

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2014

Bc. Dušan Balla

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Tendence k vyhledávání prožitku ve freeskiingu

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Matouš Jindra, Ph.D.

Vypracoval:

Bc. Dušan Balla

Praha, duben 2014

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Dušan Balla

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji všem účastníkům dotazníkového šetření a vedoucímu diplomové práce Mgr. Matoušovi Jindrovi Ph.D. za poskytnutí cenných rad a připomínek při zpracování diplomové práce.

Abstrakt

Název: Tendence k vyhledávání prožitku ve freeskiingu

Cíle: Cílem této diplomové práce je zjištění tendence k vyhledávání prožitků ve freeskiingu.

Metody: Byly voleny pro výzkum vzhledem k požadovaným charakteristikám zkoumanému vzorku a požadovaným výstupům. Pro zjišťování tendence vyhledávání prožitku byl zvolen Test zájmů a zálib verze V (Sensation Seeking Scale V).

Výsledky: Při porovnání testovaného souboru s populačními průměry byly zjištěny signifikantní rozdíly. Statisticky významné rozdíly byly zjištěny ve všech 4 subškálách. Ve vyhledávání mimořádných prožitků se freeskieři od populačních průměrů liší v celkovém skóre testu vyhledávání mimořádných prožitků (Sensation Seeking Scale) především díky výsledkům v subškále TAS – vyhledávání napětí a dobrodružství.

Klíčová slova: Freeskiing, osobnost, prožívání, prožitek, flow, sensation seeking scale

Abstract

Title: Sensation seeking tendency in freeskiing

Objectives: The aim of this work is sensation seeking tendency in freeskiing.

Methods: Were chosen due to parameters of examined group of freeskiers and required outputs. For sensation seeking tendency in freeskiing were chosen Sensation Seeking Scale form V.

Results: The comparison of our group of freeskiers with population average was detected significant differences. Statistically significant differences were detected in all 4 subscales. In sensation seeking scale are freeskiers significant different compare to population average in total score of SSS. This was caused primarily due to score of subscale TAS– thrill and Adventure seeking.

Keywords: Freeskiing, personality, experiencing, flow, sensation seeking scale

Obsah

1	Úvod	4
2	Teoretická východiska práce	6
2.1	Freeskiing	6
2.2	Historie freeskiingu	6
2.3	Freeskiing v lyžařských disciplínách	8
2.4	Freestylové triky	10
2.4.1	Fáze triku	10
2.4.2	Základní triky a jejich označení	11
2.5	Riziko a freeskiing	13
2.6	Psychologická typologie sportu	17
2.7	Osobnost	18
2.7.1	Psychologické přístupy	19
2.7.2	Geneze a utváření osobnosti	21
2.7.3	Struktura osobnosti	22
2.7.4	Dynamika osobnosti	24
2.8	Pojem prožitek	24
2.9	Prožívání	26
2.10	Stručné porovnání jednotlivých koncepcí a teoretických konceptů prožívání	27
2.11	Tendence vyhledávat mimořádné prožitky	29
2.11.1	Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking) – oblast sportu a fyzické činnosti	30
2.11.2	Vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking) – oblast smyslového vnímání	31
2.11.3	Disinhibice – (DIS – disinhibition) – oblast míry respektování právních a morálních norem	32
2.11.4	Vnímavost nudy – (BS – Boredom Susceptibility)	32
2.11.5	Metody užívané k měření tendence k vyhledávání prožitku	33
2.12	Optimální prožívání „Flow“	35
2.12.1	Metody užívané k měření prožitku	36
3	Cíle a úkoly práce	37
3.1	Cíle práce	37
3.2	Úkoly práce	37

3.3	Hypotézy	37
4	Metody a postup řešení.....	38
4.1	Metody práce	38
4.2	Sestavení nestandardizovaného dotazníku pro sběr údajů	38
4.3	Charakteristika zkoumaného souboru	39
4.4	Použité metody a jejich popis	43
4.4.1	Sensation Seeking Scale verze V	43
4.4.2	Standardizační charakteristiky „SSS“	45
4.5	Způsob realizace.....	46
4.5.1	Statistické metody.....	46
5	Výsledky.....	48
5.1	Vyhodnocení dotazníku Sensation Seeking Scale	48
5.2	Porovnání zkoumané skupiny s populačními průměry	50
6	Diskuze	53
7	Závěr.....	56
8	Literatura	58
	Seznam tabulek	62
	Seznam grafů	62
	Seznam příloh	63

Seznam zkratek

AISS – Arnett Inventory of Sensation Seeking

BS – vnímavost nudy

DIS – oblast míry respektování právních a morálních norem

ES – vyhledávání zkušeností

ESM – Experience Sampling Method (Metoda vzorkování prožitku)

FIS – Fédération International de Ski (Mezinárodní lyžařská federace)

FKS – Flow-Kurz-Skala (Krátký dotazník „Flow“)

IOC – International Olympic Committee (Mezinárodní olympijský výbor)

SSS – Sensation Seeking Scale (škála vyhledávání mimořádných prožitků)

SSS verze V – test zájmů a zálib verze V

SST – Sensation Seeking Tendency (tendence vyhledávání mimořádných prožitků)

TAS – vyhledávání napětí a dobrodružství

1 Úvod

V letošním roce dostal freeskiing nový rozměr zařazením dvou jeho disciplín do programu Zimních olympijských her v Soči. Zařazení freeskiingu mezi olympijské sporty je skutečnost, která podnítila další otázky komparace původní filosofie tohoto sportu se současným pojetím. Může freeskiing jeho příznivcům přinášet něco více, než jim přináší klasické sporty? Snaha odpovědět na tuto otázku nás přiměla k hlubšímu poznání. S rostoucí potřebou prožitku dnešní společnosti se otevírají nové možnosti naplnění těchto potřeb. Člověk dnešní společnosti se nachází v určitém pohodlí a bezpečí jelikož už dlouhou dobu většina střeoevropské společnosti nebojuje o přežití. Díky tomuto aspektu obyvatelé disponují větším množstvím volného času. Lidé jsou od nepaměti zvyklí na expozici zvýšenému nebezpečí, a proto v dnešní době pociťují nedostatek prožitků. Každý se snaží své potřeby prožitků kompenzovat ve snaze dosáhnout osobní spokojenost, která je považována za vnitřní hledisko kvality života. Slovo extrémní, nebo adrenalinový je stále více vyhledáváno a to nejen mezi mladými lidmi. V současné době se stále více lidí věnuje sportům, které se řadí právě do této kategorie. Jedním z těchto sportů jako je horolezectví, powerkiting, nebo snowboarding je i právě námi vybraný freeskiing. Tato práce se zabývá otázkou, proč se lidé věnují tomuto sportu i přes jistou míru rizika a nebezpečí. Je pravděpodobné, že v tomto sportu si lze s jistou mírou kompenzovat právě chybějící vzrušení, které už není součástí každodenního života, jak tomu bylo po staletí.

Motivace je v psychologii oblastí, která je jednou z nejvíce zkoumaných. Je to část lidské psychiky, která se projevuje v každodenním životě. Motivace ovlivňuje nejen naše chování, ale i jednání, prožívání a vnímání okolního světa. Projevuje se nejen ve sportu, ale také ve studiu, nebo v pracovní oblasti. Síla motivace a její projev je samozřejmě u každého jedince jiná. Za každým lidským chováním je příčina, která způsobila určité rozhodnutí. Projevuje se zde jak osobnost jedince, tak jeho hierarchie hodnot, nebo jeho zkušenosti. Důležitým prvkem, na který jsme se zaměřili v této práci je výraz flow, neboli stav plynutí. Je to charakteristický rys optimálního prožívání, který zlepšuje kvalitu prožívání. V této diplomové práci se pokoušíme zodpovědět, jaké jsou tendence v oblasti hledání prožitků právě v tomto rychle se rozvíjejícím sportu. Ač je

tendence vyhledávat prožitky velice individuální, u některých je lehce identifikovatelná. Lidé, kteří vyžadují od prožívání velkou dávku adrenalinu, jsou lehce rozpoznatelní. Pro jiné je dostatečným zdrojem prožitků vycházka, poslech hudby, nebo i sledování filmu. Tato individuálnost ovlivňuje motivační oblast jedince i jeho komplexní chování.

2 Teoretická východiska práce

V teoretické části se pokusíme přiblížit sportovní disciplínu freeskiing. Charakterizovat a vysvětlit pojmy týkající se prožívání, prožitku, flow a sensation seeking scale. Cílem teoretické části je shrnutí poznatků k danému tématu z dostupné literatury a dále nalézt vhodnou diagnostickou metodu k měření tendence k vyhledávání mimořádných prožitků. Při rešerši zdrojů byly použity databáze Sciencedirect, Scholar, Centrální katalog UK a jiné zdroje. Při vyhledávání bylo nutné pokrytí tématu jako celku použitím anglických slov a jejich kombinací. Není vždy přesné překládat anglické termíny do českého jazyka, proto jsou uvedeny české výrazy a jejich možné ekvivalenty v původním anglickém znění.

2.1 Freeskiing

Freeskiing je velice mladým a rychle se rozvíjejícím odvětvím lyžování. Z počátku to byl jistý „únik“ od alpského lyžování, ale dnes je to plnohodnotná disciplína, která se srovnává s ostatními sporty. Freeskiing je slovo složené z dvou anglických slov. Free znamená volný, svobodný, spontánní a skiing je lyžování. Tato dvě slova nejlépe vystihují podstatu tohoto sportu. Lyžař věnující se freeskiingu se u nás označuje anglickým slovem „freeskier“. Freeskiing je mladý sport, který je líbivý zejména u teenagerů, kteří chtějí posouvat své hranice. Freeskiing nabízí prostor pro kreativitu a vyjádření své osobnosti a stylu. Tento sport je typ alpského a telemarkového lyžování, jenž zahrnuje různé triky a skoky a to kdekoliv ať už ve vyhrazených snowparcích přes umělé překážky, nebo ve volném terénu či dokonce ve městě. Letos dostal freeskiing nový rozměr zařazením dvou jeho disciplín do programu Zimních olympijských her v Soči.

2.2 Historie freeskiingu

Slovo „freeskiing“ bylo poprvé užito v roce 1988, když kanadský režisér Greg Stump natočil svůj první film s názvem „The Blizzard of Aahhh’s“. V témže roce díky tomuto filmu odstartovala freeskiingová revoluce. Ve filmu „The Blizzard of Aahhh’s“ byli hlavní aktéři Glan Plake a Scot Schmidt. Tito dva se dají označit za průkopníky freeskiingu. Freeskiing se považoval jako alternativa k alpskému stylu lyžování.

V tomto období byl na výsluní balet na lyžích, čemuž se říkalo freestyle lyžování. Tato forma lyžování dodnes skoro zcela vymizela (Volák & Mikula, 2009).

Moderní freestyle, nebo také newschool nemá ovšem nic společného s baletem a strnulými rotacemi bez hůlek. Hodně jezdců přešlo z boulí, díky omezujícím pravidlům v této disciplíně a dali se vstříc nesvázaným pravidlům v soutěži v Big Airu, U- rampě a Slopestyle (Šedová, 2003).

Jonathan William Moseley, přezdívaný jako Jonny, se rozhodl změnit historii akrobatického lyžování tím, že do olympijského závodu 12. února 2002 v Salt Lake City zařadil svůj nový a revoluční trik Dinner Roll 720. Dinner Roll, při kterém se freeskier otočí dvakrát dokola vertikálně a navíc jednou horizontálně, nebyl však na seznamu skoků a tak jej rozhodčí ani nemohli následně ohodnotit. „Je to cool trik a jsem to já.“ vysvětloval svůj odvážný krok Jonny. Dá se říci, že díky tomuto revolučnímu skoku Dinner Roll 720, se na podzim 2002 podařilo prosadit skoky přes hlavu. Díky tomu se s freestylovými prvky můžeme konečně potkat i v této disciplíně, která je v Americe velmi populární (Frederiksen, 2010).

Vznik „newschool“ lyžování se datuje k druhé polovině 90. let, kdy freestyle lyžaři byli nespokojeni s omezujícími pravidly od Fédération International de Ski (FIS). Tito lyžaři se vydali po šlépějích snowboardistů a začali s nimi jezdit ve snowparcích, které byly určené jen pro snowboardisty. Snowboardisté měli z počátku velký vliv na newschool lyžování a to jak v podobě triků (graby, rotace, jibby), tak i co se týče oblečení a stylu.

Za hlavní průkopníky newschool lyžování je označována skupina „New Canadien Air Force“ (J. F. Cusson, Mike Douglas, J. P. Auclair, Vincent Dorion). Tito původně boulaři začali jako první jezdit na lyžích pozadu, neboli „na switch“, což je typický znak newschool lyžování. Akrobaty, běžkaře, nebo slalomáře nevidíte nikdy jezdit na switch. Pro usnadnění jízdy na switch bylo třeba vyrobit lyže, které ji maximálně usnadní. Díky spolupráci New Canadien Air Force a lyžařské společnosti Salomon, vznikly v roce 1998 první speciální freestylové twintip lyže „TenEighty 1080“. Netrvalo dlouho a na trhu se objevily značky vyrábějící pouze freestylové (či freeridové) lyže. Příkladem toho mohou být značky jako Armada, Amplid, Line, Liberty, 4FRNT, Nithward a další. Následně vznikly i první tovární týmy

profesionálních freeskiistů, zaměřené na rozvoj newschool lyžování jako izolovaného lyžařského odvětví (Volák & Mikula, 2009).

Další průlom ve freeskiingu byla zpráva z července roku 2011, kdy mezinárodní olympijský výbor (IOC) potvrdil na www.olympic.org zahrnutí lyžařských disciplín U-rampa a slopestyle (muži i ženy) na olympijských hrách v Soči roku 2014. President IOC Jacques Rogge řekl: *„Jsme velmi poctěni přírůstkem tohoto sportu na zimních olympijských hrách. Tyto sporty přináší skvělou zábavu pro diváky a dodávají mladistvý působ k již tak atraktivním olympijským sportům“* (www.olympic.org, 2011). Zařazením freeskiingu na Zimních olympijských hrách v Soči došlo k jejímu zatraktivnění a propagaci freeskiingu samotného. Pro české jezdce byla již samotná kvalifikace a následná účast úspěchem.

2.3 Freeskiing v lyžařských disciplínách

Mezinárodní lyžařská federace FIS rozděluje a pořádá soutěže v těchto disciplínách:

- Alpské lyžování- slalom, obří a superobří slalom, sjezd
- Klasické lyžování- běh na lyžích, skoky, severská kombinace
- Freestyle (akrobatické) lyžování- jízda v boulicích, jízda v boulicích- dvojice, akrobatické skoky (aerials), ski-cross, u-rampa, slopestyle
- Ostatní- travní lyžování, rychlostní lyžování, telemark

Volák a Mikula (2009) vyčlenili zvláště freeskiing jako disciplínu, která se dále dělí na newschool freestyle a na freeride. Newschool freestyle se dělí na:

- big air
- U-rampa (halfpipe)
- jibbing
- backcountry

Newschool

Newschool lyžování je hlavně o ježdění ve snowparcích na různě upravených překážkách, které jsou určeny k provádění triků. Newschool je ovšem i o ježdění mimo snowparks a to jak ve volném terénu s využitím přírodních překážek, tak v ulicích měst, kde hlavní překážky jsou různá zábradlí a zídky.

Big air je disciplína kde se provádí různé triky na speciálně postaveném můstku. V této disciplíně se hodnotí především obtížnost skoku, provedení, styl, celková výška a dopad. Big air je tradiční freestylová disciplína, která je velmi atraktivní a vyhledávaná.

Half-pipe, nebo také U-rampa je disciplína kdy lyžař projíždí ve speciálně upraveném korytu ve tvaru U z jedné strany na druhou a zpět. Na hranách U-rampy (coping) provádí různé triky tak, aby mohl vždy plynule navázat v jízdě a pokračovat s triky na opačné straně rampy. Klasická U- rampa má sklon 20-25 stupňů po spádnicí a její délka se pohybuje mezi 70-100 m a výška je 4-4,5 metru. V kvalitnějších střediscích se vyskytují i větší U-rampy, kterým se někdy říká „superpipe“ (až 5,5 m vysoké a až 150 m dlouhé). U-rampa se robuje a upravuje speciálním zařízením a její stavba a údržba je finančně náročnější, než u jiných překážek.

Jibbing, tak se nazývá disciplína, při které se jezdí a klouže (grinduje) po čemkoliv. Ať to jsou různě přizpůsobené překážky ve snowparcích, které mají různé tvary a rozměry, nebo to jsou přírodní a jiné překážky (stromy, sloupy, zídky, zábradlí atd.).

Slopestyle je disciplína při níž se jezdí na speciálně upravené trati s různou variací překážek. Je to 2 a více řad překážek, které se skládají z různých variant skoků, zábradlí, wall-ridů, nájezdů a různých umělých překážek. Závodní trať na slopestyle by měla mít minimálně 3 různé typy překážek. Freeskier si vybírá vždy jednu řadu různě po sobě jdoucích překážek. Průměrný sklon svahu by měl být 12° a minimálně 30 metrů široký s převýšením od 100 do 200 metrů. Trať by měla umožnit jezdcovi plynulé navázání mezi překážkami a minimální čas projetí by měl být 20 sekund. Ideální trať by měla umožnit jízdu jak mužům, tak i ženám (fis-ski.com, 2013).

Backcountry se říká propojení freestylu a freeridu. V této disciplíně se využívají různé přírodní překážky jako stromy, převěje, nebo uměle postavené skoky s kombinací neupravených dopadů. Tyto backcountry skoky jsou vyhledávány pro nácik nových triků díky jejich měkkým dopadům a taky jsou velmi divácky atraktivní (Volák, Mikula, 2009). Slovem backcountry se též označuje běh na lyžích ve volné přírodě v hlubokém sněhu.

2.4 Freestylové triky

Triky mohou jezdcí provádět skoro kdekoliv. Mohou skákat na skocích nebo grindovat na překážkách. Důležitá je uvolněnost a styl triku, jak ve skocích, tak při grindování různých překážek. Jedním z rozdílů mezi akrobatickým lyžováním a newschool je v provedení triků. A to že v akrobatickém se neprovádí graby, což jsou různé úchopy a chyty lyží. Akrobatické triky jsou přesně definovány, a proto se tento sport podobá více gymnastice (Volák & Mikula, 2009). Ve freeskiingu jsou tři druhy rotací – vertikální, kdy se freeskiier točí kolem své vertikální osy od 180 stupňů více. Freeskiier může jet na skok buď popředu, nebo pozadu = na switch. Rotace kolem své horizontální osy se nazývají flipy. Patří sem salto vzad – backflip a salto vpřed – frontflip. Třetí druh rotace vznikl spojením a kombinací vertikálních a horizontálních rotací, a tak vznikly triky typu mistyflip, flatspin, cork, bio či rodeo, kdy se freeskiier točí jak kolem horizontální, tak kolem vertikální osy (Masopust, 2009). Při freestylových závodech rozhodčí hodnotí obtížnost triků, odraz, délku, výšku a jeho odjetí.

2.4.1 Fáze triku

Každý trik si můžeme rozfázovat na několik fází a to rozjezd, odraz, let, dopad a odjezd. Při jibbingu se freeskiier po odrazu dostává na překážku, následně provádí různé triky na překážce. Poté se odráží znovu z překážky zpět na dopad a odjíždí.

Rozjezd

Jde o důležitou fázi triku, ve které jde o rozhodnutí, zda pojedeme na skok či ne. Je důležité zvolit správnou nájezdovou rychlost, zaujmout stabilní pozici a připravit se dostatečně na odraz. Zpravidla se jezdcí rozjíždí v neznámém prostředí či na nové překážky na nečisto tak, že překážku objedou, nebo se na odraze zastaví. Úspěšné provedení této fáze zaručí dostatečně kontrolovaný odraz.

