Změny v prožívání toho, „co je důležité“, u studentů FTK UP Olomouc zaznamenané prostřednictvím mentálního mapování

Irena Plevová, Miroslava Jirásková, Michal Petr

Abstrakt

Předložená studie má za cíl prostřednictvím využití mentálních map zobrazit subjektivně významné hodnoty a potřeby účastníků zimního putovního kurzu neformálního vzdělávání. Zajímá nás, jaké hodnoty se v mentálních mapách objeví a jaké budou případné rozdíly v zobrazení mentálních map před putovním kurzem a po něm. Zjištěné hodnoty byly porovnávány s teorií hodnot V. E. Frankla a teorií potřeb A. Maslowa. V první části příspěvku je popsán zimní putovní kurz neformálního vzdělávání. Druhá část je věnována problematice mentálních map. Následuje seznámení s teorií V. E. Frankla a A. Maslowa. Výzkumný vzorek: studenti třetího ročníku oboru rekreologie FTK UP v Olomouci, účastníci pětidenního zimního kurzu neformálního vzdělávání na Velké Fatře. Každý respondent vytvořil dvě mentální mapy, jednu na začátku hlavní části putovního kurzu, druhou měsíc po jeho ukončení. Z výsledků četnostního zpracování vyplývá, že po intenzivním pobytu v přírodě se u probandů statisticky významně zvýšila četnost hodnot duchovních, vykazujících sebetranscendenci.

Klíčová slova: neformální vzdělávání, mentální mapy, mentální mapování, hodnoty, V. E. Frankl, A. Maslow.

Changes in Perception of “What is Important” among Students at the Faculty of Physical Education, Palacký University in Olomouc, measured by means of Mental Mapping

Abstract

The presented study focuses the usage of the mental maps to depict subjectively perceived values and needs of the participants of a winter hiking course held as a part of informal education. We are interested to see which values will emerge in the mental maps and in the differences between the mental maps before and after the course. The values identified were compared with the theory of values proposed by F. E. Frankl and A. Maslow's theory of needs. The first part of the paper describes the informal winter hiking course. The second part is devoted to the issue of mental maps. Then the paper introduces the theories by V. E. Frankl and A. Maslow. Research sample: students of year three, Recreation and Leisure Studies, Faculty of Physical Education, Palacký University in Olomouc who participated in an informal five-day winter course in the Velká Fatra Mountains. Each respondent developed two mental maps, one at the beginning of the main part of the hiking course, the second one month after its completion. The results of a quantitative analysis suggest that this intensive course in the nature significantly increased the number of spiritual values with signs self-transcendence.

Keywords: informal education, mental maps, mental mapping, values, V. E. Frankl, A. Maslow.

1 Putovní kurz neformálního vzdělávání – pětidenní zimní přechod Velké Fatry

Zimní putovní kurz neformálního vzdělávání umožňuje účastníkům setkat se s obtížnými přírodními podmínkami. Na sněžnicích překonávají každý den přibližně 12 kilometrů, před soumrakem bivakují, společně hledají dřevo na rozdělání ohně, připravují si podmínky ke spánku, vaří jídlo. Večery tráví u ohně, který je zároveň, kromě vařičů, jediným zdrojem tepla. U něj si suší věci, ošetřují odřeniny, zamýšlejí nad tématy vztahujícími se k výuce předmětu „filosofie přírody“ a diskutují o nich. Celý průběh a podmínky kurzu vedou účastníky k soustředění se na základní podmínky přežití v zimní přírodě. To, jakým způsobem se adaptují, ovlivňují jejich předchozí životní zkušenosti, existence sociální opory skupiny a také momentální psychofyzický stav jedince. Účastník kurzu se často ocitá ve stavu, kdy překračuje svou osobní bezpečnou zónu (Brown, 2008),

kdy je vystaven požadavkům, které může hodnotit jako zatěžující a které není schopen dosavadními obvyklými způsoby činnosti zvládnout (Mlčák, 1999; Karaffová, 2007). Projekty spojující pohyb a pobyt v přírodě zpravidla sledují cíle osobnostního rozvoje účastníků a mají již dlouholetou tradici (Jirásek, Svoboda, 2015; Lovollová, 2015; Martin, 2001; Martin, Franc, Zounková, 2004; Martin, Leberman, 2005).

