

OBSAH

1. ÚVOD	7
2. TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1. KVALITA ŽIVOTA	8
2.1.1. Model kvality života	10
2.1.2. Pozitivní emoce a kvalita života	12
2.1.3. Pohyb, příroda a zdraví ve vztahu ke kvalitě života	14
2.2. EMOCE	15
2.3. PSYCHICKÝ STAV	20
2.3.1. Aktuální psychický stav	20
2.4. STRES	21
2.4.1. Vztah emocí a stresu	23
2.4.2. Sires a pohybová aktivita	23
2.5. ODOLNOST (ZDATNOST)	24
2.5.1. Zdatnost	24
2.5.2. Tělesná zdatnost	24
2.5.3. Psychologický pohled na odolnost	24
2.6. PRACOVNÍ VYMEZENÍ POJMU EMOTIVNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY PRO POTŘEBU NAŠÍ PRÁCE	29
2.7. PROŽÍVÁNÍ, PROŽITEK	29
2.7.1. Pojem prožitek	29
2.7.2. Různé pohledy a definice prožitku a prožívání	30
2.7.3. Dosavadní souhrn a další východiska	32
2.8. DIMENZE PROŽITKU	32
2.8.1. Prožitek a čas	32
2.8.2. Intenzita prožitku	33
2.8.3. Prožitkový prostor	34
2.8.4. Saturace prožitkem	35
2.8.5. Konzumní prožitek	36
2.8.6. Prožitek ve vztahu k dalším lidem	37
2.9. VÝVOJ PROŽÍVÁNÍ A POTŘEBA PROŽITKU U ČLOVĚKA	38
2.10. OPTIMÁLNÍ PROŽÍVÁNÍ - POJEM „FLOW“	40
2.11. PROŽÍVÁNÍ SPORTOVNÍCH AKTIVIT	44
2.11.1. Klasifikace pohybových prožitků	46
2.11.2. Virtualizace pohybového prožitku	48
2.12. ZÁŽITEK VERSUS PROŽITEK	49
2.13. ZKUŠENOST	49
2.14. REFLEXE	50

2.15.	RIZIKO, DOBRODRUŽSTVÍ A JEJICH VZTAH KE SPORTU	51
2.16.	RIZIKO	51
2.17.	DOBRODRUŽSTVÍ	52
2.17.1.	<i>Sport a jeho návaznost na dobrodružství a riziko.....</i>	54
2.17.2.	<i>Sporty a pohybové aktivity spojené s rizikem a dobrodružstvím</i>	55
2.17.3.	<i>Navrhovaná odborná terminologie a její zdůvodnění</i>	55
2.17.4.	<i>Rozdělení sportů dle rizikovosti.....</i>	57
2.18.	OSOBNOSTNÍ ROZVOJ NA ZÁKLADĚ PROŽITKU, ZÁŽITKU A ZKUŠENOSTI	59
2.18.1.	<i>Motivace a překonávání překážek ve vztahu k osobnostnímu rozvoji</i>	64
2.18.2.	<i>Sebepercepce chápání rizika ve vztahu k osobnostnímu růstu</i>	66
2.19.	POZNATKY Z PŘEDCHOZÍCH STUDII VĚNUJÍCÍCH SE OBLASTI VÝCHOVY V PŘÍRODĚ A EMOTIVNÍCH POHYBOVÝCH AKTIVIT – KRITICKÁ ANALÝZA	69
2.19.1.	<i>Souhrn zahraničních výzkumů provedený Neumanem (2003)</i>	69
2.19.2.	<i>Analýza výzkumů z českého prostředí.....</i>	73
2.19.3.	<i>Kritické zhodnocení provedených výzkumů.....</i>	75
2.20.	MOŽNÉ VÝCHODISKA PRO VĚTŠÍ PROSAZENÍ TĚTO OBLASTI V ČR	76
3.	VÝZKUMNÁ ČÁST	78
3.1.	ÚVOD.....	78
3.2.	ZÁKLADNÍ FILOSOFIE VÝZKUMU	78
3.3.	VÝBĚR SLEDOVANÉHO SOUBORU.....	79
3.3.1.	<i>Charakteristika pozorované skupiny.....</i>	79
3.3.2.	<i>Charakteristika porovnávací skupiny.....</i>	81
3.4.	PROBLÉM, ÚKOLY A CÍLE PROJEKTU, VĚDECKÉ OTÁZKY, HYPOTÉZY	83
3.4.1.	<i>Cíle projektu.....</i>	83
3.4.2.	<i>Úkoly projektu.....</i>	83
3.4.3.	<i>Vědecké otázky.....</i>	83
3.4.4.	<i>Stanovení závislých a nezávislých proměnných.....</i>	83
3.4.5.	<i>Hypotézy.....</i>	84
3.5.	POPIS KURZU.....	84
3.5.1.	<i>Popis aktivit kurzu TSP I. a jejich organizace.....</i>	84
3.6.	URČENÍ VÝZKUMNÝCH METOD	85
3.7.	VYBRANÉ PSYCHODIAGNOSTICKÉ METODY PRO REALIZACI VÝZKUMU	86
3.7.1.	<i>Popis Sensation Seeking Scale form V</i>	86
3.7.2.	<i>SOC (Antonovský)</i>	87
3.7.3.	<i>Test POMS (Profile of Mood States)</i>	88
3.8.	VYBRANÉ KVALITATIVNÍ METODY.....	89
3.8.1.	<i>Pozorování</i>	89
3.8.2.	<i>Dotazník efektivity spolupráce</i>	90
3.8.3.	<i>Analýza rozhovorů a textů.....</i>	90
3.9.	SBĚR VÝZKUMNÝCH ÚDAJŮ A JEJICH ZPRACOVÁNÍ	90