Odras

Odras provádíme na konci rozjezdu, kdy je špička boty na hraně skoku. V této fázi je důležité dostatečné načasování odrazu. Samotné načasování vyžaduje při velkých skocích ve velkých rychlostech spoustu zkušeností. Hraněním a tlakem na lyže udává

freeskier podobu, výšku a styl skoku. Kvalitním odrazem lze předejít chybám, které mohou nastat ve vzduchu, poté by následoval pád.

Samotný trik

Po odrazu se provádí samotný trik, kontrola letu, grab a příprava na dopad. Pro kontrolu letu je důležitá prostorová orientace. Důležitá je vizuální kontrola dopadu, aby freeskier mohl daný trik v případě nutnosti zkorigovat. V případě jibbování je důležitý správný úhel náskoku a kontrola vzdálenosti konce překážky.

Dopad

Dopad musí být co nejplynulejší a bez nadměrného záklonu, či předklonu. Freeskier dopadá buď pozpátku na switch, nebo popředu. Při skocích se dopadá kousek za hranu dopadu.

Odjezd

Tato poslední fáze je zakončením celého triku a měla by být co nejplynulejší. V případě U-rampy je tato fáze velmi krátká a plynule se přechází do rozjezdové fáze (Volák & Mikula, 2009).

2.4.2 Základní triky a jejich označení

Jízda – pokud freeskier jede pozadu, uvádí se název „Switch“. Jízda popředu označení nemá.

Rotace – v newschool terminologii se jako ve snowboardingu vyjadřují ve stupních - 90°, 180°, 270°, 360°, 540° atd. Trik, při kterém se freeskier otočí kolem osy těla jednou je označen jako 360°. Rotace mohou být následně rozdělené, podle směru a to jako „Left“ - rotace doleva, nebo jako „Right“ rotace doprava. Mnohem častěji se však používá označení „unnatural“, čemuž odpovídá doslovný překlad a to, že se jedná o rotaci na nepřirozenou stranu jezdce.

Rotace se dělí dále podle směru osy otáčení:

1. Horizontální rotace
2. Vertikální rotace
3. Vyosené rotace

Vyosené triky neboli triky „off axes“ se dále dělí podle způsobu odrazu:

1. přes špičky – freeskier se na hraně skoku dostává do předklonu (flat spin, rodeo, misty)
2. přes patky – freeskier se na hraně skoku dostává do záklonu (cork, under flip) (Volák, Mikula, 2009).

Jibbing disciplína, při které se klouže, nebo sjíždí po různých překážkách, si vyžádala taktéž vznik odborné terminologie. Mezi základní označení prvků patří:

Switch up – přeskok na překážce o 180 stupňů, nebo více.

Unnatural grind – jibbování opačnou nohou napřed, než je pro jezdce přirozené.

On a Out – náskok a seskok může být prováděn s určitou rotací (270°, 450°, atd.)

Tail press – jibbování na patkách lyží, vázání je mimo překážku.

Nose press – jibbování na špičkách lyží, vázání je mimo překážku.

Streetový náskok – velmi nízký, nebo žádný náskok. Freeskier v tomto případě naskakuje z levé, nebo pravé strany překážky.

Frontside – otočení jezdce proti směru rotace náskoku.

Backside – otočení jezdce po směru rotace náskoku.

Bonk – ťuknutí špičkami, nebo patkami lyží o překážku.

U některých triků je posouzení velice obtížné, jelikož se jedná o freestyle a není přesně stanovený pohybový motiv. Řada triků se může propojovat a navzájem mísit, takže nelze přesně zhodnotit, o jaký trik se jedná. Daleko primárnější je osobitý styl jezdce při provedení triku.

Základní graby – jedná se o uchopení a chycení části lyže v určité pozici.

Safety – nejjednodušší grab, při kterém jezdce pokrčí obě nohy paralelně pod tělo a lyži uchopí pod botou.

Nose – freeskier chytá špičku lyže.

Mute – nejvíce objevovaný grab ve freestylu. Freeskier pokrčí obě nohy pod tělo, zkříží lyže a uchopí zvenku bližší lyži před špičkou vázání.

Far Mute – Mute, který se chytá na špičce lyže.

Tail –freeskier pokrčí obě nohy pod tělo, zkříží lyže a uchopí bližší patku lyže zevnitř.

Japan – freeskier pokrčí jen jednu nohu a druhá zůstane natažená. Lyže se chytá, před, pod, nebo za vázáním zevnitř.

Truckdriver – lyže zůstávají v paralelním postavení a v hlubokém úklonu chytá freeskier lyže z vnější strany před špičkou vázání (Babic, 2006).

Řada grabů jsou jako jiné prvky osobitým stylem jezdce, takže mohou být různě obměňovány a pozměňovány. Cílem grabu je nejen lyži chytit, ale i držet pokud možno co nejdéle.

2.5 Riziko a freeskiing

Jak uvádí Hartl a Hartlová (2009) rizikové aktivity jsou aktivity s vysokou mírou pravděpodobnosti neúspěchu nebo ztráty něčeho co má pro člověka určitou hodnotu. Označení rizikových sportů zatím není terminologicky sjednocené. Breivick dle Kubana (2006) dělí sport dle rizikovosti do tří stupňů (viz Tabulka 1). Jako hlavní faktor uvedených škál je možné riziko smrti a vážné zranění.

Tabulka 1 - Příklady sportů s vysokou, střední a nízkou mírou rizikovosti (Kuban, 2006)

Sporty s vysokou mírou rizika	Sporty se střední mírou rizika	Sporty s nízkou mírou rizika
Horolezectví	Box	Běh
Sky diving	Karate	Volejbal
Kanoistika na divoké vodě	Lední hokej	Kuželky
Sjezdové lyžování	Americký fotbal	Golf
Extrémní lyžování	Ragby	Lehká atletika
Paragliding		Kriket
Akrobacie		
Závody formule 1		

Kuban (2006) poukazuje však na nedostatečně průkazné hledisko výskytu těchto událostí při vlastních činnostech. Nedostatečná průkaznost je podložena praktickým výzkumem, konzultacemi s odborníky z tělovýchovných a zejména lékařských kruhů. Fatální chyby s vážnými následky se s největší pravděpodobností dopustí jedinec, laik, který není na danou činnost dostatečně připravený a navíc přecení své síly. Samozřejmě

musíme zvažovat fakt, že většina „nepřipravených“ osob se rizikových aktivit neúčastní a tak opět toto hledisko nemůžeme vyhodnotit. Kritika třístupňové škály pochopitelně vedla k vytvoření další, tentokrát sedmistupňové (viz Příloha 4). Tato škála byla standartizována na základě ověření validity a standartizace Sensation Seeking Scale V (SSS) Kubanem (2006) na vzorku n = 481.

Slovic (2000) uvádí vztah vnímaného rizika k vnímaným benefitům. Tabulka 2 popisuje vztah vnímaného rizika respondentů ze smrti a benefity různých činností na stupnici 0-100. Musíme říct, že výsledky jsou pravděpodobně ovlivněny nekuřáky a dotazovanými, kteří neužívají výše uvedené drogy. Z uvedeného vyplývá, že riziko u sportů je relativně malé a vnímané benefity jsou vyšší.

Tabulka 2 – Vnímané riziko a benefity z určitých aktivit na stupnici 0-100 (Slovic, 2000, str. 143)

Activita	Riziko	Benefity
Kouření	68	24
Heroin	63	17
Barbiturát	57	27
Alkohol	57	49
Auta	55	76
Amfetamin	55	27
Morfium	53	31
Hasič	44	83
Policajt	43	75
Motorcky	43	43
Kofein	30	42
Fotbal	30	54
Horolezení	28	47
Potápění	26	41
Lyžování	26	57
Surfování	21	41
Marihuana	21	53
Běhání	14	65

Řada výzkumů ukázala, že účastníci rizikových sportů netouží po tom vystavovat se nebezpečí. Většinou se jedná o trénované a erudované jedince, kteří znají vlastní limity (Pain, 2005) a přitahuje je moc a kontrola dané situace (Celsi, 1993). Právě kvůli riziku u extrémních sportů jsou většinou ostatní faktory přehlíženy (Brymer, 2010). Nejčastější příčinou úrazu ve freestyle disciplínách bývá pád a jednostranné zatížení.

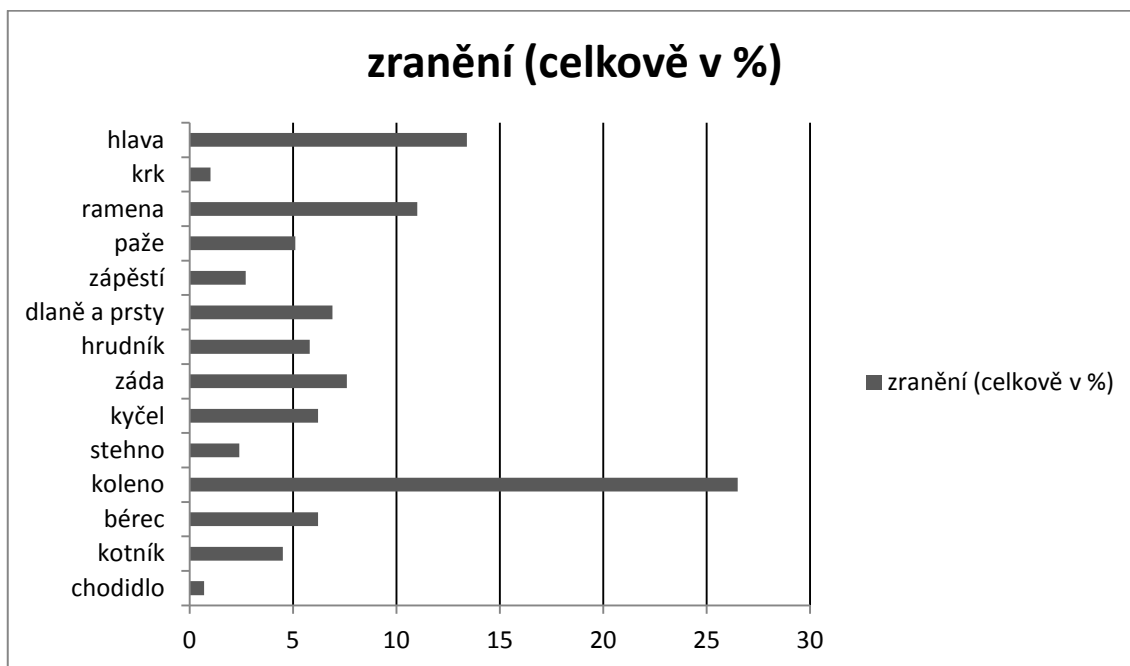
Zatím bylo zpracováno jediné dlouhodobé sledování ve freestyleových disciplínách na lyžích a to ve světovém poháru během závodního období od roku 2006-2009. Sledovaná závodní sezóna trvala každou sezónu 4,5 měsíce. Ve světovém poháru je 5 freestyleových disciplín- jízda v boulicích, jízda v boulicích- dvojice, akrobatické skoky (aerials), ski-cross a U-rampa. Studie probíhala dotazováním závodníků 20 národností a zveřejněna byla 3. února 2010 na bjm.bmj.com. Celkem bylo zaznamenáno 291 akutních úrazů u 662 dotázaných freestyle lyžařů světového poháru. Počet dotázaných závodníků v různých disciplínách během 3 sezón ve světovém poháru freestyle lyžování je v Tabulka 3. Akutní úraz byl každý úraz, který vyžadoval pozornost doktora. Devadesát tři zranění (32%) vyžadovalo 28 a více denní absenci v trénování a v závodění. Tyto zranění byla definována jako dlouhodobá. Střední zranění vyžadovali absenci 8-28 dní, lehká zranění 4-7 dní a minimální vyžadovali 1- 3 denní absenci v trénování či závodění. Celkově připadlo 14 zranění na 100 lyžařů. Při každém zranění byla zaznamenána přesná diagnóza, délka zranění a část těla, která byla zraněna. Nejvíce zranění (77 což odpovídá 27%) připadlo na koleno, viz Graf 1. Poranění hlavy bylo na druhém místě (39 zranění- 13%). V počtu zranění mezi muži a ženami nebyly pozorovány značné rozdíly. Mezi nejčastější zranění patří úraz vazů a to nejvíce vazů kolen (Tonje, Stig, & Lars, 2010).

Tabulka 3 Počet dotázaných závodníků v různých disciplínách během 3 sezón ve světovém poháru freestyle lyžování (Tonje, Stig, & Lars, 2010)

sezóna	2006-2007		2007-2008		2008-2009		Celkem za tři sezóny		
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	celkem
Jízda v boulicích	47	19	57	27	50	33	154	79	233
Akrobatické skoky	48	23	65	29	57	47	170	99	269
Ski-cross	12	4	31	16	12	13	55	33	88
U-rampa	-	-	24	14	23	11	47	25	72

Celkem	107	46	177	86	142	104	426	236	662
--------	-----	----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----

Graf 1 - Rozdělení úrazů podle místa zranění (Tonje, Stig, & Lars, 2010)



2.6 Psychologická typologie sportu

Tradiční třídění sportů je podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy na sporty zimní, letní, sálové, outdoorové, vodní, letecké, motoristické, individuální, týmové, plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, olympijské, střelecké, bojové atd. Skupiny se často prolínají a překrývají. V poslední době se často mluví o sportech adrenalinových. U těchto sportů je společný faktor prožívání strachu. Díky očekávanému nebezpečí se začne vylučovat hormon nadledvinek do krevního oběhu, který má mobilizační účinky na organismus. Tím se do klasifikace sportů zavádí psychologické kritérium.

Otázkou jak seskupit sportovní činnosti podle příbuznosti jejich psychologických nároků se zabýval Kodým. Hošek (2006) vyčlenil skupiny následovně

- 1) Sporty senzomotorické – kladou vysoké nároky na přesnost pohybu v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Je možné jejich rozdělení na sporty typu „oko – ruka“ (sporty střelecké), kde sportovec přesně zacílí a střílí. Druhou podskupinou jsou sporty esteticko-koordinační, u kterých je nejpodstatnější dokonalost pohybu v jeho celkové souhře (tanec, gymnastika, skoky do vody, freestyle apod.)
- 2) Sporty funkčně-mobilizační – klíčovým prvkem jsou vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Tato mobilizace může být buď krátkodobá (skoky, vrhy, hody), nebo dlouhodobá (chůze, cyklistika, veslování, kanoistika).
- 3) Anticipační sporty – základem je předvídání budoucí situace. Jsou známy také jako heuristické. Což označuje tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh. Patří sem sporty individuální (úpolové) a kolektivní (sportovní hry).
Technické / rizikové sporty – jsou spojené s ovládním nějakého technického zařízení
- 4) Sporty technické, nebo rizikové – patří sem všechny sporty „benzínové“, jachtařské, plachtařské, parašutistické, sjezdové (lyže, snowboardy, boby). Je to široká paleta sportů, dost se překrývající s oblastí adrenalinových sportů (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

Některé sporty se zařazují obtížně a svými nároky náleží do více skupin. Freeskiing si vytváří svébytnou sportovní kulturu, projevující se v oblékání, mluvě, hodnotové orientaci a z toho vyplívajícím životním stylem. Tak se v sociologii sportu mluví například o „klouzavých sportech“ (surfing, snowboarding, kiteboarding), kde jsou důležité pocity „free, cool a in“ to je být svobodný a nevzrušeně se pohltit vzrušující aktivitou. Kam můžeme freeskiing řadit také.

2.7 Osobnost

V různých vědách má pojem osobnost různý význam. Například v historii se tímto termínem označuje silný jedinec, politicky, vojensky nebo jinak vynikající, jiný význam má v právních vědách, v sociologii atd... Zavedení tohoto pojmu do psychologie mělo význam hypotetického konstruktů. To je pojem, z empirie logicky vyvozený, přímo nepozorovatelný fenomén, kterým se něco vysvětluje, nebo popisuje. Termín, který by popisoval i vysvětloval skutečnost, že v téže situaci různí lidé reagují různě. Psychické reakce nelze vysvětlovat jen jako odpovědi na různé podněty. (Nakonečný, 1997) Duševní život člověka je určitým způsobem organizován a právě pro tento fakt organizovanosti duševního života člověka byl vybrán pojem osobnost.

Definice osobnosti existuje opravdu mnoho. G. W. Allport uvedl okolo padesáti definic a sám podal vlastní. Základní definice G. W. Allporta dle Nakonečného (1998) je: „*Osobnost je dynamické uspořádání oněch psychologických systémů v individu, které určují jeho jedinečná přizpůsobení okolí.*“ Sám G. W. Allport pokládal tuto definici za syntézu tehdejšího pojetí osobnosti. Dodnes se definice různě mění a vyvíjejí. Například J. B. Asendorpf upouští od definice osobnosti a zaměřuje se na to, co je to psychologie osobnosti: „Psychologie osobnosti je empirická věda o setrvávajících, nepatologických, behaviorálně relevantních individuálních zvláštnotech člověka (Nakonečný, 1998, str. 499). Hartl (2009) uvádí nejčastější definici osobnosti jako celek duševního života člověka. Původ má ve slově persona, původně maska pro boha podsvětí, později stálý typ, charakter a role člověka.

2.7.1 Psychologické přístupy

Tato kapitola pojednává o čtyřech hlavních přístupech k osobnosti, které ve 20. století dominovaly v psychologii osobnosti. Je to psychoanalytický, behaviorální, humanistický a kognitivní přístup.

Psychoanalýza – Tvůrcem této teorie je Sigmund Freud a přes určité nedostatky patří psychoanalýza mezi nejvlivnější a nejrozsáhlejší teorie osobnosti, která kdy byla vytvořena. Freud začínal jako neurolog, vyzkoušel několik technik, nakonec objevil metodu volných asociací. Při této metodě pacient říká vše, co ho napadne, bez ohledu na to jak bezvýznamné nebo zahanbující se mu to může zdát. Freud dospěl k strukturálnímu modelu dělící osobnost na tři hlavní systémy, které jsou ve vzájemné interakci a řídí lidské chování.

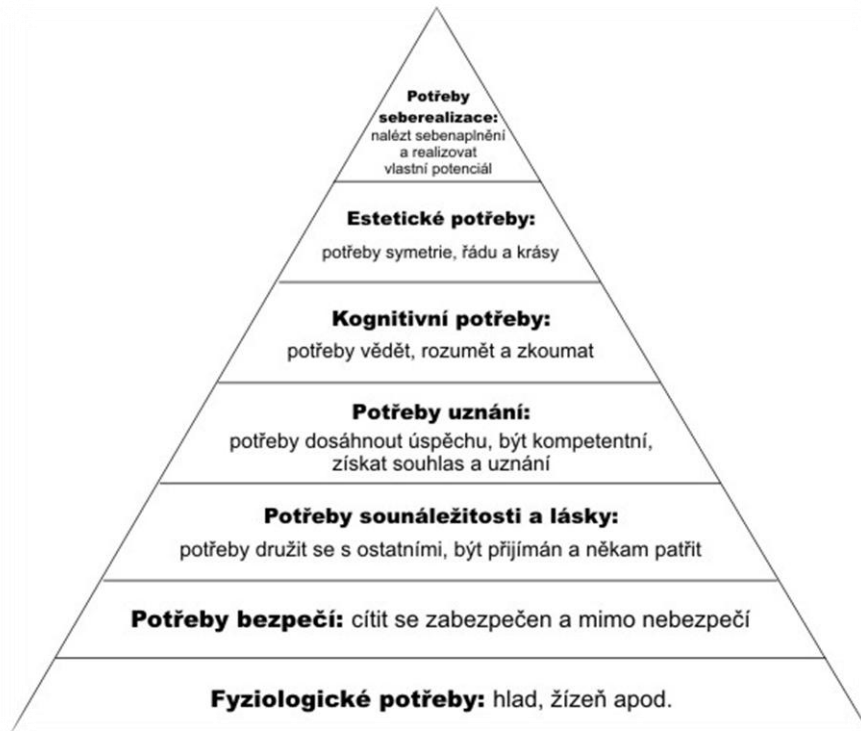
- **Id** – Je nejprimitivnější část osobnosti, je složeno ze základních biologických impulzů neboli pudů (jíst, pít, spát, sexuální pudy, agrese). Id se řídí uspokojováním impulzů.
- **Ego** – Se řídí principem reality. Základní pudy mohou být uspokojeny za určitých podmínek, rozhoduje, které jednání je vhodné. Ego je prostředníkem mezi požadavky id, vnější reality a superega.
- **Superego** – Posuzuje, zda naše činy jsou dobré, nebo špatné. Reprezentuje naše morální normy a hodnoty. Vzniká jako reakce na odměny a tresty rodičů.

