

Abstrakt

Autorka se v práci věnuje možnostem využití hry a efektu flow v oblasti sebepoznání. V teoretickém pojednání představuje vymezení hry a uvádí cíle, které lze hrou dosáhnout. Práci dokazuje, že hra je i pro dospělé jedince přínosná. Popisuje metodu zážitkové pedagogiky, která s hrou systematicky pracuje a uvádí také způsoby využití hry v terapii. Dále seznamuje čtenáře s fenoménem flow a jeho dimenzemi. Mezi efektem flow a hrou jsou ukázány podobnosti a možnosti pro jejich využití v psychologii. Kapitola o sebepoznání seznamuje s pojmy vztahující se k tomuto termínu a se způsoby sebepoznání. Druhá část práce předkládá empirický výzkum. Rozhovory s účastníky experimentu jsou základem pro kvalitativní analýzu a interpretaci. Cílem výzkumu je zjistit, zda zkušenosti ze hry a z prožitků flow vedou k sebepoznání. Výsledky potvrzují, že hra přináší řadu zajímavých podnětů pro sebeuvědomění. Ukázalo se, že flow nemusí být jedinou podmínkou sebepoznání, zážitek z nečekané situace až frustrace je také dobrým zdrojem. Zásadní bylo zjištění důležitosti členství ve skupině a nutnost reflexe. Sami účastníci hodnotí jako přínos především uvědomění týkající se jejich aktuální životní situace. Závěry práce naznačují, že při hraní je možné dosahovat podobných výsledků, o které usiluje psychoterapie, současně však jsou patrné limity hry.

Klíčová slova: Hra, efekt flow, sebepoznání, sebeuvědomování, členství ve skupině, reflexe, psychoterapie

