

**Universita Palackého v Olomouci**

**Filosofická fakulta**

**Katedra psychologie**

**SROVNÁNÍ STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU  
U VYBRANÝCH SKUPIN SPORTOVCŮ  
I NESPORTOVCŮ**

**COMPARISON OF STRESS MANAGEMENT STRATEGIES  
FOR SELECTED GROUP OF ATHLETES AND NON-ATHLETES**



**MAGISTERSKÁ DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Autor práce: Maráčková Markéta

Olomouc  
2014

Děkuji vedoucímu své diplomové práce, Mgr. Michalovi Šafářovi, Ph.D. a svým nejbližším za jejich čas, trpělivost, podporu, rady a pomoc při vzniku této práce.

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma:  
Srovnání strategií zvládnání stresu u vybraných týmových a individuálních sportů  
vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího postupové práce a uvedla  
jsem všechny použité podklady a literaturu.

V ..... dne ..... Podpis .....

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| Úvod.....   | 5  |
| 1. Stres v běžném životě .....                        | 6  |
| 1.1. Eustres .....                                    | 8  |
| 1.2. Distres .....                                    | 9  |
| 1.3. Naše tělo a stres.....                           | 9  |
| 1.3.1. Reakce těla na stres.....                      | 10 |
| 1.3.2. Projevy a příznaky .....                       | 10 |
| 1.3.3. Muži a ženy.....                               | 12 |
| 2. Stresory .....                                     | 12 |
| 2.1. Rizikové typy chování.....                       | 12 |
| 2.2. Životní události .....                           | 14 |
| 2.3. Dělení stresorů .....                            | 15 |
| 2.4. Stresory u sportovců.....                        | 18 |
| 3. Pohyb a stres .....                                | 21 |
| 3.1. Antistresové účinky pohybu.....                  | 22 |
| 3.2. Vliv stresu na výkon.....                        | 24 |
| 4. Copingové strategie .....                          | 25 |
| 4.1. Dispoziční, situační a interakční přístup .....  | 31 |
| 4.2. Muži versus ženy.....                            | 31 |
| 4.3. Coping ve sportu .....                           | 34 |
| 4.3.1. Copingové strategie podle příručky SVF 78..... | 35 |
| 4.3.2. Individuální a týmové sporty .....             | 36 |
| 5. Cíl výzkumu.....                                   | 39 |
| 6. Hypotézy.....                                      | 39 |
| 7. Sběr dat .....                                     | 40 |

|  |    |
|--|----|
| 7.1. Metody sběru dat.....                       | 40 |
| 7.2. Výzkumný soubor a postup získávání dat..... | 42 |
| 7.3. Metody zpracování dat.....                  | 43 |
| 8. Výsledky a jejich prezentace .....            | 43 |
| 8.1. Muži a ženy sportující.....                 | 43 |
| 8.2. Muži sportující a muži nespportovci.....    | 45 |
| 8.3. Ženy sportující a ženy nespportující .....  | 47 |
| 8.4. Individuální a týmoví sportovci .....       | 50 |
| 8.5. Individuální sportovci a nespportovci.....  | 52 |
| 8.6. Týmoví sportovci a nespportovci.....        | 54 |
| 8.7. Kruskal-Wallisův test.....                  | 56 |
| 9. Zhodnocení platnosti hypotéz.....             | 57 |
| 10. Diskuze .....                                | 59 |
| 11. Závěry .....                                 | 63 |
| Souhrn.....                                      | 64 |
| Seznam použitých zdrojů a literatury .....       | 67 |
| Přílohy diplomové práce .....                    | 72 |

# Úvod

Stres je nedílnou součástí života každého z nás. Mnohdy negativně ovlivňuje lidské jednání i prožívání situací. Odborníci jako psychologové, sportovní trenéři, lékaři a další se začali zabývat otázkami, jak stres nejlépe zvládat a jaké strategie lidé k jeho zvládnutí volí. Také otázkami, které ze strategií jsou nejúčinnější, a které naopak účinné moc nejsou. Dále také určitým strategiím připisují jisté osobnostní charakteristiky a naopak, na základě osobnostních charakteristik mohou odhadnout, jakou strategii bude jedinec ve stresové situaci volit. Zájem o téma stresu a jeho vlivu v lidském životě dokládá bezpočet odborné literatury na toto téma a také neméně výzkumů.

Pohyb jako salutoprotektivní prvek zmiňuje ve své knize Psychologie zdraví i pan Křivohlavý (2011). Lze tedy předpokládat, i na základě odborných výzkumů a článků (např. Eriksson, Gard, 2011; Čajka, Sovová, Pastucha, Benešová a kol., 2012; Micheli, Mountjoy, Engebretsen, Hardman a kol., 2011), že sportovci by díky nadměrnému množství pohybu měli být v lepší kondici jak fyzické, tak psychické. Je tedy možné, že jejich strategie zvládnutí stresu budou „zdravější“ a účinnější než u osob, které aktivně nesportují. Ale také to tak u mnohých být nemusí.

Ve sportu je stres tématem sám o sobě. Některé ze sportovců může „vyhecovat“ k neuvěřitelným výkonům, kterých by bez něj nedosáhli, jiné naopak brzdí a brání jim v tom, aby ze sebe vydali to nejlepší. Jak v individuálním sportu, tak ve sportech týmových se trenéři a sportovní psychologové se stresem snaží pracovat a vyhodnotit, jaký vliv bude mít na sportovce v určitých situacích, jak ho využít v jejich prospěch anebo jak ho účinně zvládnout, aby nezničil nadaného sportovce, který má jen neúčinné strategie pro jeho zvládnutí.

Na rozdíl od individuálních sportovců, kdy stres, který působí negativně, ovlivní většinou „pouze“ výkon jednotlivce, v týmových sportech může stres jednoho ovlivnit výsledek celého týmu a také mít vliv na tým jako na celek, na jeho výkon, pohodu i koherenci.

Tato práce by měla zjistit a popsat rozdíly mezi zvládnutím stresu u sportovců individuálních a týmových, mezi sportovkyněmi a sportovci, sportovci a „nesportovci“. Také by měla zmapovat, jaké strategie daní sportovci nejčastěji využívají a jak často se objevují strategie nežádoucí. Doufám, že bude přínosem pro trenéry či sportovní psychology a že si sportovci uvědomí, že pracovat na zvládnutí stresových reakcí se vyplatí a to nejen ve sportovním životě.

# 1. Stres v běžném životě

Slovo stres má svůj původ v latině (stringo), kde nese význam utahovati či stahovati. K nám se dostalo z anglického slova stress (Křivohlavý, 1994). Z angličtiny ho můžeme přeložit jako napětí, položit důraz, namáhání, tlak, zdůraznit, dát přízvuk a další (Fronek, 2007).

Pro definici jsme si zvolili Základy klinické psychologie (Baštecká, Goldmann, 2001, 239, in Sutherland, 1997): „Stres obvykle definujeme jako reakci organismu na zátěžový podnět z prostředí, nověji jako reakci na nerovnováhu mezi vnímaným požadavkem a vnímanou schopností tomuto požadavku vyhovět.“

Za „otce“ teorie stresu považujeme **W. B. Cannona** s jeho **katecholaminovou teorií**. Cannon popsal význam, i dále zmíněného, sympatoadrenálního systému pro vznik emocí strachu, úzkosti a vzteku. Tyto emoce vedou k obraně proti nebezpečí, nejčastějším typem obrany je potom obrana typu útok-útěk. Cannon je také zakladatelem pojmu **homeostáza**, což je fyziologický pojem, kterým je označována tendence živých organismů udržovat relativně stálý vnitřní stav jejich organismu prostřednictvím hladkého průběhu životních funkcí. Dále definoval i **poplachovou reakci organismu** (katecholaminovou teorii). Během této reakce se v těle vylučují do krevního oběhu katecholaminy. Jejich vylučování má potom za následek pro poplachovou reakci typické fyziologické projevy, které jsou pravým opakem relaxovaného stavu. Jde o zrychlení srdeční činnosti, hyperglykémii, rozšíření zornic, zrychlený dech, husí kůže. Tady tyto změny potom pomáhají jedinci při zvolené reakci (útoky nebo útěky). Umožní totiž rychlý výdej energie, která je při těchto reakcích nezbytná (Baštecká, Goldmann, 2001; Hartl, Hartlová, 2004).

Stres můžeme chápat v pojetí biologickém, kdy je hlavní myšlenka směřována na neurofyziologickou a biochemickou odezvu organismu při narušení jeho rovnováhy, tedy za stavu osobní nepohody. Stres tady chápeme jako následek vlivů, které působí na jedince z jeho okolí. Jako zástupce tohoto pojetí můžeme zmínit **H. Selye**, který je považován za autora **první systematické teorie stresu**. Svou prací navázal na práci W. Cannona. Jeho teorie zahrnuje hlavně problematiku adaptace. Organismus je neustále nucen reagovat na okolní podněty. Bez ohledu na to, jaká stresová situace na jedince působí, nastupuje **obecný adaptační syndrom** (General Adaptation Syndrom-GAS). Stresové vlivy vyvolávají stereotypní reakci projevující se za několik dní zvětšením nadledvin a to hlavně jejich kůry, involucí brzlíku a lymfatických orgánů. Jedná se tedy o kortikoidní pojetí stresu (Baštecká, Goldmann, 2011; Křivohlavý, 2001; Paulík, 2010).

GAS probíhá v následných fázích (Baštecká, Goldmann, 2001; Paulík, 2010):

### 1. Polachová reakce

- Aktivace sympatoadrenálního systému a vyplavení katecholaminů, glukózy, adrenalinu
- Při silné zátěži je první reakcí šok a následné chaotické vnější projevy

### 2. Odpor, odolnost

- Největší adaptace na stres, dochází k relativnímu zklidnění, vysoká nadprodukce katecholaminů
- Snaha získat co největší množství energie, mobilizace jejich zdrojů (například zahájení trávení)
- Snaha organismu vyrovnat se stresu

### 3. Vyčerpání

- Odolnost organismu je nedostatečná nebo se vytrácí (z důvodu nadměrné intenzity stresu nebo poruchy adaptačních reakcí, nedostatek energie)
- V této fázi stresor stále trvá anebo reakce organismu není dostatečná
- Následuje vyčerpání organismu, může dojít ke smrti anebo jeho poškození

Selye dále popsal i **LAS** (lokální adaptační syndrom). Ten je zaměřen jen na určitou část organismu (podle toho, na jakou působí stresor) a nastupuje tehdy, pokud je rušivý vliv poměrně slabý a celkově nevýznamný z hlediska škodlivých dopadů. Las je stejně jako GAS nespecifický z hlediska příčin.

Dalším jménem a teorií, která patří k počátkům vzniku teorií stresu dozajista patří, a v této práci by zmínka o nich neměla chybět, jsou **R.S.Lazarus a jeho psychologická teorie stresu**. Lazarus rozlišuje mezi stresem fyziologickým (změny v organismu) a psychologickým (změny v chování a prožívání). Velký **důraz klade na kognitivní zhodnocení zátěžové situace** a na **interpretační procesy**. Kognitivní funkce (poznávací a myšlenkovou) považuje za specificky lidskou charakteristiku, která umožňuje zvládnutí těžkostí mezi lidmi. Stres podle něj tedy vzniká na základě fyzického ohrožení, pokud je ale jedincem situace jako ohrožující a nebezpečná vyhodnocena (to znamená,

že ke skutečnému nebezpečí vlastně ani dojít nemusí a naopak, v nebezpečné situaci vůbec nemusí dojít ke stresové reakci). Kognitivní hodnocení se potom dělí na **primární** a **sekundární**. Primární zahrnuje hodnocení situace a rizika druhů řešení (otázka, zda nás daná situace ohrožuje), sekundární potom možnosti, jak situaci úspěšně zvládnout (otázka by zde zněla: Zvládnou to? A jakým způsobem?). Zhodnocení může proběhnout na úrovni vědomí, intuitivně či zcela nevědomě. Důležitým faktorem, který je třeba brát v potaz při hodnocení rizik situace, je zranitelnost (vulnerabilita) daného jedince, která může být rozdílná u malého dítěte, starého člověka anebo dospělého, který je plný sil. Do poznání toho, jak se jedinec chová v ohrožujících situacích, vnesl respektování kognitivních, emocionálních a konativních aspektů (Kratochvíl, 2001; Paulík, 2010).

V literatuře můžeme kromě výše zmíněných teorií najít i další teorie stresu, jako je například teorie kognitivní, emocionální, jsou to teorie fyziologické, teorie bezmoci a naučené bezmocnosti. Tato teorie má jako zakladatele Seligmana. Říká, že pokud je člověk několikrát vystaven stejným stresovým podmínkám a pokaždé je v jejich zvládnutí neúspěšný, dojde u něj k přesvědčení, že mu již vůbec nic nemůže pomoci a selhává potom, i tam, kde by situaci lehce zvládl. Tento stav se nazývá „naučená bezmocnost“. Hlavním faktorem stresu je tedy vyčerpání kognitivních a energetických zdrojů člověka (Kratochvíl, 2001).

## 1.1. Eustres

Dělení pojmu stres na eustres a distres s sebou ještě dnes nese poměrně dost nejasností. Můžeme říci, že pokud je hladina stresu mírná, dá se říci optimální, potom stres působí jako tvůrčí a motivační síla, jedná se tedy o eustres. Ten vede k dosahování mnohdy až neuvěřitelných výkonů.

Obecně se tedy dá říci, že eustres vede ke zvýšení výkonosti. Tento druh stresu podněcuje například i tělesné cvičení. Důsledkem této aktivace dochází k stimulaci neuroneogeneze, tedy k tvorbě nových neuronů (Baštecká, Goldmann, 2001; Večerková-Procházková, Honzák, 2008).

„Zdravá míra stresu“, jak ho někteří autoři označují (například Křivohlavý, 1994), vede podle autorů článku Stres, eustres a distres (Večerková-Procházková, Honzák, 2008) k navození smíchu, který má sám o sobě salutoprotektivní účinky a odbourává napětí. Spolu s pozitivním naladěním vede ke kvalitnějšímu životu. Pozitivní vliv smíchu a následného nastolení pozitivních emocí zmiňuje ve svém článku například i Nešpor



(2011), který o této problematice píše hlavně co se týče zvládání negativních emocí souvisejících s výkonem práce v oblasti klinické medicíny. Mluví o „uměle navozeném smíchu“ jako o technice, která spolu s dalšími, jako je například hluboké dýchání a jiné relaxační a meditační techniky, pomůže navodit pozitivní emoce. Podle něj jsou účinky uměle navozeného smíchu totožné s účinky smíchu zcela spontánního. Spontánní smích užívají například dětské lékařky, kteří před zákrokem zvou na oddělení klauny. Má totiž větší úspěchy při snížení úzkosti než premedikace.

Eustres tedy můžeme definovat jako stres, který se vyskytuje při činnosti, kdy nám něco dělá radost, ale činnost od nás zároveň vyžaduje i nějakou určitou námahu. Má emocionálně pozitivní zabarvení a nepřechází do stresu chronického. Můžeme sem, kromě výše zmíněných příkladů, zahrnout například životní události jako je svatba, narození dítěte, ale i adrenalinové sporty a zážitky, jako je například horolezectví, potápění, seskoky padákem aj.

## **1.2. Distres**

Význam „distresu“, na rozdíl od význam eustresu, můžeme najít i v psychologickém slovníku: „je to zvláštní forma stresu; na rozdíl od stresu je distres vždy vědomý a vede k pozorovatelným změnám; subjektivně je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladenými nároky a s pocitem, že subjekt sám nad situací nebo i nad sebou, ztrácí kontrolu; distres tedy navozuje úzkost, depresi a někdy i beznaděj a učí člověka vyhýbat se situacím, ve kterých k distresu došlo, případně situacím, které se jim v určitém ohledu podobají; to otevírá cestu k fobiím“ (Hartl, Hartlová, 2004).

Jedná se tedy o chronický a traumatický stres, který naproti eustresu má destruktivní účinky. Tento stres poškozují psychické i fyzické zdraví a dokonce může končit smrtí. U eustresu jsme zmínili, že má pozitivní vliv na výkon. Potom tedy lze očekávat, že distres bude mít na výkon vliv negativní-a skutečně tomu tak je. Vystavení dlouhodobému stresu vede k úbytku neuronů a celkově má negativní vliv na celý lidský organismus (Večerková-Procházková, Honzák, 2008). Co vše nám může stres způsobit, si popíšeme v další kapitole.

## **1.3. Naše tělo a stres**

V tomto oddílu se budeme věnovat tomu, co se během stresu v našem těle děje a jak stres může ovlivnit a také i ovlivňuje naše duševní i fyzické zdraví.

### 1.3.1. Reakce těla na stres

Při stresové reakci dochází k aktivaci hypotalamu, který prostřednictvím svých hormonů vysílá další signály do hypofýzy. Ta vyloučí adrenokortikotropní hormon, jenž zase působí na kůru nadledvin a podněcuje produkci kortikoidů. Z dřeně nadledvin se potom uvolňuje adrenalin, který ovlivňuje především činnost srdce. Díky němu je srdeční činnost rychlejší, zvyšuje se průtok krve srdcem. Dřeň nadledvin vylučuje také noradrenalin, který zase stahuje cévy a zvyšuje krevní tlak. Srdce potom pumpuje krev do zúžených cév, co při dlouhodobém dění může poškodit cévy a postupně vést až k infarktu. Kortizol (ze skupiny kortikoidů) potom umožňuje rychlou reakci organismu na zátěž. Pokud se vylučuje delší dobu, způsobuje zvětšení nadledvin a snížení imunity (Frej, 2004).

Během stresu se v lidském těle tedy uvolňuje řada hormonů, které mají za hlavní cíl se stresem bojovat. Jsou to kortizol, aldosteron, adrenalin a noradrenalin. Tyto hormony podporují uvolňování cukru z jater do krve a svalů. Buňky se díky inzulinu (z cukru) více prokrvují a jsou dostupnější pro získání energie. Uvolněný cukr slouží pro svalovou práci. Pokud je reakcí na stres útok nebo útek, energie se spotřebuje. Problém nastane, pokud k reakci na stres nedojde. Potom se nahromaděná energie stává škodlivou, například zvýšená hladina cukru vede k cukrovce, zvýšený tlak zase může vést k trvalé hypertenzi atd. (Frej, 2004; Scheiber, 1992).

Paulík (2010) rozděluje reakce na stres na **aktivní** a **pasivní**. Aktivní spočívá v aktivaci organismu a jeho přípravě na útok nebo útek. Podstatou této reakce je rychlá mobilizace sil. Druhou reakcí je tedy reakce pasivní, při níž dochází ke zvýšené aktivaci parasymptiku. Chybí pohybová aktivita, projevuje se sníženou vnímavostí a citlivostí k podnětům, v některých situacích může dojít až k mdlobám.

### 1.3.2. Projevy a příznaky

Jak už bylo několikrát zmíněno, stres má (vyjma jeho zdravé míry, eustresu) negativní vliv na lidský organismus a naše zdraví, ve vážných případech může docházet, jak už bylo zmíněno, až ke smrti.

Jako první si uvedeme příznaky stresu (hlavně reakce aktivní) : mezi **organické příznaky** patří bušení srdce, zrychlený dech a tep, psychomotorický neklid, vysoké tempo řeči, třes rukou, nohou nebo celého těla, pocity horka a silné pocení, bolesti hlavy a bolesti na prsou, nechutenství, svíravá bolest břicha, průjem, častější nucení k močení, pokles

sexuální touhy, impotence, změny v menstruačním cyklu, nadměrné svalové napětí, bolesti v oblasti páteře, „knedlík“ v krku, dvojí vidění. Dále máme **příznaky emocionální**, kam spadají prudké změny nálad, nejistota, podrážděnost, vztek a panika, nadměrné trápení se, neschopnost empatie, hypochondrie, denní snění, autismus, úzkostnost, popudlivost. A k **příznakům v chování** řadíme nerozhodnost, naříkání, myšlenky se pohybují v kruhu, myšlení je negativistické, v hlavě je prázdno, zatmění. Vyskytují se pracovní absence, větší nehodovost, zhoršená kvalita práce, zvýšená konzumace drog, alkoholu, cigaret, přejídání či nechutenství, nespavost, změna životního rytmu, nižší pracovní výkon. Pasivní reakce se potom projevuje ztuhlostí a strnulostí, nekoordinovaným pohybem, zblednutím, studenými končetinami, zpomalením fyziologických procesů, studeným potem a pocitem chladu, emoční oploštělostí, snížením percepce těla, rozšířením zornic aj. (Hošek, 1997; Kraska-Lüdecke, 2007; Paulík, 2010).

Jak uvádí Schreiber ve své knize „Lidský stres“ (1992), obecný adaptační syndrom může přecházet v nemoci stresové a to hlavně u těch jedinců, kteří stresu zvláště podléhají a u těch, kteří neprovádějí účinnou stresovou prevenci. Mezi ony uváděné nemoci patří: snížená imunita, ischemická choroba srdeční, hypertenze, vředová nemoc, stresová porucha menstruačního cyklu, astma, migréna.

