

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VÝVOJ SKUPINOVÉ SOUDRŽNOSTI A ZMĚNY AKTUÁLNÍCH STAVŮ
ÚČASTNÍKŮ V PRŮBĚHU ZIMNÍHO ZÁŽITKOVÉHO PROJEKTU
ŽIVOT JE GOTICKEJ PES 2012

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Adéla Dvořáčková, Rekreologie

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Adéla Dvořáčková

Název diplomové práce: Vývoj skupinové soudržnosti a změny aktuálních stavů účastníků v průběhu zimního zážitkového projektu Život je gotickej pes 2012.

Pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury,
Katedra Rekreatologie

Vedoucí diplomové práce: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt: Předkládaná bakalářská práce se zabývá tématem vývoje psychických, fyzických a sociálních stavů účastníků v průběhu hlavní části zimního zážitkového projektu Život je gotickej pes 2012. Zároveň zkoumá a popisuje vývoj skupinové soudržnosti výzkumné skupiny. Práce interpretuje výsledky výzkumu provedeného prostřednictvím vlastních nestandardizovaných nástrojů a aplikuje je na konkrétní principy zážitkově-pedagogického projektu.

Klíčová slova: Zážitková pedagogika, Prázdninová škola lipnice, Život je gotickej pes, skupinová soudržnost, psychologie lidské odolnosti.

Souhlasím s půjčením závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Adéla Dvořáčková

Title of the master thesis: Development of group cohesion and changes of states of participants during the main part of the winter experiential project “Život je gotickéj pes 2012”.

Department: Palacky University in Olomouci, Fakulty of Physical culture,
Department of Recreology

Supervisor: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract: The presented thesis is focused on the topic: development of mental, physical and social states of participants during the main part of the winter experiential project “Život je gotickéj pes 2012”. It also examines and describes development of group cohesion of examine group. This thesis interprets the results of research work carried out through its own non-standardized instruments and applies them to the specific principles of experiential-educational project.

Keywords: Experiential education, the Vacation school of Lipnice, “Život je gotickéj pes”, group coherence, psychology of human endurance.

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

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

V Olomouci dne

.....

Děkuji prof. PhDr. Ivošovi Jiráskovi, Ph.D. za odborné vedení, podnětné rady a připomínky. Také děkuji Ing. Miroslavu Hanušovi za možnost zúčastnit se v roli instruktora projektu Život je gotickej pes 2012; za ponechaný prostor pro výzkumné šetření na kurzu a za faktická doplnění k tomuto projektu. Dále děkuji všem instruktorům i účastníkům projektu Život je gotickej pes 2012, kteří mi poskytli cenná výzkumná data a podklady pro tuto práci. Zvláštní poděkování patří Martinu Juráskovi za pomoc při zpracování statistických dat. Poděkování si zaslouží i Veronika Hoféřková a Jana Vašendová za rady a připomínky k formální i obsahové stránce práce. Největší poděkování však patří mojí mamce, bez které bych na škole nikdy nestudovala a tuto práci nenapsala.

V Olomouci dne

.....

Obsah:

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Zážitková pedagogika	10
1.1 Prázdninová škola Lipnice.....	12
1.1.1 Zimní projekty Prázdninové školy Lipnice	14
2 Vlivy působící v podmínkách zimního putovního kurzu.....	18
2.1 Přírodní podmínky	18
2.2 Strádání v základních potřebách.....	20
2.3 Konflikty uvnitř jedince.....	21
2.4 Jedinec v rámci skupiny	22
3 Působení zátěže.....	22
3.1 Adaptace	22
3.2 Zátěž	23
3.2.1 Stresová odezva.....	23
3.2.2 Psychologické důsledky zátěže	24
3.2.3 Psychologické složky adaptace na zátěž	24
3.3 Odolnost.....	25
3.3.1 Odolnost jako vlastnost	25
3.3.2 Zvyšování odolnosti člověka.....	27
4 Jedinec a skupina	28
4.1 Jedinec	28
4.2 Sociální interakce	29
4.2.1 Interakce dvojic	29
4.2.2 Malé skupiny	30
4.3 Skupinová soudržnost (koheze).....	31
4.4 Skupinové napětí (tenze)	33
EMPIRICKÁ ČÁST	34
5 Cíle a výzkumné otázky	34
5.1 Cíle práce	34

5.2	Výzkumné otázky	34
6	METODIKA	34
6.1	Výzkumná metoda	34
6.2	Výzkumné nástroje	35
6.3	Průběh a organizace výzkumu	38
6.4	Výzkumná skupina	40
6.5	Charakteristika projektu	41
7	Výsledky a jejich interpretace	42
7.1	Výsledky týkající se výzkumného cíle č. 1	42
7.1.1	Diskuse k výsledkům P, F, S stavů	43
7.2	Výsledky týkající se výzkumného cíle č. 2	44
7.2.1	Diskuse k výsledkům záznamových tabulek vztahů	47
7.2.2	Diskuse k výsledkům myšlenkových map	48
8	Diskuse	51
9	Závěry	54
10	Souhrn	56
11	Summary	57
12	Referenční seznam	58
13	Přílohy	60

Úvod

Z čeho člověk čerpá sílu v extrémně nepříznivých podmínkách? Nejdůležitějším rysem lidí, vyrovnávajících se s nepříznivými podmínkami, je „individualismus neuvědomující si vlastní já“, neboli silné zaměření na nějaký cíl (zimní přechod), avšak přitom zcela nesobecky. Lidé, kteří mají tuto vlastnost, se snaží dosáhnout svého cíle ze všech sil a za všech okolností. Protože jsou vnitřně motivováni pro to, co dělají, nedají se lehce rozptýlit vnějším ohrožením. Díky tomu jim zůstává dost psychické energie na to, aby pozorovali své okolí objektivně, a tak mají lepší šanci objevit v něm nové příležitosti k aktivitě (Csikszentmihalyi, 1996). Je ale tento individualismus opravdu to, co vedlo účastníky projektu Život je gotickej pes 2012 (ŽGP) ke zdárnému zvládnutí hlavní putovní části zimní krajinou Východních Karpat? Nebo se mezi nimi vytvořila natolik silná skupinová soudržnost, že si byli sobě navzájem oporou, bez které by náročné putování třeba i nedošli? Právě skupinové soudržnosti je věnována značná část této práce spolu s výzkumem změn aktuálních stavů účastnické skupiny projektu ŽGP 2012, která se stala pro tuto práci i skupinou výzkumnou.

Zimní zážitkový projekt Život je gotickej pes je považován za legendární kurz Prázdninové školy Lipnice (PŠL). Od roku 2000 prošel vývojem od zimního pobytového kurzu, přes zimní pobytový kurz s putováním do podoby aktuální - pouze putovní. Účastníci ŽGP 2012 byli postaveni před výzvu zvládnout dvanáct dní putování na sněžnicích, odolávat rozmarům zimního počasí, tábořit na sněhu, vařit a spát ve stanech bez podpory jakéhokoli zázemí, vyjít do neznáma se skupinou třiceti neznámých lidí. Pro někoho před projektem nepředstavitelná zkušenost. Byli zkoušeni nejen drsnou přírodou, rozmary počasí, početnou skupinou, ale i sami sebou. Všechny tyto vlivy se promítají do jejich prožívání, do jejich aktuálního psychického, fyzického či sociálního stavu.

Týmy autorských kurzů a experimentálních projektů Prázdninové školy Lipnice pracují s celou řadou technik, které pomáhají týmu sledovat aktuální stav účastníků. Nejpřirozenějším a nyní i nejpoužívanějším nástrojem je pozorování. V minulosti (na konci 80. let a začátkem let 90.) se ale běžně používaly sebesposuzovací stupnice - tzv. „hitace“ (jako například Honza Hrkal na kurzech Interes). Pomocí této techniky každý z účastníků hodnotil svůj stav po jednotlivých programech (především po stránce psychické a fyzické). Tyto jednoduché nástroje patřily mezi běžné techniky instruktorského řemesla na kurzech PŠL. Pomáhaly instruktorům na probíhajícím kurzu správně reagovat na aktuální stav účastníků (například

pružně měnit nebo upravovat naplánovaný program, nebo využít jiného programového prostředku...). V této oblasti vývoje stavů účastníka v průběhu kurzu si nejsem vědoma žádného výzkumu, který by tato data vědecky uchopil a zjistil, do jaké míry může být tento nástroj na kurzech PŠL užitečný a nápomocný.

Již v roce 1924 profesor Elton Mayo prokázal ve svých výzkumech¹, že dobré vztahy ve skupině přispívají k vyššímu výkonu. Také práce zakladatele sociometrie Jacoba Levyho Morena ukazují na důležitost vzájemných vztahů mezi jednotlivými členy ve skupině. Na projektech PŠL se setkává skupina většinou sobě neznámých účastníků a společně potom tráví několikadenní intenzivní čas na kurzu. Zákonitě se vyvíjí skupinová dynamika, dochází k sociálním interakcím, vytváří se sociální vazby a vztahy a vzniká skupinová tenze i soudržnost. U zimních projektů a dlouhodobějších projektů (délka projektu 7 dní a více), dochází k velmi silné změně skupinové soudružnosti. Tato skutečnost je ale pouze odpozorovaná a zmiňují ji týmy zimních projektů (viz závěrečné zprávy ŽGP 2000, 12.; ŽGP 2001, 14; ŽGP 2004, 48; ŽGP 2006, 7; ŽGP 2009, 10). Jak se bude vyvíjet skupinová soudržnost při projektu jako je zimní zážitkový kurz ŽGP 2012? Jak silné vazby mohou vzniknout mezi účastníky? Na to se pokusím v této práci odpovědět.

Co se týká skupinové soudržnosti a skupinové dynamiky obecně, má u nás v ČR nejobsáhlejší teorii výzkumu Kožnar z roku 1992! A to se zaměřením na terapeutické skupiny. Také například Petr Šlechta provedl několik výzkumů týkajících se skupinové soudržnosti a napětí pracovních skupin. Jako metodu využívá sociometrického testu (Šlechta, 2002). Výzkum skupinové soudržnosti na kurzech PŠL se snahou o její teoretické uchopení, je tato práce počátečním střípkem.

Ještě okrajově zmíním první výzkumy při porovnávání prožité zkušenosti na kurzu, jak tato zkušenost promění (či nepromění) vnímání světa účastníků. Garantem výzkumu je Mgr. Michal Šafář, Ph.D, vedoucí Katedry společenských věd v kinantropologii FTK UP Olomouc. Cílem výzkumu je ověřit účastníky i instruktory opakovaně subjektivně zakoušenou změnu v prožívání, jednání, postojích, hodnotách, životních příbězích účastníků zážitkových kurzů. Pro diagnostiku zvolili dva plně standardizované testy² – Dotazník životní spokojenosti (DŽS) a Existenciální škálu (EŠK).

¹ Série výzkumů známé jako Hawthornské efekty (1924 - 1933)

² Výsledky výzkumu uvádí Hanuš (2011) v závěrečné zprávě ŽGP 2011.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Zážitková pedagogika

„Řekni mi a já zapomenu. Ukaž mi a já si možná vzpomenu. Zapoj mě a já pochopím.“
(čínské přísloví)

Zážitková pedagogika je teoretický koncept, který nemá jasně vymezené hranice a její problematika sahá daleko za tuto práci. Mým cílem není zkoumat jí v celé její šíři, ale pouze ji čtenářům okrajově představit, protože tato práce je na konceptu zážitkové pedagogiky postavena.

Zážitkovou pedagogiku Jirásek (2004) definuje jako pedagogický směr, který se snaží teoreticky postihnout a analyzovat výchovu prožitkem. Pro tuto výchovu je typické vyvolání prožitku, jeho zpracování a převedení do zkušenosti, která je přenositelná do dalšího života a opětovně využita. Tento koncept se v českém prostředí vyvíjel samostatně a za specifických okolností. Uvedu zde některá jména a organizace, které jejímu vývoji přispěli: Bernardo Bolzano, Česká obec sokolská, Junák- český skaut, Woodcraft, tramping, Jaroslav Foglar, Klub českých turistů, tábornické školy, Česká tábornická unie, výchova v přírodě, vznik Prázdninové školy Lipnice... Více najdeme např. v Instruktorském slabikáři (Holec a kol., 1994) v kapitole Radka Hanuše: Vývoj pobytu a výchovy v přírodě v českých zemích.

Hanuš a Chytilová (2009, 12) doplňují definici: „Česká zážitková pedagogika zdůrazňuje především slova **prožitek**, **zážitek**, **zkušenost**; ty jsou vyvolávány v procesu dramaturgie, tedy v cíleně plánovaných a uváděných situacích.... Cílem tohoto pojetí byl vždy rozvoj jedince, rozvoj osobnosti v jeho nejrůznějších dimenzích a aspektech.“ Shodu nacházím s Jiráskem (2004), který cíl zážitkové pedagogiky vidí ve starořeckém výchovném ideálu (pojem SCHOLÉ), všestranném rozvoji k harmonii směřující osobnosti. A prožitek vnímá jen jako pouhý prostředek, nikoli cíl. Tyto cíle zážitkové pedagogiky jsou naplňovány v různorodém prostředí (školním i mimoškolním, kulturním i přírodním), v rozmanitých sociálních skupinách a naplňovány nejrůznějšími prostředky (hrami všech možných typů, tvořivými dílnami, besedami, výzvodovými situacemi, aktivitami směřujícími na skupinu či

jedince). Vždy záleží na kombinaci mnoha faktorů, aby byl vytvořen projekt, který bude mít pozitivní výchovný vliv.

Metoda zážitkové pedagogiky se někdy označuje jako „metoda Prázdninové školy“. Zážitkovou pedagogiku Prázdninové školy Lipnice Václav Břicháček popisuje takto:

Nešlo však jen o prožitky, ale před každým se objevovaly nové perspektivy - často tušené, ale jen málokdy a málokde v životě objeované. Měly dva rozměry: **horizontální**, ve kterém se objevují nové obzory vzdělání, kultury, sebepoznávání i mezilidských vztahů a rozměr **vertikální**, kdy mladý člověk začíná chápat, že jeho život se neodehrává jen v tomto čase - zde v této chvíli a v profesi, kterou si zvolil. Míří k hlubšímu poznání skutečnosti, která přesahuje každodenní zkušenost, míří k nadživotním cílům a k hodnotám, které přesahují jedince a jeho individuální osud, míří k trvalým hodnotám duchovním. Nemluvílo se o filozofii, ale filozofie se žila, nemluvílo se o přátelství, ale přátelství vznikala, nemluvílo se o výchově, ale výchova probíhala – mnohem intenzivněji než v běžných situacích (Holec a kol., 1994, 18).

Zážitkovou pedagogikou a jejím pevnějším teoretickým ukotvováním a metodickému prohlubování se zabývají více např. autoři: Hanuš a Chytilová (2009), Holec a kol.(1994), Hora a kol.(1984), Jirásek (2004), Pelánek (2008), Vážanský (1992), Zounková, Martin & Franc (2007). Dále se mnoho hodnotných informací dozvíme z portálu www.gymnasion.org a vytištěných čísel časopisu Gymnasion - časopisu pro zážitkovou pedagogiku.

1.1 Prázdninová škola Lipnice

Svět je obrazem nás samých a všechny jeho problémy a konflikty se odrážejí v každém z nás. Klíč k jejich řešení proto musíme hledat v sobě. Toto je ústřední motto Prázdninové školy lipnice (PŠL), organizace, která s teoretickým konceptem zážitkové pedagogiky pracuje a dále ho rozvíjí. Cílem této práce není poskytnout veškeré informace o PŠL, ale jen tuto organizaci představit. Výzkumná data pro tuto práci byla sbírána právě na projektu Prázdninové školy Lipnice.

