

ABSTRAKT

- Název:** Vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vědomou pozornost
- Cíle:** Zjistit jaký krátkodobý a dlouhodobý vliv měl outdoor kurz Mindful kemp na vědomou pozornost účastníků.
- Metody:** V práci je využito kvalitativního výzkumu ve formě semi-strukturovaných rozhovorů, které byly provedeny s pěti dospělými anonymními účastníky outdoor kurzu Mindful kemp, konajícího se 13. – 17. 7. 2022. Rozhovory byly provedeny před konáním kempu, těsně po něm a s pětíměsíčním odstupem od kempu. Pro analýzu a vyhodnocení výpovědí respondentů bylo využito metody otevřeného kódování.
- Výsledky:** Tří a půl denní outdoor kurz Mindful kemp měl pozitivní krátkodobý vliv na vědomou pozornost všech pěti respondentů. Dlouhodobý vliv na vědomou pozornost s pětíměsíčním odstupem od kempu pociťovali jen dva z pěti respondentů, další dva jej nebyli schopni posoudit a jeden tázaný jej zamítl úplně. Nicméně venkovní prostředí bylo pro praktikování mindfulness a rozvoj vědomé pozornosti hodnoceno všemi respondenty jako velmi nápomocné a proces podporující, a to i přes pociťované vyšší nároky, které kladlo venkovní prostředí oproti vnitřnímu.
- Závěr** Bylo potvrzeno, že Mindful kemp měl pozitivní krátkodobý vliv na vědomou pozornost všech pěti respondentů. Dlouhodobý vliv potvrdili jen dva z pěti respondent. Aby mohl být vliv dlouhodobý, tak je za potřebí, aby byl trénink vědomé pozornosti dlouhodobý a pravidelný a když jde o jednorázový kurz, tak aby měl alespoň čtyři dny. Všichni respondenti se shodli, že venkovní prostředí mělo na trénink vědomé pozornosti obecně pozitivní vliv.
- Klíčová slova:** Mindfulness, všímavost, bdělá pozornost, výchova v přírodě, aktivity v přírodě, venkovní prostředí