

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

ZDENĚK KONDLER

3. ročník - prezenční studium

Obor: Speciálně pedagogická andragogika

**ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA JAKO PROSTŘEDEK OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE**

**Bakalářská práce**

Prohlášení: Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a použil jen  
prameny uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci 8. 4. 2011

.....

Poděkování: Děkuji Mgr. Martinu Dominiku Polínkovi, PhD., za odborné vedení práce a poskytování rad, ale děkuji rovněž svým kolegům lektorům za pomoc při sbírání výzkumných dat a jejich organizacím za umožnění výzkumu. Dále děkuji Mgr. Evě Táborové za korektury. V neposlední řadě děkuji svým blízkým za podporu při tvorbě této práce, a to jak psychickou, tak i materiální.

.....

Obsah:

<b>Úvod</b> .....	5
TEORETICKÁ ČÁST	
<b>1 Vymezení pojmu osobnostní rozvoj</b> .....	8
1.1 Definice osobnostního rozvoje .....	8
1.2 Hodnocení dosaženého pokroku v osobnostním rozvoji .....	9
1.3 Využití osobnostního rozvoje v praxi .....	10
<b>2 Vymezení pojmu zážitková pedagogika</b> .....	11
2.1 Prožitek, zážitek a zážitková pedagogika .....	11
2.2 Princip a podstata zážitkové pedagogiky .....	12
2.3 Cíle a metody zážitkové pedagogiky .....	17
2.4 Přenositelnost zážitku do života.....	18
PRAKTICKÁ ČÁST	
<b>3 Zkoumání vlivu zážitkové pedagogiky na osobnostní rozvoj</b> .....	20
<b>4 Charakteristika cílové skupiny pro výzkum</b> .....	21
<b>5 Výzkum</b> .....	24
5.1 Metody sběru dat .....	24
5.2 Způsob vyhodnocování.....	25
5.3 Popis získaných dat.....	25
5.4 Vyhodnocení dat .....	26
<b>Závěr</b> .....	29
<b>Seznam použité literatury</b> .....	32
<b>Seznam příloh</b> .....	35
<b>Přílohy</b> .....	36

## ÚVOD

Téma Zážitková pedagogika jako prostředek osobnostního rozvoje jsem si pro svou bakalářskou práci vybral zejména proto, že činnost v oblasti zážitkové pedagogiky patří mezi mé koníčky. Nejprve jsem měl možnost poznat metody zážitkové pedagogiky jako účastník (např. kurz Obyčejní lidé od Educatio, o. s., Mladí pro mladé – M2M, o. s.), od roku 2003 pracuji jako peer-dobrovolník a lektor volného času. Také jsem měl možnost lektorovat několik školících a teambuildingových akcí, a to jak pro mládež, tak pro dospělé účastníky. S pojmem zážitková pedagogika, který je v dnešní době moderní, se tedy setkávám velmi často, ať už přímo jako lektor, nebo jako student či účastník programů a kurzů v rámci vzdělávání a rozvoje svých lektorských dovedností.

Oblast zážitkové pedagogiky je však velmi široká a málo specifikovaná. V odborné literatuře tento pojem zatím není přesně vymezen a lidé pohybující se v této oblasti si stále častěji kladou otázku, nakolik je masové rozšíření zážitkové pedagogiky oprávněné a žádoucí.

Občanských sdružení, neziskových či jiných organizací, které nabízejí kurzy spojené se zážitkovou pedagogikou, je velmi mnoho. Mezi nejznámější patří například Prázdninová škola Lipnice, či Hnutí GO!. Na Zlínsku se kurzy zážitkové pedagogiky zabývá např. o. s. Atmosféra, o. s. M2M či o. s. Madio. Dlouhodobě se zážitkovou pedagogikou zabývalo i dnes již zrušené zlínské Centrum prevence při poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy.

Stoupá poptávka po teambuildingových akcích a celkově rostoucím trendem společnosti je „prožít něco akčního“. Pojem zážitková pedagogika stále častěji používají ke své propagaci i organizace, které do této oblasti primárně nespádají. Otázkou zůstává, zda je všechno toto závodění o „nejzážitkovější“ akci a

předhánění se ve velkoleposti programů smysluplné. Pojem zážitková pedagogika je užíván jako reklamní trik, jak dosáhnout „světové třídy“.

Objevují se i názory prosazující zázračnost této metody práce s lidmi. Tvrdí se, že zážitek je jedinou metodou, která dokáže opravdu naučit. Zážitková pedagogika napomáhá snazší socializaci člověka, učí a rozvíjí efektivní spolupráci ve skupině, podporuje sebepoznání, dává možnost praktického nácviku sociálních dovedností v bezpečném prostředí, učí naplno využívat osobní potenciál, nabízí příležitosti vyzkoušet si své reakce v neobvyklých situacích (srov. např. [www.istan.cz](http://www.istan.cz)).

Naproti tomu existuje i skeptický názor, že jde pouze o zbytečně nadnesený pojem, další z mnoha směrů pedagogiky, způsob výuky, který se místo ve škole odehrává venku (pojem zážitková pedagogika bývá často spojován s outdoorovými aktivitami). Podle těchto teorií není třeba nabourávat léty prověřené studijní postupy.

Tato bakalářská práce si klade za cíl stanovit otázky, které mohou posloužit jako teoretický základ pro výzkum, který předkládá možnosti dalšího zpracování. Dále mapuje současný stav využití metod zážitkové pedagogiky jako prostředku osobnostního rozvoje.

V neposlední řadě je pokusem o ověření, zda zážitková pedagogika je či není účinným prostředkem osobnostního rozvoje. Snaží se na tento pojem nahlížet z různých pohledů (lektor, vyučující, účastník, speciální pedagog apod.).

V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy této bakalářské práce, tedy pojem osobnostní rozvoj a pojem zážitková pedagogika. Přestože zdrojů, které se zabývají vlivem zážitkové pedagogiky na osobnostní rozvoj, je zatím stále málo, snaží se tato práce vymezit tento pojem na základě dostupných definic.

