

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ ÚČASTNÍKŮ NA ZÁŽITKOVÉM KURZU

Bakalářská práce

Autor: Veronika Galušková, Rekreologie

Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

Olomouc 2021

Jméno a příjmení autora: Veronika Galušková

Název bakalářské práce: Strategie zvládání zátěžových situací na zážitkovém kurzu

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá zvládáním zátěžových situací účastníků na zážitkovém kurzu. Sběr dat probíhal prostřednictvím individuálních polostrukturovaných rozhovorů a zúčastněného pozorování. Tento kurz byl určen pro studenty oboru rekreologie FTK UPOL, který proběhl v termínu 19. - 26.9. 2020 na Černém potoce. Výzkumný soubor tvořilo 13 účastníků (9 žen a 4 muži), kteří se alespoň jednou za celý pobyt cítili v zátěžové situaci. Analýza dat proběhla pomocí metody tvorby trsů. Výsledky jsou prezentovány pomocí myšlenkových map v coggle. Výsledkem kvalitativního výzkumu je pojmenování strategií, díky kterým účastníci dokázali zvládnout určité zátěžové situace na kurzu. Jako hlavní strategie se ukázaly být ostatní lidé kolem (účastníci) a instruktorský tým, který byl oporou a upevňoval pocit jistoty. Mezi další výsledky patří faktory, které je při těchto zátěžových situacích ovlivňovaly. Nejvíce zmiňovaný faktor byl strach. Tato práce může pomoci například začínajícím instruktorům, aby se mohli lépe připravit na kurz a věděli si rady, jak pomoci účastníkům při zvládání náročných stavů a situací. Další zkoumání by mohlo mapovat přesah kurzovní zkušenosti se zvládáním zátěžových situací do reálného života účastníka zážitkově-pedagogického kurzu.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, copingové strategie, ego obranné mechanismy, skupinová dynamika, kvalitativní výzkum, individuální polostrukturovaný rozhovor

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Veronika Galušková

Title of the bachelor's thesis: Coping with stressful situations on an experiential course

Department: Department of Recreology

Supervisor: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract:

The bachelor's thesis is focused on the stressful situations of participants on the experiential course. Data collection took place through individual semi-structured interviews and participatory observation. This course was intended for students of the programme of Recreation and leisure studies FTK UPOL took place in the period 19. - 26.9. 2020 in Černý potok. The research group included 13 participants (9 women and 4 men) who felt challenging at least once during their entire stay. The data was analysed by method of cluster. The results are presented using mind maps on Coggle. The result of qualitative research is the naming of strategies that enable participants to manage certain stress situations on the course. The main strategies turned out to be the other people around (participants) and the instructor team, who were supportive and solidifying the sense of safety. Other results include factors that influenced them in these stress situations. The most mentioned factor was fear. This work can help trainee instructors, for example, so that they can better prepare for the course and know how to help participants in coping with challenging conditions and situations.

Further investigation could map the transcendence of course experience with stress management into the real life of a participant in an experiential-teaching course.

Key words: positive psychology, coping strategies, ego defense mechanisms, group dynamics, qualitative research, individual semi-structured conversation

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne: 29. 4. 2021

.....

Děkuji PhDr. Janě Hoffmannové, Ph.D., za její čas, cenné rady, připomínky a odborný přístup při vedení diplomové práce. Také chci poděkovat rodičům za jejich podporu během mého studia.

Obsah

1. ÚVOD.....	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Zátěžová situace	9
2.2 Strategie zvládání zátěžových situací	9
2.2.1 Copingové strategie.....	11
2.2.2. Krize jako příležitost ke změně	11
2.2.3. Ego obranné mechanismy	12
2.3 Stres	13
2.4 Komfortní zóna.....	13
2.5 Pozitivní psychologie	15
2.5.1. Emoce.....	16
2.5.2. Salutogeneze -hardiness	16
2.5.3. Resilinece	17
2.6 Zážitková pedagogika.....	17
2.6.1. Účastník.....	18
2.6.2. Instruktor	19
2.6.3. Instruktorský tým	19
2.6.4. Program	20
2.6.5. Skupinová dynamika	20
3. CÍLE.....	22
4. METODIKA	23
4.1. Kvalitativní výzkum	23
4.1.1. Případová studie	23
4.2. Výzkumný soubor.....	24

4.2.1.	Kritéria výběru zkoumaného souboru	25
4.3.	Program kurzu	25
4.4.	Sběr dat	37
4.4.1.	Rozhovory	37
4.4.2.	Pozorování.....	37
4.5.	Průběh výzkumu	38
4.6.	Zpracování a analýza dat	40
4.7.	Etika výzkumu	41
5.	VÝSLEDKY	43
5.1.	Strategie zátěžových situací.....	43
5.1.1.	Lidé.....	44
5.1.2.	Instruktoři	44
5.2.	Faktory ovlivňující jednání při zátěžových situacích.....	46
5.2.1.	Strach	46
5.2.2.	Vliv ostatních	48
5.2.3.	Ostatní faktory	49
6.	DISKUSE.....	50
7.	ZÁVĚR	52
8.	SOUHRN	53
10.	REFERENČNÍ SEZNAM:.....	57
11.	PŘÍLOHY:	60

1. ÚVOD

Většina dospělých se naučilo žít v komfortu konzumním životem, a pokud nemusí, nevystupuje z něj. Proč taky? Žijí takzvaně ve své komfortní zóně, kde je jim sice pohodlně, ale nic nového se v ní neučí a nikam se neposunou (a někteří jsou s tím naprosto v pořádku). Zážitkový kurz je spojen s pojmy jako jsou výzva, dobrodružství, překonávání sebe sama, rozvoj vlastního potenciálu apod. Vystavováním se výzvoovým situacím má na člověka příznivý vliv - zvyšujeme naši odolnost, tvarujeme si naši osobnost a mnoho dalšího.

Zážitkový kurz je tedy od toho, aby pomocí zážitku a prožitku účastníkovi pomohl rozšířit jeho komfortní zónu. Ovšem ne vždy to jde hladce. Každý účastník je jedinečný, což znamená, že pro jednoho může být určitá aktivita povyražení a zábava, ale pro druhého strach a stres. Je známo, že účastníci na kurzu čelí zátěžovým situacím, které však v sobě skrývají rozvojový potenciál.

Tato práce zkoumá strategie a metody, díky kterým se účastníkům podařilo zátěžové situace zvládnout, a na závěr předkládá faktory, které ovlivňují jednání při těchto zátěžových situacích.

Autorka se rozhodla pro toto téma výzkumu poté, co byla vybrána jako instruktor na zážitkový kurz, a maximálně využila příležitosti přímého intenzivního kontaktu s účastníky.

Bakalářskou práci dělíme na teoretickou a praktickou část. V teoretické prezentujeme dosavadní poznatky, které o problematice máme. Popisujeme zážitkovou pedagogiku a pojmy s ní spojené. Vysvětlujeme, co je zátěžová situace a jakými způsoby se dá zvládnout.

Praktická část je zaměřena na samotný kvalitativní výzkum. Seznamuje čtenáře od počáteční myšlenky až po jeho dokončení - pozorování, sběr dat, jejich následné zpracování a analýza. Dále popisujeme, jaké metody jsme použili. Na konci jsou formulovány závěry, které z výzkumu vzešly.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Zátěžová situace

Zátěžové situace můžeme chápat jako nesoulad mezi tím, čemu je účastník vystaven a tím, jaké jsou jeho předpoklady tyto nároky zvládnout. Ve většině publikací je řeč o nežádoucí zátěžové situaci, ale my se budeme věnovat té žádoucí. Díky nim se nám totiž aktivuje organismus, podněcují nás k učení, k hledání nových cest, vedou nás k vyšším výkonům. Zároveň je ale dobré vědět, že toto tvrzení platí pouze za určitých okolností, např. při nepřiměřeném stupňování náročnosti situace vzhledem k možnostem jedince, se stávají zdrojem nežádoucích stavů a reakcí (Kebza, 2005). Hošek (1999) tvrdí, že jakákoliv energetická změna může být považována za zátěž.

Hartl (2000) považuje za zátěžové všechny situace, které nejsou běžné a kladou zvýšené nároky na člověka. Zátěž je pak důsledek působení těchto situací na člověka. Tato zátěž může působit především na psychiku, pak hovoříme o psychické zátěži, nebo na fyzickou stránku, a pak se jedná o zátěž fyzickou. Z hlediska jedince jde vždy o kombinaci obou těchto stránek.

2.2 Strategie zvládání zátěžových situací

Strategie znamená postup, kterým lze dosáhnout vytyčeného cíle neboli způsob, jak úspěšně zvládnout těžké situace (Vykopalová, 2007).

Podle Vykopalové (2007) existuje celá řada metod, postupů a strategií, jak úspěšně zvládat stresové a zátěžové situace. Jedná se například o:

Racionálně emotivní přístupy

Kognitivní terapie

Nácvik vnitřního dialogu

Změna myšlení

Změna systému přesvědčení, aj.

Hošek (1999) zase dělí strategie na aktivní, které jsou charakterizovány odvahou osoby pustit se do boje se stresorem, a pasivní, charakterizovány svým vnějším klidem a pasivitou. Zde uvádíme jejich jednotlivé postupy a příkladné kroky:

Aktivní strategie

Diagnoza situace (zvyšování informovanosti)

o stresoru, vlastním stavu, o prognóze

Mobilizace rezerv

obranyschopnost (úprava životního stylu, cvičení)

motivace, stupňování naděje

zvládání emocí (strach, stres, úzkost)

osobní jistoty (víra, přesvědčení)

asertivita

sociální podpora (rodina, přátelé)

Plánování boje

rozdělení změnitelného a nezměnitelného

stanovení žádoucího a dosažitelného cíle

rozčlenění cesty k cíli na etapy

Realizace

obrana redukcí škodlivin (nikotin, alkohol, aj.)

iniciativa (např. strach z vody = vyhledání učitele plavání, který s tím má zkušenosti)

protiútok (např. terapie)

Výdrž

nedat se odradit, být nezdolný

akceptace (přijetí obtíží, naučit se s nimi žít)

vytrvalost (udržení stanoveného postupu)

Pasivní strategie

Vyčkávání - stáhnutí se, distancování, ignorování

Lhostejnost - apatie, nezájem

Rezignace - s určitou mírou naděje (odevzdanost osudu)

Odepsanost - cynický postoj, bezmocnost

2.2.1 Copingové strategie

Aktivity, které slouží ke zvládnání situací prožívaných jako stresující, jsou označovány jako coping (Folkman a Moskowitz, 2004).

Copingové strategie, jinak řečeno strategie zvládnání stresů jsou individuální, a každý jedinec by si měl najít pro sebe tu optimální, aby se naučil ovládat své stresy a dokázal si rozvrhnout život tak, aby měl čas na všechny své potřebné aktivity (Blahutková, 2010).

Kebza (2005) rozlišuje zvládací strategie podle způsobů řešení:

Strategie zaměřené na problém

- zaměřuje se na identifikaci vlastního problému, jeho definování a postupy, které budou využity při jeho řešení. Např. změna motivace, aspirační úrovně, zvýšení znalostí nebo získávání speciálních schopností a dovedností.

Strategie orientované na emoce

- jsou rozvíjeny postupy, při kterých využíváme poznatků z behaviorální psychologie (projevy ke zmírnění stresu), kognitivní psychologie (přehodnocení situace a jejích složek).
- zde se využívají především pozitivní emoce

Copingové strategie by měli ovládat všichni, kteří jsou v interakci s lidmi, takže nás, instruktory, nevyjímaje. Obzvlášť pro dobrou a smysluplnou komunikaci s účastníky během kurzu, a také, aby se případné negativní situace daly co nejnáze zvládnout.

2.2.2. Krize jako příležitost ke změně

Většinou si pod pojmem krize představíme negativní situaci nebo období, které s sebou přináší určité ohrožení, nebezpečí, ztrátu a podobně. Na druhé straně můžeme na krizi nahlížet z jiného úhlu – a to jako na příležitost ke změně, šance. Může jít o příležitost, kdy se nevracíme do minulosti, ale začneme znovu a jinak. I z těch nejhorších tragédií lze totiž vždy něco získat. Jedinci se může zlepšit psychická odolnost, může uzrát jako osobnost, duchovně vyrůst, nebo si harmonizovat své vztahy k ostatním (Špatenková, 2004).

S tímto pozitivním postojem se stavíme i k tomuto konkrétnímu kurzu, a případné krize (ať už v rámci instruktorského týmu, mezi účastníky, či krize jednotlivců) vítáme a bereme jako zkušenost do další praxe.

2.2.3. Ego obranné mechanismy

Tyto obranné mechanismy si vytváříme převážně nevědomě, a to tehdy, když je ohrožena naše hodnota Ega (Šimíčková-Čížková, 2008). Instruktor by měl být obeznámen s těmito mechanismy, být si vědom toho, kdy a jak je používá, a aby zároveň poznal, kdy tyto mechanismy používá účastník.

