhlo formou adaptace hry „Ztráty a nálezy“ (Zlatý fond her 1), hudební výchova se společnou improvizací. Po hudební výchově následoval večerníček a studenti dostali papíry s texty k zamyšlení, které se vztahovaly k dětství jako inspiraci ke psaní deníků.

V úterý 18. 9. 2012 se studenti přenesli na druhý stupeň základní školy. Po ranní rozcvičce a snídani následovala hra „Příběhy z depa“ (Zlatý fond her). Samotná hra probíhá ve dvojicích, kdy jeden běží na trati a druhý mu píše dopis, role se průběžně vyměňují, dochází tedy k dialogu formou dopisu a zároveň je aktivita fyzicky náročná. Jednotlivým dvojicím se sčítají uběhnutá kola. Po uplynutí vymezeného času, je vyhlášen vítěz a jsou předčítány dopisy jednotlivých dvojic.

Po obědě již studenti přešli na střední školu, proběhla hodina dramatické výchovy, na začátku drobné rozehřátí hříčkou „Autobus“, která měla sloužit jako uvedení hereckého tématu a vyjadřování různých emocí. Fotky emocí později zpracovávali do příběhu a ztvárňovali v dramatických scénkách, které byly součástí večerního programu.

Po nafocení emocí, následovala aktivita „Desatero dospělosti“, formou hry „Řeka“ (Zlatý fond her). Postupně a formou diskuze a společného hlasování se vytváří desatero vlastností dospělého člověka. Na místě jsou úvahy, zda jsme opravdu dospělí a jednáme podle toho, co považujeme za dospělé chování.

Po večeři proběhl stužkovací ples. Posléze proběhl rituál společného pití z jednoho džbánu, který byl po dopití rozbit na kusy a každý si vzal jeden střep pro štěstí. Následovalo předvedení nacvičených dramatických scének. Po scénkách pokračoval společenský večer taneční zábavou, která proběhla strukturovaně formou hry „Taneční maraton“ (Zlatý fond her). Šlo o soutěž dvojic. V průběhu tancování zhasla světla a zazněl zvuk posledního zvonění. Studenty čekala zkouška dospělosti. Celonoční putování po skupinách s trasou přibližně 27 kilometrů, na které studenti na označených místech hledali obálky s puzzle. U cíle je čekala hudba se svíčkami, vytištěné zamyšlení k právě vykonané zkoušce a zadání úkolu poskládat společně puzzle, na kterém byla koláž fotografií všech účastníků. Situaci ztěžoval vytrvalý déšť, studenti byli navíc rozladěni čekáním v dešti na poslední skupinu, motivace ke skládání puzzle v dešti nebyla, hra se tedy dokončila na středisku.

Ve středu 19. 9. 2012 po dospání a obědě následovalo málo strukturované odpoledne formou adaptace hry Hauři (Zlatý fond her), při které byli studenti součástí simulovaného ekonomického systému. Po večeři následovala aktivita „Kasty“, studenti byli seznámeni s teorií a historií společenských tříd a kast. Následuje nominace jednotlivých studentů do kast. Začíná se odshora. Ze skupiny aspirujících jedinců ostatní studenti hlasováním vybírají ty, kteří si danou pozici zaslouží.

Ve čtvrtek 20. 9. 2012 přišel na řadu dvouhodinový informační blok o studiu. Dále následovalo zadání rozsáhlejší aktivity. Studenti měli samostatně vymyslet projekt, do dalšího dne probíhalo hlasování o tom, které projekty si zaslouží realizaci. Ten, kdo pro projekt hlasoval, si zajistil možnost podílet se na něm. Tato aktivita byla adaptací hry Art invest (Zlatý fond her).

Po obědě následoval další informační blok. Následovala outdoorová podoba hry Scrabble, kdy byla písmenka rozmístěna v okolí a jednotliví členové týmu pro ně museli běhat.

Po večeři se konal program zaměřený na vnímání jinými smysly než zrakem spolu s přednáškou hosta o úloze rekreologie v životě. Následovala aktivita, při níž došlo k blízkému kontaktu párů, které si poslepu našly spřízněnou dlaň. V takto vytvořených dvojicích si vzájemně odpovídali na nejrůznější otázky. Rozhovory měly velice intimní charakter. Následovala diskuze na téma: „Co pro mě znamená rekreologie?“. Večer končil promítáním filmu o aktivitách v přírodě. Tento program vytvořil velmi sdílnou skupinovou atmosféru, která byla následně využita při dobrovolném programu „Noční obrazy“ (Zlatý fond her), což je aktivita, při které si hráči metaforickým způsobem sdělují názory na ostatní. Program je velmi psychicky náročný, probíhá ve skupinách jednotlivců, kteří si rozumí a chtějí si prožít sdílení, upřímnost a blízkost. Zúčastnili se ho asi dvě třetiny všech účastníků, kteří se rozdělili do dvou skupin. Program probíhal bez dozoru instruktorů několik hodin.

V pátek 21. 9. 2012 přijel další host se svou přednáškou, na kterou navázala krátká pauza vyplněná spontánním tancem a zpěvem. Následovalo několik hříček a další přednáška, po níž došlo k vyhlášení vítězných studentských projektů a vytvoření týmů, které byly zodpovědné za jejich realizaci, na níž byl čas odpoledne a která se měla předvést již tento den večer. Byly mezi nimi tvorba a malování sádrových modelů lodí. Prezentace vytvořeného večerníčku formou fotokomiksu s plastelínovými postavičkami, který ilustroval průběh celého kurzu. Odhalení velkoplošného uměleckého díla, které symbolizovalo nový třídní kolektiv, s tím, že každý do díla dal svůj otisk. Volejbalový turnaj v převlecích. Divadelní představení improvizačního charakteru.

Večer byla na programu zpětnovazební program, formou aktivity Margarita (Zlatý fond her), během které si studenti navzájem psali vzkazy. Následovalo rozjímání za zvuku atmosférické hudby, závěrečné slovo kurzu a také výzva k závěrečnému rituálu kurzu. Tímto oficiální část kurzu skončila. Následovala after párty s promítáním fotek a rautem.

* 1. Metody zpracování a analýzy dat

Získaná data byla zpracována dvěma různými způsoby. V první fázi bylo kvantitativně, pomocí neparametrického Wilcoxonova párového testu, zjišťováno, zda je mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci jednotlivých kurzů statisticky signifikantní rozdíl.

Druhou částí analýzy dat bylo jejich kvalitativní zpracování. Grafy průměrů hodnot jednotlivých dimenzí v průběhu kurzů byly porovnávány mezi sebou a s reálným programem.

* + 1. Matematicko – statistická analýza

Naměřená data jsem nejdříve upravila v programu Microsoft Office Excel 2007 tak, abych získala naměřené hrubé skóry jednotlivých probandů v průběhu kurzu za jednotlivé dimenze. Hrubé skóry na začátku a na konci kurzu byly následně převedeny do programu Statistika 10, kde jsem provedla statistickou analýzu dat. Data, se kterými jsem pracovala, jsou neparametrická. Na základě povahy dat jsem stanovila, že je nutné pro další práci použít neparametrické testy. Konkrétně jsem použila Wilcoxonův párový test, který je neparametrickou podobou dvouvýběrového t-testu. Tento test „slouží k ověření hypotézy o tom, zda je signifikantní rozdíl mezi opakovaným měřením na stejných subjektech. V datech musí být možné stanovit pořadí pro všechna měření dohromady. Jedná se o test významnosti diferencí.“ (Reiterová, 2009, 75)

* + 1. Kvalitativní analýza

Nejdříve jsem upravila data v programu Microsoft Office Excel 2007 tak, abych získala aritmetické průměry naměřených hrubých skórů v jednotlivých dimenzích skupinové atmosféry v průběhu kurzu. Grafy aritmetických průměrů hodnot jednotlivých dimenzí v průběhu kurzů jsem následně porovnávala mezi sebou a s reálným programem kurzů.

* 1. Etika výzkumu

Prvním z etických pravidel chránících účastníky výzkumu je souhlas s účastí ve výzkumu. „Obecné pravidlo, že výzkum smí být proveden pouze s osobami, které k účasti na něm udělily tzv. informovaný souhlas, není možné jakkoli obcházet. Z uděleného souhlasu musí být patrné, že účastník výzkumu rozumí povaze a důsledkům použitého výzkumného modelu a zároveň si je vědom rizik, výhod i nevýhod, které z účasti na výzkumu pro něj plynou. Účast na výzkumu je přísně dobrovolná. Účastník výzkumu má právo kdykoli od výzkumu odstoupit (tj. přerušit či ukončit svoji účast). Nikoho nelze k účasti na výzkumu nutit či na něj vyvíjet nepřiměřený nátlak.“ (Miovský, 2006, 281) Toto etické pravidlo bylo dodrženo. Potenciální účastníci výzkumu byli informováni o povaze a účelu výzkumu a k vyplňování škály skupinové atmosféry byli přizváni pouze ti, kteří s účastí ve výzkumu souhlasili. Informovaný souhlas nebyl poskytnut v písemné podobě, ale pouze v podobě ústní, což však bylo, jak se domnívám, v tomto konkrétním případě dostačující.

Dalším důležitým etickým pravidlem je ochrana soukromí a osobních údajů účastníků výzkumu. Každý výzkum musí být proveden v souladu s platným zákonem o ochraně osobních údajů a jejich uchování v informačních systémech. Osobní údaje jsou jakékoli informace vztahující se  ke konkrétnímu, žijícímu, identifikovatelnému jedinci, na základě těchto údajů lze daného jedince identifikovat. Účastníci výzkumu musí být před začátkem výzkumu zřetelně informováni o tom, kdo a za jakým účelem bude mít k těmto získaným informacím přístup, výzkumník musí také zajistit, aby k informacím neměla přístup neoprávněná osoba a aby byla data použita pouze k tomu účelu, ke kterému byla získána. O osobní údaje se nejedná v případě, jsou-li z výzkumu získané údaje anonymní, tedy jsou-li odstraněny veškeré informace, podle kterých by se dalo konkrétního jedince identifikovat. Velice důležité je také, aby byly v průběhu výzkumu získávány pouze ty informace, které jsou nezbytně nutné v souladu s cíli výzkumu, a aby nedošlo k většímu narušení soukromí, než je potřebné pro zdárný průběh výzkumu. (Miovský, 2006) Tento etický požadavek byl splněn. Byla dodržena naprostá mlčenlivost a informace získané ve výzkumu byly zaznamenávány anonymně. Každému účastníkovi byl přiřazen kód. Kódování proběhlo náhodným vylosováním předem připraveným lístků s čísly. Anonymně byla data i zpracovávána a popisována ve výsledcích výzkumu. Již vyplněné dotazníky byly uschovány mimo dosah účastníků.

Další etické pravidlo spočívá v tom, že nesmí dojít k poškození či újmě účastníků výzkumu. Jedná se zde o jakoukoli hmotnou, duševní či jinou újmu. (Miovský, 2006) Toto pravidlo bylo také dodrženo.

* 1. Výzkumný soubor

V mém výzkumu jsem pracovala s účastníky tří kurzů.

Kurzu Muzikál 2012 se zúčastnilo 29 lidí, z toho 17 žen a 12 mužů. Věkové rozmezí účastníků bylo 19-45 let a jednalo se o studenty prvního ročníku denního a kombinovaného studia oboru rekreologie UP v Olomouci. S účastí ve výzkumu souhlasili všichni. Pro statistickou analýzu dat jsem použila pouze data 22 účastníků z důvodu neúplnosti zbývajících dat.

Na letní část instruktorského kurzu Prázdninové školy Lipnice nastoupilo 25 účastníků, z toho 14 mužů a 11 žen. Věkové rozmezí se pohybovalo mezi 22 a 40 lety. Jednalo se o elévy z autorských kurzů PŠL s různě obsáhlými zkušenostmi. Výzkumu se zúčastnili všichni. Pro statistickou analýzu dat jsem použila pouze data 23 účastníků z důvodu neúplnosti zbývajících dat.

Úvodního kurzu magisterského studia oboru rekreologie se zúčastnilo 23 nastupujících studentů, z toho 10 žen a 13 mužů ve věkovém rozmezí 22-24 let. Jednalo se o absolventy Bc. studia. 17 z nich pocházelo z fakulty tělesné kultury UP v Olomouci, 6 účastníků z jiných vysokých škol. Výzkumu se zúčastnili všichni. Pro statistickou analýzu dat jsem použila pouze data 18 účastníků z důvodu neúplnosti zbývajících dat.

* + 1. Metoda výběru výzkumného souboru

Pro výběr souboru jsem použila metodu záměrného, účelového výběru. Tato metoda je v kvalitativním výzkumu nejrozšířenější. Cíleně se zde vyhledávají potenciální účastníci výzkumu na základě jejich určitých vlastností. Kritériem pro výběr daného účastníka je právě vybraná vlastnost nebo stav. Prostý záměrný výběr je pak jedna z variant záměrného výběru, která představuje tu nejjednodušší variantu. Při tomto druhu výběru se bez použití dalších specifických metod či strategií vybírá z potenciálních účastníků výzkumu ten, který je pro účast ve výzkumu vhodný a zároveň s ní souhlasí. Používá se zejména v těch případech, kde není potřeba pracovat s příliš velkým výběrovým souborem a osoby ze základního souboru jsou celkem snadno dostupné. Metoda prostého záměrného výběru je časově i ekonomicky nejefektivnější strategie výběru výzkumného souboru. (Miovský, 2006) V tomto konkrétním případě byly do výzkumu vybráni všichni účastníci tří výše zmíněných kurzů v případě, že se svou účastí ve výzkumu souhlasili.