V praktické části je popsán postup výzkumu, při němž se opírám hlavně o publikaci docenta Miovského *Kvalitativní přístupy a metody v psychologickém výzkumu*. Také sem spadá vlastní výzkum, jehož největší část probíhala na zážitkovém programu Mladí pro mladé, pořádaném občanským sdružením M2M. Dalším zdrojem informací pro výzkum byly zpětné vazby od účastníků různých adaptačních a seznamovacích pobytů, či krátkodobějších akcí. Získané informace byly nahrávány, transkribovány, roztríděny a zpracovány. V závěru jsou pak nastíněny možnosti dalšího zpracování a stanoveny otázky, které z výzkumu vyvstávají.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1. Vymezení pojmu osobnostní rozvoj

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

---

#### 1. 1 Definice osobnostního rozvoje

Osobnostní rozvoj je v současné době velmi užívaný pojem. Existuje řada definic, ale také řada nejasností v jeho přesném vymezení.

Dle wikipedia.com lze osobnostní rozvoj rozdělit na dvě základní oblasti, a to seberozvoj a rozvoj ostatních. Na jednotlivých úrovních zahrnuje pojem osobnostní rozvoj postupy zaměřené na jeden nebo více z těchto cílů:

- zlepšení sebeuvědomění
- zlepšení sebepoznání
- budování nebo obnovení identity
- rozvíjení silných stránek nebo talentu
- objevování nebo zlepšování svého potenciálu
- tvorba lidských zdrojů
- zvýšení kvality života
- naplnění osobních aspirací
- definování a provádění plánů osobního rozvoje

O rozvoji osobnosti se hovoří v oblasti psychologie, pedagogiky i managementu. Do kontextu seberozvoje můžeme zahrnout sebepoznání, sebeuvědomění a schopnost sebereflexe. Na seberozvoji lze pracovat i prostřednictvím interakcí ve skupině, což vede nejen k rozvoji sebe sama, ale také k rozvoji ostatních.



Dle Kolář, Lazarová (2008) lze osobnostní rozvoj chápat jako individuální sebezdokonalování i jako edukační systém, ve kterém hraje roli jak vzdělávání, tak poradenství. Do osobnostního rozvoje jedince zasahují formální i neformální vychovatelé i vzdělavatelé (rodiče, učitelé apod.).

## **1. 2 Hodnocení dosaženého pokroku v osobnostním rozvoji**

Při posuzování dosaženého pokroku v osobnostním rozvoji je nejčastěji hlavním „měřítkem“ právě člověk sám. Prostřednictvím pozorování změn ve svém chování a prožívání, může člověk posoudit jak, jakým směrem se jeho osobnost vyvíjí. Změny může zaznamenat sám, případně požádá o zpětnou vazbu ostatní.

Ke zlepšení sebe sama je možné vypracovat plán osobnostního rozvoje, který může zahrnovat například tyto oblasti:

1. stát se osobností, na kterou člověk aspiruje
2. sebeidentifikace
3. definování vlastních priorit či zvyšování povědomí o nich
4. definování vlastních hodnot či zvyšování povědomí o nich
5. vymezení výběru životního stylu či zvyšování povědomí o něm
6. definování vlastních etických zásad či zvyšování povědomí o nich
7. plánování a realizace snů, aspirace, profesní a životní styl priority
8. rozvoj profesního potenciálu
9. rozvíjení talentu
10. rozvoj individuálních schopností
11. učení o zaměstnání
12. zlepšení kvality života (v takových oblastech jako zdraví, kultura, rodina, přátelé)
13. učení se novým technikám nebo metodám, či rozšíření povědomí o nich

14. techniky a metody učení k získání kontroly nad svým životem

15. techniky a metody učení k dosažení moudrosti

(wikipedia.com)

Podle míry pokroku v jednotlivých oblastech po nějakém čase pak člověk posuzuje, jak a nakolik se zlepšil.

### **1. 3 Využití osobnostního rozvoje v praxi**

Existuje řada organizací či občanských sdružení, které nabízejí práci na osobnostním rozvoji v rámci nabídky svých programů. Účastníci zde mohou pracovat na rozvoji své osobnosti například pomocí interakcí ve skupině či konkrétních zážitků.

Posláním Prázdninové školy Lipnice je náročnými výzvami motivovat a mobilizovat v člověku odvahu a tvořivost, které jsou nezbytné pro aktivní nabývání zkušeností. Podporujeme takovou Zkušenost, která vede k pozitivní změně, nárůstu sebevědomí a odpovědnému přístupu k vlastnímu životu, druhým lidem a světu (psl.cz).

Účastníci jsou rozdělení do malých skupinek a v nich komunikují, seznamují se, mluví o sobě i o ostatních, dostávají informace a zamýšlí se nad věcmi, které v běžném shonu nemají čas registrovat (např. verbální a neverbální komunikace, asertivní chování, spolupráce, sebepoznání, atd.) (m2m.cz).

Náš dobrodružný program je založený na osobním prožitku, který nabízí jednotlivcům i skupinám, postupně se účastnit množství aktivit, při nichž účastníci podstupují určitou míru emocionálního rizika (os-atmosfera.net).

## 2. Vymezení pojmu zážitková pedagogika

*„Nuda je z morálního hlediska velmi podstatný problém, protože polovina hříchů lidstva je způsobena strachem z ní.“  
(B. Russell)*

---

### 2. 1 Prožitek, zážitek a zážitková pedagogika

V současné literatuře lze najít velké množství různých definic pojmu zážitková pedagogika. Využívá se jí v pedagogickém procesu ve školách, na různých kurzech či vzdělávacích akcích. Někdy se zážitková pedagogika vztahuje k pedagogice volného času, dále se také jejich metod užívá při budování vztahů ve skupině, či při teambuildingových aktivitách.

Jirásek (2004) odlišuje tyto proudy zážitkové pedagogiky:

- Pedagogika volného času (leisure education)

Svébytným diferenciativním prvkem je vnímání určitého času, časové plochy (resp. určité charakteristiky času) jako vymežující vlastnosti pedagogických procesů, tedy otázky KDY k výchovnému působení dochází.

- Výchova dobrodružstvím, výchova výzvou (adventure education, challenge education)

Typickou charakteristikou tohoto směru je vnímání vztahu k aktivitám pociťovaným jako výzva k překonání a to v rovině subjektivního rizika či nebezpečí, a tedy určitý způsob odpovědi na otázku JAK dochází k pedagogickému transferu.

- Výchova v přírodě (outdoor education)

Odlišující charakteristikou tohoto směru je především prostředí, v němž dochází k pedagogickým pokusům, a průzkumnou otázkou se stává KDE.

