

## OBSAH

<b>1. Úvod</b> .....	1
<b>2. Základní teoretické psychosociální koncepty vztahující se k edukačnímu využití aktivit v přírodě</b> .....	3
<b>2.1. Prožitek, zážitek, zkušenost</b> .....	3
2.1.1. Prožívání, prožitek .....	3
2.1.2. Dimenze prožitku .....	6
2.1.3. Saturace prožitkem .....	10
2.1.4. Konzumní prožitek .....	12
2.1.5. Prožitek ve vztahu k dalším lidem .....	14
2.1.6. Vývoj prožívání a potřeba prožitku u člověka .....	16
2.1.7. Prožívání sportovních aktivit .....	18
2.1.8. Zážitek versus prožitek .....	24
2.1.9. Zkušenost .....	26
<b>2.2. Riziko, dobrodružství</b> .....	27
2.2.1. Riziko .....	27
2.2.2. Dobrodružství .....	28
2.2.3. Sport a jeho návaznost na dobrodružství a riziko .....	32
<b>2.3. Odolnost (zdatnost) organismu a jeho rezistence vůči vnějším vlivům</b> .....	35
2.3.1. Zdatnost .....	35
2.3.2. Psychická odolnost .....	36
2.3.3. Stres jako zkouška odolnosti .....	36
2.3.4. Teoretické koncepty odolnosti .....	40
<b>2.4. Maslowova teorie potřeb a vrcholného prožitku</b> .....	45
2.4.1. Potřeba sebeaktualizace a seberealizace .....	48
2.4.2. Metapotřeby a metapatologie .....	50
2.4.3. Kritika Maslowových teorií .....	51
2.4.4. Komentář ke koncepci Maslowa .....	52
<b>2.5. Vyhledávání mimořádných prožitků – Sensation Seeking Tendency</b> .....	53
2.5.1. Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking) – oblast sportu a fyzické činnosti .....	54
2.5.2. Vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking) – oblast smyslového vnímání .....	55
2.5.3. Disinhibice (Dis – Disinhibition) – oblast míry respektování právních a morálních norem .....	57
2.5.4. Vnímavost nudy (BS – Boredom Susceptibility) – oblast rezistence vůči opakovaným podnětům .....	58
2.5.5. Nástroje pro zjišťování Sensation Seeking Tendency .....	59
<b>2.6. Optimální prožívání – koncept „flow“</b> .....	60
2.6.1. Pojem „flow“ .....	60

2.6.2. Možnosti diagnostiky stavu flow .....	67
<b>2.7. Zvratová teorie .....</b>	<b>70</b>
2.7.1. Základní podmínky vzniku emočního zvratu.....	71
2.7.2. Charakteristika základních párů metamotivačních stavů .....	71
2.7.3. Využití zvrátové teorie v praxi .....	75
2.7.4. Zvratová teorie a aktivity v přírodě .....	76
<b>2.8. Bednářova časovost prožitků v návaznosti na Heidegerovu analýzu prožitku (Miloš Bednář) .....</b>	<b>78</b>
2.8.1. Teorie M. Bednáře.....	78
2.8.2. Sportovní dimenze uvažovaného.....	79
2.8.3. Specifické časení sportovního prožitku .....	80
<b>2.9. Porovnání jednotlivých koncepcí a teoretických konceptů prožívání .....</b>	<b>84</b>
<b>3. Osobnostní růst na základě prožitku, zážitku a zkušenosti se vztahem ke kvalitě života.....</b>	<b>87</b>
<b>3.1. Osobnostní rozvoj na základě prožitků.....</b>	<b>87</b>
<b>3.2. Motivace a překonávání překážek ve vztahu k osobnostnímu rozvoji.....</b>	<b>95</b>
<b>3.3. Sebepercepce chápání rizika ve vztahu k osobnostnímu růstu.....</b>	<b>98</b>
<b>4. Pedagogické využití prožitku a dobrodružství .....</b>	<b>103</b>
<b>4.1. Facilitace a skupinová dynamika .....</b>	<b>103</b>
<b>4.2. Reflexe .....</b>	<b>106</b>
4.2.1. Základní podmínky pro průběh kvalitní reflexe .....	109
4.2.2. Možné způsoby reflexe .....	110
<b>4.3. Dramaturgie .....</b>	<b>111</b>
<b>5. Závěrem .....</b>	<b>115</b>
<b>Slovníček obtížnějších pojmů .....</b>	<b>117</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>123</b>
<b>Rejstřík .....</b>	<b>131</b>

# 1. Úvod

Problematika prožitku a prožívání se v poslední době dostává stále častěji do popředí zájmu odborné veřejnosti v psychosociálních a humanitních oborech. Otázkou zůstává proč!? Proč se právě v této době dostává do popředí oblast, která v minulosti nepatřila k hlavnímu proudu zkoumaných oblastí psychologie? Vždy když se nějaká oblast dostane do popředí zájmu vědců nebo médií, znamená to, že v této oblasti nastala určitá krize. Tuto skutečnost bychom mohli v současnosti sledovat i v oblasti prožívání. Současná rychlá doba klade vysoké požadavky na psychickou stránku člověka. Druhou stranou mince je, že nároky doby a zisky, které jsou na jedné straně hmatatelné, se na druhé straně odrážejí v krizi v prožitkové sféře člověka, což může vést k celé řadě psychopatologických jevů a neblaze se odráží na kvalitě života. Jelikož je člověk deprivován v prožitkové sféře, pokouší se ve svém volném čase stupňovat intenzitu svých prožitků. Vyhledává proto dobrodružství v celé šíři tohoto pojmu.

Cílem této knihy je přiblížit čtenářům koncepce, které se týkají problematiky prožitku a byly, i když sporadicky, v minulosti rozvíjeny především psychology. Vycházíme z předpokladu, že na kvalitu a intenzitu prožívání mají naprosto zásadní vliv emoce<sup>1</sup>.

Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchová v našem vědomí a podvědomí, a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně. Dále vycházíme z přesvědčení, že každý prožitek má určitou intenzitu. Intenzivní prožitky přinášejí situace, které pro nás nejsou obvyklé, jsou pro nás nové, předkládají před nás nové výzvy. Tyto situace bychom mohli nazvat dobrodružnými (příčemž dobrodružstvím může být pro každého člověka něco jiného). Právě proto dáváme v této práci do úzkého spojení pojem prožitek a dobrodružství. Možná bychom mohli hovořit o kontinuu prožívání, kde na jedné straně je nuda a na druhé dobrodružství až riziko. Dobrodružství se vyskytuje ve všech sférách lidského chování, nicméně dle našeho názoru je dominantní pro oblast pohybových aktivit, konkrétně aktivit v přírodě. Právě z tohoto důvodu je v knize použita celá řada příkladů z této oblasti.

Na závěr knihy se pokusíme o srovnání jednotlivých koncepcí a nastínění přínosu procesu prožívání v osobnostním růstu jedince a následného zpracování a zakomponování do edukačního procesu.

Doufáme, že předložená práce bude pro čtenáře inspirativní a napomůže k rozšíření a hloubce poznání v oblasti prožívání a jeho edukačnímu potenciálu.

1 Jelikož emoce jsou základní psychologickou kategorií, nebudeme je zde rozebírat a odkazujeme čtenáře na příslušnou základní literaturu z oblasti psychologie.