Křivohlavý (2001) uvádí tento seznam trochu obměněn. V jeho podání jsou to infekční nemoci (nachlazení, chřipka,...), kardiovaskulární onemocnění, hypertenze, bolesti hlavy, astma, diabetes mellitus, revmatická artritida. U většiny nemocí je souvislost se stresem prokázána řadou výzkumů.

Stres ovšem negativně ovlivňuje i naši psychiku. Dochází potom ke stavům deprese, dostavuje se únava a může přijít celková vyčerpanost, apatie (Cungi, 2001). Křivohlavý (2001) uvádí ve vztahu ke stresu tyto negativní emocionální stavy: **depresi**, kdy se dostavuje hlavně u lidí dlouhodobě nemocných a u těch, kteří se o ně starají. Vysoce riziková je rakovina, Alzheimerova choroba, kardiovaskulární onemocnění. Výzkumy dokazují, že deprese u ošetřovatelek je někdy tak hluboká, že pokračuje i dlouho po úmrtí pacienta. Dalším stavem je **úzkost**, kdy vliv stresu pro vznik fobií nebyl empiricky prokázán, prokázal se „pouze“ u posttraumatické stresové poruchy. Stres má vliv i na **identitu** (sebepojetí) jedince. Toto se týká hlavně okamžiků, kdy dochází k nějaké změně v životě. Nemusí být jen negativní, týká se to například i nástupu na vysokou školu, do zaměstnání anebo vstupu do manželství.

Jak jsme se dozvěděli v předchozí kapitole, onemocnění vznikají hlavně díky dlouhodobému působení hormonů uvolňujících se během stresové reakce. Je tedy

nezbytné, aby se jedinec se stresem skutečně vypořádal a uměl s ním a sám se sebou během něj pracovat. Jako důležité vidím i naučení se uvolňovat přebytečnou energii, která se během reakce v organismu nahromadí. Dle mého názoru, po neúspěšném pracování se stresem, dochází ke vzniku „bludného“ kruhu. Stres způsobí nemoc a nemoc způsobuje stres. Dostat se opět do psychické a fyzické pohody bude potom stát mnohem více úsilí.

### 1.3.3. Muži a ženy

Dle Freje (2004) je rozdíl v působení stresu mezi muži a ženami. Ženy stres snadněji přijmou a umějí se s ním rychleji vypořádat, muži zase vynikají tím, že se stresu dokáží déle ubránit. Ve článku „Gender a stress“ (American Psychological Association, 2014) se můžeme dočíst, že fyzické symptomy stresu se častěji projevují u žen. Ženy také častěji přiznávají, že míra stresu u nich vstoupá a také se častěji přiznávají k emocionálním a fyzickým příznakům právě působícího stresu. Ženy jako hlavní zdroj stresu uvádějí hospodaření a finanční situaci, peníze, zatímco muži na přední příčky staví stres pracovní. Rozdíl v míře stresu byl i mezi vdánými (zde vyšší míra) a svobodnými ženami. Ženy účastníci se výzkumu oproti mužům také více trpěly špatnou kvalitou spánku (75 procent proti 58 procent).

Paulík (2010) uvádí, že muži reagují na stres aktivněji, mají problém s přiznáním vlastní viny. Také zmiňuje větší odolnost mužům proti akutnímu stresu, ale odolnost proti stresu dlouhodobému mají naopak nižší- naproti tomu Frej (2004), jak jsme zmínili výše, uvádí odolnost celkovou.

## 2. Stresory

### 2.1. Rizikové typy chování

Například i Frej ve své knize „Stres“ (2004) popisuje dva typy chování, které mají vliv na naše zdraví. Jedná se o typ A a typ B.

První typ (**tedy typ A**) tvoří lidé agresivnější, cílevědomější, ambicióznější. Tito lidé jednají rychle, neumí moc odpočívat a nekompromisně sledují své vytyčené cíle. Vyznačují se humorem na účet ostatních, jsou sebestřední a trpí výbuchy stresu (Frej, 2004). Cungi (2001) uvádí, že toto chování se projevuje podrážděností a pocitem naléhavosti.

Lidé s typem chování A jsou motivováni snahou dosahovat významných úspěchů v pracovních činnostech, které upřednostňují nad činnosti ostatní, jsou až hostilní a inklinují k asertivitě. Velmi těžce snášejí neúspěch, a proto pracují o to usilovněji, snaží se o maximální efektivnost v co nejkratším časovém úseku napříč překážkám i interpersonálními vztahy (Mlčák, 2011).

**Chování typu B** se naopak projevuje klidněji, tito lidé umí odpočívat a umí nebrat život tak vážně. Hovoří rozvážně, umějí se od srdce zasmát a nikam se nehoní. Soustředí se na dokončení jedné věci a jsou obdařeni větší mírou trpělivosti. Riziko onemocnění infarktu a vysokým krevním tlakem je dvakrát menší než u osob s chováním typu A (Frej, 2004). Tito lidé pracují uvolněně, klidně a beze spěchu, spokojeně. Při dlouhodobějším neúspěchu se ale hned vzdávají (Mlčák, 2011).

Autoři knih i odborných článků se shodují (Cungi, 2001; Frej, 2004; Friedman, 1980; Kratochvíl, 2001), že souvislost s chováním typu A a kardiovaskulárním onemocněním byla prokazována bezpočtem vědeckých prací. Často se jednalo o výzkumy přímo na pacientech se srdečními problémy. Pokaždé se ale našli lidé, kteří teorii vyvraceli a poukazovali na metodologické chyby, které se týkaly především nezařazením korelací onemocnění i s jinými lidskými charakteristikami, které v chování typu A nebyly zařazeny.

Kromě výše uvedených dvou typů chování, určujeme ještě chování **typu C a D**. Chování typu C bylo, jak uvádí Kratochvíl (2001), objeveno u onkologicky nemocných pacientů. Projevuje se dobrou spoluprací s ostatními, mimořádnou úctou k výše postaveným lidem, ochotou pomáhat, jsou přátelští, trpěliví. Výrazně potlačují negativní pocity, trpí pocity beznaděje a bezmoci, snadno se vzdávají bez boje. Mlčák (2011) dále uvádí, že se jedná o jedince, kteří opomíjejí vztah sami k sobě a jsou upjati na vztah k práci, rodině aj. Tito jedinci jsou v chování pasivní a mají vysokou míru adaptace.

Chování typu D se potom pojí s lidmi, kteří prožívají nadměrné množství ztrát, tito lidé jsou depresivní, málo flexibilní, neumějí řešit stresové situace. Jsou často ze sociálně izolovaných rodin, trpí nedostatkem empatie. Toto chování je opět spojeno s onkologickými problémy (Mlčák, 2011).

Jak ale uvádí Siegfried (1993), málokdo z nás je vyhraněným typem. Většinou se jedná o typy smíšené a nelze jedince tak jednomyslně zařadit do té či oné kategorie. Škodlivé je ovšem i jen občasné projevení chování, které spadá do typu A.

Jak se píše v knize „Jak překonat stres“ (Reader's Digest, 2011), některé osobnostní rysy jsme zdělili po svých předcích a s trochou vůle je lze změnit. Autor například uvádí tyto rady: vyhýbat se ostatním osobám s chováním typu A, rozpoznat příznaky chování

typu A se snažit přeměnit na projevy typu B, neodmítat cizí pomoc a mít důvěru v druhé, dělat dostatek mimopracovních aktivit aj.

V článku „Baheviour typ A“ (Friedman, 1980) se uvádí, že rizikové chování lze změnit především u pacientů po onemocnění srdce ve věku 45-65 let, a to z toho důvodu, že mladší 45 let mají velice vysokou intenzitu chování typu A, a lidé nad 65 jsou zase staří na to, aby měnili své celoživotní návyky. Je otázkou, jestli je toto tvrzení opravdu sto procentní. Každá změna osobnosti je ale těžká a záleží na každém jedinci zvlášť, jak dokáže být silný a jak se k ní postaví.

## 2.2. Životní události

Tab.č.1: Životní události a stres (Frej, 2004, 36-38)

| Životní událost                        | LCU | Životní událost                           | LCU |
|--|-----|---|-----|
| Úmrtí partnera                         | 100 | Změna odpovědnosti v zaměstnání           | 29  |
| Rozvod                                 | 73  | Odchod dítěte z domova                    | 29  |
| Rozpad manželství                      | 65  | Neshody s příbuznými                      | 28  |
| Uvěznění                               | 63  | Významný úspěch v povolání                | 26  |
| Úmrtí rodinného příslušníka            | 53  | Partner nastupuje nebo končí v zaměstnání | 26  |
| Vážná nemoc nebo zranění               | 53  | Začátek nebo konec školního roku          | 25  |
| Manželství                             | 50  | Změna životních podmínek                  | 24  |
| Výpověď ze zaměstnání pro nadbytečnost | 47  | Změna životních zvyklostí                 | 23  |
| Obnovení manželství                    | 45  | Potíže se šéfem                           | 20  |
| Odchod do důchodu                      | 45  | Změna pracovní doby nebo podmínek         | 20  |
| Zdravotní potíže v rodině              | 44  | Změna bydlení                             | 20  |
| Těhotenství                            | 40  | Změna školy                               | 19  |
| Sexuální problémy                      | 39  | Změna dovolené                            | 19  |
| Narození dítěte                        | 39  | Změna církve                              | 18  |
| Změna zaměstnání                       | 39  | Změna sociálních aktivit                  | 17  |
| Změna financí                          | 38  | Půjčka nižší než čistý roční příjem       | 16  |
| Úmrtí blízkého přítele                 | 37  | Změna spánku                              | 15  |
| Přeřazení na jinou práci               | 36  | Změny v příbuzenstvu                      | 15  |

|                                       |    |                           |    |
|---------------------------------------|----|---------------------------|----|
| Vážné neshody s partnerem             | 35 | Změna stravovacích návyků | 13 |
| Půjčka převyšující čistý roční příjem | 31 | Dovolená, prázdniny       | 12 |
| Splatnost půjčky                      | 30 | Vánoce                    | 11 |
| Malé porušení zákona                  | 29 |                           |    |

Výše uvedený seznam nejvíce zatěžujících životních událostí sestavili Thomas Holme a Richard Rahe. Lidem dali za úkol obodovat události podle míry stresu, kterou podle nich způsobují. Potom vytvořili seznam 43 událostí, které jsou v tabulce seřazeny sestupně od nejvíce stresující po tu nejméně. LCU potom rozumějme jednotky životní změny. Pokud během krátké doby dojde k více událostem, jejichž hodnota přesahuje 250 LCU, nesou zvýšené riziko onemocnění a stresu. Lidé s vysokým průměrem LCU trpí vyšší nevhodností, děti z rodin s vysokým LCU se často uchylují k řešení problému sebevraždou. Škála byla kritizována pro svou přílišnou obecnost, také ale zaujala bezpočet lidí a odborníků. V tomto seznamu nehraje roli to, jak je či není daná situace žádoucí. V dnešní době se více zohledňují i možnosti jedince v dané situaci (Baštecká, Goldmann, 2001; Frej, 2004).

Ve svém článku Večeřová-Procházková a Honzák (2008) uvádějí, že rizikový počet LCU je už od 150-300 během posledních 12 měsíců. Překročení hranice 300 bodů už podle těchto autorů vede téměř jistě k onemocnění organismu jedince. Životní události považují jako významný spouštěč stresových reakcí, nicméně také poukazují na to, že jejich prožívání je vysoce individuální a souvisí jak s osobnostními charakteristikami jedince, tak charakteristikami a okolnostmi dané situace. Poslední řádky tabulky se podle těchto autorů ale liší, Vánoce dle nich mají 12 LCU a do seznamu přidávají i *drobný přestupek a jeho řešení*, který má hodnotu 11 LCU.

### 2.3. Dělení stresorů

Co autor, to trochu jiné dělení stresorů. V této kapitole se jim budeme trochu podrobněji věnovat.

Jmenujme si první rizikové faktory, které ke stresu mohou vést. Najdeme je například v knize „Lidský stres“ (Schreiber, 1992) a jsou to: obezita, hypertenze, vysoká hladina cholesterolu v krvi, alkohol a kouření, nedostatek tělesné námahy. Rizikové faktory se mohou sčítat a o to více ohrožovat lidské zdraví prostřednictvím stresu.

Jedno z nejobecnějších dělení můžeme najít v knize „Nejlepší techniky proti stresu“ (Kraska-Lüdecek, 2007), kde se stresory dělí na stresory **psychické**, **sociální** a **fyzické**. Ačkoliv je autorka zmiňuje ve vztahu k zaměstnání člověka, a to zřejmě z toho důvodu, že zaměstnání považuje za jedno z nejvíce stresujících prostředí a člověk v něm tráví většinu svého času. Dle mého názoru lze toto dělení využít i v běžném a sportovním životě, ne pouze v tom pracovním.

Další rozdělení stresorů nalezneme i u autora Cungiho (2001). Ten dělí stresory na **akutní** a **chronické**. Akutní stres nastává po prožití nějaké traumatizující události, kterou jedinec sám nemohl ovlivnit. Jako příklad nám může posloužit přepadení nebo autonehoda. Stres může v těchto případech přerůst až v posttraumatický stresový syndrom. Chronické stresory jsou například soutěživost, závody, pracovní přetížení, nevyhovující prostředí. Reakce jedince se potom stává trvalou a často se opakující, postupně ho vyčerpává. Autor dále ještě zmiňuje dělení stresorů dle jejich povahy, kam řadí nadměrné pracovní zatížení a i pracovní nevytíženost, nedostatek peněz, zadlužení a nějaká významnější koupě (nemovitost, auto), špatné snášení životních podmínek a opakující se škodlivé faktory, problémy ve vztazích a v neposlední řadě stresory související s rodinným a sociálním kontextem.

Křivohlavý (2001) se ve své knize také věnuje stresorům souvisejícím s výkonem pracovní činnosti. Patří k nim **přetížení množstvím práce**, to nastává tehdy, pokud má člověk splnit větší množství povinností za daný čas, než má v rozsahu svých sil možnost zvládnout. Například v Japonsku je přepracování považováno i za možnou příčinu smrti. Pokud k vykonání práce nemá člověk dost času, může na něj začít působit **stres časový**. Jako stresor působí i **neúměrně velká odpovědnost** a **nevyjasněnost pravomocí**. Dále to je **vysilující snaha o kariéru**, **kontakt s lidmi**, kde se myslí jak práce, kde je kontakt s lidmi vyžadován, tak práce, kde je jedinec od ostatních izolovaný. Každému vyhovuje jiný typ, nicméně bylo prokázáno, že v izolovaných skupinách zaměstnanců docházelo ke zvýšenému výskytu problémů se zažíváním, hypertenzí, bolestí hlavy atd. Stresogenní je i **nezaměstnanost**. Malindová (2011) ve svém článku uvádí problém nezaměstnanosti hlavně v nejasné a nejisté budoucnosti. Nezaměstnanost se pak podle této autorky stává významným zdrojem i stresu sociálního. Dále se zde můžeme dočíst, že nezaměstnanost může být dokonce i spouštěčem psychické poruchy. Jelikož ztráta zaměstnání působí jako existencionální stres, dochází k újmě nejen po stránce psychické, ale také fyzické, obzvláště tehdy, trvá-li tato situace delší dobu. Účinky dlouhodobého stresu byly podrobněji popsány výše.



K dalším stresorům, které mohou i nemusí souviset s prací a místem jejího vykonání jsou: **hluk, spánek, vztahy mezi lidmi, negativní sociální jevy, nesvoboda a pocit bezmoci, dlouhodobé napětí a omezený prostor** (Křivohlavý, 2001).

Kratochvíl ve své knize „Jak zvládat stres“ (1994) dále hovoří o stresech fyzikálních a emocionálních. K **fyzikálním stresorům** se řadí jedy a polo-jedy. Rozumějme tím alkohol, drogy, kofein, dále potom otřesy, vibrace, magnetické pole a UV záření, změny tlaku, viry a bakterie, úrazy a nehody aj. **Emocionální stresory** jsou potom například úzkostnost, zármutek, strach, obavy, nepřátelství, zlost, nedostatek spánku, deprivaci, očekávání.

V této knize (Kratochvíl, 1994) nalezneme i dělení na **ministresory** (velice mírná míra stresu) a **makrostresor** (děsivé a deptající vlivy).

Doktor Frej (2004) ve své knize jako významný zdroj stresu označuje **negativní emoce**. Problémem je hlavně jejich potlačování (mluvíme o emocích jako je hněv, zlost či úzkost). Energie z těchto emocí zůstává blokována v těle a jejím hromaděním dochází ke vzniku nemocí. Stres potom dál živíme negativními myšlenkami, kouřením a pitím alkoholu, strachem. Dále dělí stresory podle druhu působícího stresu: **pracovní stresory**, který tady byl zmíněný vícekrát, **finanční stresory**, kde je hlavní důvod ten, že lidé neumí hospodařit s penězi a zbytečně utrácení, dále potom **partnerský stresor, časový stresor, hluk a stres, přelidnění a stres**, kdy má jedinec pocit, že trpí nedostatkem vlastního prostoru (neplatí ale například o stísněnosti na koncertu), **stres související s obezitou**, kam patří přejídání, stresující diety, nesprávná výživa (a to hlavně rafinovaný cukr, kofein, červené maso, alkohol, kravské mléko).

Paulík (2010) ve své knize zase popisuje tzv. běžné náročné situace, které se stresem velice úzce souvisí. Hovoří o **problému**, který vyžaduje naše řešení, **frustraci** (endogenní, exogenní či existencionální), **konfliktu**, který můžeme rozdělit na interpersonální a intrapersonální, důležitou roli potom hraje i jeho intenzita. Dále sem řadí **strach** a **úzkost**. Těmto tématům je věnován bezpočet knih a jiných pramenů. K náročným situacím patří i **nemoc**, kdy je třeba rozlišit mezi chorobou (prokazatelná lékařem, testy, vyšetřením) a nemocí (jedná se u subjektivní pocit nepohody). Potom **bolest, utrpení** a **strádání, krize**. Krize mají mnoho podob, můžeme rozlišit krizi situační a krize vývojové, krize související s psychopatologií.

Jak můžeme vidět, škála stresorů je skutečně pestrá a stres může působit z mnoha stran. Je třeba to mít na paměti a snažit se jim co nejvíce vyhýbat a naučit se s nimi pracovat. Soustředit se na pravidelný odpočinek, sport a zdravé stravování. Mít pevné

zázemí a okruh dobrých přátel, naučit se říkat „ne“ a umět požádat o pomoc. Dobře si plánovat plnění úkolů a naučit se zacházet se svým časem.

## 2.4. Stresory u sportovců

Důležitým stresorem, který ve sportu působí, je **stresor ohrožující sebeúctu**, ke kterému řadíme například neúspěch ve sportovní soutěži (Stackeová, 2012). To, že nízké sebevědomí u našich sportovců je problém, podotýká i docentka Blahutková (Povolný, únor 2012), která tvrdí, že oproti zahraničním sportovcům, byť jsou výkonnostně níže než ti naši, mají čeští sportovci mnohem nižší sebevědomí, mají nízkou aspiraci a neumí jít tvrdě za vítězstvím. Udává, že naši sportovci mají na mnohem větší výkony, pokud budou pracovat na úrovni své aspirace. Aspiraci tedy považuje jako klíčovou vlastnost pro nejlepší výkony. Zásadní dle ní je i věřit si na startovní čáře.

Dalším významným stresorem je **bolest**, která je u sportovců velmi častá (těžké tréninky, vypětí sil při snaze vyhrát,...), často se musí překonávat silnou vůlí a je třeba podávat výkony i přes ni (Stackeová, 2012).

Hošek (1979) uvádí, že ve sportu je charakteristické **maximální napětí**. K vysokému výkonu je zapotřebí dosažení individuálního hraničního napětí. A jelikož hraniční situace jsou ve sportu velice časté, je v něm častý i stres. O hraničních situacích hovoří i Jelínek s Kuchařem (2006), kteří uvádějí, že jsou důležité k mobilizaci vnitřní rezervy. Tato rezerva se skládá z množství energie a síly, díky kterým dokáže sportovec podat maximální výkony. Otázkou ale zůstává, zda spouštěčem těchto „skrytých rezerv“ musí být pouze zmíněná hraniční situace. Na základě svých zkušeností se sportovci a také na základě rozhovorů s nimi autoři tvrdí, že k úspěchům nestačí jen tvrdý fyzický trénink, ale je třeba pracovat i s duší, rozumějme tedy psychikou jedince.

Ve sportu převládají hlavně psychické stresogenní zátěže. Stresory souvisí s blokováním základních organických potřeb během sportovního výkonu. Často se vyskytuje například **pocit nedostatku vzduchu**. Dále to jsou **stavy únavy**, které sportovec musí překonávat. Mezi další stresory dle Mirošnikova (1971, in Hošek, 1979) patří **stresory situační**. K nim můžeme zařadit neúspěch, nebezpečí kritiky, rušení, propuštění a nepředvídatelnost výkonu, bolest, horko a chlad, časový deficit, celkový nedostatek nebo nadbytek informací. Každá ze zátěží jde dělit podle času působení na dlouhodobou a krátkodobou. Dle Hoška (1979) je důležitým stresorem i **strach**

**ze snížení sociálního postavení** ve skupině, enormně **zvýšená zodpovědnost** za sportovní výkon. Ta vede k nadměrné motivaci a poruchám hodnocení.