2 Mentální mapování

Technika mentálního mapování je známá tím, že pomáhá mozku uspořádat informace tak, aby byly kdykoliv k dispozici, mentální mapy jsou využitelné zejména při řešení problémů, učení a osobnostním rozvoji (Černý, Chytková, 2014). Buzan (2007) popisuje jednotlivé kroky k vytvoření mentální mapy. Od centrálního tématu vedou jednotlivé linie, zaznamenávající asociace, jež jsou s centrálním tématem spojené. Mentální mapy reprezentují hierarchii vztahů, propojením jednotlivých linií vycházejících ze středu je vytvářena základní struktura představ. Při tvorbě mentálních map se využívá nejen logické struktury, ale také tvořivého potenciálu překračujícího klasifikaci verbální a využívajícího barev, obrázků, symbolů apod. (Buzan, 2007, 2011; Sporns, 2012; Müller, Halekal, 2012), kdy jsou verbální a názorné způsoby kódování informací uplatňovány současně (Sedláková, 1992). S tvorbou mentálních map se můžeme setkat v různých vědních disciplínách, jako je například geografie (Downs, Stea, 1977), matematika (Novak, 1981; Raymond, 1997), mentální mapa může být pomůckou, která nám pomáhá vyznat se v prostředí (Polišenská, 2006), široké spektrum oblastí využití mentálních map v pedagogickém výzkumu uvádí Jirásek (2015). Literatura k mentálnímu mapování je převážně populárně psaná (Buzan, 2007, 2011), nicméně koncept mentálních map se začal rozvíjet již v rámci behaviorální psychologie. Jeden z prvních konceptů postuloval Tolman (1948) na základě experimentů s potkany. Tolmanem konstruované mentální mapy byly později podnětem ke studiu behaviorálních a kognitivních map, a to zvláště v psychologii architektury, kde mapa registruje chování lidí v prostoru (Ruisel, Ruiselová, 1990; Sedláková, 2002).

3 Franklovo učení o hodnotách a Maslowova hierarchie potřeb

Význam Viktora Emanuela Frankla je spatřován v tom, že rozvinul pohled na člověka o dimenzi specificky lidskou – dimenzi duchovna. Frankl po letech utrpení v nacistických koncentračních táborech došel k přesvědčení, že základní význam pro lidskou existenci má vůle ke smyslu (Frankl, 1969). Na tomto podkladě Frankl vytvořil nový

terapeutický přístup zacílený na tematiku smyslu, logoterapii. Logoterapie nevidí člověka ani jako výsledek jeho intrapsychické vitální dynamiky, ani jako výsledek vlivů okolí, nýbrž jako bytost, která může svůj život sama utvářet (Frankl, 1978, 2006; Längle, 2002). Usilování o smysl je tou nejhlubší motivací člověka (Petrová, 2005). Člověk může za každé situace najít smysl tím, že uskutečňuje nějaké hodnoty. Otázce hodnot věnuje Frankl značnou pozornost. Logoterapie popisuje tři hlavní cesty, které vedou ke smyslu (Frankl, 1993, 1994, 1996; Kosová, 2014). Tím, že člověk něco dělá, pracuje nebo tvoří, uskutečňuje *tvůrčí hodnoty*. Tím, že něco prožívá, má rád, miluje, poznává, uskutečňuje *zážitkové hodnoty*. Tím, jak se vyrovnává s utrpením a staví ke svému osudu, tím, jak se staví ke konkrétním životním situacím, uskutečňuje *hodnoty postoje*. Frankl (1993, 1996) zdůrazňuje dva antropologické znaky lidské existence: schopnost *sebetranscendence* a schopnost *sebeodstupu*. Znamená to, že člověk musí být schopen překročit úzké zaměření pouze na sebe a být otevřen hodnotám, které ho přesahují. Sebetranscendence spočívá v transcendenci vnitřního světa, v překonání hranice mezi „já“ a „ty“. Zabývat se smyslem znamená rozvažovat o směřování, o dialogu mezi mnou a okolním světem (Kosová, 2014).