- Zážitková pedagogika (experiential education)

Diferenciací je v první radě zkušenost samotná, jejíž získání je podloženo vlastním prožitkem. Ten vychází z aktivit, jež můžeme označit za pozitivní pro společnost i jednotlivce, aktivit prohlubujících sebepoznání, formující

osobnost k harmonii a dynamice. Jde o navození zážitku inspirativním prostředím a setkáváním se s lidmi. O poznání, které neklouže lacině po povrchu, ale snaží se jít do hloubky, ke kořenům.

Přestože jsou tyto směry zdánlivě zcela rozdílné, můžeme v nich najít jisté společné prvky, jako například prvek zážitku, využívání reflexe, rozvoj osobnosti a převedení zkušenosti do reálného života.

Jirásek (2004) dále rozlišuje pojmy prožitek a zážitek. Prožitek lze definovat na základě těchto kritérií:

- komplexnost
- verbální nepřenositelnost
- nedefinovatelnost
- jedinečnost
- intencionální zaměření

Slovem prožitek bychom rádi akcentovali více aktivitu než pasivitu prožívání a především jeho přítomnostní charakter. Pro okamžik přítomné aktivity (tělesné i myšlenkové) tedy vyhrazujeme slovo prožitek (a proto také praktické působení jako „výchovu prožitkem“). Jestliže však tento prožitek uplyne do minulosti a my se k němu vracíme (ve vzpomínce, v racionální analýze apod.), můžeme tento modus označit jako zážitek a teoretické postížení oboru jako zážitkovou pedagogiku. (srov. <http://www.artefiletika.cz/modules/articles/article.php?id=65>)

## **2. 2 Princip a podstata zážitkové pedagogiky**

Pelánek (2008) uvádí několik charakteristik, které zážitkové akce splňují:

- Akce. Jde o časově uzavřenou událost, která probíhá bez přerušení. Trvá obvykle od několika hodin po tři týdny.

- Zážitek. Důležitou součástí programu jsou zážitky, dobrodružství, netradiční činnosti. O zážitcích se dál diskutuje a rozebírají se prostřednictvím řízené zpětné vazby (reflexe)
- Instruktoři. Akce je předem připravena týmem instruktorů.
- Účastníci. Akce se účastní přesně vymezená skupina lidí. Většinou je jich méně než třicet, během pobytu vytvářejí soudržnou skupinu.
- Prostředí. Akce se odehrává v pěkné přírodě nebo v jiném zajímavém prostředí.
- Program. Intenzivní činnost během akce je organizována instruktory, přesný harmonogram je pro účastníky překvapením. Program je připraven pečlivě a systematicky tak, aby sledoval zvolené cíle.
- Pestrost. Program je pestrý, poskytuje různé typy aktivit (například pohyb, tvorba, vzdělání).
- Atmosféra. Akce má silnou atmosféru. Účastníci zažívají tajemno, romantiku, překvapení.

Dále Pelánek (tamtéž) dále uvádí, že cílem zážitkových akcí, je aktivní trávení volného času. Účastníci musí vyvíjet aktivitu, místo pasivního přijímání komerční zábavy a už jen samo aktivní trávení času funguje jako prevence patologických jevů, což je pro některé cílové skupiny naprosto dostačující cíl. Dále mezi přínosy pro účastníky počítá:

- získání nových známých, kontakty, budování sociálních skupin
- Rozvoj sociálních dovedností
- Rozvoj fyzické kondice, obratnosti
- Rozvoj tvořivosti, fantazie, představivosti.
- Pobyt v přírodě, kontakt s přírodou, poznání přírody, krajiny
- Sebepoznání, vytržení ze stereotypu, zamyšlení se nad tím, jak je člověk vnímán druhými a kam směřuje.

- Zábava, dobře strávený volný čas, vzpomínky.

Akce samozřejmě může být zaměřena na mnohem konkrétnější cíle, a tomu je pak přizpůsobena celá dramaturgie kurzu. Příkladem takovýchto aktivit jsou různé teambuildingové akce. V nich se pracuje s konkrétní skupinou a rozvíjí se konkrétní dovednosti účastníků. Tyto dovednosti pak mohou nadále využívat při konkrétních činnostech.

Zážitková pedagogika ve velké míře vychází ze základních principů učení jako je například Kolbův cyklus učení. Učení, které obvykle začíná konkrétní zkušeností, se podle Kolba nazývá „akční“ či „zkušenostní“ učení a považuje se za nejefektivnější. Efektivní učení má čtyři fáze, které odpovídají jednotlivým způsobům Kolbova cyklu.

#### 1. Získání konkrétní zkušenosti.

Tento způsob je typický pro lidi, kteří upřednostňují spontánně prožitou konkrétní zkušenost.

Typickou otázkou je „CO JE TAM?“

#### 2. Uvážlivé pozorování.

Tímto způsobem se učí lidé, kteří prozkoumávají věc ze všech hledisek a odkládají akci.

Typickou otázkou je „CO TO ZNAMENÁ?“

#### 3. Abstraktní teoretizování.

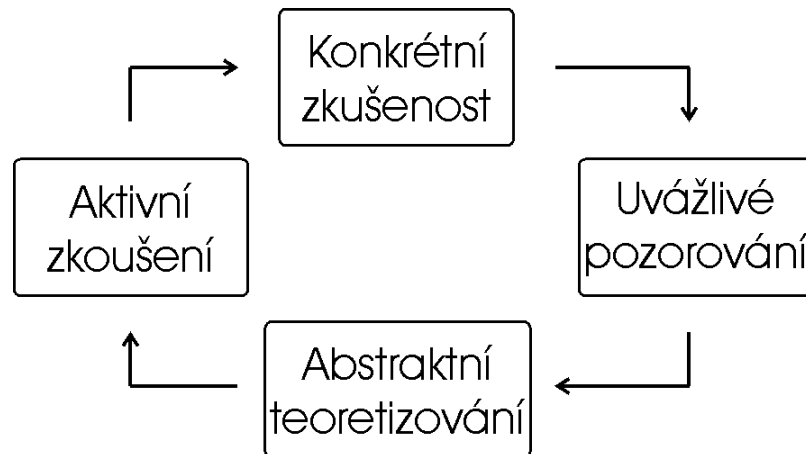
Tento způsob se vyznačuje abstraktním logickým přemýšlením, hledáním souvislostí mezi údaji, plánováním a logickými závěry.

Typickou otázkou je „CO Z TOHO VYPLÝVÁ?“

#### 4. Aktivní zkoušení.

Pro tento způsob učení je typická činnost a realizace plánů.