Behaviorismus – Zastánci behaviorálního přístupu zdůrazňují význam prostředí a situačního chování. Osoby a situace se vzájemně ovlivňují. Behaviorální přístup se dnes nazývá spíše teorie sociálního učení. Klíčovým aspektem této teorie je myšlenka, že se lidé chovají tak, aby získali následně odměnu (zpevňující faktor). Individuální rozdíly jsou způsobeny rozdílnými zkušenostmi, které člověk získává v průběhu života.

Humanistický přístup – Je především zaměřen na prožívající osobnost. Mezi zakladatele této teorie patří Carl Rogers a Abraham Maslow. Podle Rogerse je základní silou, která motivuje jedince, je tendence k uplatnění nebo naplnění všech možností organismu. Abraham Maslow předpokládal, že existuje hierarchie potřeb stoupající od základních biologických potřeb ke složitějším motivům, které se stávají důležitější pouze tehdy, když jsou uspokojeny základní potřeby (viz. Obrázek 1). Pohledem

humanistických psychologů jsou jedinci dobří, usilují o růst a seberealizaci (Atkinson, 2003).

Obrázek 1 - Maslowova hierarchie potřeb (zdroj: <http://www.filosofie-uspechu.cz/>)



Kognitivní přístup – G. Kelly byl jedním z prvních psychologů osobnosti, který vystoupil s myšlenkou, že kognitivní procesy hrají klíčovou roli v životě jedince. Tato teorie je založena na tom, že odlišnosti mezi osobnostmi pocházejí z odlišností ve způsobu, jak u různých jedinců probíhá mentální reprezentace informací. (Atkinson, 2003). Kognitivní psychologie studuje, jak lidé vnímají, učí se, pamatují si a myslí (Sternberg, 2009).

Nakonečný (2009) označuje jako základní témata psychologie osobnosti:

1. genezi osobnosti (jak osobnost vzniká a jak se vyvíjí),
2. strukturu osobnosti (její vnitřní uspořádání),
3. dynamiku osobnosti (vnitřní činitelé chování).

2.7.2 Geneze a utváření osobnosti

Osobností se člověk nenarodí, nýbrž se jí stává, respektive osobnost se u člověka musí vyvinout jako specifická organizace a fungování psychiky. Člověk jako novorozeně reaguje pouze vrozenými způsoby a postupně se vyvíjí v lidskou bytost. Tento vývoj je velmi dlouhý a složitý. U dítěte se nejprve vyvíjí vědomí tělového já jako vědomí fyzické odlišnosti od vnějšího světa. Svě tělo vnímá dítě očima, sluchem, hmatem, čichem, ale i vnitřními receptory reagujícími na různé fyziologické změny. Také dojmy z těla a vztahy mezi nimi se organizují v trvalejší percepční struktuře. Vzniká takzvané tělové schéma a později i širší obraz vlastního těla. Obraz vlastního těla je významným činitelem duševního života člověka, protože v období dospívání i dospělosti to je velmi důležitý zdroj sebehodnocení a úrovně sebevědomí. Samozřejmě je i vnějším aspektem osobnosti. Obraz vlastního těla zahrnuje i představy o vlastním těle, ale i pocity spojené s hodnocením zdraví, fyzické síly a přitažlivosti. Z vědomí tělového já a později z obrazu vlastního těla se vytváří tělesné sebepojetí (Nakonečný, 2009).

Vytvoření vědomí sociálního já přichází asi na konci třetího roku života. Je to takzvané jáství. Je zajímavé, že až do té doby označuje dítě sebe sama ve třetí osobě a neuzivá zájmeno „já“, ačkoliv již umí mluvit. Geneze osobnosti souvisí se vznikem Já proto, že to znamená začátek specificky lidské organizace duševního života. Celý individuální vývoj od raného dětství, přes dospívání až k dospělosti a stáří může být popsán v podstatě v termínech učení. Psychika člověka je v každém okamžiku jeho života především výsledkem historie sociálních interakcí, z nichž vycházejí i očekávání a plány do budoucnosti. Můžeme říci, že jako nejdůležitější činitel v reakcích a chování při různých situacích se projevuje zkušenost z předchozího života. Nejdůležitějším aspektem lidské psychiky je vzájemné působení osobnosti a životního prostředí, především sociokulturního, v níž se utváří subjektivní životní prostředí. Subjektivní vyjádření znamená, že jak něco vnímám já, na základě mých předešlých zkušeností, nemusí to tak vnímat někdo jiný. Člověk si ustanovuje svět, ve kterém žije jako subjektivní obraz tohoto světa, v němž věci, děje, osoby atd. mají jednotlivý význam daný příslušnými zkušenostmi (Nakonečný, 2003).

2.7.3 Struktura osobnosti

Obecně struktura označuje uspořádání nějakého celku. Takže pojem struktura osobnosti vyjadřuje její vnitřní uspořádání, které je vždy funkční skladbou nějakých elementů. Tyto elementy struktury osobnosti tvoří psychické vlastnosti osobnosti neboli rysy osobnosti. Struktura poukazuje na určitý trvalejší stav, na relativně stálé uspořádání a chování. R. B. Catell rozlišil tzv. povrchové a pramenné rysy osobnosti. Povrchové rysy vyjadřují charakteristiky vnějších projevů osobnosti a pramenné vyjadřují fungující faktory uvnitř osobnosti, či vnitřní determinanty jejích vnějších projevů. První z uvedených tříd rysů vyjadřuje popis, druhá třída vysvětlení. V povrchových rysech se osobnost popisuje, kdežto v pramenných rysech se vysvětluje její chování. Popis je založen na abstrakci toho, co se pozoruje (zdvořilost, vřelost, uzavřenost). Důležitou součástí struktury osobnosti jsou psychologické typy osobnosti. Typ je souhrn psychických rysů, které má individuum stejné se skupinou jiných lidí, ale zároveň má i rysy jiné, jimiž se od dané skupiny liší. V psychologii byly vytvářeny různé typologie přinášející určité konkrétní typy. Historicky nejstarší je Hippokratova typologie temperamentu, kterou tvoří typy melancholika, cholera, sangvinika a flegmatika. Jedny z nejpůvodnějších novodobých psychologických typologií vytvořili Carl Gustav Jung, Ernst Kretschmer a H. J. Eysenck (Nakonečný, 1998).

Hippokrates – nejznámější a nejstarší teorie podle sklonu k převládajícím náladám a k tomu odpovídající převaze tělesných tekutin.

- Melancholik – (černá žluč) tichý, smutný, otažitý, úzkostný
- Cholera – (žluč) mrzutý, útočný, aktivní, povrchní, silný, prchavý
- Sangvinik – (krev) radostný, společenský, aktivní, optimistický, komunikativní
- Flegmatik – (sliz) vyrovnaný, klidný, spolehlivý

Ernst Kretschmer – německý psycholog, který vycházel ze vztahu mezi temperamentem a tělesnou stavbou. Tyto souvislosti vypořádal psychiatr Kretschmer u svých pacientů. Následně rozpracoval svá původní pozorování na typy normální populace.

- Astenik – vysoký a štíhlý. Psychologicky je to typ uzavřený, málo přizpůsobivý, ohrožen schizofrenií.

- Pyknik – menší, otlejší postava s vyklenutým břichem. Je to typ otevřený a společensky založený, náladově trochu labilní, ale čínorodý, otevřený a vcelku dobrácký.
- Atletik – svalnatá postava, široký hrudník. Je to typ klidný a přizpůsobivý. Nemá sklon k psychickým poruchám.

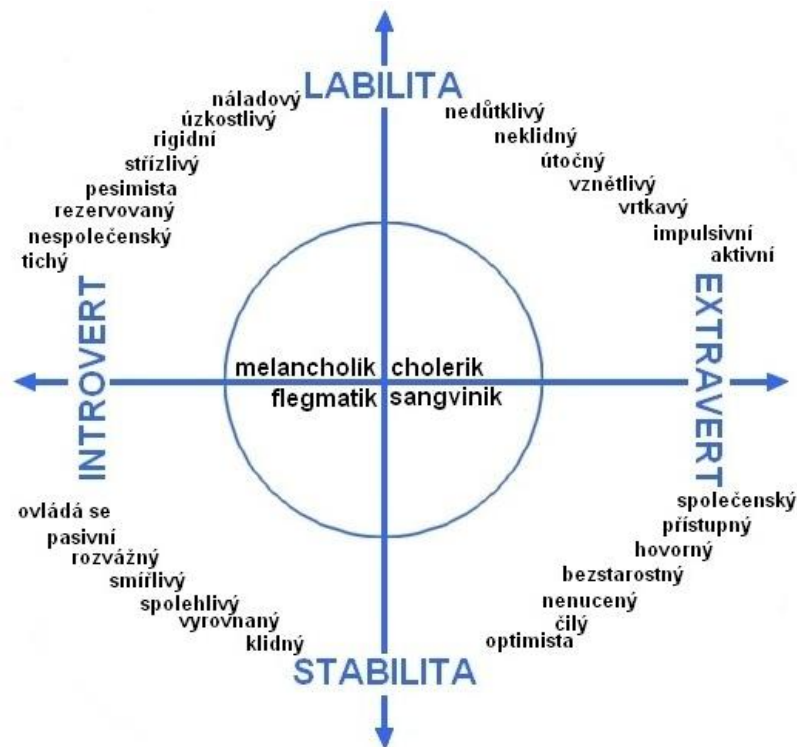
C. G. Jung – (švýcarský psycholog) vytvořil dělení temperamentu podle přístupu jedince k okolnímu světu:

- Introvert – vědomí orientované na subjekt, žije především vnitřním životem, nepřizpůsobivost, uzavřenost, nedůvěřivost, přemýšlivý, empatický, spíše mlčenlivý.
- Extravert – vědomí je orientované na objekt, otevřenost, vřelost, schopnost kontaktu, společenskost, povrchnost citění, rychlé rozhodování.

H. J. Eysenck – (britský psycholog) propojil své rozdělení (labilita x stabilita) a Jungovu teorii tak, aby se z toho dal zjistit temperamentový typ podle Hippokrata (viz následující obrázek).

(Nakonečný, 2003)

Obrázek 2 - Typologie dle Eysencka (zdroj: www.spektrumzdravi.cz)



2.7.4 Dynamika osobnosti

V psychologii má termín dynamika osobnosti přenesený význam. Vyjadřuje téma „sil“, které hýbou osobností a určují, jak se bude jedinec chovat. Do značné míry zde dochází k překrývání s problematikou motivace. Motivy lze chápat jako základní funkční prvky dynamiky osobnosti (Nakonečný, 2009).

Slovo motiv je odvozeno od latinského slova movere, což znamená hýbat, pohybovat se. Takže jednoduše motiv je něco, co nás uvede do pohybu (Adair, 2004). Zatímco motivace je slovo odvozené od slova motiv a vyjadřuje vnitřní stav, který nás nutí k dosažení nějakého cíle, za určitého vnitřního napětí (Nakonečný, 2003).

2.8 Pojem prožitek

„Vlastní problematika prožitku a prožitkovosti je značně složitá a při bližším zkoumání zjistíme, že mnohým, kteří tyto termíny běžně používají, je v podstatě nejasná“ (Kuban, 2006, str. 5)

Prožitek je pojmem, který je v současné době velmi populární a dostává se do popředí jak v populárních, tak i v seriózních pracích. Jak uvádí Neuman (2000) je to téma nadmíru potřebné, protože pro mnohé z nás platí moudré úsloví: „Pořád se chystáme žít, ale nikdy nežijeme.“ Termín prožitek je často používán laickou veřejností ve spojení s volným časem a vzděláváním. Pod silným tlakem komerční sféry jsou lidé manipulováni k hledání silných prožitků v různých aktivitách, které nejčastěji zasahují do volnočasové sféry. Lidé tohoto prostoru nemají mnoho, a proto velice často volí aktivity přinášející intenzivní prožitek (Kuban, 2006).

Jak zmiňuje Hogenová (2002) prožitky tělesného charakteru budou významnou oblastí lidského života. Sportování a tělesné prožívání se stává doménou, která vytváří pocit vlastního prostoru, domova, jistoty.

Při definování pojmu prožitek můžeme vycházet z pojetí Hartla a Hartlové (2009, s. 461) *„prožitek autentický (authentic experience) jeden ze základních obsahů psychiky I citově zabarvené vnímání aktuálního, často dramatického životního okamžiku*

2 náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení okolní skutečnosti.“ Jedná se o čistě individuální přijetí a zpracování podnětu jedincem.

Pelcová (2001) uvádí, že se prožitek stal typickým pojmem pro německou duchovnědnou tradici na přelomu 19. a 20. století, která nejen významově, ale i striktně rozlišila pojmy prožitek (Erlebnis) od zkušenosti (Erfahrung) i od pocitu (Gefühl). V angličtině pojem „experience“ zahrnuje prožitek i zkušenost. U Diltheye se pojem prožitek stal označením elementárního východiska poznání a sebepoznání. Diltheyem je prožitek chápán jako niterný akt, v němž jsou zaznamenány soukromé životní pochody, stavy a představy jako specifická oddělená část vnitřního i vnějšího světa (Pelcová, 2001).

Jak uvádí Neuman (2001, s. 76 - 77) „na základě názorů filozofů a psychologů lze z různých pohledů vytvořit následující charakteristiku:

- *Prožitky jsou individuální vnitřní podněty přístupné přímo jen pro toho, kdo je prožívá. Vnějšímu pozorovateli jsou pro srovnání skryté.*
- *Prožitky jiných lidí lze následovat. Pro pochopení prožitku jiné osoby se musíme s ní identifikovat a pochopit její perspektivy.*
- *Prožitky jsou schopné vytvářet z proudů prožívání jako významně ohraničené významové jednotky.*
- *Prožitky jsou subjektivní. Jejich význam je odvislý od individuálních, a proto neopakovatelných životních zkušeností, toho kdo je prožívá.*
- *Prožitky jsou bezprostřední. Získaný prožitek, se často i nevědomě promítá během socializace do osobnostní struktury.*
- *Prožitky jsou obtížně pojmenovatelné a představitelné. Zachovávají se v obrazech nebo zcela senzomotorické (spojitost vnímání a pohybové činnosti).*
- *Prožitky jsou celistvé. Ve vztahu k pojmům mají nadbytečný význam, a proto se nenechají ani plně pochopit, ani prostřednictvím racionální řeči plně popsat.*
- *Prožitky jsou ztělesněné, skutečné. Vytváří se vlivem příjemných i nepříjemných emocí.*
- *Prožitky představují vystupňované prožívání. Z prožívaného se stane prožitek tehdy, když zanechá u toho co (kdo) prožívá, zvláště emoční obtisk.*
- *Prožitky jsou expresivní, výrazové. Jejich expresivita nutí toho co (kdo) prožívá k neverbálním odpovědím (spontánním nebo stylizovaným). V hlasovém projevu, pak jeho síla odpovídá obsahu prožívaného.*

- *Prožitky se podílí na zvyšování pocitu vlastní hodnoty. Člověk s mnoha zážitky žije obvykle rozmanitým životem.*
- *Prožitky jsou evidentní. Důrazně se prosazují. Nedá se o nich pochybovat.*
- *Prožitky jsou nezapomenutelné. Jejich emocionálnost zapříčiňuje, že zůstávají v paměti jako subjektivně významné jednotky.*
- *Prožitky nejsou ještě zkušeností. Zkušenost z nich získává ten, kdo je zpracoval, opakoval, reflektoval v diskuzi a psychosociálně integroval.*
- *Prožitky jsou neuvědomělé, mimovolné. Spíše je člověk zažije, než že je vytvoří. Člověk však může vytvářet podmínky, které zvyšují pravděpodobnost, že se mohou dostavit určité příjemné prožitky.“*

Prožitek se jeví jako abstraktní, obtížně stroze lingvisticky popsateľný pojem. Jedná se především o vnitřní dimenzi psychiky konkrétního individua (Kuban, 2006).

2.9 Prožívání

K pojmu prožitek se úzce pojí i prožívání. Nakonečný (1998) zmiňuje, že vymezení pojmu prožívání je obtížné. Pojem vyjadřuje souhrn procesů, jejich příklady mohou být cítění, vnímání, představy. Prožívání je souhrnný název pro vnitřní, subjektivní psychické procesy, které tvoří celek. L. J. Pongratz (1967) podle Nakonečného (1998) rozlišuje jako znaky prožívání časovost, historičnost a bezprostřednost. Prožívání probíhá v čase, kde má počátek, průběh a konec. V tomto pojetí můžeme na prožívání nahlížet jako na obraz nejen toho, co se děje v subjektu, ale i na jeho vztah k minulosti (vzpomínky) a budoucnosti (snění, očekávání). Současně se fyzikální čas v proudu prožívání mění na čas psychologický, který s ním není totožný. Jedná se o zážitek trvání a zážitek okamžiku, který trvá zlomek vteřiny. Nakonečný (1998) s. 31 uvádí že: „Podle W. Diltheye je prožívání rezonancí života a v prožívání všudypřítomná vzpomínka umožňuje pojímat život jako významové souvislosti a kontinuitní proces.“ Samotná zkušenost se přitom skládá ze vztahů mezi jedincem a jeho přírodním a společenským prostředím (Csikszentmihalyi, 1996).

Dle Hogenové (2003) je prožívání autentické, jinak se nejedná o prožívání. Vývoj prožívání je postupný. Od počátku v sobě musí obsahovat volbu možností. Prožívání,

keré je realizováno na základě vnějšího účelu, musí být přeměněno na prožívání na základě vnitřního účelu. Toto zabezpečuje realizaci prožívání pohybem, na jehož konci je skutek, výsledek. Pokud je prožívání autentické, jedince proměňuje, ovlivňuje ho na velmi dlouhou dobu. Prožitky, které jsou uměle vyrobeny a nejsou založeny personálně, jsou pouhým šidítkem, které zaujme na jeden dva dni. „*Průmyslové výrobný prožitků*“ jsou pouhým pozlátkem, sofistikovaně prodávají zážitky s jistým finančním ziskem. „*Zlato je jen tam, kde prožitek bude nenásilně propojen s personálními intencemi, tj. jen tam, kde smysl prožitku bude pravdivý, hluboký, jen tam kde tento smysl koření v nevýslovnu, jež je možno zpřítomnit jen vyvoláním tázání, otázek, které toto „nevýslovno“ vyvolají do přítomnosti.*“ (Hogenová, 2003 str. 15)

Hloubka takovýchto prožitků silně ovlivní jedince. Co se týče kvality prožívání lze zmínit obecnou tendenci lidí dosáhnout maxima prožitků kladných za cenu minima prožitků záporných (Csikszentmihalyi, 1996).

Zajímavé je, že 80-90 procent našeho prožívání a jednání probíhá automaticky bez samotného uvědomování. Do vědomí tedy vstupuje pouze zbylých 10-20 komponent motivace, a to patrně v situacích, kdy se při jednání vyskytne nějaká překážka, nebo když prožitek či obsah vědomí jsou bolestné, nepochopitelné nebo vyžadující zaujetí stanoviska (Smékal, 2009). Jsou to činnosti, které se vymykají automatickým činnostem a přinášejí nám něco nového a neznámého.