Abraham Maslow je významnou postavou humanistického přístupu v psychologii. Formuloval vlastní teorii osobnosti, která je založena na tom, že lidé usilují o maximální naplnění svých schopností a možností (Maslow, 1954; Lester, 2013). Svou hierarchickou teorii potřeb odpovídal na otázku: *co v životě nejvíce chceme*. Nejzákladnější jsou *fyzio-logické potřeby* (jídlo, voda, kyslík, spánek a sex). Jakmile jsou tyto potřeby uspokojeny, usilujeme o *bezpečí* (potřeba jistoty, stabilní práce, předvídatelné prostředí, ve kterém žijeme). Na dalším stupni umístil potřebu *sounáležitosti a lásky* ve smyslu pevných rodinných vazeb a příbuzenských vztahů. Následuje potřeba *uznání*, k níž patří touha mít úctu a uznání od druhých. Teprve až dosáhneme těchto hodnot, jsme připraveni snažit se o *sebeaktualizaci*. Jde o specificky lidskou potřebu, která je spojena s naplněním osobního potenciálu (Maslow, 1954). Inspirován Maslowem zkoumal profesor psychologie Csikszentmihalyi (1990, 2015) stav libosti ze zaujetí, které nazval *flow*, tedy „optimální zážitek“. Právě chůze, ač jde o nejjednodušší způsob používání těla, se může stát komplexní aktivitou, přinášející zážitek *flow*, z chůze můžeme mít hlubokou radost (Csikszentmihalyi, 2015, s. 122).

4 Výzkumná část

Cíle výzkumu

Cílem šetření bylo prostřednictvím mentálního mapování zjistit u studentů strukturu hodnot a jejich eventuální změny na základě prožitku z pětidenního zimního přechodu Velké Fatry.

Výzkumný vzorek a sběr dat

Výzkumného šetření se zúčastnili studenti třetího ročníku oboru rekreologie FTK UP v Olomouci, účastníci pětidenního zimního kurzu neformálního vzdělávání na Velké Fatře. Celkový počet studentů byl 13, pro účely sdělení byly zpracovány mentální mapy jen těch probandů (čtyři muži a dvě ženy), kteří se zúčastnili tvorby mentálních map v obou fázích výzkumu, tedy na začátku hlavní části putovního kurzu a měsíc po jeho ukončení.

Pro sběr dat byla využita individuální výtvarná tvorba myšlenkových map, studenti byli informováni o způsobu tvorby mentálních map (Buzan, 2011). Centrální téma mentální mapy bylo vyjádřeno slovy: *co je pro mě důležité*. Účastníci měli za úkol zaznamenávat asociace, jež mají s centrálním tématem spojené. Každý z účastníků dostal bílý papír A3 na tvrdé podložce z kartonového papíru a barevné pastelky. Instrukce zněla: *Znárodně myšlenkovou mapu na centrální téma „co je pro mě důležité“*. *Co se pro mě osobně pod tímto pojmem skrývá?* Metoda volných asociací vypadá na první pohled velmi jednoduše – říkat všechno, co člověku přijde na mysl (Prochaska, Norcross, 1999; Vybíral, Roubal, 2010). Z pedagogického pohledu je tvoření asociací strategie, která podněcuje otevřené přemýšlení o určitém námětu (Grecmanová, Urbanovská, 2007).

Postup práce

Pro reflexi produktů byly zvoleny následující postupy: 1) Volné asociace členů skupiny na jednotlivé výtvořky. 2) Výpověď autora k vlastní mentální mapě. 3) Písemné odpovědi probandů na otázky: Co mentální mapa zobrazuje? Co je na mapě pro vás nejdůležitější? V které části mapy se cítíte dobře? Líbí se vám vaše mapa? Po souhlasu probandů byly výpovědi nahrávány na diktafon a doslovně přepsány. Příspěvek je zaměřen na kvantitativní analýzu dat ve vztahu k bodu 2) **výpověď autora k mentální mapě**.

6 Analýza dat

Pro kvantitativní charakteristiku výsledků byla použita deskriptivní statistika pomocí tabulky četnostního rozložení, která poskytuje přehled celého souboru výsledků měření (Papica, 1984). Verbálně vyjádřené výpovědi studentů k mentální mapě ve vztahu k centrálnímu tématu „co je pro mě důležité“ byly přiřazovány ke kategoriím (Frankla a Maslowa) nezávisle dvěma odborníky (psycholog a sociolog). Byla vytvořena tabulka četností hodnot před putováním (tab. 1) a tabulka četností hodnot po putování (tab. 2).

Příklady výpovědí studentů k vlastním mentálním mapám v tabulce četnostního rozložení ve vztahu k teorii V. E. Frankla – hodnoty tvůrčí, zážitkové a postojevé (tab. 1, 2).