Typickou otázkou je „CO, KDYŽ ...?“, „CO, JESTLIŽE ...?“ nebo „JAK TO FUNGUJE?“



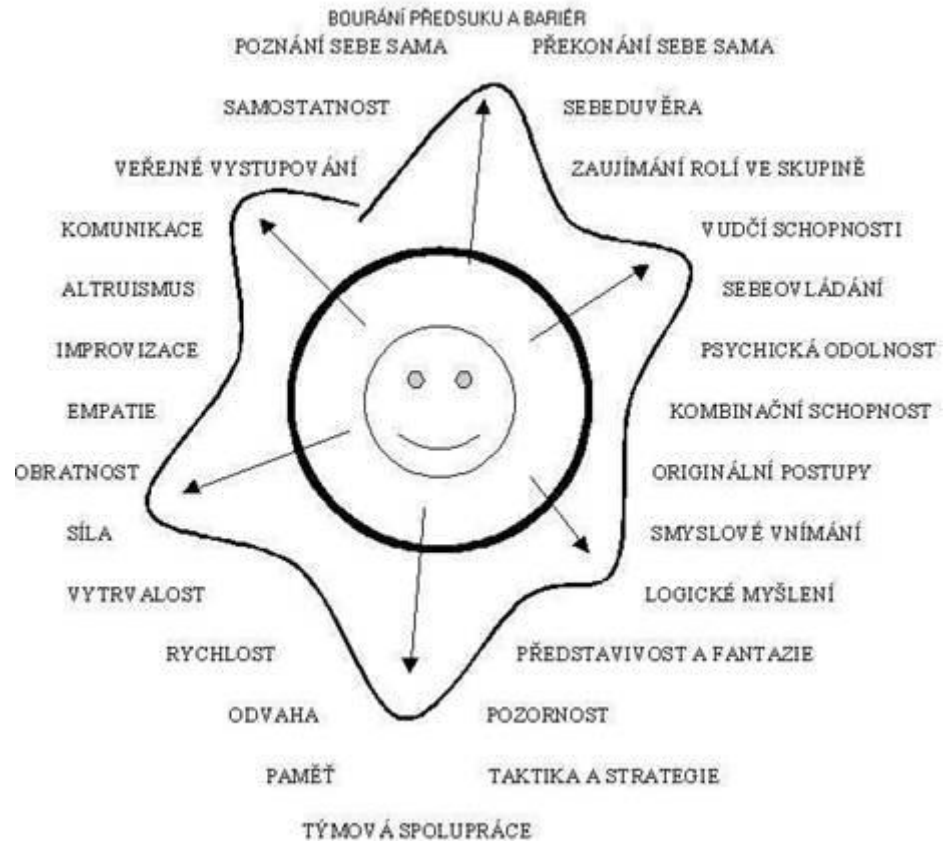
Obr. 1 Kolbův učební cyklus

Zážitkové pedagogice nejde o pouhé učení se memorováním, ale o vytváření vztahů mezi učivem a jeho následným užitím. K takovému učení u člověka nejnáze dochází, jestliže se tento nachází na rozhraní zón komfortu a stresu.

Model zón komfortu a stresu předpokládá, že se během svého vývoje každý učí dovednostem, získává zkušenosti (pozitivní či negativní), vypěstovává si své modely chování i komunikace a buduje si svůj hodnotový žebříček. Také objevuje své cíle a smysl života a tím vším kolem sebe vytváří zónu komfortu, jinak řečeno zónu zkušenosti a bezpečnosti, to znamená že, vše co je v této zóně obsaženo, je člověkem „vstřebáno, zvnitřněno“ a při dalším setkání jej to nemůže překvapit a jedinec má již na danou situaci připraven model řešení.

Pokud však z této zóny vykročí do oblasti nepoznaného, dostane se do oblasti, která se nazývá růstovou – rozvojovou. Přejít z jedné zóny do druhé je pro člověka „stimulující-rušivý – proaktivní. Zóna se chová jako dynamický systém. Při vystavení klienta riziku se zóna rozpíná v oblastech, na které pedagog působí.

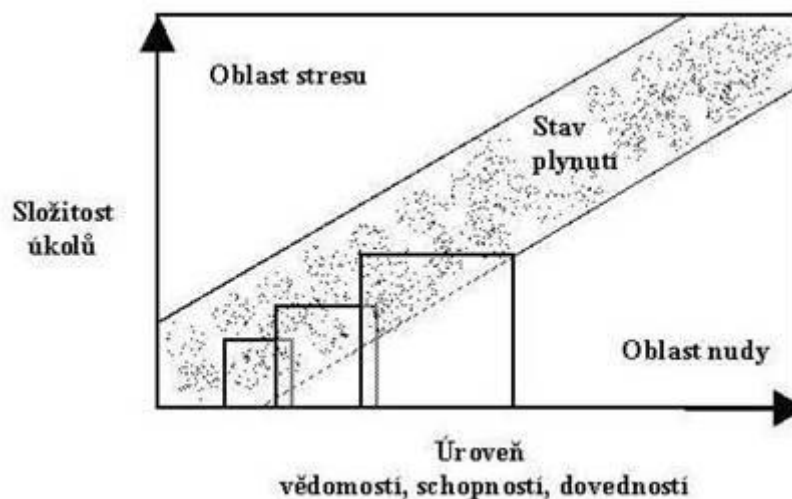
Naopak pokud některou z rozvinutých schopností či dovedností dlouhodobě neužíváme, klesá získaný stav na původní hodnoty, popř. i níže. (os-atmosfera.net).



Obr. 2: Model zóny komfortu a stresu (os-atmosfera.net)

Přechod spojený s výzvou subjektivního „rizika“ (sociálního, psychického či fyzického), které vyvolává pozitivně motivující eustres, se částečně překrývá se stavem optimálního prožívání „flow“. Pojem „flow“ – plynutí, proudění, vytvořil americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi (1996). Plynutí je stav, při němž dochází k dokonalému zapojení emocí do služeb určité aktivity nebo učení. Emoce v tomto stavu nejsou jen obsaženy a ventilovány, ale jsou současně konstruktivní, plné energie a úzce spojené s činností.





Obr. 3 Stav plynutí

Stav plynutí vzniká jedině tehdy, když určitá aktivita plně zaměstnává všechny schopnosti člověka. Pokud je činnost příliš jednoduchá, nudíme se. Je-li naopak náročná, vzbuzuje v nás spíše úzkost. Stav proudění vzniká někde v oblasti mezi nudou a úzkostí.