PŠL je neziskovou organizací, která vznikla roku 1977 a od jejího počátku vytváří a prohlubuje vlastní unikátní český přístup k zážitkovému vzdělání. Ten spočívá v precizním formulování cílů, v cílené motivaci účastníků projektu, v promyšlené skladbě programů, ve výrazových prostředcích, zpětné vazbě, skupinové dynamice nebo také v osobnosti pedagoga.

„**Poslání PŠL** se zaměřuje na zážitkové vzdělávání, osobní rozvoj a pobyt v přírodě, jejichž kombinace pomáhá lidem najít hlubší vztah k sobě samým, ostatním lidem i světu. Hlavním cílem kurzů je rozvíjení aktivního vztahu k životu, zodpovědnosti, občanské angažovanosti a osobnostnímu růstu“ (Franc, Francová & Marti, 2007, 16). Jednoduše jde o to "učit se být", pomáhat vytvářet mladým lidem vlastní život v celém jeho bohatství, pestré paletě zkušeností a prožitků, naučit člověka být nejen nástrojem využívaným pro různé povinnosti, funkce a významy, ale také učit ho žít.

Václav Břicháček (1992) přirovnal PŠL k malé univerzitě Jabné, která před téměř 2000 léty vytvářela duchovní základy židovského etnika. Je dokladem, že svět myšlenek nelze potlačit násilím. „Zdalo se mi, že Lipnice byla též jakousi malou univerzitou v době nesvobody“. Téměř o dvanáct let (2004) dodává: „Prázdninovka vyhrála tím, že jsme zůstali sví a nechtěli napodobovat cizí vzory – a právě proto jsme pro svět zajímaví.“

Slova Miloše Zapletala, klasika české herní literatury, v souvislosti s PŠL zní: „Mám poměrně široký a dlouholetý kontakt se světem, v mé knihovně je bohatá odborná literatura z celého světa - a přece jsem nenašel nikde tak dokonale propracovaný výchovný program pro mladé lidi, kteří stojí na prahu dospělosti, jako ten, který v posledních letech vytvořila lipnická Prázdninová škola“ (Holec, 1994, 9).

Na oficiálních stránkách PŠL (www.psl.cz) se dočteme o jejím směřování k vytvoření respektovaného centra metodologie zážitkového učení. Cíleně podporuje svou experimentální laboratoř (autorské kurzy), a motivuje ji k inovativním postupům. Projekty, které mají ustálenou metodiku (základní experiment je u konce) převádí ve spolupráci s autory do formy kurzů. Výsledky těchto experimentů a projektů dále publikuje veřejnosti k obecně prospěšnému užití. Jedním z takových experimentálních kurzů, je právě legendární zimní projekt **Život je gotickej pes 2012**, ze kterého v této práci vycházím.

1.1.1 Zimní projekty Prázdninové školy Lipnice

Tvorba zimních projektů přesahuje rozměr PŠL. Od Filsaka a Seligera (1952) se dozvídám, že kurzy zimního táboření pro širší okruh táborníků se pořádají od roku 1946. V tomto roce se konal první státní kurz na Bílém Kříži. V dalších letech projekty pokračovaly, ale úkolem této práce není historicky zkoumat fenomén zimního táboření.

V historii Prázdninové školy Lipnice se do dnešního dne uskutečnilo pod její hlavičkou již 19 zimních projektů. První dva proběhly až 12 let od jejího vzniku a to roku 1989 (Bílý Projekt a Bílé hranice). Zkušenostmi ale projekty PŠL staví na poznacích ze zimních projektů, které se uskutečnily v minulosti v experimentálním období (1970-1976), kterými se nechala inspirovat, a ke kterým se hlásí. Jsou to například Projekt Jeseníky, Projekt Beskydy, Bílý projekt či Zimní (Pohraniční) kalvárie, které můžeme považovat za průkopníky zimních projektů. Cílem nebylo jen zimní táboření nýbrž zaměření i na osobnostně-sociální rozvoj člověka. Za dobu svého vývoje již urazily zimní projekty dlouhou cestu, prošly mnoha obměnami, každý ročník znamenal posun vpřed. A i když kurzy pořádané v zimě tvoří jen malé procento z celkového počtu kurzů, tak dnes můžeme s jistotou říci, že si našly své pevné místo v autorských projektech PŠL. Jejich souhrn uvádí přehledně Miroslav Hanuš v závěrečné zprávě kurzu Život je gotickej pes 2011 (Viz příloha č. 1).

1.1.1.1 Vývoj projektu Život je gotickej pes

„Jistým bodem počínaje není již návratu. Toho bodu je třeba dosáhnout.“

(Franz Kafka)

Tento citát se stal mottem zimního, dnes již legendárního, projektu Život je gotickej pes (ŽGP). Od roku 2000, kdy byl realizován poprvé, se tento projekt uskutečnil již osmkrát (z toho sedmkrát pod hlavičkou PŠL a jednou pod hlavičkou Štúdia Zážitku), a to v nejrůznějších podobách. Projekt se vyvíjel a stále vyvíjí kupředu na základě předchozích zkušeností z minulých ročníků ŽGP a Zimního instruktorského kurzu (ZIKu, organizovaného pod hlavičkou Hnutí GO!). Jak píše sám myšlenkový tvůrce projektu Miroslav Hanuš (2011, 54): „My jsme navazovali na jejich odvahu, drsnou zkušenost a chyby prvních.“

Stručně se podíváme na zlomové ročníky, které znamenaly posun ve vývoji zimních projektů PŠL, konkrétně projektu Život je gotickej pes. Pozornost je směřována především na formu než na myšlenkový vývoj.

Rok **2000** je výjimečný už tím, že přináší pod vedením Miroslava Hanuše první zrealizování projektu Život je gotickej pes. Koná se ve Valašských Beskydech, prostředek pro pohyb slouží lyže, ke spaní je využíván penzion. Vrcholem je jedno přespání mimo chatu venku. V podstatě se jedná o koncept a myšlenku letního kurzu upravenou do podmínek zimního prostředí („zimní lipnici“). V tomto je postup úplně stejný jako při konání prvního zimního kurzu PŠL - Bílého Projektu (roku 1989 pod vedením Michala Bauera).

Ročník **2001** měl deset dní a probíhal na chalupě v zimních Beskydech. Definovaly se čtyři okruhy:

Život = region, ve kterém se kurz odehrává.

Je = přítomnost společnosti, ve které se nacházíme.

Gotickej = krásno a jeho nejrůznější zimní podoby.

Pes = zima a umění žít v zimě.

Jako zlomový můžeme považovat ročník na přelomu let **2003/2004** v Rychlebských horách, který přinesl mnoho zásadních prvků ve vývoji ŽGP. Kromě pobytové části se objevuje i **putovní část kurzu se spaním ve stanech** (účastníci zdolali 57 km během 5 dní). Celý projekt se odehrává **bez jistoty chaty**. Na pobytovou část bylo využíváno **tee-pee**, původního obydlí indiánů. **Délka** projektu se prodloužila na 12 dní. Prostředek pohybu již nejsou lyže, ale **sněžnice**.

ŽGP 2006 navazuje zkušeností na rok 2005³. Opět je tam putovní část na sněžnicích (5 nocí ve stanech) a část pobytová (8 nocí v tee-pee). K přeformulování čtyř jasných symbolů projektu přispěl prof. PhDr. Ivo Jirásek, PhD takto:

Život = prožitek (autenticita, opravdovost).

Je = být v přítomnosti (teď a tady, ne v předstihu).

Gotickej = vertikálnost (kulturní a duchovní výkony překonávající zemitost hmotných obtíží).

³ Důležitou odbočkou byla v roce 2005 Zimní Kalvárie a Severské hry. Došlo k objevení nových tras pro budoucí zimní putování a vyzkoušení her a programových přístupů.

Pes = příroda a přirozenost (nejenom bytí v horách, ale také přátelská starost o ně).

U ročníku 2007 se vedení ujímá Milan Hanuš, který v závěrečné zprávě popisuje: „Dramaturgii kurzu jsem letos cítil jako náš nejsilnější a nejinnovativnější nástroj. Opřená o Školu lesní moudrosti, Osobní příběh, Velké putování (bez účasti instruktorů), Vigílie atd“ (Hanuš, Milan, 2007, 29). Poprvé se v projektu ŽGP objevuje putovní část na začátku a na konci projektu.

ŽGP na přelomu roku 2009/2010⁴ je výjimečný tím, že se vedení ujímá poprvé někdo mimo bratry Hanuše, a to Libor Macek. Projekt byl rozdělen na putovní část na začátku kurzu, pak pobytovou část a na konci opět putovní část.

Výrazná změna a posun v dramaturgii projektu ŽGP přináší 7. ročník pořádaný roku 2011. Významnou dramaturgickou výzvu představoval cíl, jak zarámovat do myšlenkového kontextu zimní putování tak, aby nebylo vnímáno a prožíváno jako zimní přežití (survival) nebo „tělocvikářský“ horský pochod, ale jako pouť (k nějakému cíli, ale především sám k sobě). Snaha o vytvoření biodromálního projektu (bios - život, dromos - cesta), kde výrazným dramaturgickým prvkem byla série přednášek u večerních ohňů. Kurz je rozdělen na 3 části. Předkrm (výběr účastníků), Hlavní chod (12 denní putování se sněžnicemi) a Sladkou tečku (vypointování a uzavření projektu). Ročník 2012 na těchto zkušenostech staví a pořádá ŽGP s podobnou koncepcí.

Celkově si samotný projekt Život je gotickej pes doslova prožilo již přes 200 účastníků (z toho přibližně 56% mužů a 44% žen). Pořádajících instruktorů se aktivně podílelo více než 20 a dalších skoro 20 ve spolupráci. Ale konečné číslo zainteresovaných osob do tohoto projektu je ještě mnohem větší.

Na závěr uvádím výňatek ze závěrečné zprávy Miroslava Hanuše (2011), který se ohlíží za celkovým vývojem tohoto projektu:

Při přemýšlení o všech zimních kurzech, které jsem realizoval, je vidět jasnou myšlenkovou stopu. Co nás ten který rok posunulo. Co bylo nové. Kdo s tím přišel, co bylo inspirací. Plně si s úsměvem uvědomuji, jak každý rok odpovídal svoji náročnosti naší momentální odvaze a nabitým zkušenostem. Je úsměvné, jak před deseti lety byl

⁴ Klíčový jsou také zkušenosti ze dvou Zimních instruktorských kurzů (ZIK) pořádaných v letech 2009 a 2010 pod hlavičkou Hnutí GO!

pro nás „extrém“ jedno noční spaní venku na sněhu (program: Sóló). Jak první přechod Rychlebských hor na konci prosince 2003, kdy jsme během 5 dní ušli 57 km, bylo na hranici mých sil. Zpětně přesně rozeznávám ty **klíčové momenty**, které změnu způsobily. Milan pro letošní rok vyřkl heslo: „*Nebudme myšlenkově líní*“. A to je myšlenka, která nás provází už jedenáctým rokem kolem zimních projektů. Jinak by nevzniklo tolik nových uchopení jednoho společného zimního tématu (Hanuš, 2011, 8).

1.1.1.2 Charakteristika projektu ŽGP 2012

Z motivačních i programových důvodů byl projekt ŽGP 2012 rozdělen na tři části (stejně jako ročník před tím). Třídenní přípravná a výběrová část, kde se účastníci i instruktoři setkali navzájem poprvé, byla nazvána jako **Předkrm**. Hlavní putovní část projektu byla dvanáctidenní s pracovním názvem **Hlavní chod**. A s odstupem šesti týdnů se konala **Sladká tečka** - čtyřdenní závěrečná část podtrhávající celý smysl projektu.

Termíny a místa konání

4. 11. – 6. 11. 2011; Předkrm, Jizerské hory, tábořiště Trniště.

4. 1. – 15. 1. 2012; Hlavní chod, CHKO Východné Karpaty, NP Poloniny, Slovensko.

1. 3. – 4. 3. 2012; Sladká tečka, Lipnice nad Sázavou, hrad Lipnice.

Po listopadovém Předkrmu bylo vybráno všech 32 přítomných účastníků. Na Hlavní chod dorazilo 29 účastníků (18 mužů a 11 žen) přičemž jedna účastnice v polovině kurzu odstoupila. Kompletní projekt (i se závěrečnou Sladkou tečkou) dokončilo celkem 17 účastníků (9 mužů a 8 žen).

Můj výzkum se týká především nejdelší části projektu - Hlavního chodu, a to z důvodu kontinuálního a intenzivního působení vnějších vlivů okolních podmínek na jednotlivce ve skupině. Za jedenáct putovních etap jsme ušli na sněžnicích celkově 107 km. „Běžný“ putovní den začínal budíčkem v 6:30, následovalo vaření snídaní, balení věcí, ranní rozcvička a přibližně v 9:00 odchod z tábořiště. Denní etapa na sněžnicích čítala přibližně 10-12 km a končila kolem třetí hodiny odpolední. Následovalo stavění stanů, vaření večeří, nošení dřeva, příprava ohniště a poté večerní program u ohně (cca 18:00-22:00 hod). Jeden celý den a dva půldne jsme strávili odpočinkově na srubu v Osadném přesně v půlce Hlavního chodu (6. -8. den).

2 Vlivy působící v podmínkách zimního putovního kurzu

Hlavním prostředkem zážitkové výchovy je sama příroda. Při zimním táboření se s drsnou přírodou setkáváme mnohem intenzivněji, než jsme při našem obvyklém životě ve vyspělé civilizaci zvyklí. K tomu Filsak a Selinger (1952, 26) dodává, že zde platí krutá zásada: „Co nezabíjí - posilňuje!“ Nejsou to ale jen přírodní podmínky, které mohou v podmínkách zimního putovního kurzu působit na člověka jako stresor. Jsou to i jiné vlivy jako třeba strádání v oblasti základních potřeb, nebo působení skupiny na člověka, či jeho vnitřní konflikty, o kterých bych se zde ráda zmínila. Další vlivy v této práci zanedbávám, jelikož je neshledávám jako podstatné pro tuto práci.

Stresory

Obvykle se stresory dělí na tělesné a duševní. Daniel (1984) přidává i aspekt sociální. Propojenost mezi jednotlivými složkami je nepopíratelná. Sama psychosomatická medicína nám to dokazuje. Tato práce se zmiňuje pouze ty stresory, které dle autorky vnímání mají největší vliv na aktuální fyzický, psychický či sociální stav účastníka putovního kurzu typu ŽGP 2012 (viz kapitola: Vývoj projektu ŽGP 2012).

2.1 Přírodní podmínky

V podmínkách našeho kurzu se setkáváme s přírodními jevy, jako jsou vlhkost, vítr, srážky, teplota, velikost sněhové přikrývky, kopcovitost a náročnost terénu a další. Podrobněji je zaměřeno na složku snad nejdůležitější a pravděpodobně i nejobávanější, a to působení chladu.

Větší či menší vliv na psychické procesy člověka mají **atmosférické vlivy**, jakými jsou teplota vzduchu, změny tlaku, ultrafialové záření, změny v proudění a vlhkosti vzduchu, nebo také v čistotě ovzduší. Zde je otázkou individuální odolnost ve smyslu bioklimatologickém jak píše Hošek (1999). Filsak a Selinger (1952, 18) k tomu dodávají: „Hlavními zbraněmi zimy jsou sníh, mráz a vlhkost a přistoupí-li k tomu zvláště nepříznivé počasí a noc, pak zvládne situaci jenom ten, kdo je dobře vybaven zkušenostmi i materiálem a kdo umí svého výstroje, své výzbroje a svých tělesných i duševních sil dobře využívat.“

Působení chladu

Působením chladu na člověka se velice podrobně zabývá Zeman (2006). Na základě odtržení člověka od přírody přirovnává svůj život v budovách a dopravních prostředcích k životu v klecích. „Tak se stává, že někdy celé dny na sobě vůbec nepocítíme změny venkovní teploty. Člověku chybí podněty pro pružné vazomotorické reakce podkožních a slizničních cév, pro nesespecifické zvyšování odolnosti“ (Zeman, 2006, 7). S tím by souhlasil i Hošek (1999), který tvrdí, že místo aby se člověk přizpůsoboval chladu pasivně, adaptuje si své prostředí pobytu pomocí oděvů a obydlí. Dvořák, Morávek a Šulc (1984) ještě k obydlí a oděvu přidávají oheň. Dle jejich slov těmito třemi principy člověk přemohl chlad a nepřízeň přírody specificky lidskou cestou. Následkem toho se snížila potřeba člověka zapojovat termoregulační mechanismy.