K tvůrčím hodnotám, které vyjadřují aktivitu, práci a tvořivost, byly řazeny hodnoty vztahující se ke vzdělání a studiu, práci, pohybu a sportu. Nejčteněji studenti uváděli

význam studia, vzdělání, sportu a pohybu (např. významná je pro mě univerzita, kde studuji; cením si vzdělání; pohyb je pro mě život).

K **zážitkovým** hodnotám, které jsou pojímány jako hodnoty vztahové, byly řazeny hodnoty vyjadřující prožitky v mezilidských vztazích – milovat, mít rád – prožitky ve vztahu k umění, přírodě a poznání. Nejčteněji studenti uváděli význam vztahu k domovu a rodinnému zázemí, význam přátel, hudby, literatury a důležitost vztahu k přírodě (např. nejdůležitější je pro mě domov, střecha nad hlavou; významná je pro mě hudba; láska a vztahy – přátelé, rodina, partneři, všichni lidé kolem mě).

K **postojovým** hodnotám byly řazeny hodnoty vyjadřující postoj k sobě a k okolí. Nejčteněji studenti uváděli postojové hodnoty ve vztahu k sobě a k životu (např. významný je pro mě postoj k sobě; důležité je v životě mít něco, v co mohu věřit, nějaká vyšší síla; když budu v pohodě já, vše zvládnou; jako malý jsem trávil hodně času s tátou v přírodě, nyní jsem si uvědomil, že bych v ní chtěl zase trávit více času – změna postoje).

Příklady výpovědí studentů k vlastním mentálním mapám v tabulce četnostního rozložení ve vztahu k teorii A. Maslowa – potřeby fyziologické, bezpečí, sounáležitost a láska, uznání, sebeaktualizace (tab. 1, 2).

Fyziologické potřeby: nebyly uvedeny.

K potřebě **bezpečí** ve smyslu jistoty a neměnnosti prostředí byly řazeny hodnoty vyjadřující bezpečí domova, rodiny a význam stálých vztahů. Nejčteněji studenti uváděli význam domova, rodiny a pevných vztahů (např. významná je pro mě rodina a místo, odkud pocházím; domov a střecha nad hlavou; jistota, něco pevného, na co se mohu spolehnout).

K potřebě **sounáležitosti a lásky** vyjadřující potřebu někam patřit, soucítit a sdílet byly řazeny hodnoty hlubších sociálních vztahů ve smyslu lásky a přátelství k blízkým lidem. Nejčteněji studenti uváděli lásku k lidem, partnerovi (např. významná je pro mě láska; dotek a kontakt; táta, trávení času s ním).

K potřebě **uznání** vyjadřující potřebu pozitivního ocenění a přijetí druhými byly řazeny hodnoty, které vyjadřovaly vztah k sobě a význam úspěchu. Nejčteněji studenti uváděli hodnoty ve vztahu k úspěchu a překonávání překážek (např. k naplnění životní cesty potřebuji úspěch) a ve vztahu k sobě (např. když se cítím dobře, vše zvládnou).

K potřebě **sebeaktualizace** ve smyslu naplnění osobního potenciálu byly řazeny hodnoty ve vztahu ke vzdělání a studiu, poznání, sportovním a jiným aktivitám – tedy hodnoty vlastní seberealizace. K potřebě sebeaktualizace byly řazeny také hodnoty se známkami sebetranscendence a hodnoty vyjadřující „hluboké spojení“ s přírodou. V četnostní tabulce (tab. 1, 2) jsou v rámci *sebeaktualizace* odděleně znázorněny hodnoty vztahující se k *seberealizaci* (ve smyslu naplnění osobního potenciálu) a hodnoty *duchovní* (se známkami sebetranscendence). V rámci seberealizace studenti nejčteněji uváděli význam vzdělání a studia, význam sportu a pohybu, hudby a literatury. U hodnot duchovních nejčteněji uváděli hodnoty vyjadřující hluboké spojení s přírodou (např. při spojení s přírodou se zaměřuji na jiné věci, odpoutávám se od problémů; spojení s příro-

dou prostřednictvím srdce; nejde o žádné konkrétní věci, jde o spojení s „něčím“) a potřeby vyjadřující „touhu po smyslu“ (např. významné je pro mě nalezení smyslu; významné je být na správné cestě; tady jsem znázornil symbol pravdy a spojení pravdy v sobě; znovuzrození, ráj, čistota; významná je pro mě celková harmonie a spojení s přírodou).