1. Výsledky
   1. Výsledky matematicko – statistické analýzy

V následující kapitole představuji výsledky kvantitativního zpracování dat. Z důvodu práce s neparametrickými daty jsem použila neparametrický test, konkrétně Wilcoxonův párový test pro dva závislé výběry. Účelem bylo zjistit, zda existuje statisticky signifikantní rozdíl v dimenzích skupinové atmosféry na začátku a na konci jednotlivých kurzů. Porovnávány byly hodnoty na začátku a na konci kurzu. Červeně jsem označila výsledky signifikantní na hladině významnosti p<α=0,05. Statistická analýza byla provedena pro každou dimenzi skupinové atmosféry a pro každý kurz zvlášť. Pro lepší přehlednost přikládám i grafy průměrů hodnot jednotlivých dimenzí na začátku a na konci kurzů.

* + 1. Muzikál 2012 – REJ

Tabulka č. 3: Wilcoxonův párový test – Muzikál 2012 – REJ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dimenze | Počet rozdílných | T | Z | Hodnota  p |
| |  | | --- | | Přátelská-nepřátelská | | **11** | **0,00** | **2,934058** | **0,003346** |
| |  | | --- | | Přijímající-odmítající | | **19** | **0,00** | **3,823007** | **0,000132** |
| |  | | --- | | Upokojující-znervózňující | | **22** | **4,500000** | **3,960809** | **0,000075** |
| Nadšená-znechucující | **20** | **22,00000** | **3,098612** | **0,001944** |
| Produktivní-neproduktivní | **22** | **4,500000** | **3,960809** | **0,000075** |
| Upřímné-vlažné vztahy | **22** | **0,00** | **4,106905** | **0,000040** |
| Kooperativní-nekooperativní | **22** | **0,00** | **4,106905** | **0,000040** |
| |  | | --- | | Zajímavá-nudná | | **15** | **30,00000** | **1,703886** | **0,088403** |
| Podporující-lhostejná | **19** | **19,00000** | **3,058406** | **0,002225** |
| Úspěšná-neúspěšná | **22** | **0,00** | **4,106905** | **0,000040** |

V dimenzi 8 – „zajímavá – nudná“ není signifikantní rozdíl na začátku a na konci  kurzu Muzikál 2012 – REJ. Z toho důvodu **zamítám výzkumnou hypotézu H1: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci kurzu Muzikál 2012 - REJ existuje statisticky signifikantní rozdíl.**

U všech ostatních dimenzí byly hodnoty na konci kurzu signifikantně vyšší než na začátku kurzu.

Na níže uvedeném grafu znázorňuji konkrétní rozdíly průměrných hodnot jednotlivých dimenzí.

Graf č. 1: Aritmetické průměry jednotlivých dimenzí na začátku a na konci kurzu Muzikál 2012 – REJ

Z grafu je zjevné, že ve všech dimenzích skupinové atmosféry došlo v průběhu kurzu ke zvýšení hodnot.

* + 1. Letní část instruktorského kurzu PŠL

Tabulka č. 4: Wilcoxonův párový test – Letní část instruktorského kurzu PŠL 2012

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dimenze | Počet rozdílných | T | Z | Hodnota  p |
| |  | | --- | | Přátelská-nepřátelská | | **11** | **0,00** | **2,934058** | **0,003346** |
| |  | | --- | | Přijímající-odmítající | | **19** | **0,00** | **3,823007** | **0,000132** |
| |  | | --- | | Upokojující-znervózňující | | **23** | **0,00** | **4,197264** | **0,000027** |
| Nadšená-znechucující | **23** | **0,00** | **4,197264** | **0,000027** |
| Produktivní-neproduktivní | **5** | **0,00** | **2,022600** | **0,043115** |
| Upřímné-vlažné vztahy | **22** | **0,00** | **4,106905** | **0,000040** |
| Kooperativní-nekooperativní | **7** | **0,00** | **2,366432** | **0,017961** |
| |  | | --- | | Zajímavá-nudná | | **18** | **0,00** | **3,723555** | **0,000196** |
| Podporující-lhostejná | **9** | **5,000000** | **2,073221** | **0,038153** |
| Úspěšná-neúspěšná | **17** | **0,00** | **3,621365** | **0,000293** |

Ve všech dimenzích skupinové atmosféry je signifikantní rozdíl hodnot na začátku a na konci  kurzu. U všech dimenzí byly hodnoty na konci kurzu vyšší než na začátku kurzu. **Přijímám výzkumnou hypotézu H2: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci letní části Instruktorského kurzu 2012 existuje statisticky signifikantní rozdíl.**

Na dále uvedeném grafu znázorňuji konkrétní rozdíly průměrných hodnot jednotlivých dimenzí.

Graf č. 2: Aritmetické průměry jednotlivých dimenzí na začátku a na konci letní části Instruktorského kurzu PŠL 2012

Z grafu je zjevné, že ve všech dimenzích skupinové atmosféry došlo v průběhu kurzu ke zvýšení hodnot.

* + 1. Úvodní kurz Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL 2012

Tabulka č. 5: Wilcoxonův párový test – Úvodní kurz Katedry rekreologie UPOL

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dimenze | Počet rozdílných | T | Z | Hodnota  p |
| |  | | --- | | Přátelská-nepřátelská | | **17** | **0,00** | **3,621365** | **0,000293** |
| |  | | --- | | Přijímající-odmítající | | **18** | **0,00** | **3,723555** | **0,000196** |
| |  | | --- | | Upokojující-znervózňující | | **16** | **0,00** | **3,516196** | **0,000438** |
| Nadšená-znechucující | **16** | **0,00** | **3,516196** | **0,000438** |
| Produktivní-neproduktivní | **18** | **0,00** | **3,723555** | **0,000196** |
| Upřímné-vlažné vztahy | **18** | **0,00** | **3,723555** | **0,000196** |
| Kooperativní-nekooperativní | **14** | **0,00** | **3,295765** | **0,000982** |
| |  | | --- | | Zajímavá-nudná | | **16** | **7,500000** | **3,128381** | **0,001758** |
| Podporující-lhostejná | **17** | **0,00** | **3,621365** | **0,000293** |
| Úspěšná-neúspěšná | **18** | **0,00** | **3,723555** | **0,000196** |

Ve všech dimenzích skupinové atmosféry je statisticky signifikantní rozdíl hodnot na začátku a na konci  kurzu. U všech dimenzí byly hodnoty na konci kurzu vyšší než na začátku kurzu. **Přijímám výzkumnou hypotézu H3: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci Úvodního kurzu Katedry rekreologie UPOL existuje statisticky signifikantní rozdíl.**

Na níže uvedeném grafu znázorňuji konkrétní rozdíly průměrných hodnot jednotlivých dimenzí.

Graf č. 3: Aritmetické průměry jednotlivých dimenzí na začátku a na konci Úvodního kurzu Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL

Z grafu je zjevné, že ve všech dimenzích skupinové atmosféry došlo v průběhu kurzu ke zvýšení hodnot.

* 1. Výsledky kvalitativní analýzy

V této části výzkumu jsem porovnávala grafy aritmetických průměrů hodnot všech dimenzí v průběhu jednotlivých kurzů mezi sebou a následně jsem hledala souvislosti mezi těmito hodnotami a reálným programem kurzů.

Graf č. 4: Vývoj aritmetických průměrů všech dimenzí v kurzu Muzikál 2012 - REJ

Na výše uvedeném grafu jsou zjevné relativně velké výkyvy ve všech dimenzích.

První zjevný pokles hodnot všech dimenzí je patrný 26. 6. ráno. Předešlý večer hodnotí instruktoři kurzu jako velmi emočně vypjatý. Z důvodu konfliktu při večerním úklidu se zde objevila netrpělivost a únava. Skupině se v tomto momentu nepodařilo pracovat jako tým, někteří účastníci se proto cítili nespravedlivě a naštvaně.

Nejvyššího bodu v průběhu kurzu, který se velmi blíží vysokým hodnotám na konci kurzu, došlo 26. 6. večer. Tento den byl naplněn z velké části představením nacvičené poloviny programu na náměstí před diváky, které se velmi vydařilo. Večer byl relaxační, striktně dobrovolný program.

Na rozdíl od tohoto pozitivního posunu je téměř ve všech dimenzích skupinové atmosféry zjevný pokles 27. 6. večer. V tento den se začala trénovat druhá polovina programu a skupina pracovala společně na návrhu kulis. Účastníci si sami moderovali brainstorming, zapisovali nápady a společně hlasovali o přijetí či odmítnutí návrhů.

Dá se tedy předpokládat, že uvedený výkyv v pozitivním směru způsobilo vydařené představení, tedy úspěšné vyvrcholení několikadenní společné skupinové práce. Naopak výkyvy v negativním směru mohly být způsobeny výše uvedeným konfliktem a samostatnou prací skupiny v podobě brainstormingu, při němž muselo dojít k samovolnému strukturování rolí. Někteří účastníci se ujali vedoucích rolí a strukturovali týmovou činnost. Navíc následovalo hlasování, kdy se někteří účastníci setkali s odmítnutím svých návrhů.

I přes toto kolísání hodnot všech dimenzí skupinové atmosféry v průběhu kurzu, byly na konci kurzu významně vyšší, než na začátku.

Graf č. 5: Vývoj aritmetických průměrů všech dimenzí v letní části instruktorského kurzu PŠL 2012

Z výše uvedeného grafu je patrné, že konkrétní aktivity na kurzu neměly v danou chvíli výraznější dopad na skupinovou atmosféru. Kontinuálně a bez výraznějších výkyvů se však všechny dimenze skupinové atmosféry v průběhu kurzu zvyšovaly.

Přestože v průběhu kurzu některé dimenze dočasně klesly, na jejich výsledek na konci kurzu neměl tento pokles výraznější vliv.

V žádném dni tohoto kurzu nepřevládala žádná zjevná pozitivní ani negativní změna všech dimenzí. Hodnoty dimenzí kolísaly nesourodě, tedy bez zjevné návaznosti na konkrétní program kurzu.

Graf č. 6: Vývoj aritmetických průměrů všech dimenzí v Úvodním kurzu Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL 2012

I v případě Úvodního kurzu Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL došlo spíše k postupnému zvyšování všech dimenzí skupinové atmosféry bez výraznějších výkyvů. Hodnoty dimenze „nadšená – znechucující“ klesla 19. 9. 2012 večer na nejnižší hodnotu, což bylo pravděpodobně způsobeno velmi psychicky i fyzicky náročnou aktivitou předešlou noc (noční pochod), na kterou navazovala další psychicky náročná hra „Kasty“. Zmíněný pokles této dimenze však neovlivnil její další zvýšení v průběhu kurzu.

Již 20. 9. 2012 byly všechny dimenze skupinové atmosféry na svém vrcholu, poslední den kurzu dokonce mírně poklesly, pravděpodobně z důvodu ukončení kurzu, chystání se na odjezd domů a návrat do běžného života.

1. Diskuze

Dle mého názoru byly splněny všechny cíle výzkumné studie. Povedlo se zjistit, zda se prostřednictvím zážitkového kurzu změnily dimenze skupinové atmosféry, a prozkoumat souvislosti mezi druhem aktivit na zážitkové akci a skupinovou atmosférou vnímanou skupinou účastníků této akce. Výzkum by měl následně poskytnout možnost využití těchto poznatků při realizaci zážitkových programů a práci se skupinou.

Přestože jsem zamítla nulovou hypotézu H1: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci kurzu Muzikál 2012 - REJ existuje statisticky signifikantní rozdíl., z důvodu že u dimenze „zajímavá – nudná“ nedošlo ke statisticky významnému zvýšení, mohu konstatovat, že z matematicko-statistické analýzy vyplývá, že zkoumané zážitkové kurzy mají pozitivní vliv na skupinovou atmosféru. U všech dimenzí byly hodnoty na konci kurzu vyšší než na začátku kurzu. Domnívám se, že se tato dimenze významně nezměnila z důvodu stejnorodosti programu po celou dobu kurzu, který nepřinášel zásadní zvraty a extrémní situace náročné na interakce ve skupině. Také v tomto kurzu chyběl onen moment překvapení, který s sebou přináší napětí a aktivaci. V případě kurzu Muzikál bylo účastníkům předem víceméně jasné, jak přibližně bude kurz probíhat a jaké aktivity mohou očekávat. Na rozdíl od toho v letní části instruktorského kurzu a v Úvodním kurzu Katedry rekreologie, byly přítomny fyzicky i psychicky náročné zážitkové programy, kde účastníci předem neznali je ani dobu jejich zařazení v kurzu.

Dočasné výkyvy a poklesy některých dimenzí v průběhu kurzů způsobené pravděpodobně náročnějšími aktivitami nebo případnými konflikty nemají na celkovou skupinovou atmosféru na konci kurzu výraznější vliv.

Aktivity nemají vliv v danou chvíli, ale až posléze. Fyzicky a zejména psychicky náročné aktivity mají často vliv nejdříve negativní, skupinová atmosféra poklesne, již s kratším časovým odstupem však hodnoty většiny dimenzí stoupnou. Zážitkový program jako celek má tedy veskrze pozitivní vliv na skupinovou atmosféru, výsledky výzkumu nepoukázaly na konkrétní vliv jednotlivých aktivit.