Jako stresor ve sportu působí i neúspěch, sportovcova odolnost při neúspěšné činnosti je potom závislá na stabilitě osobnosti a na intenzitě zátěže (Hošek, 1979).

V knize „Výkon a trénink ve sportu“ (Dovalil et al., 2002) se můžeme dočíst, že v dnešní době je poměrně veliké množství sportovců na podobné fyzické výkonnostní úrovni. Atmosféra při závodech je tudíž velice napjatá a více než dříve závisí na tom, aby byl sportovec na závod připraven i psychicky. V textu uvádí, že až 50% všech sportovců udává, že psychické náročnosti situace aspoň jednou podlehlí. Ve sportu můžeme definovat několik situací, které k napětí a aktuálním poruchám přizpůsobivosti vedou. Pokud je působící nepříjemná situace pro jedince tak intenzivní, že dojde ke spuštění neurohormonální reakce, jde o psychický stres. Mezi nepříjemné situace řadíme:

- Situace nadměrných úkolů
  - Sportovec ví, že nemá na to dosáhnout cílů, jaké po něm trenér (nebo někdo jiný) požaduje
- Situace problémová
  - Sportovec neví, jak vyřešit problém, který nastal, protože s ním nemá zkušenosti z dřívějších
- Situace frustrační
  - Sportovec má v cestě k cíli nějakou překážku, kterou se mu nedaří nebo ji nemůže překonat
- Situace konfliktní
  - Působení dvou stejně silných protikladných motiv
- Situace deprivace
  - Jedinec postrádá určité druhy podnětů (například při dlouhodobém tréninku mimo domov mu chybí rodina)

Dovalil s kolektivem autorů (2002) kromě náročných situací také popsal typické stresogenní situace ve sportu:

- Trvale narušený rytmus života sportovce
- Situace, které vyžadují, aby se sportovec stále držel zpátky (hlavně co se týká emocí)

- Situace, kdy má sportovec zvýšenou odpovědnost bez možnosti dekompenzace. Může vést k nepříjemnému vědomí nesplněných úkolů a vnitřní úzkosti.
- Situace, kdy jsou vyvolány emoce zlosti a nespokojenosti sám se sebou (zhoršená nálada, jednotvárné vnímání, nuda)
- Situace, kdy nedochází k uspokojování vyšších potřeb- estetických, etických a logických.

Stackeová (2012, 49) uvádí zase tento seznam stresogenních situací:

- Trvale změněný rytmus života, střídání tréninku a regenerace a „přepojování“ mezi nimi
- Stálé nároky na sebeovládání, překonávání nepříjemných pocitů, únavy, často i bolesti
- Zvýšené nároky na odpovědnost, které mohou být příčinou vysokého vnitřního napětí
- Nároky na vyrovnání se se situacemi, kdy člověk nepodává žádoucí výkon, často provázené pocity zlosti a bezmoci
- Omezování jiných oblastí života a seberealizaci v jiných oblastech

Můžeme vidět, že v některých bodech se zcela shodují, některé body se zase mírně liší. Shodují se ve změně rytmu života a zadržování emocí. Shoda je i v posledním, bodě obou podáních. Všechna zmíněná rizika je třeba mít na paměti a pozorovat sportovce, zda na něj všeho kolem není moc a nezačíná se projevovat působení daných situací. Je třeba dbát o dobrou duševní hygienu.

Ve sportu může dojít k psychickým selháním. Jako **primární psychické selhání** sportovce je označováno nepodání aspirovaného výkonu i přes kvalitní tréninkovou přípravu. Může se jednat například o podcenění soupeře, přílišnou zodpovědností, danými osobnostními rysy osobnosti, jako je například melancholické ladění aj., které nese zodpovědnost za neschopnost podání výkonu pod tlakem (často sportovní gymnastika, krasobruslení,...). **Druhotné psychické selhání** souvisí s nedostatečně kvalitním tréninkem a nízkým sebehodnocením jedince ať už například vlivem špatné životosprávy, vedením,... (Stackeová, 2011).

Uvedme si teď, jak to vidí sami sportovci. Ve článku „Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences“ (Nicholls, Polman, Levy, Taylor, Copley, 2007) hodnotili největší stresory na sebe působící sami sportovci. Muži se nejvíce obávali zranění a toho, že udělají chyby, pro ženy byli stresorem jejich spoluhráčky a komunikační problémy. To se týkalo hlavně sportovců týmových. Individuální sportovci udávali jako významný stresor samotný trénink, trenéra a váhu či sílu stresorů. Oproti tomu sportovci týmoví měli za hlavní stresor samotnou možnost výběru (respektive nevyběru), chyby svých spoluhráčů a to, že své spoluhráče zklamou. Například angličtí ragbisté udávají jako 5 hlavních stresorů fyzické pochybení, kritiku od trenérů nebo rodičů, mentální chybu, strach z utrpení zranění a to, že zjistí, jak dobře soupeři hrají (Nicholls, Polman, 2007).

Reeves, Nicholls a McKenna (2009) zase porovnávali stresory mezi dvanácti a osmnácti letými tenisty. Pět hlavních stresorů u dvanáctiletých bylo: dělání chyb a protihráči, výkon týmu, fyzické nároky a rodina (strach ze zklamání). U starších tenistů bylo na prvním místě dělání chyb, hned za ním potom výkon týmu a trenér, výběr hráčů a potom individuální výkon. Oproti mladším tenistům se u nich více objevovalo hraní na vyšší úrovni a kontrakty (ani jedna z těchto dvou položek se u mladších hráčů neobjevila ani jednou), stejně jako sociální hodnocení. U mladších se zase více objevoval stresor v podobě rodiny a počasí.

Tamminen a Holt (2010) uvádějí, že v jejich výzkumu se stresory u mladých basketbalistek mění v průběhu celé sezóny, stejně tak, jak se měnil kontext požadavků na hráčky. Stresory na začátku sezóny byly: očekávaný výkon, hrací čas, chování trenéra a stresory fyzické. Ve středním období sezóny hráčky jako nejhlavnější stresory udávaly interpersonální konflikty mezi sebou, autoři je označili jako týmovou dynamiku, dále potom změny v hracím čase a opět již zmíněné chování trenéra. V poslední části sezóny se ve výpovědích hráček objevoval týmový výkon, týmová dynamika a sociální a osobní hodnocení výkonnosti jednotlivých hráček upadlo zcela do pozadí.

### **3. Pohyb a stres**

Jak se uvádí v Psychologii zdraví (Křivohlavý, 2001), pohyb má vliv na tělesnou zdatnost-fitness, kardiovaskulární zdatnost a samozřejmě také na psychiku. Tělesnou zdatností pak rozumějme flexibilitu (ohybnost), svalovou zdatnost, dechovou zdatnost, svalovou výdrž a také celkové pohybové schopnosti. Můžeme rozlišovat dva druhy

zdatností: zdatnost organickou, kterou jsme získali základem genetiky a pak zdatnost dynamickou, která vznikne rozvíjením dědičného základu pomocí cvičení, tělesné práce. Formuje ji tedy, dá se říci, náš styl života.

Pohyb a jeho vliv na lidské zdraví je v dnešní době aktuálním tématem, na které se vyskytuje poměrně i veliké množství výzkumů. Například čeští autoři Čajka, Sovová, Pastucha, Benešová a kolektiv (2012) se zabývali vlivem cvičení jógy právě na kardiovaskulární onemocnění. Výzkum proběhl na skupině 58 lidí, především na ženách (48), kteří cvičili jógu minimálně dva roky před provedením výzkumu. Sledovalo se pak několik zdravotních ukazatelů. Výsledky měření byly porovnány s kontrolním souborem, který se snažil být vybrán tak, aby co nejvíce odpovídal souboru výzkumnému. U výzkumného souboru byl pak prokázán statisticky významně nižší systolický i diastolický tlak, lidé v něm měli výrazně lepší BMI index a také nižší hladinu triglyceridů. **Cvičení jógy pak mělo i vliv na zlepšení nálady a tím pádem i na celkovou psychickou pohodu.** Na jógu se zaměřil i další výzkum (Kazufumi, Tetsuya, Takakazu, Chiharu, Nobuyuki, 2014), který prezentuje velice podobné výsledky, jako práce předešlá s tím rozdílem, že byl výzkum prováděn na zdravých ženách, kdy měření a testování probíhalo na začátku před zahájením cvičení a poté po 12 týdnech pravidelného cvičení. U druhého měření byly signifikantně rozdílné (lepší) výsledky oproti prvnímu jak u anxiety, tak u stresu, deprese a zloby.

Jak už bylo v práci zmíněno, pohyb slouží jako významný salutoprotektivní prvek, ať už se bavíme o zdraví fyzickém či psychickém. Dá se tedy předpokládat, že jeho obranné účinky proti stresu budou účinné.

### 3.1. Antistresové účinky pohybu

Již zmíněná docentka Blahutková vidí sport a pohyb obecně jako významný činitel pro boj se stresem. Označuje myšlenku boje se stresem pohybem jako „vůbec nejlepší nápad“ (Povolný, únor 2012).

Sport a pohyb jako takový může mít dvě podoby antistresového účinku a to podobu aktivní a pasivní. **Pasivní podobou** potom myslíme to, jak na lidi působí například sledování sportovního utkání. U některých, můžeme říci až závislých, fanoušků někdy dochází k agresivnímu chování s destruktivními dopady na okolí. Nad pasivní formou ovšem převažuje **forma aktivní**, která má krátkodobý i dlouhodobý účinek na psychiku jedince. Celkovou psychickou odolnost a reaktivitu na stres pohyb ovlivní tehdy, je-li

pravidelný a prováděn dlouhodobě. Jak už jsme zmínili výše, škodlivost stresu je způsobena nahromaděnou energií, která během stresové situace nebyla uvolněna. Sport a pohyb slouží k uvolnění právě takto nahromaděné energie (Stackeová, 2012).

Jak uvádí Křivohlavý (2001), cvičení má velice pozitivní vliv na depresi, snižuje úroveň úzkosti, naopak zvyšuje kladné sebehodnocení jedinců, posiluje psychiku v boji se stresem. To můžeme dokázat například pozorováním maratonců. Výskyt deprese u nich je podstatně nižší než u ostatních, kromě běhu srovnatelných, skupin lidí. Důkazem nám může být i porovnání dvou skupin lidí trpících depresí: Jedna skupina byla léčena pomocí pohybu, druhá pomocí psychoterapie a to hlavně relaxací. U první skupiny docházelo ke zlepšení v mnohem větší míře. V článku *Physical exercise and depression* (Eriksson, Gard, 2011) se uvádí, že je důležitější intenzita cvičení než jeho pravidelnost a také než samotný druh prováděné aktivity. Negativní výsledky ovšem přineslo porovnání silového cvičení se cvičením aerobním, jejich účinnost tedy byla shodná. Autoři tohoto článku dále uvádějí, že dle výzkumu hraje roli také přesvědčení o tom, že nám pohyb dokáže pomoci a pomáhá. Síla sugesce má tedy také určitou roli.

Můžeme vidět, že zde se liší názor Stackeové (2012) a autorů výše zmíněného článku v tématu potřeby pravidelnosti pohybu. Z vlastní zkušenosti si dovoluji souhlasit s názorem, že pravidelnost je pro dlouhodobou pohodu a snížení napětí, stresu, potřebná. Tento názor podporují i názory jiných autorů, jako je například Frej (2004), Scheiber (1992) či Kraska-Lüdecke (2007).

To, jak je pohyb prospěšný, nebylo zkoumáno jen na souboru dospělých, ale také u dětí. Článek *Fitness and health of children through sport: the context for action* (Micheli, Mountjoy, Engebretsen, Hardman a kol., 2011) zdůrazňuje nejen to, jak je sport a fyzická aktivita důležitá pro zdraví mladých a dětí, ale také poukazuje na to, že by měla vláda, škola a jiné instituce dbát na to, aby se děti opravdu hýbaly a ve sportování a aktivních činnostech by je měly i podporovat. To, že svůj volný čas tráví aktivně, má pozitivní vliv i v jejich budoucnosti.

Naproti pozitivnímu vlivu pohybu existuje také **vliv negativní**. Mluvíme hlavně o možnosti vzniku závislosti na pohybu a na životním stylu, který nám daný sport či cvičení přináší. V dnešní době jsou to hlavně cvičení označována slovem fitness (Stackeová, 2012). I Křivohlavý (2001) uvádí některá možná rizika, která sportování a pohyb přináší. Jako první zmiňuje riziko vzniku pozitivní adikce, což rozumíme jako činnost, která je návyková. Mezi rizikové kategorie patří běžci dlouhých tratí, horolezci, běžkaři, lidé meditující. Projevuje se to odvykacími příznaky při přerušení právě

této sportovní činnosti. Příznaky jsou podobné jako při odvykání drogám (pocit viny, nervozita, napětí, úzkost, iritace aj.). Vedle pozitivní adikace existuje i adikace negativní, tou se pak rozumí postupné zvyšování náročnosti v daném sportu. Mnohdy i na úkor blízkých, rodiny. Dalším samozřejmým rizikem je potom možnost zranění, úrazu, nehody apod.

### **3.2. Vliv stresu na výkon**

Efektivní zvládání stresu umožňuje větší výkonnost ve sportu, proto je důležité jeho zvládání trénovat již v dětství. Výzkumy provedeny na dětských sportovcích ukázaly, že již ve věku kolem jedenácti let je podstatné to, jak na ně děti stres působí a jak se ho učí zvládat (Holt, Hoar, Fraser, 2005). Cohn (únor, 2014) ve svém článku uvádí, že na sportovce působí dva stesy. První, ten dobrý, jim může pomoci, pokud se soustředí a jsou ve střehu, jsou více motivovaní a jsou připraveni mít výhodu nad soupeři. Ve správném množství stres pomáhá koncentrovat se a připravit se na podání dobrého výkonu. Příliš velká hladina stresu a nezdravý stres naopak způsobí trému a neschopnost být koncentrovaný, znemožní si věřit a být uvolněný. Vlivem tohoto stresu není sportovec schopný podat dobrý výkon a často tím bývá ovlivněn i v dalších závodech, pokud se se stresem nenaučí pracovat a nenaučí se ho využít ve svůj prospěch.

Rovněž Stackeová (2012) uvádí dva pohledy na stres v pojetí sportu, ale z jiného pohledu, než Cohn (únor, 2014). Ta poukazuje na to, že sport sice pomáhá regenerovat duši a bojovat proti stresu, na druhé straně ale můžeme vidět sportovce, kterého právě onen sport staví do poměrně dosti stresové situace.

Machač, Macháčová a Hoskovec (1985) se věnují úzkosti. Také oni zmiňují, že pokud člověk netrpí úzkostí - úzkost úzce souvisí se stresem, patří spolu se strachem k hlavním emočním projevům stresu (Mlčák, 2011) - nenosí v sobě žádnou výzvu k aktivitě a proto je například i v konkurenčním soutěžním boji hendikepován. Pokud jedinec necítí znepokojení, není důvod bojovat o své postavení, sebehodnocení a není důvod ani ke zvyšování pracovního úsilí. Pokud se jedinec neustále pohybuje v monotónním prostředí, je pro něj úmyslné vyvolání strachu a úzkosti, stresu, žádoucí. To se týká i vrcholových sportovců, kteří zcela běžně zažívají monotónnost tréninků. To, že si představují neúspěch v závodě a jiné „katastrofální“ dopady a neúspěchy jim pomáhá dodržovat disciplínu a motivuje je to k vytrvání a tvrdé práci. I tito autoři zmiňují, že, v okamžiku nástupu na onen závod, by ale měly všechny „strašáky“ ustoupit zcela



do pozadí, protože v této chvíli ztrácejí svůj původní význam a neslouží již jako dobrá motivace a prostředek nabuzení. Naopak začnou působit jako bariéra. To, že mnozí ze sportovců nedokáží tyto myšlenky odložit, je důvodem, že někteří, podávající výborné výkony během tréninků či méně významných závodů, nejsou schopni tyto výkony předvést na soutěžích významnějších.

## 4. Copingové strategie

Copingem rozumíme vědomý a aktivní způsob zvládnání stresu. Ten se uplatňuje tehdy, je-li zátěž nadlimitní nebo naopak podlimitní vzhledem k odolnosti jedince. Ten potom musí vyvinout zvýšené úsilí, aby se s danou situací vyrovnal (Paulík, 2010).

Baštecká a Goldmann (2001, 167) překládají coping jako „zvládací či vyrovnávací strategie“. Pojem coping zavedl jako první R.S.Lazarus již v roce 1966. Označoval tím chování, kterým zvládáme náročné situace a přizpůsobujeme se jim buď dobře, nebo špatně. Z toho nám vyplývá, že coping může být buď **adaptivní**, nebo **maladaptivní**. Lazarus dále zavedl 4 druhy strategií (1966, in Paulík, 2010):

1. Útok na obtěžující a rušivý fenomén
2. Různé druhy aktivit posilující naši obranyschopnost proti výše uvedeným fenoménům
3. Vyhýbání se fenoménům
4. Apatie, pocit beznaděje, deprese a bezmoci

Později Lazarus spolu se S. Folkmanovou (1993,1994, in Paulík, 2010) označil dva základní typy copingu podle jeho působení, a to **coping zaměřený na problém** a **coping zaměřený na emoce** (na zlepšení emoční bilance). To, jaký coping jedince zvolí, závisí na jeho hodnocení zátěžové situace, ve které se ocitl. Strategii zaměřenou na problém zvolí tehdy, pokud uzná, že je schopný situaci úspěšně vyřešit nebo aspoň něco dělat. Reakce potom spočívá v přímé akci, získávání informací a jejich využití v praxi například ve změnách svého vlastního chování, patří sem i vyhledávání pomoci ve svém okolí. Pokud ale dojde k názoru, že se nedá nic dělat, zvolí coping zaměřený na emoce, který spočívá nejčastěji v tom, že se snaží vyhnout újmě, kterou by situace způsobila, snaží se na ni nemyslet, regulovat emoční doprovod, jedinec dává událostem jiný význam, mění svůj pohled na věc (Baštecká & Goldmann, 2001; Paulík, 2010; Paulík, 2012).

Mlčák (2011) udává tyto činnosti, které ke zvolenému stylu patří:

## 1. Strategie zaměřené na problém

- Aktivní zvládání
- Plánování, jak zvládnout složitou situaci
- Potlačení (úmyslné) protichůdných aktivit
- Jednat rozvážně, vybrat si vhodný čas

## 2. Strategie zaměřené na emoce

- Hledání sociální opory, získávat informace, zkušenosti a požádat o pomoc
- Hledání sociální emocionální opory
- Pozitivní reinterpretace (snaha hledat pozitivní stránky situace)
- Akceptace, kam patří přijetí problému, jeho změnění či vlastní přizpůsobení se
- Popření (odmítnutí věřit tomu, že problém či jeho řešení existuje)
- Obrácení se k víře

Další dělení je například podle Holahana a Moose (1990, in Paulík, 2012), kteří copingové strategie dělí na:

- aktivní kognitivní,
- aktivní behaviorální
- a vyhýbající.

Strategie zvládání můžeme dále dělit i podle **efektivity a funkčnosti**. Některé jsou funkční skoro pokaždé, můžeme hovořit například o aktivním zvládání či plánování, jiné jsou účinné pouze v některých případech, například popření a existují strategie, které nejsou účinné téměř nikdy, to je užívání drog, alkoholu aj. (Paulík, 2012).

Druhy strategií podle Pulhanové (Baumgartner, 2001) jsou zase následující:

- modifikování pozornosti
  - v podobě strategií odmítnutí či vyhnutí
  - v podobě soustředění se na stresor

- změna subjektivního významu událostí a to hlavně generování pozitivních emocí, které způsobí snížení napětí
- modifikace aktuálního vztahu člověk-prostředí

K prvnímu bodu, čili modifikování pozornosti, můžeme přiřadit tzv. **vigilační coping**. Ten má dvě formy: vyhledávání informací a vytvoření plánu řešení daného problému.

Některé strategie se týkají stresorů, které budou působit v budoucnosti. Hovoříme potom o **anticipačním copingu**, který může zahrnovat jak kognitivní, tak emocionální a volní přípravu. Jedná se o přípravu na budoucí stresovou situaci. Patří sem například i cílevědomý trénink (Paulík, 2012). Můžeme tedy říci, že anticipační copingové strategie by měly najít své podstatné uplatnění také u sportovců, zejména při tréninkové přípravě.

Dále můžeme pozorovat ještě **coping reaktivní, preventivní a proaktivní**. Reaktivní coping má za svůj cíl přijetí nebo kompenzaci škody, ztráty. Preventivní má za úkol připravit se na budoucí zátěžové situace. Aktivní coping je potom tím nejlepším, jaký může být. Oproti jiným se nezaměřuje na negativní stránky, ale na výkon, dosažení určitého cíle, na výzvu a na osobnostní růst (Šindelářová, 2006).