V chladu obecně nastupuje svalová únava dříve. Ta vede ke snížení svalové aktivity a produkce tepla postupně klesá. Čím větší je teplotní rozdíl mezi kůží a chladným prostředím, tím větší jsou tepelné ztráty. S těmi se tělo vyrovnává pomocí izolačních schopností povrchu těla (vazokonstrikce - zúžení cév, zvětšení vrstvy podkožního tuku, termogeneze - zvýšená tvorba tepla třesem či svalovou činností). Nutno podotknout, že teplota vzduchu není jediným faktorem možného prochlazení. Tepelné ztráty zvyšuje studený vítr a vlhkost vzduchu, takže výsledná ekvivalentní teplota může být výrazně nižší (viz tabulka ekvivalentní teploty při různé síle větru, in Zeman 2006, 23). Na nebezpečí vlhkosti upozorňuje i Dvořák a kol. (1984, 54): „Vždyť boj člověka s mrazem je do značné míry především bojem s vlhkostí, která, ať již pochází z potu, vydýchaného vzduchu, z vody, či tajícího sněhu, znehodnocuje izolační vlastnosti oděvu a obutí, podporuje prochladnutí těla a vznik omrzlin.“

Otužování

Otužování je staré jako lidstvo samo. Ať už člověk byl tvrdě otužován přírodou, nebo k němu přistoupil aktivně s uvědoměním si jeho výhod. Obecně lze říci, že se jedná o postupné vystavování organismu nepříjemným či rušivým podmínkám. Principiálně jde o postupné přivykání si na daný podnět. Výsledkem této činnosti má být schopnost organismu pohotově reagovat na klimatické výkyvy okolního prostředí. Paulík (2010) se vedle fyzického

otuzování zmiňuje v přeneseném významu i o otuzování psychickém, založeném na stejném principu.

2.2 Strádání v základních potřebách

Potřebou je pociťovaný nedostatek či nadbytek něčeho. Tím se stává nejdůležitějším druhem motivů. Potřeby člověka můžeme hierarchicky organizovat dle teorie Maslowa (in Vágnerová 2004). Nejprve je nutné uspokojit základní fyziologické potřeby, které vycházejí z nedostatku (dech, žízeň, hlad, bolest, odpočinek-aktivita, teplo-chlad...), a až poté se mohou aktualizovat vyšší potřeby (bezpečí, lásky, sounáležitosti, uznání) a na vrcholu potřeby podporující rozvoj osobnosti (sebeaktualizaci). Zde jsou zmíněny pouze potřeby základní, které jsou v našich podmínkách zimního putování nejaktuálnější.

Žízeň

Bez vody člověk nemůže pracovat, putovat ani žít. Vždyť množství vody v těle člověka je průměrně 60% hmotnosti. Předcházet žízní můžeme předejitím dehydratace. Právě ta je příčinou žízně. Jak uvádí Hošek (1999,16), tak deficit 3-4% vyvolá poruchy činnosti, dostavuje se pocit sucha v ústech a nechutenství. U deficitu 5-8% (po 3-4 dnech žíznění) se dostavuje únava, apatie, podrážděnost a celková slabost. Člověk nepřezije deficit větší než 20%. Při žíznění dochází k psychologicky náročným situacím, jako jsou mezosobní konflikty, proces šetření s vodou, snaha jednat racionálně.

Hlad

Částečné hladovění se snáší hůře než totální hladovění. Výkonnost klesá a člověk má pocit, že mu schází energie. Oslabuje to i motivační sféru. Typické je, dle Hoška (1999), kolísání nálady a značná citová labilita. V důsledku dlouhodobějších vytrvalostních výkonů může dojít k hypoglykemii, protože se vyčerpají bezprostřední zásoby energie pro svalovou práci. To se projevuje náhlým nástupem slabosti, ztuhlosti, malátnosti. Výběrové hladovění, kdy v potravě chybí důležitá látka, jako jsou vitamíny, se neprojevuje nijak výjimečně, snad jen chutí.

Únava

Podobně jako spánek, je únava obranným mechanismem člověka, který je prevencí vyčerpání člověka. Hošek (1999) popisuje složitost jevů při únavě. Obecně jde o psychologicko-fyziologické snížení aktivity organismu. Potřebou odpočinku se mění postoj k aktivitě, mění se motivační struktura, vzrůstá ochablost, nezájem, podrážděnost, psychické napětí, ztrácí se koncentrace. Opět záleží na jedinci a na jeho možnosti potřebu odpočinku oddálit. Tomu může přispět natrénovanou kondicí, vůlí, emočně, sugescí či farmakologicky dopingem. Paulík (2010) podotýká, že se svalovou únavou přichází únava psychická. Ta snižuje zájem o dění kolem, snižuje motivaci k motorické aktivitě.

Bolest a utrpení

Bolest je nepříznivý percepční a emoční zážitek, zpravidla spojený s poškozením tkání. Jde velice o subjektivní vnímání. Bolest má signální význam a chrání organismus před poškozením. Bolest může být i emočně „překryta“ díky nějaké silně prožívané události. Utrpením může být chronická bolest, ale spíše je psychického původu a bývá pozitivně ovlivnitelná placebem. Odolnost na akutní bolest nelze zvyšovat třeba učením.

2.3 Konflikty uvnitř jedince

Tak jako mohou působit na jedince vnější okolnosti, mohou působit i vnitřní (psychické). V osobnosti každého člověka lze nalézt větší či menší vnitřní konflikty a protiklady. „Neřešitelné nebo neřešené konflikty narušují duševní rovnováhu jedince“ (Hartl & Hartlová, 2010, 261). Může se jednat jak o konflikty představ, tak o konflikty názorů, postojů nebo zájmů. Odlišnosti v představách lidé dokážou tolerovat více než konflikt názorů. Větší mezi-osobní problém představují konflikty postojů, kde hraje roli citový a volní aspekt. Nejsložitějšími jsou ale konflikty zájmů, kde například pouze jeden z více zájemců může něco získat. Jako situaci zmaru považujeme **frustraci**, která může vést až k agresi. Jak člověk vzdoruje frustračním podnětům, záleží na osobnosti člověka, na jeho životním stylu, na daných okolnostech...“Deprivace je ochuzení člověka o podnětovou sféru, mající vztah k uspokojování některé z jeho potřeb. Existuje deprivace spánková, emoční, sensorická, sociální nebo pohybová. Vzdorování závisí na motivaci, tréninku, kondici a osobnostních

faktorech. Těmi se ale v této práci hlouběji zabývat nebudu z důvodu jejich přítomnosti v jakémkoli prostředí.

2.4 Jedinec v rámci skupiny

Přítomností jedince ve skupině je věnována kapitola 4: Jedinec a skupina.

3 Působení zátěže

Již od narození se v podstatě osobnost utváří za přispění zátěží. Ty spouštějí u člověka adaptační děje. Když přijde nějaká zátěžová situace, jedinec po náhodném chování pozná, že negativní dopad je při jedné reakci větší a při další menší. A tak si pomocí podmiňování člověk osvojí „oblíbené“ techniky chování pro určité situace, které potom uplatňuje v náročných životních situacích. Lidé reagují na zátěž různými způsoby. Někdo se snaží upravit svůj denní režim (více spánku, odpočinku...), jiní využívají psychologické postupy (relaxace, meditace...), někteří hledají třeba sociální podporu v okolí. Jsou lidé, kteří zvládají zátěž aktivně a jiní, kteří k ní přistupují pasivně.

3.1 Adaptace

Adaptací rozumíme schopnost organismu se neustále vyrovnávat s nároky. Umožňuje hledat nové způsoby chování či transformovat ty naučené a pružně je využívat a tím udržovat vnitřní rovnováhu organismu. Rovnovážený stav neznamena pouze mít všechny fyziologické potřeby uspokojeny, ale také prožívat vnitřní pohodu - psychickou rovnováhu. Výraznějšími změnami oproti rovnovážnému stavu uvnitř nebo vně organismu dochází ke stresové situaci (o stresu více v následující kapitole). Jak zmiňuje Paulík (2010), z hlediska výkonnosti můžeme dosáhnout účinnou adaptací výkonu odpovídajícího předpokladům jedince. Pro adaptaci na vlivy prostředí je důležitá psychofyziologická aktivace, připravenost organismu k aktivitě. Ta je spojena s prožíváním psychologické tenze, která může být buď prospěšná (připravenost, nabuzenost, vyladěnost) nebo nežádoucí. V této souvislosti mluvíme o „přemotivování“, kdy touha po dosažení výkonu a úspěchu vyzní kontraproduktivně. Obecně se adaptační schopnost označuje jako adaptabilita. Její rozsah v souvislosti se **zátěžovými podněty** (stresory)

označujeme pojmem **odolnost proti zátěži** (stresu). Dle Hoška (1999) se při pobytu v zimním prostředí adaptace dostavuje přibližně čtvrtý až šestý den pobytu.

3.2 Zátěž

Pojem „zátěž“ vnímám v této práci jako český ekvivalent pojmu „stres“ tak, jak ho užívá Křivohlavý (in Paulík 2010). O zátěži tedy mluvíme při obtížné adaptaci, která může být zvýšená, hraniční nebo extrémní. Záleží na individuálních možnostech člověka. Pojmem „stress“ definoval Hans Selye jako fyziologickou reakci organismu, která má tři fáze - alarm (poplachová reakce), rezistence (fáze odolávání) a exhausce (stadium vyčerpání). Dle míst a působení zátěže Selye rozděluje stres na **fyzický** a **psychický**. Dle kvalitativních stránek mluvíme o pozitivním **eustresu** a negativně působícím **distresu**.

Zdá se, že stres významně působí na imunitní systém. Tímto vztahem se zabývá relativně nová vědní disciplína psychoneuroimunologie.

3.2.1 Stresová odezva

Člověk je z hlediska chemického a fyzikálního relativně přesně „nastaven“. Jestliže se podmínky odchyľují od optima, přichází zátěžová odezva, která má vliv na odolnost člověka ve smyslu fyziologickém i psychologickém jak uvádí Hošek (1999). První odezvou na subjektivně významný působící stresor je zvýšení aktivační úrovně organismu, později doprovázené zvýšením pohotovosti organismu k činnosti. Svou úlohu později hrají i hormony jako jsou katecholaminy, adrenalin a další, které mají za úkol aktivizovat kardiopulmonální systém a dodat energii pro intenzivní svalovou práci. Kognitivní aspekty odezvy na stres umožňují člověku poznání situace i sebepoznání. „Dá se říci, že kognitivní aspekty odezvy na stres jsou potenciálním zdrojem psychické odolnosti člověka“ (Hošek, 1999, 23). Psychologická odezva záleží na naléhavosti splnění úkolu. Horší situace jsou z psychologické stránky jedince ty, které usilují o dosažení závažné životní potřeby (žízeň, únava, hlad, zima...). A psychologicky ještě složitější situací je, když splnění úkolu je podmínkou záchrany vyšších hodnot, než je vlastní život jedince. Jak Hošek (1999, 26) podotýká: „Odpovědnost za poškození členů skupiny je snášena hůře, než odpovědnost za vlastní nebezpečí. Pokud je jedinec vybaven schopnostmi a dovednostmi pro splnění daného úkolu pouze částečně, problémová situace se stává náročnou. Jde většinou o něco nového, kdy se

řešení teprve musí obtížně hledat. Jsou to zátěže spojené s novou funkcí, s použitím nového technického zařízení, vyžadují novou taktiku apod.“

3.2.2 Psychologické důsledky zátěže

U člověka jsou emočním základem instinktů strach a vztek. Právě ty nastupují jako důsledek zátěže přetvořeny do široké škály prožitků. Jedním z nich je **úzkost**. Ta je v psychologii vykládána jako vrozený pud, jako aktuální emoce, která vzniká při nereálném ohrožení jedince (Hartl & Hartlová, 2010).

Oproti úzkosti se **strach** liší svou konkrétnější příčinou. Tuto emoci považujeme za obranný mechanismus, který brání člověka před poškozením. Obecně je strach vnímán jako nepříjemný a nelibý. Pocit strachu a jeho překonávání má pro člověka svou hodnotu. Dle Hoška (1999) můžeme říci, že strach je subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení v oblasti ohrožení hodnot. Motivačním jádrem je snaha o zachování existence, stability a konzistence vlastního „já“. Dříve se mluvilo o sebezáchovném pudu. V pedagogice je známo, že mírný strach vede ke svědomitější přípravě a to má vliv na pozdější výkon. Strach se projevuje jak biologicky (vyšší tepová frekvence, vyšší tlak krve, svalové napětí...), tak psychologicky (útlum učení, útlum myšlení, narušení volní aktivity, zveličování nebezpečí...). Hošek (1999) upozorňuje, že je vhodné odstraňovat pouze nepřiměřené strachy a ve výchově zvyšovat odvahu.

Dalším důsledkem zátěže mohou být reakce emočně podložené **vztekem**. Agresivní chování je velmi pestré a může probíhat v různém směru, za různých okolností a z různých příčin. Pro tuto práci tyto informace ale nejsou předmětné.

3.2.3 Psychologické složky adaptace na zátěž

Jsou určité jevy, které mohou sehrát důležitou motivační úlohu i podnítit lidskou aktivitu pro vyrovnání se s požadavky při interakci jedince s okolím. Dle Paulíka (2010) je pro adaptaci důležitá kvalita vlastního hodnocení situace, a jaký má vliv na jeho prožívání a zvládání požadavků. Otevřenost ke zkušenostem může mít také pozitivní vliv na adaptaci stejně jako optimismus, coby osobnostní rys člověka. Důležitou složkou zvládání zátěže je i

sebehodnocení odpovídající realitě, které bývá považováno za atribut duševního zdraví. Dále sem patří i vnímání vlastního sebeobrazu. Pozitivní sebehodnocení má pozitivní vliv na sebedůvěru a tím i může ovlivňovat aktivní přístup k adaptaci. Obecně životní spokojenost člověka může být předpokladem pro úspěšné překonávání obtíží. Jeden ze způsobů chování, který by mohl podporovat účinnost adaptačního procesu, je asertivní chování⁵. Dalším, neméně důležitým prvkem, je strategie, jakou člověk volí při zátěžové situaci. (Více v kapitole: Odolnost jako vlastnost).

3.3 Odolnost

Hošek (1999) popisuje odolnost jako křehký děj, který je ovlivňován jak samotným člověkem, tak i situací. Upozorňuje na důležitost individuální sféry prožívání a hodnocení zátěže. Dále píše, že zátěže můžeme považovat z vývojového (adaptačního) pohledu na stimul fylogenetického i ontogenetického vývoje. Můžeme tedy usuzovat, že zátěžovost prostředí, v kterém člověk vyrůstal, ovlivnila i jeho stávající úroveň. „Praktické rozhodování ve výchově spočívá v tom, kolik zátěží, kdy a komu, aby to mělo náležitý adaptační efektučení“ (Hošek, 1999,8).

Odolnost je provázána s mnoha faktory. Má vliv třeba na zdraví nebo imunitu. Na Odolnost má zase vliv pozitivní emoční ladění stejně jako životní spokojenost. Zdrojem odolnosti může být i rodina, přátelé či škola. Obecně ale můžeme říci, že člověk, který má pro co žít a nežije s přesvědčením o marnosti, tak je vysoce pozitivní.