V následující části diskuze se budu věnovat nedostatkům výzkumu a jejich možnými negativními důsledky na výsledky výzkumu.

Jeden z hlavních problémů tohoto výzkumu byl relativně malý výzkumný vzorek, jenž obsahoval účastníky tří odlišných kurzů. Co se týče technik výběru účastníků výzkumu, byla použita pouze jedna metoda, a to metoda záměrného, účelového výběru. Pro zajištění větší validity výzkumu by bylo nutné použít větší množství metod výběru. Nejúčinnější by pro dosažení validních výsledků byla triangulace metod výběru výzkumného souboru, která v tomto výzkumu provedena nebyla.

Při výzkumu také nebylo ošetřeno, zda se účastníci jednotlivých kurzů předem znají a nakolik. Domnívám se, že tímto faktem mohlo dojít k ovlivnění výsledků. Skupinová atmosféra nemusela být ovlivněna pouze programem a skupinovým děním na akci, které bylo monitorováno, ale mohly jí ovlivnit i přesahy z běžných prostředí účastníků.

Dalším nedostatkem mého výzkumu je fakt, že neproběhla triangulace metod získávání dat. Pro validní výzkum je důležité zjistit, zda a jak se liší údaje získané různými nástroji. (Miovský, 2006) V tomto případě jsem získala výsledky pouze Škálou skupinové atmosféry T. Kollárika. Dále neproběhla triangulace settingu při získávání dat, to znamená triangulace místa, času, situace, konstelace přítomných osob a podobně. Tyto charakteristiky hrají velmi významnou roli a mohou často zásadním způsobem ovlivnit kvalitu i kvantitu získaných dat jak v pozitivním, tak negativním smyslu slova. Jelikož nelze předem určit, jaký setting je pro získávání dat u daného výzkumu ten nejvhodnější, musí opakovaně docházet k ověřování zvolených metod získávání dat v různých kontextech. Jedině tím způsobem se dá zjistit, jaký vliv mají situační faktory na proces získávání dat a jak je možné volbou settingu kvalitu těchto dat zvýšit. (Miovský, 2006)

Původním záměrem bylo získat vyplněné škály každý den kurzu ráno a večer. Dalším nedostatkem výzkumu je tedy i neúplnost získaných dat. K analýze výsledků některých dní kurzů mám k dispozici vyplněné škály buď pouze ráno, nebo pouze večer.

Ke zkreslení výsledků mohlo dojít také v průběhu analýzy dat, zejména v kvalitativní části výzkumu. Jelikož zde neproběhla triangulace osob provádějících analýzu, mohou být výsledky ovlivněny názorem a pohledem výzkumníka.

Výsledky výzkumu by mohly v praxi posloužit jako podpora a motivační činitel instruktorů zážitkových akcí. I při dočasných negativních výkyvech mají metody zážitkové pedagogiky na skupinovou atmosféru pozitivní vliv. Metody zmíněných zážitkových kurzů by bylo možné využít například při práci s dospělými účastníky, jež by měla za cíl stmelení již existující skupiny (například třídního kolektivu či kolektivu zaměstnanců) a dosažení pozitivního vnímání skupinové atmosféry členy skupiny. I v případě členů skupiny, která byla vytvořena pouze pro účely zážitkového kurzu, může být velice přínosný zážitek soudržnosti a pospolitosti s ostatními, zážitek efektivní spolupráce skupiny nebo zkušenost přijetí skupinou, což vše nevyhnutelně souvisí se skupinovou atmosférou.

Jelikož skupinovou atmosféru ovlivňuje zároveň složení dané skupiny, konkrétní vývojová fáze, ve které se skupina právě nachází, skupinové cíle a normy, role členů skupiny nebo vedoucí skupiny, mohly být výsledky mého výzkumu ovlivněny i těmito charakteristikami, jež jsem nesledovala. Tato práce může tedy sloužit jako podklad pro rozšířenější studii, která by danou problematiku podrobněji zmapovala. Mohla by se zabývat jinými aspekty skupinové dynamiky, či ji pojmout jako celek, nebo popsat vliv osobnostních charakteristik instruktorů.

1. Závěr

V této písemné práci byly splněny výše uvedené cíle. Povedlo se zjistit, zda existuje statisticky signifikantní rozdíl v dimenzích skupinové atmosféry na začátku a na konci jednotlivých kurzů a prozkoumat propojení mezi vývojem skupinové atmosféry a konkrétním programem kurzu.

Na začátku a na konci  kurzu Muzikál 2012 – REJ nebyl v dimenzi č. 8 – „zajímavá – nudná“ signifikantní rozdíl. Z toho důvodu došlo k zamítnutí výzkumné hypotézu H1: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci kurzu Muzikál 2012 - REJ existuje statisticky signifikantní rozdíl. U všech ostatních dimenzí byly hodnoty na konci kurzu na hladině významnosti p<α=0,05 signifikantně vyšší než na začátku kurzu.

V průběhu kurzu Muzikál 2012 – REJ byly relativně velké výkyvy ve všech dimenzích. Výkyvy v pozitivním směru způsobily úspěšné vyvrcholení několikadenní společné skupinové práce. Naopak výkyvy v negativním směru mohly být způsobeny konfliktem mezi členy účastnické skupiny a samostatnou prací skupiny v podobě brainstormingu, při němž muselo dojít k samovolnému strukturování rolí.

U letní části instruktorského kurzu PŠL 2012 byl ve všech dimenzích skupinové atmosféry na hladině významnosti p<α=0,05 statisticky signifikantní rozdíl hodnot na začátku a na konci  kurzu. U všech dimenzí byly hodnoty na konci kurzu vyšší než na začátku kurzu. Došlo tedy k přijetí výzkumné hypotézy H2: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci letní části Instruktorského kurzu 2012 existuje statisticky signifikantní rozdíl.

Aktivity na tomto kurzu neměly v danou chvíli výraznější dopad na skupinovou atmosféru. Hodnoty dimenzí kolísaly nesourodě, tedy bez zjevné návaznosti na konkrétní program kurzu. V žádném dni tohoto kurzu nepřevládala žádná zjevná pozitivní ani negativní změna všech dimenzí. Kontinuálně a bez výraznějších výkyvů se však všechny dimenze skupinové atmosféry v průběhu kurzu zvyšovaly.

V případě Úvodního kurzu Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL 2012 byl ve všech dimenzích skupinové atmosféry na hladině významnosti p<α=0,05 statisticky signifikantní rozdíl hodnot na začátku a na konci  kurzu. U všech dimenzí byly hodnoty na konci kurzu vyšší než na začátku kurzu. Došlo k přijetí výzkumné hypotézy H3: Mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci Úvodního kurzu Katedry rekreologie UPOL existuje statisticky signifikantní rozdíl.

I na tomto kurzu došlo spíše k postupnému zvyšování všech dimenzí skupinové atmosféry bez výraznějších výkyvů. Hodnota dimenze „nadšená – znechucující“ klesla oproti ostatním dimenzím na nízkou hodnotu, což bylo způsobeno velmi psychicky i fyzicky náročnou aktivitou předešlou noc. Zmíněný pokles této dimenze však neovlivnil její další zvýšení v průběhu kurzu.

I přes kolísání hodnot všech dimenzí skupinové atmosféry v průběhu kurzů a dočasný pokles některých dimenzí, byly hodnoty na konci kurzu významně vyšší, než na začátku. Obecně bych shrnula, že na skupinovou atmosféru má pozitivní vliv zejména prostředí a atmosféra kurzů, konkrétní aktivity ne.

1. Souhrn

Má diplomová práce pojednává o skupinové atmosféře na některých vybraných zážitkových akcích. Snaží se odpovědět na to, zda dojde v průběhu zážitkového kurzu k statisticky signifikantní změně skupinové atmosféry a nastínit souvislosti mezi skupinovou atmosférou vnímanou účastníky zážitkové akce a konkrétním programem a následně poskytnout možnost využití těchto poznatků při realizaci programu a práci se skupinou.

V teoretické části práce popisuji nejprve v nejširším významu pojem sociální skupiny jako jeden ze základních pojmů sociologie a sociální psychologie, často používaný i v pedagogice, a charakteristiky a typy malých skupin, například formální a neformální skupiny, nebo členské a referenční skupiny. Blíže specifikuji 5 fází vývoje skupiny, tedy fázi formování, bouření, normování, fázi optimálního výkonu a ukončení skupiny. Dále se věnuji skupinovému vlivu skupiny na jednotlivce, konkrétně sociální facilitací, inhibicí a sociálním zahálením, a výkonností skupiny, pro kterou je velice důležitá míra její soudržnosti. Další kapitola se věnuje skupinové dynamice a prvkům, které ji spoluutváří, a vztahem koheze a tenze ve skupině. Také popisuje vybranou část skupinové dynamiky, skupinovou atmosféru. Naznačuje, jakým způsobem může příznivá či omezující skupinová atmosféra ovlivňovat členy dané skupiny.

Ve 2. kapitole teoretické části práce se zabývám zážitkovou pedagogikou, jež představuje teoretické zázemí a analýzu výchovných procesů, založených na navození, rozboru a reflexi událostí vyvolávajících silné prožitky. Popisuji její výchozí koncepty, jako je například Kolbův model zkušenostního učení. Krátce se zmiňuji o její historii a o organizacích zabývajících se jí v České republice, kterými jsou například Hnutí Brontosaurus, Česká cesta, Hnutí GO!, Istruktoři Brno nebo Prázdninová škola Lipnice. Dále popisuji pojem zážitkové akce, jejich cíle zasahující do oblasti osobnostního rozvoje, sociální dynamiky nebo vzdělávání, smysl zážitkových akcí, jejich druhy a typy aktivit, se kterými se na těchto akcích mohou účastníci setkat. Blíže se věnuji pojmu zpětná vazba, jako jednomu z hlavních specifik zážitkových kurzů. Kapitola je ukončena popisem fází přípravy kurzu.

Ve 3. kapitole této části práce teoreticky propojuji zážitkové kurzy a skupinu. Konkrétně popisuji dramaturgii kurzu, zahrnující zejména přípravy kurzu, od hledání témat kurzu, jejich příprav, až po jejich realizace na akci. Dále se věnuji cílům dramaturgie, jejich propojení se skupinovými procesy a interpersonálním vztahům na zážitkových kurzech, jež jsou díky specifikům zážitkových akcí často **mnohem hlubší, intenzivnější a více nabyté emocemi než v běžném životě.**

V empirické části diplomové práce nejdříve definuji problém a cíle výzkumu, výzkumné otázky a výzkumné hypotézy. Dále popisuji provedenou studii, pro kterou byl jako základní výzkumná strategie zvolen smíšený výzkum.

Kvantitativní část výzkumu byla zaměřena na zjištění statistické signifikantnosti rozdílu hodnot jednotlivých dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci kurzů. Kvalitativní část výzkumu pak spočívala v porovnávání vývoje aritmetických průměrů hodnot těchto dimenzí v průběhu kurzů, jednak mezi kurzy navzájem, jednak s jejich reálným scénářem.

Výzkum probíhal ve spolupráci s Katedrou rekreologie Univerzity Palackého v Olomouci. Na třech odlišných kurzech byla nasbírána data pomocí Škály skupinové atmosféry, jejímž autorem je Teodor Kollárik (1993). Pro výběr souboru jsem použila metodu prostého záměrného výběru.

Prvním z kurzů byl experimentální kurz osobnostně sociálního rozvoje Muzikál 2012 – REJ organizovaný Katedrou rekreologie UPOL. Cílem tohoto kurzu byl aktivní životní krok. Jakožto prostředku pro osobnostně sociální rozvoj zde bylo využíváno uměleckých aktivit. Tohoto kurzu se zúčastnilo 29 lidí, z toho 17 žen a 12 mužů. Věkové rozmezí účastníků bylo 19-45 let. Pro statistickou analýzu dat jsem použila pouze data 22 účastníků z důvodu neúplnosti zbývajících dat.

Druhým z kurzů byla letní část instruktorského kurzu Prázdninové školy Lipnice, mezi jehož cíle patřil osobnostní rozvoj absolventa a jeho vybavení znalostmi a dovednostmi instruktorského řemesla potřebného pro přípravu a realizaci kurzů a akcí Prázdninové školy Lipnice. Dramaturgie tohoto kurzu byla vystavěna tak, aby celý program tvořil zajímavou kombinaci aktivit, tvořily jej od metodických až po zážitkové programy. Na tento kurz nastoupilo 25 účastníků, z toho 14 mužů a 11 žen. Věkové rozmezí se pohybovalo mezi 22 a 40 lety. Pro statistickou analýzu dat jsem použila pouze data 23 účastníků z důvodu neúplnosti zbývajících dat.

Ve třetím případě se jednalo o úvodní kurz navazujícího magisterského studia oboru rekreologie, který pracoval zejména v rovině přípravy studentů ke studiu a stmelení nového třídního kolektivu. Hlavní téma kurzu představoval životní růst a rozvoj studenta na pozadí jeho vzdělávání v průběhu života. Kurzu se zúčastnilo 23 nastupujících studentů, z toho 10 žen a 13 mužů ve věkovém rozmezí 22-24 let. Pro statistickou analýzu dat jsem použila pouze data 18 účastníků z důvodu neúplnosti zbývajících dat.