2.10 Stručné porovnání jednotlivých koncepcí a teoretických konceptů prožívání

V průběhu vývoje psychologického myšlení vznikla celá řada názorů na fenomén prožívání. Souhrn hlavních myšlenek základních koncepcí prožívání zjednodušeně popisuje Kirchner (2009):

- 1) **Teoretické koncepty odolnosti** – tyto koncepce se opírají o to, že každý člověk má v sobě zakódovanou určitou mírou odolnosti a schopnosti vzdorovat náročným životním situacím. Zmíněná schopnost se v průběhu lidského života

více méně nemění. Takto vybavení lidé dokáží realističtěji a optimističtěji pohlížet na svět.

- 2) **Maslowova teorie potřeb** – říká, že nejdříve potřebujeme uspokojit deficitní potřeby z hierarchie potřeb, abychom mohli přejít k uspokojování 5. Stupně – seberealizace a dosažení vrcholného zážitku neboli peak experience (viz Obrázek 1).
- 3) **Sensation Seeking Tendency** – hovoří o potřebě každého člověka dosáhnout v průběhu svého života prožitky, které mají v průměru určitou intenzitu. Míra této intenzity je geneticky zakódovaná potřeba. Nejvyšších hodnot v této oblasti dosahují vyznavači „adrenalinových sportů“ a drogově závislí na nealkoholových drogách. Nadprůměrní jsou i sportovci. Zmíněné vrcholné prožitky si lidé navozují cíleně (podrobněji viz kapitola 2.11).
- 4) **Koncept flow** – teorie flow, překládána jako stav plynutí, je závislá na míře dovedností jedince, výzvě a náročnosti, kterou daná situace přináší. V momentě, kdy výzva a náročnost situace odpovídá schopnostem jedince, dostává se do stavu flow, který překračuje koncentraci až k meditaci. Ve výjimečných případech může překročit koncentraci až ke kontemplaci. Stav flow lze dosáhnout, i když nedisponujeme vysokou mírou dovedností. Tento stav flow prožijeme při určité činnosti, která nás oslovuje. Není zde geneticky podloženo, že lidé s nějakými konkrétními osobnostními charakteristikami dosahují tento stav více než jiní (podrobněji viz kapitola 2.12).
- 5) **Zvratová teorie** – vypovídá o tom, že i z nelibých, úzkostných prožitků se může náš stav prožívání překloupat do prožitků libivých až extatických. Toto se děje na hraně, kdy překonáváme určitý bod, který nám působí obavy, a tím je překážkou k dosažení cíle. Popisovaný zvrát nelze programově navodit. Aby vůbec mohl vzniknout, je zapotřebí nějaké výzvy, která je pro člověka důležitá a nachází se na hranici, nebo za hranicí jeho možností.
- 6) **Bednářova teorie prožívání** – se opírá o přiblížení procesu deformity času prostřednictvím prožitků a situací. Teorie popisuje konkrétní časové rozpoložení, hloubku a šíři prožitků v aplikaci na určité sportovní situace.

Z uvedeného vyplývá, že u teorie odolnosti, Maslowovy teorie potřeb a Sensation Seeking Tendency se jedná o osobnostní charakteristiky jedince, které jsou trvalé. Naopak koncept Flow a Zvratová teorie jsou stavy, které mohou nastat při různých

aktivitách. Podmínky pro jejich dosažení jsou závislé na určitých situacích. Aktivace stavu flow je během výkonu, jakmile dojde ke zpracování nikoli na konci výkonu po překonání hlavní překážky, jak je tomu u zvrátové teorie. U prvních 3 teoretických konceptů prožívání dochází k aktivování celý život, Sensation Seeking Tendency se stářím snižuje. Pro názornost slouží následující tabulka, kde jsou vyzdvíženy jednotlivé aspekty. Z přehledu je vyloučena teorie Bednáře, která jako jediná z výše uvedených popisuje vztahování prožitku „tady a teď“ k uchovávání a očekávání a určuje subjektivní vnímání účiny „tady a teď“, které může být specifické pro různé lidské činnosti.

Tabulka 4 – Porovnání jednotlivých koncepcí prožívání

Teorie	Stabilní osobnostní vlastnost	Trvalá dispozice, nebo stav závislejší na okolnostech	Kdy dochází k aktivování
Teorie odolnosti	Ano	Dispozice	Celý život
Maslowova teorie potřeb-sebeaktualizace	Ano	Dispozice / stav	Celý život
Sensation Seeking Tendency	Ano	Dispozice	Celý život
Stav flow	Ne	Stav	V průběhu výkonu (aktivace po zpracování a nikoliv na konci)
Zvrátová teorie	NE	Stav	V závěru výkonu (po překonání hlavní překážky)

2.11 Tendence vyhledávat mimořádné prožitky

Psychologickými problémy související s prožitkovostí se začal zabývat Prof. Marvin Zuckerman z University of Delaware už v 60. letech 20. století. Jeho práce sestavování škál pro vyhledávání mimořádných prožitků se vyvinula z výzkumu sensorické deprivace, u kterých bylo obtížné stanovit, jakým způsobem budou subjekty jednat (Zuckerman, Sensation Seeking and Risky Behavior, 2008). Je právem považován za největšího odborníka v této oblasti. Termín Sensation Seeking Tendency (SST) je znám pod českým překladem tendence vyhledávání mimořádných prožitků. Kuban (2006)

uvádí překlad definice Zuckermana z roku 1994: „*Sensation seeking je rys definovaný hledáním různých, nových, souhrnných zážitků a zkušeností a ochotou podstoupit fyzické, sociální, právní a finanční riziko kvůli této zkušenosti.*“ Tato definice pojímá tendenci k vyhledávání prožitků velmi široce. Různá je hloubka a intenzita prožitků. Rozdílná může být i vlastní aktivita osobnosti (Kuban, 2006).

Zuckerman (2008, s. 13) dělí tendenci vyhledávat prožitky do čtyř základních oblastí, které se pak objevují i v testu Sensation Seeking Scale (SSS).

1. Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – thrill and adventure seeking) – jedná se o sub škálu týkající se fyzické aktivity, která přináší neobyčejné zážitky a zkušenosti. Jako příklad je horolezectví, potápění nebo skydiving. Většina z těchto aktivit je považována za středně riskantní, což způsobuje nižší míru mimořádných prožitků. Prožitek je hlavním motivem z těchto aktivit, ne risk samotný.
2. Vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking) – tato subškála popisuje vyhledávání nových zkušeností pomocí mysli a smyslů (umění, hudba, cestování) skrze nevyhovující životní styl se stejně smýšlejícími přáteli. V 70. letech jsme je nazývali hippies v 80. letech kdy už toto označení nebylo relevantní jsme substituovali označení termínem punk.
3. Disinhibice (DIS – Disinhibition) – Oblast míry respektování právních a morálních norem. sub škála odkazuje na hledání prožitku skrze druhé lidi. Hedonistický životní styl, divoké večírky, sexuální promiskuita a alkoholová disinhibice.
4. Vnímavost nudy (BS – Boredom Susceptibility) – oblast rezistence vůči opakovaným podnětům. Tyto položky zahrnují averzi vůči všemožným monotónním činnostem a nudným lidem.

2.11.1 Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking) – oblast sportu a fyzické činnosti

Oblast, kterou Zuckerman označil jako TAS, a kterou lze do českého jazyka přeložit jako „vyhledávání napětí a dobrodružství,“ vyjadřuje touhu zabývat se sportovními činnostmi nebo činnostmi, které jsou fyzicky náročné a vyžadují určité úsilí. Fyzickou

zátěž můžeme vnímat u dlouho trvající aktivity, nebo při překonávání různých překážek. Vnímat jí můžeme při souboji s „nepřítelem“, nebo s přírodními a jinými překážkami. Často je spojená s rychlostí a gravitací, které přinášejí neobvyklé prožitky. Pomocí dosažených výsledků a úspěchů dochází také k upevnění sebevědomí a sebedůvěry, do jisté míry i sebepoznání. Jak potvrzuje Zuckerman: „*Zdá se, že sport poskytuje relativně prosociální formu tendence vyhledávání mimořádných prožitků, která stimuluje vzrušení, vyžaduje dovednosti a občas poskytuje soutěžně – agresivní odrazení, které má pouze výjimečně za následek vážné zranění pro samotného aktéra nebo jiné osoby.*“ Sportovní činnost je zdrojem emotivních prožitků především ve své aktivní formě. Jak však uvádí Zuckerman i pasivní forma může být značným zdrojem emotivních prožitků. „*Sledování sportu je prakticky bez rizika, ale méně vzrušující než vlastní účast. Ale pro milióny lidí je vzrušení při sledování jejich družstva tím největším napětím, které mají, s výjimkou sexu (a pro některé nebohé duše může být i větším zrušením)*“ (Kuban, 2006, str. 10).

V současnosti se vyskytují jedinci, kteří za každou cenu musí vyhledávat riziko, aby měli dostatečně naplněnu právě tuto oblast. Dle Kirchnera (2009) existují i lidé, kteří si dokáží vypěstovat závislost na určitých sportovních aktivitách. Pokud tyto aktivity z nějakého důvodu nemou vykonávat, dochází u nich ke klasickému abstinečnímu syndromu, který je v počátečních jevech totožný s abstinenčními příznaky u drogově závislých.

2.11.2 Vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking) – oblast smyslového vnímání

Tato oblast umožňuje nalézání nových zkušeností prostřednictvím mysli a smyslů. Jedná se především o aktivity spojené s hudbou, uměním, cestováním, seznámením se s nekonformním životním stylem. Prožitky spojené s gastronomií spadají do této kategorie také. Do této oblasti patří i zkušenosti a prožitky, které jsou získané prostřednictvím návykových látek. Tyto prožitky nejsou považovány za pozitivní, ale lze je získat bez úsilí a okamžitě. Kladným prožitkům získané v oblasti ES je zpravidla potřeba věnovat v dané problematice určitou pozornost. Kladné hodnocení je podloženo schopností hlubšího smyslového vnímání, velmi dlouhou odbornou přípravou, studiem, ale také i určitým talentem. Jedinec do získávání prožitků v této kategorii často vkládá hodně vlastní energie a času. Za vrcholnou formu získání prožitků můžeme považovat

úspěšný výsledek soustavného a často časově náročného vědeckého bádání. Tato forma je však přístupná jen omezenému počtu jedinců (Kuban, 2006).

Ve freeskiingu mohou prožitky v této oblasti doplnit a umocnit prožitkovou stránku fyzického výkonu. Jedná se především o estetické provedení, vnímání hudebního doprovodu, které mohou zvýšit úroveň dosaženého prožitku. Spadá sem i vnímání přírodního prostředí a jeho krás, ve kterém je freeskiing prováděn. Spousta jezdců, kteří nejsou technicky zaměřeni, neuznávají přínos ježdění v umělých halách a na umělých skocích (skoky do vody, molitanu apod.).

2.11.3 Disinhibice – (DIS – disinhibition) – oblast míry respektování právních a morálních norem

Další sledovanou oblastí v konceptu Sensation Seeking je oblast respektování právních a morálních norem. Tato oblast zahrnuje vyhledávání prožitků prostřednictvím různých druhů aktivit. Mezi sociální aktivity patří večírky, společenské aktivity, sex a střídání sexuálních partnerů. Rizikové sexuální chování se zvyšuje s tendencí vyhledávat mimořádné prožitky. Je zajímavé, že u mužů na rozdíl od žen byl identifikován vztah mezi pitím, gamblingem a rizikovým chováním (Zuckerman, Psychology Today, 2000). Právní riziko se pohybuje na okraji daných právních norem a týká se většinou podnikání a kriminálních činů. Nepřiměřené či riskantní finanční hledisko jako je sázení, návštěva kasin a výherních automatů je také zahrnuto do této kategorie. Rozsah a obliba prožitků získaných v této sféře úzce souvisí od morálních zábran jedince a tendenci o vlastní prosazení. Jak uvádí Kuban (2006) ve sportovní terminologii se jedná o zdravou sportovní soutěživost, sebedůvěru v souvislosti s vedoucím postavením nebo jevy související s etikou sportovního boje, ducha fair-play, použití dopingu.

2.11.4 Vnímavost nudy – (BS – Boredom Susceptibility)

Oslední oblastí, kterou Zuckerman popisuje, je oblast rezistence vůči opakovaným podnětům a prožitkům jakéhokoliv druhu. Do opakovaných zkušeností či podnětů řadíme nudné lidi, či ty, kteří mají jasné a předvídatelné záměry. Důležitá je zde tolerance v mezilidských vztazích a vytváření určitého sociálního zázemí. Na kladné rovině této oblasti můžeme vyzdvihnout například prožitky spojené s vytvářením a pobytem v harmonickém prostředí jako je rodina, či dlouhodobé sociální působení jako jsou

pracovníci v oblasti zdravotnictví nebo charity. Pro dosažení aktivních pozitivních prožitků je zapotřebí koncentrace na cíl za přispění operativní tvořivosti, která umožní vybočení ze zaběhlého stereotypu. Za negativní jevy v oblasti BS lze považovat především pasivní uspokojení související s pohodlností a neschopnost koncentrace na jakoukoliv cílevědomou činnost. V zaměření na sportovce je vhodné zmínit osamělost individuálních sportovců a psychické i fyzické vypětí při různých sportovních činnostech (Kuban, 2006). Můžeme uvést například nacvičování až drilování určitého triku.

2.11.5 Metody užívané k měření tendence k vyhledávání prožitku

Od doby, kdy se poprvé stal pojem sensation seeking polem práce mnoha psychologů vznikli 2 nám známé metody pro zjišťování tendence vyhledávat mimořádné prožitky.

Sensation Seeking Scale (SSS)

První experimentální forma I této škály byla vyvinuta počátkem 60. let Prof. Zuckermanem. Podnětem pro vytvoření byl předpoklad, že určité skupiny lidí se liší ve své optimální úrovni stimulace a vzrušivosti, která následně ovlivňuje jejich výběr aktivit během života. První forma tohoto dotazníku sestávala z 50 položek. V této době byl sledován pouze jeden všeobecný faktor. Novější forma II byla vytvořena v roce 1964. Následnou analýzou těchto forem Zuckermanem a Farleyem v roce 1967 naznačili, že pomocí uvedených položek lze zkoumat více faktorů což vyústilo k vytvoření formy III, která měla 113 položek a umožňovala náročnější analýzu. Následovala výzkumná práce, která si vyžádala vytvoření dokonalejší verze (Kuban, 2006).

Forma V byla vytvořena v roce 1978 Zuckermanem a Eysenckem. Snahou bylo zkrátit celý test. Test byl redukován na 40 položek. Korelace v předchozích verzích mezi jednotlivými škálami byli příliš velké. Některé položky měli značný vztah ke dvěma či více faktorům. Proto snížili korelaci mezi jednotlivými subškálami i když zachovali korelaci celkovou pro opodstatněnost celkového skóru. Pro dosažení dostatečné reliability byla provedena autory faktorová analýza v odlišném kulturním prostředí a u obou pohlaví (Haynes, 1999). Od svého publikování je forma V nejčastěji používanou verzí SSS.

The Arnett Inventory of Sensation Seeking (AISS)

Autorem tohoto dotazníku AISS (viz Příloha 5) je hlavní kritik dotazníku SSS-V Jeffrey Arnett, který prezentoval svojí práci v roce 1993. Dotazník SSS-V byl validní již v nespočetně studií jak udává Zuckerman (2008), přesto jsou zde jisté limity tohoto dotazníku, které mohou zkreslit výsledky studií v kterých byl použit.

1. Nucený výběr - frustruje a uvádí do rozpaků testovaného, který se shoduje s oběma či žádnou odpovědí.
2. Vysoká míra fyzických aktivit - díky nimž vyvstává otázka, zdali věkový rozdíl dotazovaných indikuje rozdílné vyhledávání prožitků, nebo rozdíly fyzické.
3. Zastaralé fráze - které najdeme v otázkách č. 19,35,37 (viz Příloha 1) reflektují s lety 1970-1980 kdy byl dotazník vydán.
4. Alkohol a drogy - tuto skupinu zmiňuje Arnett jako nejzávažnější. SSS-V zahrnuje několik otázek na alkohol, drogy a sex, což je dle Arnetta zavádějící faktor, který nevypovídá o tendenci k vyhledávání prožitků.

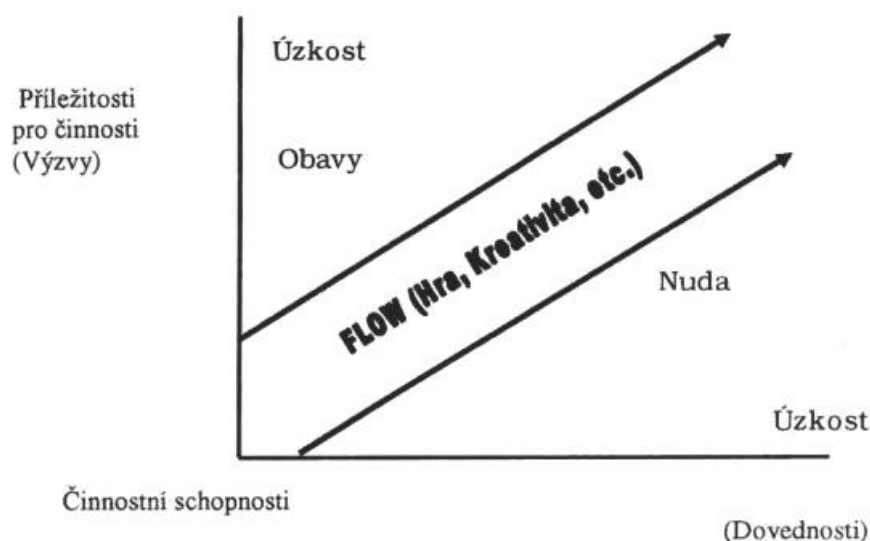
AISS má limitovat tyto faktory na škále vyhledávání prožitků a proto zahrnovat komponenty, které se zaměřují na intenzitu a novost prožitků. Škála má zahrnovat stupňované odpovědi, otázky, které nejsou ve vztahu k věku, fyzické a psychické vyspělosti testované osoby. Vyhledávání prožitků může být vyjádřeno spousty možnostmi. Z toho důvodu by škála neměla zahrnovat položky popisující vyhledávání prožitků prostřednictvím míry respektování legálních, sociálních a morálních norem. (Arnett, 1993) Následně Arnett provedl dvě standardizační studie, z kterých vyplývá dokonce vyšší korelace s vyhledáváním rizika než v SSS i přes fakt, že AISS nezahrnuje žádné takovéto položky. Jak uvádí Roth (2003) a Smorti (2013) ve svých výzkumech: reliabilita a validita je dobrá. SSS-V má výhodu oproti AISS v tom, že byl podroben faktorové analýze a byl standartizován u nás.

2.12 Optimální prožívání „Flow“

Tento pojem zavedl americký psycholog maďarského původu Csikszentmihalyi (1975), který se zabývá výzkumy v oblasti prožívání. Inspiraci pro tento pojem našel jako jachtař. V jachtingu když se dostane loď do skluzu „flow“, zvýší se její rychlost a je daleko citlivější na ovládání. Stačí malá chyba a kouzlo flow je pryč. Do češtiny se „flow“ nejčastěji překládá jako stav „plynutí“. Je to stav radosti, tvořivosti a naprostého zaujetí činností, při které člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. „Činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme – a tak už nám v mysli nezbývá místo pro informace, které se k tomuto úkolu nevztahují“ (Csikszentmihalyi, O štěstí a smyslu života, 1996, str. 91). Danou činnost člověk provozuje pro ni samou nikoli za určitým cílem nebo výsledkem, který z ní vyplývá. Stav „flow“ lze dosáhnout například čtením dobré knihy, prací, tancem či extrémním sportem. Jisté je, že někteří lidé jsou schopni kvůli němu i riskovat a přitom jim přináší pouhé potěšení (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura, 2005, str. 600).