3.3.1 Odolnost jako vlastnost

Jak velkou má člověk odolnost, závisí na jeho osobnostních rysech. Reálně je proces zvládnutí zátěže složitý komplex jevů a událostí s mnoha vazbami na podmínky, požadavky v určitém čase a prostoru. My si ale tyto předpoklady osobnosti pro zjednodušení odmyslíme. Paulík (2010) shrnuje, že odolnost představuje schopnost:

- klást odpor a odolávat tlakům a volit optimální vzorce interakčního chování;

⁵ Asertivní chování směřuje k dosažení vlastního cíle slušným způsobem, který není na úkor druhých. Tím předcházíme vzájemným konfliktům.

- schopnost rychlé a pružné regenerace;
- schopnost využití získaných zkušeností, nově osvojených poznatků a dovedností ve stresové situaci k zvládnutí situací příštích.

Je potřeba rozlišit odolnost jako relativně dlouhodobou dispoziční charakteristiku (např. schopnost adaptovat se) a jako aktuální úroveň adaptace na zátěž tady a teď (čili odolnost jako kvalita aktuálního psychosomatického stavu). Odolnost chápeme jako dynamicky se měnící a rozvíjející psychický jev, který vystihuje Šolcová (2009) pojmem *resilience*, v němž je kladen důraz na pružnost v přizpůsobení se podmínkám.

Paulík (2010) nastiňuje nejasnost vymezení psychické odolnosti v odborných kruzích. K nejznámějším konceptům odolnosti se řadí *hardiness* a *sense of coherence* (SOC). U nás např. Křivohlavý (2002) v této souvislosti hovoří o českém pojmu **nezdolnost**, nebo se také používají pojmy přizpůsobivost ke stresu a pružnost ve stresové situaci. Zajímavé zjištění přinesl H. Selye, že navzdory okolnostem někteří jedinci nepodlehnu rušivému či škodlivému působení, nezhroutí se, popř. neonemocní. Tento jev byl označen jako *salutogenese*.

Sense of coherence (SOC)

Pojem sense of coherence se pojí se jménem profesora Aarona Antonovského. Ten se rozhodl zkoumat bývalé vězně koncentračních táborů, kteří neměli problémy se zdravotním stavem po návratu. Byla jich z celkového počtu čtvrtina a jejich společný rys takovýchto nezdolných lidí nazval „vědomí souvztažnosti“. Orientace takového člověka má tři komponenty:

- **srozumitelnost** okolního světa;
- pocit **zvládnutelnosti** situace;
- **smysluplnost**.

Hardiness

S. C. Kobasa a další (in Paulík, 2010) definovali pojem Hardiness jako tuhost, pevnost, zocelenost, nezdolnost či schopnost usilovně bojovat s těžkostmi. Charakteristika komponent tuhosti závisí na:

- přesvědčení o **vlastní kontrole** nad děním kolem;
- vnímání nároků jako **výzvy**, jako podněty k aktivitě;
- **osobním zaujetím**, kdy se člověk smysluplně ztotožní s aktivitou.

Opakem je pocit bezmoci a beznaděje, čili závislost na vnějších vlivech, náhodě a osudu. Dle konceptu „místa kontroly“, který ověřil roku 1966 Julian Rotter, je odolnost jedince závislá na míře jeho kontroly nad děním kolem něj. Martin Seligman dokonce formuloval roku 1975 koncepci **naučené bezmocnosti**, kde tito lidé jsou v zátěžových situacích méně adaptabilní a podléhají bezradnému, nesvobodnému a depresivnímu chování.

Ve vztahu odolnosti vůči zátěži ještě stojí za zmínku důležitá integrovanost osobnosti. Paulík (2010) ji popisuje jako „charakteristiku zahrnující ty osobnostní vlastnosti, které jsou rozhodující pro způsob a formu interakcí se světem z hlediska vyrovnávání se jedince s prostředím.“ Psychická variabilita zajišťuje pružnost, plasticitu reakcí na proměnlivé prostředí.

V širších souvislostech má na zvládání zátěže vliv i mnoho jiných faktorů jako např. kvalita života, zdraví, spokojenost, ale o toto už není předmětem mé práce.

Pozitivní zvládání zátěže ovlivňuje např. sociální opora. Negativně působí různé životní události či denní nepříjemnosti.

3.3.2 Zvyšování odolnosti člověka

Hošek (1999) uvádí čtyři způsoby jak zvyšovat odolnost člověka. Zmíním zde jednu, která se mi zdá v této práci zásadní, a tou je harmonizace osobnosti. Spočívá v nalezení **rovnováhy s přírodou**, se snahou o **kvalitní prožití života**, nejen přežití. K harmonizaci můžeme dojít postojem „diskomfortem ke komfortu“ (nepohodlím k pohodlí), kdy si navozujeme drobné diskomforty, abychom se z odolnili, otužili.

Paulík (2010) se zas zmiňuje o důležitosti vytváření optimálních podmínek pro rozvoj odolnosti jedince. Uplatňuje se zde proces socializace a proces formování jedinečnosti spolu s vytvářením vztahů s jinými lidmi a s tím zároveň poznávání sebe sama a vyrovnávání se s vlastní identitou.

4 Jedinec a skupina

„Člověk je od přírody sociální bytostí, která utváří bio-sociální jednotu.“ (Nakonečný, M. 2009, 91). Sociokulturní vývoj člověka probíhal od fungování malých skupin k závislosti na společnosti jako celku. Začleňování se do společnosti probíhá již od narození pod pojmem socializace. Tím, jak se jedinec chová a co prožívá při interakci s jiným jedincem či skupinou se zabývá sociální psychologie.

4.1 Jedinec

Jedinec je zde vnímán jako lidská bytost se čtyřmi dimenzemi lidského bytí - duchovní, duševní, sociální a tělesnou (fyzickou). Ale jak píše Jirásek (2005), ani duše, ani duch, ani sociálnost, ale ani tělo nejsou substance (podstaty) a nemůžeme je vnímat jako substanciální pevnost a identitu. Duchovní složka zde není zahrnuta, jelikož není předmětem výzkumu této práce.

Sociálněpsychologická podstata

Součástí psychologie osobnosti jsou i poznatky sociální psychologie, protože dle Nakonečného (2009) můžeme za klíčový vztažný rámec fungování lidské psychiky pokládat především sociální prostředí jedince a jeho sociální interakce. Proto jsou tyto dvě složky neoddělitelné.

Celek duševního života člověka je nejčastěji definována jako osobnost. Vyjadřuje jeho vnitřní psychické uspořádání, tvořené systémem vlastností, které vyjadřují znaky pozorovaného chování (např. „vřelý“, „dobromyslný“...), vnitřní determinanty chování (např. „extraverze“, „úzkostnost“...) a posléze kategorie těchto determinant (např. „temperament“, „inteligence“).

Ač v psychologii existují různá pojetí osobnosti, všichni se ale shodují, že nejvlastnějším znakem osobnosti je její jedinečnost, výlučnost, odlišnost od všech jiných. (Hatl & Hartlová, 2010). Rozsáhlý přehled teorií osobnosti poskytuje např. Drapela (2008). Pro větší pochopení vnitřní struktury osobnosti pomůže např. Nakonečný (2009).

Prožívání a chování člověka je neoddělitelné od biologických procesů. Říčan (2010, 63) píše: „Vztah mezi biologickým a psychologickým aspektem života je jedním z nejdůležitějších klíčů k poznání osobnosti.“

Tělesnost

Je velmi úzká souvislost mezi fyzickou a psychickou stránkou lidského způsobu bytí s těžko určitelnou hranicí mezi nimi. Pokud bychom tělo vnímali jen jako pouhou věc, bylo by pro nás pouhým tělesem zaujímajícím určité místo v prostoru. Jeho vlastnosti zkoumají přírodní vědy. Jirásek (2005) ale upozorňuje, že nelze k tělu přistupovat jen jako k věci, ale rozeznává tělo jako součást osobnosti, která je středem veškerého vztahování se k světu. Dále se hlouběji zamýšlí nad tělem v kontextu filosofických úvah, které zde ale nejsou zahrnuty.

4.2 Sociální interakce

Již v raném věku dítěte jsou sociální interakce základním nástrojem primární socializace. Základní otázkou v sociální psychologii, jakožto vědě o sociálních interakcích, je vzájemné vnímání lidí navzájem, jaké dojmy si o sobě vytvářejí. Tím se totiž dle Nakonečného (2009) vlastně sociální interakce rozbíhá. Nejvýznamnější informace, které člověk v životě získává, jsou týkající se osob a sociálních událostí, protože sociální vztahy jsou nejdůležitějším aspektem lidského bytí. (Nakonečný, 2009).

4.2.1 Interakce dvojic

Člověk bez styku s druhými lidmi nemůže žít. Téměř denně vstupujeme do interakce s mnoha jedinci. „Dvojice (dyada) nemusí znamenat jen počet, ale také nejmenší skupinu dvou jedinců, které spojuje víc než náhodné nebo i domluvené, ale soliterní setkání.“ Dle Piontkowské (in Nakonečný, 2009, 320) probíhá vývoj dyadického vztahu následným způsobem:

- výběr partnera;
- vyjednávání a vzájemné prozkoumávání;
- vytvoření závazku či závislosti;
- institucionalizace (vytvoření norem kontrolujících chování partnerů interakce).

4.2.2 Malé skupiny

„Člověk náleží mezi lidi; jeho život je jenom jedinou maličkou krvavou buňkou veliké krvavé tkáně člověčenství a tato buňka nemůže bloudit, samotářsky odtržena, pro sebe ve vesmíru. Pokud živa, pokud jest jí čerpati z obecné krve, musí se zas hned vracet mezi své.“(Čapek, 1985).

Jedním z projevů evoluce lidského chování je vytváření skupin. To znamená vytváření trvalejších sociálních vazeb, jež jsou biologicky účelné. Sdružování má řadu rozhodujících výhod, které vytvářejí podmínky pro přežití jedince i druhu. „A protože výhody převažují, stalo se sdružování jednou ze strategií evoluce, patrně v soulasu s heslem, že ve spolenectví je síla“ (Nakonečný, 2009, 92).

Skupinová příslušnost provází člověka celý život. Je životní nutností. Dle Nakonečného (1970) lze skupinu 30-40 osob označit jako malou (nejmenší skupinou jsou vak dva). Malé skupiny tvoří osoby, které se navzájem znají, komunikují a jsou sjednoceny společným cílem. Zprvu se náš život odehrává převážně v prostředí rodiny. Později se člověk stává členem jiných např. zájmových či pracovních skupin. Nejelementárnější formou skupinového soužití je milenecký pár nebo manželství. „Skupinová příslušnost provází člověka celý život, uplatňuje se v jeho chování, vynořuje se v jeho citech i v obsahu myšlení a to i tehdy, když si to neuvědomuje a je prostorově vzdálen takové přímé skupinové determinaci. S tzv. malou skupinou tvoří osobnost člověka relativně uzavřený funkční systém“ (Nakonečný, 1970, 257).

Vztahy uvnitř skupiny

Nakonečný uvádí čtyři kategorie skupinového členství dle přitažlivosti skupiny pro jedince a přitažlivosti jedince pro skupinu.

- Psychologické členství - jedinec je skupinou silně přitahován, a je skupinou vysoce uznáván.
- Psychologické nečlenství - jedinec není skupinou uznáván ani přitahován.
- Preferenční skupinový vztah - silná přitažlivost skupiny pro jedince, ale jeho slabé uznání skupinou.
- Marginální skupinový vztah - slabá přitažlivost skupiny, ale silné uznávání jedince skupinou.

Důležité pro skupinu je to, že tam dochází k užší závislosti sociálních rolí a k vytvoření systému hodnot a norem, závazného pro členy skupiny. Rozhodujícím momentem pro tvorbu malé skupiny je společný cíl a uspokojování potřeb. Právě tato saturace a realizace cílů je rozhodující pro soudržnost uvnitř skupiny.

4.3 Skupinová soudržnost (koheze)

Uvnitř každé skupiny působí vnitřní síly, jejichž souhrn označujeme jako skupinová dynamika⁶. Je dána veškerým skupinovým děním, cíli a normami skupiny, její strukturací, pozicemi a rolemi ve skupině, skupinových interakcí a vývojem skupinových vztahů i celé skupiny. Jednou složkou skupinové dynamiky je koheze neboli soudržnost skupiny. „Soudržnost skupiny je dána souhrnem jednotlivých úrovní přitažlivosti skupiny pro každého jejího člena, přičemž někteří její jedinci mají pocit v rámci soudržnosti vyšší nežli jiní“ (Kožnar, 1992, 134). Autoři kroměřížských výzkumů skupinové dynamiky⁷ navíc odlišují to, jak jedinec kohezi ve skupině sám prožívá. To je dáno stupněm jeho přijetí za člena skupiny a mírou toho, jak se cítí být nablízku ostatním členům skupiny.

Forsyth (2010) uvádí čtyři složky skupinové koheze, které jsou navzájem provázané:

- social cohesion (členové jsou přitahováni ke skupině jako celku spíše, než jen k jednotlivcům);
- task cohesion (do jaké míry jsou členové skupiny zaměřeni na splnění úkolu);
- perceived cohesion (pocit sounáležitosti a jednoty skupiny - pojmy „my“ místo „já“);
- emotional cohesion (důležitost emocionální intenzity členů skupiny).

Soudržnost skupiny má podle Shawa (in Kožnar, 1992, 134) vliv na následující aspekty:

- ovlivňuje kvantitu a kvalitu skupinových interakcí;
- koheze zvyšuje vzájemnou ovlivnitelnost ve skupině a tedy i možnost ovlivnění skupiny jednotlivcem;
- koheze pozitivně zvyšuje produktivnost a efektivnost skupiny;

⁶ za zakladatele vědního oboru označován Kurt Lewin.

⁷ Kratochvíl, Mandlová, Mikšovičová (1975), Mandlová (1976), Ševčíková (1976), Kratochvíl, Ševčíková (1977)

- má pozitivní vliv na spokojenost členů ve skupině, zvyšuje jejich pocit bezpečí, redukuje úzkost a značně přispívá k pozitivnímu individuálnímu sebehodnocení.

Ve skupině se koheze projevuje vzájemným akceptováním, důvěrností, porozuměním nebo také poskytováním vzájemné podpory. Kožnar (1992, 135) doplňuje, že „vládne-li ve skupině celkový pocit koheze a důvěry, mohou být i negativní interpersonální výměny produktivní a mohou povzbuzovat osobnostní růst členů skupiny.“

Několik zahraničních studií se zabývá vlivem skupinové koheze na výkon skupiny. Forsyth, Zizniewski a Copper (2001) došli k závěru, že tam určitá vztažnost je. Ale nejen ve smyslu, že koheze je příčinou větší efektivity, ale že výkonná skupina se stává kohezivnější (in Forsyth, 2010).

Určit míru skupinové koheze můžeme více způsoby. Časté je využívání sociometrie, u které se zjišťuje interpersonální atraktivita mezi členy skupiny a předpokládá se, že takto změřená síť vzájemného přitahování a odmítání se určuje skupinovou soudržností. Kožnar (1992) uvádí příklady měření z již dříve prováděných výzkumů. Jednou možností je jednoduše sečíst všechny pozitivní sociometrické výběry ve skupině. Šlechta (2002) pro zjišťování soudržnosti a napětí skupiny využívá průměrného počtu kladných voleb a průměrného počtu voleb záporných. Z jeho výzkumů vyplývá, že sociometrický test je citlivým ukazatelem sociálního klimatu ve skupině. Dále můžeme určit míru skupinové koheze posuzováním atraktivity skupiny jejími členy, kde každý jedinec posuzuje vlastní pocit přitažlivosti skupiny pro něj a současně se snaží o hodnocení celkového stupně koheze ve skupině. Forsyth (2010) ještě zmiňuje strategii pozorování a zmiňuje škály a dotazníky na měření skupinové koheze.