Hošek (1997) zase uvádí dělení strategií zvládání stresu na **převážně aktivní**-ty jsou odvozené od útočného řešení stresové situace, obsahují momenty agrese a zvýšené aktivity, většinou bývá přítomna eskalovaná motivace řešení problému, a **převážně pasivní techniky**, které jsou spojené s nečinností, tzv. „hraním mrtvého brouka“. Tyto dva druhy strategií, chceme-li technik, jsou těmi nejjednoduššími a jsou založeny na principu útok-útek. Hodně z těchto strategií si osvojujeme již v průběhu dětství. Uvedme si nyní příklady daných technik:

### 1. Převážně aktivní techniky:

- Přímá agrese
  - Nejjednodušší z aktivních technik
  - Patrná již u malých dětí
  - S přibývajícím věkem nutná sublimace agrese do společností přijatelné formy → vhodný je například sport (je nutné, aby nebyla v rozporu s pravidly udávanými společnostmi, zákony)

- Největším problémem je odměňování agrese (následuje potom upevnění tohoto nevhodného chování)
- Upoutání pozornosti
  - Pod vlivem zátěžové situace má jedinec často snížené sebehodnocení → snaha o jeho opětovné navýšení
  - Užívání vychloubání, skákání do řeči, snaha za každou cenu se uplatnit v diskuzi, extravagance,...
  - Častá v dětství a adolescenci (hlavně pubertě)
  - V přetrvání v dospělosti může mít podobu hypochondrie či hysterie
- Identifikace
  - Tato technika je velice důležitá
  - Jedná se o ztotožnění se se vzorem a přijetí i jeho sociálních rolí a chování
  - Opět pomáhá k navýšení sebevědomí, prestiže
  - Jako příklad může posloužit chlubení se svými rodiči (můj otec je ředitelem, má matka pracuje na ministerstvu,...)
  - K identifikaci může sloužit i silná sociální skupina (fanoušci Baníku,...)
- Kompenzace
  - „Náhradní řešení“, častá technika
  - Snaha kompenzovat neúspěch v jednom, úspěchem v druhém, nebo neustálým opakováním původní činnosti
  - Tato technika může být objektivně i subjektivně prospěšná
  - Nesmí ale obsahovat patologické momenty náročných životních situací, kam například patří nadměrné pití alkoholu, užívání drog, ale i přejídání se aj.
- Sublimace
  - Rozšíření pojmu díky S. Freudovi

- Podobná kompenzaci
  - Jde o nevědomé převádění společensky neschvalovaných pudů do sociálně přijatelné roviny (u Freuda se jednalo o sexuální uspokojování)
  - Nejčastěji je sublimována agrese
- Racionalizace
    - Snad nejrozšířenější technika dnešní doby
    - Snaha o odvrácení trestu za selhání ve stresové situaci, ať už se jedná o trestání okolím nebo sebe sám
    - Snaha vysvětlit neúspěch či nepřípustné chování přípustným motivem či zásahem někoho zvenčí
    - Snižuje pocit viny
    - Patří sem bagatelizace, technika zdůrazňování kladů v nepříjemných situacích, relativizace (porovnání současného problému s nějakým větším problémem z minula či jiných lidí)

## 2. Převážně pasivní techniky:

- Izolace
  - Nejjednodušší z pasivních technik
  - Hlavně tehdy, je-li stresor sociogenní
  - Útěk do samoty
  - Snižuje možnost sociální adaptace
  - Patologií je potom autismus
- Denní snění
  - Únik do světa fantazie
  - Jde o kompenzaci ve fantazii
  - Přehrávání jiného průběhu situace ve svých fantaziích
  - Opět může vést až k patologii
- Únik do nemoci
  - Převzetí role slabého a nemocného → zvýšená péče okolí, ulehčení situace

- Při záměrném užití se jedná o simulaci, hypochondrii (pokud se postižený zle i cítí)
- Sekundární zisky z nemoci
- Regrese
  - Jde o návrat k vývojově nižšímu stupni přizpůsobení
  - Výsledkem je zprimitivnění reakcí člověka
  - Dospělý se chová jako dítě, dítě jako nemluvně
  - Většinou posttraumatické stavy
- Popření
  - Jde o rezignaci na jakékoli řešení problému
  - Jedinec se chová, jako by problém ani neexistoval
  - Tato technika nevede k adaptaci

Doporučení, jak zvládat stresovou situaci, podle Hoška (1997), jsou potom tato:

### 1. Ofenzivní (aktivní) strategie:

- Diagnóza situace aneb získávání informací o vlastním stavu, prognóze a stresoru
- Mobilizace rezervy, sem patří hledání životního smyslu, motivace, zlepšení životního stylu, zvládání emocí, asertivita, trénink, zachování klidu, sociální podpora aj.
- Plánování boje, stanovení cíle, rozčlenění cesty k cíli na dílčí části, stanovení prvního kroku,...
- Realizace, kam patří například iniciativa, protiútok aj.
- Persistence, nebo-li výdrž

### 2. Defenzivní (pasivní) strategie

- Vyčkávání
- Lhostejnost
- Rezignace
- Odepsanost

## 4.1. Dispoziční, situační a interakční přístup

Vztah mezi osobností a situací je poměrně rozsáhlým předmětem diskuzí. Svůj vliv má i na způsoby zvládání stresu. Toto dělení najdeme v Aplikované sociální psychologii II (Baumgartner, 2001).

**Dispoziční přístup** můžeme charakterizovat jako stabilní dispozici jedince reagovat na stres určitým způsobem. Předpokládá se existence intraindividuální stability v preferování určitých strategií zvládání a také to, že se tyto strategie mezi lidmi navzájem liší. Jedince potom v stresových situacích využívá automaticky strategii, které se naučil a která mu vyhovuje.

Zastánci **situačního přístupu** zase pracují s myšlenkou, že situace určuje příčiny jedincova chování. Vystupují tedy proti myšlence dispozičního přístupu a popírají homogenitu lidského jednání. Podle nich jsou strategie zvolené jedincem determinované typem situace. Uvádějí, že existují určité skupiny podobných stresových situací a těm potom odpovídají určité postupy zvládání. Důležité je to, jak jedinec danou situaci vyhodnotí. Roli hrají proměnné jako stresogennost situace a míra možnosti její kontrolovatelnosti.

Jako poslední přístup je uveden **přístup interakční**. Ten, jak podle názvu můžeme odvodit, zdůrazňuje interakci osobnosti a situace. Osobnost v něm vystupuje jako aktivní činitel, který disponuje kognitivními, emočními a motivačními faktory. Na straně situací potom vystupuje jako faktor jejich psychologický význam. Situace v tomto přístupu vystupuje v subjektivním vnímání jedince, který ji prožívá.

## 4.2. Muži versus ženy

Už v první kapitole jsme zmínili rozdíly v působení stresu na muže a ženy. Nyní se budeme zabývat rozlišnými strategiemi jeho zvládání a to převážně prezentací výsledků již hotových výzkumů. Práce (Asztalos et al., 2012) uvádějí, že ženy se od mužů liší v celkovém hodnocení stresorů a působícího stresu (jejich skóre je vyšší). Je to dáno jejich vnímáním rovnováhy mezi nebezpečím a jejich kompetencí ho zvládnout. Díky tomuto tvrzení můžeme usuzovat, že volené copingové strategie mužů a žen budou tudíž, i ve shodných situacích, rozdílné. Frankovský (2001 in Paulík, 2010) prezentuje ve svém výzkumu, že muži a ženy se ve strategiích zvládání statisticky významně liší nejen v jednotlivých situacích, ale také v copingu generalizovaném.

Paulík (2012) uvádí, že v této otázce se do popředí dostávají rozdílné dispoziční výbavy mužů a žen, dále potom nároky, které jsou na ně jejich okolím kladeny a také objektivní podmínky zvládnutí oněch kladených nároků. Rozumíme tím, že rozdílné jsou jak nároky, tak i možnosti obou pohlaví, jak se s nimi vypořádat, jak už bylo naznačeno už v odstavci výše i od jiných autorů. Na toto téma bylo provedeno již bezpočet výzkumů, ale jak tvrdí autor, mnoho dveří zůstává i nadále otevřených. Jako hlavní otázku vidí to, zda jsou rozdílné způsoby chování obou pohlaví v zátěžových situacích tak zásadní, jak se uvádí. Podle něj je možné, že v řadě zátěžových situací se muži a ženy chovají velmi podobným způsobem. Uvádí, že psychologické rozdíly mezi muži a ženami mohou být založeny pouze na předsudcích a neopodstatněných generalizacích. Toto tvrzení ve své práci také z části potvrzují (Nwankwo, Onyishi, 2012), kteří zmiňují, že by se neměly opomíjet kulturní a sociální podmínky a vlivy, které gender v podstatě definují a z velké části i určují to, jak je vnímán stres. A také poukazují na to, že copingové strategie napříč genderem jsou ještě stále poměrně dost neprobádaným tématem. V jejich výzkumu s mladými sportovci vyšlo, že muži častěji užívají adaptivní copingové strategie.

Oproti tomu ve své knize „Psychologie lidské odolnosti“ (Paulík, 2010), zase zmiňuje, že ženy a muži se v užívání copingových strategií liší a tím zčásti popírá svá tvrzení z předchozího odstavce. Muži dle autora reagují na základě svých genderových znaků na stres s větší mírou aktivity. Tím myslí agresi, útočení či rivalitu. Dále více využívají bagatelizaci, příčiny stresové situace vyhledávají spíše kolem sebe, než aby si přiznali vlastní vinu, přičinění. Ženy jsou oproti tomu typické rezignací, odmítáním a snahou o únik, stresové reakce jsou u nich doprovázeny vyhledáváním sociální opory (zde se zmiňuje hlavně verbální schopnost žen) a příkládá se význam i schopnosti intuice. Také často podléhají sebelítosti a hledají náhradní uspokojení. Vliv na rozdílnost má dle autora i větší citlivost a empatie žen a to hlavně díky tomu, že jim pomůže se přenést přes své problémy a více se zaobírat tím, jaké jsou dopady na lidi kolem nich. Dále udává, že velice záleží i na tom, jak jsou jedinci ovlivněni svou rolí a jak moc zásadní je feminita či maskulinita v jedincově chování vyhraněná a jak dlouho trvá. Tím na druhou stranu zase poukazuje zpět na své tvrzení, že mnoho dveří ve zkoumání copingových strategií mezi muži a ženami je otevřených a že vliv kulturních a sociálních podmínek, které nás mnohdy k typickým projevům mužských a ženských rolí nutí a pro pohlaví typické chování nám podsouvají, by neměl být opomíjen. Jako příklad mě napadá typické: „Kluci přece nebrečí“. „Kluci si nehrají s panenkami.“ „Jsi holka, tak přece musíš umět vařit.“ „Jsi holka, to musíš vydržet.“ „Přece se nebudeš rvát jak kluci!“



Paulík své tvrzení, že feminita a maskulinita ovlivňuje copingové strategie podkládá výzkumem, který provedl společně s dalšími kolegy a kolegyněmi (Schneiderová, 2009 in Paulík, 2010), kde se ve výsledcích ukázalo, že nejlepší copingové strategie v daných situacích využívali jedinci s vyšším skóre androgynie. Androgynní typy jsou charakteristické kombinací maskulinních a feminních znaků. Jedinci tohoto typu byli flexibilnější a situačně adaptabilnější bez rozdílu pohlaví (Schneiderová, 2012).

Jeden další z mnoha výzkumů (Jiang et al., 2013) se například zabýval rozdílem mezi copingovými strategiemi čínských mužů a žen, kteří byli vojenskými důstojníky a byli vystaveni intenzivnímu tréninku strategií zvládnání. Ten se skládal z komplexního tréninku, kam můžeme zařadit například fyzická cvičení, překonávání překážek aj. Trénink nebyl napříč pohlavím nijak rozdílný. Výsledky ukázaly vyšší míru anxiety u důstojnic, také vykazovaly zase nižší skóre ve vnímání osobní zdatnosti. V tomto dotazníku ženy vykazovaly menší vyhledávání sociální opory než muži, což je v opozici při porovnání s jinými tvrzeními (např. Paulík, 2010; American Psychological Association, 2014). Oproti mužům ženy také častěji využívali nevhodné, negativní, copingové strategie, jako například vyhýbání se, únik so fantazie, sebevyčítání. Strategie zaměřené na řešení problému u nich byly využívány také poměrně často, ale u mužů jejich užívání bylo signifikantně vyšší. Muži i ženy užívali poměrně ve velkém množství jako copingovou strategii hledání pomoci ve svém okolí, což je u mužů také poměrně málo často vyskytovaná strategie.

Ve článku „Stress and gender“ (American Psychological Association, 2014) se zase udává, že ženy častěji (57% žen proti 34% mužů) zvládají stres pomocí četby, snaží se zvolit strategie související s rodinou a přáteli (54% ku 39%) a také častěji chodí do kostela (27% ku 18%). 16% mužů proti 4% žen se vyrovnávalo se stresem pomocí sportu a ve větším počtu také poslouchali muziku.

Ačkoli se ve většině výzkumů, prací a literatury dozvíme, že ženy jsou častěji než muži zaměřeny na emoční řešení, v práci „Comparing Iranian National Individual Sports Athletes' Strategies of Coping with Stress“ (Panahi, Ramazani- Nejad, 2011) autoři uvádějí, že u jejich sportovců převládala strategie zaměřená na emoční řešení u mužů. Hlavní strategií zvládnání celkově ale i tady byla strategie zaměřená na problém. Výsledky tohoto výzkumu by nám mohly potvrdit tvrzení, že rozdíly ve zvládnání mezi muži a ženami jsou nesmyslně generalizované, jak bylo uvedeno na začátku této kapitoly (viz. Paulík, 2012).

Jako důležité se ale, kromě dalších vlivů, objevuje i samotné vnímání stresové situace a stresorů samotných, protože každý- a to nejen v rámci pohlaví, vidí problém jinak a na každého také jinak působí. I vnímáním dané situace jedincem může mít vliv na to, jaké zvolí strategie a může se to projevit i ve výsledcích výzkumů. Jako příklad mě napadá zdravotní sestra a úřednice. Je pravděpodobné, že ve stejných situacích se každá bude chovat jinak ovlivněna svým povoláním. Zdravotní sestra bude jinak reagovat na nemocné dítě (bude vědět, co dělat, zachová klid aj.) než úřednice a naopak, sestra může mít jinou reakci při řešení nějakých administrativních věcí, jako například upomínky z nezaplacení poplatku. Jinak bude při nehodě reagovat řidič sanitního vozu a jinak například instalatér.

### **4.3. Coping ve sportu**

Jak už jsme si uvedli, jsou různé styly zvládání stresu. Zdravé, nezdravé, vhodné, nevhodné, žádoucí či ne. V rámci sportu se dá očekávat, že se nebudou vyskytovat strategie zaměřené na drogy a alkohol, i když, jak ukazuje výzkum Soyera (2012), i zde se tyto nezdravé copingové styly objevují.

Sport dozajista ovlivňuje nejen to, jaké stresory na jedince působí, ale také to, jak situace bude jedinec zvládat. Jak už bylo v této práci několikrát uvedeno, sport může působit nejen k uvolnění napětí a stresu, ale také může mít podobu silného stresoru. Můžeme uvést příklad ze článku již výše uvedených autorů (Asztalos et al., 2012), kdy ženy praktikující meditační cvičení a chůzi prožívaly častěji emoční úzkost. U mužů měli vyšší skóre v emoční úzkosti sportovci věnující se vodním sportům, nižší naopak ti, co hráli míčové hry a to hlavně fotbal. Další autoři pojali stres a strategie v souvislosti s osobnostními rysy sportovců. Ti udávají (Allen, Greenlees, Jones, 2011), že emočně nestabilní sportovci často využívají vyhybavé copingové strategie, zatímco emočně stálí volí strategie zaměřené na problém. U atletů se ve vyšší míře vyskytovali strategie emočně zaměřené.

Ilyas, Mehmet a Cihad (2012) porovnávali zvládací strategie mezi sportovci a „sedícími“. Došli k výsledkům, že sportovci oproti „sedícím“ vykazovali signifikantně významnější skóre co se týče bezradnosti a optimismu. V otázkách sebedůvěry, hledání sociální opory a poddajnosti nebyly zjištěny mezi skupinami respondentů žádné významné rozdíly.

Trénink strategií zvládání je dobré zahájit již v dětství, kdy na mladé sportovce působí stres stejně jako na dospělé, nemají mnohdy ale ještě zcela vyhraněné styly a strategii volí podle hodnocení samotné situace. U starších dětí (kolem patnácti let) se už nejčastěji objevovaly strategie jako hledání sociální opory, duševní uvolnění a aktivní zvládání stresu (Holt, Hoar, Fraser, 2005). Zajisté bude mít vliv i to, že ještě nemají zcela vyformovanou svou osobnost a charakteristické rysy, proto je možné ještě lehce změnit zlozvyky a nevhodné strategie. Rozhodně snadněji, než u dospělých.

Strategie zvládání stresu by měly být součástí přípravy sportovce a i trenér by se měl zajímat o to, jak své svěřence nejlépe podpořit a jak jim v jejich výkonu co nejvíce pomoci. Neměli by zapomínat na to, jaká je jeho svěřenec osobnost a jak na něj stresory působí. Sám trenér by měl vědět, co nejvíce na daného sportovce „platí“, co mu vyhovuje a co mu naopak vadí a k výkonu mu nijak nepřispívá. Například v práci „Perception of Coaching Behaviors, Coping, and Achievement in a Sport Competition“ (Nicolas, Gaudreau, Franche, 2011) se uvádí, jak velice důležité se ukázala podpora trenéra a jeho způsob trénování pro volbu strategií zvládání pro samotného sportovce. Pokud svěřenec cítil podporu svého trenéra a trenérovo chování bylo podpůrné, strategie sportovce byla zaměřená na problém.

Sami sportovci si uvědomují existenci copingových strategií. Ve studii „Meta experiences and coping effectiveness in sport“ zmiňují, že jejich copingové strategie jsou často ovlivněny pozitivními či negativními zkušenostmi z minulosti. Autoři článku zmiňují, že sportovci si užité copingové strategie mnohem více uvědomovali po podání dobrého a úspěšného výkonu než tehdy, když selhali anebo se svým výkonem nebyli spokojeni (Nieuwenhuys, Vos, Pijpstra, Bakker, 2011).

#### **4.3.1. Copingové strategie podle příručky SVF 78**

Jelikož v empirické části této práce budeme pracovat s dotazníkem SVF 78, považujeme za důležité zmínit a popsat strategie, se kterými pracuje. Tento dotazník je hojně využíván pro měření strategií právě u sportovců.

Podle druhu autoři dělí strategie zvládání na **akční** a **intrapsychické** způsoby zpracování stresu. K akčním způsobům potom řadí útok, útek, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, sociální uzavřenost a další komplexní činnost a řetězce jednání, které směřuje jedinec na odstranění zátěže či reakce na zátěž. K intrapsychickým způsobům potom patří kognitivní procesy a emočně-motivační stavy. Způsoby zpracování

jsou potom odklon, podceňování, popírání, přehodnocování stresorů, nadhodnocení vlastních zdrojů aj. (Janke, Erdmannová, 2003).

Jako důležité dále uvádějí to, jak je daná strategie účinná a to souvisí hlavně s tím, jak je zaměřená. Zaměření může být buď na stres anebo na stresovou reakci. Dále můžeme rozdělit způsoby stres zvyšující anebo naopak stres snižující. Všechny strategie jsou potom časově podmíněny, mají na ně vliv situační proměnné, druh a intenzita stresorů a také charakteristika osob (Janke, Erdmannová, 2003).

Konkrétní strategie užitá v samotném testu jsou potom uvedené i se svými charakteristikami v empirické části této práce.

### **4.3.2. Individuální a týmové sporty**

V týmových sportech je oproti sportům individuálním důležitá věc navíc- je třeba si dávat pozor na kvalitu interpersonálních vztahů právě ve skupině, týmu. Vztahové problémy v týmu jsou jedním z nejčastějších problémů, ke kterým jsou sportovní psychologové voláni. Ve skupině se vyskytují dva hlavní vztahy a to vztah konkurence a spolupráce. Důležité je, aby jejich výskyt byl v přiměřené míře. Není žádoucí jejich nadbytek, ale stejně tak i jejich nedostatek. Je třeba myslet na to, aby vztahy ve skupině byly optimální, protože u týmových hráčů má to, jak se jedinec cítí v týmu a jaké má vztahy se spoluhráči, důležitým faktorem pro celkovou psychickou pohodu a kvalitu jeho výkonu a výkonu týmu jako celku (Dovalil et al., 2002). Týmoví sportovci se vyznačují vysokou extravertí a nižší stabilitou v emocích, ve výzkumu Allena, Greenleese a Jonese (2011) byli také méně svědomití a otevření novým zkušenostem než sportovci individuální. V týmovém sportu se také více využívá vyhýbavého chování a k řešení problému ve větší míře využívají komunikaci. Techniky zaměřené na zvládání problému jsou zase spíše charakteristické pro individuální sporty (Nicholls et al., 2007).