Tab. 1

Tabulka četností jednotlivých hodnot na začátku putovního kurzu

	Frankl			Maslow					
proband	1	2	3	1	2	3	4	5	6
1 muž	3	4			2	2		7	
2 muž	1	6	1		1	2	3	3	
3 žena		6	2		4	3	1	3	2
4 muž	3	1					1	4	
5 žena		8	3		2	2		3	2
6 muž			1						1
celkem	7	25	7		9	9	5	20	5

FRANKL: 1. tvůrčí, 2. zážitkové, 3. postojové

MASLOW: 1. fyziologické, 2. bezpečí, 3. sounáležitost a láska, 4. uznání, sebeaktualizace: 5. seberealizace, 6. duchovní

V tabulce č. 1, ve vztahu k teorii V. Frankla, největší četnost vykazují hodnoty *zážitkové*, které zdůrazňují hodnotu prožitku. Ve vztahu k teorii A. Maslowa, v potřebě *sebeaktualizace* (kde byly odděleny hodnoty seberealizace a hodnoty duchovní), největší četnost vykazují hodnoty *seberealizace* ve smyslu naplnění svých schopností a cílů.

Tab. 2

Tabulka četností jednotlivých hodnot po ukončení putovního kurzu

	Frankl			Maslow					
proband	1	2	3	1	2	3	4	5	6
1 muž		6	2		2	1		4	1
2 muž	2	4	1		3	1		3	1
3 žena		9	1		3	3	1		3
4 muž	1					1		1	2
5 žena		5	1		1	3			3
6 muž			1			1			2
celkem	3	24	6		9	10	1	8	12

FRANKL: 1. tvůrčí, 2. zážitkové, 3. postojové

MASLOW: 1. fyziologické, 2. bezpečí, 3. sounáležitost a láska, 4. uznání, sebeaktualizace: 5. seberealizace, 6. duchovní

V tabulce č. 2, ve vztahu k teorii V. Frankla, největší četnost vykazují opět hodnoty *zážitkové*, které zdůrazňují hodnotu prožitku. Ve vztahu k teorii A. Maslowa, v potřebě *sebeaktualizace* (kde byly odděleny hodnoty *seberealizace* a hodnoty duchovní), potřeba *seberealizace* (ve smyslu naplnění svých schopností a cílů) vykazuje menší četnost než před kurzem. Zvýšila se četnost hodnot *duchovních*, které vyjadřují známky sebetranscendence.

Statistické zpracování dat

Pro statistické ověření dat v četnostní tabulce byl zvolen chí kvadrát test. Ve vztahu k teorii hodnot V. Frankla se neprokázaly statisticky významné rozdíly v četnosti hodnot před putovním kurzem a po putovním kurzu. Ve vztahu k teorii Maslowa se po absolvování kurzu statisticky významně zvýšila četnost hodnot *duchovních* (tab. 3).

Tab. 3

Statistické zpracování dat z četnostní tabulky 1 a 2, chí kvadrát test – Maslow (hodnoty – 2 bezpečí, 3 sounáležitost a láska, 4 uznání, sebeaktualizace: **5 seberealizace, 6 duchovní**)

			doba		Total
			před	po	
hodnoty 2	Count		9	9	18
	% within hodnoty		50,00 %	50,00 %	100,00 %
	% within doba		18,80 %	22,50 %	20,50 %
	Adjusted Residual		−0,4	0,4	
3	Count		9	10	19
	% within hodnoty		47,40 %	52,60 %	100,00 %
	% within doba		18,80 %	25,00 %	21,60 %
	Adjusted Residual		−0,7	0,7	
4	Count		5	1	6
	% within hodnoty		83,30 %	16,70 %	100,00 %
	% within doba		10,40 %	2,50 %	6,80 %
	Adjusted Residual		1,5	−1,5	
5	Count		20	8	28
	% within hodnoty		71,40 %	28,60 %	100,00 %
	% within doba		41,70 %	20,00 %	31,80 %
	Adjusted Residual		2,2	−2,2	

		doba		Total
		před	po	
6	Count	5	12	17
	% within hodnoty	29,40 %	70,60 %	100,00 %
	% within doba	10,40 %	30,00 %	19,30 %
	Adjusted Residual	-2,3	2,3	
Total	Count	48	40	88
	% within hodnoty	54,50 %	45,50 %	100,00 %
	% within doba	100,00 %	100,00 %	100,00 %

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,101a	4	0,039
Likelihood Ratio	10,518	4	0,033
Linear-by-Linear Association	0,014	1	0,905
N of Valid Cases	88		

2 cells (20,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 2,73.