Získaná data byla zpracována dvěma různými způsoby. První fází byla matematicko-statistická analýza dat, v rámci níž bylo kvantitativně, pomocí neparametrického Wilcoxonova párového testu, zjišťováno, zda je mezi hodnotami všech dimenzí skupinové atmosféry na začátku a na konci jednotlivých kurzů statisticky signifikantní rozdíl. Druhou částí analýzy dat byla kvalitativní analýza. Grafy průměrů hodnot jednotlivých dimenzí v průběhu kurzů byly porovnávány mezi sebou a s reálným programem.

Výzkum probíhal v souladu s etickými pravidly. Potenciální účastníci výzkumu byli informováni o povaze a účelu výzkumu a k vyplňování škály skupinové atmosféry byli přizváni pouze ti, kteří s účastí ve výzkumu souhlasili. Byla dodržena naprostá mlčenlivost a informace získané ve výzkumu byly zaznamenávány anonymně. Již vyplněné dotazníky byly uschovány mimo dosah účastníků. Nedošlo k jakékoli hmotné, duševní či jiné újmě účastníků výzkumu.

V této písemné práci byly splněny výše uvedené cíle. Povedlo se zjistit, zda existuje statisticky signifikantní rozdíl v dimenzích skupinové atmosféry na začátku a na konci jednotlivých kurzů a prozkoumat propojení mezi vývojem skupinové atmosféry a konkrétním programem kurzu.

Co se týče výsledků práce, bylo zjištěno, že zážitkový program jako celek má pozitivní vliv na skupinovou atmosféru. Výsledky výzkumu nepoukázaly na konkrétní vliv jednotlivých aktivit. U všech dimenzí byly hodnoty na konci kurzu vyšší než na začátku kurzu. S výjimkou dimenze „zajímavá - nudná“ na kurzu Muzikál 2012 - REJ byly na konci všech kurzů všechny dimenze na hladině významnosti p<α=0,05 signifikantně vyšší než na začátku kurzů.

Objevily se dočasné výkyvy a poklesy některých dimenzí v průběhu kurzů způsobené pravděpodobně náročnějšími aktivitami nebo případnými konflikty. Neměly však na celkovou skupinovou atmosféru na konci kurzu výraznější vliv. Bylo zjištěno, že má na skupinovou atmosféru pozitivní vliv zejména prostředí a atmosféra kurzů včetně skupinové práce.

Pro zajištění větší validity výzkumu by bylo nutné použít větší množství metod výběru. Dalším nedostatkem výzkumu je fakt, že neproběhla triangulace metod získávání dat, settingu při získávání dat ani triangulace výzkumníků.

Výsledky výzkumu by mohly v praxi posloužit jako podpora a motivační činitel instruktorů zážitkových akcí. Metody zmíněných zážitkových kurzů by bylo možné využít například na akcích, jež by měly za cíl stmelení skupiny a dosažení pozitivního vnímání skupinové atmosféry členy skupiny. Tato práce může sloužit jako podklad pro rozšířenější studii, která by se mohla zabývat jinými aspekty skupinové dynamiky nebo popsat vliv osobnostních charakteristik instruktorů.

**Seznam použité literatury**

1. Clegg, B., & Birch, P. (2005). Kreativita: změňte způsob své práce. Brno: Computer Press.
2. Corey, G. (2006). Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii. Praha: Portál.
3. Činčera, J. (2007). Práce s hrou pro profesionály. Praha: Grada publishing.
4. Drahanská, P. (2009). Puzzle a bábovky. Gymnasion, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 11, 47-54.
5. Ferjenčík, J. (2000). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál.
6. Franc, D., & Zounková, D., Martin, A. (2007). Učení zážitkem a hrou. Brno: Computer Press.
7. Grimmich, Š. (2012). Kde je smysl?

Získáno 5. 2. 2013 z http://www.gymnasion.org/archive/article/kde-je-smysl.

1. Hanuš, M. (2012). [Kurzy PŠL a jiskřivé vztahy](http://www.gymnasion.org/archive/article/kurzy-psl-jiskrive-vztahy).

Získáno 5. 2. 2013 z http://www.gymnasion.org/archive/article/kurzy-psl-jiskrive-vztahy.

1. Hanuš, R. (2009). Zážitkově pedagogické programy v praxi. Praha: Grada publishing.
2. Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). Zážitkově pedagogické učení. Praha: Grada publishing.
3. Hayesová, N. (1998). Základy sociální psychologie, Praha: Portál.
4. Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). Sociální psychologie. Praha: Portál.
5. Holec, O. a kol. (1990). Instruktorský slabikář. Praha: Mladá fronta.
6. Jaques, D., & Salmon, G. (2007). Learning in groups*.* Oxon: Routledge.
7. Jirásek, I. (2003). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. Gymnasion, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1, 6-16.
8. Kirchner, J. (2009). Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii. Brno: Computer Press, a.s.
9. Kolařík, M. (2006). Interakční psychologický výcvik. VUP Olomouc.
10. Kolařík, M. a kol. (2011). Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci, Olomouc: Univerzita Palackého.
11. Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. Academy of Management Learning & Education, 4, 2, 193–212. Získáno 18. 1. 2013 z http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=45ca195d-4877-44a1-ba62-4eab933e4c9e%40sessionmgr110&hid=112
12. Kolb, D. A. (1976). Management and learning process.California Management Review, 18, 3, 21-31. 11p. Získáno 17. 1. z http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=21&sid=45ca195d-4877-44a1-ba62-4eab933e4c9e%40sessionmgr110&hid=112
13. Kolb, D. A. (1981). Experiential learning theory and the learning style inventory:A reply to Freedman and Stumpf.Academy of management review, 6, 2, 289-296. Získáno 17. 1. 2013 z

http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=18&sid=45ca195d-4877-44a1-ba62-4eab933e4c9e%40sessionmgr110&hid=112

1. Kollárik, T. (1986). Pracovná spokojnosť. Bratislava: Práca.
2. Kollárik, T. (1993). Sociálna psychológia. Bratislava: SPN
3. Kollárik, T. (1993). Škála sociálnej atmosféry v skupine. Príručka. Bratislava: Psychodiagnostika, spoločnosť s.r.o.
4. Komárková, R., Slaměník, I., & Výrost, J. (eds.). (2001). Aplikovaná sociální psychologie III. Praha: Grada publishing.
5. Kožnar, J. (1992). Skupinová dynamika: (teorie a výzkum). Praha: Karolinum.
6. Kratochvíl, S. (1975). Interakční terapeutická a výcviková skupina II., Elementy a příklady interakce. Československá psychiatrie, 71, 120-125.
7. **McDonnell, K. A., Toth, P. L.,** & **Aldarondo, F. (2005).** Rex Stockton’s Contributions to Group Counselor Education. Journal for Specialists in **Group** Work, 30, 3, 221-240. Získáno 27. 1. 2013 z http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=45ca195d-4877-44a1-ba62-4eab933e4c9e%40sessionmgr110&hid=112
8. McMillan, D., & Charvis, D. (1986). Sense of Community. A theory and definition. American Journal of Community Psychology, 14, 6-23.
9. Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada publishing.
10. Nakonečný, M. (2009). Sociální psychologie. Praha: Academia.
11. Nakonečný, M. (1970). Základy sociální psychologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
12. Neuman, J. (2000). Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál.
13. Neuman, J., & Hanuš, R. (2007). Kristova léta školy prázdninového času. Gymnasion, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 7, 17–55.
14. Němec, J. (2002). Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido.
15. Němec, J. (2004). S hrou na cestě za tvořivostí. Brno: Paido.
16. Paulusová, Z. (2004). Smysl a význam dramaturgie při přípravě akcí zážitkové pedagogiky. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1, 85-89.
17. Pelánek, R. (2008). Příručka instruktora zážitkových akcí. Praha: Portál.
18. Pelánek, R. (2010). Zážitkové výukové programy. Praha: Portál.
19. Plamínek, J. (2010). Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. Praha: Grada Publishing.
20. Reiterová, E. (2009). Základy statistiky pro studenty psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
21. Reitmayerová, E., & Broumová, V.(2007). Cílená zpětná vazba: Metody pro vedoucí skupin a učitele. Praha: Portál.
22. Rothwell, E. W., Siharath, K., Badger, H., Negley, S., & Piatt J. (2008). The emotional dynamics of a group during a challenge course experience. Journal of Adventure Education & Outdoor Learning, 8:2, 113-131
23. Řehan, V. (2007). Sociální psychologie I-III. Skripta, VUP Olomouc.
24. Řepka, E. (2002). Flow optimální prožitek – jeden ze zdrojů vnitřní motivace pohybové sportovní aktivity. Studia kinanthropologica, III.
25. Singule, F. (1992). Současné pedagogické směry a jejich psychologické souvislosti. Praha: SPN
26. Stingl, T. (2012). Interes: Legenda se vrací.

Získáno 3. 2. 2013 z http://www.gymnasion.org/archive/article/interes-legenda-se-vraci

1. Svatoš, V., & Lebeda, P. (2005) Outdoor trénink: pro manažery a firemní týmy. Praha: Grada publishing.
2. Sýkora, J. (2006). Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času. Hradec Králové: Gaudeamus.
3. Vážanský, M. (2001). Základy pedagogiky volného času. Brno: Print – Typia, spol. s. r. o.
4. Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). Sociální psychologie. Praha: Grada publishing.
5. http://[www.brontosaurus.cz](http://www.brontosaurus.cz)

Získáno 4. 2. 2013.

1. <http://www.ceskacesta.cz>

Získáno 4. 2. 2013.

1. http://[www.hnuti-go.cz](http://www.hnuti-go.cz)

Získáno 4. 2. 2013.

1. http://[www.instruktori.cz](http://www.instruktori.cz)

Získáno 4. 2. 2013.

1. <http://www.outwardbound.net>

Získáno 4. 2. 2013.

1. <http://www.outwardbound.org>

Získáno 4. 2. 2013.

1. http://[www.psl.cz](http://www.psl.cz)

Získáno 4. 2. 2013.

Seznam příloh

Příloha č. 1 : Zadání diplomové práce

Příloha č. 2 : Reálný scénář kurzu Muzikál 2012 - REJ

Příloha č. 3 : Podrobný popis programových částí kurzu Muzikál 2012 - REJ

Příloha č. 4: Reálný scénář letní části instruktorského kurzu PŠL

Příloha č. 5: Reálný scénář Úvodního kurzu Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL

Příloha č. 6 : Průběh Úvodního kurzu 2012

Abstrakt diplomové práce

Název práce: Vliv zážitkové pedagogiky na skupinovou atmosféru

Autor práce: Tereza Urbánková

Vedoucí práce: PhDr. Klára Seitlová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 83 stran, 126 604 znaků

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 58

Abstrakt:

Studium skupinových procesů je v zážitkové pedagogice poměrně opomíjenou oblastí navzdory tomu, že se v drtivé většině případů jedná o vzdělávání ve skupinách. Tato diplomová práce pojednává o skupinové atmosféře skupiny účastníků zážitkových akcí. Odpovídá na to, zda dojde v průběhu zážitkových kurzů k signifikantní změně skupinové atmosféry, a zkoumá souvislosti s konkrétním programem.

Na třech odlišných kurzech byla nasbírána data pomocí Škály skupinové atmosféry T. Kollárika (1993). Pro výběr souboru byla použita metoda prostého záměrného výběru. Jako základní výzkumná strategie byl zvolen smíšený výzkum. Se získanými daty byla provedena matematicko-statistická analýza dat, kde bylo pomocí Wilcoxonova párového testu zjišťováno, zda je signifikantní rozdíl atmosféry na začátku a na konci jednotlivých kurzů. Dále byla provedena kvalitativní analýza dat - porovnání vývoje skupinové atmosféry s programy kurzů.

Cíle práce byly splněny. V rámci výsledků výzkumu došlo k identifikaci signifikantního zvýšení hodnot skupinové atmosféry na konci kurzů. Byl zjištěn pozitivní vliv prostředí a atmosféry kurzů, konkrétních aktivit v danou chvíli nikoli.

Klíčová slova: program zážitkové akce, reálný scénář, skupinová atmosféra, učení zážitkem, účastník zážitkové akce, zážitková pedagogika

Abstract of thesis

Title: Influence od experiential education on a group atmosphere

Author: Tereza Urbánková

Supervisor: PhDr. Klára Seitlová, Ph.D.