Z toho můžeme udělat závěr, že prožitek „flow“ nastává při dynamické rovnováze mezi příležitostmi a schopnostmi. Tento vztah Csikszentmihalyi graficky znázornil (viz Graf 2) Stav plynutí se odlišuje od stavu nudy, kdy má člověk na práci méně než zvládne, a od stavů úzkosti, kdy má práce více, než je v jeho silách.

Graf 2 – Optimální prožitek (Csikszentmihalyi, O štěstí a smyslu života, 1996)



2.12.1 Metody užívané k měření prožitku

Pro měření prožitku zatím existují pouze dvě metody a to Experience Sampling Method (ESM) česky nazývaná metoda vzorkování prožitku a Krátký dotazník „Flow”.

Experience Sampling Method (ESM)

Jde o metodu, kdy testující osoba s sebou týden nosí elektronický zápisník a zaznamenává, jak se cítí a co si myslí, kdykoliv jim zařízení dá signál. Zápisník je aktivován vysílačkou v náhodných intervalech, každý den asi osmkrát. Po týdnu byl výzkumník schopen sestavit kompletní snímek o probandovi, jeho aktivitách a toho, jak je prožíval. Doteď se podařilo nasbírat přes sto tisíc takových snímků. Výsledky studie ukázaly, že řada aktivit během běžného dne může produkovat prožitky typu flow. Závěry výzkumníků se shodují na tom, že pohybování se v zóně flow je důležité vzhledem ke kvalitě prožívání jedince a má jasnou vazbu na kvalitu života.

Flow-Kurz-Skala FKS (Krátký dotazník „Flow”)

Dotazník Krátká škála Flow vychází z ESM. Byl vyvinut a upraven Prof. Rheinbergem takovým způsobem, aby bylo možné ho rychle a relativně bez problému aplikovat na libovolné činnosti v běžném životě. Skládá se celkem z 13 položek (viz Příloha 3). Deset položek se zaměřuje na různé složky flow prožitku. Následující tři položky se zabývají pocitem strachu, k němuž může dojít v případě, je-li vykonávaná činnost pro jedince důležitá. Krátká škála flow nabízí především možnost zjistit, při kterých aktivitách a za jakých podmínek se testovaný nechá vykonávanou činností pohltit. (Rheinberg & Regina, 2003) Česká verze tohoto dotazníku zatím nebyla standardizována.

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Cíle práce

Cílem této práce je zjištění tendence k vyhledávání prožitků ve freeskiingu.

3.2 Úkoly práce

Ke splnění cílů této práce bylo nutné vypracovat následující úkoly:

- Provést literární rešerši dané problematiky.
- Zajistit výzkumný soubor.
- Provést výzkum v oblasti tendence vyhledávání prožitků.
- Provést zpracování a následnou analýzu dat.
- Prezentovat výsledky.

3.3 Hypotézy

H1 Jedinci věnující se freeskiingu dosáhnou statisticky významného rozdílu ve skóre dotazníku SSS než populační průměr na hladině významnosti $p = 0,05$.

H2 Jedinci věnující se freeskiingu dosáhnou v subškále TAS (vyhledávání napětí a dobrodružství) statisticky vysoce významného rozdílu na hladině významnosti $p = 0,05$.

4 Metody a postup řešení

4.1 Metody práce

Výzkum je realizován pomocí dotazníkové metody. Hošek charakterizuje dotazník jako listinu, jejíž otázky (položky) prochází náročnou předchozí přípravou, kde se zkoumá jejich validita (platnost) a reliabilita (spolehlivost) ve vztahu k požadovaným psychometrickým kritériím. Výsledkem tohoto postupu je dotazníkový manuál, který popisuje, na jakých standardizačních vzorcích pokusných osob byl dotazník vytvořen. Dále uvádí, jaké jsou jeho psychometrické vlastnosti a jaké jsou normy pro definované vzorky respondentů dle pohlaví, věku, vzdělání a podobně (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006). Výhody dotazníkové metody spočívají v lepší kvantifikaci dat, v úspoře času a finančních prostředků. Mezi nevýhody patří menší pružnost (např. nelze klást doplňující otázky), otázky nemusí být srozumitelné všem a obvykle nižší věrohodnost dat (zařazení tzv. lžiskóre sice umožní vyřadit nejméně věrohodné sety odpovědí, neumožňuje však přiblížit se k pravdivým odpovědím), příprava dotazníku si vyžaduje větší pečlivost než příprava interview (Ferjenčík, 2010).

4.2 Sestavení nestandardizovaného dotazníku pro sběr údajů

Na základě předchozího studia jsme předpokládali, že faktory jako je věk a pohlaví budou ovlivňovat naměřené výsledky. Sestavení položek nestandardizovaného dotazníku ve formě dotazníkového listu tedy sledovalo získání údajů potřebných k výzkumu a k charakterizování zkoumaného souboru. Pro převedení získaných údajů z nestandardizovaného dotazníku bylo zapotřebí převést údaje do počítačově zpracovatelné formy. Údaje jsme převedli do formy kódů a následně zpracovali pomocí programu Microsoft Excel. Zde uvádíme význam jednotlivých položek a způsob převedení do formy kódů.

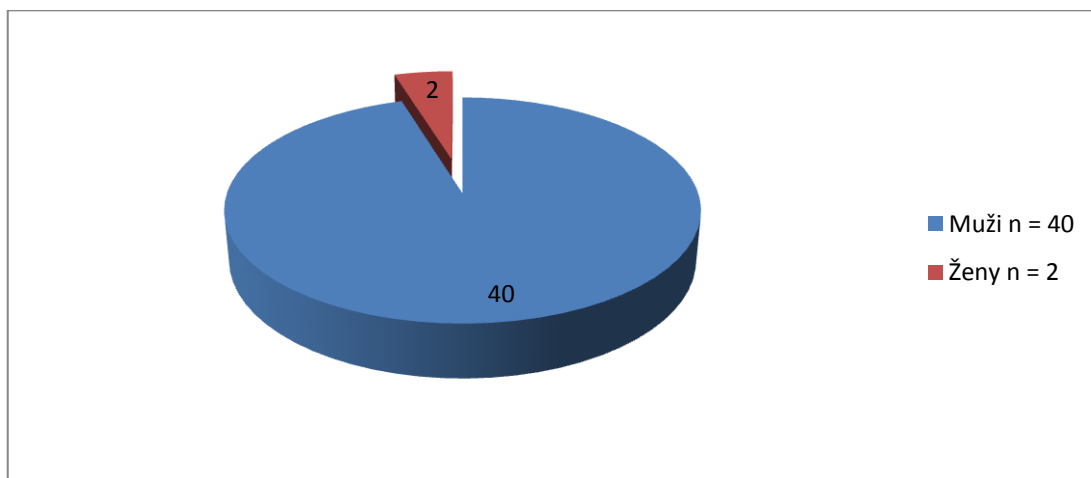
- Věk - důvodem pro zjištění věku byla skutečnost, že hodnota celkového skóru se zvyšujícím věkem testovaných klesá. Vyjádření číselným údajem.
- Pohlaví – muži dosahují vyšší průměrné hodnoty skóru. Vyjádřen číselnými kódy: muži – 1, ženy – 2.

- Dosažené vzdělání – a následně intelektové schopnosti ovlivňují zejména výsledky subškály ES. Převedeno do kódového vyjádření: 1 – základní vzdělání, 2 – vyučení v oboru, 3 – vyučení v oboru se závěrečnou maturitní zkouškou, 4 – úplné středoškolské vzdělání ukončené maturitní zkouškou, 5 – dosažení bakalářského titulu, 6 – vysokoškolské vzdělání magisterského a inženýrského typu.
- Doba věnující se freeskiingu – testovaný uvedl počet let.
- Kolik dnů v roce se věnuji freeskiingu – položka vyjadřovala četnost dnů věnujících se freeskiingu v roce zaokrouhlena na celé desítky. Nezapočítávala se doba věnující se letní přípravě (skoky do molitanu, vody apod.)
- Preferovaná disciplína – testovaný zaškrtnul jednu preferovanou disciplínu freeskiingu (1 – big-air, 2 – halfpipe, 3 – jibbing, 4 – backcountry, nebo 5 – slopestyle).

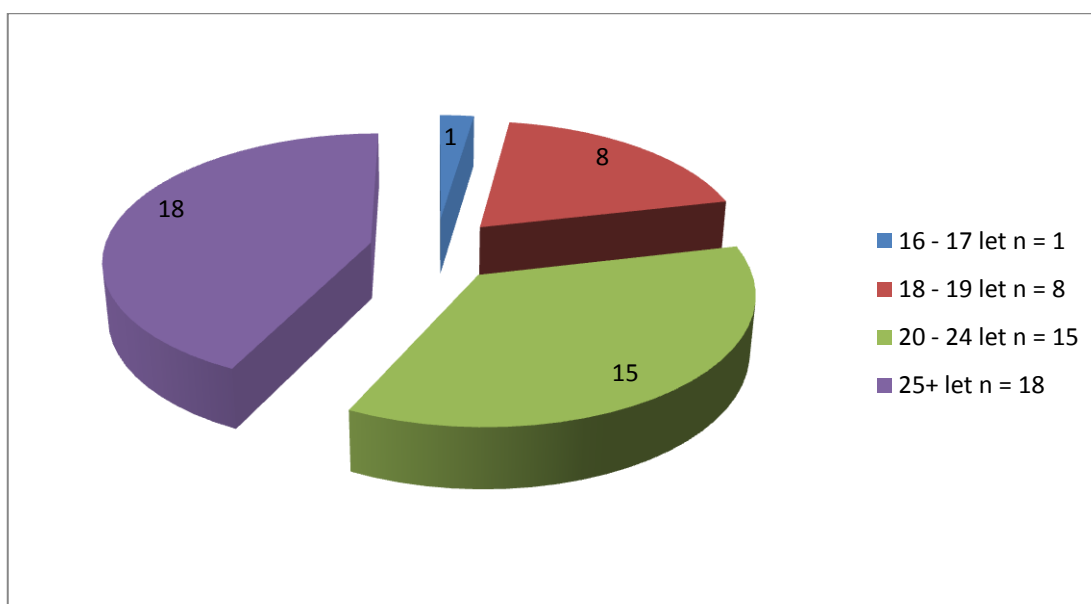
4.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Sběr dat byl prováděn individuálně a anonymně. Výběr jezdců byl kvótní. Kdy požadovaným parametrem byla doba věnující freeskiingu. Jedná se o jezdce, kteří se freeskiingu věnují pravidelně nejméně dva roky. Účast v testování byla dobrovolná. K účasti v testování byli jezdci motivováni nabídkou, že po vyhodnocení testu budou seznámeni s individuálními dosaženými výsledky. Výzkumný soubor byl tvořen 40 muži a 2 ženami (viz Graf 3). Počet respondentů n byl 42. Věk testovaných osob byl v rozmezí 17 - 27 let. Toto rozmezí je dáno údaji autora, který omezuje dolní věkovou hranici pro použití škály limitem 16 let. Průměrný věk respondentů byl 22,7 se směrodatnou odchylkou 3,03 let. Věkovou strukturu zkoumaného souboru prezentuje Graf 4.

Graf 3 - Složení souboru podle pohlaví

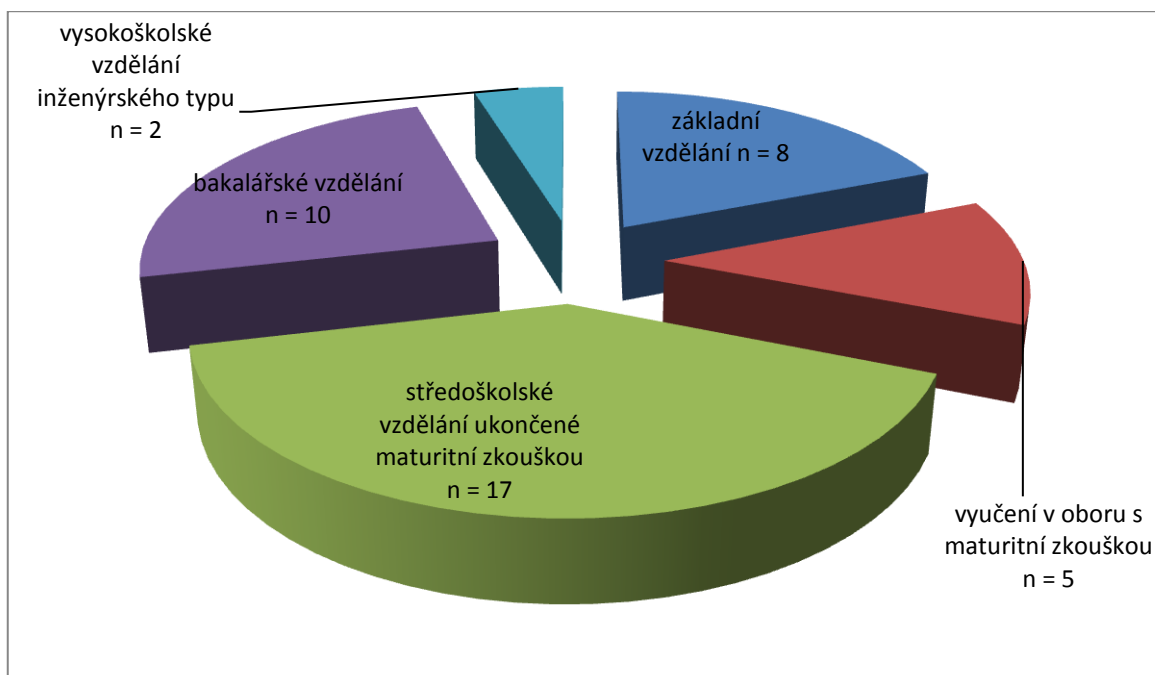


Graf 4 – Věková struktura zkoumaného souboru



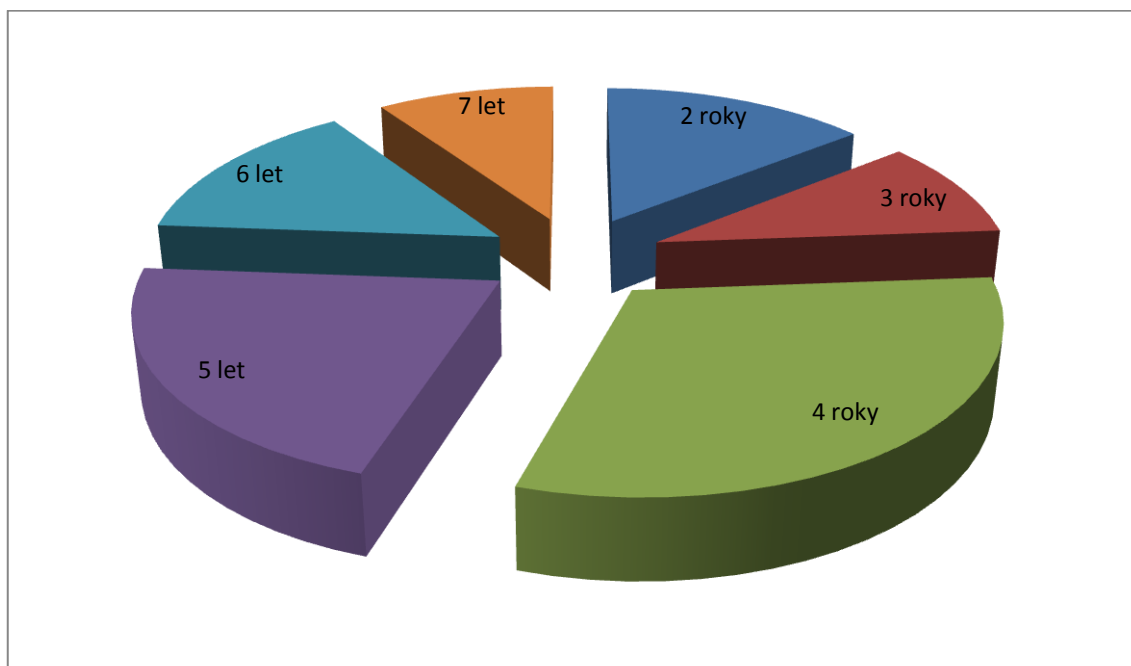
Většina z dotazovaných má dosažené středoškolské vzdělání s maturitou a jsou studenti na vysokých školách, jak můžeme vidět z následujícího Graf 5.

Graf 5 - Rozložení souboru dle dosaženého vzdělání



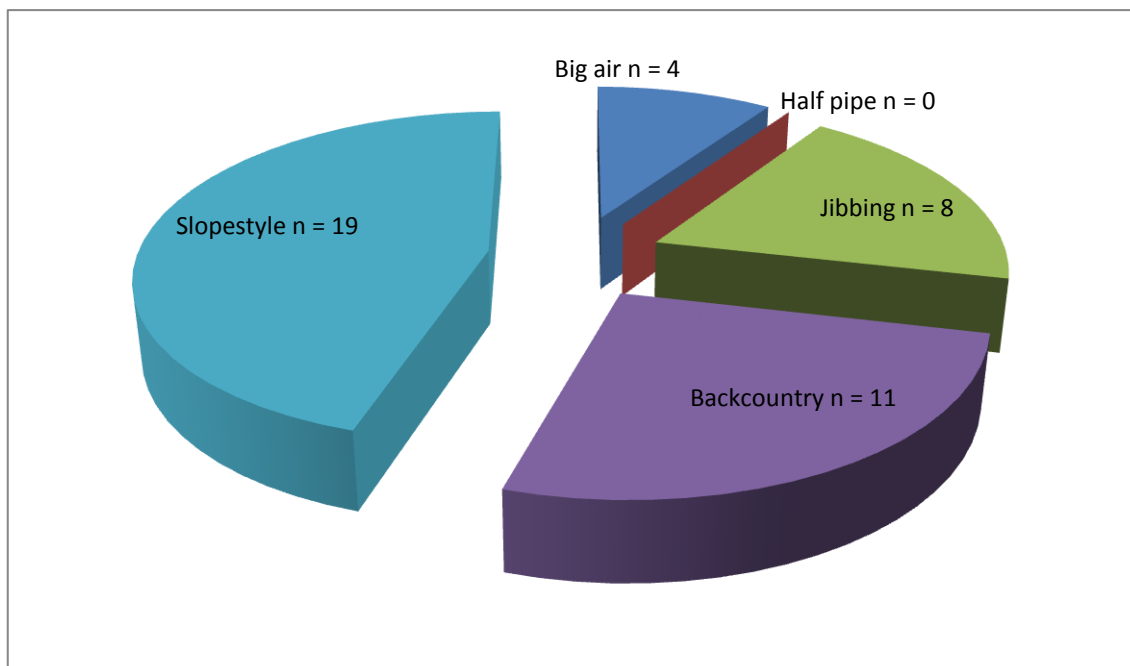
Zkoumaný soubor tvořili převážně jezdcí, kteří se věnují pravidelně freeskiingu 4 a více let, jak můžeme odečíst z následujícího grafu.