Nakonečný (2004) rozděluje Ego obranné mechanismy na primární a sekundární:

Primární obranné mechanismy:

Introjekce – je symbolické „pohlčení“ objektu, tj. jedinec je ovládán představami, které s protějškem spojuje, a pokud nejsou naplněny, vyvolává to silnou zášť vůči protějšku.

Projekce – je ospravedlňující promítnutí vlastních nedovolených pocitů a úmyslů do pocitů a úmyslů jiné osoby (např. „On mi chce ublížit“).

Popření – jednání bez ohledu na realitu.

Sekundární obranné mechanismy:

Intelektualizace – distancování se od všech citů tím, že dotyčná osoba je o nich schopna mluvit jen v abstraktní rovině.

Racionalizace – pokus logicky nebo morálně „odůvodnit“ nevědomé pocity, myšlenky a činy.

Záminková reakce – spočívá v převedení zúzkostňujících přání v jejich protiklad.

Izolování – znamená přerušení asociací s myšlenkou nebo činem, které vyvolávají úzkost, což má za následek znemožnění přezkoumávání reality

Přesunutí afektů – převedení z původního objektu na jiný, který již nezneklidňuje, nicméně nový objekt je nepochopitelně silně afektogenní; afektualizace znamená, že s potlačeným přáním spojený afekt je vyvoláním nového afektu utlumen, osoba dramatizuje události, které ji odvádějí od potlačeného přání.

Konverze – zvrát psychických příznaků k somatickým (vztahujícím se k tělu), kdy se od objektu oddělený afekt váže na fyziologické děje.

2.3 Stres

„Stres je vystupňovaná zátěž, kdy dochází k odchylce ve vztahu mezi požadavky a vlastnostmi a následně se v organismu rozvíjí poplachové reakce“ (Hladký a Židková,1999). Je také často označován jako ohrožení homeostázy (homeostáza je udržování stálosti vnitřního prostředí organismu) (Joshi,2007).

Naopak podle Hartla (2000), je stres fyziologickým obranným mechanismem, který aktivuje organismus a slouží k dalšímu získání jeho rovnováhy, konkrétně k jeho vegetativní stabilitě.

Křivohlavý (2003) a Joshi (2007) stres dělí na dobrý a špatný neboli „eustres“ a „distres“. K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a nejsme schopni zvládnout to, co nás ohrožuje a po emocionální stránce se necítíme dobře. Eustres je naopak tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek. Jedná se o situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu. Eustres prožíváme při rodinných událostech jako jsou svatby a narození dítěte. Někteří jedinci, jako například sportovci a z naší zkušenosti i rekreologové, právě na zážitkových kurzech eustres dokonce vyhledávají pro dráždivost rizika.

2.4 Komfortní zóna

Komfortní zóna je oblast, kde se cítíme dobře a bezpečně – jak po stránce fyzické, tak i psychické. Za běžných okolností se člověk drží uvnitř své komfortní zóny, protože jinde se cítí nepříjemně. Pokud však člověka vystrčíme kousek mimo jeho komfortní zónu, jak tvrdí Pelánek (2013), a poskytneme mu dostatečnou podporu, může nové situace ovládnout a

zvětší si tak svou komfortní zónu. Díky tomu se bude jedinec cítit dobře ve více situacích a jeho život bude bohatší. Naopak autoři Davis-Berman a Berman (in Brown, 2008) tvrdí, že největší množství změn nastává, když se účastníci cítí v bezpečí, chráněni a přijati.

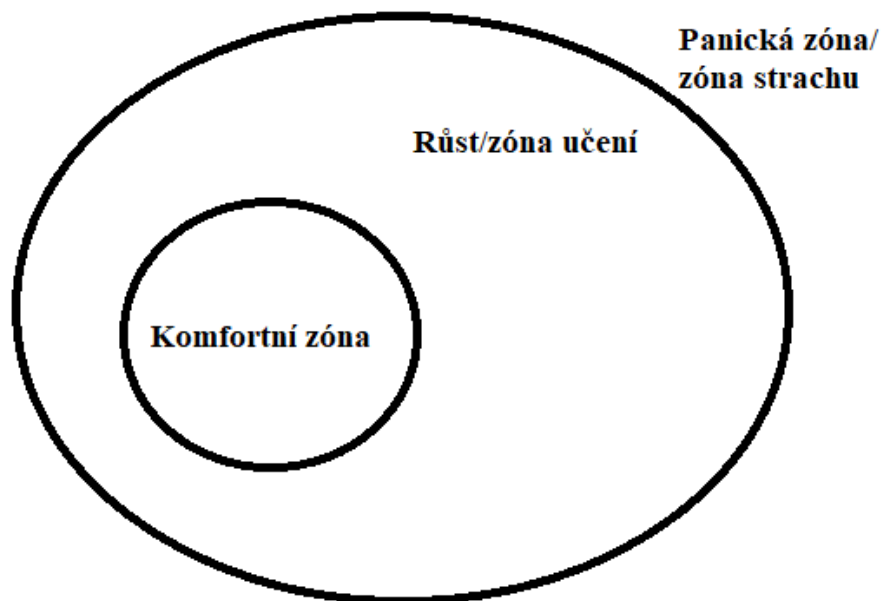
Podle Svatoše a Lebedy (2005) je tvar a velikost komfortní zóny individuální, a mění se průběžně s časem.

Mohauptová (2009) rozlišuje 3 oblasti:

Oblast toho, co známe – naše komfortní zóna, kde nás nemůže jen tak něco zaskočit a kde jsme si už vyzkoušeli, že danou situaci dokážeme vyřešit a zvládnout. Je naším přirozeným vývojem se dostávat mimo tuto zónu.

Oblast neznámého – zóna učení. Situace, které neznáme z vlastní zkušenosti a kde se můžeme hodně naučit, například nové věci, postupy, přístupy. Tato oblast nám přináší překvapení, zábavu a vzrušení. Patří sem strach, napnutí, jak to dopadne, a někdy si už myslíme, že na to nemáme. Ale je to v našich silách to zvládnout. Naše možnosti v této zóně jsou nekonečné. Ale pozor – pokud se řídíme podle vnější podpory, („Pojď, to zvládneš!“ „Věřím ti!“) tak to může zajít dál, než by nám to bylo příjemné.

Zóna paniky - pokud ze zóny komfortu uděláme příliš velký krok, může se učení změnit v hrůzu. Do zóny paniky se můžeme dostat neuváženým jednáním, tlakem okolí či nezkušeností instruktorů.



Obrázek 1. Model komfortní zóny

2.5 Pozitivní psychologie

„Pozitivní psychologie bere vážně naději, že ocitnete-li se v životě ve slepé uličce, která skýtá jen málo pomíjivých radostí, minimum požitků a postrádá smysl, existuje cesta ven. Tato cesta vás povede krajinou potěšení k výšinám silných stránek a ctností, a nakonec k vrcholům trvalého naplnění: významu a smyslu“ (Seligman, 2003).

Podle Selingmana stojí pozitivní psychologie na 3 pilířích:

studium pozitivních emocí.

studium pozitivních vlastností, nebo-li silné stránky a ctnosti, ale také „schopnosti“ jako inteligence a nadání.

výzkum pozitivních institucí, například demokracie, silných rodin a svobodného bádání, což podporuje ctnosti, které následně produkují pozitivní emoce.

Rysy a vlastnosti osobnosti – Wollman (in Blatný,2010) definuje rys osobnosti jako vrozenou nebo získanou charakteristiku, která je konzistentní, trvalá a stabilní. Slezáčková

(2012) pokládá za pozitivní vlastnosti a rysy takové osobnostní charakteristiky, které napomáhají nejen efektivnímu zvládnání stresu a řešení náročných životních událostí, ale také úspěšnému fungování v mezilidských vztazích a dosahování vytyčených cílů. Mezi kladné vlastnosti a rysy nejčastěji řadíme:

dispoziční optimismus (tendence až návyk očekávat kladné, přiměřené až optimální řešení složitých situací, komunikací, konfliktů, závad a poruch),

nezdolnost (ve smyslu sence of coherence, hardiness nebo resilience),

důvěra ve vlastní schopnost (self-efficacy),

lokalizace místa kontroly (locus of control),

dále svědomitost, vytrvalost, smysl pro humor a mnoho dalšího.

2.5.1. Emoce

Pojem emoce je všeobecně znám, označuje se jím prožívání stavů, jako jsou radost, smutek, hněv, závist, lítost, strach a podobně. Pokud však emoce chápeme jen jako svérázné a jednoduché kvality, ta psychologickém vymezení tohoto pojmu je obtížné, a definování až nemožné (Nakonečný, 2000).

Emoce jsou velmi komplexní jevy jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost (Stuchlíková, 2007). Hartl (2000) rozlišuje 8 základních emocí: radost, důvěra, překvapení, anticipace, strach, vztek, smutek, znechucení.

2.5.2. Salutogeneze -hardiness

Salutogeneze se zabývá obecnými faktory, které zdraví posilují (Křivohlavý,2003).

Podle Antonovského (in Křivohlavý, 2003) jde o takové faktory, které například posilují obranu organismu nejen proti nějaké konkrétní nemoci, ale obecně proti všem možným druhům zdravotních rizik.

Termín „hardiness“ označujeme jako odolnost, nezdolnost, tvrdost. Její složky tvoří oddanost (určitému přesvědčení), zvládnutelnost – představa o ovladatelnosti toho, co se děje, a chápání životních úkolů jako výzev, které daný člověk přijímá a odvažuje se „vstoupit do víru dění“ (Křivohlavý, 2003).

2.5.3. Resilinece

Psychickou odolnost ve smyslu resilience lze chápat jako dynamický proces, kterým člověk dosahuje pozitivní adaptace při vystavení nepříznivým okolnostem (Šolcová, 2009). Psychologický slovník (Hartl, 2000) definuje resilienci jako „nezdolnost, houževnatost a souhrn faktorů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách“. Jako instruktoři bychom měli brát koncept resilience v potaz a pracovat s ním dle potřeby na kurzu.

2.6 Zážitková pedagogika

„Základem zážitkové pedagogiky je vlastní aktivita, prostřednictvím které vychovávaný člověk získává zážitky. Čím víc vlastní energie musí člověk vynaložit, tím je zážitek intenzivnější, a více si ho zapamatuje“ (Pelánek, 2013).

Můžeme říci, že termín zážitková pedagogika je neustále se rozvíjícím oborem, a to především v praktickém směru (Jirásek, 2007). V různých odborných publikacích se setkáváme s obdobnými termíny jako například Prázdninová pedagogika a dobrodružná výchova v přírodě (Dohnal, 2009).

Praxi a teorii od sebe odlišuje Jirásek (2019), a to pojmem holistická (celostní výchova) a zážitková pedagogika. Holistická výchova je “záměrné ovlivňování prostřednictvím praktického působení na jedince nebo skupiny s cílem jejich proměny pomocí dramaturgicky navržených a inscenovaných prožitkových situací, zejména v přírodě, obvykle s jejich reflektivním převedením ve zkušenost.” Zážitkovou pedagogiku označuje za teoretickou a vědeckou reflexi holistické výchovy.

Podle Hanuše se český koncept zážitkové pedagogiky zaměřuje na slova jako prožitek, zážitek, zkušenost. Ty jsou vyvolávány díky dramaturgii, nebo-li v cíleně plánovaných a uváděných situacích, kde se po celou dobu průběhu používají různé podoby fenoménu hry. Cílem zážitkové pedagogiky je rozvoj jedince.

Ovšem samotný zážitek ještě nestačí k tomu, aby se člověk něco naučil. Kolbův cyklus efektivního učení vychází z předpokladu, že máme-li se něco nového naučit, musíme danou aktivitu nejdřív vykonat, poté sebe kriticky zhodnotit svůj výkon (reflexe), poučit se z případných chyb, proniknout do podstaty věci a při obdobných činnostech toto aplikovat (Petty, 2013).

Miettinen (2000) naopak kolbův cyklus učení podrobil kritice a nahlíží na něj kritickým okem.



Obrázek 2. Kolbův cyklus

2.6.1. Účastník

Účastník je člověk, bez kterého by kurz postrádal smysl – tvoří se totiž právě pro účastníky.

Podle Jiráskova (2007) vnímá účastník zážitkového kurzu především rozmanitost a intenzitu programu, hodnotí uvádění her a míru, jak ho jednotlivý program oslovil, zasáhl,

inspiroval. Díky plánovaným hitacím (zpětné vazbě na jednotlivé programy) můžeme zpětně oslovit ty účastníky, kterým se daný program jevil jako obtížný/zátěžový.

2.6.2. Instruktor

Palán (2002) považuje instruktora za pedagogického pracovníka v dalším vzdělávání, mezi jeho hlavní náplní práce je především výcvik v pracovních dovednostech.

Existuje nespočet definic na toto povolání, nebo můžeme říci poslání, tudíž se budeme zajímat o instruktora zážitkových kurzů. Instruktor by se neměl dostat do stereotypu, díky svým různorodým rolím, které zastává během kurzu funguje jako pedagog, herec, rozhodčí, organizátor nebo účastník zároveň (Pelánek, 2008).