Jestliže porovnáme výskyt určitého výrazu (hodnoty) bez ohledu na ostatní (procedurou programu STATISTICA pro porovnání dvou poměrů), potom významné ($p < 0,05$) jsou rozdíly pro *hodnoty seberealizace* (5) a *hodnoty duchovní* (6). Statisticky významně se zvýšila četnost hodnot *duchovních* po absolvování kurzu.

8 Diskuse

Putovní kurzy v zimní přírodě mají na Univerzitě Palackého již svoji tradici. Cílem těchto kurzů je nejen testování psychické a fyzické odolnosti, významné jsou i prožitky spojené s putováním, které se stávají součástí životního kontextu účastníků. Tím tyto projekty stojí svým pedagogickým zaměřením na pomezí neformální a informální edukace (Jirásek, Svoboda, 2015, s. 19, 47; Jirásek, Dvořáčková, 2016). Výchova prožitkem, zážitková pedagogika, si v České republice již vysloužila určitou pozornost, jež vyústila v publikování mnoha odborných prací (Hora et al., 1984; Vážanský, 1992; Jirásek, 2004, 2005; Hanuš, Chytilová, 2009; Dvořáčková, Šulcová, Jirásek, 2014). Jirásek (2004) zážitkovou pedagogiku charakterizuje jako výchovný přístup, postavený na reflexi prožitkových událostí s cílem získání zkušeností přenositelných do dalšího života.

Hodnoty mají pro člověka význam tou měrou, v jaké se dotýkají jeho nitra (Kosová, 2014, s. 47). Ovlivní zážitky ze zimního putování u studentů preferenci hodnot? K napl-

nění cíle byla využita tvorba mentálních map s centrálním tématem: *co je pro mě důležité*. Šetření bylo zaměřeno na individuální výpovědi probandů k vlastním mentálním mapám (postup práce bod 2). Konkrétní výpovědi byly vztahovány k teorii hodnot Frankla (1969, 1978, 1993) a k teorii potřeb Maslowa (Maslow, 1954; Lester, 2013). Podíváme-li se na četnostní tabulku (tab. 1, 2) ve vztahu k teorii Frankla, s největší četností byly uváděny hodnoty *zážitkové* (před putováním 25x, po putování 24x, rozdíly statisticky nevýznamné). Jde o hodnoty vyjadřující prožitky v mezilidských vztazích – milovat, mít rád, také ale prožitky ve vztahu k umění, hudbě, přírodě, vnitřní prožitky z poznání a nových zkušeností. Jak uvádí Csikszentmihalyi (2015, s. 66), nejvíce optimálních radostných prožitků mají lidé během činností (nebo až po vykonání činností), které jsou zaměřeny k určitému jasnému cíli, vyžadují investice psychické energie a dovedností, bez kterých nemohou být vykonány. Zimní putování na sněžnicích bezesporu vyžadovalo investici psychické energie a dovedností, které umožnily účastníkům denně absolvovat až 12 kilometrů v náročných podmínkách. Není tedy překvapivé, že zážitkové hodnoty byly uváděny nejčastěji.

Podíváme-li se na četnostní tabulku ve vztahu k teorii potřeb Maslowa (tab. 1, 2), zajímavé je četnostní rozložení hodnot v potřebě sebeaktualizace. Maslow (1954) ji definuje jako specificky lidskou potřebu, která je spojena s naplněním osobního potenciálu. Prvotní zpracování četnostní tabulky, kdy do sebeaktualizace byly řazeny jak hodnoty vedoucí k naplnění svých schopností a cílů, tak hodnoty se známkami sebetranscendence, nepřineslo statisticky významné výsledky. Z výpovědí studentů ale bylo patrné, že v potřebě sebeaktualizace se po putovním kurzu čteněji objevují hodnoty, které vyjadřují sebetranscendenci. Vzhledem k tomuto zjištění byly v četnostní tabulce odděleně znázorněny hodnoty *seberealizace* a hodnoty *duchovní*. Zpracování četností ukazuje (tab. 2), že po putovním kurzu se snížila četnost *seberealizace* (ve smyslu naplnění schopností a cílů) a zvýšila se četnost hodnot *duchovních*, vykazujících sebetranscendenci. Tento vztah je statisticky významný (tab. 3). Z výsledků se dá předpokládat, že intenzivní pobyt v přírodě pravděpodobně podpořil u studentů uvědomění si hodnot duchovních. Je samozřejmé, že vzhledem k malému vzorku probandů není možné výsledky zobecňovat, další závěry by byly pouze spekulativní (například jak se toto uvědomění hodnot promítne v čase, nebo zda by posun v „uvědomění si důležitých hodnot“ nenastal i v kontextu jiných zážitků). Nicméně je známo a vědecky dokázáno, že pobyt ve volné přírodě společně s motorickým uvolněním má uzdravující účinek (Lukasová, 1997). Chůze, jako nejběžnější pohybová aktivita, je významná pro duševní zdraví, v současné společnosti je také záležitostí prevence civilizačních chorob a stává se předmětem mnohých vědeckých publikací (Blahutková et al., 2005; Mac, Mhairi, 2014; Izawa et al., 2014). Lukasová poukazuje na to, že právě pobyt v přírodě má velký terapeutický efekt a mělo by se ho využívat v každodenní výchovné péči. „Nikde nelze obojí spojit tak dobře jako ve volné přírodě, při putování, nikde nejsme tak blízko stvoření a nikde necítí člověk nepatrnost svých malicherných starostí jako v přírodě“ (1997, s. 128).