Graf 6 – Rozdělení souboru dle doby věnující se freeskiingu



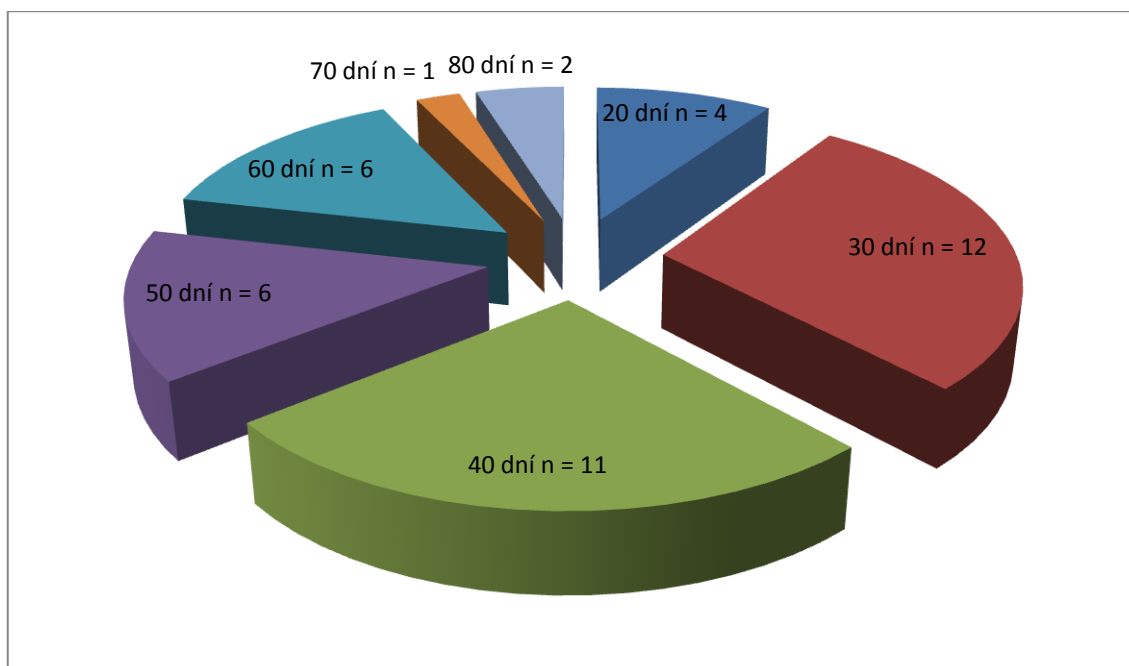
Z nestandardizovaného dotazníku jsme zjistili, že většina dotazovaných preferují disciplínu Slopestyle (19 dotazovaných), která více méně kombinuje disciplínu Jibbing a Big-air. Backcountry preferuje 11 dotazovaných, Jibbing 8 a Big-air 4. Jízdu v U-rampě (half-pipe) nepreferuje ani jeden dotazovaný.

Graf 7 – Rozdělení souboru podle preferované disciplíny



Čtyři dotazovaní se věnují freeskiingu 20 dní v roce, 12 dotazovaných 30 dní v roce. Nadpoloviční většina dotazovaných se věnuje freeskiingu 40 a více dní v roce jak ukazuje Graf 8.

Graf 8 – Rozdělení souboru podle počtu dní v roce věnující se freeskiingu



4.4 Použité metody a jejich popis

Metody byly voleny podle kritéria sledovaných proměnných. Byl zvolen dotazník zaměřený na sledování tendence k vyhledávání mimořádných prožitků. I přes některé opodstatněné výhrady Arnetta k dotazníku SSS-V jsme zvolili právě tento standartizovaný dotazník. Jelikož jsme se zaměřili na mladé (17-27 let) rozdíly mezi SSS-V a AISS nemohou vzniknout, jak uvádí ve své studii Dios a Salinas (2008).

4.4.1 Sensation Seeking Scale verze V

Kuban (2006) pojmenoval SSS jako „Test zájmu a zálib” my se přikláníme k pojmenování „Dotazník pro zjišťování tendence vyhledávat prožitky”. Standardizace české verze dotazníku byla provedena Kubanem (2006). Celá škála je složena ze 40 položek (viz Příloha 1). Každá z nich obsahuje dvě možnosti, které se navzájem negují. Celá škála je rozdělena do 4 podškál o 10 položek. Pro vyhodnocení výsledků je nutné, aby byla jedna z možností vždy zvolena. Pokud se ani jedna možnost neshoduje s názorem nebo touhou testovaného, volí tu možnost, kterou považuje za přijatelnější. Test není zaměřen na to, co je správné či špatné. Neexistuje špatná ani správná odpověď. Nebude-li některá z odpovědí zaškrtnuta, test je neplatný. Vyhodnocení se provádí pomocí testovacího klíče (viz Příloha 2). U každé sledované oblasti, které jsou

rozřazeny do jednotlivých subškál, můžeme získat bodové hodnocení v rozsahu 0 až 10 bodů. Zároveň je vyhodnoceno i celkové skóre v rámci SSS. Jednotlivé podškály potom vyjadřují následující tendence testovaného:

Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS)

Položky týkající se této subškály nalezneme pod čísly 3, 11, 16, 17, 20, 21, 23, 28, 38 a 40. Tato subškála vyjadřuje touhu zabývat se pohybovými činnostmi nebo činnostmi spojenými s určitou mírou nebezpečí nebo rizika prostřednictvím rychlosti a gravitace. Otázky jsou věnovány různým sportovním činnostem, jako je parašutismus, potápění, mořeplavba, lyžování, snowboarding, horolezectví, nebo dotazu na názor na riskantní činnosti.

Vyhledávání zkušenosti (ES)

Do této subškály spadají položky číslo 4, 6, 9, 10, 14, 18, 19, 22, 26 a 37. Položky jsou zaměřeny na touhu vyhledávat nové zkušenosti prostřednictvím mysli a smyslů. Znění otázek se týká převážně cestování, zkušenosti s drogami, poznávání nekonvenčních sociálních skupin, umění, vkusu a gastronomie.

Disinhibice (DIS)

Položky této podškály zjišťují vyhledávání mimořádných prožitků prostřednictvím míry respektování sociálních a právních norem. Podškály se týkají položky č. 1, 12, 13, 25, 29, 30, 32, 33, 35 a 36. Otázky jsou zaměřeny na sociální aktivity, jako jsou večírky, společenské popíjení, názory na střídání sexuálních partnerů a na sex obecně, názor na respektování legálních norem, názorů na společenskou hierarchii a společenské postavení.

Vnímavost nudy (BS)

Tyto položky naznačují averzi vůči opakovaným prožitkům či zkušenostem. Zjištění skóru v podškále BS prováíme podle položek č. 2, 5, 7, 8, 15, 24, 27, 31, 34 a 39. Testovaný odpovídá na otázky týkající se oblíbenosti důvěrně známých věcí či osob, na předvídatelnost událostí, chování lidí a na vztahu k rodinnému zázemí.

Pomocí skóru dosažených v jednotlivých podškálách lze usuzovat nejen tendence a postoje testované osoby, ale s pomocí dosažených skóru v jednotlivých

podškálách a jejich vzájemnou kombinací lze odvodit i její různé povahové rysy a vlastnosti (Kuban, 2006)

4.4.2 Standardizační charakteristiky „SSS“

Validita

Shoda výsledků testu se sociálně relevantním kritériem je vyjádřena validitou testu. Validita udává, do jaké míry test skutečně měří sledovanou veličinu (Hendl, 2004). Kritériem zde byla zvolena škála rizikovosti sportů a následně byla ověřena na třístupňové i nové sedmistupňové škále. Výsledky byly ověřeny na souboru $n = 481$. Korelační koeficient třístupňové a sedmistupňové škály je 0,774, což značí relativně těsnou závislost těchto škál. Zjištěná hodnota korelačního koeficientu mezi SSS a sedmistupňovou škálou je 0,578 a mezi SSS a třístupňovou škálou je 0,506. Kuban (2006) učinil závěr, že škála SSS je dostatečně validní pro testování tendence vyhledávání mimořádných prožitků včetně jejich vyhledávání prostřednictvím aktivní účasti na sportovních aktivitách rizikového charakteru (Kuban, 2006).

Reliabilita

Reliabilita neboli spolehlivost testu patří k hlavním konceptům hodnocení kvality měření. Udává, že test je spolehlivý, když rozptyl jeho chyb je malý (Hendl, 2004).

Kuban (2006) provedl odhad reliability pomocí metody test-retest na souboru $n = 85$.

Následující tabulka ukazuje výsledky měření u všech čtyř subškál a i u shrnující SSS škály. TAS 1 – TAS 2 znamená, že korelační koeficient byl počítán na základě dat subškály TAS, a to prvního a druhého opakovaného měření. Podobně je tomu i u dalších subškál a u celkové škály SSS.

Tabulka 5 - Korelační koeficienty mezi opakovanými měřeními

<i>Subškály /škály</i>	<i>Reliabilita</i>
TAS 1 – TAS 2	0,768
ES 1 – ES 2	0,692
DIS 1 – DIS 2	0,835
BS 1 – BS 2	0,807
SSS 1 – SSS 2	0,795

4.5 Způsob realizace

Testovaným osobám byly dotazníky předány osobně, nebo zaslány e-mailem s pokyny k vyplňování. V úvodu byli testovaní rámcově seznámeni s cílem výzkumu a jejich úloze v něm. Dále byli seznámeni s technikou vyplňování vlastního dotazníku.

Vyhodnocení skóre SSS a jednotlivých subškál bylo prováděno pomocí vyhodnocovacího klíče (viz Příloha 2). Následně jsme převedli data do programu MS Excel a provedli analýzu pomocí software Statistica 12.

4.5.1 Statistické metody

Pro porovnání souboru s populačními průměry byl použit jednovýběrový Studentův t-test, který je testem o střední hodnotě jednoho výběru jedné homogenní skupiny. Tento test porovnává průměr výběrového souboru ($n = 42$) s referenční konstantou, který reprezentuje střední hodnotu základního souboru (Hendl, 2004).

Postup při statistické analýze

- a) Výpočet aritmetického průměru:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Kde \bar{x} je aritmetický průměr, n počet členů ve skupině a x_i součet měřených hodnot všech členů skupiny.

- b) Výpočet směrodatné odchylky s :

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n-1}$$

$$s = \sqrt{s^2}$$

- c) Vlastní testování hypotézy pomocí jednovýběrového t-testu, který má tvar:

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_0}{s} \sqrt{n}$$

My testujeme nulovou hypotézu $H_0: \mu = \mu_0$ vůči alternativní hypotéze

$$H_A: \mu \neq \mu_0$$

Kritický obor (množina, při které test zamítneme) pro tuto oboustrannou hypotézu má tvar:

$$K = \{|t| > t_{\alpha(n-1)}\}$$

$t_{\alpha(n-1)}$ značí kritickou hodnotu, kterou najdeme v tabulkách kritických hodnot Studentova t rozdělení pro námi zvolenou hladinu významnosti $p = 0,05$.

5 Výsledky

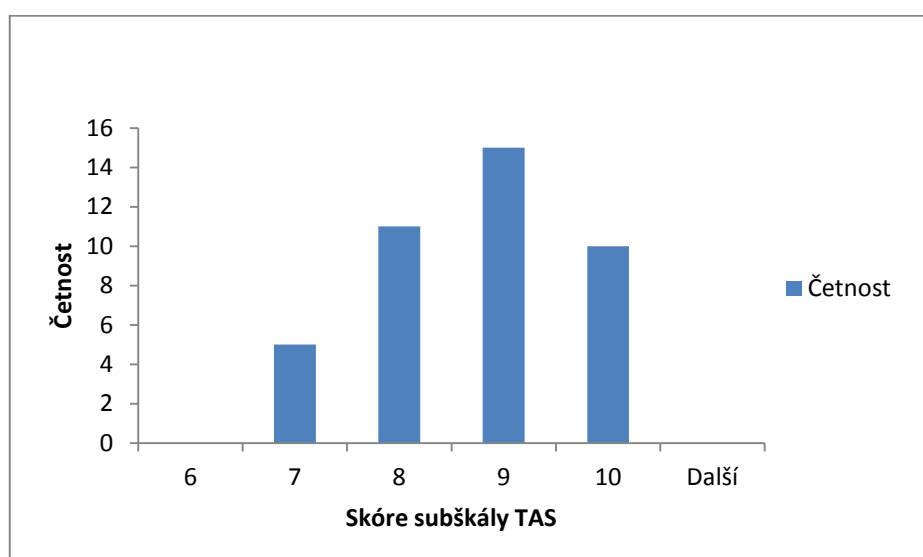
Aby bylo možné získat výsledné hodnoty, musely být údaje z dotazníků převedeny do formy kódů a následně přepsány do tabulek a převedeny do grafů. Vše bylo realizováno prostřednictvím programu Microsoft Excel a následná statistická analýza v programu Statistica 12. Poté jsme přistoupili k samotnému vyhodnocování.

Podářilo se nám otestovat 42 aktivních jezdců z toho dvou žen. Toto nízké číslo je pravděpodobně způsobeno nízkou inklinací žen k tomuto sportu, což může být způsobeno jeho technickou náročností. S ohledem na počet žen $n = 2$ v našem testování jsme nemohli provést srovnání s populací žen. Námi testované ženy se v naměřených hodnotách nevychylovali od průměru mužů, a proto jsme se rozhodli ponechat jejich výsledky v souboru mužů.

5.1 Vyhodnocení dotazníku Sensation Seeking Scale

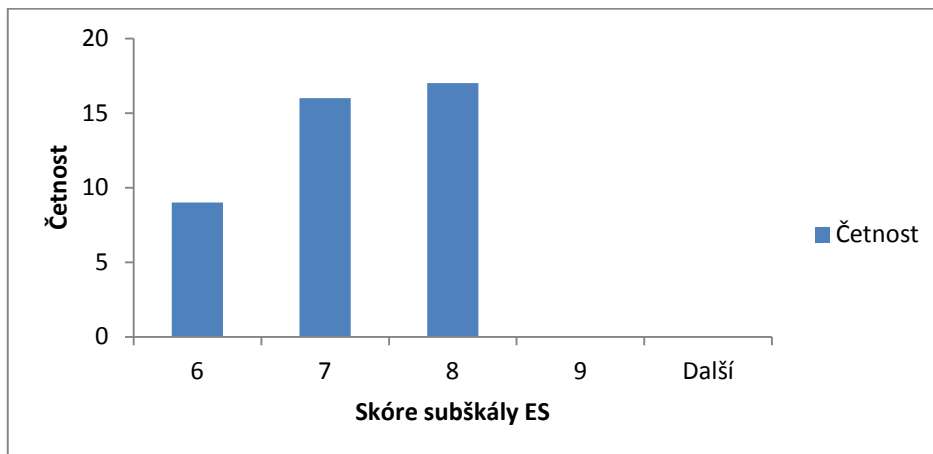
Následující histogramy znázorňují četnost skóre v jednotlivých subškálách, tak i v celkovém skóre SSS. V měření se nám neobjevili žádné extrémní hodnoty, které by mohli silně ovlivnit vypočítané průměry a směrodatné odchylky. Z vypočítaných průměrů a směrodatných odchylek můžeme určit rozptýlenost získaných dat. Ve všech vypočítaných případech je směrodatná odchylka nízká, což svědčí o malé vzdálenosti od střední hodnoty.

Graf 9 – Histogram skóre subškály TAS



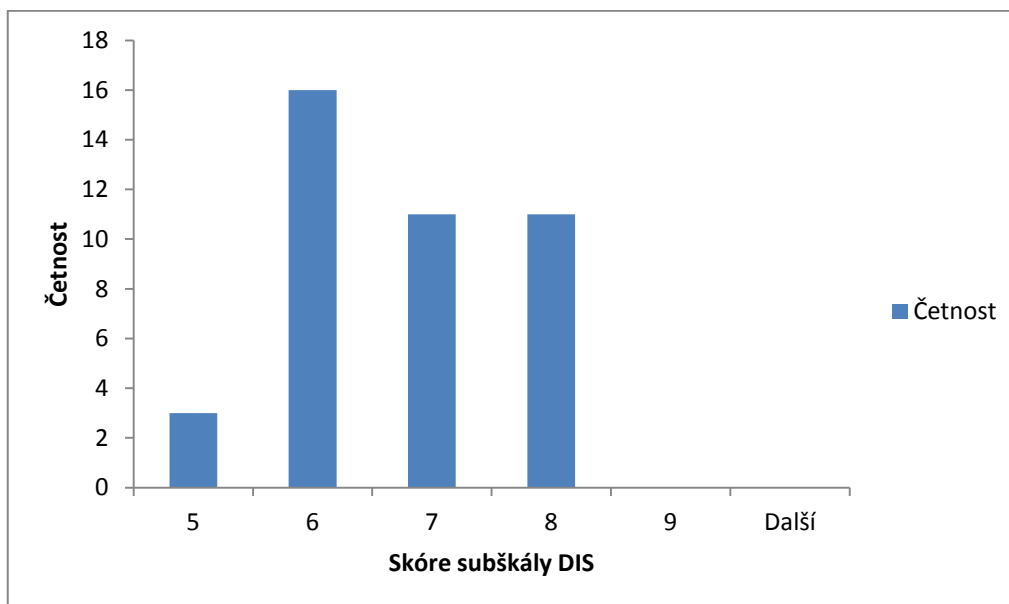
V subškále vyhledávání napětí a dobrodružství dosáhli jezdci průměrného skóre 8,73 se směrodatnou odchylkou 0,96. Největší četnosti dosáhli jezdci se skórem 9.

Graf 10 – Histogram skóre subškály ES



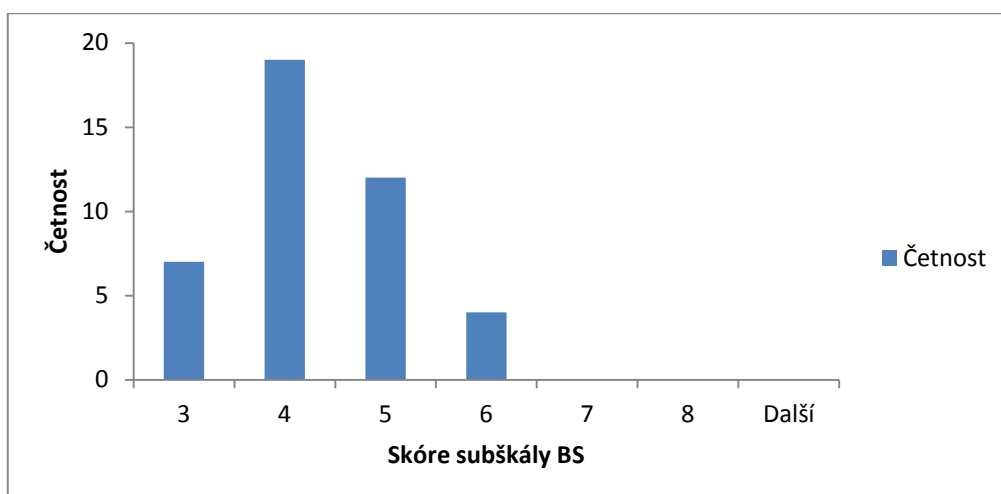
V subškále vyhledávání zkušeností dosáhli testovaní jezdci průměrného skóre 7,19 a směrodatné odchylky 0,77.

Graf 11 – Histogram skóre subškály DIS



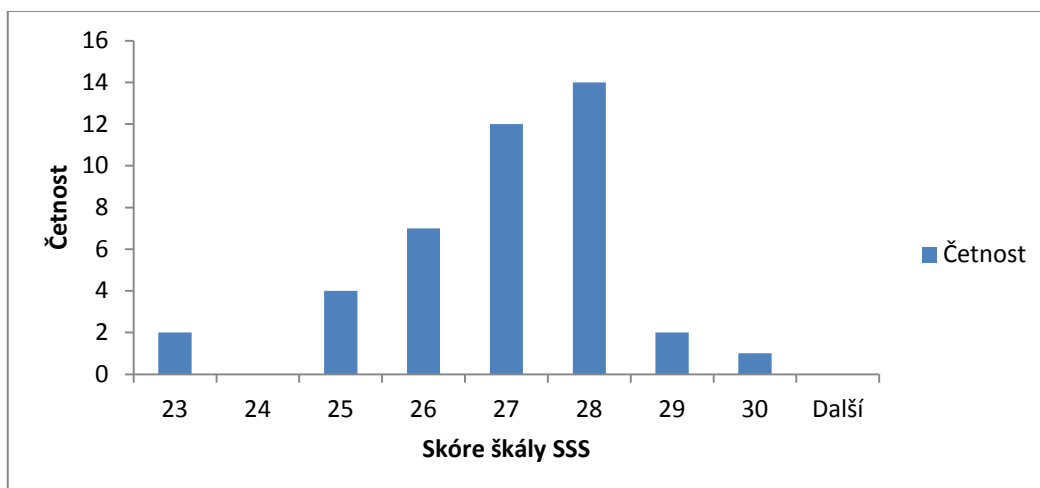
Průměrné skóre jezdců v subškále respektování právních a morálních norem bylo 6,71 se směrodatnou odchylkou 0,944.