Podobně jako průvodce dobrodružného zájezdu je instruktor zážitkových programů průvodcem účastníků v neznámém terénu, často za hranicemi komfortní zóny, avšak narozdíl od průvodce-cestovatele nemá instruktor možnost nastudovat terén a přesně stanovit itinerář (Hrkal, Hanuš a Sobková Zounková, 2013).

2.6.3. Instruktorský tým

Není v silách žádného instruktora, aby připravil kurz sám, bez pomoci druhých – ostatních instruktorů. Za každým kurzem se totiž skrývá několikaměsíční příprava instruktorského týmu, na kterém to vše stojí. Vedoucí kurzu, který se rozhodne takovou akci zrealizovat, skládá svůj tým.

Kromě zkušeností musí vedoucí instruktor myslet rovněž na programové potřeby kurzu, a i jim přizpůsobit složení týmu. Většinou tvoří tým zkušení instruktoři, ale nejenom oni – vedoucí si také vybírá z řad studentů, kteří si již kurzem prošli jako účastníci. Jedná se o začínající adepty instruktorského působení, kteří právě účastí v týmu získávají maximum možných zkušeností, nenahraditelných četbou nebo teoretickou výukou (Jirásek, 2007). Vedoucí týmu si skládá svůj tým na základě toho, co budoucí instruktoři můžou pro kurz nabídnout. Například jeden z instruktorů, sportovně nadaný a zaškolený do horolezectví, bude garant programu horolezení a podobných vysokých lanových překážek. Další instruktor bude kreativně nadaný, jiný bude výborný komik a „uvaděč“ a podobně.

Je důležité, aby byl tým vyvážený, skládal se instruktorů různých povah, kde každý z nich předvede své jedinečné kvality tak, aby byly pokryty všechny potřeby programu (Franc, Zounková a Martin, 2007).

2.6.4. Program

Jelikož je koncept každého zážitkového kurzu jedinečný, u jeho programu tomu nemůže být jinak.

Dynamika programu je založena na střídání námahy a odpočinku, fyzicky a mentálně náročných her, skupinových a individuálních programů. Kurz zážitkového typu nabízí řadu sociálních, fyzických, kreativních, emocionálních, intelektuálních, spirituálních a kulturních výzev (Franc, Zounková a Martin, 2007).

Detailní popis našeho programu v kapitole 4.3. Program kurzu.

2.6.5. Skupinová dynamika

Poprvé s tímto pojmem přišel v roce 1943 Kurt Lewin, německý psycholog, který emigroval do USA (Strnadová, 2009). Kantor (2008) skvěle vystihuje skupinovou dynamiku jako živý organismus, který není jen „mrtvým“ shromážděním lidí ve stejnou dobu na stejném místě. Jedná se o reakce lidí na vývoj vztahů ve skupině. Obdobný vývoj můžeme pozorovat například ve firmě, v partnerském nebo pracovním vztahu a podobně (Mohauptová, 2009).

Skupinová dynamika se začíná vyvíjet až se vznikem skupiny a zaniká postupně se zánikem či rozpadem skupiny. Mezi hlavní procesy patří interakce a komunikace, díky kterým se utváří a naplňuje dění ve skupině. Dále jsou to cíle, normy a velikost skupiny, kým je skupina tvořena, koheze a tenze a mnoho dalších ovlivňujících faktorů (Šik, 2008).

Za skupinovou dynamiku považujeme setkání dvou a více osob, takže se v našem výzkumu vyskytuje po celou dobu. Při přípravě kurzu a také na kurzu pracujeme se skupinovou dynamikou (konkrétně v souvislosti s instruktorským týmem a skupinou účastníků) a s vnějšími faktory, které ji mohou ovlivňovat (např. počasí, denní doba, prostředí apod.). Ovlivňuje průběh kurzu a jeho program. Skupinová dynamika působí na účastníka a ovlivňuje jeho rozhodování například ho může inspirovat, motivovat, ale i naopak může způsobit tlak skupiny anebo ohrožení vstupem do zóny paniky.

Kratochvíl (2005) s Šikem (2008) definovali jedny z nejdůležitějších faktorů skupinové dynamiky:

Koheze ve skupině

koheze neboli soudržnost souvisí s přitažlivostí skupiny pro její členy, je výslednicí sil, které působí na členy tak, že chtějí ve skupině zůstat a udržet ji.

Tenze ve skupině

neboli napětí; není opakem koheze, ale vytváří jí určitou protiváhu – jinak řečeno, tyto dva prvky by se měly vyvažovat a být více či méně v rovnováze.

Jedná se o faktor, který vede skupinu a její členy k nespokojenosti a orientuje dění ve skupině na práci na skupinových cílech, zatímco koheze je faktorem stabilizujícím, který ve skupině umožňuje prožívat vzájemnou podporu, akceptaci a bezpečí.

3. CÍLE

Hlavním cílem této práce je zachytit a popsat strategie, prostřednictvím kterých účastníci na kurzu zážitkového typu zvládají zátěžové situace (jak fyzické, tak i sociální a psychické).

Dílčím cílem je popis programu konkrétního zážitkového kurzu.

Hlavní výzkumnou otázkou je:

Jaké strategie používají účastníci na kurzu ke zvládnutí zátěžové situace?

Dílčí výzkumnou otázkou je:

Jaké faktory ovlivňují zátěžové situace účastníků?

4. METODIKA

4.1. Kvalitativní výzkum

Podle Miovského (2006) mezi hlavní znaky kvalitativního výzkumu patří: jedinečnost, neopakovatelnost, kontextuálnost, procesuálnost a dynamika, reflexivita – a z těchto důvodů jsme zvolili právě tento typ výzkumu, který čerpá z našeho konkrétního zážitkového kurzu a dokáže nám zjistit, jaké strategie a faktory účastníky ovlivňují.

K dosažení našich cílů jsme si zvolili kvalitativní výzkum z důvodu možnosti „jít do hloubky“ zkoumaného problému, a také z důvodů, které uvádí Hendl (2005) – vytváříme komplexní, holistický obraz, analyzujeme různé typy textů, informujeme o názorech účastníků výzkumu a zkoumání provádíme v přirozených podmínkách.

Plán výzkumu má velice pružný charakter, což znamená, že se z daného základu rozvíjí, proměňuje a přizpůsobuje podle okolností a dosud získaných výsledků. (Hendl, 2005). V našem výzkumu jsme museli jednat flexibilně vůči aktivitami nabitému kurzu, abychom našimi rozhovory nezasahovali do připraveného programu, a naopak, aby rozhovory nebyly přerušované, čímž by se vytratil jedinečný přítomný okamžik, na který už by se za pár hodin nebo na druhý den už nemuselo navázat.

4.1.1. Případová studie

K této práci jsme zvolili výzkumný plán případové studie, protože nám jde o detailní studium několika málo případů a je specifická v tom, že v ní sbíráme velké množství dat od několika málo jedinců. (Hendl, 2012). Konkrétně v našem výzkumu zkoumáme, jaké strategické prvky si účastníci vybrali pro zvládnutí zátěžové situace.

Tato strategie je pro nás vhodná, protože naše výzkumné otázky jsou typu proč a jak, a současně máme možnost jen malé kontroly nad zkoumanými procesy a událostmi. Yin (in Miovský, 2006).

Jakmile kurz započal, autorka vstoupila do terénu vybavena znalostmi, zkušenostmi a představami o zkoumané oblasti díky absolvovaným předmětům, které se dané problematice týkají - psychologii, zážitkovou pedagogiku, evaluaci, zpětnou vazbu a skupinovou dynamiku.

Navíc se v prvním ročníku zúčastnila kurzu obdobného typu, kde byla jako účastník. V průběhu celého kurzu autorka sbírala data formou rozhovorů. K analýze získaných dat proběhlo až po skončení celého kurzu.

4.2. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili studenti na kurzu Pobyt v letní přírodě 1 Fakulty tělesné kultury v Olomouci, oboru Rekreatologie, Univerzita Palackého v Olomouci. Kurz je určen studentům prvního ročníku, ale každoročně se vytvoří mix prvního ročníku, studentů vyšších ročníků a také studenti z dálkového studia. Výběr účastníků pro rozhovory nebyl náhodný. Byli osloveni ti účastníci, kteří během programu řešili nějakou osobní výzvu. Účastníci byli vybíráni na základě hitací z programu (hitace je hodnocení programu jeho účastníky pomocí číselných hodnot). Toto hodnocení proběhlo během celého kurzu několikrát, většinou následující den po psychicky nebo fyzicky náročnějších programech. Účastníci ohodnotili každý program, kterého se zúčastnili pomocí stupnice jedna až pět. Číslo jedna odpovídá pocitům jako: nezaujalo mě to, nudilo, nelíbilo. Číslo 5 naopak odpovídá pocitům: užité program se vším všudy, program, který mě oslovil. Z těchto hodnocení jsme vytvořili průměr ke každému programu. U hodnocení některých programů se spontánně objevila hodnocení vyšší než zadaná škála (5+ či dokonce 6).

Celkový počet účastníků byl 13 osob - z toho 9 žen a 4 muži. Nejmladším účastníkům bylo 20 a nejstarší účastníci 39 let. Medián věku činí 21.

Označení	Věk	Pohlaví
R	21	žena
A	21	žena
O	22	muž
J	21	žena
O2	20	muž
L	23	muž
T	24	muž
P	21	žena

K	21	žena
K2	20	žena
M	20	žena
M2	39	žena
V	21	žena

4.2.1. Kritéria výběru zkoumaného souboru

Pro rozhovor s účastníkem se autorka rozhodla tehdy, když zaznamenala u určitého programu ve zpětnovazební reflexi zátěžovou situaci. Účastníka oslovila a požádala o rozhovor. Nenastala situace, kdy by některý z účastníků odmítl, nebo se mu z nějakého osobního důvodu nechtělo rozhovoru účastnit. Autorka se domnívá, že účastníci byli naopak velice potěšeni a byli vděční, že se o ně jeví zájem, a mohou tak svoji zkušenost z programu s někým sdílet.

4.3. Program kurzu

Tento zážitkový osobnostně-rozvojový kurz oboru rekreologie slouží ve studiu jako referenční bod, ke kterému se vztahuje řada předmětů od zážitkové pedagogiky přes programové prostředky, hry v přírodě, evaluaci a zpětnou vazbu, až po bezpečnost a legislativu výchovy v přírodě. Kurz typově zahrnoval kompletní škálu programových prostředků výchovy v přírodě. Objevily se zde fyzicky náročné závody a hry, ale také psychologické hry, kreativní aktivity, zpětná vazba a reflexe, aktivity zaměřené na týmovou spolupráci i na individuální výkon, strategické hry, včetně aktivit humorných a uvolňujících. Byl zde vytvořen programový prostor pro občanskou angažovanost a naléhavá společenská témata.

Celý kurz byl provázán tématem Svobody, a to z několika rovin. Původně plánovaný scénář programu se během kurzu několikrát změnil, převážně z důvodu delšího časového rozpětí programů, stavu účastníků a poslední dny i z důvodu změny počasí. Nejčastěji docházelo k přehození programů na jiný čas/den, nebo jeho úplné zrušení.

Avšak po celou dobu jsme jednali tak, aby účastníci měli možnost zažít velkou variabilitu programů a moci z nich pro sebe vytěžit maximum.

	ráno	dopoledne	odpoledne	večer
SOBOTA			příjezd - na koloběžkách z nádraží do tábora, po cestě básnický automa	příjezd do tábora, večeře, příje
NEDĚLE	úvodní povídání (pravidla, ot	Příběhy z Depa (Luke)	Workshop jak na stromy (Luke, Hor	multisocio (Anička) vrteti psem (Ludřa, Luke)
PONDĚ	čtení příběhů limeriky (Homer)	slam poetry, vystoupení (Ver	lomáda - účastníci spoluchystají a u	Abstraktní umění (Anička, Veru) fabrika v noci (schránky)(Ludřa
ÚTERÝ	tanečně pohybová terapie (Anička)		Nimral, hmatky, diskuze svoboda (H	Poprvé na stromy (Homer, Luke, Lu Reflexe schránek, ráno bardo (
STŘEDA	Reflexe Bardo	Koláže (Janinka)	Vavrdův memoriál (Luke)	Dramatika (Julča) tančírna (Janinka)
ČTVRTEK	reflexe tančírny (Janinka)		Naposled na stromy	honzík (Veru)
PÁTEK	příchod honzík - sdílení	scénky z Honzíkovy cesty	Osobnostní poker (Janinka)	fotbálek (Homer) margarita (Luke)
SOBOTA	rozloučení			

Obrázek 3. Program kurzu

Scénář programu jsme si barevně rozlišili, aby nedocházelo k tomu, že by byly po sobě například dvě fyzicky náročné aktivity, nebo naopak dvě psychologicky zaměřené činnosti. Oranžová barva znázorňuje kreativní činnost, zelená fyzickou aktivitu, žlutá je psychologická (sebereflexní) záležitost, červená zábavná (akční), tmavě modrá jsou společenská témata (svoboda) a světle modrá je relax.