U vysoce vnitřně soudržných skupin může dojít je skupinovému myšlení. Je to tendence být zajedno s postoji a rozhodnutími této skupiny. (Nakonečný, 2009). Koheze může dokonce zajít tak daleko, že členům skupiny může činit obtíže integrovat se doma ve svých rodinách a v přirozených skupinách. Chovancová a Vavrošová (in Kožnar 1992) dále hovoří o ohrožení takové skupiny narcistickým sebepožíváním v případě, když není koheze vyvážena dostatečnou mírou skupinové tenze.

4.4 Skupinové napětí (tenze)

V jistém smyslu protiváhou koheze je skupinová tenze. Když mluvíme o soudržnosti jako o faktoru stabilizujícím, tak o napětí budeme mluvit jako o dynamizující hybné síle, která vede členy skupiny k nespokojenosti, k úsilí po změně. V každé skupině vzniká při vzájemné interakci jejích členů určité napětí zcela přirozeně. Podle Kratochvíla (in Kožnar 1992) je tenze vyvolávána již uspokojováním svých potřeb, kdy každý člen skupiny musí brát ohled na potřeby ostatních, musí akceptovat odlišné názory a postoje, nebo se musí přizpůsobovat ostatním ve skupině. V důsledku toho se mezi členy skupiny tvoří antipatie, pocity zlosti, nepřátelství, agresivita a vznikají konflikty, případně podskupiny.

Některé z nejčastějších zdrojů napětí Kožnar (1992) shrnuje jako:

- nedorozumění a konflikty dané rozdíly mezi jednotlivci;
- rivalita mezi členy skupiny o specifickou skupinovou roli a o přízeň vedoucího skupiny;
- nestrukturovanost situace v nedirektivně vedené skupině;
- autorita vedoucího skupiny vyvolávající u některých členů odpor podřídit se;
- základní kvality vedoucího skupiny, týkající se jeho osobnosti a sociálních dovedností;
- frustrace nerealistických představ (očekávání);
- nutnost podrobit se normám;
- konfliktnost a napětí, pramenící z přenosu minulých negativních interpersonálních zážitků do současných situací;
- tvorba podskupin a boj mezi nimi;
- příchod nových členů do rozběhnuté skupiny.

Přehnaně zvýšené napětí může vést k útlumu skupiny jako celku a k narušení spolupráce ve skupině. Dále se může objevit snaha o únik ze skupiny, odpor k sebeotevření či odpor k přijímání zpětných vazeb. Tenze proto musí být vyvažována a kompenzována dostatečně silnou emoční podporou a skupinovou kohezí.

Vztah mezi kohezí a tenzí má do značné míry i vliv na skupinovou atmosféru. Je-li koheze i tenze optimální, projeví se to zájmem o skupinové dění i vyšší spokojeností s ním. Zvýšený zájem podporuje aktivitu ve skupině a ta spolu s patřičnou mírou spokojenosti zpětně pozitivně ovlivňuje skupinovou atmosféru (Kožnar, 1992).

EMPIRICKÁ ČÁST

5 Cíle a výzkumné otázky

5.1 Cíle práce

Pro mou bakalářskou práci jsem si zvolila dva hlavní cíle:

1. Zjistit, jak se bude měnit v průběhu hlavní části projektu ŽGP 2012 stav účastníků po psychické, fyzické a sociální stránce.
2. Zjistit, jakým způsobem se bude vyvíjet skupinová soudržnost (koheze) účastnické skupiny v průběhu Hlavního chodu ŽGP 2012.

5.2 Výzkumné otázky

V souvislosti se stanovenými hlavními cíli mé práce si pokládám tyto výzkumné otázky:

- A. Mění se v čase psychický, fyzický a sociální stav účastníků?
- B. Zesiluje skupinová soudržnost v průběhu hlavní části ŽGP 2012?

6 METODIKA

6.1 Výzkumná metoda

Pro můj výzkum používám kvalitativní výzkumnou metodu označovanou jako **případová studie**, která nám umožňuje sledovat určitou vymezenou skupinu osob, a to především vývoj jejich vztahů a vazeb (Miovský, 2006). Dle Hendla (2011) jde v případové studii o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti. Nelson, Thomas a Silverman (2011) předpokládají, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme i jiným podobným případům. Případovou studii rozdělují na popisnou, interpretační a hodnotící. Dle

této kategorizace v mé práci využívám studii **hodnotící**, která popis i interpretaci sice zahrnuje, ale primárně vyvozuje závěry z dat nasbíraných z praxe.

K naplnění cílů této práce jsem zvolila kombinaci kvalitativních a kvantitativních metod. Hendl (2008) nazývá tuto kombinaci jako **smíšený výzkum** a dodává, že v praxi byla kombinace používána odedávna, ale teprve v novějších učebnicích se jejich metodologii věnuje patřičná pozornost.

6.2 Výzkumné nástroje

Nástroje vedoucí k naplnění výzkumného cíle č. 1:

1. Nestandardizovaná sebeposuzovací stupnice „psycho - fyzió - socio“.
2. Zúčastněné (participativní) pozorování.
3. Korelační analýza.

Nástroje vedoucí k naplnění výzkumného cíle č. 2:

4. Záznamové tabulky četnosti a blízkosti vztahů ve skupině.
5. Myšlenkové (mentální) mapy účastníků.
6. Eseje účastníků.
7. Zpětnovazební dotazníky.

Ad 1) Sebeposuzovací stupnice „psycho - fyzió - socio“ (P, F, S)

Jedná se o vlastní vytvořenou nestandardizovanou sebeposuzovací stupnici (Příloha č. 2) sestávající ze tří stupnic (žebříčků) s deseti příčkami v rozmezí bodové hodnoty 1-10. „Posuzovací škály spoléhají více či méně na zobecňovací schopnosti posuzovatelů“ (Říčan, 2010, 31). Je důležité ujasnit jednotlivé pojmy, aby nedošlo k mylné interpretaci, či záměně jednotlivých pojmů.

Fialový žebříček „**psycho**“ hodnotí „*jak se cítím uvnitř sebe po psychické stránce.*“

- Nejnižší hodnota 1: „*Jsem psychicky úplně na dně, chci domů.*“
- 10. nejvyšší příčka: „*Samou radostí bych křičel/a, jsem naprosto šťastný/á.*“

„Fyzio“ žebříček zelené barvy vyjadřuje „*Jak se mé tělo cítí. Kolik má sil.*“

- Spodní příčka: „*Toto je mé fyzické dno. Už neujdu ani krok, nemám sílu se ani postavit. Chci pryč.*“
- Příčka 10: „*Mám tolik sil, že bych tady klidně mohl/a běžat.*“

Žebříček **„socio“** barvy oranžové znázorňuje „*Jak se cítím být součástí skupiny, být sociální?*“

- Příčka 1: „*Už jen pohled na kohokoli, kdo je součástí této skupiny mě naprosto irituje. Okamžitě tuto skupinu musím opustit.*“
- Příčka 10: „*S touto skupinou opravdu souzním, jsem šťastný být součástí této skupiny.*“

Ad 2) Zúčastněné (participaticí) pozorování

„Zúčastněným pozorováním je možné popsat co se děje, kdo nebo co se účastní dění, kdy a kde se věci dějí, jak se objevují a proč“ (Hendl, 2008, 193). Zúčastněné pozorování patří mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Pozorovatel se sám účastní dění v sociální situaci, v níž se předmět výzkumu projevuje.

Ad 3) Korelační analýza

Míru těsnosti vztahu dvou veličin zjišťujeme pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Jak uvádí Chráska (2007), tento koeficient může nabývat hodnot od -1 do +1, přičemž 0 vypovídá o statistické nezávislosti obou proměnných a hodnota blížící se 1 (resp. -1) vypovídá o těsnějším vztahu mezi proměnnými, které srovnáváme.

Ad 4) Záznamové tabulky četnosti a blízkosti vztahů ve skupině

Jedná se o vlastní nestandardizované záznamové tabulky (Příloha č. 4) rozdělené na tři části, kde je prostor pro zapisování jmen. Na základě vzdálenosti zapsaného jména od obrázku srdce se přepočítá hodnota jména na „vztahové body“ dle následujícího postupu.

- Za **tři body** je počítána každá osoba uvedená v poli nejbližší obrázku srdce. Zde řadíme lidi, s kterými je daná osoba v blízkém vztahu a pociťují vzájemnou důvěru.
- **Dvěma body** vynásobím počet osob uvedených v prostřední části tabulky. *Tito lidé jsou si blízko s danou osobou, věří si.*
- **Jeden bod** je za každou osobu uvedenou v nejbližší poli od obrázku srdíčka (nejvýše). Tam patří ti, *kteří danou osobu zajímají, jsou jim sympatičtí.*

Ad 5) Myšlenkové (mentální) mapy

Buzano (2007) považuje mentální mapu za nejdokonalější organizační nástroj našeho mozku. „Je nejsnadnějším prostředkem jak dostávat informace do našeho mozku, a jak z něj dostávat informace **ven** - je tvůrčím a efektivním způsobem dělání poznámek, který doslova 'mapuje' naše úvahy.“ Analýza výtvarů lidí představuje nesmírné bohatství informací, přístupných i amatérovi, jak doplňuje Říčan (2010).

Ad 6) Eseje

Esej je literární útvar, který duchaplně a na vysoké stylistické úrovni pojednává o otázkách kultury, filozofie, o aktuálních společenských problémech (akademický slovník cizích slov, 1995). Internetová jazyková příručka doplňuje, že se esejí rozumí literární odborně publicistický žánr středního či kratšího rozsahu, úvaha na určité téma, spočívající v přemýšlení o faktech a jejich hodnocení. Autor eseje posuzuje problém v širším kontextu a komentuje současná řešení, či naznačuje nová. Často klade otázky a společně se čtenářem na ně hledá odpověď. Je často psána živým a obrazným jazykem.

Ad 7) Zpětnovazební dotazníky

Chráska (2007) konstatuje, že samotný dotazník je soustavou předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou cíleně seřazeny, a na které respondent odpovídá písemně.

Dotazník pro naše výzkumné účely sestává z 25 otázek, přičemž s mou prací souvisejí otázky pouze čtyři:

- Jak hodnotíš soudržnost skupiny jako celku po Předkrmu, po Hlavním Chodu a po Sladké tečce (stupnice 1-5)
- V čem konkrétně jste jako skupina fungovala?
- Jaká byla podle Tebe slabá místa skupiny jako celku?
- Jak moc si se cítil/a být součástí skupiny po Předkrmu, po Hlavním chodu a po Sladké tečce (stupnice 1-5)

6.3 Průběh a organizace výzkumu

Sebeposuzovací stupnice „psycho - fyzio - socio“

Každý z účastníků dostal jako součást deníku vlepenou obálku, ve které měl připraveno 11 sebeposuzovacích stupnic P, F, S. Všichni účastníci byli evidováni kvůli zachování anonymity pod určitým číslem. Celá výzkumná skupina byla obeznámena o dobrovolnosti vyplňování tabulek a zároveň o využití dat pouze pro účely této práce. Každé ráno probíhal rituál (za hudebního doprovodu písně Statistika), kde výzkumná skupina označovala přičky od 1 do 10, dle jejich aktuálního stavu. Změny v průběhu času u každého jednotlivce můžeme pozorovat dle výchozí hodnoty jeho P, F, S stavů a následných změn.

Naměřené hodnoty byly zaznamenávány každý den Hlavního chodu pro přehlednost do připravené tabulky. Sesbírané hodnoty všech účastníků výzkumu byly po skončení Hlavního chodu převedeny do PC a sečteny za jednotlivé dny v kategoriích psycho, fyzio a socio zvlášť. Z těchto hodnot byly vytvořeny tři křivky P, F, S a dány do spojnicového grafu, který sleduje vývoj stavů ve skupině jako celku (obrázek 1).

Zúčastněné (participativní) pozorování

Po celou dobu projektu jsem byla fyzicky přítomna a mohla jsem tedy skupinu i jednotlivce osobně pozorovat. Vypořizované jevy a faktické údaje jsem si průběžně zapisovala do deníku a následně se k těmto záznamům vracela při interpretaci výsledků stupnic P, F, S.

Korelační analýza

Pro obrazné znázornění výpočtu závislosti dvou veličin můžeme použít přílohu č. 3, kde v jednotlivých dnech byl označen bod v souřadnicovém systému, který značil závislost P na F (v druhém grafu naopak). V každém grafu program MS excel dokáže přidat tzv. spojnicí trendu, což je proložení dat přímkou. Z obou grafů bereme směrnice přímek coby tzv. sdružené regresní koeficienty a tyto po vzájemném vynásobení odmocníme. Zlatý střed je korelační koeficient.

Záznamové tabulky četnosti a blízkosti vztahů ve skupině

Spolu se sebesuzovací stupnicí P, F, S, dostali účastníci v obálce také 3 záznamové tabulky v podobě kruhové výseče pro zjištění jejich četnosti a blízkosti vztahů (Příloha č. 4). Na každé tabulce nebylo uvedeno jejich jméno, ale číslo, pod kterým byli evidováni (pro zachování anonymity). Do těchto tabulek výzkumná skupina zaznamenávala jména osob, které jsou jim nejbližší, blízko, a vzdálenější (dle vzdálenosti od obrázku srdce). Měření probíhalo celkem třikrát, a to první den, šestý den a poslední dvanáctý den. Probandi mohli vepsat do tabulky libovolný počet lidí (bylo možné nenapsat nikoho, nebo také všechny). Celá výzkumná skupina byla před jejím vyplňováním obeznámena o dobrovolnosti vyplňování tabulek a zároveň o využití dat pouze pro účely mé práce. Záznamové tabulky byly vyplňovány vždy ráno, současně se stupnicemi P, F, S. Po skončení Hlavního byla data zaznamenána do excelové tabulky a převedeny na „vztahové body“ (viz kapitola: Výzkumné nástroje) a následně zpracovala kvalitativní statickou metodou.

Myšlenkové (mentální) mapy

Třetí večer Hlavního chodu dostala výzkumná skupina v rámci večerního programu u ohně zadání tvorby myšlenkových map. Každý z účastníků dostal bílý papír A3 na tvrdé podložce z kartonového papíru, barevné voskovky a za doprovodu tklivé hudby měli nakreslit myšlenkovou mapu na téma ŽGP 2012. „*Co se pro mě osobně pod tímto pojmem skrývá?*“ Na tvorbu měli přibližně 45 minut. Výzkumný materiál byl uschován pro pozdější komparaci s druhou myšlenkovou mapou. Prostor pro tvorbu druhé myšlenkové mapy byl poslední den

na Sladké teče. Zadání bylo v obou případech totožné, aby mohla proběhnout komparace výsledků (Příloha č. 5).

Eseje

V rámci výstupů kurzu ŽGP 2012 měli účastníci po Hlavním chodu za úkol napsat esej na téma „*Těchto dvanáct dnů v kontextu mého života*“. Tento zdroj nebyl primárně určen pro výzkumné účely mé práce, avšak eseje, které účastníci zaslali elektronickou formou přibližně měsíc po skončení Hlavního chodu, poskytly cenné informace, které s mým výzkumem úzce souvisejí.

Zpětnovazební dotazník

S odstupem přibližně šesti týdnů od skončení projektu, byli účastníci požádáni o poskytnutí zpětné vazby formou elektronického zpětnovazebního on-line dotazníku. Odpovědi účastníků na dvě (čtyři), mnou vybrané otázky týkající se mého výzkumu, jsem zpracovala do tabulek a uvádím ve výsledcích této práce.

6.4 Výzkumná skupina

Hlavní části kurzu ŽGP 2012 se zúčastnilo 29 účastníků, z toho 18 mužů a 11 žen. Instruktorů bylo po celou dobu přítomno celkem 5, z nichž 4 se zapojili alespoň v jednom případě do výzkumného vzorku (3 muži a 1 žena). Já sama jsem byla po celou dobu přítomna v roli instruktora, ale měření jsem se účastnila pouze jako výzkumník.