Individuální sportovci jsou více technicky zaměřeni (jak už zmiňuje výzkum výše) a více užívají relaxaci, sebeobviňování a vizualizaci. Individuální sportovkyně ve větší míře užívají adaptivního copingu (Nicholls et al., 2007). Další výzkum u individuálních sportovců ukázal, že nejčastěji užívanou technikou je coping zaměřený na problém, což opět potvrzuje výsledky z výzkumu již zmíněných, a přijetí (Ziółkowski, Włodarczyk, Dancewicz, 2008). U tenistů zase nejčastěji dominovaly strategie jako je emoční zklidnění a aktivní plánování (což je opět strategie zaměřená na problém). Ve studii se můžeme i dočíst, že hráči tyto strategie ohodnotili i jako jedny z nejvhodnějších a pro ně

nejžádanějších. Ve větší míře se objevila i strategie, ve které bylo voleno udržení odstupů (Carrasco et al., 2010). Zajímavý výzkum, který proběhl na elitních lyžařích, ukázal, že během přípravy se lyžaři zaměřovali na své slabé stránky a nedostatky, již ale během dne před nějakým větším závodem se jejich postoj obrátil a pozornost směřovali na stránky silné. To je příklad dobrého tréninku a dobré práce se stresem, jak bylo popsáno v kapitole 3.2. Elitní lyžaři před závodem také využívali vizualizaci samotného závodu (chápeme jako fantazie o jeho průběhu). V tomto výzkumu se lyžaři snažili dbát na to, aby jejich strategie zvládnání byli efektivní. Nejčastěji byly užívány opět strategie zaměřené na problém. Většina lyžařů udávala, že před závodem a během něj se snaží mít pozitivní myšlenky. Výsledky mohou být takovéto proto, že výzkum byl proveden na profesionálních a již zkušených sportovcích (Rotella, Gansneder, Ojala, Billing, 1980).

Tamminen a Holt (2010) se ve své práci zabývali zase copingem u mladých basketbalistek napříč sezónou. V brzké části basketbalistky využívaly strategie zaměřené na problém, na útěk, sublimaci a smíření se. Strategie užívané ve střední fázi byly téměř totožné s fází první. Odlišnost byla jen v počtu odpovědí respondentek, kde bylo zmíněno hledání opory. V pozdní části sezóny se nejčastěji užívaly strategie zaměřené na problém a smíření se (užívaly například kognitivní restrukturalizace a přijetí). Převládala reaktivní coping nad copingem proaktivním. V dalším výzkumu se zase basketbalisté častěji uchýlovali ke strategiím vyhýbajícím se (Kaissidis-Rodafinos, Anshel, Porter, 1997).

Reaktivní coping nad copingem proaktivním převládala i u nohejbalistek, kde byl ale ve velkém procentu zastoupen i coping anticipační. Co se týče orientování copingu, nejčastěji byl užíván coping na problém zaměřený (27,82%) hned následovaný copingem emočním (24,73%). Potom byl 16,48% zastoupen coping zaměřený na zhodnocení a jako poslední ve 14,42% byla užívána strategie vyhýbající (Devonport, Lane, Biscoomb, 2013).

Jak můžeme vidět z výše zmíněných studií, paleta používaných strategií je poměrně pestrá a liší se nejen v rámci jednotlivých druhů sportu, ale i ve sportech totožných. Je tedy nutné přisuzovat vliv nejen druhu sportu, ve kterém se jedinec pohybuje, ale i jeho vlastnostem a dalším proměnným včetně prostředí, výchovy aj.

Můžeme také ale na druhou stranu konstatovat, že u individuálních sportovců převládají strategie zaměřené na problém, vícekrát se objevila strategie vizualizace a aktivního plánování. Také se u nich objevovalo sebeobviňování, což mohlo být více zmíněno než u týmových sportů hlavně proto, že v nich se dá odpovědnost snadněji přesunout na spoluhráče. V týmových sportech byl výskyt strategií zaměřených na problém

také poměrně častý, už se ale objevovaly strategie zaměřené i na emoce. Můžeme soudit, že je to i díky menší emoční stabilitě týmových sportovců (například výzkumy Allena, Greenleese a Jonese, 2011; Mitić, Mitrović, Bratić, Nurkić, 2011). Důležitou otázkou je potom komunikace, která má mezi spoluhráči týmových sportů dozajista významnou pozici.

## 5. Cíl výzkumu

Na základě již v práci citovaných výzkumů (např. Devonport, Lane, Biscomb, 2013; Holt, Hoar, Fraser, 2005; Ilyas, Mehmet a Cihad, 2012; Nicholls et al., 2007) předpokládáme, že strategie zvládání stresu u sportovců by se měly lišit v rámci pohlaví i druhu sportu. Cílem této práce bylo tedy provedení statistického porovnání druhů strategií zvládání stresu užívaných mezi vytyčenými skupinami daných sportovců, posléze bylo naším cílem i porovnat strategie probandů sportujících závodně, na vrcholové úrovni, s probandy, kteří nesportují anebo popřípadě sportují jen rekreačně. Pro naši práci jsme si zvolili kvantitativní design výzkumu.

## 6. Hypotézy

Na základě nastudované teorie, článků a výzkumů jsme si pro naši práci zvolili tyto hypotézy:

H1: Mezi sportovci a sportovkyněmi existují statisticky významné rozdíly ve volbě strategií zvládání stresu.

H2: Mezi sportujícími muži a muži nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu.

H3: Mezi sportujícími ženami a ženami nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu.

H4: Mezi sportovci a sportovkyněmi individuálních a týmových sportů existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu.

H5: Mezi sportovci a sportovkyněmi individuálních sportů a ženami a muži nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu.

H6: Mezi sportovci a sportovkyněmi týmových sportů a ženami a muži nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu

H7: Mezi muži věnujícími se individuálnímu sportu, sportu týmovému a nesportovci bude statisticky významný rozdíl ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu

H8: Mezi ženami věnujícími se individuálnímu sportu, sportu týmovému a nesportovkyněmi bude statisticky významný rozdíl ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu.

## 7. Sběr dat

### 7.1. Metody sběru dat

Administrovanou metodou byl dotazník SVF 78 (Stressverarbeitungsfragebogen) od W. Janke a G. Erdmannové. Do češtiny byl přeložen panem profesorem Švancarou a vydán byl Testcentrem v roce 2003. Je to zkrácená verze původního testu, který má místo nyníjších 78 otázek 120. Tento test slouží ke zjištění, jaké strategie zvládnání stresu jedinec nejčastěji využívá. Jak už jsme zmínili, dotazník tedy obsahuje **78 otázek**, na které jedinec subjektivně odpovídá podle toho, jak si myslí, že se zachová v autory nastíněné stresové situaci. Možností odpovědi je 5: (**vůbec ne – spíše ne – možná – pravděpodobně – velmi pravděpodobně**). Zpracování odpovědí v testu SVF 78 nám umožňuje analýzu strategií užívaných jedincem-jak už těch, co vedou k redukci stresu, tedy strategií pozitivních, nebo strategií stres zesilujících. Tyto strategie jsou nazývány strategiemi negativními.

Vyhodnocení dotazníku potom probíhá na primární úrovni, kdy se porovnávají výsledky jednotlivých subtestů- tento dotazník se skládá ze 13 subtestů, které si pro přehlednost popíšeme v níže uvedené tabulce-a poté i na úrovni hodnot sekundárních, kde se hodnotí použití pozitivních a negativních strategií (Janke, Erdmannová, 2003; Sirotková, 2008).

Tab.č.2: Subtesty dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003, 10)

| Charakteristika     |   |
|---------------------|---|
| Podhodnocení        | Jedinec si v porovnání s ostatními přisuzuje menší míru stresu                              |
| Odmítání viny       | Jedinec zdůrazňuje, že nejde o jeho vlastní odpovědnost                                     |
| Odklon              | Odklon od zátěžových aktivit či situací anebo příklon k situacím inkompatibilním se stresem |
| Náhradní uspokojení | Jedinec se obrací k pozitivním aktivitám či situacím  |



|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Kontrola situace</b>        | Jedinec analyzuje situaci a plánuje a i uskutečňuje jednání, které vede k řešení problému |
| <b>Kontrola reakcí</b>         | Jedinec se snaží udržet nebo zajistit kontrolu vlastních reakcí                           |
| <b>Pozitivní sebeinstrukce</b> | Jedinec sám sobě přisuzuje kompetenci a schopnost kontroly                                |
| <b>Potřeba sociální opory</b>  | Jedinec si přeje zajistit si oporu, pohovor a sociální pomoc                              |
| <b>Vyhýbání se</b>             | Jedinec si dává předsevzetí vyhnout se zátěží nebo jim nějakým způsobem zamezit           |
| <b>Úniková tendence</b>        | Rezignační tendence jedince vyváznout ze zátěžové situace                                 |
| <b>Perseverace</b>             | Jedinec se nedokáže myšlenkově odpoutat, dlouho přemítá                                   |
| <b>Rezignace</b>               | Jedinec se vzdává s pocitem bezmoci a beznaděje   |
| <b>Sebeobviňování</b>          | Jedinec připisuje zátěž vlastnímu chybnému jednání  |

Na sekundární úrovni hodnotíme pozitivní strategie:

- **POZ 1:** Strategie přehodnocení a strategie devalvace, tyto strategie se snaží přehodnotit - nebo snižovat - závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci. Oblast je zastoupena subtesty Podhodnocení a Odmítání viny.
- **POZ 2:** Strategie odklonu: Subtesty tohoto okruhu zahrnují tendence jednání orientovaného na odklon od stresující události a/nebo příklon k alternativním situacím/stavům nebo aktivitám. Oblast reprezentují dva subtesty a to subtest Odklon a subtest Náhradní uspokojení.
- **POZ 3:** Strategie kontroly. Subtesty Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce tvoří okruh, který zahrnuje konstruktivní snahy po zvládnutí/kontrolu a kompetenci (Janke, Erdmannová, 2003; Sirotková, 2008).

Dále potom i strategie negativní:

- **NEG:** Negativní strategie zahrnující Únikové tendence, Perseveraci, Rezignaci a Sebeobviňování. V tomto okruhu jsou zahrnuty tendence k užití nepříznivých, většinou stres zesilujících, způsobů jeho zpracování. Rovněž se přitom i objevuje chybějící kompetence zvládnutí s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a také neschopnost jedince se uvolnit (Janke, Erdmannová, 2003; Sirotková, 2008).

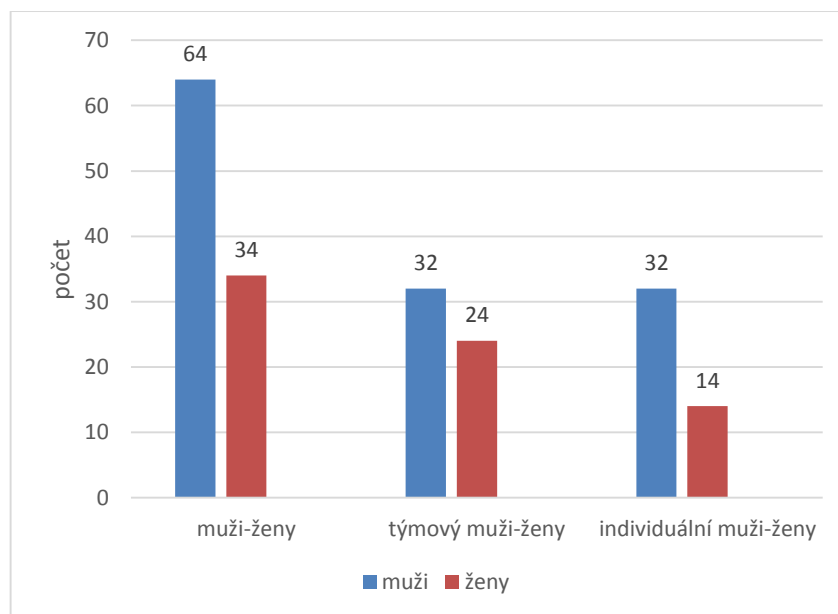
Vyplnění dotazníku by podle standardu mělo trvat asi 15 minut.

## 7.2. Výzkumný soubor a postup získávání dat

Data byla sbírána v období od července 2013 do konce ledna 2014 prostřednictvím Kliniky sportovní medicíny v Ostravě. Výběr vzorku byl příležitostní. Dotazník byl distribuován sportovcům, kteří byli výkonnostně minimálně na druhé nejvyšší úrovni v rámci daného sportu a aktivně se věnovali sportu po dobu minimálně dvou let.

Do výzkumu se zapojilo celkem 102 sportujících probandů, z toho bylo 63 mužů a 39 žen. Týmových sportovců potom bylo 56, individuálních 46. Věkové rozpětí respondentů se pohybovalo v rozmezí 17 až 38 let. Průměrný věk byl potom 25,67 let se směrodatnou odchylkou  $s=5,97$  let. Nejvíce zastoupenými sporty byly volejbal, atletika, basketbal a baseball, dále se objevovaly bojové sporty, plavání, tenis, horolezectví, lyžování, sportovní střelba aj.

Graf č.1: Zastoupení závodně sportujících probandů v rámci pohlaví



Kontrolním vzorkem pro nás byli probandí, kteří se sportu nevěnovali závodně, maximálně na rekreační úrovni anebo nesportovali vůbec. Tito respondenti byli získávání samovýběrem a metodou sněhové koule. V této skupině bylo celkem 56 probandů, z toho 25 mužů a 31 žen. Věkové rozhraní bylo od 17 do 38 let, s průměrným věkem 25,51 let. Směrodatná odchylka zde byla  $s=4,58$  let.

Celkem se tedy našeho výzkumu zúčastnilo 158 probandů, z toho bylo 88 mužů a 70 žen. Průměrný věk celého souboru byl potom 25,53 let se směrodatnou odchylkou  $s=5,51$  let.

Každý z respondentů odpověděl na všechny položky testu a nebylo nutné tedy žádný dotazník z celkového hodnocení vyřadit.

Dotazník, popsáný výše, byl podáván v tištěné formě (tužka-papír) a jeho vyplnění bylo individuální, zcela dobrovolné a anonymní. Klient kliniky byl při její návštěvě požádán, zda by nespolupracoval na získávání podkladů pro tuto práci. Pokud souhlasil, byl mu podán dotazník s doprovodným dopisem a byla mu dána tak dlouhá doba, jakou potřeboval, pro jeho vyplnění. Dotazníky byly shromažďovány přímo na klinice až do konečného termínu vyplňování, poté byly předány ke zpracování.

### 7.3. Metody zpracování dat

Ke zpracování dat z dotazníku SVF 78 jsme použili programy Microsoft Office Excel 365 a Statistica 12.

K vyhodnocování výsledků jsme použili metody Mann Whitneyův U test, který patří k nejsilnějším neparametrickým testům. Tento test vychází z pořadových hodnot a ověřuje, že dva náhodné výběry byly pořízeny z téže populace. Dále jsme použili další neparametrickou metodu, Kruskal-Wallisův test, který nám sloužil k porovnání v rámci více skupin.

## 8. Výsledky a jejich prezentace

### 8.1. Muži a ženy sportující

Tab. č.3a: Primární skóry u mužů ( $N=63$ ) a žen ( $N=39$ ) sportovců, hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                     | Muži |       |        |         | Ženy |       |        |         |
|---------------------|------|-------|--------|---------|------|-------|--------|---------|
|                     | Min  | Max   | Medián | Sm. od. | Min  | Max   | Medián | Sm. od. |
| Podhodnocení        | 5,00 | 21,00 | 13,00  | 3,45    | 0,00 | 21,00 | 12,00  | 4,51    |
| Odmítání viny       | 0,00 | 16,00 | 9,00   | 3,57    | 0,00 | 17,00 | 9,00   | 3,86    |
| Odklon              | 2,00 | 20,00 | 12,00  | 3,50    | 3,00 | 16,00 | 12,00  | 3,20    |
| Náhradní uspokojení | 2,00 | 18,00 | 10,00  | 3,74    | 5,00 | 21,00 | 11,00  | 4,10    |
| Kontrola situace    | 7,00 | 24,00 | 15,00  | 4,49    | 6,00 | 24,00 | 17,00  | 3,71    |
| Kontrola emocí      | 5,00 | 22,00 | 16,00  | 3,74    | 4,00 | 22,00 | 16,00  | 3,29    |

|                         |      |       |       |      |      |       |       |      |
|-------------------------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|
| Pozitivní sebeinstrukce | 5,00 | 24,00 | 17,00 | 4,05 | 7,00 | 23,00 | 16,00 | 3,52 |
| Sociální opora          | 1,00 | 23,00 | 11,00 | 4,27 | 8,00 | 23,00 | 17,00 | 3,88 |
| Vyhýbání se             | 1,00 | 21,00 | 13,00 | 4,70 | 4,00 | 19,00 | 12,00 | 3,63 |
| Úniková tendence        | 1,00 | 17,00 | 8,00  | 3,49 | 4,00 | 19,00 | 9,00  | 3,40 |
| Perseverace             | 2,00 | 24,00 | 12,00 | 4,87 | 0,00 | 24,00 | 12,00 | 4,77 |
| Rezignace               | 0,00 | 14,00 | 7,00  | 3,55 | 2,00 | 15,00 | 8,00  | 3,18 |
| Sebeobviňování          | 5,00 | 22,00 | 12,00 | 3,54 | 5,00 | 20,00 | 13,00 | 4,15 |

Tab.č.3b: Sekundární skóry u mužů (N=63) a žen (N=39) sportovců, hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Muži  |        |        |         | Ženy  |        |        |         |
|------------------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|---------|
|                  | Min   | Max    | Medián | Sm. od. | Min   | Max    | Medián | Sm. od. |
| Pozitivní celkem | 44,00 | 120,00 | 92,00  | 16,56   | 47,00 | 119,00 | 94,00  | 15,06   |
| Negativní celkem | 15,00 | 73,00  | 38,00  | 11,65   | 16,00 | 59,00  | 44,00  | 9,27    |
| Pozitivní 1      | 3,00  | 18,50  | 10,50  | 2,89    | 0,50  | 18,50  | 10,00  | 3,54    |
| Pozitivní 2      | 2,00  | 19,00  | 10,50  | 3,22    | 5,50  | 18,00  | 11,50  | 3,02    |
| Pozitivní 3      | 8,33  | 22,67  | 15,67  | 3,60    | 5,67  | 20,67  | 16,33  | 2,94    |

Tab.č.3c: Výsledky: Mann-Whitneyův U test primárních skóru u mužů (N=63) a žen (N=39) sportovců, hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|            | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7     | 8    | 9    | 10   | 11    | 12   | 13   |
|------------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|------|------|
| Z upravené | 1,67 | 0,31 | 0,85 | 2,00 | 0,45 | 0,40 | -1,27 | 4,62 | 0,03 | 1,03 | -0,08 | 2,40 | 0,66 |
| p hodnota  | 0,09 | 0,75 | 0,39 | 0,04 | 0,65 | 0,69 | 0,20  | 0,00 | 0,98 | 0,30 | 0,93  | 0,02 | 0,51 |

Legenda: 1-podhodnocení, 2-Odmítání viny,3-Odklon, 4-Náhradní uspokojení, 5-Kontrola situace, 6-Kontrola emocí, 7-Pozitivní sebeinstrukce,8-Potřeba sociální opory,9-Vyhýbání se, 10-Úniková tendence,11-Perseverace, 12-Rezignace, 13-Sebeobviňování

Tab.č.3d: Výsledky: Mann-Whitneyův U test sekundárních skóru u mužů (N=63) a žen (N=39) sportovců, hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Z upravené | p hodnoty |
|------------------|------------|-----------|
| Pozitivní celkem | -0,52      | 0,61      |
| Negativní celkem | -1,76      | 0,08      |
| POZ1             | 1,21       | 0,23      |

|      |       |      |
|------|-------|------|
| POZ2 | -1,64 | 0,10 |
| POZ3 | -0,07 | 0,94 |

Jak můžeme vidět, mezi muži a ženami, co aktivně sportují, neexistují statisticky významné rozdíly v užívání strategií stresu.

U primárních hrubých skóre si můžeme všimnout, že středové hodnoty subtestu **Sociální opora** jsou u žen o dost vyšší než u mužů. Zde nám také vyšel statisticky významný rozdíl ( $Z=4,62$ ,  $p=0,00$ ). To nám potvrzuje tvrzení, která jsme popsali už výše na základě prostudované literatury a článků. Ženy se od mužů lišily i v subtestu **Náhradního uspokojení** ( $Z=2,00$ ,  $p=0,04$ ) a v **Rezignaci** ( $Z=2,40$ ,  $p=0,02$ ).

Středové hodnoty jiných subtestů se liší jen minimálně. Zajímavé se nám jeví, že i v subtestu Kontroly emocí dosahují obě skupiny stejných hodnot, i když bychom na základě prostudované literatury předpokládali, že tomu bude právě naopak.