Zde jsou vypsány pouze ty programy, které pro účastníky představovali výzvu, včetně stručného popisu a hitace (hodnocení) všech účastníků kurzu.

PŘÍBĚHY Z DEPA - účastníci jsou rozděleni do dvojic a mají jen jednu koloběžku. Mají určený okruh na koloběžce, kdy jeden závodník ze dvojice je na trase, a druhý mu při čekání píše dopis. Závod trval 2 hodiny a 24 minut.

Trať závodu kombinovala nebezpečnou lesní cestu s modrým úsekem MTB trailu pro horská kola podél Černého potoka. Pro jízdu na silniční koloběžce byla z hlediska technické náročnosti, respektive průjezdnosti, hraniční. Z hlediska bezpečnosti i fyzické náročnosti se

ale ukázala jako dobře nastavená - přes několik pádů do trávy nedošlo k žádnému úrazu a navzdory vyčerpání vládla v cíli radostná a veselá nálada. Nemalým dílem k atmosféře v boxech při závodu přispělo masážní studio instruktorů Aničky s Veronikou, a na trati neúnavný komentátor Luke i Tomova občerstvovací stanice.

Průměr hodnocení: 4,4

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	1x	2x	4x	10x

Ač se nám to z pohledu instruktorů nemuselo zdát tak náročné, být v pohybu celé dvě hodiny a dvacet čtyři minut bylo pro mnohé výzvou. Někteří účastníci sotva popadali dech a prohlásili, že vydrželi do konce jen díky tomu, že soutěžili ve dvojici, což je „popohánělo dopředu“, nechtěli toho druhého klamat. Jedna závodnice na trailu spadla a bouchla se do kolene, ale i přes nepopsatelnou bolest závod dokončila.

MULTISOCIO – účastníci sedí v kruhu a instruktor čte otázky. Přečte otázku, a účastníci odpovídají kartičkou „ANO“ a „NE“, mají jen pár vteřin na rozmyšlení. Po každé otázce můžou být 3 doptávající se otázky. Seznam otázek byl následující:

- 1) Jste připraveni?
- 2) Sedí se vám pohodlně?
- 3) Strávili jste někdy delší čas o samotě?
- 4) Chtěli byste zkusit něco neobvyklého, ale netroufáte si?
- 5) Jste rádi, že jste na rekreologii?
- 6) Skrýváte někdy, co umíte, abyste příliš nevynikali?
- 7) Máte někoho jako životní vzor?
- 8) Myslíte si, že je dobré vždy říkat pravdu?
- 9) Chtěli byste žít alespoň jeden den v těle druhého pohlaví?
- 10) Věříte na lásku na první pohled?
- 11) Jste zamilovaní?

- 12) Milovali jste někdy více osob najednou?
- 13) Dokázali byste odpustit nevěru?
- 14) Souhlasíte, aby homosexuálové měli možnost adoptovat děti?
- 15) Věříte v boha nebo něco, co nás přesahuje?
- 16) Jste na něco v životě opravdu hrdí?
- 17) Stydíte se za něco, co jste v životě provedli?
- 18) Považujete se za silnou osobnost?
- 19) Cítíte se nyní ve své životní situaci svobodně?
- 20) Chtěli byste nyní změnit některou z odpovědí na předchozí otázky?
- 21) Byli jste při odpovídání na otázky skutečně upřímní?

Průměr hodnocení: 3,6

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	3x	5x	5x	5x

Jeden z důvodů, proč někteří tento program ohodnotili průměrně je ten, že neměli jasno v odpovědi, a i přesto museli v krátkém časovém horizontu odpovědět buď ano, nebo ne. Tím pádem se necítili komfortně, když byli vyzváni na doptávající se otázky. Ale také se několikrát stalo, že se ze 3 doptávajících otázek strhla debata, což pravidla programu nedovolovaly, instruktor musel zasáhnout a utišit účastníky, aby mohl položit další otázku – což se účastníkům také nelíbilo.

VRTĚTI PSEM - cílem tohoto programu bylo odvádět pozornost od hlavního tématu většinou aféry nějakého politika na jiné, politikem záměrně vyvolané události za účelem vyšumění původní aféry. "Vrtěti psem" je film z roku 1997, ve kterém aféra prezidenta, která se dostane na veřejnost těsně před prezidentskými volbami je okamžitě maskována Albánskou válkou.

Průměr hodnocení: 2,8

Hodnocení:

1	2	3	4	5
2x	5x	6x	1x	3x

Tento program se pro účastníky jevil jako zajímavý a obohacující, akorát se i kvůli scénkám docela časově natáhl. Proto většina z nich uvedla, že byli za celý den dost unaveni, nebyli schopni udržet pozornost po celou dobu, natož pak něco vytvořit, a prý by si to více užili odpočatí a v plné síle. Takže pro někoho byla výzva zůstat až do konce programu a podpořit tým.

SLAM POETRY - je specifický styl básnickozpívaného přednesu. Pravidla pro ceslostátní soutěže v ČR jsou: vlastní text, časový limit do tří minut, žádné rekvizity.

Náš host, slamer David Bolech, student DAMU začínal svůj workshop s otevřenou, odvážnou a rozehranou skupinou díky předchozímu programu Limeriky (Limerik je říkanka o pěti verších, která by měla pobavit nebo rozesmát. Učení básní nazpaměť. 4 týmy, jeden z týmu utíká do lesa, kde je několik vtipných básní. Jednu z nich se naučí nazpaměť, utíká ji naučit dalšího člena svého týmu, a ten teprve jde básničku přednést instruktorovi. Vtipné, milé a povětšinou snadno zapamatovatelné verše použité v naší sehrávce byly převážně z pera Jiřího Žáčka.) David si pro účastníky v první části připravil rozvernou skupinovou hru na reakce, po které následoval jeho vlastní autorská tvorba. Poté na řadu přišla klidnější část, tvůrčí dílna, kde si účastníci tvořili svůj vlastní autorský text. Průměrné hodnocení poezii věnovaného programu čtyřmi body je jasným dokladem, že profesionální výkon padl na úrodnou půdu a byl dobře zacílenou inspirací.

Průměr hodnocení: 4

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	2x	2x	5x	8x

Několik účastníků se již se slamováním setkala, takže věděli o čem jde, a pro někoho to zase byla novinka, a byli příjemně překvapeni. Z pohledu instruktora a autora výzkumu si troufám říci, že tento program, konkrétně první „zahřívací“ část dokázala skupinovou dynamiku „rozvířít“ natolik, že účastníci vypadali jako jeden živý organismus. Druhá část účastníky naopak zklidnila, každý se ponořil do svého světa veršů a rýmů, které následně měli možnost přede všemi přednést – zde už nás tlačil čas, takže přednes vlastní freestyle básně byl dobrovolný, avšak David (host) účastníky vyzval, aby se neostýchali, protože stejná příležitost se již nebude opakovat. Tohle bylo pro některé obtížné, protože se svou básní nebyli skrz nedostatek času spokojeni, ale zároveň chtěli využít této jedinečné příležitosti.

LOMÁDA - Účastníci se na plnění úkolů vrhli s nadšením. Někteří plnili úkoly ve skupinkách a navzájem se podporovali, jiní zase zdolávaly výzvy po své vlastní ose. Během jedné hodiny proběhlo několik viditelných výzev a překonání strachu - například ze skoku do vody, z vody jako takové, nebo z lanovky. Vše bylo úspěšně pokořeno. Spokojení a vyčerpaní účastníci se na koloběžkách přesouvají zpět do tábora, kde je čeká odpočinková kreativní aktivita - abstraktní umění.

Průměr hodnocení: 4,6

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	0x	1x	5x	11x

Autorka měla na Lomádě roli zapisovatele bodů, takže měla výborný přehled o tom, kdo se u tohoto akčního programu cítí jako „ryba ve vodě“, a kdo naopak překonává sám sebe a má srdce až v žaludku. Dle hitací si ale můžeme všimnout, že si to všichni náramně užili – hlavně ti, co v lomu překročili svou komfortní zónu.

FABRIKA V NOCI - Noční strategická týmová hra. Hráči vystupují v rolích vojenských pyrotechniků a záchránců světa a mají za úkol v časovém limitu zneškodnit schránky s biologickými zbraněmi. Může být označeno jako úniková hra. Úkolem je získat v terénu kódy

všech schránek zobrazených na obrazovce a zadat je do řídicího programu, který běží v počítači a nejde vypnout.

Průměr hodnocení: 4,6

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	1x	0x	2x	14x

Tento program byl významným milníkem v celém kurzu. I přes počáteční nejistotu, co se vlastně bude ve tmě dít, samotný strach z tmy, pocit selhání v týmu a podobně, si to účastníci náramně užili. Bylo neuvěřitelné sledovat jejich zápal do hry a 100% focus na přítomný okamžik.

TANEČNĚ POHYBOVÁ TERAPIE - Cílem workshopu tanečně-pohybové terapie je naladit se sám/sama na sebe a na své tělo. Účastníci mají nejprve zavřené oči a nechají své tělo plynout v pohybu, který vychází z nich samotných, který je jim příjemný a jehož podobu vůbec nehodnotí! Je to taková pohybová relaxace a poznávání pohybového projevu svého těla. Při tanci se hodně využívá imaginace a práce s dechem. V druhé polovině workshopu účastníci pracují postupně ve dvojičkách, skupinkách, a nakonec všichni dohromady, kde si můžou vzájemně předávat své jedinečné pohybové vzorce a být si inspirací pro vlastní tanec.

Průměr hodnocení: 4,5

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	0x	3x	0x	13x

To se týče tanečně-pohybové terapie, kterou vedla naše instruktorka, tanečnice Anička, bylo to to pravé uvolnění a zasloužený relax, co si účastníci po náročných fyzických aktivitách mohli dopřát. Zpětná vazba na tuto terapii byla ve většině případů kladná s nejvyšším počtem bodů, jen u některých nastal „blok“ v hlavě, nedokázali se před ostatními hýbat, neužili si to. Jedna účastnice se během tance rozbřečela, a sama neví proč – ale moc se jí ulevilo.

POPRVÉ NA STROMY - Účastníci si poprvé všichni vylezli do svých hamak v korunách stromů, včetně instruktorského týmu. Poslouchali jsme příběh o Nimralovi, jak ho jeho přátelé a známí oddalovali od jeho veledíla. Nakonec si účastníci ve dvojicích sdělovali své životní vize.

Průměr hodnocení: 4,6

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	0x	1x	3x	13x

Věřím, že na ten moment, kdy nás všech 26, včetně instruktorského týmu, leželo ve svých hamakách, jen tak nezapomeneme. Pro několik jedinců byla životní výzva dostat se do koruny stromů, ale díky vzájemné podpoře skupiny a vyškolených instruktorů jsme to dokázali. Nimralův příběh nám připomněl, že se nemáme nechat ovlivňovat ostatními a soustředit se na to, co chceme my, a zároveň jsme měli prostor zapřemýšlet, co je to naše „veledílo“.

BARDO - Na tuto hru se účastníci dobrovolně zapisují den předem. Jsou seznámeni s tím, že se odehrává v nočních/brzy ranních hodinách a že se jedná o časoprostor mezi smrtí a znovuzrozením, do kterého mohou vstoupit jen ti, kteří se nebojí být k sobě upřímní. Smyslem hry je uvědomit si podstaty svého já, umět je seřadit je podle svých priorit a postupně je odevzdat zpátky zemi (vhodit do ohně, poslat po řece,...). Součástí cesty je také území stínů, kde každý vysloví svůj stín a pohřbí ho v bahně. Na konci cesty je řeka očištění, do které vstupujeme a při odchodu z ní může přijít znovuzrození. Poslední částí je dopis, který každý píše sám sobě a odpovídá na otázku “kdo jsem?”. Celá hra se odehrává ve skupinkách po cca 5 lidech, které provádí jeden z instruktorů.

Průměr hodnocení: 3,9

Hodnocení:

1	2	3	4	5
1x	1x	2x	4x	6x

Tento program byl dobrovolný z toho důvodu, že se konal uprostřed noci, tudíž jsme nechali na každém, jestli hodlá obětovat drahocenný spánek tomuto sebe-vědomému programu. Troufám si tvrdit, že pro mnoho dobrovolníků to byl výstup z jejich komfortní zóny – ať už se jedná o strach ze tmy, který byl díky podpoře skupiny překonán, nebo hluboké zamyšlení sám nad sebou, nad svou vlastní identitou, nad nejsilnějším „já“.

DRAMATIKA - Dne 23. 9. 2020 proběhl na kurzu herecký workshop. Jeho cílem bylo provést skupinu základními herecko-improvizačními technikami, a tak je připravit na večerní program, kde měli jednat za role, které jim byly přiděleny. Proběhlo mnoho technik soustřeďujících se na různé charakteristické typy a povahy. Jednotlivci měli možnost poznat sami sebe v mnoha různých polohách a emocích. Mnoho členů bylo donuceno opustit hranice své komfortní zóny a zbavit se studu – když byl k jejich práci přidán i faktor 4. stěny - divák. Postupně dokázali propojit svou fantazii a imaginaci s hereckou akcí, a tak mohla vzniknout improvizace v jazyku gibberish, hromadná skupinová improvizace nebo na závěr vstoupení do již zmíněných rolí.