3.9.1.	Administrace dotazníků.....	90
3.9.2.	Realizace pozorování.....	91
3.9.3.	Analýza reflexe účastníků.....	91
3.10.	ORGANIZACE VÝZKUMU.....	91
3.10.1.	Aplikace výzkumných metod.....	91
3.11.	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ PSYCHODIAGNOSTICKÝCH METOD.....	93
3.11.1.	SOC (Antonovský) a SSS (Zuckerman).....	93
3.11.2.	POMS.....	93
3.12.	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ KVALITATIVNÍCH METOD.....	94
3.12.1.	Dotazníky kooperace.....	94
3.12.2.	Analýza výpovědí z reflexe účastníků.....	94
4.	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	96
4.1.	VÝSLEDKY TESTU SSS A SOC.....	96
4.1.1.	Celkové výsledky psychodiagnostických testů u sledované skupiny.....	96
4.1.2.	Výsledky testu POMS pro sledovanou skupinu.....	97
4.1.3.	Celkové výsledky psychodiagnostických testů u porovnávací skupiny.....	101
4.1.4.	Výsledky testu POMS pro porovnávací skupinu.....	102
4.1.5.	Statistické porovnání testu POMS pro sledovanou a porovnávací skupinu.....	106
4.1.6.	Diskuse k variabilitě aktuálního psychického stavu (hypotézy č. 1-6).....	107
4.1.7.	Závěr ke sledování variability aktuálního psychického stavu.....	107
4.2.	VÝSLEDKY SLEDOVÁNÍ KOOPERACE DLE ZVOLENÝCH KRITÉRIÍ.....	108
4.3.	VÝSLEDKY DLE SKUPIN - SKUPINA A - VYSOKÉ SKÓRY V SOC + VYSOKÉ SKÓRY V SSS.....	109
4.3.1.	Výsledky dotazníku kooperace – skupina A.....	110
4.3.2.	Diskuse k výsledkům - Skupina A.....	110
4.4.	VÝSLEDKY DLE SKUPIN - SKUPINA B - VYSOKÉ SKÓRY V SOC + NÍZKÉ SKÓRY V SSS.....	112
4.4.1.	Výsledky dotazníku kooperace – skupina B.....	113
	Diskuse k výsledkům - Skupina B.....	114
4.5.	VÝSLEDKY DLE SKUPIN - SKUPINA C - NÍZKÉ SKÓRY V SOC + VYSOKÉ SKÓRY V SSS.....	115
4.5.1.	Výsledky dotazníku kooperace – skupina C.....	115
4.5.2.	Diskuse k výsledkům - Skupina C.....	116
4.6.	VÝSLEDKY DLE SKUPIN - SKUPINA D - NÍZKÉ SKÓRY V SOC + NÍZKÉ SKÓRY V SSS.....	118
4.6.1.	Výsledky dotazníku kooperace – skupina D.....	118
4.6.2.	Diskuse k výsledkům - Skupina D.....	119
4.7.	VÝSLEDKY DLE SKUPIN - SKUPINA E - SKUPINA, KDE SE NACHÁZELI JEDINCI S RŮZNÝMI CHARAKTERISTIKAMI.....	121
4.7.1.	Výsledky dotazníku kooperace – skupina E.....	121
4.7.2.	Diskuse k výsledkům - Skupina E.....	122
4.8.	ZÁVĚR K SLEDOVÁNÍ KOOPERACE.....	123
4.9.	DISKUSE K ORIENTAČNÍMU ROZBORU VÝPOVĚDÍ ÚČASTNÍKŮ.....	123
4.10.	DISKUSE K STANOVENÝM CÍLŮM A ÚKOLŮM PRÁCE.....	123

5.	VÝSTUP DO PRAXE S DŮRAZEM NA VÝZKUM A JEHO REALIZACI.....	124
6.	ZÁVĚR.....	125
7.	LITERATURA	126
8.	PŘÍLOHY	130
8.1.	PŘÍLOHA 1 – DOTAZNÍK SSS (SENSATION SEEKING SCALE).....	130
8.2.	PŘÍLOHA 2 – DOTAZNÍK SOC (SENCE OF COHERENCE)	132
8.3.	PŘÍLOHA 3 – DOTAZNÍK PRO POSTIŽENÍ SOCIOLOGICKÝCH ÚDAJŮ OD PROBANDŮ	134
8.4.	PŘÍLOHA 4 – DOTAZNÍK POMS (PROFILE OF MOOD STATES).....	135
8.5.	PŘÍLOHA 5 – DOTAZNÍK PRO ČLENY SKUPINY	136
8.6.	PŘÍLOHA 6 – DOTAZNÍK PRO HODNOTITELE	137
8.7.	PŘÍLOHA 7 – TEXT STANDARDNÍHO ZADÁNÍ PROBLÉMOVÝCH HER	138
8.7.1.	<i>Slepý čtverec</i>	138
8.7.2.	<i>Pavoučí síť</i>	138
8.8.	PŘÍLOHA 8 - PŘÍKLADY VÝPOVĚDÍ REFLEXE ÚČASTNÍKŮ KURZU	139
8.9.	PŘÍLOHA 9 – STANDARDNÍ INSTRUKCE PRO HODNOTITELE	140
8.10.	PŘÍLOHA 10 – POROVNÁNÍ HOMOGENITY POROVNÁVACÍ A KONTROLNÍ SKUPINY	141
8.11.	PŘÍLOHA C. 11 – SOUHRNÁ TABULKA UKAZUJÍCÍ VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH SKUPIN PŘI SLEDOVÁNÍ KOOPERACE.....	142