Pro zážitkově pedagogické projekty je charakteristické působení na osobnost člověka. Cíle konkrétních projektů jsou však různé. Základní kategorie cílování zážitkových projektů uvádí Hanuš (2002). Jednotlivé kategorie posuzujeme dle dvou základních proměnných:

- úrovně odborného zaměření (rozvoj schopností, dovedností a vědomostí)
- intenzity intervence do struktury osobnosti.

### 2. 3 Cíle a metody zážitkové pedagogiky

Obecně lze říci, že zážitková pedagogika se zaměřuje na využívání konkrétního prožitku nikoli jako cíle, ale jako prostředku k dalšímu rozvoji osobnosti (například prostřednictvím review a aplikace na běžné životní situace).

Primárním cílem je tedy získání určité trvalejší podoby prožité události, jejíž výsledky můžeme uplatnit i v jiných situacích“ (Jirásek, 2004).

Sekundárně je cílem samozřejmě také rozšíření komfortní zóny jedince.

Metody, které zážitková pedagogika využívá, jsou definovány například v Neuman (2005). Vychází z předpokladu, že nejlépe si člověk v paměti uchová a posléze vybaví ty poznatky, které získal na základě vlastních zkušeností; autentického, osobního zážitku. Silný intenzivní zážitek směřuje k překonání překážek i sebe sama, rozvoji osobnosti, sebedůvěry, řešení a zvládnání neobvyklé, mimořádné či krizové situace.

- Metoda cílování. Formulování cílů autorských kurzů a jejich specifické tematizování (cíl, téma, logo, design, hudba, podoba materiálu).
- Metoda motivace. Cílené motivování účastníka do programu a jeho ztotožnění se s prováděnou činností, prožití něčeho, co se vymyká normálu všedního dne (maximální výkon, velká intenzita a dynamika).
- Metoda dramaturgie. Jedná se o promyšlenou skladbu programu ve vztahu k zamýšlenému cíli projektu, aktuální živá práce s tímto programem, motivací, skupinovou dynamikou, zpětnou vazbou v konkrétních situacích projektu a práce s programem po skončení projektu.
- Metoda výrazových prostředků. Využití hudby, barev, pohybu, kontrastu světla a tmy, přírodního prostředí, vůní apod.
- Metoda ovlivňování osobnosti prostřednictvím situací. Využití hry, rolí, děje, příběhu, závodu, soutěže, happeningu apod.
- Metoda zpětné vazby. Uzavření celého procesu. Muže mít nejrůznější podoby (rozběr, test, anketa, divadlo, volná inscenace, barevné vyjádření atd.)

#### **2. 4 Přenositelnost zážitku do života**

Přenositelnost zážitku do života lze podchytit pomocí tzv. review, což je zpětný pohled na zážitek, ve kterém se rozebírá, jak účastníci daný problém řešili, jak jej mohli řešit a poskytuje tak velké množství zpětných vazeb. Tím, že problémy v

hrách bývají náročnější než v běžném životě, rozvíjí účastník svoji odolnost, posunuje své hranice bezpečí a získává zdravé sebevědomí. Řešení náročných úkolů umožňuje rozvoj kreativity, týmové spolupráce, komunikativních dovedností, sociálního cítění, a dalších vlastností potřebných v každodenním životě (<http://www.hnuti-go.cz>)

Pomocí review se jedinec učí aplikovat zážitek na situace běžného života. Bez dalšího používání a rozvíjení získaných dovedností se ale může stát, že se opět vrátí na původní úroveň.

## PRAKTICKÁ ČÁST

### 3. Zkoumání vlivu zážitkové pedagogiky na osobnostní rozvoj

Otázka ovlivňuje-li zážitková pedagogika osobnostní rozvoj, popř. jakým způsobem, je stěžejní pro mnoho výzkumů zabývajících se touto problematikou. Současná dostupná literatura se zabývá spíše obecnou definicí či konkrétním použitím metod zážitkové pedagogiky. V odborné literatuře se o problematice vlivu zážitkové pedagogiky na osobnostní rozvoj mluví pouze okrajově.

Osobnost jedince se rozvíjí na základě získaných zkušeností a zážitků. Zážitková pedagogika zprostředkovává zážitek v bezpečném prostředí, a tím dává možnost zážitek dostatečně zpracovat. Účastník zážitkové akce má také možnost nacvičit si modelové situace, které lze využít v běžném životě.

Při zpracovávání této práce vycházíme z předpokladu, že zážitková pedagogika má vliv na rozvoj osobnosti účastníků, ale i lektorů, zážitkových kurzů, a tedy je její využití opodstatněné. Zaměřujeme se konkrétně na to, jakým způsobem je osobnost účastníka či lektora prostřednictvím zážitku ovlivněna.

Při výzkumu vlivu zážitkové pedagogiky na osobnostní rozvoj účastníků je třeba stanovit si cílovou skupinu a vysbírat potřebné množství dat (dotazníků, zpětných vazeb apod.)

Dále si pak stanovit metody, které budou využity k vlastnímu výzkumu a způsoby jejich vyhodnocení. Tato práce využívá metod ohniskových skupin (viz Miovský, 2006), okrajově pak využívá dotazníků a zpětných vazeb z jednotlivých akcí.

K vyhodnocení ohniskových skupin se zde užívá metody vytváření trsů. Tato metoda slouží obvykle k tomu, abychom seskupili a konceptualizovali určité výroky do skupin (trsy), např. dle rozlišení určitých jevů, místa, případů atp. Tyto

skupiny by měly vznikat na základě vzájemného překryvu (podobnosti) mezi identifikovanými jednotkami. Tímto procesem vznikají obecnější, indukovaně zformované kategorie, jejichž zařazení do dané skupiny (trsu) je asociováno s určitými opakujícími se znaky, určitým charakteristickým uspořádáním atp. (Miovský, 2006).

#### **4. Charakteristika cílové skupiny pro výzkum**

Výzkum probíhal na několika různých akcích, nejčastěji na akcích o. s. M2M, zážitkové programy, adaptační pobyty, a akcích o. s. Atmosféra, adaptační a seznamovací kurzy. Sběr dat byl rovněž podpořen prostudováním a zpracováním zpětných vazeb od účastníků těchto programů, kurzů a pobytů užívá.