Graf 12 – Histogram skóre subškály BS



V subškále vnímavosti nudy dosáhli testovaní jezdci průměrného skóre 4,31 a směrodatné odchylky 0,87.

Graf 13 – Histogram skóre škály SSS



Průměrné celkové skóre ve škále Sensation Seeking Scale je 26,95 se směrodatnou odchylkou 1,44.

5.2 Porovnání zkoumané skupiny s populačními průměry

Námi získaná data jsme následně porovnali s populačními průměry dle Kubana (2006) (viz Tabulka 6). Následně jsme provedli statistickou analýzu jednovýběrovým t-testem, kterým jsme ověřovali, zda se výsledky testovaných jezdců liší od populačního průměru.

Tabulka 6 – Porovnání dosaženého skóre Sensation Seeking Tendency a jednotlivých subškál mezi jezdci a normou

	N	SSS	TAS	ES	DIS	BS
Freeskieři	42	26,95	8,74	7,19	6,71	4,3
Muži	339	21,99	6,99	5,53	5,75	3,79

populace

Legenda: SSS – Sensation Seeking Scale, TAS – tendence vyhledávat napětí a dobrodružství, ES – vyhledávání zkušeností, DIS – respektování norem BS – vnímavost nudy

V celkovém skóre SSS testujeme nulovou hypotézu $H_0: \mu = \mu_0$ (21,99) vůči alternativní hypotéze $H_A: \mu \neq \mu_0$.

$t_{\alpha(n-1)}$ pro náš soubor, kde $n = 42$ je 2,018 a pomocí testové statistiky vypočítáváme $t = 22,22$. Z uvedeného vyplývá, že $22,22 > 2,018$ a proto na 5% hladině významnosti zamítáme nulovou hypotézu a platí alternativní. V celkovém skóre Sensation Seeking Scale mezi populací a testovanými jezdci je statisticky významný rozdíl.

U skóre subškály TAS, vyjadřující větší inklinaci k dobrodružství a napětí jsme taktéž testovali nulovou hypotézu $H_0: \mu = \mu_0$ (6,99) vůči alternativní hypotéze $H_A: \mu \neq \mu_0$. Pomocí testové statistiky jsme vypočítali hodnotu $t = 11,75$. Porovnáme-li jí s kritickou hodnotou normálního rozdělení, pak nulovou hypotézu zamítáme. Proto můžeme vyřknout, že mezi populací a freeskierama byl prokázán statisticky významný rozdíl v tendenci vyhledávat dobrodružství a napětí a to na hladině významnosti 5%.

U škály ES předpokládáme, že freeskieři budou mít vyšší skóre a tudíž výsledný statistický rozdíl bude významný. Jsme přesvědčeni, že freeskieři rádi vyhledávají nové zkušenosti pomocí smyslů a mysli. I zde jsme pomocí statistické analýzy zamítli nulovou hypotézu a přijali alternativní. Byl prokázán signifikantní rozdíl oproti skóre běžné populace.

Subškála DIS charakterizuje míru respektování daných legálních, sociálních a morálních norem. I zde se ve výsledcích pomocí testové statistiky projevily statisticky významné rozdíly.

Škála BS vystihuje míru averze vůči opakovaným zkušenostem a prožitkům. Zde je rozdíl naměřených skóre od běžné populace nejmenší, ale na hladině významnosti 5% statisticky významný rozdíl.

6 Diskuze

V tomto výzkumu byla sledována tendence k vyhledávání prožitků ve freeskiingu. Zaměřili jsme se především na prožitkovou sféru. Zkoumaný soubor byl vybrán nenáhodným kvótním výběrem, kde kritériem pro výběr byla doba věnující pravidelně zkoumanému sportu a minimální věková hranice 16 let pro použití zvolené testovací metody. Výběr byl proveden na základě dobrovolnosti. Tento výběr není zcela optimální, protože získaná data mohou být zkreslena. Jak uvádí Hendl (2004), dobrovolníci mají obvykle více extrémní názory. Dosud není v České republice vedena žádná organizace, která by sdružovala freeskiery. Populaci ve freeskiingu můžeme u nás pouze odhadovat. Domníváme se, že u nás je 200 – 300 aktivních jezdců, kteří se pravidelně věnují freeskiingu. Náš výzkumný soubor byl tvořen $n = 42$. Pokud bychom chtěli zvýšit interval spolehlivosti, museli bychom zvětšit i výzkumný soubor n , což nebylo v rámci naší práce možné z časové náročnosti. S testovaným souborem jsme pracovali bez rozlišení pohlaví, jelikož skóre 2 testovaných žen signifikantně nevybočovalo od naměřeného průměru. Vzhledem k nízkému počtu testovaných žen jsme nemohli potvrdit naměřené hodnoty Burnika (2008), který ve své studii nenalezl rozdíly v tendenci vyhledávání mimořádných prožitků vzhledem k pohlaví u slovinských horelzců a horelezkyň. Burnik (2008) uvádí, že v oblasti vysoce rizikových sportů se rozdíly mezi pohlavími stírají.

Byl zvolen Zuckermanův test Sensation Seeking Scale verze V, který je zaměřený na tendenci vyhledávat prožitky. I přes stáří tohoto dotazníku, který byl poprvé prezentován v roce 1978 a značné argumenty proti používání tohoto dotazníku jak uvádí Arnett (1993) je test dostatečně validní jak potvrzuje Michel (1997) a Kuban (2006). Standardizaci tohoto testu u nás provedl Kuban (2006) na souboru $n = 613$. Vhodnější by bylo použít dva nezávislé testy. Jelikož Arnettův dotazník AISS nebyl u nás zatím standardizován, nemohli jsme jej použít pro porovnání s populačním průměrem. Dotazník Sensation Seeking Scale verze V umožňuje zjišťování míry vyhledávání prožitků. Využívá k tomu 4 subškály, které dohromady tvoří tendenci vyhledávat prožitky a škálu SSS. Z hlediska pozorovaných subjektů se nám jevila jako nejdůležitější škála TAS, která vyjadřuje tendenci k vyhledávání napětí a dobrodružství. Zuckerman (2008) uvádí, že hodnota SSS závisí mimo pohlaví i na věku. Ze získaných hodnot jsme však zjistili, že zkoumaný soubor vykazuje podobné charakteristiky v celé

své šíři. Což nám umožnilo pracovat se zkoumaným souborem jako s homogenní skupinou a hledat odlišnosti vůči populačním průměrům.

Cílem této práce bylo na základě stanovených hypotéz ověřit, nebo vyvrátit jejich platnost. Hypotézy jsme stanovili na základě teoretických poznatků k danému tématu. Vycházeli jsme především ze specifík freeskiingu a analýzy prožitků. Výsledky potvrdili námi stanovené hypotézy. Freeskieré jsou specifickou skupinou, která se významně liší od populačního průměru. Stěžejním výsledkem našeho výzkumu bylo celkové skóre SSS, které potvrdilo vysokou míru freeskieřů k vyhledávání mimořádných prožitků. Vysoké celkové skóre SSS u freeskieřů svědčí o jejich snaze vyhledávat všelijaké nové intenzivní prožitky, zkušenosti a vzrušení. Pro jejich dosažení podstupují i určitá rizika. Největší vliv na celkové skóre měla očekávaně podškála TAS.

Výsledky podškály TAS upřesňují informace o konkrétní oblasti našeho zájmu. U podškály TAS byl naměřen statisticky významný rozdíl. Tato podškála vyjadřuje touhu zabývat se sportovními činnostmi, které zahrnují určité fyzické nebezpečí, nebo riziko. Z výsledků vyplývá, že freeskiing poskytuje neobvyklé prožitky prostřednictvím rychlosti a gravitace a potvrzuje podstatu rizikové sportovní činnosti.

U podškály vyhledávání zkušeností (ES) byl opět patrný statisticky významný rozdíl. Skóre této podškály poukazuje na tendence vyhledávání mimořádných prožitků prostřednictvím mysli a smyslů. Což můžeme připisovat častému cestování za naším sportem. Osobitý vkus a styl, který patří k tomuto sportu má na škálu ES také významný vliv. Mezi prožitky, které rozhodně nemůžeme považovat za pozitivní, ale patřící do škály ES jsou prožitky získané prostřednictvím návykových látek.

Výsledky dosažené v podškále DIS jsou taktéž rozdílné od populačního průměru. Položky této podškály popisují vyhledávání prožitků prostřednictvím míry respektování daných legálních a morálních norem jako jsou večírky, společenské popíjení, sex a střídání sexuálních partnerů. Ve spojitosti s výsledky subškály DIS však můžeme potvrdit, že freeskieři mají dostatek sebevědomí, jsou zásadoví a nekonfliktní.

Rozdíly hodnot v podškále BS jsou rovněž statisticky významné. To naznačuje averzi vůči opakovaným zkušenostem a prožitkům jakéhokoliv druhu. Dynamika tohoto sportu a chuť objevovat nové triky, místa a lidi značně ovlivňuje tuto subškálu.

Riziko, které v sobě nese freeskiing je ze strany veřejnosti často nadhodnocováno. Freeskier toto nebezpečí nevnímá jako značné, díky dlouhodobému tréninku, respektováním specifík sportu a celkové adaptaci. Větší problém s vnímáním rizika mají začátečníci, ale častým prováděním sportovní aktivity a osvojením techniky se toto vnímání eliminuje.

Bohužel se nám nepodařilo najít podobné výzkumy na sledování tendence k vyhledávání prožitků ve freeskiingu. Výzkumem se s podobným tématem zabýval Kuban, Kirchner a Vomáčko (2003), kteří porovnávali skóre SSS mezi 81 horolezci a veřejností o souboru 507 jednotlivců. Freeskier se liší oproti horolezcům pouze v subškálách DIS a BS. Při porovnání s daty z výzkumu Breivika (1991) podle Zuckermana (2008) zaměřeného na vyhledávání napětí a dobrodružství u respondentů věnujících se nebezpečným sportům můžeme srovnávat freeskiing s expedičním horolezectvím, lezením, parašutismem a raftingem. Studie Jacka (1998) zabývající se rozdíly výsledků SSS v rizikových sportech jsou obdobné.

Pomocí Sensation Seeking Scale byly již zkoumány různé rysy osobnosti. Kirchner (2009) uvádí, že tendence vyhledávat mimořádné prožitky byla zkoumána v rámci širší dimenzionality osobnosti. Pomocí faktorové analýzy se ukázalo, že tendence k vyhledávání mimořádných prožitků společně s impulzivitou a sociálními tendencemi tvoří třetí rozměr osobnosti, který Eysenck nazývá „psychoticismem” (Zuckerman, 2008). Jedinci s vysokou potřebou mimořádných prožitků mají z hlediska psychofyziologického lepší reflex a rychlejší reakci na vizuální podnět než lidé s nízkým SSS. Což dokazuje že freeskieři mají větší vzrušivost CNS, která je nutná k provádění triků ve velké rychlosti. Zuckerman (2000) uvádí, že mimořádný prožitek je doprovázen produkcí dopaminu, důležitého transmiteru, který stimuluje v mozku centrum radosti. Dále uvádí, že lidé s vysokým skóre SSS vykazují vyšší hladinu hormonů testosteron, estrogen a estrodiol.

7 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo teoreticky i empiricky analyzovat tendenci vyhledávat mimořádné prožitky ve freeskiingu. V teoretické části byla přiblížena sportovní disciplína freeskiing, dále byly charakterizovány a vysvětleny pojmy týkající se prožívání, prožitku, flow a sensation seeking scale. Cílem teoretické části bylo shrnutí poznatků k danému tématu z dostupné literatury a dále nalézt vhodnou diagnostickou metodu k měření tendence k vyhledávání mimořádných prožitků. Cílem empirické části práce bylo zjistit odlišnost mezi populací a jedinci zabývající se freeskiingem. Samotný výzkum byl proveden pomocí dotazníku Sensation Seeking Scale profesora Zuckermana z University of Delaware, který byl u nás standardizován Kubanem. Náš výzkumný soubor se skládal ze 42 jezdců, kteří se pravidelně věnují freeskiingu po dobu 2 a více let. Po důkladném přepočtu výsledků a zpracování získaných dat do programu MS Excel byla data porovnána s populačními průměry. Pro zjištění statistické významnosti naměřených rozdílů byla data podrobena statistické analýze.

Na základě údajů, které udává Zuckerman (2008) dosahuje průměrná hodnota celkového skóru SSS pro sledovanou kategorii 22 bodů. Tento výsledek koreluje s hodnotou naměřenou ve studii Kubana (2006). Výsledek souboru jezdců věnující se freeskiingu se od této hodnoty významně liší. Porovnáním souboru s populačním průměrem dospělo k jasné odlišnosti zkoumaného souboru. Z tohoto důvodu jsme zamítli nulovou hypotézu a přijali alternativní H1 stanovenou na hladině významnosti 0,05. Výsledky SSS ukázali, že u freeskiistů je zvýšená hodnota celkového skóru ovlivněna zejména tendencí vyhledávat prožitky prostřednictvím rychlosti, gravitace a oblasti smyslového vnímání.

Hypotézu H2 říkající, že jedinci věnující se freeskiingu dosáhnou v subškále TAS statisticky vysoce významný rozdíl na hladině významnosti 0,05, jsme v naší studii potvrdili. Tato škála vyhledávání napětí a dobrodružství byla dle dostupných zdrojů předpokládána jako signifikantně rozdílná od populace.

Kromě vysoké míry prožitkovosti, které s sebou provádění freeskiingu přináší, mají rizikové sporty i mnoho psychologických výhod. Freeskiing může zahrnovat osobní pocit uspokojení spojený s působením eustresu, uspokojení plynoucího z dokonalého

zvládnutí jízdy na velmi vysoké úrovni. Ve freeskiingu jsou prožitky často spojené se zvýšením hladiny adrenalinu, vzrušením, napětím, prožití „flow” stavu, dosažením cíle, cestováním, úspěšným završením výzvy, pocitem výjimečnosti a odlišnosti a hlavně se zábavou.

Tuto práci lze vnímat jako náhled do problematiky prožitku ve freeskiingu. Z naměřených hodnot můžeme vyvodit jistý charakter osobnosti, která se věnuje freeskiingu. Pro zobecnění naměřených hodnot by bylo vhodné zvýšit velikost zkoumaného souboru. Dále by bylo vhodné provést standardizaci a následně využít novější dotazník AISS pro zjišťování tendence k vyhledávání prožitků.

8 Literatura

- Adair, J. (2004). *Efektivní motivace*. Praha: Alfa Publishing.
- Arnett, J. (6. Leden 1993). *Sensation seeking: A new conceptualization and a new scale*. Získáno 7. Duben 2014, z Jeffreyarnett.com:
<http://www.jeffreyarnett.com/aiss1992article.pdf>
- Atkinson, R. (2003). *Psychologie*. Praha: Portal.
- Babic. (2006). *New School Skiing's Next Generation*. Oxford.
- Brymer, E. (2010). *Risk taking in Extreme sports*. Získáno březem 2014, z QUT:
<http://eprints.qut.edu.au/41068/1/41068.pdf>
- Burnik, S. (Červen 2008). *Sensation seeking in slovenian female and male mountain climbers*. Získáno 14. Duben 2014, z Gymnica.upol.cz:
<http://www.gymnica.upol.cz/index.php/gymnica/article/view/120/110>
- Celsi, R. (Červen 1993). *An Exploration of High-Risk Leisure Consumption*. Získáno Duben 2014, z University of South Carolina:
http://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1003&context=mark_facpub
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života* (Sv. VI). Praha: Lidové noviny.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. V A. Elliot, & C. Dweck (Editoři), *Handbook of Competence and Motivation*. New York: The Guilford Press.
- Dios, H., & Salinas, J. (2008). *Using a structural equation model to assess the equivalence between assessment instruments: the dimension of sensation seeking as measured by Zuckerman's SSS-V and Arnett's AISS*. Získáno 7. Duben 2014, z <http://www.aepc.es/>: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-274.pdf
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- fis-ski.com. (2. Listopad 2013). *fis-ski*. Získáno 2. Duben 2014, z www.fis-ski.com:
http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/FreestyleSkiing/02/03/28/FS_FIS_FreeStyleICR13_November13clean_English.pdf

- Frederiksen, K. (2. prosinec 2010). Odmítl Olympijské zlato. (P. Socha, Editor) *Snow*, 58.
- Hartl, P. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Haynes, C. (Březen 1999). *A confirmatory factor analysis of two models of sensation seeking*. Získáno 6. Duben 2014, z <http://www.jeremymiles.co.uk/mestuff/publications/p8.pdf>
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Hogenová, A. (2003). Prožitek a tělesnost. V J. Kirchner, & P. Kavalíř (Editor). Praha: Asociace psychologů sportu České republiky.
- Hogenová, A. (2002). *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Jack, S. (Září 1997). *Sensation seeking among high and low risk sports*. Získáno 7. Duben 2014, z www.sciencedirect.com/: http://ac.els-cdn.com/S0191886998000816/1-s2.0-S0191886998000816-main.pdf?_tid=b2141124-cb44-11e3-931c-00000aab0f01&acdnat=1398298345_5b0d547edb56b66a8cc54874bd0620c0
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství*. Brno: Computer Press.
- Kirchner, J., & Hogenová, A. (2001). Prožitek v kontextu dnešní doby. Univerzita Karlova.
- Kuban, J. (2006). *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Kuban, J., Kirchner, J., & Vomáčko, S. (2003). Tendence vyhledávání mimořádných prožitků v rizikové sportovní činnosti. V J. Kirchner, *Prožitek a tělesnost*. Praha: UK FTVS.
- Masopust, M. (27. říjen 2009). www.lyzovani.cz. Získáno 25. červen 2011, z <http://www.lyzovani.cz/clanek/freeskiing-186.html>
- Michel, G. (Říjen 1997). *Construction and validation of a sensation seeking scale for adolescent*. Získáno 14. Duben 2014, z <http://www.sciencedirect.com/>:

http://ac.els-cdn.com/S0191886998000592/1-s2.0-S0191886998000592-main.pdf?_tid=d76da56e-cbdc-11e3-b28d-00000aab0f02&acdnat=1398363691_7269caaa250cbc48a750af2103f54fbe

- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Neuman, J. (2000). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Pain, M. (Prosinec 2005). *Risk taking in sport*. Získáno Březen 2014, z University of West Florida:
<http://uwf.edu/rrotunda/psych/psy4832/documents/RiskTakingandFlow.pdf>
- Pelcová, N. (2001). Prožitek v kontextu dnešní doby. V J. Kirchner (Editor), *sborník příspěvků konference konané dne 26.4.2001 na UK FTVS*. Praha: Univerzita Karlova.
- Rheinberg, F., & Regina, V. E. (2003). *Die Erfassung des Flow-Erlebens*. Získáno 10. Březen 2014, z psych.uni-potsdam.de: <http://www.psych.uni-potsdam.de/people/rheinberg/messverfahren/Flow-FKS.pdf>
- Roth, M. (2003). *Sensation Seeking- Konzeption, Diagnostik und Anwendung*. Gottingen: Hogrefe.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Slovic, P. (2000). *The perception of risk*. London: Earthscan Publications.
- Smékal, V. (2009). *Psychologie osobnosti*. Brno: Barrister A Principal.
- Smorti, M. (Únor 2013).
A Study on the Validity of the Arnett Inventory of Sensation Seeking (AISS) in an Italian Adolescent Sample. Získáno 7. Duben 2014, z ij-psychol.org:
<http://www.ij-psychol.org/Download.aspx?ID=1949>
- Sternberg, R. (2009). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.