- U vyplňování sebeposuzovacích stupnic P, F, S čítala celková velikost výzkumného vzorku **33 osob (21 mužů a 12 žen)**.
- U měření vývoje četnosti vztahů jsem zahrnula výsledky pouze **26 osob**, protože chyběla kompletní data.

6.5 Charakteristika projektu

Podrobným popisem vlastního projektu ŽGP 2012 se zabývám v samostatné kapitole:
Charakteristika projektu ŽGP 2012.

7 Výsledky a jejich interpretace

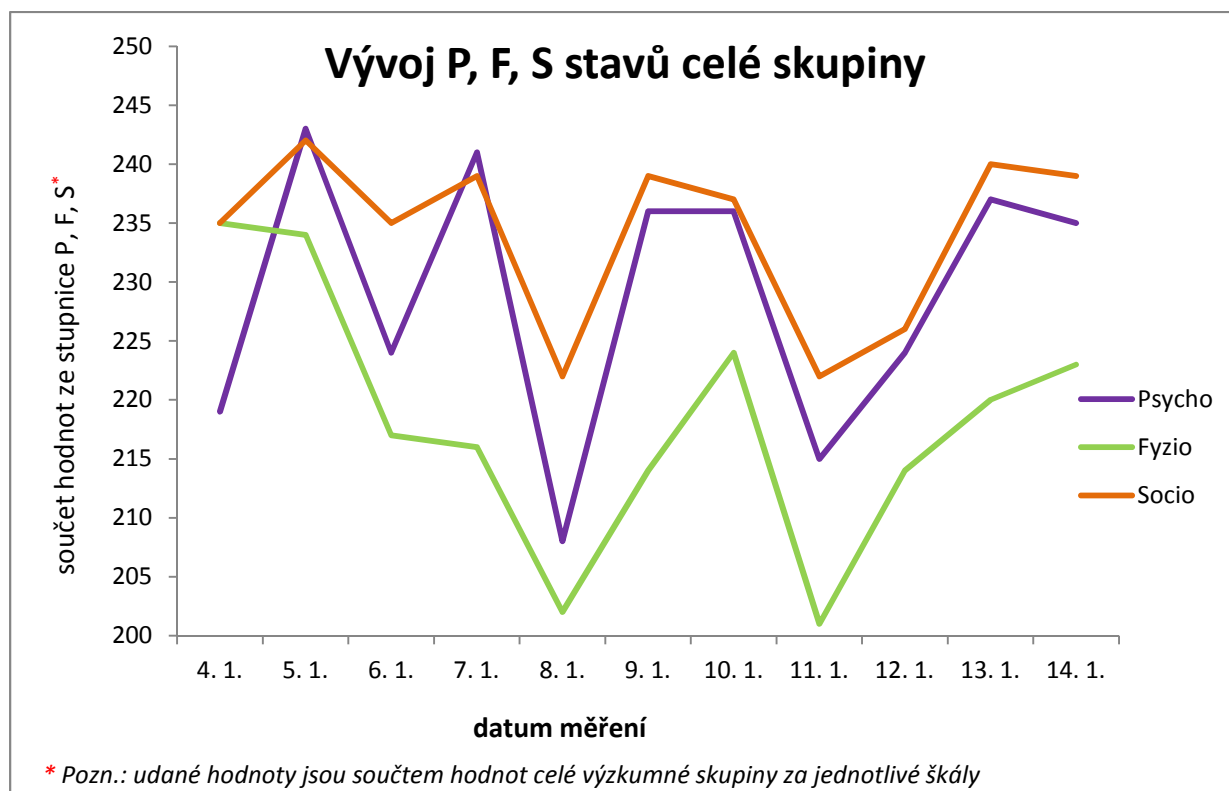
Dle kompendia psaní a publikování v kinantropologii (Frömel, 2002) by zde jednotlivé výsledky měly být pouze popsány a k závěrečné diskusi by mělo dojít až v následující kapitole. Pro větší přehlednost jsou ale k jednotlivým výsledkům již dílčí diskuse uvedeny a v následující kapitole uvedu diskusi hlavní, kde se omezují již jen na celkový pohled.

7.1 Výsledky týkající se výzkumného cíle č. 1

Pro přehlednost a snadnější orientaci rozdělují výsledky do dvou částí dle výzkumných otázek této práce. Cíl č. 1 zní: *Zjistit, jak se bude měnit v průběhu hlavní části projektu ŽGP 2012 stav účastníků po psychické, fyzické a sociální stránce.*

Sebeuposuzovací stupnice „psycho - fyzio - socio“

Následující graf (obrázek 1) nám ukazuje výsledky statistického zpracování sebeuposuzovacích stupnic P, F, S. Znárodnuje kolísání jednotlivých stavů účastnické skupiny jako celku v průběhu Hlavního chodu.



Obrázek 1. Vývoj P, F, S stavů skupiny ŽGP 2012

Na první pohled si můžeme povšimnout dvou výrazných „propadů“ všech hodnot a to ve dnech 8. 1. a 11.1. Přestože křivka „fyzio“ první půlku stále klesá až do příchodu ke srubu v Osadném, na křivky „psycho“ a „socio“ to nemá takový vliv a dosahují vyšších hodnot (oproti předešlému dni) 2. a 4. ráno. Rána 9. 1. a 10. 1. všechny hodnoty během pobytu v Osadném stoupají a poté znovu ke konci Hlavního chodu. Získané výsledky interpretuji níže.

V grafu si můžeme také povšimnout oranžové křivky „socio“, která se skoro většinu měření drží v nejvyšších pozicích, zatímco zelená křivka „fyzio“ naopak na pozicích nejnižších (vyjma prvního vstupního měření).

Korelační koeficient P, F, S

Z tabulky korelací (tabulka 1) vyplývá nejvyšší korelační koeficient (0,890036) mezi křivkami „psycho“ a „socio“. Blížkost těchto křivek může být patrná i z grafu výše. Naopak nejnižší korelační koeficient je mezi křivkami „psycho“ a „fyzio“ (0,54849).

Tabulka 1. Korelační koeficienty P, F, S

	<i>Psycho</i>	<i>Fyzio</i>	<i>Socio</i>
<i>Psycho</i>	1		
<i>Fyzio</i>	0,54849	1	
<i>Socio</i>	0,890036	0,745407	1

7.1.1 Diskuse k výsledkům P, F, S stavů

Z hlediska vnějších okolností se domnívám, že nejhlubší propad naměřených hodnot z rána 8. 1. může být způsoben nočním pochodem z předešlé noci před měřením. Následující den jsme došli ke srubu v Osadném, kde jsme strávili dva odpočinkové dny. To se také pravděpodobně „podepsalo“ na stoupajících hodnotách P, F i S. Za naměřený „vrchol mezi údolími“ můžeme považovat měření z 10. 1., které bylo po tanečním večeru. Ten měl na skupinu s největší pravděpodobností blahodárny vliv. Následující den - ráno 11.1- hodnoty opět prudce klesají dolů. Můžeme se domnívat, že tento „propad“ mohl způsobit návrat do kopců, velké převýšení, náročná pochodová etapa, čerstvý hluboký sníh...Dle zápisků v deníku i pocitů

instruktorů je opravdu na skupině znatelná výraznější únava. Spát se šlo již kolem 21. hodiny, což bylo naprosto neobvyklé.

Závěr se nám evidentně dle naměřených hodnot z posledního rána 14. 1. podařilo „vyvrcholit“. To můžeme spojovat s kouzelným místem u Stužice rieky při teple praskajícím ohni za zvuku kytar. Do naměřených hodnot se dle mého pozorování promítá i nostalgie a uvědomění si konce a návratu zpět do civilizace, do svých domovů.

Vysoký korelační koeficient mezi křivkou „psycho“ a „socio“ může být způsoben náročným rozlišením a těžko vnímatelnou hranicí mezi těmito kategoriemi. Sám Nakonečný (2009) se zmiňuje o integraci základních poznatků sociální psychologie do psychologie osobnosti a o nemožnosti vymezení této kompetence. Naopak nízký korelační koeficient mezi „psycho“ a „fyzio“ může dokládat, že fyzický stav na psychickou pohodu jednice nemusí mít nutně vliv a naopak (a tudíž mohou usuzovat vliv sociální či jiné vnější podmínky).

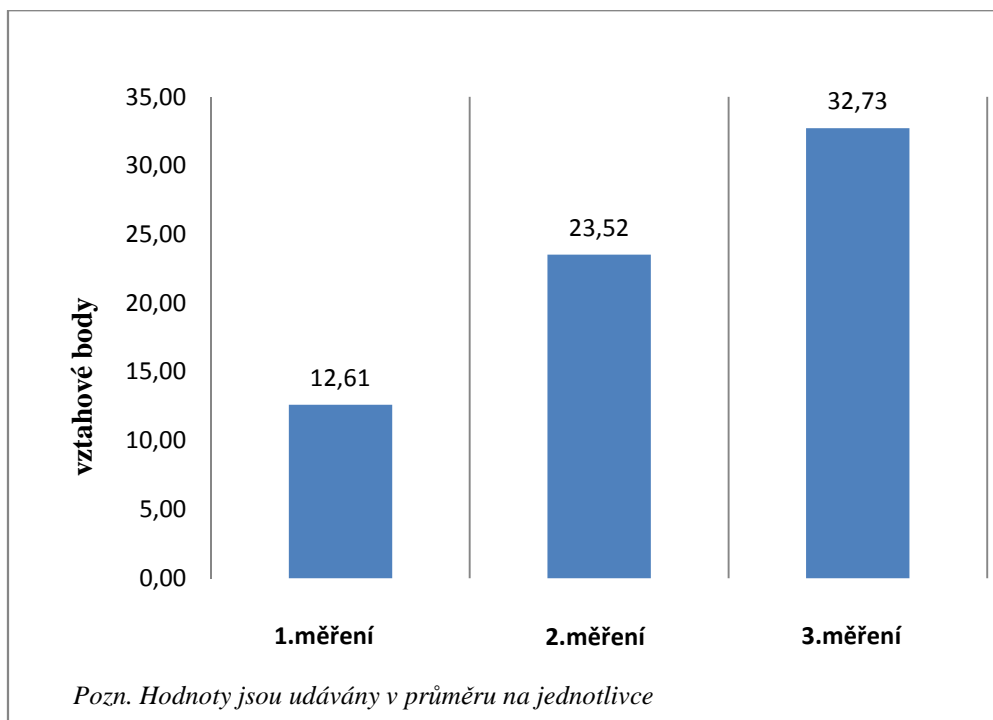
Jelikož se křivka „socio“ po většinu měření nachází ve vyšších pozicích než zbylé dvě, přisuzuji tento jev síle skupinové soudržnosti a vzájemné pomoci a podpoře ve skupině.

7.2 Výsledky týkající se výzkumného cíle č. 2

Výzkumný cíl č. 2: *Zjistit, jakým způsobem se bude vyvíjet skupinová soudržnost (koheze) účastnické skupiny v průběhu Hlavního chodu ŽGP 2012.*

Záznamové tabulky četnosti a blízkosti vztahů ve skupině

V následujícím grafu (obrázek 2) je přehledně znázorněn výsledek prvního, druhého i třetího měření. Ten je dán součtem bodů celé skupiny a podílem počtu probandů. Dostáváme tím aritmetický průměr jednotlivých měření. První den má tedy v průměru každý účastník 12,61 „vztahových bodů“, šestý den už je to 23,52 a poslední den počet „vztahových bodů“ na jednoho účastníka stoupl na 32,73. Přičemž minimum bodů je nula (v případě, že záznamová tabulka byla úplně prázdná), a maximum bodů je 99 (kdyby byly všechny osoby vepsány do pole nejbližšího obrázku srdce). Jak z grafu vyplývá, tak počet vztahů a jejich hloubka evidentně s postupem času **stoupá**. Nárůst „vztahových bodů“ je 6. den oproti začátku kurzu o skoro 87% vyšší. Na závěr „vztahovost“ ještě narostla oproti druhému měření o dalších bezmála 40%.



Obrázek 2. Vývoj četnosti vztahů ve skupině ŽGP 2012

Jelikož jsou průměrné hodnoty za celou skupinu velice obecné, následující tabulka 2 nám podrobněji ukáže počet osob zapsaných probandem do jednotlivých oblastí jeho záznamové tabulky ve třech měřeních. Zároveň nám tabulka udává přepočítanou hodnotu na „vztahové body“ dílčí i celkovou.

Tabulka 2. Naměřené hodnoty jednotlivých účastníků přepočítané na „vztahové body“

Body dle vztahu	1.měření				2 .měření				3. měření					
	1. den				6. den				12. den					
	3	2	1	Σ	3	2	1	Σ	3	2	1	Σ		
počet účastníků	počet lidí	počet lidí	počet lidí	Vztahové body	počet lidí	počet lidí	počet lidí	Vztahové body	počet lidí	počet lidí	počet lidí	Vztahové body		
A	3	2	0	13	5	2	2	21	5	5	22	47		
B	0	8	0	16	12	0	0	36	3	27	3	66		
C	0	3	3	9	2	6	4	22	1	31	1	66		
D	0	2	4	8	3	6	4	25	6	5	1	29		
E	1	3	2	11	4	9	3	33	5	5	12	37		
F	2	4	26	40	3	9	20	47	10	4	18	56		
G	0	3	1	7	1	3	0	9	3	1	0	11		
H	0	7	26	40	5	9	19	52	8	25	0	74		
CH	2	2	0	10	2	2	1	11	3	1	0	11		
I	1	3	3	12	2	5	0	16	8	15	0	54		
J	2	5	0	16	10	23	0	76	33	0	0	99		
K	0	2	2	6	0	7	0	14	1	5	0	13		
L	0	2	6	10	1	2	7	14	1	2	8	15		
M	6	4	0	26	11	0	0	33	13	3	2	47		
N	1	1	2	7	6	6	0	30	6	26	0	70		
O	3	20	3	52	12	15	0	66	11	9	0	51		
P	0	2	2	6	0	3	5	11	1	5	4	17		
Q	9	0	0	27	16	17	0	82	13	20	0	79		
R	1	5	9	22	1	7	8	25	2	8	22	44		
S	1	1	1	6	2	3	1	13	5	3	0	21		
T	0	0	2	2	2	4	5	19	3	11	0	31		
U	0	1	5	7	1	6	5	20	1	7	0	17		
V	2	4	0	14	7	5	0	31	3	4	3	20		
W	1	3	0	9	0	4	1	9	0	6	2	14		
X	5	0	0	15	4	12	8	44	5	23	4	65		
Y	6	0	0	18	6	2	2	24	5	3	5	26		
Σ body	51	83	97	416	113	171	95	776	155	254	107	1080		
Průměr / os				12,61	Průměr / os				23,52	Průměr / os				32,73
					Změna v %				86,54	Změna v %				39,18

Pozn.: Jsou zahrnuta data pouze od 26 probandů, avšak osob zahrnutých do měření je 33.

Hodnoty stoupající	Alespoň dvě hodnoty neměnné	Hodnoty klesající
--------------------	-----------------------------	-------------------

V tabulce 2 je patrný vzrůstající výsledek součtu hodnot („vztahových bodů“) všech účastníků za jednotlivá měření. A to 416 bodů z prvního měření, 776 v druhém měření a nakonec 1080 třetího měření. V hodnotách jednotlivých osob jsou velké rozdíly, proto se podívejme i na hodnoty jednotlivých účastníků. Někdo má výsledné hodnoty všechna měření velice nízko jako např. jedinec G (7, 9 a 11). U někoho zase nacházíme hodnoty vysoké, jako u jedince H (40, 52, 74). U nikoho z výzkumné skupiny není první naměřená hodnota nejvyšší. U devatenácti osob z 26 postupně s každým měřením hodnota „vztahových bodů“ narůstá (růžová políčka). U dvou probandů se hodnota výsledných bodů zvýší jen jednou od prvního měření (fialová políčka). U pěti probandů si můžeme všimnout alespoň jedné klesající hodnoty v průběhu třech měření (zelená políčka).