Průměr hodnocení: 3,6 (Při této aktivitě využilo pár účastníků možnosti STOP.)

Hodnocení:

1	2	3	4	5
2x	2x	3x	1x	9x

Jelikož jsme připravovali rekvizity na nadcházející program, dramatiku s Julčou autorka sledovala jen z povzdálí, ale bylo vidět a slyšet, že si účastníci program náramně užívají.

Avšak, zpětně jsme se dozvěděli, že to tak nebylo u všech. Měli za úkol po jednom přednést/zaimprovizovat jednu větu „To je den“ od nálady nejsmutnější po nejveselejší, a zbytek osazenstva hrálo diváky. Mnoho účastníkům dělalo problém „vystoupit z davu“ a opustit tak svou komfortní zónu. Většina to zvládla, někteří šli nakonec ve skupinkách, a pár jedinců použilo STOP. (možnost kdykoli program opustit, pokud se necítí příjemně.)

TANČÍRNA - “Zahrát si Tančírnu ve skutečné historické Tančírně”, zní vám to jako sen?!
Nám to tak znělo, a proto jsme se chopili příležitosti, že se naše středisko nachází nedaleko renovované kulturní památky secesní budovy uprostřed rychlebských lesů, Tančírny. Herní program Tančírna je herní adaptací geniálního nadčasového a mimořádně náročného francouzského filmu Tančírna z osmdesátých let. Rovněž samotný program je hráčsky “vyšší dívčí” pro účastníky a vyžaduje cit pro tuto pozoruhodnou hru. Klade nároky na fantazii účastníků, kreativitu a ochotu rozehrát svou “přidělenou” roli. Strávit 105 minut beze slov v jediné místnosti (dominantně tancem), kde jen dekorace a převleky herců spolu s jejich mimikou evokují měnící se společenskou atmosféru a ubíhající desetiletí, není prostředí pro obyčejné konzumenty zážitků. Věrohodnost, napětí a jiskru celému programu vtiskli studenti z vyšších ročníků, kteří z vlastní iniciativy vážili cestu až na konec světa, aby připravili nezapomenutelný program pro kolegy z nižšího ročníku.

Jsme v místnosti, která už více než jednu generaci slouží jako lidová tančírna. Za posledních devadesát let zažila hospodářskou krizi, válku, osvobození, budovatelskou euforii, nástup rock'n'rollu, hnutí hippie a studentské stávky, dnes v ní každou noc hučí diskotéky, aerobic, break dance. Přicházejí různé doby, hýbou se dějiny, lidé v tančírně se střídají, jedna generace nahrazuje druhou, mění se oblečení, rekvizity. Úzkost svírající hráče choulící se v koutech místnosti v drtivých vlnách zvuků bombardování střídají nečekaně skutečné slzy úlevy při scéně konce války. Zvonění klíčů na Václavském náměstí v Praze coby konec komunistické éry a symbol Sametové revoluce následuje povinnost nosit roušku a dodržovat dvoumetrové rozestupy.

Co zůstává napříč epochami, jsou typy, charaktery lidí. Každá doba má své zbabělce i hrdiny, žvanily i tichošlápky, světačky i domácí myšky, seladony i prostáčky, bojovnice i lhářky, prospěcháře i obětavce,...

Průměr hodnocení: 3,8

Hodnocení:

1	2	3	4	5
1x	0x	5x	5x	5x

Tento velkolepý celovečerní program měl své kouzlo a jedinečnost právě proto, že do něj vedoucí kurzu a zároveň majitelka tančírný dala své srdíčko. Zpětná vazba od tanečníků byla různá. Byli nadšenci, co se do své role vžili naplno a užívali si po celý večer. Pak ti, co si večer užít chtěli, ale jejich role je omezovala, nebo nevěděli, jak s ní naložit, tak ji po čase „odhodili“ a byli sami sebou. Pak bylo pár tanečníků, co byli zmateni, nechápali, co se po nich chce (jestli se také mají schovat pod stůl, když je asi válka?) a působilo to na ně zmateně. V druhé polovině večera se tanečníci začali shlukovat a povídat si venku před tančírnou, což bylo mírné narušení programu – taneční plocha byla v jednu chvíli docela prázdná. Jeden tanečník se vylekal, když vešli do tančírný a zjistil, že bude muset hrát jeho roli před cizími lidmi – studenty z vyšších ročníků totiž ještě nikdy neviděl.

OSOBNOSTNÍ POKER - Cílem hry je poznat sám sebe a ostatní spoluhráče. Hra pomáhá uvědomit si účinek vlastního chování: člověk při ní pozná, jak svým chováním působí na ostatní, jak ho okolí vnímá, chápe a prožívá.

Účastníci byly losováním rozdělení na 3 skupiny. Tato neobvyklá karetní hra umožňuje zábavnou odlehčenou formou poznat sebe sama i ostatní členy týmu, zjistit, jak působíme na ostatní. Hra cíleně vytváří prostor a motivuje k poskytnutí pozitivní i negativní zpětné vazby.

Každý zúčastněný dostává od svých kolegů potvrzení svých silných stránek a zároveň podněty pro další rozvoj. Po skončení hry následuje reflexe a diskuse. Každý hráč seznamuje své kolegy s tím, jak se sám vidí a zamýšlí se nad zpětnou vazbou, které se mu dostalo od kolegů. Účastníci mají možnost vysvětlit si vzájemné vnímání a hodnocení. Na závěr si každý stanovuje, v čem by se mohl dál rozvíjet a co by měl na sobě změnit.

Sehrávka byla nadstandardní hloubkou a otevřeností zpětných vazeb. Snad obsáhlou přípravou v rámci předešlých dnů, snad tím, že závěr kurzu byl na dohled a lidé cítili potřebu věci sdílet, dokud tuto možnost mají.

Průměr hodnocení: 4,6

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	0x	1x	4x	10x

Dle průměru hodnocení si můžeme všimnout, že osobnostní poker byl namístě. Jelikož byla autorka přiřazena ke skupině, kde se s účastníky dobře znala, zahrála si taky, což bylo přínosem pro tento výzkum. Chvilí trvalo, než se hráči „ponořili“ do hry a upřímně si darovali ty karty, které hráčům dle jejich mínění náležely. Mísila se zde odvaha, upřímnost, radost, uvědomění, vděčnost, pokora, ale i nesouhlas a nepřijmutí. Při konečném hodnocení sebe sama přišel čas i na slzy, které tomu všemu dodaly opravdovost.

MARGARITA - Vyvrcholení posledního večera. Účastníci si vyzdobili místnost, ve které proběhla prezentace fotek, připomenutí celého kurzu. Každý z účastníků obdržel obálku, do které postupně dostával vzkazy od ostatních. Tyto vzkazy si poté přečetli doma, slouží jako krásná vzpomínka na kurz. Účastníci si dávali práci se psaním vzkazů, proto se program „nepatrně“ natáhnul.

Průměr hodnocení: 4,8

Hodnocení:

1	2	3	4	5
0x	0x	0x	2x	14x

Závěrečný program byl krásným zakončením celého kurzu. Během programu panovala příjemná atmosféra, které jsme si moc vážili, protože nám bylo jasné, že kurz je nekompromisně u konce. Věříme, že přečtení vzkazů po půl roce/po roce/po 2 letech může způsobit navrácení se na kurz a aspoň na malou chvíli si zavzpomínat, jak nám bylo hezky.

4.4. Sběr dat

4.4.1. Rozhovory

Na výběr jsme měli z několika typů rozhovorů - strukturovaný, polostrukturovaný, nestrukturovaný, narativní a fenomenologický. Zvolili jsme polostrukturovaný rozhovor z důvodu jeho flexibility, možnost reakce na subjekt, a využití jeho osobních specifik (Miovský, 2006).

Tato metoda autorce pomohla držet se předem připravených otázek, ale zároveň jít značně do hloubky tématu a poskytnout účastníkům výzkumu dostatek prostoru pro jejich vlastní vyjádření. Před realizací rozhovorů jsme se seznámili s nevýhodami, se kterými se můžeme u tohoto typu rozhovoru potýkat. Jednalo se především o časovou a psychickou náročnost.

Autorka využila příležitosti, že mohla být součástí instruktorského týmu a být tak v intenzivním kontaktu s účastníky, a tak rozhovory s nimi prováděla přímo na místě a v průběhu programu.

Za zvláštní pozornost jsme věnovali začátku a konci rozhovoru (Hendl, 2012). Na začátku byly dotazovaným kladeny úvodní otázky (tzv. icebreakers – „prolomení ledů“), tak abychom pomohli prolomit případné psychické bariéry a zajistit souhlas se záznamem. Jako způsob zaznamenávání si autorka zvolila formu ručního psaní. Tento způsob se jí osvědčil, neboť když si autorka zaznamenávala, mezitím položila další otázku a dotazovaný měl dostatečný prostor se nad otázkou zamyslet. Také zakončení rozhovoru je jeho důležitou součástí. Právě na konci rozhovoru nebo při loučení můžeme ještě získat důležité informace.

4.4.2. Pozorování

Při výběru účastníků jsme se řídili metodou záměrného (účelového) výběru. Za záměrný výběr výzkumného vzorku označujeme takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností (Miovský, 2006).

Až do poslední chvíle jsme netušili, jestli se výzkumu zúčastní dva, šest či všech 18 účastníků. Vyhodnocení, koho autorka požádá o rozhovor, záleželo na samotném pozorování účastníků a následně na hitacích (zpětné vazbě na každý ukončený program). Autorka pozorovala účastníky v průběhu programů – pozorovala, jak se chovají, jak k dané aktivitě přistupují apod. Svou pozornost zaměřovala na ty, co si byli jakkoli nejistí – ať už po fyzické, či psychické stránce. Po několika programech následovala hitace. Pro nás zajímavé bylo hodnocení s nejvyšším číslem 6+, což na jednu stranu mohlo znamenat, že se program jen moc líbil, anebo také, že právě zde prožili silnou emoci, překročili svou komfortní zónu atd. Na základě těchto dvou metod si autorka vybrala celkem 13 účastníků, které oslovila, a požádala je o rozhovor.

Při pozorování bylo fascinující sledovat jejich entuziasmus a rozzářené oči účastníků, kteří byli například po aktivitě, která je stála mnoho vnitřního úsilí ji překonat.

4.5. Průběh výzkumu

Výzkum probíhal v období od 19.9. do 26.9. 2020 na kurzu rekreologie, Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (KRL FTK UPOL) v táboře Černý potok, Velká Kraš. Sběr dat probíhal na kurzu zážitkového typu, na kterém byla autorka jako instruktor. Kontakt s účastníky po celé trvání kurzu a možnost prožít s nimi celý pobyt autorce zprostředkoval systematickou práci při sběru dat.

Sběr dat byl realizován formou polostrukturovaných rozhovorů, které probíhaly přímo na kurzu. Rozhovory probíhaly v přátelské atmosféře, čemuž přispěl, autorčin neformální (v některých případech kamarádský) vztah, a celkově pozitivní atmosféra kurzu tomu všemu napomáhala. Z autorčiny strany mohli účastníci cítit zájem o ně samotné. Rozhovory jim pomáhaly si případnou zátěžovou situaci a o jejich případné zátěžové situaci, která se na kurzu objevila, pojmenovat. Prostřednictvím rozhovoru měli účastníci možnost se zamyslet nad danou situací. Na polostrukturovaný rozhovor byly vytvořeny 3 témata, kterými jsme snažili zachytit, jaké strategie při zátěžových situacích účastníci použili. Tato témata byla rozvíjena doplňujícími otázkami.

Po příjezdu účastníci dostali k podpisu tiskopis, kde se mohli vyjádřit, zda souhlasí/nesouhlasí s případným rozhovorem. Všichni účastníci souhlasili.

Program kurzu byl programově nabitý a účastníci byli většinu času zaneprázdněni, bylo mnohdy obtížné najít prostor pro rozhovor, aniž by ho následující program nepřerušil. Tím pádem se rozhovory s účastníky konaly v různou časovou dobu a na různém místě – podle toho, kde se zrovna naskytl časový prostor a kde byl klid jen pro samotný výzkum.

Došlo i na zmíněnou nevýhodu polostrukturovaného rozhovoru, a to je jeho časová náročnost. U prvních rozhovorů došlo k délce trvání až kolem jedné hodiny, ale během dalších rozhovorů se autorka snažila více držet hlavních otázek, a čas se krátil o polovinu na 30-20 minut.