Number of pages and characters: 83 pages, 126 604 characters

Number of appendices: 6

Number of references: 58

Abstract:

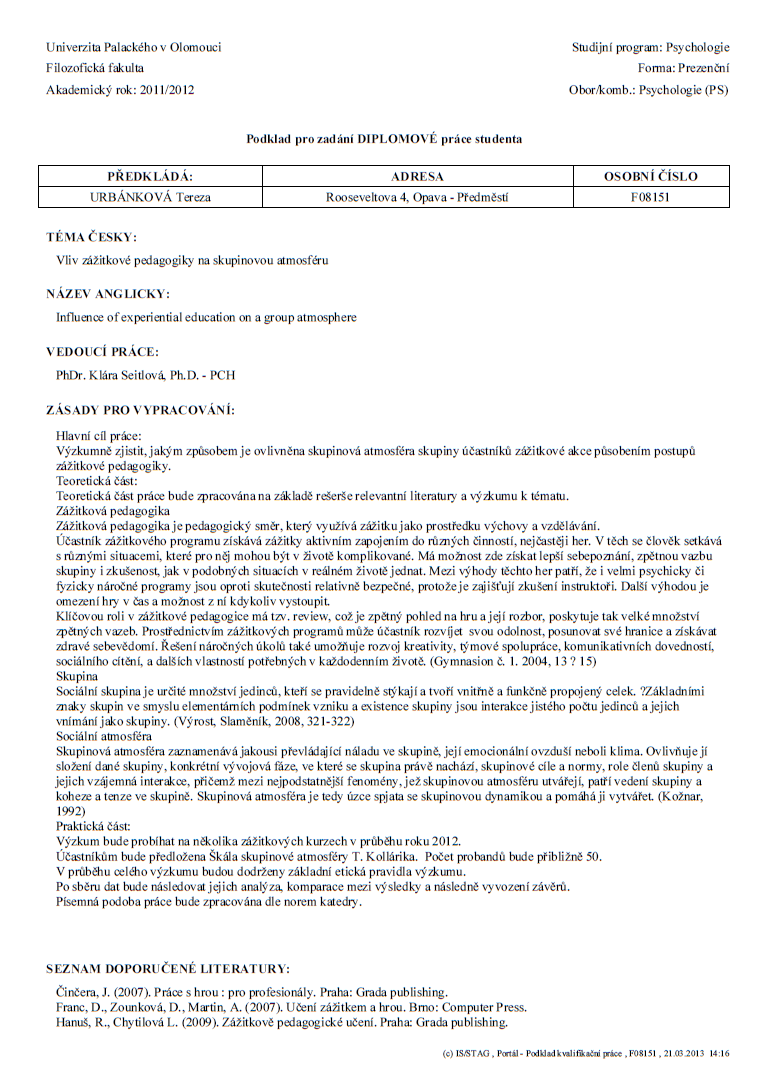
Study of group processes is in experiential education fairly neglected area despite of fact, that in most cases it is group education. This diploma work discusses group atmosphere of group of participants during experience actions. It answers question if significant change of a group atmosphere occurs during experience lessons and examinate its relation with particular program.

Data were collected at three different courses using Scale of group atmosphere by T. Kollárik (1993). For choosing collection was used method of simple calculated selection. Mixed research was chosen as basic research strategy. Mathematical-statistic analysis were made with acquired data. Using Wilcoxon pair test it was discovered if significant difference of atmosphere occured at the beggining of course and at the end. Qualitative analysis of data – comparison of development of group analysys with course programs.

Goals of diploma work were accomplished. Within the frame of research results were identificated significant increased values of group atmosphere at end of courses. Positive environment and atmosphere influence were detected, but not for particular activities.

Key words: program of experimential education, real scenario, group atmosphere, experience learning, experience course participant, experimential education

Příloha č. 1 : Zadání diplomové práce





Příloha č. 2 : Reálný scénář kurzu Muzikál 2012 - REJ

**Sobota 23. 6. 2012**

14:00-17:30: casting v kině Kytice ve Světlé nad Sázavou

14:00-14:30: přivítání, papíry, organizace, přemístění do sálu

14:30-16:30: taneční část, připravená vystoupení na předem dodanou hudbu

16:30-17:30: dramatické výstupy, monology, dialogy, repliky z Roberta Fulghuma

17:30: naložení účastníků do přistaveného autobusu, odvoz na středisko

18:00: večeře, přivítání, pravidla, úvod kurzu, ubytování účastníků

19:20-20:20: rozezpívání, rozehrání

20:30-21:30: rozezpívání a rozehrání pokračuje, výměna skupin

21:30-23:00: roztancování

23:00: úvodní večerní rituál, čtení, pantomima Beckett, plavání ve vestách ke světlu nad lomem, deník

**Neděle 24. 6. 2012**

7:30: ranní rozcvička, čchi-kung, zvolání „máme radost“

8:00: snídaně

8:30: úvod do témat, zbývající čas do představení

9:00: zpěv, hudba, vyzkoušení nástrojů, Hradišťan, Letní láska

10:35: Carioca, Rap, pyramidy

12:40: oběd

13:35: úvodní etudy, úvodní čtení deníku Marisol Machado

15:10: zpěv - Letní láska

16:20: tanec, rap

18:30: večeře

19:20: zpěv - Letní láska

20:35: etudy, taneční dialogy, spojování do celku

22:30: sjezd celého nacvičeného programu JARO

23:00: výroba rekvizit, lampióny, deníky

01:04: účastníci odchází spát

**Pondělí 25. 6. 2012**

7:30: rozcvička, pozdrav slunci, masáž šíje, mraveneček, zvolání „slunce svítí v nás“

8:00: snídaně

8:30: sjezd celého programu JARO

9:35: zpěv, paralelně královničky

11:30- 12:30: tango všichni

12:38: oběd

14:00 – 16:00: kontaktní improvizace

16:30- 18:30: čištění studánek

18:30: večeře

19:20: odchod na hrad, zkoušení celého programu

22:40 – 01:30: výroba rekvizit, sádrové masky, úklid místnosti, deník

**Úterý 26. 6. 2012**

7:30: rozcvička, boj, energie, kung-fu, zvolání „máme hlad“

8:00: snídaně

8:30: čtení, uvedení do témat- Fulghum, rituály z knihy- souvislosti, hloubka

9:15: zpěv - Letní láska, Hradišťan

10:20: pilování etud, pilování dialogů, pilování textů

12:30: oběd

13:20: sjezd celého programu JARO a LÉTO

15:00: odjezd autobusem do Havlíčkova brodu- předání triček, letušky, pilot

15:40 – 16:15: představení na náměstí

17:00: odjezd zpět na středisko

17:40: sjezd celého programu JARO a LÉTO

18:30: večeře

19:20: promítání videa z představení v kině Sauna

20:30 – 21:30: pilování všeho

21:30 – 23:00: relaxace, masáže, krb, kytara, deník

**Středa 27. 6. 2012**

7:30: rozcvička, spojení se zemí, víření ohně, energetické centrum, zvolání „máme žízeň“

8:00: snídaně

8:30: čtení, uvedení do tématu podzimu

9:00: zpěv

10:30 – 13:00: africké rytmy, bubny, nohy, boky

13:00 oběd, plavání ledních medvědů

14:00- 16:00: choreografie Pijama

16:10- 17:00: říkanka „Pobudem, nebudem“

17:00- 18:30: choreografie s jablíčky, spojování podzimu

18:30: večeře

19:30: sjezd celého podzimu, spojování

21:00 – 23:30: příprava rekvizit, šátky, barvy, batikování, čakry, zadání vytvoření konceptu kulis, paralelní práce na duetech v dešti, deník a dobrá noc

**Čtvrtek 28. 6. 2012**

7:30: rozcvička kolem lomu, příroda, objetí stromu, mraveneček

8:00: snídaně

8:30: čtení, uvedení do tématu zimy

9:00: představení konceptu kulis

9:30: zpěv

10:20: malování kulis, dodělávky masek

11:20: choreografie zimy, věštba

12:30: oběd

13:20: malování kulis, dodělávka masek

14:20 – 16:00: věštba, barvení, rozdělávání a žehlení šátků

17:00: choreografie s šátky

18:30: večeře

19:20- 20:00: módní přehlídka

20:10 – 22:30: sjezd programu ZIMA, sjezd celého programu PODZIM a ZIMA

22:30 – 02:00: malování kulis, deník

**Pátek 29. 6. 2012**

7:30: zkrácená rozcvička, mraveneček, obětí, sklízení kulis

8:30: úvodní slovo ke dni, výraz, vědomí naléhavosti

9:20: docvičení a pročištění PODZIMU uvnitř

11:00- 13:00: sjezd celého programu s připomínkami

13:00: oběd

13:30- 14:20: balení, chystání, dodělávka rekvizit, věnečky

14:20: odchod nebo odjezd na hrad

15:00 – 17:00: příprava místnosti, kulisy, aparatura, rekvizity, převlíkání

17:00- 18:20: generálka

18:20- 19:00: svačinka, převlečení, poslední instrukce, proslov k hostům

19:05 – 20:30: finální představení Muzikálu 2012 – REJ, interakce s hosty, fotograf

20:30- 22:00: slavnostní večer, přípitek, děkování, ceny, catering, závěrečný zpěv Letní lásky

22:00- 23:00: naložení auta, balení, úklid hradu

23:00: odchod na středisko

00:00- 01:30: závěrečný rituál, plavání ke světlu a připalování svíček, každý sám pro sebe se svým světlem, lampiony, hudba, ukončení, chrám s oltářem v ohni, závěrečné slovo, plakát a deník, objímání mezi sebou a krok z budovy- rituální ukončení kurzu

02:00 – cca 5:30: after party, dojídání cateringu, kytara a flétna, povídání, grácie

**Sobota 30. 6. 2012**

7:30: rozcvička, mraveneček (v režii účastníků)

8:00: snídaně

8:30 - 10:00: balení, úklid střediska, loučení s účastníky, vyhlášení vítězů soutěže Kak-master, odjezd

10:00 – 15:00: úklid střediska, balení materiálu, loučení týmu a rodinných příslušníků, loučení s paní Plichtovou

15:00 -19:00: odjezd domů, zpětná vazba v autě, vracení materiálu

Příloha č. 3 : Podrobný popis programových částí kurzu Muzikál 2012 - REJ

Ranní rozcvičky

Primárním záměrem ranních rozcviček bylo rozhýbání se, naladění se do nového dne, první společné setkání v daném dni. Pro každý den byla rozcvička stavěna tak, aby odpovídala ročnímu období daného dne a také náladě a potřebám skupiny. V prvních dnech šlo hlavně o rozpohybování, zahřátí a vytvoření skupinového ducha, rozdmýchání skupinové energie. Postupem času se z ranního rituálu stala radost z toho, že je skupina pohromadě a že spolu může sdílet a prožívat první okamžiky nového dne. Nešlo už ani tak moc o cvičení, jako o to být spolu, dotýkat se jeden druhého, obejmout svoje přátele a společně si zakřičet i společně se ztišit a prodýchat.

Před rozcvičkou již hrála hudba a někteří účastníci se nechali strhnout k tanci, pozvednutí nálady již před samotným cvičením. Došlo ke svolání účastníků a ihned poté následovala rozcvička na louce.

**Neděle**

Cvičení čchi-kung, procvičení všech kloubů v těle, rozehřátí a automasáž svalů, zamotání všech účastníků do klubíčka, společné volání od nejtiššího až po nejhlasitější „máme radost“.

**Pondělí**

Léto a vítání slunce, jógový pozdrav slunci, masáž šíje ve dvojicích, dětské říkanky se cvičením „nastav dlaně sluníčku“ a „mraveneček spinkal v trávě“, společné cvičení a objetí, společné zvolání „slunce svítí v nás“.

**Úterý**

Den prvního vystoupení, nutnost se sebrat a vymáčknout maximum, bude to boj, hostem rozcvičky se stal Pepa (manžel jedné účastnice), který se dlouho věnuje čínským bojovým uměním, vnesl do rozcvičky bojovou energizující náladu a cvičení, následuje zvolání „máme hlad“.

**Středa**

Podzim a oheň, červená barva- pevné spojení nohama se zemí, práce se středem těla, energetickým centrem, rozdmýchání vnitřního ohně, zvolání „máme žízeň“.

**Čtvrtek**

Zima a klidná energie, barva bílá a modrá, poklidné naladění do dne, využití okolní přírody, naslouchání zvukům a všímání si detailů, společné objetí stromu a mravenčí objetí všech mezi všemi.

**Pátek**

Zkrácená rozcvička z důvodů sklízení kulis a úklid hlavní budovy před snídaní, pouze rychlé společné naladění a mravenčí přivítání.

**Sobota**

Rozcvička v režii účastníků, mravenčí objímání se již stalo tradicí bez nutnosti vedení.

Večerní programy

Večerní programy nabízely vytržení z celodenního běhu nacvičování choreografií, zpěvu a hereckých etud. Po večerech účastníci připravovali výtvarné rekvizity, které použili při závěrečném vystoupení. Psaní osobních deníků zakončovalo celý den a bylo prostorem pro osamělou zpětnou vazbu a zachycení bujících myšlenek. Večerní rituál, který se opakoval v úvodní a závěrečný večer, rámoval celý kurz a sjednotil ho do jednolitého celku.

**Sobota**

Večerní program začíná čtením o smyslu lidského života a nutnosti vykonávat aktivně svoji existenci. Následuje pantomima Samuela Becketta, kde Janko nádherně ztvárnil bezmoc člověka a jeho neustálé snažení dosáhnout svého cíle i přes nesnáze osudu. Při pantomimě hrála hudba (meditation for piano), která účastníky provázela při dalších večerních rituálech. Po pantomimě se účastníci převlékli do záchranných vest a plavali ve studené vodě lomu vstříc světlu, které bylo nad lomem nataženo. Světlo, ale bylo příliš vysoko, nemohli se k němu dostat. Získali však vědomí toho, jak moc je světlo vzdálené.

Následovalo předání listů deníku, kde na účastníky čekal Jankem vybraný citát a prostor pro vlastní myšlenky.