Rozdíly nejsou výrazné ani v rámci sekundárních skóre, tedy v užívání pozitivních a negativních strategií. I když v užívání negativních strategií u mužů najdeme poměrně vyšší skóre než u žen, statisticky se nám rozdíl nepotvrdil. Na základě provedeného U testu tedy můžeme říci, že neexistuje statisticky významný rozdíl v užívání strategií zvládnání stresu mezi sportujícími muži a ženami.

**Hypotézu H1** (Mezi sportovci a sportovkyněmi existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu.) **tedy zamítáme.**

## 8.2. Muži sportující a muži nespportovci

Tab.č.4a: Primární skóre u mužů sportovců ( $N=63$ ) a nespportovců ( $N=25$ ), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                     | Muži sportující |       |        |         | Muži nespportující |       |        |         |
|---------------------|-----------------|-------|--------|---------|--------------------|-------|--------|---------|
|                     | Min             | Max   | Medián | Sm. od. | Min                | Max   | Medián | Sm. od. |
| Podhodnocení        | 5,00            | 21,00 | 13,00  | 3,45    | 4,00               | 22,00 | 13,00  | 4,94    |
| Odmítání viny       | 0,00            | 16,00 | 9,00   | 3,57    | 3,00               | 17,00 | 11,00  | 3,57    |
| Odklon              | 2,00            | 20,00 | 12,00  | 3,50    | 5,00               | 16,00 | 10,00  | 3,02    |
| Náhradní uspokojení | 2,00            | 18,00 | 10,00  | 3,74    | 1,00               | 17,00 | 11,00  | 4,57    |
| Kontrola situace    | 7,00            | 24,00 | 15,00  | 4,49    | 10,00              | 24,00 | 15,00  | 3,01    |
| Kontrola emocí      | 5,00            | 22,00 | 16,00  | 3,74    | 10,00              | 20,00 | 15,00  | 2,57    |

|                         |      |       |       |      |       |       |       |      |
|-------------------------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Pozitivní sebeinstrukce | 5,00 | 24,00 | 17,00 | 4,05 | 11,00 | 24,00 | 15,00 | 3,64 |
| Sociální opora          | 1,00 | 23,00 | 11,00 | 4,27 | 4,00  | 24,00 | 12,00 | 5,77 |
| Vyhýbání se             | 1,00 | 21,00 | 13,00 | 4,70 | 2,00  | 24,00 | 12,00 | 4,16 |
| Úniková tendence        | 1,00 | 17,00 | 8,00  | 3,49 | 5,00  | 19,00 | 8,00  | 3,83 |
| Perseverace             | 2,00 | 24,00 | 12,00 | 4,87 | 5,00  | 20,00 | 13,00 | 3,59 |
| Rezignace               | 0,00 | 14,00 | 7,00  | 3,55 | 1,00  | 16,00 | 7,00  | 3,93 |
| Sebeobviňování          | 5,00 | 22,00 | 12,00 | 3,54 | 3,00  | 18,00 | 10,00 | 4,09 |

Tab.č.4b: Sekundární skóry u mužů sportovců (N=63) a nesportovců (N=25), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Muži sportující |        |        |         | Muži nesportující |        |        |         |
|------------------|-----------------|--------|--------|---------|-------------------|--------|--------|---------|
|                  | Min             | Max    | Medián | Sm. od. | Min               | Max    | Medián | Sm. od. |
| Pozitivní celkem | 44,00           | 120,00 | 92,00  | 16,56   | 69,00             | 116,00 | 89,00  | 11,97   |
| Negativní celkem | 15,00           | 73,00  | 38,00  | 11,65   | 18,00             | 67,00  | 41,00  | 11,80   |
| Pozitivní 1      | 3,00            | 18,50  | 10,50  | 2,89    | 5,00              | 17,00  | 12,00  | 3,34    |
| Pozitivní 2      | 2,00            | 19,00  | 10,50  | 3,22    | 4,50              | 16,50  | 11,00  | 2,68    |
| Pozitivní 3      | 8,33            | 22,67  | 15,67  | 3,60    | 11,33             | 21,67  | 15,67  | 2,48    |

Tab.č.4c: Výsledky: Mann-Whitneyův U test primárních skóřů u mužů sportovců (N=63) a nesportovců (N=25), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|            | 1     | 2     | 3    | 4     | 5     | 6    | 7    | 8     | 9    | 10    | 11    | 12    | 13   |
|------------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Z upravené | -0,27 | -2,02 | 0,81 | -1,45 | -0,34 | 1,19 | 2,03 | -0,87 | 0,07 | -1,30 | -0,61 | -0,96 | 1,97 |
| P hodnota  | 0,78  | 0,04  | 0,42 | 0,15  | 0,73  | 0,23 | 0,04 | 0,38  | 0,94 | 0,19  | 0,54  | 0,34  | 0,05 |

Legenda: 1-podhodnocení, 2-Odmítání viny,3-Odklon, 4-Náhradní uspokojení, 5-Kontrola situace, 6-Kontrola emocí, 7-Pozitivní sebeinstrukce,8-Potřeba sociální opory,9-Vyhýbání se, 10-Úniková tendence,11-Perseverace, 12-Rezignace, 13-Sebeobviňování

Tab.č.4d: Výsledky: Mann-Whitneyův U test sekundárních skóřů u mužů sportovců (N=63) a nesportovců (N=25), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Z upravené | p hodnoty |
|------------------|------------|-----------|
| Pozitivní celkem | 0,19       | 0,85      |
| Negativní celkem | -0,36      | 0,71      |

|      |       |      |
|------|-------|------|
| POZ1 | -1,49 | 0,14 |
| POZ2 | -0,41 | 0,68 |
| POZ3 | 0,93  | 0,35 |

Na základě výše uvedených tabulek a výsledku U testu můžeme vidět, že u skupiny probandů sportujících a nespportujících mužů nevyšly žádné statisticky významné výsledky, kromě dvou subtestů v primárních skórech.

V tabulce, kde uvádíme výsledné primární hrubé skóry, vidíme, že v nich ani jedna skupina probandů nedosahovala nijak výrazně odlišných hodnot než skupina druhá, naopak, v poměrně dost velkém množství skóre se shodovala v oblasti mediánu (Rezignace, Úniková tendence, Kontrola situace a Podhodnocení). Již zmíněný statisticky významný rozdíl byl v subtestech **Odmítání viny** ( $Z=-0,02$ ,  $p=0,04$ ), kdy tato strategie byla užívána ve větší míře muži sportujícími. Dále potom v subtestu **Pozitivní sebeinstrukce** ( $Z=2,03$ ,  $p=0,04$ ) a **Obviňování** ( $Z=1,97$ ,  $p=0,05$ ), kde ovšem vyšších skóre dosáhli muži nespportující.

Nejvyšších hodnot potom dosahovaly obě skupiny v Pozitivní sebeinstrukci a nejnižší mediánové skóre byly v subtestu Rezignace a Úniková tendence. Můžeme vidět, že u těchto skupin mužů se téměř vůbec nelišily hodnoty maximálních a ani minimálních skóre v daných subtestech. Rozdíly nebyly nijak významné ani v oblasti sekundárních skóre.

Můžeme tedy říci, že mezi muži sportovci a muži nespportovci jsme na základě Mann-Whitneyho U-testu nenalezli žádný statisticky významný rozdíl v užívání pozitivních (POZ-1,2 a 3), pozitivních celkem a ani negativních strategiích zvládnání stresu.

**Hypotézu H2** (Mezi sportujícími muži a muži nespportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu.) **tedy zamítáme.**

### 8.3. Ženy sportující a ženy nespportující

Tab.č.5a: Primární skóry u žen sportovkyň (N=39) a nespportovkyň (N=31), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                         | Ženy sportující |       |        |         | Ženy nespportující |       |        |         |
|-------------------------|-----------------|-------|--------|---------|--------------------|-------|--------|---------|
|                         | Min             | Max   | Medián | Sm. od. | Min                | Max   | Medián | Sm. od. |
| Podhodnocení            | 0,00            | 21,00 | 12,00  | 4,51    | 1,00               | 23,00 | 11,00  | 5,29    |
| Odmítání viny           | 0,00            | 17,00 | 9,00   | 3,86    | 1,00               | 17,00 | 10,00  | 3,87    |
| Odklon                  | 3,00            | 16,00 | 12,00  | 3,20    | 8,00               | 21,00 | 13,00  | 3,22    |
| Náhradní uspokojení     | 5,00            | 21,00 | 11,00  | 4,10    | 2,00               | 22,00 | 15,00  | 4,31    |
| Kontrola situace        | 6,00            | 24,00 | 17,00  | 3,71    | 11,00              | 24,00 | 17,00  | 3,58    |
| Kontrola emocí          | 4,00            | 22,00 | 16,00  | 3,29    | 12,00              | 24,00 | 16,00  | 3,13    |
| Pozitivní sebeinstrukce | 7,00            | 23,00 | 16,00  | 3,52    | 9,00               | 24,00 | 18,00  | 4,65    |
| Sociální opora          | 8,00            | 23,00 | 17,00  | 3,88    | 0,00               | 24,00 | 15,00  | 5,04    |
| Vyhýbání se             | 4,00            | 19,00 | 12,00  | 3,63    | 4,00               | 24,00 | 12,00  | 5,10    |
| Úniková tendence        | 4,00            | 19,00 | 9,00   | 3,40    | 2,00               | 18,00 | 10,00  | 4,18    |
| Perseverace             | 0,00            | 24,00 | 12,00  | 4,77    | 2,00               | 24,00 | 17,00  | 4,83    |
| Rezignace               | 2,00            | 15,00 | 8,00   | 3,18    | 1,00               | 17,00 | 8,00   | 3,81    |
| Sebeobviňování          | 5,00            | 20,00 | 13,00  | 4,15    | 4,00               | 18,00 | 11,00  | 3,48    |

Tab.č.5b: Sekundární skóry u žen sportovkyň (N=39) a nespportovkyň (N=31), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Ženy sportující |        |        |         | Ženy nespportující |        |        |         |
|------------------|-----------------|--------|--------|---------|--------------------|--------|--------|---------|
|                  | Min             | Max    | Medián | Sm. od. | Min                | Max    | Medián | Sm. od. |
| Pozitivní celkem | 47,00           | 119,00 | 94,00  | 15,06   | 55,00              | 145,00 | 106,00 | 17,52   |
| Negativní celkem | 16,00           | 59,00  | 44,00  | 9,27    | 11,00              | 65,00  | 46,00  | 12,13   |
| Pozitivní 1      | 0,50            | 18,50  | 10,00  | 3,54    | 3,00               | 19,50  | 11,00  | 3,88    |
| Pozitivní 2      | 5,50            | 18,00  | 11,50  | 3,02    | 5,50               | 20,50  | 13,50  | 3,08    |
| Pozitivní 3      | 5,67            | 20,67  | 16,33  | 2,94    | 10,67              | 22,67  | 17,00  | 3,24    |



Tab.č.5c: Výsledky: Mann-Whitneyův U test primárních skóre u žen sportovkyň (N=39) a nespportovkyň (N=31), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|            | 1    | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8    | 9     | 10    | 11    | 12   | 13   |
|------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|
| Z upravené | 0,14 | -1,72 | -1,79 | -2,94 | -1,62 | -1,14 | -1,89 | 0,49 | -0,06 | -1,48 | -3,43 | 0,01 | 1,44 |
| P hodnota  | 0,89 | 0,09  | 0,07  | 0,00  | 0,10  | 0,26  | 0,06  | 0,63 | 0,95  | 0,14  | 0,00  | 1,00 | 0,15 |

Legenda: 1-podhodnocení, 2-Odmítání viny,3-Odklon, 4-Náhradní uspokojení, 5-Kontrola situace, 6-Kontrola emocí, 7-Positivní sebeinstrukce,8-Potřeba sociální opory,9-Vyhýbání se, 10-Úniková tendence, 11-Perseverace, 12-Rezignace, 13-Sebeobviňování

Tab.č.5d: Výsledky: Mann-Whitneyův U test sekundárních skóre u žen sportovkyň (N=39) a nespportovkyň (N=31), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Z upravené | p hodnoty |
|------------------|------------|-----------|
| Pozitivní celkem | -2,93      | 0,003     |
| Negativní celkem | -1,62      | 0,11      |
| POZ1             | -1,24      | 0,21      |
| POZ2             | -2,85      | 0,004     |
| POZ3             | -1,98      | 0,047     |

U žen, oproti mužům, zjistíme, při prostudování zjistíme, že v některých oblastech vyšly statisticky významné rozdíly.

V mediánech primárních hrubých skóre také nevidíme žádné rozdíly u obou skupin, už si ale můžeme všimnout většího rozdílu, co se týče porovnání skóre daných subtestů v rozpětí maximálních a minimálních hodnot. Je to například u subtestu Odklon, Kontrola situace a Kontrola emocí, Sociální opora, kde se liší minimum. Statisticky významný rozdíl nám vyšel pouze v subtestu **Náhradní uspokojení** ( $Z=-2,94$ ,  $p=0,00$ ) a subtestu **Perseverace** ( $Z=-3,43$ ,  $p=0,00$ ). Tyto strategie byly více užívány ženami sportovkyněmi.

Statistická významnost nám vyšla při hodnocení získaných sekundárních skóre pomocí Mann-Whitneyho U-testu. Na jeho základě jsme našli rozdíl mezi ženami sportovkyněmi a ženami nespportujícími v užívání strategií **POZ2** ( $Z=-2,85$ ;  $p=0,004$ ) a **POZ3** ( $Z=-1,98$ ;  $p=0,047$ ) a v užívání **pozitivních strategií celkových** ( $Z= -2,93$ ;  $p=0,003$ ).

**Hypotézu H3** (Mezi sportujícími ženami a ženami nespportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu.) **tedy přijímáme.**

## 8.4. Individuální a týmoví sportovci

Tab. č.6a: Primární skóry u individuálních (N=46) a týmových sportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                         | Individuální |       |        |         | Týmoví |       |        |         |
|-------------------------|--------------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|---------|
|                         | Min          | Max   | Medián | Sm. od. | Min    | Max   | Medián | Sm. od. |
| Podhodnocení            | 4,00         | 21,00 | 13,00  | 3,84    | 0,00   | 21,00 | 12,00  | 3,89    |
| Odmítání viny           | 3,00         | 17,00 | 9,00   | 3,44    | 0,00   | 16,00 | 9,00   | 3,87    |
| Odklon                  | 3,00         | 16,00 | 12,00  | 3,24    | 2,00   | 20,00 | 12,00  | 3,51    |
| Náhradní uspokojení     | 2,00         | 20,00 | 10,00  | 3,42    | 2,00   | 21,00 | 11,00  | 4,42    |
| Kontrola situace        | 6,00         | 24,00 | 18,00  | 4,42    | 8,00   | 24,00 | 15,00  | 3,91    |
| Kontrola emocí          | 4,00         | 22,00 | 17,00  | 4,13    | 7,00   | 21,00 | 16,00  | 2,95    |
| Pozitivní sebeinstrukce | 7,00         | 24,00 | 17,00  | 3,79    | 5,00   | 24,00 | 16,00  | 3,88    |
| Sociální opora          | 1,00         | 23,00 | 12,00  | 5,08    | 6,00   | 23,00 | 12,00  | 4,29    |
| Vyhýbání se             | 1,00         | 21,00 | 13,50  | 4,51    | 1,00   | 19,00 | 12,00  | 4,06    |
| Úniková tendence        | 2,00         | 14,00 | 8,00   | 3,06    | 1,00   | 19,00 | 8,50   | 3,79    |
| Perseverace             | 2,00         | 24,00 | 12,50  | 4,77    | 0,00   | 24,00 | 12,00  | 4,81    |
| Rezignace               | 0,00         | 14,00 | 7,00   | 3,63    | 1,00   | 15,00 | 7,00   | 3,40    |
| Sebeobviňování          | 6,00         | 19,00 | 13,00  | 3,50    | 5,00   | 22,00 | 12,00  | 3,99    |

Tab.č.6b: Sekundární skóry u individuálních (N=46) a týmových sportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Individuální |        |        |         | Týmoví |        |        |         |
|------------------|--------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|
|                  | Min          | Max    | Medián | Sm. od. | Min    | Max    | Medián | Sm. od. |
| Pozitivní celkem | 50,00        | 120,00 | 96,00  | 15,58   | 44,00  | 115,00 | 91,50  | 15,98   |
| Negativní celkem | 15,00        | 62,00  | 42,00  | 11,24   | 16,00  | 73,00  | 38,50  | 10,55   |
| Pozitivní 1      | 6,00         | 18,50  | 10,50  | 2,77    | 0,50   | 18,50  | 10,50  | 3,43    |
| Pozitivní 2      | 3,50         | 16,00  | 11,00  | 2,91    | 2,00   | 19,00  | 11,00  | 3,42    |
| Pozitivní 3      | 5,67         | 22,67  | 17,17  | 3,59    | 9,00   | 21,67  | 15,50  | 3,05    |

Tab.č.6c: Výsledky: Mann-Whitneyův U test primárních skóre u individuálních (N=46) a týmových sportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                   | 1     | 2    | 3    | 4     | 5     | 6     | 7     | 8    | 9     | 10   | 11    | 12   | 13    |
|-------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| <b>Z upravené</b> | -1,96 | 0,05 | 0,29 | -0,32 | -2,03 | -2,42 | -1,51 | 0,17 | -1,55 | 0,19 | -1,31 | 0,44 | -0,73 |
| <b>P hodnota</b>  | 0,05  | 0,96 | 0,77 | 0,75  | 0,04  | 0,02  | 0,13  | 0,86 | 0,12  | 0,85 | 0,19  | 0,66 | 0,47  |

Legenda: 1-podhodnocení, 2-Odmítání viny,3-Odklon, 4-Náhradní uspokojení, 5-Kontrola situace, 6-Kontrola emocí, 7-Positivní sebeinstrukce,8-Potřeba sociální opory,9-Vyhýbání se, 10-Úniková tendence,11-Perseverace, 12-Rezignace, 13-Sebeobviňování

Tab.č.6d: Výsledky: Mann-Whitneyův U test sekundárních skóre u individuálních (N=46) a týmových sportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Z upravené | p hodnoty |
|------------------|------------|-----------|
| Pozitivní celkem | -1,56      | 0,12      |
| Negativní celkem | -0,78      | 0,44      |
| POZ1             | -0,67      | 0,50      |
| POZ2             | -0,05      | 0,96      |
| POZ3             | -2,26      | 0,024     |

Při hodnocení výsledků při porovnávání individuálních a týmových sportovců také nedošlo ke zjištění nijak výrazných rozdílů. Co se týče hodnot primárních hrubých skóre, vidíme, že středové hodnoty si byly opět velice blízké, totožné potom byly v subtestech Odmítání viny, Odklon, Sociální opora a v subtestu Rezignace. Statistický rozdíl nám vyšel pouze v subtestu **Kontrola situace** ( $Z=-2,03, p=0,04$ ) a **Kontrola emocí** ( $Z=-2,42, p=0,02$ ). kdy byly tyto strategie častěji užívány sportovci individuálními.

V sekundárních skórech byly hodnoty také velice podobné, statisticky významná vyšla pouze volba strategií POZ3 (Kontrola emocí, Kontrola situace a Pozitivní sebeinstrukce). Na základě Mann-Whitneyho U testu můžeme říci, že v **POZ3** strategiích zvládání stresu jsme našli statisticky významný rozdíl ( $Z=-2,26; p=0,024$ ) mezi individuálními a týmovými sportovci.