- Šedová, K. (2003). *freeskiing* (1. vydání. vyd.). Brno: Computer Press.
- Tonje, F., Stig, H., & Lars, N. (2010, září 6). *bjism.bmj.com*. Retrieved 6 25, 2011, from BJSM:
http://www.ostrc.no/upload/Publication/Flørenes_2010_BJSM_Injuries%20among%20World%20Cup%20freestyle%20skieres.pdf
- Volák, J., & Mikula, L. (2009). *Freeskiing Newschool lyžování* (1. vydání. vyd.). Praha: Grada.
- www.olympic.org. (4. červenec 2011). *Olympic*. Získáno 1. srpen 2011, z olympic.org:
<http://www.olympic.org/ioc?articlenewsgroup=-1¤tarticlespageipp=10¤tarticlespage=2&articleid=133067>
- Zuckerman, M. (Listopad 2000). Získáno Duben 2014, z Psychology Today:
<http://www.psychologytoday.com/articles/200011/are-you-risk-taker>
- Zuckerman, M. (2008). *Sensation Seeking and Risky Behavior*. Washington: American Psychological Association.

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Příklady sportů s vysokou, střední a nízkou mírou rizikovosti	13
Tabulka 2 – Vnímané riziko a benefity z určitých aktivit na stupnici 0-100.....	14
Tabulka 3 – Počet dotázaných závodníků v různých disciplínách během 3 sezón ve světovém poháru freestyle lyžování	15
Tabulka 4 – Porovnání jednotlivých koncepcí prožívání	29
Tabulka 5 - Korelační koeficienty mezi opakovanými měřeními	45
Tabulka 6 – Porovnání dosaženého skóre Sensation Seeking Tendency a jednotlivých subškál mezi jezdci a normou.....	51

Seznam grafů

Graf 1 – Rozdělení úrazů podle místa zranění.....	16
Graf 2 – Optimální prožitek.....	35
Graf 3 – Složení souboru podle pohlaví	40
Graf 4 – Věková struktura zkoumaného souboru	40
Graf 5 – Rozložení souboru dle dosaženého vzdělání	41
Graf 6 – Rozdělení souboru dle doby věnující se freeskiingu.....	41
Graf 7 – Rozdělení souboru podle preferované disciplíny	42
Graf 8 – Rozdělení souboru podle počtu dní v roce věnující se freeskiingu.....	43
Graf 9 – Histogram skóre subškály TAS	48
Graf 10 – Histogram skóre subškály ES	49
Graf 11 – Histogram skóre subškály Dis	49
Graf 12 – Histogram skóre subškály BS.....	50
Graf 13 – Histogram skóre škály SSS	50

Seznam příloh

Příloha 1 – Test zájmu a zálib	64
Příloha 2 – Testový klíč pro vyhodnocení SSS verze V	68
Příloha 3 – Krátký dotazník Flow-Kurz-Skala autorů Falko Rheinberg a Regina Vollmeyer, Universität Potsdam.....	69
Příloha 4 – Příklady sportů na vícebodové škále rizikovosti.....	70
Příloha 5 – Arnett Inventory of Sensation Seeking (AISS) překlad autor.....	72

Příloha 1 - Test zájmu a zálib (SSS V verze)

Pokyny: Každá z položek, které jsou dále uvedeny, obsahuje dvě volby, A a B. Prosím označte ve svém dotazníku, která z uvedených možností nejvíce odpovídá Vaším zálibám nebo Vaším pocitům. V některých případech můžete shledat, že obě možnosti vyjadřují Vaše záliby, či pocity. Vyberte prosím tu, která Vaše záliby nebo pocity vyjadřuje lépe. Někdy možná naleznete položky, z nichž Vám nebude vyhovovat ani jedna možnost. V takovém případě označte volbu, která je pro Vás méně nepřijatelná. Žádnou položku nenechte nevyplněnou. Když dotazovanou aktivitu vykonáváte, značíte „Rád(a) bych...“

Je důležité, abyste na každou položku odpověděli pouze jednou možností, A nebo B. Zajímají nás pouze Vaše záliby nebo pocity, nikoliv jaké jsou pocity jiných nebo jaké pocity se u někoho předpokládají. Neexistují zde žádné správné nebo špatné odpovědi jako jsou u jiných druhů testů. Buďte upřímní a uveďte své skutečné ohodnocení.

- A. Mám rád „divoké“ nevázané večírky.

B. Dávám přednost klidným večírkům s dobrou konverzací.
- A. Jsou některé filmy, které s potěšením shlédnu podruhé nebo dokonce i potřetí.

B. Nemohl bych se dívat na film, který jsem již jednou viděl.
- A. Často si přeji, abych mohl(a) být horolezcem(kyní).

B. Nepochopím lidi, kteří riskují své životy tím, že lezou po skalách.
- A. Nemám rád(a) jakékoliv tělesné vůně.

B. Mám rád(a) některé z lidských pachů.
- A. Nudí mě, když se dívám na stále stejné tváře

B. Mám rád(a) příjemnou důvěrnost každodenních přátel.
- A. Rád(a) sám(sama) prozkoumávám neznámé město nebo část města, dokonce i když to znamená, že se ztratím.

B. Pokud jsem na místě, které dobře neznám dávám přednost průvodci.
- A. Nemám rád lidi, kteří dělají nebo říkají věci proto, aby polekali nebo rozčílili jiné.

B. Pokud se dá předpokládat téměř vše, co člověk udělá nebo řekne, musí být dotyčný, či dotyčná nudní.

8. A. Obvykle si příliš neužiji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem co se stane.
B. Nevadí mi, když sleduji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat co se předem stane.
9. A. Již jsem zkusil(a) marihuanu nebo bych ji rád zkusil(a).
B. Nikdy bych marihuanu nekouřil(a).
10. A. Nechtěl(a) bych zkusit žádnou drogu, která by u mě mohla vyvolat zvláštní a nebezpečné účinky.
B. Rád(a) bych zkusil(a) některou z nových drog, která vyvolává halucinace.
11. A. Rozumný člověk se vyhýbá činnostem, které jsou nebezpečné.
B. Někdy rád(a) dělám věci, které trochu nahání strach.
12. A. Nemám rád(a) „bouřliváky“ (lidi, kteří jsou nevázaní a nemají sexuální zábrany).
B. Jsem rád(a) ve společnosti opravdových bouřliváků.
13. A. Shledávám, že povzbuzující prostředky jsou mi nepříjemné.
B. Jsem často rád(a) v povzneseném stavu (pití alkoholu nebo kouření marihuany).
14. A. Rád(a) ochutnávám nové jídlo, které jsem nikdy předtím nejedl(a).
B. Objednávám si jídla, která jsou mi důvěrně známá, abych se vyvarovala zklamání a nepříjemnosti.
15. A. Rád(a) se dívám na rodinné filmy nebo vzpomínky z cest.
B. Při sledování některých rodinných filmů nebo snímků z cest se strašně nudím.
16. A. Rád(a) bych začal(a) s vodním lyžováním.
B. Nechci začít s vodním lyžováním.
17. A. Chtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.
B. Nechtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.

18. A. Rád(a) bych vyrazila na výlet, kde by nebyla předem plánovaná nebo určená trasa, ani časový plán.
B. Když jedu na výlet, rád(a) si naplánuji trasu a časový plán dost pečlivě.
19. A. Dávám přednost přátelům, kteří patří mezi praktické lidi.
B. Ráda bych se seznámil(a) s lidmi z bohémských skupin, jako jsou umělci nebo „pankáči“.
20. A. Nechtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
B. Chtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
21. A. Dávám přednost vodní hladině před hloubkami.
B. Ráda bych dělala(a) potápění.
22. A. Rád(a) bych seznámil(a) s homosexuálními osobami (muži nebo ženami).
B. Držím se stranou od kohokoliv, kdo je podezřelý, že „teplouš nebo lesbička“.
23. A. Chtěl(a) bych zkusit seskoky s padákem.
B. Nikdy bych nechtěl(a) zkusit vyskočit z letadla s padákem nebo bez něho.
24. A. Dávám přednost přátelům, kteří jsou napínavě nepředvídatelní.
B. Dávám přednost přátelům, kteří jsou spolehliví a předvídatelní.
25. A. Nezajímám se o zážitky, které jsou samoúčelné.
B. Mám rád(a) nové vzrušující zkušenosti a prožitky i když trochu nahání strach jsou neobvyklé nebo ilegální.
26. A. Podstata dobrého umění je v jeho srozumitelnosti, symetrii formy a harmonii barev.
B. Často nalézám krásu v „křiklavých“ barvách a nepravidelných formách moderního malířství.
27. A. Rád(a) trávím čas v důvěrném domácím prostředí.
B. Jsem velice nespokojený(á), když musím jakkoliv dlouho zůstat doma.
28. A. Rád(a) skáču z výšky do vody (skokanský můstek, most, stavidlo).
B. Nemám rád(a) pocit, že bych měl(a) stát na skokanském můstku.

29. A. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které se mi líbí.
B. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které uznávají stejné hodnoty.
30. A. Značné pití obvykle zkazí večírek, protože někteří lidé začnou být hluční a začnou se vytahovat.
B. Hodně pití je klíčem k dobrému večírku.
31. A. Nejhorší společenský přečin je být hrubý.
B. Nejhorší společenský přečin je být nudný.
32. A. Před manželstvím by měl mít člověk značné sexuální zkušenosti.
B. Je lepší, když dva lidé, kteří uzavřou manželství, zahájí své sexuální zkušenosti spolu.
33. A. I kdybych na to měl(a), neměl(a) bych zájem se zařadit mezi boháče a žít s nimi jejich způsob života.
B. Jsem schopen(a) si představit, že by mi bylo příjemně ve světě „společenské smetánky“
34. A. Mám rád(a) lidi, kteří jsou ironičtí a zábavní, i když občas někoho urazí.
B. Nemám rád(a) lidi, kteří vidí legraci v posmívání a „kanadských žertíků“.
35. A. Ve filmech je celkově příliš mnoho sexu.
B. Rád(a) se dívám na erotické filmy.
36. A. Nejlépe se cítím v lehké alkoholové špičce.
B. S lidmi, kteří potřebují alkohol, aby se cítili dobře, není něco v pořádku.
37. A. Lidé by se měli oblékat podle určitého standardního vkusu, upravenosti a stylu.
B. Lidé by se měli oblékat individuálním způsobem, i když je výsledek někdy zvláštní.
38. A. Dálkové plavby v malých plachetnicích jsou ztřeštěnost.
B. Rád(a) bych podnikl(a) dálkovou plavbu po moři v malé plachetnici.

39. A. S hloupými nebo nudnými lidmi nemám trpělivost.
 B. Téměř na každé osobě se kterou mluvím najdu něco zajímavého.
40. A. Extrémní lyžování na příkrých svazích je riskantní a zavání zraněním.
 B. Myslím, že bych měl(a) potěšení z velmi rychlého sjíždění na lyžích z vysokých horských svahů.

Příloha 2 - Testový klíč pro vyhodnocení SSS verze V (Kuban, 2006)

	Počet položek		Bodované položky								
TAS	10	3A	11B	16A	17A	20B	21B	23A	28A	38B	40B
ES	10	4B	6A	9A	10B	14A	18A	19B	22A	26B	37B
Dis	10	1A	12B	13B	25B	29A	30B	32A	33B	35B	36A
BS	10	2B	5A	7B	8A	15B	24A	27B	31B	34A	39A
Celkem	40	1A	2B	3A	4B	5A	6A	7B	8A	9A	10B
		11B	12B	13B	14A	15B	16A	17A	18A	19B	20B
		21B	22A	23A	24A	25B	26B	27B	28A	29A	30B
		31B	32A	33B	34A	35B	36A	37B	38B	39A	40B

Příloha 3 - Krátký dotazník Flow-Kurz-Skala autorů Falko Rheinberg a Regina Vollmeyer, Universität Potsdam Převzato z (http://www.psych.uni-potsdam.de/people/rheinberg/messverfahren/FKS_tschechisch.pdf)

Flow-Kurz-Skala (FKS), Falko Rheinberg, Regina Vollmeyer & Stefan Engeser, Universität Potsdam (2003)

F – K – S

Věk let

Pohlaví: žena
 muž

Právě dělám _____ Čas _____
(Zaznamenejte prosím činnost, kterou jste právě přerušil/a)

(Položky 1-10: Flow; Položky 11-13: Obavy/Důležitost). T-normy naleznete v Rheinberg (2004). Motivationsdiagnostik. Göttingen: Hogrefe.

	vůbec ne	částečně	hodně				
• Daná činnost pro mne představuje přiměřenou výzvu.	○	○	○	○	○	○	○
• Moje myšlenky/činnost probíhají plynně a hladce.	○	○	○	○	○	○	○
• Nevnímám plynutí času.	○	○	○	○	○	○	○
• Nemám potíže s koncentrací.	○	○	○	○	○	○	○
• Moje mysl je absolutně čistá.	○	○	○	○	○	○	○
• Jsem úplně ponořen do toho, co dělám.	○	○	○	○	○	○	○
• Správné myšlenky/pohyby se objevují samy od sebe.	○	○	○	○	○	○	○
• Přesně vím, co mám dělat krok za krokem.	○	○	○	○	○	○	○
• Cítím, že mám vše pod kontrolou.	○	○	○	○	○	○	○
• Nevnímám sám sebe.	○	○	○	○	○	○	○
• Je zde v sázce něco pro mne osobně důležitého.	○	○	○	○	○	○	○
• Nesmím zde udělat žádnou chybu.	○	○	○	○	○	○	○
• Mám obavy ze selhání.	○	○	○	○	○	○	○

• Ve srovnání se všemi ostatními aktivitami, kterých se jinak účastním, tato se mi jeví jako...	jednoduchá	○	○	○	○	○	○	○	○	obtížná	
• Myslím, že moje kompetence v této oblasti jsou ...	nízké	○	○	○	○	○	○	○	○	vysoké	
• Pro mne osobně jsou dané nároky...	příliš nízké	○	○	○	○	○	○	○	○	tak akorát	příliš vysoké

Příloha 4 - Příklady sportů na vícebodové škále rizikovosti dle Kubana (2006, s. 79-80)

Klasifikační stupeň	Stručná charakteristika	Příklady
1	Výrazové sporty ve standardním prostředí Nenáročná pohybová rekreace	aerobik, tanec (s výjimkou akrobatického rokenrolu), šachy, synchronizované plavání, kulturistika, modelářství, rybolov, pohybová rekreace, moderní gymnastika
2	Nekontaktní sporty Pohybová rekreace v běžném přírodním prostředí	turistika, jezdeckví, běžecké lyžování, orientační běh, volejbal, nohejbal, tenis, plavání, veslování, stolní tenis, atletika (vymezené tratě a sektory)
3	Sporty se vzájemným kontaktem (není podstatou) Vyšší možnost ovlivnění přírodním prostředím Vyšší rychlosti	silniční a dráhová cyklistika, MTBO, sjezdové lyžování na upravených tratích, triatlon, fotbal, basketbal, florbal, atletika (neoddělené tratě a skok o tyči)
4	Sporty s důrazným vzájemným kontaktem Ovlivnění náročným přírodním prostředím Vysoké rychlosti	lední hokej, americký fotbal, ragby, MTB a BMX, házená, vysokohorská turistika
5	Sporty, jejichž podstatou je vzájemný kontakt Náročné prostředí přírodní i	úpolové sporty, snowboarding, lyžování ve volném terénu,

	<p>umělé</p> <p>Použití technických prostředků, vyšší rychlost</p> <p>Akrobatické prvky v proměnlivém prostředí</p>	<p>skateboarding a in-line skating, motokros, supercross, vodáctví – umělé tratě</p>
6	<p>Sporty s prvky vážného nebezpečí</p> <p>Neobvyklé, velmi náročné přírodní prostředí</p> <p>Značná závislost na technických prostředcích</p> <p>Vysoké rychlosti</p>	<p>Parašutismus a paragliding, závěsné a bezmotorové létání, motoristický sport, vodáctví – náročné přírodní podmínky, skialpinismus, horolezectví, přístrojové potápění, bungee jumping, canyoning</p>
7	<p>Extrémní sporty s vysokým stupněm rizika</p>	<p>Extrémní lyžování a snowboarding, mountain kayaking, motorismus – rychlostní</p> <p>rekordy, potápění – hloubkové rekordy</p>

Příloha 5 - Arnett Inventory of Sensation Seeking (AISS) překlad autor

(Zdroj: http://www.sjdm.org/dmidi/Arnett_Inventory_of_Sensation_Seeking.html#Description)

Appendix: The AISS (Arnett Inventory of Sensation Seeking)

Pro každou položku, zaškrtněte jednu položku která vás nejvíce popisuje:

A) Popisuje mě velmi dobře.

B) Celkem mě popisuje.

C) Moc mě nepopisuje.

D) Vůbec mě nepopisuje.

1. Dokážu si představit, že si vezmu někoho z cizí země.
2. Když je voda velmi studená, tak raději do ní nepůjdu i když je parný den. (-)
3. Jsem trpělivý, když mám čekat v řadě. (-)
4. Když poslouchám hudbu, tak jí mám rád puštěnou nahlas.
5. Když jedu na výlet, dávám přednost si udělat co nejmíň plánu a prostě to brát tak jak to přijde.
6. Držím se dál od děsivých a napínavých filmů. (-)
7. Myslím si, že je zábavné přednášet před skupinou lidí.
8. Kdybych šel do zábavného parku, nejraději bych jezdil na horské dráze, nebo jiné rychlé atrakci.
9. Rád bych cestoval na neznámá a daleká místa.
10. Nikdy bych ne hazardoval s penězi ani, kdybych si to mohl dovolit.(-)
11. Bavilo by mě být objevitelem nové země.
12. Mám rád akční filmy s honičkami a výbuchy.
13. Nemám rád extrémně pálivé jídlo. (-)
14. Většinou pracuji lépe pod nátlakem.
15. Často mám rád zapnuté rádio, nebo TV když dělám něco jiného (úklid).
16. Bylo by zajímavé vidět autonehodu.

17. Myslím si, že je lepší si objednat v restauraci něco známého. (-)
18. Mám rád pocit, když stojím na hraně někde vysoko a koukám dolů.
19. Kdyby bylo možné navštívit jinou planetu, nebo měsíc zadarmo. Určitě bych se přihlásil.
20. Dokážu si představit, jak to může být vzrušující být v bitvě ve válce.

subškála „Novelty”

1. Dokážu si představit, že si vezmu někoho z cizí země.
3. Jsem trpělivý, když mám čekat v řadě.(-)
5. Když jedu na výlet, dávám přednost si udělat co nejmíň plánu a prostě to brát tak jak to přijde.
7. Myslím si, že je zábavné přednášet a vystupovat před skupinou lidí.
9. Rád bych cestoval na neznámá a daleká místa.
11. Bavilo by mě být objevitelem nové země.
13. Nemám rád extrémně pálivé jídlo. (-)
15. Často mám rád zapnuté rádio, nebo TV když dělám něco jiného (úklid).
17. Myslím si, že je lepší si objednat v restauraci něco známého. (-)
19. Kdyby bylo možné navštívit jinou planetu, nebo měsíc zadarmo. Určitě bych se přihlásil.

Subškála „Intensity”

2. Když je voda velmi studená, tak raději do ní nepůjdu i když je parný den. (-)
4. Když poslouchám hudbu, tak jí mám rád puštěnou nahlas.
6. Držím se dál od děsivých a napínavých filmů. (-)
8. Kdybych šel do zábavného parku, nejraději bych jezdil na horské dráze, nebo jiné rychlé atrakci.
10. Nikdy bych nehazardoval s penězi ani, kdybych si to mohl dovolit.(-)

12. Mám rád akční filmy s honičkami a výbuchy.
14. Většinou pracuji lépe pod nátlakem.
16. Bylo by zajímavé vidět autonehodu.
18. Mám rád pocit, když stojím na hraně někde vysoko a koukám dolů.
20. Dokážu si představit, jak to může být vzrušující být v bitvě ve válce.

Hodnocení: Převedení odpovědí na skóre se provede podle následujícího klíče:

A = 4, B = 3, C = 2, D = 1,

Vyšší skóre = vyšší tendence k vyhledávání prožitků

Pro položky označené symbolem (-) se hodnocení překlopí.