Závěr

Sdělení mělo za cíl prostřednictvím využití mentálního mapování zobrazit subjektivně významné hodnoty a potřeby účastníků zimního putovního kurzu neformálního vzdělávání. Článek je zaměřen na kvantitativní zpracování subjektivně významných hodnot před putováním a po putování. Studenti zaznamenávali hodnoty do mentální mapy s centrálním tématem: *co je pro mě důležité*. S největší četností byly v mentálních mapách uváděny hodnoty zážitkové, tedy vztahové, zdůrazňující hodnotu prožitku. Po putovním kurzu se statisticky významně zvýšila četnost hodnot *duchovních*, vykazujících sebetranscendenci a hluboké spojení s přírodou.

Literatura

- Blahutková, M., Řehulka, E., Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Brown, M. (2008). Comfort zone: Model or metaphor? *Australian Journal of Outdoor Education*, 12(1), 3–12.
- Buzan, T. (2007). *Mentální mapování*. Praha: Portál.
- Buzan, T. (2011). *Myšlenkové mapy: probuďte svou kreativitu, zlepšete svou paměť, změňte svůj život*. Brno: Computer Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper @ Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
- Černý, M., Chytková, D. (2014). *Myšlenkové mapy pro studenty: Učte se efektivně a nastartujte svou kariéru* (1. vyd.). Brno: BizBooks.
- Downs, R. M., Stea, D. (1977). *Maps in minds: Reflections on cognitive mapping*. New York, N.Y.: Harper and Row Publishers.
- Dvořáčková, A., Šulcová, Jirásek, I. (2014). *Analýza metodických postupů publikovaných prací v oblasti zážitkové pedagogiky*. *Pedagogika*, roč. 64, č. 4, 407–421.
- Frankl, V. E. (1969) *The Will to Meaning*. New York: New American library.
- Frankl, V. E. (1978). *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*. New York: Simon and Schuster.
- Frankl, V. E. (1993). *Theorie und Therapie der Neurosen: Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse* (7. Aufl.). München: Reinhardt.
- Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie. Část 1, Zkušenost z koncentračního tábora. Část 2, Základní pojmy logoterapie* (1. vyd.). Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Frankl, V. E. (1996). *Lékařská péče o duši: Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta.
- Grecmanová, H., Urbanovská, E. (2007). *Aktivizační metody ve výuce, prostředek ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Novotný, P. (2000). *Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků*. Olomouc, Hanex.
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
- Hora, P. et al. (1984). *Prázdniny se šlehačkou*. Praha: Mladá fronta.
- Izawa, K. P., Watanabe, S., Oka, K., Hiraki, K., Morio, Y., Kasahara, Y., Osada, N., Omiya, K., Shimizu, H. (2014). Association between mental health and physical activity in patients with chronic heart failure. *Disability & Rehabilitation*. Vol. 36, Issue 3, p250.