Cílovou skupinu tvořili převážně studenti středních a vysokých škol, ale také pracující. Jejich věk se pohyboval v rozmezí 15 – 30 let.

Rovněž se ve výzkumném vzorku objevily osoby se zrakovým postižením, či osoby s poruchami chování a emocí (klienti Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy atp.). Mezi dotazovanými se také nacházely osoby s lehčím autismem, aspergerovým syndromem i různými stupni tělesného postižení. Přestože tyto osoby byly součástí ohniskové skupiny, nelze definovat odlišnosti pro tyto skupiny osob, neboť jejich počet byl ve srovnání s počtem intaktních osob nesměrodatný.

Největší část výzkumu probíhala na letním zážitkovém programu Mladí pro mladá, který každoročně pořádá občanské sdružení M2M.

V bezpečí menších skupin může účastník sdílet své názory s ostatními, a tím sebe i je obohatit o nové úhly pohledů. Účastníci se učí vyjadřovat své myšlenky, být tolerantní k postojům jiných. V široké nabídce autorských workshopů a tematických diskuzí mají účastník možnost získat nové zkušenosti a znalosti

z různých oblastí (např. ekologie, komunikace, problematika závislostí apod.). (propagační materiály o. s. M2M).

Program je zaměřen na sebezpoznání a rozvoj sociálních dovedností, a to především formou práce v menších skupinkách. Tyto skupinky jsou neměnné a scházejí se pravidelně. Hned na začátku práce ve skupině se definují základní pravidla, jako je „právo STOP“ či pravidlo „nevynášet“. Tím je zajištěno relativně bezpečné prostředí pro zkoušení a nácvik různých modelových situací formou her a aktivit, vedoucích k rozvoji spolupráce, sebezpoznání i poznávání ostatních.

Skupinky jsou vedeny proškolenými lektory, zejména studenty vysokých škol a pedagogickými pracovníky s dlouholetou zkušeností v oblasti práce s mládeží, realizace zážitkových programů a prevence rizikového chování.

Systematická práce lektorů se skupinou je založena na principech skupinové dynamiky. Účastníci se učí používat přímou zpětnou vazbu, konstruktivní kritiku, umění ocenit. Nejde jen o učení pomocí pasivního přijímání teoretických informací (např. přednáška na téma neverbální komunikace), ale i učení sociálním dovednostem, interaktivní učení (Jak říct ne, Improvizace apod.) a vlastní prožitek skupinky.

Na tomto programu probíhal sběr dat formou třech ohniskových skupin. Každou tvořila jedna pracovní skupinka programu, která obsahovala 8-10 účastníků. Dále také v průběhu celého kurzu, probíhaly neřízené rozhovory s náhodně vybranými účastníky.

Dalším zdrojem informací pro výzkum byly zpětné vazby od účastníků různých adaptačních, či seznamovacích pobytů, nebo krátkodobějších akcí. Tyto materiály sice nebyly vyplňovány přímo pro tento výzkum, sloužily však jako zdroj zajímavých postřehů a nápadů, které bylo možno prodiskutovat při neřízených

rozhovorech, nebo se na ně přímo zaměřit při provádění metody ohniskových skupin, či jejím vyhodnocování.

## 5. Výzkum

### 5.1 Metody sběru dat

Největší a nejdůležitější část výzkumu probíhala formou ohniskových skupin. Původně měla být ohnisková skupina pouze jedna, ale nakonec, díky personálnímu přeorganizování lektorů akce, bylo možné proškolit další lektory a získat tím další dvě skupiny. Složení skupin bylo během celého týdne stejné, takže důvěra uvnitř umožňovala větší otevřenost a upřímnost. Lektor je navíc součástí této skupiny, což umocňuje pocit bezpečí ve skupině. Všichni účastníci byli na začátku kurzu seznámeni s probíhajícím výzkumem i s tím, že v případě nesouhlasu mají možnost se jej nezúčastnit.

Některé informace byly získávány i ze závěrečných dotazníků jiných kurzů. Jednalo se však spíše o nápady a zajímavé postřehy, které pak bylo možno zúročit při provádění ohniskových skupin, neřízených rozhovorů, či celkovém vyhodnocování. Všechny tyto dotazníky byly vyplňovány anonymně a pocházejí i z akcí pořádaných v dřívější době, v letech 2007 a 2008.

Lektoři, kteří přímo prováděli rozhovor s ohniskovou skupinou, nasměřovali diskusi k zamýšlení nad rozvojem osobnosti účastníků během pobytu na letním zážitkovém kurzu o. s. M2M. Poté diskusi pouze moderovali a zaznamenávali její průběh na diktafony a důležité body vypisovali na papír. Rovněž bylo využito poznatků z jednotlivých review (viz kapitola 2.4 Přenositelnost zážitku do života).

Mezi otázky typické pro review se řadily například tyto:

Jak jste se cítili?

Co vás potěšilo/naštvalo/překvapilo?

Jak to vypadá ve vašem životě?

Zažili jste někdy něco podobného?



Dále se využívaly otázky, které dávaly vybrat ze dvou možností, například:

Bylo lepší vést nebo být veden?

Která z aktivit se ti líbila více?

Co vám bylo příjemnější?

Jaká role se vám více líbila?"

## **5.2 Způsob vyhodnocování**

Všechna data získaná z ohniskových skupin byla analyzována pomocí metody vytváření trsů. Byla setříděna podle podobnosti výroků a pocitů jednotlivých dotazovaných. Dále pak bylo pracováno již jen s těmito skupinami a na základě jejich srovnávání stanoveny domněnky a závěry.

## **5.3 Popis získaných dat**

Získaná data obsahovala tři audiozáznamy ohniskových skupin, poznámky k jejich průběhu a zpětné vazby zapůjčených od různých organizací. Výzkum byl rovněž podpořen dotazníkem, který každý účastník dostal na začátku a na konci kurzu a kde byla porovnávána změna ve stylu odpovědí, množství sdělených informací, změnu citového zabarvení atp.

Pro dotvoření představy o dění na kurzu byla provedena i řada neřízených rozhovorů, a to jak s nezaujatými pozorovateli, členy lektorského týmu, tak i s účastníky samotnými. Většinou šlo o rozhovory zaměřené ne přímo na zkoumaný problém, ale spíše na citové rozpoložení jedince a jeho vnímání procesů a dějů, které probíhají během kurzu kolem něj (například otázky Jak se ti dnes líbí program?, či Co jsi říkal na přednášku? Jak se ti líbí skupinka?).

