

OBSAH

1. Úvod	1
2. Základní teoretické psychosociální koncepty vztahující se k edukačnímu využití aktivit v přírodě	3
2.1. Prožitek, zážitek, zkušenost	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
2.2. Riziko, dobrodružství	27
2.2.1. Riziko	27
2.2.2. Dobrodružství	28
2.2.3. Sport a jeho návaznost na dobrodružství a riziko	32
2.3. Odolnost (zdatnost) organismu a jeho rezistence vůči vnějším vlivům	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
2.4. Maslowova teorie potřeb a vrcholného prožitku	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
2.5. Vyhledávání mimořádných prožitků – Sensation Seeking Tendency	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
2.6. Optimální prožívání – koncept „flow“	60
2.6.1. Pojem „flow“	60

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