Také můžeme porovnat součet osob vepsaných v jednotlivých oblastech záznamové tabulky za jednotlivá měření (žlutá políčka v tabulce). V prvním měření bylo v oblasti nejbliže srdci vepsáno 51 osob, ve druhém měření je to už 113, a v posledním 155. Středně vzdálená oblast byla v prvním měření zaplněna 83 osobami, ve druhém již 171 osobami a v posledním měření 254. Nejevzdálenější oblast v hodnotě jednoho „vztahového bodu“ byla vyplněna v prvním měření 97 jedinci, v druhém měření pak 95 a nakonec 107 osobami.

7.2.1 Diskuse k výsledkům záznamových tabulek vztahů

Velké rozdíly mezi jednotlivými účastníky v četnosti vypisování jmen může být dáno individuálním vnímáním pojmu „blízkost“ člověka. Pro někoho může být blízký člověk ten, jenž je mu velice sympatický a „hrají na stejnou notu“, byť ho před tím neznal, a pro jiného může být blízký člověk až někdo, koho zná léta a s kým strávil mnoho společného.

Síla vztahů rostla, jelikož v prvním měření bylo nejvíce osob vepsaných v tabulce na nejvzdálenějším místě. Oproti tomu v druhém i třetím měření jsou již vztahy bližší, protože se jejich počet nejen navýšil, ale i přesunul na bližší a nejbližší pozici (do hodnoty dvou a třech „vztahových bodů“).

Do příště by jistě bylo zajímavé udělat toto měření poprvé již na Předkrmu, kde zjistíme prvotní sympatie a vztahy, poté opakovat tři měření na Hlavním chodu a zařadit i jedno měření na Sladké tečce (popř. s odstupem po skončení kurzu). Díky těmto obsáhlejšími měřeními bychom mohli zjistit, jaká četnost a blízkost vztahů by vydržela i s odstupem po Hlavním chodu (respektive po skončení projektu).

Myšlenkové mapy

U většiny z účastníků se v alespoň jedné z myšlenkových map vyskytovaly v nejrůznější podobě pojmy jako lidé, kolektiv, skupina, společenství... Vzhledem k obtížné interpretovatelnosti tohoto nástroje, je hledána kvalitativní hodnota dat, než kvantitativní. Z porovnávání vždy obou myšlenkových map určitého jedince uvádím několik příkladů, kde jsem zaznamenala výraznější změnu této sociální složky v druhé myšlenkové mapě oproti první (tabulka 3). Pro představu je uvedena dvojice myšlenkových map účastnice E v příloze č. 5.

Tabulka 3. Komparace pojmů obou myšlenkových map vybraných jedinců

Respondent	První myšlenková mapa	Druhá myšlenková mapa
A	Člověk	Společenství
B	-	Lidé, setkávání, sdílení, přátelství, souznění
C	touha nebýt sám, poznat kamarády	„můžu věci zvládat sama, ale když si pomůžeme, zbude čas na sblížení se“, „společnost lidí mi dělá dobře“
D	Skupina	Komunita, přátelé
E	Samota	Lidé - síla, společnost, jistota, spolupráce, pomoc

7.2.2 Diskuse k výsledkům myšlenkových map

Jak tabulka 3 dokládá, tak sociální složka byla při kurzu ŽGP 2012 u některých účastníků nezanedbatelným prvkem. Můžeme se domnívat, že u některých jedinců se z lidí stali přátelé, že z pouhé skupiny se stalo společenství. Např. respondent B na začátku Hlavního chodu vůbec pod pojmem ŽGP 2012 neviděl žádné lidi, ale v druhé myšlenkové mapě se již „lidé“ objevují a dokonce i „přátelství“. Respondentka E měla v první mapě jako ústřední pojem samotu, ale ta se v druhé mapě mění ve „společnost“, „spolupráci“, „pomoc“ (příloha č.5)

Z těchto výsledků se mohu domnívat, že téma skupiny je silnou a nezanedbatelnou složkou kurzu ŽGP 2012.

Nástroj myšlenkových map hodnotím jako vyhovující program, jako tvořivý umělecký kontrast oproti fyzicky náročnému putování. Zároveň výsledky, které přinesly, jsou zajímavé

nejen na poli sociálním. Pro příští užití navrhuji zařadit tvorbu první myšlenkové mapy již první večer Hlavního chodu, nebo dokonce již na Předkrmu, a to z toho důvodu, aby ještě účastníci nebyli ovlivněni průběhem Hlavního chodu.

Eseje

Soudržnost a důležitost skupiny zmiňují někteří účastníci sami ve svých esejích, které psali po putovní části. Finální počet odevzdaných esejí čítal počet 22. Nejméně třináct z nich se svými slovy dotýká skupinové soudržnosti. Vybrané úryvky osmi respondentů uvádím v tabulce 4. Zvýrazněná slova považuji za klíčová: společenství, komunita, pospolitost, síla skupiny, spoleh na ostatní, semknutí, vzájemné pomoci, sounáležitost.

Tabulka 4. Citace z esejí vybraných účastníků projektu ŽGP 2012

Respondent	Úryvek z eseje
1	„ Společenství , které dohromady dokáže víc než součet jednotlivců.“
2	„Každý večer jsme kruhově stáli kolem ohně, krásný rituál, který završil den. Cítila jsem pospolitost a sílu naší skupiny .“
3	„Ukázalo mi to také jednu věc, kterou jsem tušil, a kterou jsem si uvědomoval na konci pochodu. Že skupina podobně naladěných lidí dokáže vytvořit podobně fungující komunitu . Ač k tomu nahrává krátkodobost jejího trvání, přesto mě to fascinuje jako fakt, který se v běžném životě takřka nevyskytuje.“
4	„Zcela jsem se mohla spolehnout na ostatní a zároveň jsem cítila zodpovědnost přispět ke společnému 'blahobytu'. Když přemýšlím, co nás semklo a jaktože jsme tak dobře fungovali dohromady, myslím, že to bylo společným cílem, kterého jsme všichni chtěli dosáhnout, přitom jsme věděli, že ho musíme dosáhnout společně, navíc tento cíl byl jasný a naši pozornost neodvádělo mnoho dalších podnětů. Krom toho cesta byla přiměřeně dlouhá a než přišla ponorka, stačili jsme se rozloučit. Skupina také pokaždé ocenila pomoc ostatních, a tím rychle nastavila svoje sociální normy.“
5	Ostatní mi pomáhají. Mám pocit, že již do této party patřím.“
6	„Uvědomil jsem si ale, že bez ostatních lidí bych to určitě nedokázal a oni beze mě též ne. Úspěch skupiny nezáleží jen na makajících borcích, ale i na těch, co pracují mně ale v rámci svých možností a tím k celkovému úspěchu přispějí.“
7	Na Gotického psa jsem jel se skupinou třiceti neznámých lidí. Věděl jsem, že s nimi budu dva týdny 'sdílet hřeben', že se na ně budu muset spolehnout a stejně tak oni na mne. Právě onen pocit sounáležitosti , který všichni museli cítit, jistě odvedl svůj nezanedbatelný kus práce, ale povedlo se.“

8	„Děkovala jsem mým spolubydlícím za to, že ne vždy musím balit stan, že ne vždy musím vařit vodu na čaj, že mi nechávají ve stanu prostor na balení, dávají kus svého 'bloodsugaru', protože kus svého jsem nějakým nedorozuměním nechala doma.“
----------	--

Zpětnovazební dotazníky

Kompletně vyplněné zpětnovazební dotazníky jsme dostali od 22 respondentů. Jsou zde uvedeny výsledky odpovědí na dvě otázky týkající se přímo skupiny a její soudržnosti.

Tabulka 6. Vyhodnocení odpovědí na otázku: *Jak hodnotíš soudržnost účastnické skupiny jako celku?* Bodové rozpětí 1-5 (1= nejsilnější, 5=nejslabší)

	Součet za skupinu	Průměr na jednotlivce
Po Předkrmu	71	3, 23
Po Hlavním chodu	47	2,14
Po Sladké teče	32	1, 45

V tabulce 6 si můžeme všimnout nejvyšší hodnoty 3, 23 (tj. nejslaběji vnímaná soudržnost) po Předkrmu. Účastníkem vnímaná soudržnost se po Hlavním chodu zesiluje a po Sladké teče je hodnota 1,45 nejnižší. Ta vyjadřuje nejsilněji vnímanou soudržnost skupiny.

Tabulka 7. Vyhodnocení odpovědí na otázku: *Jak moc jsi se cítil/a být součástí skupiny?* Bodové rozpětí 1-5 (1= nejlepší, 5=nejhorší)

	Součet za skupinu	Průměr na jednotlivce
Po Předkrmu	62	2,82
Po Hlavním chodu	51	2,32
Po Sladké teče	27	1,23

Hodnoty v tabulce 7 jdou taktéž sestupně s přibývajícím chody Projektu ŽGP 2012.

8 Diskuse

Jelikož dílčí diskuse již proběhly u jednotlivých výsledků, zde se omezíme pouze na celkový pohled, širší souvislosti a diskusi ohledně použití jednotlivých nástrojů.

Z pohledu instruktora považuji za nutné vědět, co účastníci prožívají. Vědění nám „otevřít oči“. Jestliže vím, v jakém stavu se účastník nachází (ať už po psychické, fyzické, či sociální stránce), mohu pak postřehnout i jeho nenápadné projevy a reagovat na ně. Z tohoto důvodu bylo na kurzu zavedeno každodenní vyplňování sebesposuzovací škály „psycho“, „fyzio“, „socio“. Účastník měl dostatečný prostor pro pravdivé označení svých stavů, aniž by musel něco sdělovat před celou skupinou nebo osobně vyhledávat někoho z instruktorů. Díky zaškrtnutým hodnotám je možné zjistit, kdo se jak cítí a především kdo není v pohodě (ať už po fyzické, či psychické stránce nebo jak se cítí ve skupině). Takového účastníka je pak možné více sledovat, kontrolovat, zařadit popřípadě do méně náročné skupiny nebo nejčastěji osobně za ním přijít a konzultovat jeho stav. Dle zkušeností zdravotníka je tato forma velice užitečná, protože účastníci sami jen málo vyhledávají jeho péči, zvláště když pracujeme s vysoce „přemotivovanou“ skupinou, jakou účastníci projektu ŽGP 2012 byli. Každý z účastníků toto putování chtěl dokončit (někdy i za cenu zatajovaných zdravotních omezení). I v eseích se nemálo objevují pojmy jako je „překonání sebe sama“, „výzva“, „boj a výhra“...

Výsledky mi dávaly nejen kontrolu nad jednotlivci ve skupině, ale i základ pro zkoumání změn aktuálních stavů účastníků v čase a v ohledu na vnější okolnosti (viz kapitola: Diskuse k výsledkům P, F, S stavů).

Naměřené hodnoty P, F, S stavů interpretuji vzhledem k vnějším okolnostem, které mají z mého pohledu při takovém projektu zásadní vliv. Je otázkou, jak velkou roli v těchto naměřených hodnotách hraje načasování měření během dne. Naše měření probíhala vždy ráno s úmyslem získat hodnoty odpovídající předešlému dni. Avšak takto se stavy výzkumné skupiny již po strávené noci mohly výrazně změnit. Proto bych se příště přikláběla více k večernímu měření.

Jak jsem již nastínila v úvodu, tzv. „hitace“ (sebesposuzovací stupnice a hodnocení programu) byly v minulých letech běžnou záležitostí na kurzech PŠL. V této době se to říci rozhodně nedá. Může nastat otázka, z jakého důvodu se tyto škály přestaly na kurzech používat? Já bych se ale snad raději zeptala, zdali mají tyto stupnice své místo při zážitkových kurzech či

nikoli. Troufnu si říci, že užitečnou a snad i důležitou výpovědní hodnotu rozhodně mají, a to z těchto důvodů:

- Účastník individuálně zaškrťává hodnoty jak se cítí nejen po stránce psychické, ale i fyzické a sociální.
- Získáváme údaje, které mohou být pravdivější a konkrétnější, než při pouhém pozorování instruktorem, či „hitací“ před očima skupiny.
- Můžeme průběžně sledovat vývoj stavů jednotlivců nebo skupiny a na základě těchto hodnot měnit scénář programu (např. vynechat „běhačku“ a zařadit aktivitu odpočinkovou, nebo naopak přichystat nějakou „odvětrávačku“ od emocí...)
- Můžeme zjišťovat vliv a sílu jednotlivých programů na stavy účastníků.

Při zimním kurzu a ještě k tomu putovním nepochybně dochází k bohaté interakci účastníků navzájem a k úzkým vazbám mezi nimi. Např. respondent 7 v eseji píše: *„Na Gotického psa jsem jel se skupinou třiceti neznámých lidí. Věděl jsem, že s nimi budu dva týdny ´sdílet hřeben´, že se na ně budu muset spolehnout a stejně tak oni na mne. Právě onen **pocit sounáležitosti**, který všichni museli cítit, jistě odvedl svůj nezanedbatelný kus práce, ale povedlo se.“*

V tabulce 7 (Vyhodnocení odpovědí na otázku: ***Jak moc jsi se cítil/a být součástí skupiny?***) mě překvapilo, že se výsledné hodnoty po Předkrmu (2,82) až tak výrazně neliší od hodnoty po Hlavním chodu (2, 32). Může to mít příčinu v poměrně velké skupině (29 účastníků a 5-6 instruktorů). O přílišné velikosti skupiny jako o ohrožujícím faktoru skupinové soudržnosti píše i Kožnar (1992). Sami účastníci to ve zpětnovazebních dotazníčcích také zmiňují:

„Na mě byla ta skupina hrozně velká, mátló mě, že ještě 10. den pochodu s některými lidmi povídám o základních konverzačních tématech typu ´kde pracuješ´...Na to fakt nejsem stavěná...já bych potřebovala jít s lidma víc do hloubky...“ (Respondent 7)

„Bolo nás veľa, a tak väčšinou fungovali lepšie menšie skupinky v rámci celku. Či už stanovené alebo preferenčne.“ (Respondent 9)

„Jako celá skupina? To úplně nevím, jestli jsme někdy fungovali. Bylo to spíše na jednotlivcích a na různé drobnější kooperaci. Na druhou stranu nepřišla žádná rivalita, nesnášenlivost ani nic podobného, takže jsme možná i fungovali. Nicméně v průběhu kurzu

nepřišel okamžik, který by nás jako skupinu prověřil (např. nějaké krize s počasím či jiná).“ (Respondent 13).

Ale přesto ze slov účastníků vidíme jasné známky silné skupinové soudržnosti:

„Ukázalo mi to také jednu věc, kterou jsem tušil, a kterou jsem si uvědomoval na konci pochodu. Že skupina podobně naladěných lidí dokáže vytvořit podobně fungující komunitu. Ač k tomu nahrává krátkodobost jejího trvání, přesto mě to fascinuje jako fakt, který se v běžném životě takřka nevyskytuje“ (Respondent 3).

„Neuvěřitelný pocit sounáležitosti jak při chůzi, tak hlavně když jsme připravovali oheň - kopali ohniště, nosili klády, přidržovali si je při pilování... A také když mě někdo postavil zpátky či mě vyzvedl ze země, když jsem spadla s báglem“ (Respondent 15).

„Myslím, že postupem kurzu fungoval kolektiv čím dál více kompaktně a nakonec se vytvořila dobrá a semknutá patra...“ (Respondent 18).

„Ostatní mi pomáhají. Mám pocit, že již do této party patřím“ (Respondent 4).

Zůstává tedy otázkou, zdali by skupinová soudržnost mohla být ještě silnější, kdyby skupina byla menší.