Co ale bylo u každého rozhovoru stejné, byly úvodní, tzv. „icebreakerové“ otázky. Například: „Jak se ti tady líbí“? „Jak se dneska cítíš“? „Co se ti zatím líbilo/nelíbilo?“. Autorka pak v krátkosti představila svou výzkumnou práci, a pokud se s dotyčným účastníkem ještě neznali, řekla o sobě pár slov. Po tomto cca pěti minutovém úvodu následovaly doplňující otázky typu:

„Zkus si prosím vzpomenout, jestli byl za poslední 2 dny nějaký program, který se ti jevil jako obtížný? (ať už fyzicky, nebo po psychické stránce?).“

„Zdálo se mi, že jsi u Lomády měl/a strach skočit do vody. Je to pravda?“

„Přišlo mi, že ses u Dramatiky s Julčou bál/a promluvit před ostatními. Bylo to tak?“

Autorka se doplňující otázky snažila formulovat tak, aby pak mohla lehce navázat na hlavní otázky.

Struktura otázek pro polostrukturovaný rozhovor:

Jak jsi dokázal/la zvládnout tuto zátěžovou situaci?

Co se ti v tu chvíli honilo hlavou?

Kdo/co ti v tu chvíli pomohl/pomohlo to překonat?

Po zodpovězení těchto otázek, které se většinou prolínaly, byl rozhovor buď ukončen, anebo (pokud proběhl rychle a zbyl ještě čas) pokračoval dál v přátelském duchu.

4.6. Zpracování a analýza dat

Veškeré data jsme zpracovávali formou doslovné transkripce. Původním plánem bylo rozhovory nahrávat, ale autorce se osvědčilo si rozhovory rovnou ručně zapisovat z důvodu, že během toho, kdy si autorka zapisovala, tazající měli více prostoru na zamyšlení se nad následujícími otázkami.

Po získání dat od všech 13 účastníků nám vznikl základní textový materiál, který byl pro lepší přehlednost přepsán z papírové formy do elektronické podoby v aplikaci Word. Dalším krokem byly dílčí úpravy dat usnadňující práci s nimi. Zvolili jsme metodu redukci prvního řádu – cílem této práce bylo učinit přepis plynulejším a usnadnit analytickou práci s ním. Text jsme očistili od výrazů, jejichž přítomnost spíše narušovala plynulost, a které samy nenesou žádnou informaci. Vypustili jsme také ty části rozhovorů, které se nijak nedotýkaly tématu práce, ani neměly nic společného s výzkumnými otázkami. Dále následoval proces kódování dat, v němž prvotní podobu záznamu dat jsme převedli do datových segmentů, s jimiž bylo možné dále pracovat. Pro analýzu dat jsme zvolili metodu vytváření trsů, která slouží k seskupení kódů do skupin. Na tento proces jsme již použili počítačový program Coogole.com, který nám poskytl přehledné myšlenkové mapy. V této práci vznikly dva hlavní „trsy“ – **strategie**, které si účastníci pro zvládnání zátěžové situace zvolili a **faktory**, které je ovlivňují.

4.7. Etika výzkumu

Identifikační číslo souhlasu etické komise: FTK 76/2020

Autorka byla seznámena s etickými pravidly a zásadami výzkumu a řídila se podle nich následovně:

Potřeba získat poučený souhlas. Autorka účastníky plně informovala o průběhu a okolnostech výzkumu, a zúčastní se pouze v případě, že s tím souhlasí.

Pasivní nebo aktivní souhlas. Aktivní znamená, že účastník podepíše příslušný dokument, a pasivní souhlas podpis nevyžaduje. Formulář s podpisem vrací jen ten, kdo nesouhlasí s účastí ve výzkumu. Všichni účastníci souhlasili s účastí ve výzkumu.

Svoboda odmítnutí. Účastníkům bylo řečeno, že mohou rozhovor odmítnout a případně kdykoliv ukončit svoji účast ve výzkumu.

Anonymita účastníků. Získané data jsme ihned po ukončení výzkumu převedli do anonymní formy. (Hendl, 2012).

Jakmile se všichni účastníci v den příjezdu (19.9. 2020) shromáždili na nádraží v Žulové, byli poučeni, obeznámeni s tématem výzkumu a dali písemný souhlas (viz příloha č.2) na tento výzkum, a současně byli obeznámeni o druhém výzkumu formou dotazníků před a po kurzu, které byly v režii studentky Nikoly Huňkové pod vedením Mgr. Michala Vičara, Ph.D. Bylo jim také řečeno, že pokud by jim v průběhu rozhovoru nebylo příjemně, můžou ukončit svou účast. K zajištění anonymity byla po sběru dat pro každého účastníka vytvořena přezdívka, aby jejich identita nebyla odhalena. Všechny rozhovory byly pořizeny pouze za účelem výzkumu, a přístup k nim mají pouze autorka práce Veronika Galušková a vedoucí práce PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

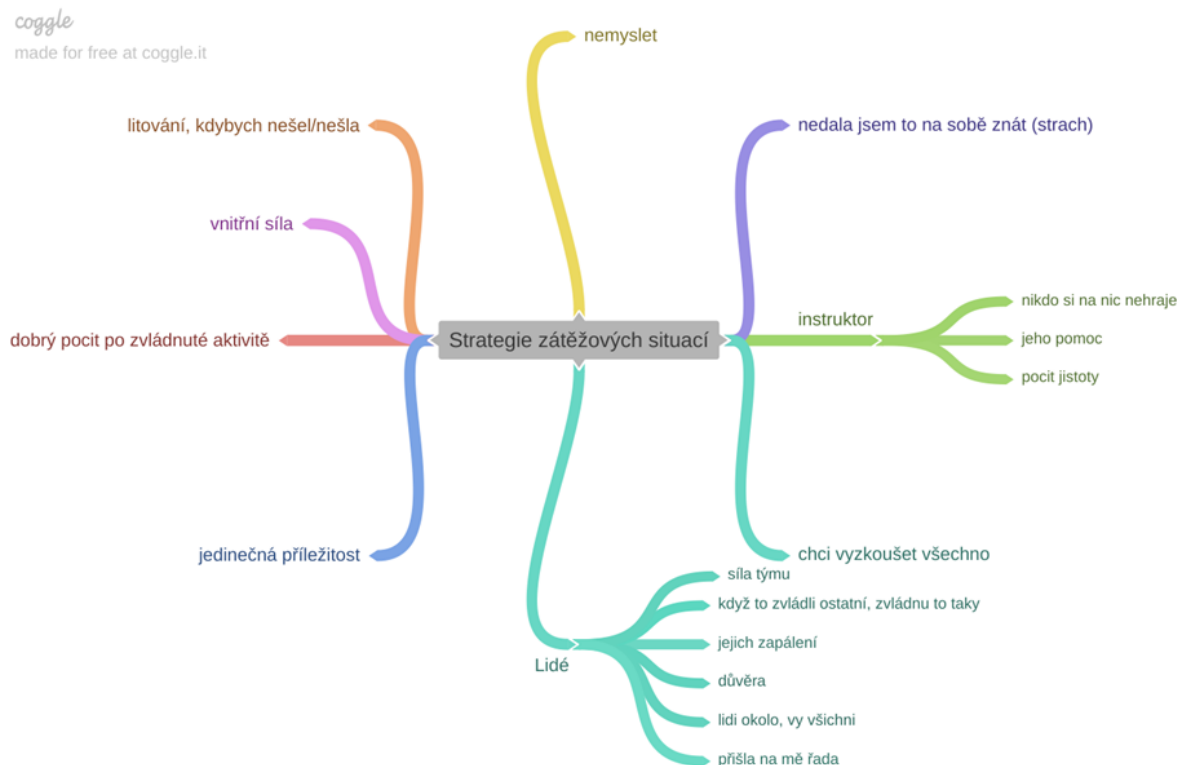
5. VÝSLEDKY

Kapitolu výsledků dělíme na dvě části. V první části se soustředíme na to, jaké strategie účastníci zvolili pro zvládnutí zátěžové situace. V druhé části si odhalíme faktory, které dokážou ovlivnit jednání při zátěžových situacích.

V následujících řádcích jsou prezentovány jednotlivé strategie a faktory, které jsou prokládány přímou citací od účastníků, včetně názvu konkrétního programu, který zátěžovou situaci vyvolal.

5.1. Strategie zátěžových situací

Prostřednictvím analýzy dat jsme zjistili, jaké strategie účastníci použili, aby dokázali zvládnout zátěžové situace.



Obrázek 4. Strategie zvládnání zátěžových situací

5.1.1. Lidé

Většina respondentů se shodlo na tom, že situaci zvládli díky lidem. Motivovalo je jejich zapálení do programu, jejich důvěra a síla týmu. Mnoho z respondentů si řeklo, že když to zvládli ostatní, tak on taky. nebo na něj prostě jen přišla řada. Pár jedinců svůj strach na sobě nedalo znát, protože když dotyčný viděl, že se bojí jeho kamarád, tak se radši přemohl, svůj strach nedal najevo a kamaráda podpořil. Dále jim pomohla naše vzájemná podpora celé skupiny – jak od účastníků, tak od instruktorského týmu.

O, 22 let, muž, “Taky když jsem viděl, že to zvládají ostatní, tak to zvládnou taky. Jsem rád, že jsme si předtím zkoušeli to jištění trénovat. Když už jsem byl nahoře, věděl jsem, že chci znova.” (Na stromy).

Dalším aspektem, který účastníkům pomáhal překonat náročné situace byla síla skupiny nebo týmu. Vlivem skupiny a působením skupinové dynamiky se účastníci chovali jinak, než by se chovali, kdyby byli sami. “Keby som bola sama za seba, nebola by som taká súťaživá, takže určite moj tím, keď som viděla jejich zapálenie do hry.” (R, 21 let, žena).

Důvěra – Další ze strategií v této kategorii je důležité zmínit důvěru. Důležitá je jak fyzická, která již byla zmíněna (např. jistota v instruktorovo jištění) tak právě ta psychická. Ne pro každého bylo jednoduché se svěřit, otevřít se, popsat sebe a svoje slabé/silné stránky, což se mnoho účastníkům díky vzájemné důvěře podařilo. (Osobnostní poker).

5.1.2. Instruktoři

Významná se ukázala být sestava instruktorského týmu. Partnerský přístup instruktorů vyvolával příjemné pocity na straně účastníků. “Líbí se mi, že se na nic a nikoho nehrajete” (P, 21 let, žena), “mám pocit, že „jsme si rovni“ (K, 21 let, žena).

O, 22 let, muž, “Pomohl mi Lukáš, věřím mu. (instruktor). Pocit jištění.” (Na stromy). Instruktorový přístup plný podpory sehrál klíčovou roli v překonání strachu, a to nejen při programu na Stromy. Přímo několik z nich svůj vděk směřují k instruktorovi Lukemu, u kterého při fyzických aktivitách cítili oporu a podporu. J, 21 let, žena, “Hlavně Luke (instruktor). Díky

němu jsem měla pocit jistoty. Díky tomu, že pořád dokola opakoval „Koukám na tebe celou dobu”. (Na stromy)

Mezi další, méně vyskytující se strategie bylo uvedeno:

Nemyslet nad tím (nad tou danou situací, která na účastníka působila náročně).

J, 21 let, žena, “Pokud bych měla myslet na to všechno, co nás tady čeká, tak budu pořád ve stresu a vlastně si to pořádně neužiju..což nechci. Tak se nad tím snažím nepřemýšlet, ono to nějak dopadne”.

T, 24 let, muž, “Jdu do všeho naplno a chci vyzkoušet všechno. Nepřemýšlím nad tím, jestli se bojím nebo mám z něčeho strach. Prostě jdu do všeho po hlavě, abych později nelitoval, že jsem to neudělal.” Zde jsme zaznamenali prvky aktivní strategie, konkrétně mobilizace rezerv, kde je účastník motivovaný a zvládá své emoce.

Dobry pocit ze zvládnuté aktivity, a naopak litování toho, kdybych nešel/a. L, 23 let, muž, “Nedokážu si představit, jak bych se sám na sebe díval, kdybych jakoukoliv výzvu, která je přede mnou, vzdal.”

Vnitřní síla. A, 20 let, žena, “Nedala jsem na sobě znát strach, a tím jsem pomohla ostatním a sobě vlastně taky.”