**Neděle**

Účastníci vyráběli lampiony z pečícího papíru, tvrdého papíru, drátu. Práce je zadána jako týmový úkol, pracuje se manufakturním způsobem v rámci ušetření času, každý lampion je však originál a každý účastník si zdobí vlastní kus svým vlastním způsobem. Lampiony měly být původně využívány pro každodenní večerní rituál. Z časových důvodů jsme toto nakonec vypustili a využili lampiony až pro závěrečný rituál. Světlo nad lomem je o něco níž než předešlý den, účastníci jsou na něj upozorněni. Před odchodem do chatek dostávají své deníky. Někteří píší dlouho do noci.

**Pondělí**

Účastníci vyrábí sádrové masky pro závěrečné vystoupení. Pracují ve dvojicích, celá aktivita má relaxační nádech, nejprve dojde k masáži hlavy a natření obličeje vazelínou. S citem kladené ústřižky sádrového obvazu jemně uhlazené na tváři. K činnosti hraje opět hudba klavírních meditací. Celý program se protáhl dlouho přes půlnoc, někteří si dali s maskami na čas. Bylo však potřeba místnost uklidit a společně se ztišit pro závěrečný rituál a psaní deníků. Netrpělivost a únava spolu se špatně organizovaným úklidem, jehož se účastnili pouze někteří, způsobila rozmrzelost a naštvání, tak odlišné od předešlé relaxační nálady. Bylo však třeba den společně uzavřít a věnovat si čas a energii, i když to bylo vysilující a bolestivé. Hodně emočně vypjatý moment kurzu. Po převzetí deníků a rozloučení, někteří zůstávají a zkoušejí duety či píší do deníků až do 2 00.

**Úterý**

Relaxační večer, striktně dobrovolný program, konec ve 23 00, aby se všichni mohli dosyta vyspat. Masáže ve dvojicích, práce s tělem. Jógová relaxace, přijímání všeho dobrého s každým nádechem a vypouštěním všeho špatného s každým výdechem. Aktivní imaginace slunce v oblasti středu těla, odkud se rozlévá světlo a teplo do zbytku těla. Tematicky doplňuje čtení o vnitřním slunci a zpívaná, na kytaru hraná píseň „Here comes the Sun“. Světlo nad lomem je zase o něco níž, ve 23:00 účastníci dostávají deníky a odchází spát či psát.

**Středa**

Příprava rekvizity - batikované hedvábné šátky. Představení symboliky jednotlivých barev, úvod k batikování šátků, každý výtvor je originálem stejně, jako je originálem každý člověk. Na symboliku barev navazuje tematické okénko o čakrách, energetických centrech lidského těla. Každá čakra má svou barvu, svůj význam i své emoce, které mohou být blokované. Společně zpíváme mantru pro každou čakru, která pomáhá k rozvibrování dané části těla a odblokování energie čakry. Účastníkům je zadán úkol vytvořit kulisy pro závěrečný večer, další den ráno mají přijít s připraveným konceptem. Skupina se aktivně vrhla na přípravu konceptu. Moderují si brainstorming, zapisují nápady a společně hlasují o přijetí či odmítnutí dílčího návrhu. Následovalo psaní deníků.

**Čtvrtek**

Pokračuje výroba kulis podle připraveného konceptu. Týmová práce, kulisy jsou obřích rozměrů, mají abstraktní ráz - prochází skrz ně barevné vlny v barvách charakteristických pro dané roční období. Všechny období tematicky spojují postavy muže a ženy jako tanečního páru s atributy - kloboukem a červenou růží ve vlasech. Účastníci usilovně pracují na kulisách až do 2 00.

**Pátek**

Závěrečný rituál celého kurzu. Vracíme se zpět na začátek a první večer v lomu. Světlo, které každý den klesalo níž a níž k hladině je již konečně na dosah. Stačí k němu doplavat se svíčkou v ruce a nechat si svíci zažehnout. Se svíčkou v ruce a s jiskrami v očích se účastníci vracejí k břehu, kde zapalují své lampiony a rozmisťují se každý na své místo okolo lomu. Hraje opět hudba (meditation for piano), účastníci mají možnost být sami se sebou a svým světlem. Chvíle rozjímání a vzpomínání na celý kurz. Hudba dohraje, což je znamením pro návrat do budovy. Lavice rozestavěny jako v kostele, hoří oheň, který se pro tuto chvíli stává oltářem. Je to opět to světlo a teplo, na které všichni celý kurz čekali a kvůli kterému to vlastně celé dělali. Přichází závěrečné slovo o tom, že kurz končí, ale vzpomínky zůstanou. To, co jste tady zažili, vám zůstane v srdci. Světlo si odnášíte s sebou domů.

Casting

Casting se stal prvním fyzickým kontaktem mezi týmem a účastníky. Po přivítání a administrativních záležitostech se všichni přemístili do sálu, kde začal samotný casting. Účastníci na casting přijeli s připraveným tanečním vystoupením na hudbu, kterou jsme jim dříve poslali. Každý sám vystoupal na podium a v záři reflektorů předvedl, co v něm je. Někteří měli vystoupení pečlivě připravené a bylo vidět, že si dali záležet. Někteří zase přišli se zajímavou myšlenkou či příběhem. Ovšem byli tací, kteří přišli nepřipraveni a improvizovali. Celkově účastníci vzbuzovali pozitivní dojem, byli otevření a vcelku pohybově nadaní.

Druhou částí castingu bylo dramatické představení. Účastníci dostali repliky z knihy Roberta Fulghuma „Drž mě pevně, miluj mě zlehka“, které se měli naučit zpaměti a jednotlivě či ve dvojicích je dramaticky ztvárnit. Druhá část už byla o poznání horší. Nenaučený text se těžko improvizuje a nepřipravenost jde poznat velmi dobře. Každý, kdo odbyl přípravu, se tedy zastyděl a užil si svou trapnou chvíli na jevišti. Tato část castingu byla také ovlivněna nedorozuměním při přípravě v týmu. Došlo ke zmatkům při rozesílání replik účastníkům. Dvojice byly všelijak pomíchané, čemuž přispěl také fakt, že se před kurzem neustále měnila účastnická skupina- přibývali a odpadávali lidé.

Casting pomohl nastartovat kurz, posloužil k odhadnutí osobnostních charakteristik a pohybových či dramatických schopností jednotlivých účastníků.

Módní přehlídka

Účastníci se poprvé převlékli do šatů pro závěrečné vystoupení. Najednou z nich byli úplně jiní lidé. Najednou bylo cítit, že finální vystoupení je již za dveřmi. Každý účastník se ukázal ve svých šatech a předvedl nějakou taneční pozici. Celá módní přehlídka vygradovala ve společný dovádivý tanec. Spousta energie a jeden z nejživějších momentů kurzu.

Poslední den kurzu a příprava na závěrečné vystoupení

Hned po probuzení bylo cítit, že opravdu přišel den D. Mírná nervozita, taková ta která dráždí a probouzí k aktivitě, byla všudypřítomná. Účastníci ráno ani nechtěli rozcvičku, hned se vrhli do uklízení kulis, které byly rozvěšeny po budově. Nakonec se přece jenom nechali přemluvit ke zkrácené rozcvičce, vlastně jenom naladěním na skupinového ducha a objetím svých přátel ve skupině. Po snídani Radek sdělil účastníkům plán dne: nachystat všechny rekvizity a oblečení, zkoušet celý program v kuse- nejdřív ještě na středisku, potom přesun na hrad, jedna zkouška na hradě, generálka a závěrečné vystoupení. Všichni byli jako na trní. Nakonec se nestihlo zkoušet tolikrát, jak bylo naplánováno, ale pozornost byla věnována více problémovým částem celého programu. Všechny rekvizity a oblečení účastníků spolu se zvukovým systémem byly převezeny na hrad. Účastníci šli pěšky. Příprava rekvizit a kulis přímo v místě sálu zabrala nečekaně mnoho času. Všechno je připraveno, ale celý program se nestihne sjet ještě před generálkou. Marika tedy udělala alespoň prostorovou zkoušku. Účastníci se převlékají do oblečení pro vystoupení. Poslední malování, a generálka začíná. Všechno jede, jak má. Vypadá to, že to opravdu umějí a že finální vystoupení zvládnou se ctí. Vědomí naléhavosti opravdu pracuje skvěle. Výraz je tam, kde má být. Všechno už se blíží k finálnímu vystoupení, k vrcholu kurzu.

Finální vystoupení a slavnostní večer

Autobus s hosty skutečně přijel, Radek hosty přivítal, natěšení už byli. Co je tam na hradě čeká? A nastává ten moment, na který všichni čekali, kvůli kterému celý týden usilovně nacvičovali. To, co se účastníci naučili, předávají dál. To kvůli nim to martýrium absolvovali, rozsvítit v nich to světlo, za kterým celý týden kráčeli krok po krůčku. Vystoupení je strhující, hosté se nechají pohltit a užívají si vystoupení společně s účastníky. Jako by hodina a dvacet minut byla jen okamžikem. Už zní závěrečná slova vystoupení, vracíme se zpátky na začátek. Tentokrát však ony dveře otevřeme, uděláme ten krok dovnitř a vejdeme do jiného světa. Slavnostní večer a catering je překvapením, uvolněním a odměnou za odvedenou práci. Tak už je to za námi. Atmosféra je odlehčená, napětí už je to tam, zůstala euforie. Slavnost je plná děkování, vděčnosti a radosti. Nemůže to však trvat věčně. Ještě na závěr zazpívat hostům Letní lásku a hosté se skládají zpátky do autobusu. Teď ještě převléct, pouklízet sál a naložit všechno do auta. Pojďme zpátky na středisko. Kurz ještě neskončil. Mnozí účastníci však už příliš otevření dalšímu programu nebyli a radši by do hospody. Rozpustit všechny ty nahromaděné emoce v alkoholu. Kurz ale opravdu nekončí, pojďte teď všichni společně na středisko, ještě je pro vás něco připraveno. Stojí to trochu přemlouvání, ale skupina se nakonec přece jen spojí a jde společně na středisko. Tam na ně čeká ztichlá budova osvětlená pouze světlem ohně z krbu. Pojďte všichni dovnitř a posaďte se do lavic. Oltář je před vámi. Všichni už dorazili a může začít závěrečný rituál, kterým vyvrcholí celý kurz. Po euforii z vystoupení účastníky čeká ještě jeden aktivní krok, tentokrát do lomu. Zpátky na začátek k prvnímu večeru. Světlo, které bylo kdysi tak daleko, jen najednou nadosah, stačí k němu doplavat. Připálit si svíčku z posvátného světla, doplavat s ní zpět ke břehu a zažehnout svůj lampion. Teď, když má každý své světlo, najděte si své místo na břehu lomu. Až přestane hrát hudba, pojďte zpět do budovy. Chvíle rozjímání a vzpomínání. Všechno, co zažili, se najednou pojí v celek, teď konečně když už nikdo nic nemusí a může být jen v klidu se svým světlem a se svými myšlenkami. Dohraje hudba, účastníci přichází zpět do lavic před ohnivý oltář. Mirda pronáší závěrečnou řeč kurzu. Kurz končí, už se nikdy nesejdete, už to nikdy nebude takové jako teď. Zachovejte si vzpomínku živou, odneste si světlo s sebou domů. Účastníci postupně odchází ven z budovy, na cestě ke dveřím je čeká ještě objetí od všech instruktorů, poslední list deníku a plakát Muzikálu 2012 na památku. Teď už jen jeden krok ven ze dveří a je konec. Všichni už jsou venku, mnozí se slzami v očích, jiní radostně očištění. Najednou se otevírá nový prostor. Už je po všem, ale život nekončí. Je třeba dojíst catering a užít si poslední společnou noc. Povídání, kytara, flétna a zpívání dlouho do noci.

Zpěv

V sobotu odpoledne jsme si rozdělili účastníky na poloviny. Jednu měl Janko na rozehrání a druhou polovinu Dejv se mnou na rozezpívání. Byla jim vysvětlena technika dýchání, která byla vyzkoušena. Vytleskáváním procvičený rytmus a v neposlední řadě se nám předvedli účastníci se svými hlasovými dispozicemi. Každý zazpíval část písně, někteří prošli bez připomínek, s některými Dejv už začal nějak pracovat a připomínkovat. Cílem bylo setřást trému a dostat z nich co nejvíc. Proto jsme si je i postavili na kraj skály a měli za úkol „řvát“ na celý lom. Ničeho se nebát! Ať už jako skupina, tak i jako jednotlivec. Během různých těchto cvičení jsme si dělali poznámky a vytypovávali si sólisty na Letní lásku.

Původně jsme si Letní lásku namysleli tak, že ji provedeme jak je v originále – střídání dívka x chlapec, ženy x muži. Po vyzkoušení adeptů jsme zjistili, že to takhle nepůjde. Ukázalo se, že někteří na to nemají a neuzpívali by sál na hradě. Takže došlo k určitým změnám a úpravám.

V případě Hradišťanu jsme se snažili zrealizovat vizi, že první větu zazpívali ritardando a forte, následovně se šlo do rytmu a sloka se zazpívala pohodově. Po té se ještě jednou zopakovala opět forte a důrazně. Doprovod slok byl na kytaru, příčnou flétnu, tleskáním a dalšími rytmickými nástroji.

Každý blok zpěvu začínal lehkým rozezpíváním s lehkým rozhýbáním. Naladěním a namotivováním účastníků k podání kvalitního výkonu.