Na závěrečnou Sladkou tečku dorazilo 17 účastníků z 29. To, že dorazila menší skupina, může vyjadřovat nízkou celkovou skupinovou soudržnost. Nebo jen ti někteří jednotlivci necítili tak silnou potřebu se s ostatními vidět. Protože tabulka 6 dokazuje účastníky nejsilněji vnímanou skupinovou soudržnost právě na Sladké tečce. A zároveň tabulka 7 ukazuje, že se účastníci cítili být zároveň nejvíce součástí skupiny. Nižší účast může znamenat také nevhodný termín, který byl posunut, či dlouhý časový odstup (6 týdnů) od Hlavního chodu. Je ale velice pravděpodobné, že skupinová soudržnost s odstupem času postupně upadá. Z tohoto důvodu bych příště ráda zařadila vyplňování záznamových tabulek četnosti a blízkosti vztahů ve skupině i na Sladké tečce a s odstupem měsíce (resp. 3 měsíců) po jejím ukončení. Tím bychom mohli vysledovat vývoj skupinové soudržnosti v celé její šíři (nejen na Hlavním chodu).

9 Závěry

Tato práce předkládá výsledky pouze jedné případové studie účastníků kurzu Život je gotickej pes 2012. Aby mohlo dojít k zobecnění výsledků, bylo by potřeba, dle mého mínění, toto výzkumné šetření provést na více zážitkových kurzech různých typů. Obsáhnout dlouhodobé i krátkodobé projekty, letní i zimní, putovní i pobytové... Při výzkumu v zážitkové pedagogice, kde často testujeme vlastní prožívání, pracujeme převážně s kvalitativními daty, která nejsou tak lehkou interpretovatelná jako statistický výzkum.

Na základě získaných výsledků lze konstatovat, že obě stanovené výzkumné otázky byly potvrzeny a tím byly i výzkumné cíle splněny:

Výzkumná otázka č. 1: Mění se v čase psychický, fyzický a sociální stav účastníků?

Aktuální stavy „psycho“, „fyzio“ a „socio“ (P, F, S) se v průběhu hlavní části projektu ŽGP 2012 vyvíjí a mění. Jsou pozorovatelné vnější vlivy mající na tyto hodnoty vliv (např. náročnost programu, počasí, neočekávané události). Sebeuposuzovací škálu P, F, S shledávám jako užitečný nástroj, díky jemuž je možné zjistit aktuální stavy účastníků a s těmito informacemi dále v různých směrech pracovat. Máme k dispozici pravdivé údaje, které bychom jako instruktoři jen těžko vypožorovali, a které by nám účastník před skupinou nemusel sdělit. Proto tuto „hitaci“ velice doporučuji týmům zážitkových kurzů.

Do budoucích výzkumů navrhuji jako zajímavé zkoumat u hodnot „psycho“, „fyzio“ a „socio“ jejich korelaci například s věkem účastníka, jeho profesí, pohlavím, vzděláním nebo v závislosti na počtu ujitých kilometrů, vystoupané nadmořské výšce, počasí...

Výzkumná otázka č. 2: Zesiluje skupinová soudržnost v průběhu hlavní části ŽGP 2012?

Z výsledků vyplývá, že skupinová soudržnost účastnické skupiny projektu ŽGP 2012 s časem narůstá. Byly vytvořeny silné vazby mezi účastníky a dochází k silnému prožívání skupiny. Jestli ale po skončení projektu skupinová soudržnost klesá, jak rychle a jestli má nějaký přesah do budoucna, to by mohlo být předmětem dalších výzkumů. Proto navrhuji do navazující práce zkoumat i vývoj skupinové koheze (četnost a blízkost vztahů) v čase nejen v průběhu hlavní části kurzu, ale i na Předkrmu a Sladké teče a s odstupem po skončení

projektu. Mohli bychom tím sledovat dlouhodobější vliv skupinové koheze vytvořené během kurzu.

Zjištění výskytu silné skupinové soudržnosti na zimním zážitkovém projektu Život je gotickej pes 2012 sebou přináší mnohé otázky. Jakou roli zde vlastně skupinová soudržnost zaujímá? Je naším cílem mít na kurzu vysoce soudržnou skupinu? Můžeme usoudit, že při vyšší míře skupinové soudržnosti dochází k uspokojení potřeby bezpečí a sounáležitosti ve skupině, a poté je člen této skupiny více otevřen k vlastnímu rozvoji a k potřebě sebeaktualizace? Je skupinová soudržnost u rozdílných projektů stejně výrazná, nebo je zimní prostředí intenzivnějším a soudržnějším prostředím? Toto jsou otázky pro následující výzkumy.

10 Souhrn

Tato práce se zabývá měřením změn aktuálních stavů účastníků na kurzu Život je gotickej pes 2012 a zároveň zkoumá vývoj skupinové soudržnosti výzkumné skupiny.

První část práce popisuje vývoj projektu ŽGP v rámci organizace Prázdninová škola Lipnice; dále zpracovává teoretické poznatky týkající se jednotlivých vlivů působících v podmínkách tohoto kurzu na prožívání jedince a zároveň sleduje působení jedince v malé skupině.

Druhá empirická část zahrnuje popis měření aktuálních stavů účastníků a skupinové soudržnosti. Dále získané data zpracovává a interpretuje. Tato práce může posloužit jako základ pro další výzkumy v této oblasti.

11 Summary

This work is focused to the measuring of changes in current states of the participants of the course „Život je gotickej pes 2012“(transl. Life is gothic dog 2012), and also it researches the development of group cohesion of inquire group.

The first part of this work describes development of the project ŽGP within the organization „Prázdninová škola Lipnice” (trans. Vacation School of Lipnice), then it elaborates the theoretical knowledge related to particular circumstances of influences, which are affecting in conditions of this camp to the experiencing of individual and also is monitoring interation an individual in a small group.

The second empirical part includes the description of the measurement of the current states of participants and group cohesion. Also it elaborated and interpreted gartering data. This work could serve as a basis for the further researches in this area.

12 Referenční seznam

- Akademický slovník cizích slov.* (1995). Praha: Academia Praha.
- Břicháček, V. (1992). *Jabné aneb posláni univerzity.* Metodické listy ročník XVII, č. 1, 3-4.
- Buzan, T. (2007). *Mentální mapování.* Praha: Portál.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života.* Praha: Lidové noviny.
- Čapek, J. (1985). *Kulhavý poutník.* Plzeň: Tiskařské závody, n. p. Plzeň.
- Daniel, J. (1984). *Psychická zátěž v laboratorních a terénních podmínkách.* Bratislava: Veda.
- Drapela, V. J. (2008). *Přehled teorií osobnosti.* Praha: Portál.
- Dvořák, J., Morávek, M. & Šulc, J. (1984). *Člověk na pokraji svých sil.* Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Filsak, J. & Selinger, V. (1952). *Působení chladu na lidský organismus.* Praha: Zdravotnické nakladatelství.
- Forsyth, D. R. (2010). *Group dynamics.* USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Franc, D, Francová, D. & Martin, D. (2007). *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka pro instruktora.* Brno: Computer Press.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii.* Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hanuš, Milan. (2007). *Závěrečná zpráva z kurzu Život je gotickéj pes 2007,* Prázdninová škola Lipnice.
- Hanuš, Mirek. (2011). *Závěrečná zpráva z kurzu Život je gotickéj pes 2011,* Prázdninová škola Lipnice.
- Hanuš, R. & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení.* Praha: Grada.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník.* Praha: Portál.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum-Základní teorie, metody a aplikace.* Praha: Portál.
- Holec, O. a kol. (1994). *Instruktorský slabikář.* PŠL.
- Hora, P. a kol. (1984). *Prázdniny se šlehačkou.* Praha: Mladá fronta.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti.* Praha: Karolinum.
- Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu.* Praha: Grada publishing.
- Jirásek I. (2004). *Vymezení pojmu zážitková pedagogika.* Gymnasion, 1, 6-16.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie : setkání filosofie, těla a pohybu.* Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kožnar, J. (1992). *Skupinová dynamika: Teorie a výzkum.* Praha: Karolinum.

- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Nakonečný M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1970). *Základy sociální psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nelson, J. K., Silverman, S. J., Thomas, J. R. (2011). *Research methods in physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Pelánek, R. (2008). *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál.
- Plháčková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing.
- Šlechta, P. (2002). Využití sociometrického testu při hodnocení pracovních skupin. *Psychologie v ekonomické praxi*, 37(1-2), 87-90.
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj residence v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.
- Vážanský, M. (1994). *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Nakladatelství Masarykovy univerzity.
- Vágnerová, M. (2004), *Základy psychologie*, Praha: Karolinum.
- Zeman, V. (2006). *Adaptace na chlad u člověka*. Praha: Galen.

13 Přílohy

Příloha č. 1. Zimní projekty Prázdninové školy Lipnice.

Příloha č. 2. Sebeposuzovací stupnice „psycho“, „fyzio“, „socio“.

Příloha č. 3. Výpočet Pearsonova koeficientu korelace.

Příloha č. 4. Záznamová tabulka četnosti a blízkosti vztahů ve skupině.

Příloha č. 5. Myšlenkové (mentální) mapy účastnice E.

Příloha č. 1. Zimní projekty Prázdninové školy Lipnice

1989 – Bílý Projekt a Bílé hranice

1990 – Bílé hranice

1991 – Na 49 rovnoběžce, Bílý Projekt Š+Š

1992 – Bílé inspirace

1993 – Bílé hranice

2001 – Život je gotickej pes

2003 – Život je gotickej pes

2004 – Do Nitra v Zimě

2005 – Zimní Kalvárie, Severské hry

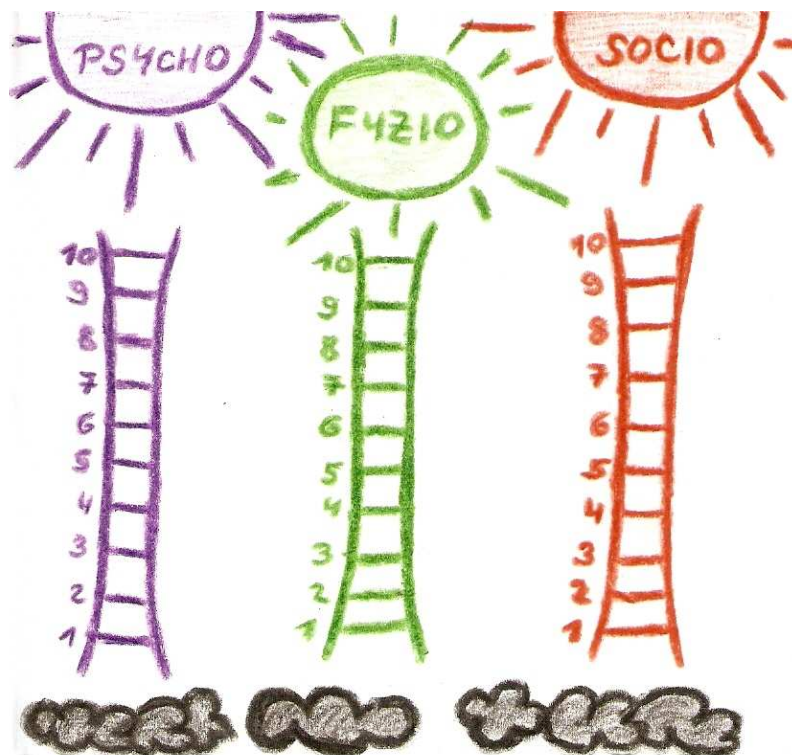
2006 – Život je gotickej pes

2007 – Život je gotickej pes

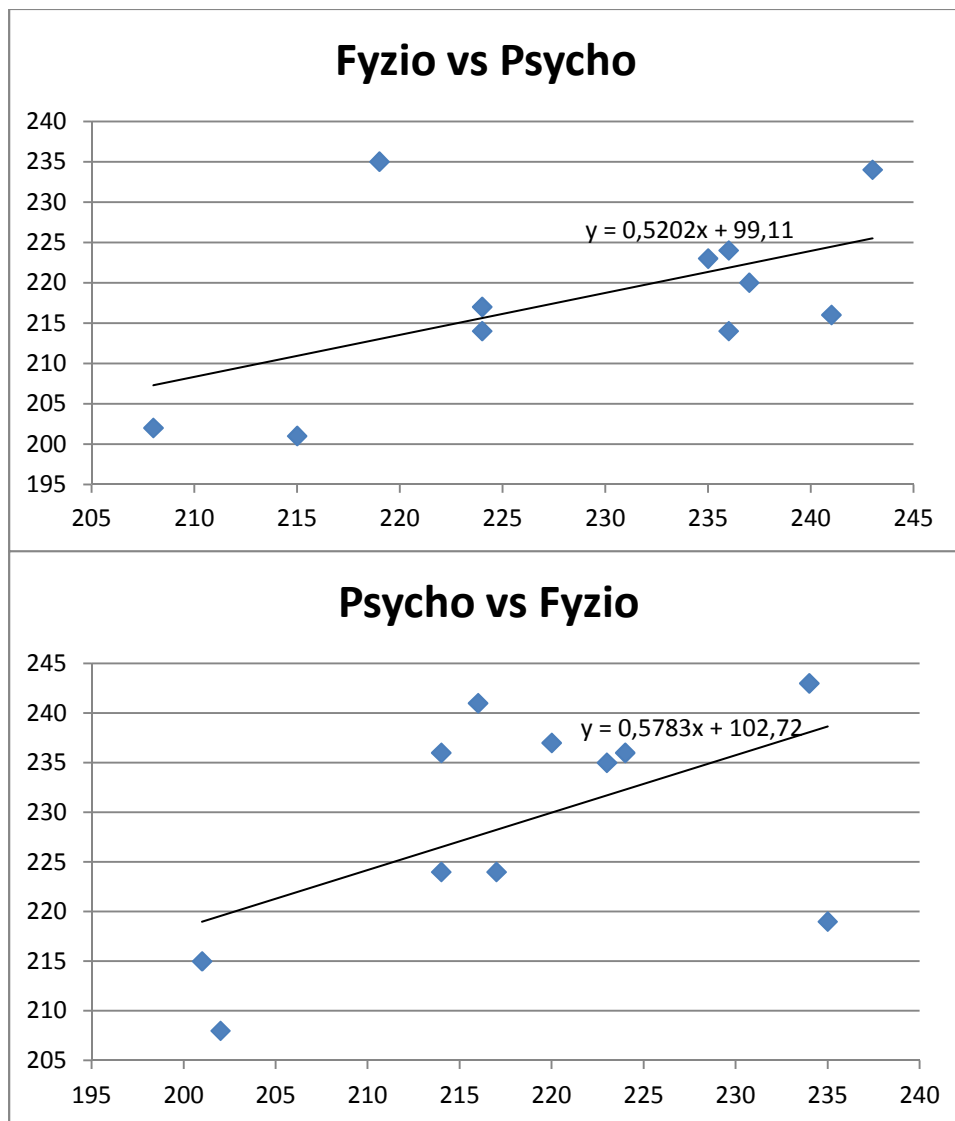
2009 – Život je gotickej pes

2011 – Život je gotickej pes , Wintertouch, Zafúkané

Příloha č. 2. Sebeuposuzovací stupnice „psycho“, „fyzio“, „socio“.



Příloha č. 3. Výpočet Pearsonova koeficientu korelace.



PEARSON		0,54849	
CORREL		0,54849	
	Psycho	Fyzio	Socio
4. 1.	219	235	235
5. 1.	243	234	242
6. 1.	224	217	235
7. 1.	241	216	239
8. 1.	208	202	222
9. 1.	236	214	239
10. 1.	236	224	237
11. 1.	215	201	222
12. 1.	224	214	226
13. 1.	237	220	240
14. 1.	235	223	239

Vzoreček pro výpočet:

=ODMOCNINA(0,5202*0,5783)

Příloha č. 4. Záznamová tabulka četnosti a blízkosti vztahů ve skupině.