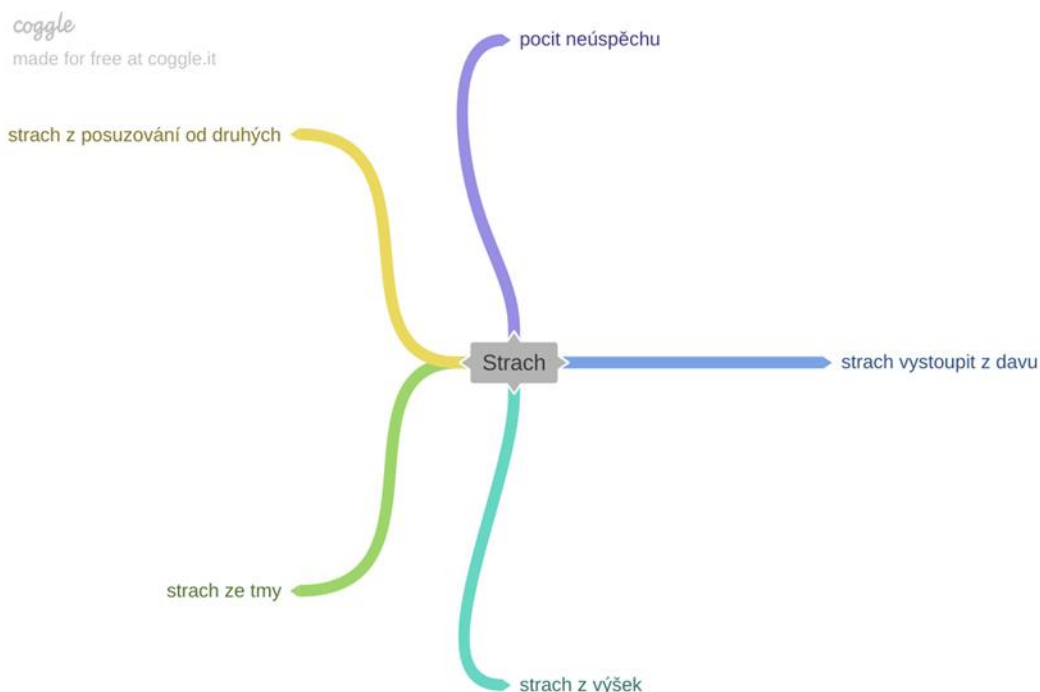
Jedinečná příležitost. Když byla možnost přede všemi přednést svou autorskou tvorbu, ačkoli ji kvůli časovým možnostem většina neměla hotovou, M2, 39 let, žena - se honilo hlavou, že půjde i přesto, že své dílo nemá dle svých představ, protože jiná možnost už nebude (Host slamer). Tuto formu strategie můžeme pojmenovat jako nezdolnost ve smyslu self of coherence.

5.2. Faktory ovlivňující jednání při zátěžových situacích

Při zpracování a analýze dat jsme zjistili, jaké faktory dokážou ovlivnit jednání při zátěžových situacích. Pro přehlednost jsme zvolili kódování v programu pro tvorbu myšlenkových map - coggle.it.

V následujícím textu prezentujeme jednotlivé faktory, které jsou prokládány přímou citací účastníků včetně názvu programu, který zátěžovou situaci vyvolal.

5.2.1. Strach



Obrázek 5. Strach jako faktor ovlivňující jednání při zátěžových situacích

Hlavním faktorem, který situaci v rámci programu změnil na zátěžovou, byl právě strach. Většinou se jednalo o strach fyzický (např. strach z výšek) ale také strach z neúspěchu, strach vystoupit z davu, strach z posuzování od druhých, strach ze tmy apod.

Pocit neúspěchu, strach ze selhání, strach vystoupit z davu

Strach ze selhání a neúspěchu před ostatními může být natolik paralyzující, že účastník není ochoten na sebe vzít zodpovědnost z vlastního jednání. *“Bojovala som s pocitom, že to nevyriešim. Nechcela som ísť na ty stanoviska sama.”* (R, 21 let, žena, program Fabrika). Účastnice měla strach ze selhání, že pokud by na stanoviště šla sama, hrozilo by, že by úkol nevyřešila a tím pádem zklamala celý tým.

Strach z výšek

“Měl jsem strach, ale když jsem viděl, jak to v pohodě skáčou ostatní, tak jsem se překonal.” (O, 22 let, muž). Pár jedinců mělo strach z výšek, tudíž vykračovali ze své komfortní zóny téměř denně. Pokud měli u daného programu na výběr, kdy pro ně tuhle zátěžovou situaci mohli zvládnout, většinou si ji nechávali jako poslední možnost (neboli – to „nejhorší“ na konec.)

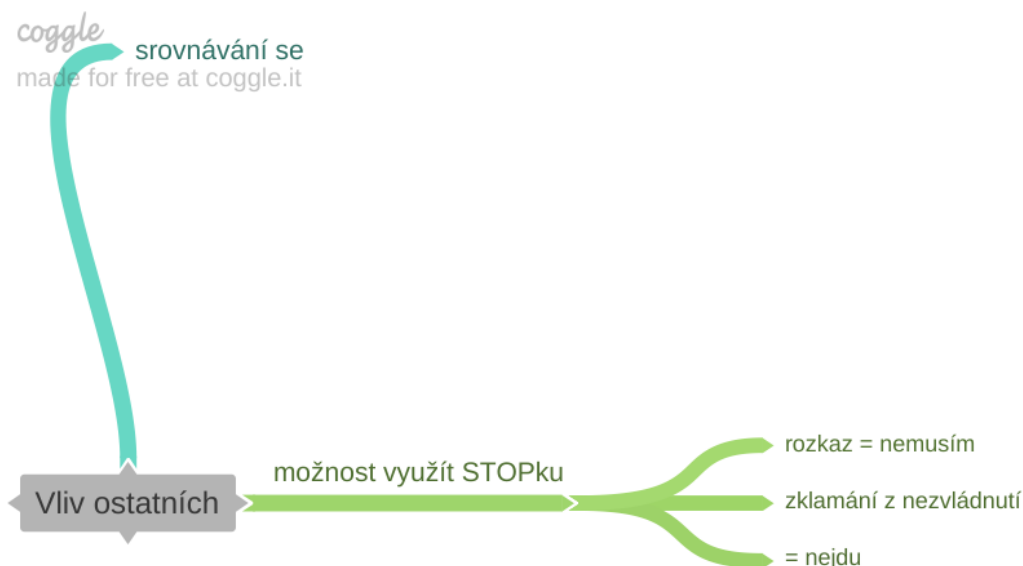
Strach ze tmy

Jedna účastnice měla panický strach ze tmy, což celkově jet na tento kurz byla samo o sobě výzva. Neuvěřitelná byla podpora jak jednotlivců, tak celé skupiny. Dokonce se vydala i na dobrovolný noční program, kde byla sama autorka jako vedoucí skupiny. V půli výpravy nám uhasly všechny svíčky, účastníci polila úzkost, rozbřečela se a těžce se jí dýchalo. Celý tým se jí snažil pomoci, rozsvítili jsme čelovku, pomáhali jí se soustředit na vlastní dech a za pár minut jsme pokračovali dále v programu. Účastnice to na druhý den okomentovala, že je sice ráda, že na ten noční program našla odvalu, ale úspěch by pro ni byl, kdyby strach překonala a nerozbřečela se.

Strach z posuzování druhých

Tento typ strachu byl na našem kurzu také přítomen, a to konkrétně u programu Tanečně-pohybová terapie. Řešily ho převážně ženy, a omezoval je v jejich svobodném pohybu, nedokázaly se uvolnit a oprostít se od myšlenky, že je přece všichni sledují, a co si asi pomyslí.

5.2.2. Vliv ostatních



Obrázek 6. Vliv ostatních jako faktor ovlivňující jednání při zátěžových situacích

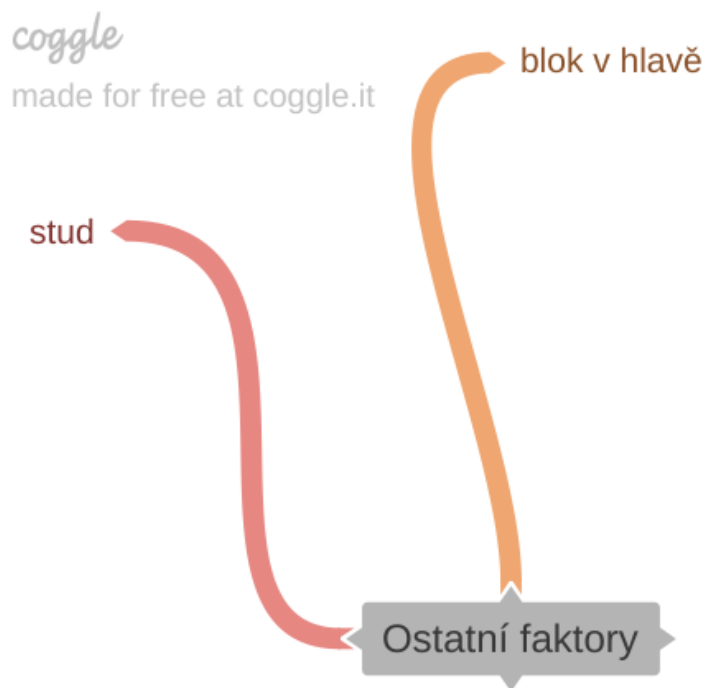
Možnost využít pravidlo STOP

Vliv ostatních lidí, v tomto případě konkrétně účastníků, hrálo významnou roli. Konkrétně měli respondenti problém s porovnáváním se a možnost využití pravidla STOP. Využití pravidla STOP může vést k pocitům zklamání ze sebe samotného, nezvládnutí konkrétní aktivity. Jedna účastnice byla ovlivněna těmi účastníky, co na jeden program použili pravidlo STOP.

J, 21 let, žena, „*Dám to, protože jdou všichni*“. – Bylo její první rozhodnutí, pak ale zbývající účastníci použili poprvé pravidlo STOP, a pomyslela si: „*Mám taky stopku, tak ji použiju*“. Poté, při rozhovoru se účastnice zmínila, že kdyby to překonala, bude mít ze sebe dobrý pocit. Tak ale sama sebe jen zklamala, že danou situaci nezvládla.

Jeden účastník to měl nastaveno tak, že pokud bylo vyloženě řečeno že něco musí, pociťoval to jako rozkaz a automaticky věděl, že právě nemusí – že je tu ta možnost pravidla STOP.

5.2.3. Ostatní faktory



Obrázek 7. Ostatní vlivy jako faktory ovlivňující jednání při zátěžových situacích

Mezi další, méně obvyklé faktory účastníci uvedli, že měli pocit bloku v hlavě nebo také stud.

„Blok v hlavě. Mám pocit, že se na mě ostatní koukají. Když si to představuji, nedokážu se hýbat.“ „Je mi jedno co si ostatní myslí, ale zároveň cítím tlak. Ale můžu lidem věřit.“ (O2, 20 let, muž). Účastník zažil moment, kdy se při programu tanečně-pohybové terapie opravdu nedokázal pohnout, i když všichni kolem tančili a užívali si daný okamžik.

Stud zažil účastník Tančírny, když se z něj měl stát herec, což nemá rád. Vylosoval si roli, která mu povahově nesesedla, nevěděl si s ní rady, a bylo mu nepříjemné se přede všemi do role vžít.

6. DISKUSE

V této části bakalářské práce se zaměříme na souvislosti, které vznikají ve výsledkové části mezi získanými poznatky a výsledky.

Hlavním cílem naší bakalářské práce bylo zjistit, jaké strategie používají účastníci na kurzu ke zvládnutí zátěžové situace. Tento typ výzkumu proběhl sběr dat formou rozhovorů s těmi účastníky, kteří v průběhu kurzu označili konkrétní program za zátěžový. Tyto účastníky jsme na základě pozorování a zpětné vazby na programy (hitace) požádali o rozhovor. Rozhovor se nakonec konal s 13ti účastníky, a protože jsme měli respondenty s rozdílnou velikostí jejich komfortní zóny, podařilo se nám zachytit široké spektrum strategií a metod.

Většina respondentů se shodlo na tom, že jejich hlavní "hnací motor", proč danou situaci zvládli, byli lidé. Někdo situaci zvládl díky důvěře v instruktory, jiným pomohlo být součástí skupiny účastníků, která se navzájem motivovala a pomáhala si. Hošek (1999) řadí sociální podporu jako jednu z nejdůležitějších.

Dále byla zaznamenána strategie s prvky nezdolnosti, konkrétně self of coherence. Účastnice situaci zvládla, neboť cítila jedinečnou, neopakovatelnou příležitost i přesto, že se svým výsledkem nebyla stoprocentně spokojena. Termín „hardiness“ označuje Křivohlavý (2003) jako odolnost, nezdolnost, tvrdost. Její složky tvoří oddanost (určitému přesvědčení), zvládnutelnost – představa o ovladatelnosti toho, co se děje, a chápání životních úkolů jako výzev, které daný člověk přijímá a odvažuje se „vstoupit do víru dění.“

Setkali jsme se také s ego obranným mechanismem, které si podle Šimíčkové-Čížkové (2008) vytváříme převážně nevědomě, a to tehdy, když je ohrožena naše hodnota Ega. Konkrétně se jednalo o sekundární mechanismus – konverzi, což je zvrát psychických příznaků k somatickým (vztahujícím se k tělu), kdy se od objektu oddělený afekt váže na fyziologické děje. Účastník tuto reakci nazval jako blok v hlavě, nedokázal se pohnout z místa, měl pocit, že na něj všichni koukají.

Významná se ukázala být sestava instruktorského týmu. Partnerský přístup instruktorů vyvolával pozitivní pocity na straně účastníků, což jen přispělo k celé příjemné atmosféře a rozhovory s autorkou byly přirozené. Zároveň tímto přátelským vztahem mohly být ovlivněny účastníkovy odpovědi na otázky.