Příloha č. 4: Reálný scénář letní části instruktorského kurzu PŠL

**25. 8. 2012**

Snídaně

Pobyt v přírodě - Orientační hra (orientace, místopis, lomy)

Zabydlení, seznámení s pravidly

Výuka celý den

Tvorba kurzu

Večer hra: Cinema Noir: Cirque de Soliel

**26. 8. 2012**

Ráno přednáška o hře

Výuka

Tvorba kurzu

Večer hra – Piano bar

**27. 8. 2012**

Výuka

Tvorba kurzu, příprava na obhajoby

**28. 8. 2012**

Obhajoba individuálních projektů

Výuka

Hunger games – celé odpoledne (fyzicky náročný strategický závod)

**29. 8. 2012**

Spánek

Review hry Hunger games

Výuka

Tvorba kurzu

Sauna

**30. 8. 2012**

Výuka

Tvorba kurzu

Večer hra – Křídla slávy (meditační zpětnovazební hra)

**31. 8. 2012**

Výuka a tvorba kurzu celý den – příprava na obhajoby

**1. 9. 2012**

Obhajoba týmových prací

Výuka

Volný večer u ohně

Příloha č. 5: Reálný scénář Úvodního kurzu Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pátek | 7.30 Svolávačka | 8.00 Snídaně | 8.30 - 10.30 Přednáška Donald | 10.30 - 12.00 Přednáška Jirásek | 12.30 - 13.00 Vyhlášení vítěze Art Invest | 13.00 Oběd | 13.30 - 18.00 Realizace vyhraných projektů | 18.00 Večeře | 18.30 - 22.00 Realizace projektů | 22.00 - 23.00 Margarita | 23.00 - 3.00 Ukončení kurzu |  |
| Čtvrtek | 7.30 Svolávačka, jóga | 8.00 Snídaně | 8.30 - 10.30 Přednáška Hamřík | 10.30 - 12.00 Zadání Art Invest | 12.00 - 12.30 Oběd | 13.00 - 15.00 Přednáška Hamřík | 15.30 - 17.30 Outdoor Scrable | 18.00 - 18.30 Večeře | 19.00 -21.30 Přednáška Mariánka | 21.30 Volný program, kdo chtěl - Noční obrazy |  |  |
| Středa | 6.00 - 7.00 Příchod z nočky | 8.00 - 8.40 snídaně, skládání puzzle | 9.00 - 13.00 spánek, odpočinek | 13.00 - 13.30 oběd | 14.00 - 18.00 Hauři | 18.00 - 18.30 Večeře | 19.00 - 21.30 Kasty | 21.30 The Simpsonovi |  |  |  |  |
| Úterý | 7.30 Svolávačka, rozcvičení | 8.00 Snídaně | 8.45 - 9.00 Motivačka na Příběhy z depa | 9.00 - 12.30 aktivita Příběhy z depa | 12.30 - 13.00 oběd | 13.30 - 14.30 Dramatická výchova | 14.30 - 15.30 Desatero | 16.00 - 18.00 Nacvičování scének | 18.00 - 18.30 Večeře | 19.00 - 20.00 Stužkovací večírek | 20.30 - 22.30 Taneční maraton | 23.00 - 6.00 Noční pochod |
| Pondělí |  |  |  | 11.30 Sraz na nádraží | 16.00 Vstup do areálu Lipnice | 16.00 - 16.45 Vítání prvnáčků | 17.00 - 17.30 Zásady bezpečnosti | 17.30 - 18. 00 Ubytování | 18.00 - 18.30 večeře | 19.00 Vyučování - Slovenština, hudebka výtvarka | 21.00 Večerníček |  |

Příloha č. 6 : Průběh Úvodního kurzu Mgr. studia Katedry rekreologie UPOL 2012

**Pondělí**

Do Lipnice nad Sázavou jsme přijeli již v neděli 16. 9. 2012 v podvečer, abychom měli čas na aklimatizaci a konečnou přípravu na dění následujícího dne. Spali jsme u hradu Lipnice, na středisko nám měl být umožněn vstup až v pondělí od cca 11:00. Okolo 10:00 jsme přijeli na středisko, vyložili jsme část materiálu před branou střediska a v 11:00 Hanka odvezla Kubu a Martina na nádraží do Světlé nad Sázavou, kde měli účastníci v 11:30 sraz.

Na nádraží ve Světlé jsme zkontrolovali prezenci účastníků. Jeden z účastníků si spletl vlak, přijel tedy o dvě hodiny později a Hanka ho odvezla autem na hrad Lipnici, kde čekal, až ostatní dorazí. O další účastnici jsme se dozvěděli, že na kurz nepřijela ze zdravotních důvodů a další účastník přešel na dálkové studium, což jsme se dozvěděli až po telefonátu z místa srazu.

**Mateřská škola**

Samotný kurz začal rituálem, kdy všichni stáli v kruhu se zavřenýma očima a byli osvěženi vodou z rozprašovače, čímž se měli přenést zpátky do období, kdy navštěvovali mateřskou školu. Po otevření očí již byli v mateřské školce. Proběhlo seznámení, každý představil sám sebe a také hračku, kterou si na kurz přivezl. Následovala tleskací hra na jména a několik drobných cvičení s říkankami z prostředí mateřské školy („Koulela se brambora“, „Já jsem kos“, „Nastav dlaně sluníčku“- plný text viz příloha). Po rozehřátí už účastníci vytvořili dvojice, chytli se za ruce a vyrazili na vycházku spolu s učiteli směrem k Lipnici. Během vycházky měli za úkol dozvědět se co nejvíce věcí od partnera ve dvojici (dvojice se průběžně měnily) a slušně zdravit každého občana na potkání.

Na Lipnici jsme šli po modré turistické značce. V zámeckém parku ve Světlé jsme udělali první přestávku naplněnou několika hrami z prostředí mateřské školy. Hráli jsme hry „Kominík“, „Barvičky“, „Cukr-káva-limonáda“ a „Chodí pešek okolo“. V lese nedaleko pod Lipnicí jsme využili malebného prosvíceného paloučku a udělali pauzu na oběd. Bylo již kolem 14:00 a dozvěděli jsme se, že Hanka s Markétou se stále ještě nedostaly na středisko. Správkyně objektu paní Plichtová, nedorazila v čas, který byl s ní domluven Radkem Hanušem. Vycházka mateřské školy tedy musela být mírně prodloužena, aby holky stihly vše nachystat, když se dostaly na středisko až v 15:00. Procházka pokračovala na hrad Lipnice, kde jsme nabrali posledního účastníka a udělali jsme tedy ještě jedno seznamovací kolečko a také jsme vyhodnotili informace, které účastníci o sobě navzájem zjistili během vycházky. Účastníci byli pochodem s krosnami docela unaveni, rozjařená nálada mateřské školky poněkud opadla. Z hradu Lipnice jsme sešli na obhlídku lomu s vytesaným Bretschneiderovým uchem, na nedaleké louce jsme zahráli hru „Obři, Čarodejnice, Trpaslíci“ a vydali jsme se na středisko.

**Základní škola**

Vstupem na středisko Prázdninové školy Lipnice se studenti přenesli do první třídy základní školy, u bran střediska je čekal zápis do první třídy, spolu s paní učitelkami (Hanka a Markéta), které jim zadaly úkol, po jehož splnění mohli pokračovat do školy. Šlo o skládání papírové skládanky origami - pejsek a prasátko. Po splnění úkoly byl každý žáček vyfocen, došlo také na první společnou fotku celé třídy. Poté se již všichni odebrali do hlavní místnosti, kde byly nachystané školní lavice a čekal pan ředitel (Radek Hanuš), který žáky přivítal ve škole, proběhlo školení o bezpečnosti a srozumění s pravidly kurzy (školním řádem). Pravidla jsme stanovili následující:

1. Chodit na vyučování včas, 2. Zákaz používání mobilních telefonů v době vyučování, 3. Chodit v čistém oděvu, řádně upravený, dodržovat hygienu, 4. Svědomitě plnit zadané úkoly, 5. Neopouštět areál školy, 6. Uctivě se chovat jeden k druhému, 7. Zákaz konzumace alkoholu, návykových látek a tabákových výrobků, 8. Zdravit paní Plichtovou a paní kuchařky, 9. Veškeré zdravotní problémy řešit se zdravotníkem, 10. Nepoužívat vulgární výrazy, plus dvě bonusová pravidla: Neběhat po chodbách a nosit si přezůvky a cvičební úbor. Po tomto úvodu studenti dostali žákovské knížky (deníky) a mohli se ubytovat, potom následovala večeře.

Po večeři přišly na řadu školní hodiny. Začali jsme hodinou jazyka - českoslovenštiny. Nejdřív byl diktát, jehož text byl shrnutým posláním celoživotního učení a našeho kurzu (celý text v příloze). Následovalo třídní kolo recitační soutěže, studenti měli na kurz přijet s naučenou básničkou. Všichni vystoupili, úrovně básní i přípravy, které jim studenti věnovali, se značně lišily. Básně sloužily jako prostor k sebevyjádření a poznání se ve skupině. Nebylo úplně dořešené vyhodnocení soutěže, nakonec proběhlo hodnocení podle míry aplausu a studentů, kteří uvážili, že si vítězství v soutěži zaslouží. Byl to moment rozpačitosti, kdy nikdo nechtěl vystoupit a pozitivně zhodnotit své vystoupení. Nakonec někteří vyšli do popředí za povzbuzování ostatních a soutěž byla vyhodnocena.

Následovala hodina výtvarné výchovy, během které žáci malovali, čím by chtěli být, až vyrostou. Zároveň nikdo jiný nesměl jejich obraz spatřit. Vyhodnocení proběhlo formou adaptace hry „Ztráty a nálezy“ (Zlatý fond her 1), kdy žáci odhadovali, kdo který obraz nakreslil. Vždy předstoupila skupina žáků a byly ukázány jejich obrazy. Cílem ostatních bylo přiřadit obrazy k autorům. Hodnotil se žák s největším počtem správně uhodnutých obrázků.

Po výtvarné výchově následovala hudební výchova. Skládala ze z poslechu hudby se zavřenýma očima, byla žákům představena svolávačka a taky píseň „Ananas, Caracas“, která se později stala důležitou. Po poslechu následovalo imaginativní cvičení, ve kterém si žáci měli za úkol představovat zvuk svého oblíbeného nástroje. Následně tyto zvuky předvádět a nakonec utvořit sekce orchestru- bicí, smyčcové, žesťové atd. V těchto sekcích a následně všichni dohromady si společně zaimprovizovali. Na konec jsme zpívali kánon „Červená se, line záře“ ve čtyřech skupinách, které se měly rozejít, přitom držet stále svoji melodii i v chumlu mezi ostatními a nakonec se sejít zpátky a otestovat, jestli melodii a rytmus udrželi.

Po hudební výchově následoval večerníček, kdy jsme žákům promítli „Křemílka a Vochomůrku“, studenti dostali papíry s texty k zamyšlení, jako inspiraci ke psaní deníků. Texty se vztahovaly k právě jimi prožívanému období života, dětství. Plné texty k zamyšlení viz příloha. Studenti vyplnili drobný sociometrický dotazník vzájemných sympatií, měli napsat tři lidi jim sympatické a tři nesympatické. Vyhodnocení sociometrie nám sloužilo k rozdělování studentů do týmů v aktivitách v následujících dnech.

**Úterý**

**Základní škola- druhý stupeň**

V tématu základní školy jsme pokračovali i následující den. Proběhla ranní rozcvička, klasická tělocviková, instruktoři v tílku a trenýrkách. Po snídani následovala hra „Příběhy z depa“ (Zlatý fond her), motivace: začátek vyučování učitelka vchází do třídy, někteří žáci vyrušují a posílají si po třídě dopisy. Učitelka vybuchne, když si chcete psát dopisy, tak dobře, budeme psát dopis. Samotná hra probíhá ve dvojicích, kdy jeden běží na trati a druhý mu píše dopis, role se průběžně vyměňují, dochází tedy k dialogu formou dopisu a zároveň je aktivita fyzicky náročná. Jednotlivým dvojicím se sčítají uběhnutá kola. Po uplynutí vymezeného času, je vyhlášen vítěz a jsou předčítány dopisy jednotlivých dvojic.

**Střední škola a zkouška dospělosti**

Po obědě již studenti přešli na střední školu, nepodařilo se nám však období ZŠ a SŠ oddělit zřetelným rituálem, což některé studenty mátlo. Proběhla hodina dramatické výchovy, na začátku drobné rozehřátí hříčkou „Autobus“, která měla sloužit jako uvedení hereckého tématu a vyjadřování různých emocí. Uvedení hříčky nebylo dokonalé, hra proběhla trochu rozpačitě. Následoval prostor, ve kterém měli účastníci ve skupinách fotit vyjádření různých emocí. Tyto fotky později zpracovávali do příběhu a ztvárňovali v dramatických scénkách, které byly součástí večerního programu.

Po nafocení emocí, následovala aktivita „Desatero dospělosti“, formou hry „Řeka“ (Zlatý fond her). Nejprve jsou rozděleni do dvojic, ve kterých mají vymyslet pět charakteristik dospělého člověka během pěti minut. Následně se dvojice slučují do čtveřic a vytváří sedm charakteristik, takhle to pokračuje, až jsou dva tábory, každý se svým desaterem dospělého člověka, následuje diskuze a společné hlasování. Jednotlivé přijaté body se píší na flipchart a zůstávají v hlavní místnosti po zbytek kurzu. Desatero vypadalo takto: 1. Samostatnost, 2. Zodpovědnost, 3. Morálnost, 4. Vnímat relativitu názorů, 5. Sebekontrola, 6. Sebepřijetí, 7. Vlastní názor, 8. Tolerance jinakosti a okolí.