**Hypotézu H4** (Mezi sportovci a sportovkyněmi individuálních a týmových sportů existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu.) **tedy přijímáme.**

## 8.5. Individuální sportovci a nespportovci

Tab.č. 7a: Primární skóry u individuálních sportovců (N=46) a nespportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                         | Individuální |       |        |         | Nespportovci |       |        |         |
|-------------------------|--------------|-------|--------|---------|--------------|-------|--------|---------|
|                         | Min          | Max   | Medián | Sm. od. | Min          | Max   | Medián | Sm. od. |
| Podhodnocení            | 4,00         | 21,00 | 13,00  | 3,84    | 1,00         | 23,00 | 12,00  | 5,13    |
| Odmítání viny           | 3,00         | 17,00 | 9,00   | 3,44    | 1,00         | 17,00 | 10,50  | 3,71    |
| Odklon                  | 3,00         | 16,00 | 12,00  | 3,24    | 5,00         | 21,00 | 12,00  | 3,38    |
| Náhradní uspokojení     | 2,00         | 20,00 | 10,00  | 3,42    | 1,00         | 22,00 | 13,50  | 4,73    |
| Kontrola situace        | 6,00         | 24,00 | 18,00  | 4,42    | 10,00        | 24,00 | 17,00  | 3,46    |
| Kontrola emocí          | 4,00         | 22,00 | 17,00  | 4,13    | 10,00        | 24,00 | 16,00  | 3,04    |
| Pozitivní sebeinstrukce | 7,00         | 24,00 | 17,00  | 3,79    | 9,00         | 24,00 | 16,00  | 4,37    |
| Sociální opora          | 1,00         | 23,00 | 12,00  | 5,08    | 0,00         | 24,00 | 15,00  | 5,47    |
| Vyhýbání se             | 1,00         | 21,00 | 13,50  | 4,51    | 2,00         | 24,00 | 12,00  | 4,66    |
| Úniková tendence        | 2,00         | 14,00 | 8,00   | 3,06    | 2,00         | 19,00 | 10,00  | 4,00    |
| Perseverace             | 2,00         | 24,00 | 12,50  | 4,77    | 2,00         | 24,00 | 15,00  | 4,59    |
| Rezignace               | 0,00         | 14,00 | 7,00   | 3,63    | 1,00         | 17,00 | 8,00   | 3,85    |
| Sebeobviňování          | 6,00         | 19,00 | 13,00  | 3,50    | 3,00         | 18,00 | 11,00  | 3,77    |

Tab.č.7b: Sekundární skóry u individuálních sportovců (N=46) a nespportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Individuální |        |        |         | Nespportovci |        |        |         |
|------------------|--------------|--------|--------|---------|--------------|--------|--------|---------|
|                  | Min          | Max    | Medián | Sm. od. | Min          | Max    | Medián | Sm. od. |
| Pozitivní celkem | 50,00        | 120,00 | 96,00  | 15,58   | 55,00        | 145,00 | 98,00  | 16,20   |
| Negativní celkem | 15,00        | 62,00  | 42,00  | 11,24   | 11,00        | 67,00  | 43,50  | 12,21   |
| Pozitivní 1      | 6,00         | 18,50  | 10,50  | 2,77    | 3,00         | 19,50  | 11,50  | 3,63    |
| Pozitivní 2      | 3,50         | 16,00  | 11,00  | 2,91    | 4,50         | 20,50  | 12,50  | 3,27    |
| Pozitivní 3      | 5,67         | 22,67  | 17,17  | 3,59    | 10,67        | 22,67  | 16,17  | 3,10    |

Tab.č.7c: Výsledky: Mann-Whitneyův U test primárních skóre u individuálních sportovců (N=46) a nesportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|            | 1    | 2     | 3     | 4     | 5    | 6    | 7    | 8     | 9    | 10    | 11    | 12    | 13   |
|------------|------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Z upravené | 1,00 | -2,27 | -1,05 | -3,18 | 0,00 | 1,16 | 0,70 | -1,09 | 0,77 | -1,94 | -1,87 | -1,12 | 2,45 |
| P hodnota  | 0,32 | 0,02  | 0,29  | 0,00  | 1,00 | 0,24 | 0,48 | 0,27  | 0,44 | 0,05  | 0,06  | 0,26  | 0,01 |

Legenda: 1-podhodnocení, 2-Odmítnutí viny, 3-Odklon, 4-Náhradní uspokojení, 5-Kontrola situace, 6-Kontrola emocí, 7-Positivní sebeinstrukce, 8-Potřeba sociální opory, 9-Vyhýbání se, 10-Úniková tendence, 11-Perseverace, 12-Rezignace, 13-Sebeobviňování

Tab.č.7.d: Výsledky: Mann-Whitneyův U test sekundárních skóre u individuálních sportovců (N=46) a nesportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Z upravené | p hodnoty |
|------------------|------------|-----------|
| Pozitivní celkem | -0,91      | 0,36      |
| Negativní celkem | -0,94      | 0,35      |
| POZ1             | -1,04      | 0,30      |
| POZ2             | -2,45      | 0,01      |
| POZ3             | 0,66       | 0,51      |

Ani u porovnání individuálních sportovců se skupinou nesportovců nedošlo k žádným velkým rozdílům v rámci středových hodnot hrubých primárních a sekundárních skóre. Stejně tak, jako se nijak výrazně neliší hodnoty maximální a minimální, vyjma subtestu Odklon a Úniková tendence. Statisticky významné rozdíly nám potom vyšly v subtestech **Odmítnutí viny** ( $Z=-2,27$ ,  $p=0,02$ ), **Náhradní uspokojení** ( $Z=-3,18$ ,  $p=0,00$ ). Tyto strategie častěji užívali individuální sportovci než nesportující, oproti tomu strategie zvládání stresu sebeobviňováním užívali častěji nesportovci. V subtestu **Sebeobviňování** tedy vyšel také statistický rozdíl ( $Z=2,45$ ,  $p=0,02$ ).

Ani sekundární skóre nejsou nijak výrazně rozdílné, Mann-Whitneyův U test nám ukázal statisticky významný rozdíl mezi individuálními sportovci a nesportovci pouze v POZ2 strategiích ( $Z=-2,45$ ;  $p=0,01$ ).

**Hypotézu H5** (Mezi sportovci a sportovkyněmi individuálních sportů a ženami a muži nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu.) **tedy přijímáme.**

## 8.6. Týmí sportovci a nesportovci

Tab.č.8a: Primární skóry u týmových sportovců (N=56) a nesportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                         | Týmí |       |        |         | Nesportovci |       |        |         |
|-------------------------|------|-------|--------|---------|-------------|-------|--------|---------|
|                         | Min  | Max   | Medián | Sm. od. | Min         | Max   | Medián | Sm. od. |
| Podhodnocení            | 0,00 | 21,00 | 12,00  | 3,89    | 1,00        | 23,00 | 12,00  | 5,13    |
| Odmítání viny           | 0,00 | 16,00 | 9,00   | 3,87    | 1,00        | 17,00 | 10,50  | 3,71    |
| Odklon                  | 2,00 | 20,00 | 12,00  | 3,51    | 5,00        | 21,00 | 12,00  | 3,38    |
| Náhradní uspokojení     | 2,00 | 21,00 | 11,00  | 4,42    | 1,00        | 22,00 | 13,50  | 4,73    |
| Kontrola situace        | 8,00 | 24,00 | 15,00  | 3,91    | 10,00       | 24,00 | 17,00  | 3,46    |
| Kontrola emocí          | 7,00 | 21,00 | 16,00  | 2,95    | 10,00       | 24,00 | 16,00  | 3,04    |
| Pozitivní sebeinstrukce | 5,00 | 24,00 | 16,00  | 3,88    | 9,00        | 24,00 | 16,00  | 4,37    |
| Sociální opora          | 6,00 | 23,00 | 12,00  | 4,29    | 0,00        | 24,00 | 15,00  | 5,47    |
| Vyhýbání se             | 1,00 | 19,00 | 12,00  | 4,06    | 2,00        | 24,00 | 12,00  | 4,66    |
| Úniková tendence        | 1,00 | 19,00 | 8,50   | 3,79    | 2,00        | 19,00 | 10,00  | 4,00    |
| Perseverace             | 0,00 | 24,00 | 12,00  | 4,81    | 2,00        | 24,00 | 15,00  | 4,59    |
| Rezignace               | 1,00 | 15,00 | 7,00   | 3,40    | 1,00        | 17,00 | 8,00   | 3,85    |
| Sebeobviňování          | 5,00 | 22,00 | 12,00  | 3,99    | 3,00        | 18,00 | 11,00  | 3,77    |

Tab.č.8b: Sekundární skóry u týmových sportovců (N=56) a nesportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Týmí  |        |        |         | Nesportovci |        |        |         |
|------------------|-------|--------|--------|---------|-------------|--------|--------|---------|
|                  | Min   | Max    | Medián | Sm. od. | Min         | Max    | Medián | Sm. od. |
| Pozitivní celkem | 44,00 | 115,00 | 91,50  | 15,98   | 55,00       | 145,00 | 98,00  | 16,20   |
| Negativní celkem | 16,00 | 73,00  | 38,50  | 10,55   | 11,00       | 67,00  | 43,50  | 12,21   |
| Pozitivní 1      | 0,50  | 18,50  | 10,50  | 3,43    | 3,00        | 19,50  | 11,50  | 3,63    |
| Pozitivní 2      | 2,00  | 19,00  | 11,00  | 3,42    | 4,50        | 20,50  | 12,50  | 3,27    |
| Pozitivní 3      | 9,00  | 21,67  | 15,50  | 3,05    | 10,67       | 22,67  | 16,17  | 3,10    |

Tab.č.8c: Výsledky: Mann-Whitneyův U test primárních skóre u týmových (N=56) a nesportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|            | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13   |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Z upravené | -0,48 | -2,29 | -0,76 | -3,00 | -2,49 | -1,19 | -0,62 | -1,02 | -0,77 | -1,89 | -3,21 | -0,67 | 1,55 |
| P hodnota  | 0,63  | 0,02  | 0,45  | 0,00  | 0,01  | 0,23  | 0,54  | 0,31  | 0,44  | 0,06  | 0,00  | 0,50  | 0,12 |

Legenda: 1-podhodnocení, 2-Odmítání viny,3-Odklon, 4-Náhradní uspokojení, 5-Kontrola situace, 6-Kontrola emocí, 7-Positivní sebeinstrukce,8-Potřeba sociální opory,9-Vyhýbání se, 10-Úniková tendence,11-Perseverace, 12-Rezignace, 13-Sebeobviňování

Tab.č.8d: Výsledky: Mann-Whitneyův U test sekundárních skóre u týmových (N=56) a nesportovců (N=56), hladina významnosti  $\alpha = 0,05$

|                  | Z upravené | p hodnoty |
|------------------|------------|-----------|
| Pozitivní celkem | -2,45      | 0,01      |
| Negativní celkem | -1,98      | 0,047     |
| POZ1             | -1,77      | 0,08      |
| POZ2             | -2,35      | 0,02      |
| POZ3             | -1,73      | 0,08      |

Jako poslední dvě skupiny jsme porovnávali skupiny týmových sportovců se skupinou nesportovců. Při porovnání primárních hrubých skóre zjistíme, že středové hodnoty jsou opět dost blízko u sebe. Zde ale vyšlo nejvíce statisticky významných hodnot u primárních skóre a to konkrétně v subtestech **Odmítání viny** ( $Z=-2,29$ ,  $p=0,02$ ), **Náhradní uspokojení** ( $Z=-3,00$ ,  $p=0,00$ ), **Kontrola situace** ( $Z=-2,49$ ,  $p=0,01$ ) a v subtestu **Perseverace** ( $Z=-3,21$ ,  $p=0,00$ ). Všechny tyto strategie častěji užívali sportující probandi věnující se týmovým sportům.

U skóre sekundárních jsou ve středových hodnotách čísla rozdílná. Rozdílné užívání strategií nám potvrzuje i Mann-Whitneyův U test, který ukazuje, že mezi skupinou týmových sportovců a skupinou nesportovců existuje statisticky významný rozdíl v oblastech Pozitivních strategií ( $Z=-2,45$ ,  $p=0,01$ ), strategií POZ2 ( $Z=-2,35$ ;  $p=0,02$ ) a Negativních strategií ( $Z=-2,35$ ,  $p=0,01$ ). Všechny strategie byly užívány ve větší míře první skupinou-tedy týmovými sportovci.

Na základě provedeného testu tedy **přijímáme hypotézu H6** (Mezi sportovci a sportovkyněmi týmových sportů a ženami a muži nesportujícími vůbec nebo jen

rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu.).

## 8.7. Kruskal-Wallisův test

Tuto metodu jsme použili pro zjištění, zda budou existovat rozdíly mezi individuálními sportovci, sportovci týmovými a probandy a třetí skupinou, tedy probandy, kteří se sportu věnují maximálně na rekreační úrovni. Test jsme udělali zvlášť pro skupinu mužů a zvlášť pro skupinu žen a to v oblasti sekundárních skóru. Výsledky jsme sepsali do níže uvedených tabulek.

Tab.č.9: Kruskal-Wallisův test u mužů-sportovců individuálních (N=32), týmových (N=31) a nespportovců (N=25), hladina významnosti  $\alpha = 0,01$

|                  | H    | p    |
|------------------|------|------|
| Pozitivní celkem | 2,50 | 0,29 |
| Negativní celkem | 0,15 | 0,93 |
| POZ 1            | 5,39 | 0,67 |
| POZ 2            | 0,76 | 0,68 |
| POZ 3            | 2,49 | 0,29 |

Na základě Kruskal-Wallisova testu ( $H_{(2, N= 88)} = 2,50$ ;  $p = 0,29$ ) jsme nenašli signifikantní rozdíl mezi muži individuálními, týmovými a nespportovci v Pozitivních strategiích zvládání stresu, dále ani ve strategiích Negativních ( $H_{(2, N= 88)} = 0,15$ ;  $p=0,93$ ), POZ1 ( $H_{(2, N= 88)} = 5,39$ ;  $p=0,67$ ), POZ2 ( $H_{(2, N= 88)} = 0,76$ ;  $p=0,6$ ) a ani ve strategiích POZ3 ( $H_{(2, N= 88)} = 2,49$ ;  $p=0,29$ ).

**Hypotézu H7** (Mezi muži věnujícími se individuálnímu sportu, sportu týmovému a nespportovci bude statisticky významný rozdíl ve volbě strategií zvládání stresu) tedy **zamítáme**.

Tab.č.10: Kruskal-Wallisův test u žen sportovkyň individuální (14), týmových (N=25) a nespportujících (N=31), hladina významnosti  $\alpha = 0,01$

|                  | H    | p    |
|------------------|------|------|
| Pozitivní celkem | 8,88 | 0,01 |
| Negativní celkem | 6,33 | 0,04 |
| POZ 1            | 3,34 | 0,19 |
| POZ 2            | 8,30 | 0,02 |
| POZ 3            | 9,27 | 0,01 |



Na základě Kruskal-Wallisova testu jsme našli signifikantní rozdíl mezi ženami sportovkyněmi individuálními, týmovými a nesportujícími na závodní úrovni v:

- Pozitivních strategiích zvládnání stresu ( $H_{(2, N=70)} = 8,88; p=0,01$ ),
- dále ve strategiích Negativních ( $H_{(2, N=70)} = 6,33; p=0,04$ ),
- POZ2 ( $H_{(2, N=70)} = 8,30; p=0,02$ )
- a ve strategiích POZ3 ( $H_{(2, N=70)} = 9,27; p=0,01$ ).

V těchto strategiích můžeme tedy **přijmout hypotézu H8** (Mezi ženami věnujícími se individuálnímu sportu, sportu týmovému a nesportovkyněmi bude statisticky významný rozdíl ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu.).

Žádný signifikantní rozdíl potom nebyl v POZ1 ( $H_{(2, N=70)} = 5,39; p=0,67$ ), zde tedy hypotézu H8 zamítáme.

## 9. Zhodnocení platnosti hypotéz

V této kapitole si shrneme platnosti stanovených hypotéz na základě výše vyhodnocených statistických metod.

**Zamítáme hypotézu H1:** Mezi sportovci a sportovkyněmi existují statisticky významné rozdíly ve volbě strategií zvládnání stresu.

V oblasti primárních skóre nám vyšel statisticky významný rozdíl v subtestech Náhradního uspokojení, Sociální opory a Rezignace.

U sekundárních hodnot se nám ale statisticky významné rozdíly v pozitivních strategiích nepotvrdily, proto tedy zamítáme výše uvedenou hypotézu.

**Zamítáme hypotézu H2:** Mezi sportujícími muži a muži nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu.

Zde nám u primárního vyhodnocení vyšly statisticky významné rozdíly mezi subtesty Odmítání viny, Pozitivní sebeinstrukce a v Sebeobviňování.

Na sekundární úrovni opět ale nebyly statistickými metodami prokázány rozdíly žádné, hypotéza je proto opět zamítnuta.

**Přijímáme hypotézu H3:** Mezi sportujícími ženami a ženami nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu a to konkrétně v POZ2, POZ3 a Pozitivních strategiích celkem.

U primárních hodnot potom vyšel statisticky významný rozdíl v subtestech Náhradního uspokojení a Perseveraci.

**Přijímáme hypotézu H4:** Mezi sportovci a sportovkyněmi individuálních a týmových sportů existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládnání stresu a to konkrétně v kategorii POZ3.

U vyhodnocení primárních skóre byly statisticky významné rozdíly u subtestů Kontrola situace a Kontrola emocí.

**Přijímáme hypotézu H5:** Mezi sportovci a sportovkyněmi individuálních sportů a ženami a muži nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné

rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu a to konkrétně ve skupině strategií POZ2.

Na základě statistického vyhodnocení skóre primárních vyšel potom rozdíl na úrovni subtestů Odmítání viny, Náhradní uspokojení a Sebeobviňování.

**Přijímáme hypotézu H6:** Mezi sportovci a sportovkyněmi týmových sportů a ženami a muži nesportujícími vůbec nebo jen rekreačně existují statisticky významné rozdíly ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu a to konkrétně ve strategiích POZ2, Pozitivních celkem a Negativních celkem.

Hodnocení na úrovni primárních skóre pak vyšlo statisticky významné pro subtesty Odmítání viny, Náhradní uspokojení, Kontrola situace a Perseverace.

**Zamítáme hypotézu H7:** Mezi muži věnujícími se individuálnímu sportu, sportu týmovému a nesportovci bude statisticky významný rozdíl ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu.

**Přijímáme hypotézu H8:** Mezi ženami věnujícími se individuálnímu sportu, sportu týmovému a nesportovkyněmi bude statisticky významný rozdíl ve volbě pozitivních strategií zvládání stresu a to konkrétně ve strategiích POZ2, POZ3 a ve strategiích Pozitivní celkem.

## 10. Diskuze

V dnešní době je stres nedílnou součástí života a týká se každého z nás. Někdo prožívá stres častěji, intenzivněji, jiní stres naopak téměř neznají a stresující situace hravě zvládají. My jsme tento výzkum zaměřili na zmapování strategií zvládání stresu u vybraných skupin sportovců a posléze i porovnání výsledku se skupinou probandů, která sportovala maximálně na rekreační úrovni. Myslíme si, že v rámci výkonu ve sportu je volba strategií zvládání stresu důležitá a že téma psychické přípravy sportovců je čím dál tím více diskutované.

V této kapitole se budeme zabývat nejdůležitějšími částmi této práce, jako je užitá metoda pro získávání dat, dále potom i vyhodnocováním dat a možnými chybami, kterých jsme se mohli při administraci i vyhodnocování dopustit. Probereme i výsledky práce, vrátíme se ke zmíněným výzkumům z teoretické části.

Náš soubor tvořilo celkem 102 sportujících probandů, kteří byli vybráni na základě příležitostného výběru. Snažili jsme se, aby byl vzorek co nejvíce vyvážený. Je pravda, že tento způsob výběru probandů nezaručuje reprezentativnost vzorku, ale v našich možnostech byl tím nejreálněji použitelným. Velikost vzorku je dostačující, nevylučujeme ale, že při vyšším počtu probandů by bylo možné zjistit více signifikantních rozdílů mezi jednotlivými skupinami, které jsme v této práci porovnávali a že přesnost výsledků by byla větší. Musíme ale říci, že ochota spolupracovat byla u oslovených sportovních oddílů či klubů minimální, jsme tedy vděční i za ten vzorek, co se nám povedlo získat. Nesportovci potom tvořili skupinu o velikosti 56 členů. Ti byli získáni metodou sněhové koule i příležitostným výběrem.

Ted' k samotnému testu SVF 78. Ten vychází, jak uvádí autoři (Janke, Erdmannová, 2003), z několika očekávaných předpokladů: aktivního pojetí stresu, způsoby zpracování stresu chápu jako časově stabilní rysy osobnosti, dále předpokládají, že způsoby zvládání stresu jedincem jsou nezávislé na druhu zátěžové situace, že způsoby zvládání zátěže nejsou ovlivněné reakcí na zátěž (například zvýšení tepové frekvence), a že korelačně lze rozlišit více způsobů reakcí zvládajících stres. Dále autoři předpokládají, že reakce na stres nejsou ovlivněné dalšími proměnnými, jako jsou například rysy osobnosti, a jsou navzájem rozlišitelné a jako poslední uvádějí předpoklad, že způsoby zpracování stresu u jedince jsou natolik vědomé, že je možné je jedincem verbalizovat. Většina těchto předpokladů je minimálně sporných, co se týče jiných názorů ať už v odborné literatuře anebo v jiných výzkumech. My si myslíme, že osobnostní charakteristiky hrají poměrně významnou roli

při volbě strategií zvládání stresu, důkazem může být i bezpočet výzkumů s pozitivními výsledky právě na toto téma. Stejně tak bychom se, i na základě vlastních zkušeností, nepřikláněli k názoru, že jedincovy reakce na stres jsou uvědomované. Myslíme si, že uvědomované mohou být pouze tehdy, podnítíme-li jedince z nějakého důvodu k tomu, aby se na ně soustředil a uvědomoval si, co se s ním děje a jak se chová buď už přímo během zátěžové situace anebo bezprostředně po ní. I tak jsme toho názoru, že jedinec si mnohé změny svého chování neuvědomí a prostě je jednoduše uvidí, až když je popíšeme. To například z části ukazuje i článek Nieuwenhuys, Voes, Pijpstreho, Bakker (2011), kteří prezentují výsledky, ve kterých si sportovci častěji uvědomovali užité strategie při podání dobrého výkonu a při jejich celkové spokojenosti, při neúspěchu si je uvědomovali málokdy.

Každopádně zmíněné předpoklady jsou, jak autoři uvádějí, stále podnětem k provádění výzkumů.