Dobře nastavená skupinová dynamika zajistila příjemný průběh a atmosféru celého kurzu. Díky této skutečnosti byli účastníci otevřenější, a i samotný rozhovor považovali za příležitost vystoupit ze své komfortní zóny, přiznat si svou "slabou stránku" a nahlas se o ní s autorkou pobavit.

Nutno také dodat, že „zkušenosti nezískáváme pouze našim přímým prožíváním, naopak, většina zkušeností i poznatků pramení ze sociálního sdílení a komunikace, z přejímání zkušeností druhých“ (Jirásek, 2004).

Dílčí cíl této práce byl popis programu konkrétního zážitkového kurzu. Jelikož se původní plán programu v průběhu kurzu lehce pozměnil, (z důvodu časové náročnosti, počasí, únavy účastníků atd) zveřejnili jsme až upravený program, který reálně proběhl. Plán programu jsme znázornili barevným rozlišením podle žánru aktivity. Dále jsme detailně popsali každý program, který se pro účastníky jevil jako zátěžový, spolu s hitací od účastníků.

Dílčí výzkumná otázka se snaží zjistit, jaké faktory ovlivňují jednání účastníků. Jinak řečeno, jsou to ty důvody, které jim "stojí v cestě" k tomu, aby danou situaci zvládli bez obtíží. Tyto faktory jsme zachytili a popsali díky intenzivnímu pozorování a následném sběru dat. Nejčastějším faktorem byl uváděn strach, který úzce souvisí s komfortní zónou. I když každý z nás má komfortní zónu v různém rozpětí, všichni máme 3 zóny –zónu komfortu, zónu učení/růstu a obávanou zónu paniky/strachu, do které se můžeme dostat neuváženým jednáním, tlakem okolí či nezkušeností instruktorů (Mohauptová, 2009).

Jedním z možných omezení při sběru dat mohl být nedostatek prostoru pro jejich realizaci. To mohlo ovlivnit kvalitu získaných dat. Na druhou stranu, jsme se snažili v rámci kurzovních možností (program, počasí apod.) o co nejkvalitnější data.

7. ZÁVĚR

Prezentovaná data a výsledky vzešly z kvalitativního výzkumu. Jelikož je každý kurz jedinečný, naším cílem nebylo zobecnit výsledky pro budoucí účastníky obdobného kurzu, ale zjistit, jaké strategie účastníci použili pro zvládnání zátěžových situací na konkrétním kurzu. Zjistili jsme, že účastníci zvládli zátěžové situace hned díky několika strategiím, které hrály důležitou roli po celou dobu kurzu. Všechny strategie, které účastníci použili, jsme popsali a znázornili pomocí myšlenkové mapy. Zátěžové situace zvládali hlavně díky lidem (účastníkům a instruktorům), tudíž zde sehrála důležitou roli skupinová dynamika.

Zároveň jsme také zjistili, kvůli kterým faktorům účastníci situaci vyhodnotili za zátěžovou. Faktory jsme rozdělili do tří skupin - strach, vliv ostatních a ostatní faktory. Nejvíce vyskytující se faktorem byl strach, a to v několika podobách. Na účastníky doléhal strach z výšek, ze tmy, z posuzování druhých, strach vystoupit z davu nebo ze svého vlastního neúspěchu. Dále je ovlivňovali ostatní účastníci, jednalo se o srovnávání se mezi sebou (kdo je lepší, zručnější, chytřejší, rychlejší apod.) a využití pravidla STOP až na základě rozhodnutí ostatních účastníků ("Když nejdou oni, tak já taky nemusím.") Mezi ostatní faktory jsme zařadili méně se vyskytující stud a blok v hlavě.

Zážitkové kurzy jsou stále vyhledávanější, a tak jsme se rozhodli pro tento výzkum. Zjistili jsme, jaké konkrétní strategie účastníci použili, aby svou zátěžovou situaci zvládli, a jaké faktory je při jednání s těmito situacemi ovlivňovaly.

Tato práce může pomoci začínajícím instruktorům zážitkových kurzů při tvorbě programu, aby lépe porozuměli účastníkům, jejich obavám a strachu, ale i jaké metody a strategie si vybrali, aby pro ně náročnou situaci zvládli. Jedním z hlavních zjištění je , že pro účastníky je důležitá podpora ze strany instruktorů, díky kterým se jim podařilo pokořit mnoho výzev. Další zkoumání by mohlo mapovat přesah kurzovní zkušenosti se zvládnáním zátěžových situací do reálného života účastníka zážitkově-pedagogického kurzu.

8. SOUHRN

Zážitkové kurzy se těší značné oblibě a jsou známé tím, že účastníci na nich opouštějí a posouvají svou komfortní zónu. Mnoho z nich na kurzu prožívá zátěžové situace, které většinou nakonec nějak zvládne, díky čemuž odchází z kurzu bohatší o zkušenosti a zážitky. Cílem naší bakalářské práce je zachytit a popsat strategie, díky kterým účastníci zvládli zátěžové situace na zážitkovém kurzu, a pojmenovat faktory, které ovlivňují jednání při těchto náročných situacích.

Teoretická část popisuje všechny důležité pojmy týkající zátěžové situace a metod, jak ji zvládat, jako jsou například copingové strategie, krize jako příležitost ke změně nebo ego obranné mechanismy. Další podkapitola popisuje komfortní zónu a co na nás čeká po vystoupení z ní. Dále jsme se pozornost věnovali pozitivní psychologii a pojmy s ní spojené, a poslední část popisuje pojmy související se zážitkovou pedagogikou, jako například účastník, instruktorský tým, nebo důležitá skupinová dynamika.

V praktické části popisujeme kvalitativní výzkum, kde jsme získali data pomocí pozorování a rozhovorů přímo na zážitkovém kurzu. Při sběru dat jsme pro kvalitu práce postupovali s různorodými metodami. Výzkumu se nakonec celkem zúčastnilo 13 účastníků, z toho 9 žen a 4 muži a probíhal na kurzu oboru rekreologie s názvem Pobyť v letní přírodě 1, Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého v Olomouci, v termínu 19. - 26.9. 2020 na Černém potoce. Výzkumný soubor byl vytvořen záměrným výběrem a to takovým, že u účastníka musela být zaznamenána zátěžová situace. Toto kritérium bylo získáno pozorováním a hitacemi (hodnocení programu účastníky). Data byla přepisována ručně do sešitu, následně přepsána do počítačové podoby v aplikaci Word. Přepisy z rozhovorů a pozorování byly vytvořeny a zpracovány v programu coggle.com pomocí myšlenkových map. Ve výsledkové části popisujeme strategie, které jsme seřadili od nejvíce používaných po ty méně se vyskytující. Účastníkům nejvíce pomohli lidé kolem - ať už samotní účastníci, nebo instruktoři. Mezi další strategie zvolili copingové strategie, nezdolnost a ego obranné mechanismy. Dále popisujeme faktory, které ovlivnily jednání účastníků při zátěžových situacích. Velkou roli hrál strach z výšek, ze tmy, ze selhání, strach z vystoupení z davu anebo ze srovnávání se navzájem. Poté několik účastníků bylo ovlivněno ostatními – jejich rozhodnutím. Blok v hlavě a stud ovlivnil jednání dvou účastníků.

Výsledky tvoří přehled strategií a faktorů, které mohou pomoci jak začínajícím instruktorům zážitkové pedagogiky, aby lépe pochopili vnímání účastníků a byli připraveni na případné situace, které se můžou v rámci kurzu a programu vyskytnout.

9. SUMMARY

The experiential courses enjoy considerable popularity and are known for leaving participants behind and shifting their comfort zone. Many of them experience stress situations on the course, which they usually end up somehow managing, leaving the course richer in experience. The aim of our Bachelor thesis is to capture and describe the strategies by which participants have managed stress situations on an experiential course and to name the factors that influence actions in these challenging situations.

The theoretical part describes all important concepts relating to the stress situation and methods of managing it, such as coping strategies, crises as an opportunity for change or ego defence mechanisms. Another subchapter describes the comfort zone and what awaits us after exiting it. We also paid attention to positive psychology and the concepts associated with it, and the last section describes concepts related to experiential pedagogy, such as participant, instructor team, or important group dynamics.

In the practical part, we describe qualitative research, where we obtained data through observations and interviews directly on an experiential course. In collecting the data, we followed a variety of methods for the quality of the work. In the end, 13 participants, 9 of them women and 4 men, participated in the research and took part in a course in Recreology called Staying in Summer Nature 1, Faculty of Physical Culture, Palacký University in Olomouc, in term 19. - 26.9. 2020 in Černý potok. The research package was created by deliberate selection in such a way that a stress situation had to be noted for the participant. This criterion was obtained by observation and feedback (participants' evaluation of the programme). The data was manually transcribed into a workbook, then were converted in computer form in Word. Transcripts from interviews and observations were created and processed in coggle.com using mind maps. In the results section we describe the strategies that we have ranked from the most used to the less occurring. Participants were helped most by those around them – whether participants themselves or instructors. They chose coping strategies, indomitability and ego defense mechanisms among other strategies. We further describe the factors that influenced participants' actions in stress situations. Fear – of heights, of darkness, of failure, fear of performing from the crowd, or of comparing one another – played a big part. Thereafter, several participants were influenced by others – their decisions. A block in the head and shame affected the actions of two participants.

The results provide an overview of strategies and factors that can help both trainee instructors in experiential pedagogy to better understand participants' perceptions and be prepared for any situations that may arise within the course and programme.

10. REFERENČNÍ SEZNAM:

- Blahutková, M., Matějková, E., & Peričková, L. (2010). *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. Brno: Masarykova univerzita.
- Brown, M. (2008). Comfort Zone: Model or metaphor? *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 12(1), 3-12. doi: 10.1007/BF03401019
- Dohnal, T. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Franc, D., Sobková Zounková, D., & Martin, A. (2007). *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník* (Třetí, aktualizované vydání). Praha: Portál.
- Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (3. vyd). Praha: Portál.
- Hladký, A., & Židková, Z. (1999). *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti* (2. vyd). Praha: Karolinum.
- Jirásek, I. (2004). *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 1(1), 6-16. Praha: Prázdninová škola Lipnice.
- Jirásek, I. (2007). *Ideové podloží rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jirásek, I. (2019). *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál.

- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Kantor, P. (2008). *Týmová spolupráce* (Vyd. 2). Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kratochvíl, S. (c2005). *Skupinová psychoterapie v praxi*. (3., dopl. vyd). Praha: Galén.
- Miettinen, R. (2000). The concept of experiential learning and John Dewey's theory of reflective thought and action. *International Journal of Lifelong Education*, 19(1), 54-72. doi: 10.1080/026013700293458
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mohauptová, E. (2009). *Teambuilding: cesta k efektivní spolupráci* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- Pelánek, R. (2008). *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál.
- Petty, G. (2013). *Moderní vyučování* (6., rozš. a přeprac. vyd, přeložil Jiří FOLTÝN). Praha: Portál.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Strnadová, V. (2009). *Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie* (3. vyd). Hradec Králové: Gaudeamus.
- Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí* (Vyd. 2). Praha: Portál.

Svatoš, V., & Lebeda, P. (2005). *Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy*. Praha: Grada Publishing as.

Šik, V. (2008). *Metody práce se skupinou pro pomáhající profese*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Fakulta sociálně ekonomická.

Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Osobnost a její rozvoj*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.

Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.

Špatenková, N. (2004). *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada.

Vykopalová, H. (2007). *Krize a psychosociální pomoc*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

11. PŘÍLOHY:

Příloha 1. Souhlas s účastí ve výzkumu a vzor etické dohody

Popis výzkumu

Dobrý den,

Jmenuji se Veronika Galušková a studuji závěrečný ročník bakalářského studia Rekreatologie na FTK UPOL. Díky tomu, že můžu být součástí tohoto kurzu jako instruktor a být tak v přítomném dění, jsem se rozhodla napsat bakalářskou práci na téma Zvládání zátěžových situací na zážitkovém kurzu. Chci zjistit reálné dopady na účastníky. Je všeobecně známo, že účastníci na kurzu zažívají fyzické, psychické či sociální změny (tzv. vystupují z komfortní zóny), a mým cílem je zjistit, jaké strategie použili pro zvládnutí zátěžové situace, a jaké faktory účastníky ovlivňují.

Moji práci jsem se rozhodla mít formou rozhovorů, protože mi to přijde nejosobnější forma výzkumu. Ráda bych vás tedy požádala o souhlas s případnými rozhovory. Tento výzkum nebude nijak zasahovat do programu kurzu.

Vzor etické dohody

Svým podpisem stvrzuji, že souhlasím s použitím zápisů z rozhovorů pro potřeby vědeckého výzkumu. Výzkumník se zavazuje, že získané rozhovory nebude poskytovat jiným osobám mimo rámec výzkumu a budou použity pouze k výzkumným účelům, a to v souladu s obvyklými etickými zásadami vědeckého výzkumu.

V....., datum

Podpis účastníka.....

Podpis výzkumníka.....

Příloha 2. Ukázka hitací od účastníků