Jste opravdu dospělí? Jednáte podle toho, co považujete za dospělé chování?

Po této aktivitě studenti dostali zadání, vytvořit z fotek emocí příběhy a připravit dramatické scénky na večerní vystoupení v rámci stužkovacího plesu. Po čas přípravy scének část týmu byla rozvážet obálky na stanoviště pro noční putování. Po večeři proběhl stužkovací ples. Studenti byli oblečeni ve společenském, za zvuků vážné hudby nastoupili do hlavní místnosti, kde byli po jednom stužkováni, bylo jim přáno vše nejlepší v jejich budoucím dospělém životě. Na stužkách bylo vytištěno motto kurzu: „Učitel Ti může otevřít dveře, ale vstoupit do nich musíš Ty sám.“. Po ostužkování všech proběhl rituál společného pití z jednoho džbánu, který byl po dopití rozbit na kusy a každý si vzal jeden střep pro štěstí. Následovalo předvedení nacvičených dramatických scének. Po scénkách pokračoval společenský večer taneční zábavou, která proběhla strukturovaně formou hry „Taneční maraton“ (Zlatý fond her). Šlo o soutěž dvojic, střídaly se taneční bloky s běháním vyznačeného okruhu, kdy poslední doběhnuvší pár dostal trestný bod, za dva trestné body již nepokračoval v soutěži. Pro vítěze byly nachystány ceny v podobě lahví šampaňského. Studenti byli motivovaní a zároveň byla soutěž fyzicky náročná, někteří propotili společenské košile skrz naskrz.

Soutěž však nenašla svého vítěze, v průběhu tancování zhasla světla a zazněl zvuk posledního zvonění. Studenty čekala zkouška dospělosti. Celonoční putování po skupinách s trasou přibližně 27 kilometrů, na které studenti na označených místech hledali obálky s puzzle. Každý tým dostal štos očíslovaných obálek, v každé obálce byla část mapy s vyznačeným cílovým místem dalšího postupu, po dosažení kontrolního místa studenti posílali SMS, kde informovali o své pozici. Tím bylo dosaženo kontroly postupu družstev a mohl být určen čas doražení do cílového místa, jímž byl lom Zlaté oči nedaleko střediska. Studenti na cestu dostali balenou vodu a svačinu v podobě jablek a tatranek. Okolo sedmé hodiny ranní začali přicházet první skupiny studentů. U lomu Zlaté oči je čekala hudba se svíčkami, vytištěné zamyšlení k právě vykonané zkoušce a zadání úkolu poskládat společně puzzle, na kterém byla koláž fotografií všech účastníků. Situaci ztěžoval vytrvalý déšť. Původní plán poskládání celého puzzle u Zlatých očí a následný návrat na středisko se nerealizoval, studenti byli rozladění čekáním v dešti na poslední skupinu, motivace ke skládání puzzle v dešti nebyla. Vrátili jsme se tedy na středisko, kde byla nachystána snídaně, studenti se najedli, poskládali puzzle a mohli se jít na několik hodin dospat.

**Středa**

**Prázdniny, brigáda, příprava na universitu**

Po dospání o obědě následovalo málo strukturované odpoledne formou adaptace hry Hauři (Zlatý fond her), při které byli studenti součástí simulovaného ekonomického systému. Vydělávali si peníze různými službami, hledali si práci, využívali služeb ostatních k zábavě či odpočinku. Instruktoři zajistili stanoviště: kasino, čajovnu a finanční úřad, který zároveň schvaloval pracovní příležitosti, reguloval chod hry a oběh peněz. Vydělané peníze studenti využili na koupení si večeře, která byla cenově a kvalitativně odstupňována.

Po večeři následovala aktivita „Kasty“, studenti byli seznámeni s teorií a historií společenských tříd a kast. Byl jim představen pyramidový systém kast, kde na vrcholu stojí jednotlivec, který vydělává nejvíc peněz, má největší zodpovědnost za okolí. Níže je již malá skupina lidí s o něco málo nižšími platy. Takhle je vytvořen systém, na jehož dně jsou lidé s minimálním příjmem. Následuje nominace jednotlivých studentů do kast. Začíná se odshora. Kdo si troufá na nejvyšší metu, obhajuje, proč zrovna on by měl tuto společenskou pozici zastávat. Ze skupiny aspirujících jedinců ostatní studenti hlasováním vybírají ty, kteří si danou pozici zaslouží. Pro každou pozici je dán počet lidí, kteří se do ní mohou dostat.

Po skončení aktivity „Kasty“ následoval večerníček ve formě seriálu Simpsonovi, sledovali jsme díl, ve kterém se Líza dostala na universitu. Tematicky to navodilo blížící se vstup na universitu.

**Čtvrtek**

**Univerzita**

Po rozcvičce a snídani si slovo vzal host kurzu vedoucí Katedry rekreologie Zdeněk Hamřík a vedl dvouhodinový informační blok, který seznámil studenty s náplní navazujícího magisterského studia, studijními specializacemi, moduly, se systémem praxí atd. Po přednášce byl prostor pro dotazy a diskuzi.

Po Zdeňkově bloku následovalo zadání rozsáhlejší aktivity. Studenti měli samostatně vymyslet projekt realizovatelný v podmínkách úvodního kurzu a jednotlivé aspekty projektu popsat ve formě projektové žádosti, která obsahovala povinné části a která byla studentům dodána v tištěné formě (viz příloha). Studenti vypracovali projekty, projektové žádosti byly rozvěšeny po místnosti a do dalšího dne probíhalo hlasování o tom, které projekty si zaslouží realizaci. Ten, kdo pro projekt hlasoval, si zároveň zajistil možnost podílet se na projektu v případě, že projekt byl mezi pěti vybranými projekty s největším počtem hlasů. Tato aktivita byla adaptací hry Art invest (Zlatý fond her).

Po obědě následoval druhý blok Zdeňka Hamříka tentokráte zaměřený na vědeckou a projektovou činnost katedry, diplomové práce atd. Také byl prostor pro diskuzi. Po informačním bloku byl čas provětrat hlavu outdoorovou podobou hry Scrabble. Hra probíhá stejně jako klasický Scrabble, s tím rozdílem, že písmenka jsou rozmístěna na stanovištích v okolí, pro které musí jednotliví členové týmu běhat.

Po večeři přijel další host, absolventka rekreologie Mariánka Krásnolipská, která uvedla dvouhodinový program. Šlo o program zaměřený na vnímání jinými smysly než zrakem. Studentům byly zavázány oči a byli posazeni do kruhu. Ucítili vůni šalvěje, uslyšeli zvuk příčné flétny a Mariánka Každému stiskla ruku. Dále Mariánka představila svůj osobní příběh a úlohu rekreologie ve svém životě. Následovala aktivita, při které došlo k blízkému kontaktu párů, které si poslepu našly spřízněnou dlaň. V takto vytvořených dvojicích si vzájemně odpovídali na otázky: V čem jsem opravdu dobrý, co umím nejlépe? Jak vypadá moje nejlepší ráno? Co bych udělal, kdybych měl možnost neomezeného rozpočtu? Rozhovory měly velice intimní charakter, druhého ve dvojici jsme neviděli, ale cítili jsme stisk jeho ruky, případně jeho dech, jeho vůni. Následovala diskuze na téma, co pro mě znamená rekreologie. Po diskuzi Mariánka promítla film, velmi charismatický, který uměleckým způsobem ukazoval různé aktivity v přírodě. Dýchala z toho krása a ladnost pohybu v těsném sepjetí s přírodou.

Mariánčin program vytvořil velmi sdílnou skupinovou atmosféru, která byla následně využita při dobrovolném programu „Noční obrazy“ (Zlatý fond her), což je aktivita, při které si hráči metaforickým způsobem sdělují názory na ostatní. Metafora jim dává prostor být obrazně vyjádřit, co si doopravdy myslí a upřímně to sdělit, což by v běžné komunikaci nebylo jednoduché. Program je velmi psychicky náročný, probíhá ve skupinách jednotlivců, kteří si rozumí a chtějí si prožít sdílení, upřímnost a blízkost. Proto byl program dobrovolný. Zúčastnili se ho dvě skupiny studentů (asi dvě třetiny všech účastníků), každá skupina si našla svoje místo. Jedna u ohně a druhá na chatce se svíčkou. Program probíhal bez dozoru instruktorů několik hodin.

**Pátek**

V pátek jsme pokračovali v universitním tématu. Rozcvičku si vzal na starost další host kurzu Donald Roberson, američan, který učí na FTK předměty spojené s rekreací a cestovním ruchem. Jak rozcvička, tak jeho následný program probíhaly v anglickém jazyce. V programu Donald povídal o svém životě a roli rekreace v něm, o své profesní dráze na poli rekreace a také o akademické kariéře v různých zemích, kterými prošel. Poté představil systém fungování rekreace v USA a předměty, které učí na FTK. Následovala diskuze. Program měl oči otevírající rozměr, uvědomění si mezinárodních souvislostí svého studia a možností realizace v oblasti rekreace.

Po Donaldovi následovala krátká pauza vyplněná spontánní akcí, při které byl za zvuků písně Ananas, Caracas rozkrájen ananas jedním z účastníků, každý se osvěžil ananasem a společně jsme si zatancovali a zazpívali. Následovala drobné proběhnutí, rozcvička a několik hříček na provětrání hlavy, nabrání energie pro další přednášku.

Tuto přednášku vedl další host, kterým byl Ivo Jirásek, profesor a proděkan FTK, garant studijního oboru rekreologie a dlouholetý instruktor Prázdninové školy Lipnice. Ivo představil svou životní dráhu, jak na poli osobním, odborně akademickém, ale hlavně také na poli zážitkové pedagogiky, která mu otevřela dveře na FTK a posléze i na Katedru rekreologie. Ivo dále zmínil nutnost osobní zodpovědnosti za to, jak přistupujeme ke svým životům, ke studiu. V druhé polovině Ivo přešel do role vyučujícího předmět religionistika a studentům zadal práce, které mají za úkol splnit, aby úspěšně zakončili tento předmět. Byl to střih do studijní reality, která studenty zanedlouho čekala.

Po Ivošově bloku došlo k vyhlášení vítězných studentských projektů a vytvoření týmů, které byly zodpovědné za realizaci projektů.

Po obědě měli studenti čas na přípravu realizace projektů, jejichž samotná realizace či předvedení byly plánovány na pozdní odpoledne a večer. Po večeři došlo k realizaci vybraných projektů. Byly mezi nimi tvorba a malování sádrových modelů lodí. Prezentace vytvořeného večerníčku formou foto komiksu s plastelínovými postavičkami, který ilustroval průběh celého kurzu. Odhalení velkoplošného uměleckého díla, které symbolizovalo nový třídní kolektiv, s tím, že každý do díla dal svůj otisk. Volejbalový turnaj v převlecích. Divadelní představení improvizačního charakteru.

Divadelní představení skončilo po jedenácté hodině večerní. Následoval zpětnovazební program a následné rituální ukončení celého kurzu. Studentům byly zavázány oči a byli po jednom vedeni do místnosti. Studenti si vyslechli postupně čtená zamyšlení k jednotlivým dnům, tak je dostávali, včetně toho posledního. Po sundání šátků studenti spatřili z kartonů vystřižené puzzle pro každého z nich, na kterém byla jejich fotka z první třídy (prvního dne kurzu), jejich obraz toho, čím by chtěli být a také společná fotka celé třídy. Zároveň studenti spatřili ve skle zarámované puzzle, které skládali po zkoušce dospělosti. Následovala zpětnovazební aktivita Margarita (Zlatý fond her), během které si studenti navzájem psali vzkazy, každý každému napsal vzkaz. Následně studenti měli čas si vzkazy přečíst a byli vyzváni, aby obálky se vzkazy hodili do ohně a zapálili si svíčku. Většina studentů se vzbouřila a odmítla vzkazy do ohně hodit. Jedna účastnice se v námitce ohradila odkazem na Ivošovu přednášku o autenticitě bytí a nepodlehnutí neurčitému ono-se.

Potom, co si všichni zapálili svíčky, byli vyzvání, aby si našli místo okolo lomu a bez mluvení rozjímali nad právě uplynulým týdnem za zvuků klidné a atmosférické hudby. Po doznění hudby se všichni vrátili do místnosti, kde byly opět nachystány lavice čelem k ohni. Následovalo závěrečné slovo kurzu a také výzva k závěrečnému rituálu kurzu, jímž byl stejně jako na začátku kurzu dotek vodního živlu. Studenti a instruktoři si stiskli ruce, poděkovali si navzájem, či se objali. Studenti pak dostali dárek v podobě ručníku s nápisem Mgr. rekreologie 2012-2014, který jim sloužil k osušení po tom, co kontaktovali vodní živel. Někteří skutečně naskákali do lomu. Tímto oficiální část kurzu skončila. Následovala after párty s promítáním fotek a rautem. Končilo se okolo třetí hodiny ranní. V sobotu ráno jsme již jen uklidili středisko a rozloučili se s účastníky.