## 5.4 Vyhodnocení dat

Po transkripci audio záznamů a vypsání a rozřídění zajímavých myšlenek, které záznamy obsahovaly, byly všechny ohniskové skupiny vyhodnocovány metodou vytváření trsů.

Dotazníky většinou zaznamenaly pozitivní posun a kladné hodnocení akce účastníky. Po počátečních obavách byla patrná spíše lítost nad tím, že akce již končí. Lze tedy vyvodit, že zážitkové akce nejsou pro účastníky příliš stresující. Navíc se ve zpětných vazbách často objevovaly pozitivní ohlasy na získání si nových přátel.

Nejdůležitějším poznatkem tohoto výzkumu je, že účastníci přiznávají, že si v umělém prostředí kurzu mohli vyzkoušet různé situace, kterých by se v běžném životě báli. Někteří dokonce používají výraz „sáhnout si na dno“, což dle teorií zážitkové pedagogiky jednoznačně ukazuje na rozšíření osobních hranic.

Mnoho účastníků také projevuje lepší komunikační dovednosti po uplynutí kurzu. Dokážou se lépe prosadit v kolektivu a dokážou otevřeněji sdělovat své pocity a požadavky. Tuto skutečnost potvrzují i dotazníky, ve kterých je na první pohled patrný ostych při prvním vyplňování dotazníku a otevřenost a větší upřímnost při vyplňování druhém.

Zatímco při prvním vyplnění dotazníku byly jednotlivé body vyplněny spíše heslovitě a byly zaměřeny spíše na negativní stránku (používání obrátů jako například „nevím“, „je to super“, „hra se mi líbila“), při druhém vyplňování účastníci mnohdy využívali i druhé strany listu, aby mohli plně vyjádřit své myšlenky. Jejich sloh přitom více využívá rozvitých vět a sdělení nabývají mnohem ucelenějšího a širšího rozsahu pohledu („zatím se nedokážu rozhodnout“, „nejvíc mě překvapilo, že když jsem nevěděl, co mám Petrovi odpovědět, poradila mi

zrovna Majka.“, „Tato aktivita se mi líbila, protože jsem měla pocit, že konečně něco dokážu udělat sama.“).

Obzvlášť sebehodnocení se od „nevím“ a spíše negativně laděných charakteristik dostalo ke skutečně sebereflektujícím pohledům, při nichž byli účastníci schopni popsat nejen negativní stránku své osobnosti, tedy to, co jim na nich samých nepřipadá zcela v pořádku, ale byli schopni na adresu své osoby psát i pochvaly a ocenění, což jednoznačně ukazuje, že minimálně v sebehodnocení účastníků nastal značný posun.

Totéž se projevovalo i při neřízených rozhovorech. Zatímco v prvních dnech programu se objevovaly většinou jen krátké stručné odpovědi, vyhýbající se sdělením osobních pocitů a poskytující spíše fakta, ke konci již byly rozhovory nejen na delší, ale jejich průběh byl mnohdy emotivnější – dotazovaní často sdělovali i své niterní pohnutky a reakce na různé jevy vyskytující se během jejich pobytu na zážitkovém programu.

Otázkou zůstává, nakolik jsou zážitky přenositelné do běžného života a nakolik jsou záležitostí pouze uzavřeného, až „skleníkového“ prostředí zážitkových kurzů.

Tohle by však znamenalo mnohem rozsáhlejší a dlouhodobější výzkum, protože by bylo nutno rozlišit účastníky dle jednotlivých povahových vlastností a bylo by nutno sledovat je i v běžném prostředí, což by znamenalo velmi náročný úkol.

Taktéž je potřeba si uvědomit, že stěžejní část výzkumu probíhala v rámci letního zážitkového programu občanského sdružení M2M, a tudíž do značné míry vypovídá tento výzkum pouze o kvalitách tohoto programu. V obecném měřítku by se však mohly výsledky lišit, v některých případech dokonce vykazovat zcela opačné hodnoty. Obecné pojetí by stejně jako přenositelnost do života,

vyžadovalo dlouhodobý výzkum provedený v co nejširším spektru kurzů, od jednodenních až po dlouhodobé. Taktéž od malých skupin až po masové akce.

## ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo stanovit otázky, které mohou posloužit jako teoretický základ pro další výzkum a pojmenovat tematické okruhy, které v něm lze využít.

Je zřejmé, že zážitková pedagogika má na osobnostní rozvoj vliv. Pro vyvozování přesných závěrů je však třeba hledat způsoby, jak lze tento vliv změřit.

Také se jeví vhodným prozkoumat, pro kterou oblast je využití zážitkové pedagogiky užitečné a pro kterou méně (vzdělávání dětí, vzdělávání dospělých, teambuilding, psychoterapie, sociologie atd.)

Otázkou též zůstává, nakolik jsou zážitky přenositelné do běžného života a nakolik jsou záležitostí pouze uzavřeného, až „skleníkového“ prostředí zážitkových kurzů.

Při zkoumání vlivu zážitkové pedagogiky na osobnostní rozvoj jedince jsme došli k závěrům, že zážitkové akce nejsou pro účastníky příliš stresující a že v anonymních zpětných vazbách účastníci hodnotí akce spíše pozitivně. Také přiznávají, že si v umělém prostředí kurzu mohli vyzkoušet různé situace, kterých by se v běžném životě báli. Výzkum poukazuje na rozšíření osobních hranic účastníků.

Dále bylo u mnoha účastníků pozorováno zlepšení komunikačních dovedností po uplynutí kurzu. Přes ostych patrný v začátku kurzu se postupně prostřednictvím získaných zážitků a zkušeností účastníci dostávají až k otevřenosti a větší upřímnosti při poskytování přímých zpětných vazeb.

V této práci je však také stanoven závěr, že bez návazné práce a chuti k dalšímu sebezdokonalování, procvičování a rozvoji získaných zkušeností, je možné klesnout zpět na původní úroveň svých dovedností. Zážitkovou pedagogiku nelze

chápat jako prostředek k vyřešení všech problémů v sociální interakci. Předpokládá se chuť na sobě nadále samostatně pracovat.

Výzkum dále mapuje současný stav využití metod zážitkové pedagogiky jako prostředku osobnostního rozvoje a její účinnosti. Sleduje tento pojem z různých pohledů a mapuje současnou situaci mezi účastníky a lektory zážitkových kurzů.