- Jirásek, I. (2004). *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*. Gymnasion, časopis pro zážitkovou pedagogiku, 1, 6–16.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jirásek, I. (2014). *Fenomén putování jako symbol duchovního rozměru osobnostního rozvoje v diskursu zážitkové pedagogiky*. Pedagogická orientace, roč. 24, č. 1, s. 5–21.
- Jirásek, I. (2015). *Využití mentálních map v pedagogickém výzkumu: metodologické souvislosti*. Pedagogika, 2015(1), 57–74.
- Jirásek, I., Svoboda, K. (2015). *Putování a smysl života: proměna člověka v zimní přírodě*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jirásek, J., Dvořáčková, A. (2016) The development of group connectedness and sense of community during a twelve-day winter journey on snowshoes: non-formal education through the Czech Outward Bound course. *Journal of Martial Arts of Anthropology*, Vol. 16, no. 1, pp 39–48. DOI: 10.14589/ido.16.1.5.
- Karaffová, E. (2007). *Coping strategies in adolescents with physical handicap*. Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 42(3), 214–228.
- Kosová, M. (2014). *Logoterapie: Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada.
- Längle, A., (2002). *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.
- Lester, D. (2013). *Measuring Maslow's hierarchy of needs*. Psychological Reports [online]. 2013, vol. 113, issue 1, s. 15–17 [cit. 2015-01-27]. DOI: 10.2466/02.20.PR0.113x16z1.
- Lovollová, S. H. (2015). *Friluftsliv cítit blízkost přírody*. Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku, 17(2), 13–17.
- Lukasová, E. (1997). *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál.
- Mac, D., Mhairi, J. (2014) *Walking for health in adolescent girl*. University of Edinburgh.
- Martin, A. J. (2001). *Dramaturgy: A holistic approach to outdoor education*. Australian Journal of Outdoor Education, 6(1), 34–41.
- Martin, A., Franc, D., Zouneková, D. (2004). *Outdoor and experiential learning: A holistic and creative approach to programme design*. Aldershot: Gower Publishing.
- Martin, A. J., Leberman, S. I. (2005). *Personal learning or prescribed educational outcomes: A case study of the Outward Bound experience*. Journal of Experiential Education, 28(1), 44–59.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Mičák, Z. (1999). *Psychická zátěž u dětí základní školy*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 193 s. Spisy Filozofické fakulty Ostravské univerzity; č. 126/1999.
- Müller, H., & Halekal, D. (2013). *Myšlenkové mapy: Jak zlepšit své myšlení, paměť, koncentraci a kreativitu* (1. české vyd.). Praha: Grada Publishing.
- Novak, J. D. (1981). Applying learning psychology and philosophy of science to biology teaching. *The American Biology Teacher*, 43(1), 12–20+42. doi: 10.2307/4447108.
- Papica, J. (1984). *Základy psychometrie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Petrová, A. (2005). *K problematice psychologie existence*. Olomouc: Votobia.
- Polišenská, V. A. (2006). *Mentální mapy: definice, výzkum a otázka prostorového rozhodování*. Československá psychologie, 50 (1), 64–70.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C. (1999). *Psychoterapeutické systémy*. Praha: Grada.
- Raymond, A. M. (1997). The use of concept mapping in qualitative research: a multiple case study in mathematics education. *Focus on Learning Problems in Mathematics*, 19(3), 1–28.
- Ruisel, I., Ruiselová Z. (1990). *Vybrané problémy psychológie poznávania*. Bratislava: Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied.
- Sedláková, M. (1992). *Príspevek k analýze pojmu mentální reprezentace v soudobé psychologické teorii*. Československá psychologie, 4, XXXVI, s. 289–308.

- Sedláková, M. (2002). Kognitivní hnutí v americké psychologii. In: Hoskovec, J., Nakonečný, M., Sedláková, M. *Psychologie XX. století*. Praha: Karolinum, s. 114–150.
- Sporns, O. (2012). *Discovering the human connectome*. Cambridge, Mass.; London: MIT Press.
- Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men. *Psychological Review*, 55, 189–208.
- Vážanský, M. (1992). *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Vydavatelství Masarykovy Univerzity.
- Vybíral, Z., Roubal, J. (2010). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál.

Tento příspěvek byl vytvořen v rámci projektu Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého v Olomouci (CZ.1.07/2.3.00/20.0171).

Kontakt:

doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

Mgr. Miroslava Jirásková

Katedra psychologie a patopsychologie PdF UP

Žižkovo náměstí 5, 771 40 Olomouc

E-mail: irena.plevova@upol.cz

miroslava.jiraskova@upol.cz

Mgr. Michal Petr,

Fakulta tělesné kultury UP

Třída Míru 115, 771 11 Olomouc

E-mail: m.petr@upol.cz