Účastníci nejčastěji zážitkové kurzy vnímají jako úžasný prostředek sebezdokonalování, učení sociálními dovednostem, či začleňování do kolektivu. Pozitivně hodnotí možnosti vyzkoušet si modelové situace v bezpečném prostředí hry.

Lektoři mnohdy své prvotní iluze po čase ztrácejí v důsledku postupného a pomalého projevu syndromu vyhoření. Přesto však svou činnost vnímají jako obohacení vlastní zkušenosti, možnost předávat dál a prostředek k uspokojení potřeby seberealizace.

Zvláštním jevem, na který jsme během výzkumu narazili, je fakt, že poměrně značná skupina účastníků nejede na zážitkový kurz primárně kvůli svému zdokonalení, ale bere jej jako určitou cestu a možnost stát se v budoucnu lektorem. Výsledkem tohoto fenoménu doby je skutečnost, že zatímco nabídka zážitkových akcí neustále roste a současně s ní i počet lektorů, účastníků je neustále méně a mnoho organizací se potýká s nedostatkem zájmu o své programy.

Vysoký zájem účastníků o lektorování zážitkových programů vychází patrně z chuti předávat získané a naučené zážitky a zkušenosti dál.

Další otázkou tedy je, jak se lze s tímto stavem vyrovnat. Zda přejít na model různě specializovaných sdružení (outdoorové kurzy, kurzy sociálních dovedností, adrenalinové kurzy, práce ve skupinách atp.), nebo zda zaměřit pozornost na

školení lektorů a zvyšování jejich kvalifikace. Předpokládáme však, že se situace po nějaké době opět ustálí, a přemíra nabídky sníží poptávku. Logickým vyústěním této situace je zánik některých programů, čímž může dojít opět ke zvýšení zájmu o oblast zážitkové pedagogiky.

Mladí pedagogičtí pracovníci, popř. studenti pedagogických oborů (i speciálněpedagogických) vidí v zážitkové pedagogice velké možnosti využití ve své práci. Což lze považovat za pokrok, pokud uvážíme, že starší generace učitelů byla k této formě edukace značně skeptická, či dokonce zaujíkala odmítavý postoj.

Pro přesné stanovení definic a utřídění dat a informací o problematice zážitkové pedagogiky a jejího vlivu na osobnostní rozvoj je třeba nadále shromažďovat další výzkumy a teoretické poznatky.

## Seznam použité literatury:

BAKALÁŘ, E., *I dospělí si mohou hrát*. Praha : Pressfoto, 1987.

BAKALÁŘ, E., *Psychohry*. Praha : Mladá fronta, 1989. ISBN 80-204-0079-6

CSIKSZENTMIHALYI, M., *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* Praha : Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-139-5

HANUŠ, R., *Zážitková pedagogika*, vzdělávací seminář HNUTÍ GO!, 2002.

HANUŠ, R., *Zpětná vazba*, vzdělávací seminář HNUTÍ GO!, 2003.

HANUŠ, R., *Metodika vedení akcí 1*. pracovní verze (rukopis).

HORA, P. a kol. *Prázdniny se šlehačkou*. Praha : Mladá fronta, 1986.

JIRÁSEK, I. *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*. Gymnasion, 2004, Vol. 1, s. 6-15.

KOLÁŘ, J. - LAZAROVÁ, B. *K sobě, k druhým, k profesi: teorie, programy a metody osobnostního a sociálního rozvoje pedagogických pracovníků*. Brno : Masarykova univerzita, 2008. 133 s. ISBN 978-80-2104-595-8

KOLÁŘ, M., *Bolest šikanování*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X

KOLAŘÍK, M., *Interakční psychologický výcvik*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1388-4

KOPŘIVA, P. – NOVÁČKOVÁ, J. – NEVOLOVÁ, D. – KOPŘIVOVÁ, T., *Respektovat a být respektován*. Kroměříž : Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0

*Manuál programu Mladí Mladým*. Zlín : M2M, o. s., 2009.

MIOVSKÝ, M., *Kvalitativní přístupy a metody v psychologickém výzkumu*. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4



*MKN-10 Duševní poruchy a poruchy chování.* Praha : Psychiatrické vydavatelství Praha, 2006. ISBN 80-85121-11-5

NEUMAN, J., *Přínos Prázdninové školy Lipnice.* Gymnasion, 2005, vol. 4, s. 54–55.

PELÁNEK, R., *Příručka instruktora zážitkových akcí.* Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6

REITMAYEROVÁ, E. – BROUMOVÁ, V., *Cílená zpětná vazba.* Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-317-8

## **Internetové zdroje**

[http://en.wikipedia.org/wiki/Personal\\_development](http://en.wikipedia.org/wiki/Personal_development)

<http://www.os-atmosfera.net>

<http://baobab.brontosaurus.cz/hnutigo.html>

<http://www.psl.cz/>

<http://www.m2m.cz/>

<http://www.istan.cz>

<http://os-prevent.cz/spz/index.html>

<http://www.madio.cz/>

<http://www.educatio.info/>

<http://www.hnuti-go.cz>

**Seznam příloh:**

Příloha 1: Dotazník..... 36

## PŘÍLOHA 1: Dotazník

### Dotazník

*Milá účastnice, milý účastníku,  
jsem student oboru speciálně pedagogické andragogiky na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.  
Touto cestou bych tě chtěl požádat o vyplnění dotazníku, který je zaměřený na vnímání tvého osobnostního rozvoje  
během tohoto kurzu. Dotazník je zcela anonymní, jeho výsledky budou zpracovány a vyhodnoceny pouze pro účely  
mé bakalářské práce, proto prosím o jeho pravdivé a pečlivé vyplnění.*

*Předem děkuji za ochotu a věnovaný čas.*

---

- 1. Proč ses rozhodla/rozhodl absolvovat právě Letní zážitkový pobyt o. s. M2M?**
- 2. Jaký myslíš, že pro tebe absolvování kurzu bude mít/mělo přínos?**
- 3. Popiš svou současnou náladu, pokud možno co nejvýstižněji.**
- 4. Co je pro tebe důležité a mělo by se na akci, jako tato, odehrát, aby se naplnila tvá očekávání?**
- 5. Máš nějaké obavy ve spojitosti se svou přítomností zde?**
- 6. Co by sis nyní popřála/popřál do následujících dní?**

*Děkuji za tvůj čas a cenné informace,  
Zdeněk Kondler.*