Samotná reliabilita testu se pohybuje kolem 0,80, někdy dokonce stoupá až k 0,90. U subtestů Kontroly situace a Odklonu je hodnota nižší, autoři zde ale přesná čísla neuvádějí.

Co se týče dotazníku celkově, ze zpětné vazby probandů usuzujeme, že i 78 otázek je na někoho poměrně veliké množství a tím, že se otázky často opakují, jsou probandi ke konci již nesoustředění, unavení a netrpěliví, kdy konečně přijde otázka poslední. Díky tomuto faktu zvažujeme možnost, zda odpovědi ke konci dotazníku zcela odpovídaly tomu, jak by jedinec jednal ve skutečnosti. Také se nám stalo, že jsme byli několikrát tázáni, zda je test opravdu dobře udělaný a zda víme, že se otázky opakují neustále dokola. Někteří probandi zmínili, že se v testu pokaždé vraceli a kontrolovali, zda na minulou stejnou či podobnou otázku odpověděli stejně. I tak věříme, že se probandi snažili odpovídat co nejlépe a podle pravdy a odpovědi budou tímto faktem znehodnoceny co nejméně.

Ze získaných dotazníků nebylo třeba žádné vyřazovat, všechny dotazníky obsahovaly potřebné odpovědi a byly vyplněny na 100%.

Co se týče výsledků a porovnání hypotéz, očekávali jsme, že výsledky nám vyjdou ve statisticky významné rozdílnosti ve větším množství, než jak tomu nakonec bylo. Překvapilo nás, že jsme zamítli hypotézu H1 týkající se rozdílů ve strategiích mužů a žen sportovců, i když na základě literatury by zde statisticky významný rozdíl být měl. Například Frankovský (2001 in Paulík, 2010) uvádí, že copingové strategie, tedy strategie zvládání stresu, se u žen a mužů liší nejen v jednotlivých situacích, ale i ve strategiích

generalizovaných. Paulík (2010) uvádí, že muži jsou typičtější aktivnějšími způsoby zvládnání, u žen vyzdvihuje rezignaci (v tomto subtestu nám vyšel statisticky významný rozdíl) a hledání sociální opory (i v tomto subtestu nám vyšly pozitivní výsledky). Často ženami užívanou strategii zaměřenou na sociální oporu ve svém článku popisuje i American Psychological Association (2014).

Můžeme ale na druhou stranu říci, že nám výsledky potvrdily tvrzení Paulíka (2012), který tvrdí, že je tady možnost, že rozdílnost mužů a žen je jen na základě předsudků a zbytečně generalizovaných závěrů. Když se zamyslíme nad tím, že statisticky významné rozdíly nám vyšly pouze u tří subtestů, dá se tato myšlenka považovat za smysluplnou.

Stejně tak jsme předpokládali, že pozitivní budou výsledky u skupin mužů sportujících a nespportujících a ženami věnujícími se sportu závodně a nespportujícími. Zde se nám jeví zajímavé, že u žen vyšlo celkem ve třech sekundárních hodnotách ke statisticky významným rozdílům a u mužů nikoliv. U mužů bylo více statisticky významných rozdílů u tří subtestů z oblasti primárních skóre, u žen to byly subtesty jen dva. Jako hlavní ale vidíme ty rozdíly, co nám vyhodnotil U test v oblasti skóre sekundárních. Důvod tady toho rozdílu nedokážeme odhadnout, je možné, že muži celkově jsou ve svých strategiích konzistentnější, než ženy. Jako další nás napadá myšlenka, že vliv sportu na ženy je silnější a je také možné, že ženy sportovkyně se více věnují tréninku strategií zvládnání. Také bychom mohli vzít v úvahu vliv osobnostních charakteristik. To samé platí i u posledních dvou hypotéz, které hodnotí navzájem sportující individuálně, týmové sportovce a nespportující. I zde nám ve skupině muži nedošlo k žádným statisticky významným výsledkům, u žen ale na úrovni sekundárních skóre vyšly statisticky významné všechny strategie, kromě POZ1.

Statistické rozdíly vyšly pouze při porovnání subtestu Kontroly emocí a Kontroly situace, pokud tedy mluvíme o oblasti skóre pozitivních. Individuální sportovci tyto strategie užívali statisticky ve větší míře, než sportovci týmoví. Na úrovni sekundárního hodnocení se vyskytl signifikantní rozdíl pouze ve strategiích POZ3, ty opět byly výrazněji užívány probandy věnujícími se individuálnímu sportu. Jelikož jsme porovnávali skupiny probandů, kteří sportovali, nečekali jsme, že na hladině sekundárních skóre k nějak výrazným rozdílům dojde. Rozdíl mezi uvedenými subtesty je při zamyšlení se, celkem i vyvoditelný. V týmových sportech se bude lišit jak práce s emocemi, tak práce s kontrolou situací. U týmových lze předpokládat, že bude rozdělena zodpovědnost mezi více hráčů, individuální sportovec si za to většinou zodpovídá sám. Týmoví hráči se také vyznačují větší kontrolou emocí (Allen, Greenlees, Jones, 2011), což dle mého názoru opět

ovlivňuje kolektiv, ve kterém se daný jedinec během dané situace vyskytuje. Podle námi popsaných výzkumů se rozdíly měly objevovat i v oblasti aktivního řešení problému (Carrasco et al., 2010).

Porovnání individuálních sportovců a nespportovců nám ukázalo rozdíly na hladině primárních skóre v subtestech Odmítání viny, Náhradní uspokojení a v subtestu Sebeobviňování. V prvních dvou dosáhli vyšších skóre sportovci, v sebeobviňovacích strategiích zase dominovali probandi nespportující. To potvrzuje teorii, že sportovci by neměli ve větší míře užívat strategie negativní, výsledek na hladině sekundárního hodnocení ovšem významný rozdíl nevyšel. Na hladině sekundárního vyhodnocení vyšel rozdíl pouze v POZ2 strategiích. Zde bychom také čekali, že bude rozdílnost větší, protože se jedná vlastně o skupinu sportovců a nespportovců, jak už bylo popsáno o pár odstavců výše.

Jako zajímavé hodnotíme, že v porovnání skupin týmoví sportovci a nespportovci nám výsledky vyšly statisticky významnější než při porovnání předchozím. Rozdíly byly v subtestech Odmítání viny, Náhradní uspokojení, Kontrola situace a v subtestu Perseverace. Při hodnocení skóre sekundárních byly statisticky významné rozdíly v oblastech POZ, Pozitivní celkem, Negativní celkem. Zde hodnotíme jako zajímavé, že sportující probandi vynikli i ve využívání strategií negativních. Vysvětlení rozdílu v porovnání nespportujících probandů s oběma skupinami sportovců je opět spekulativní. Můžeme znovu zvážit vliv kolektivu na jedince, špatnou reprezentativnost souboru a osobnostní charakteristiky zúčastněných probandů.

Do budoucna by bylo dobré práci rozšířit na větší počet respondentů a připojit i vliv osobnostních charakteristik, dobu, po kterou se jedinec danému sportu věnuje a další dílčí proměnné, jako je například i sociální zázemí jedince, které je dle mého názoru důležitou součástí každého z nás. Také by nebylo špatné porovnat strategie sportovců českých se sportovci v zahraničí. Zde by se mohly projevit rozdíly v čase věnovaném psychické přípravě. Myslím, že velice zajímavá zůstává myšlenka Paulíka (2012) o generalizovaném názoru, že rozdíly mezi muži a ženami ve volbě zvládacích strategií, se liší. Také by bylo zajímavé zhodnotit jím zmíněné kulturní vlivy.

## 11. Závěry

Tato práce byla zaměřena na zmapování a porovnání copingových strategií (strategií zvládání stresu) napříč zvolenými skupinami sportovců, porovnávány pak byly strategie daných skupin závodně sportujících probandů s probandy nesportujícími. Oproti očekávání nám vyšlo méně statisticky významných výsledků, ale i tak doufáme, že je práce přínosná a plnohodnotná. Výzkumu se celkem zúčastnilo 158 probandů, z nich se 102 věnovalo sportu na závodní úrovni.

Hypotézy byly stanoveny na základě nastudované odborné literatury, článků a výzkumů a měly zhodnotit, zda se liší užití Pozitivních strategií testu SVF 78 v námi vytyčených skupinách. Celkem jsme se rozhodli sestavit osm hypotéz. K vyhodnocení dotazníků jsme využili Mann-Whitneova U testu a Kruskal-Wallisův test.

Z celkových sedmi hypotéz jsme tři hypotézy zamítli (H1, H2, H7) a 5 hypotéz bylo přijato (H3, H4, H5, H6 a H8). Strategie, které byly zamítnuty, se týkaly rozdílů v užívaných strategiích mezi sportovci a sportovkyněmi, muži sportovci a nesportovci a muži skupin individuálních sportovců, týmových sportovců a skupiny nesportujících. Ačkoliv jsme u těchto skupin zjistily rozdíly v některých subtestech (primární hodnocení), na úrovni sekundárního hodnocení se nám statisticky významné rozdíly zjistit nepodařilo.

Přijaté hypotézy nám potvrdily rozdíly v pozitivních strategiích mezi ženami sportovkyněmi a ženami nesportujícími (konkrétně v POZ2, POZ3 a Pozitivních strategiích celkem), dále potom mezi individuálními a týmovými sportovci (ve strategiích POZ3), mezi individuálními sportovci a probandy nesportujícími, kde byly rozdíly ve strategiích POZ2, dále mezi sportovci týmových sportů a nesportujících probandů (ve strategiích POZ2, Pozitivních celkem). Jako poslední jsme potom přijali hypotézu H8, která se týkala vztahu mezi ženami věnujícími se sportům individuálním, týmovým a ženami nesportujícími. I v těchto všech skupinách byly při vyhodnocování zjištěny statisticky významné rozdíly i na primární úrovni vyhodnocování, tedy mezi jednotlivými subtesty dotazníku SVF 78.



## Souhrn

Tato práce porovnává strategie zvládání stresu mezi skupinami žen a mužů sportovců, sportovců věnujících se individuálním sportům, sportům týmovým a porovnání uvedených skupin se skupinou probandů, kteří se sportu věnují maximálně na rekreační úrovni. Práce je rozdělena do dvou částí.

První část je čistě teoretická, kde se věnujeme informacím uváděných v odborné literatuře, výzkumům a odborným článkům. Snažili jsme se zde vytvořit základy pro část druhou, empirickou. Věnujeme se zde teoriím stresu a stresu v běžném životě, dělení stresu na eustres a distres. Snažíme se popsat, jak lidské tělo na stres reaguje a jaké jsou projevy působícího stresu, popisujeme rozdíly mezi muži a ženami. Uvádíme zde přehled nejběžnějších stresorů a jejich dělení. V rámci této části se také zmiňujeme, jaký vliv má na stres pohyb a sport. Poté se dostáváme k tématu copingových strategií-k jejich dělení, porovnání rozdílů na základě již provedených výzkumů mezi muži a ženami a také ke strategiím u sportovců. Tam se potom snažíme zjistit, jak důležité jsou druhy užívaných strategií pro výkon a sportovce celkově, zda se, dle výsledků uvedených výzkumů, liší u individuálních a týmových sportovců. Snažili jsme se zmapovat současné názory a oblasti, které ještě nejsou zcela zmapovány.

Empirická část potom vychází z části teoretické. Zde jsme se snažili zmapovat, jaké strategie vytyčené skupiny sportovců užívají a zda se liší hlavně v užívání pozitivních strategií.

Náš výzkumný soubor tvořilo 102 sportujících probandů, z toho bylo 39 žen a 63 mužů. Individuálních sportovců potom bylo 46 a týmových 56. Skupinu nespportujících probandů potom tvořilo 31 žen a 25 mužů. Celkem se našeho výzkumu tedy zúčastnilo 158 probandů. Průměrný věk u sportovců byl 25,67 let, u nespportovců potom 25,51 let. Celkově byl průměrný věk 25,53 let. Sběr dat probíhal na Klinice sportovní medicíny v Ostravě, kde byli její klienti požádáni o spolupráci na našem výzkumu. Administrovanou metodou byl dotazník SVF 78, který byl potom vyhodnocován pomocí Mann-Whitneyova U testu a Kruskal-Wallisovy analýzy. Tento dotazník zjišťuje, jaké strategie zvládání stresu jedinec nejčastěji využívá. Design našeho výzkumu byl tedy kvantitativní.

Na základě výsledků výše uvedených statistických metod jsme zamítli hypotézy, že existuje rozdíl v užívání pozitivních strategií mezi sportujícími muži a ženami, mezi muži sportujícími a nespportovci, dále hypotézu, která předpokládala rozdíly mezi muži věnujícími se sportu individuální, těmi, co se věnují sportu kolektivnímu a těmi,

co se nevěnují sportu na žádné závodní úrovni-nesportovci. U těchto skupin docházelo ke statisticky významným rozdílům pouze na úrovni jednotlivých subtestů, které pro nás ale nebyly klíčovými. Naše hypotézy se vztahovaly k výsledkům na sekundární úrovni administrovaného testu.

Oproti tomu jsme ale přijali hypotézy zabývající se rozdílným užíváním pozitivních strategií mezi sportujícími ženami a ženami nesportujícími (rozdíly byly ve strategiích POZ2, POZ3 a Pozitivních strategiích celkem), mezi individuálními sportovci a sportovci týmovými (POZ3), mezi sportovci individuálními a nesportovci (POZ2), mezi sportovci týmových sportů a nesportovci (POZ2, Pozitivních celkem) a v poslední řadě hypotézu, že užívání pozitivních strategií se bude lišit mezi třemi skupinami žen: ženami věnujícími se individuálním sportům, ženami zabývajícími se týmových sportů a ženami, které nesportují na závodní úrovni (POZ2, POZ3, Pozitivní celkem). I mezi těmito skupinami docházelo ke statisticky významným rozdílům v některých subtestech.

Podářilo se nám porovnat strategie zvládání stresu u námi zvolených skupin sportovců. Ačkoliv jsme očekávali, že výsledky jednotlivých skupin se od sebe budou statisticky lišit ve větším počtu případů, než tomu bylo, i tak si myslíme, že je naše práce přínosná. Užívání vhodných strategií stresu není důležité jen pro sportovce, ale pro všechny z nás-ať už k dobrému fyzickému či psychickému stavu. Mapování užívání strategií zvládání může sloužit k většímu podvědomí, že něco takového vůbec existuje a také může řadu lidí podnítit k tomu, aby na těch svých strategiích pracovali a snažili se využívat strategie pro ně nejvhodnější a „nejzdravější“.

## Seznam použitých zdrojů a literatury

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal Of Sports Sciences*, 29(8), 841-850. Získáno 20.ledna 2014 z <http://web.a.ebscohost.com>.

American Psychological Association (2014). Gender and stress. *Stress in America*. Získáno dne 3.února 2014 z: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2010/gender-stress.aspx>

Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., & ... Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology Of Sport & Exercise*, 13(4), 466-483.

Baštecká, B. & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.

Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu-coping. In Výrost, J., Slaměnik, I. (Eds.), *Aplikovaná Sociální psychologie II*, 191-208. Praha: Grada.

Carrasco, A., Campbel, R., Garcia-Mas, A., Brustad, R., Quiroz, R., & Lopez, A. (2010). Coping strategies and psychological well-being in adolescent competition tennis players. *Revista De Psicologia Del Deporte*, 19(1), 117-133. Získáno 17.února 2014 z <http://eds.b.ebscohost.com>.

Cohn, P. (únor, 2014). *How Stress Can Affect Sports Performance*. Získáno 5.února 2014 z: <http://www.peaksports.com>.

Cungi, Ch. (2001). *Jak zvládat stres*. Praha: Portál.

Čajka, V., Sovová, E., Pastucha, D., Benušová, I., Dupalová, P., a kol. (2012). Výskyt rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění u lidí cvičících jógu ve srovnání s běžnou populací. *General Practitioner*, 92(1), 41-44. Získáno 5.června 2013 z: <http://web.a.ebscohost.com>.

Devonport, T. J., Lane, A. M., & Biscoomb, K. (2013). Exploring Coping Strategies Used by National Adolescent Netball Players Across Domains. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 7(2), 161-177. Získáno 15.února 2014 z:

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail?vid=2&sid=9a780792-e208-4687-9065-eeebf30d58c5%40sessionmgr4005&hid=4103&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=88161090>

- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., ... Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Eriksson, S., & Gard, G. (2011). Physical exercise and depression. *Physical Therapy Reviews*, 16(4), 261-268. doi:10.1179/1743288X11Y.0000000026.
- Frej, D. (2004). *Stres*. Praha: Triton.
- Friedman, M. (1980). *Type A Behavior: A Progress Report*. *Sciences*, 20(2), 10. Získáno 13. října 2013 z: <http://web.a.ebscohost.com>.
- Fronek, J. (2007). *Velký anglicko-český a česko-anglický slovník*. Praha: LEDA.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Holt, N. L., Hoar, S., & Fraser, S. N. (2005). How does coping change with development? A review of childhood and adolescence sport coping research. *European Journal Of Sport Science*, 5(1), 25-39. Získáno 11. února 2014 z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=57df92cd-33e0-4f29-a467-258756f20181%40sessionmgr4004&hid=4103>
- Hošek, V. (1979). *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (1997). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karlova univerzita.
- Ilyas, G., Mehmet, G., & Cihad, G. (2012). Comparison coping ways of athletes and sedentary. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 12(1), 72-77. Získáno 20. ledna 2014 z <http://web.a.ebscohost.com>.
- Janke, W., Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Jelínke, M. & Kuchař, J. (2006). *Poznej sám sebe*. Praha: Eminent.
- Jiang, Y., Sun, Y. F., Yang, Y. B., Tang, J. J., Wu, S. J., Miao, D. M., & Zhu, X. (2013). Gender differences in coping styles of Chinese military officers undergoing intensive training. *Military Psychology*, 25(2), 124-135. doi:10.1037/h0094954.
- Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal Of Sports Sciences*, 15(4), 427-436. Získáno 21. ledna 2014 z <http://web.a.ebscohost.com>.

- Kazufumi, Y., Tetsuya, H., Takakazu, O., Chiharu, K., & Nobuyuki, S. (2014). Effect of 12 weeks of yoga training on the somatization, psychological symptoms, and stress-related biomarkers of healthy women. *Biopsychosocial Medicine*, 8(1), 1-19. doi:10.1186/1751-0759-8-1.
- Kraska-Lüdecke, K. (2007). *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Machač, M., Macháčova, H. & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Malindová, K. (2011). Zdravotní aspekty nezaměstnanosti. *E-Psychologie*, 5(2/3), 24-33. Získáno 21.ledna 2014 z: <http://e-psycholog.eu/pdf/malindova.pdf>.
- Micheli, M., Mountjoy, M., Engebretsen, L., Hardman, K. a kol. (2011). Fitness and health of children through sport: the context for action. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 931-936. Získáno 20.ledna 2014 z <http://web.a.ebscohost.com>.
- Mitić, P., Mitrović, M., Bratić, M., & Nurkić, M. (2011). Emotional competence, styles of coping with stressful situations, anxiety and personality traits in judokas. *Serbian Journal Of Sports Sciences*, (4), 163-169.
- Mlčák, Z. (2011). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Nešpor, K. K. (2011). Pozitivní emoce, smích, laskavost a klinická medicína. *Praktický Lékař*, 91(4), 213-215. Získáno 24.ledna 2014 z: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=fbbd7dc6-6606-475a-b0df-b658e5a60bde%40sessionmgr115&hid=127>.
- Nicolas, M., Gaudreau, P., & Franche, V. (2011). Perception of Coaching Behaviors, Coping, and Achievement in a Sport Competition. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 33(3), 460-468. Získáno 15.února 2014 z <http://web.a.ebscohost.com>.
- Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., & Bakker, F. C. (2011). Meta experiences and coping effectiveness in sport. *Psychology Of Sport & Exercise*, 12(2), 135-143.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. J. (2007). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Players from the England Under-18 Rugby Union Team. *Journal Of Sport Behavior*, 30(2), 199-218. Získáno 10. února 2014 z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=cb9a5402-726d-4ac4-8af6-12045c5dded4%40sessionmgr198&hid=102>

Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal Of Sports Sciences*, 25(13), 1521-1530. Získáno 11. února 2014 z:

<http://eds.b.ebscohost.com>

Nwankwo, B. C., & Onyishi, I. E. (2012). Role of Self-Efficacy, Gender and Category of Athletes in Coping with Sports Stress. *IFE Psychologia*, 20(2), 94-101. Získáno 13. února 2014 z: <http://eds.b.ebscohost.com>

Panahi, M., Ramazani- Nejad, R. (2011). Comparing Iranian National Individual Sports Athletes' Strategies of Coping with Stress. *Annals of Biological Research*, 2 (6):135-144. Získáno 11. února 2014 z: <http://scholarsresearchlibrary.com/archive.html>

Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.

Paulík, K. (Ed.). (2012). *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita.

Povolný, D. (únor, 2012). *Pohyb nám může pomoci čelit stresu*. Získáno 4. února 2014 z: <http://www.veda.muni.cz/veda-a-vyzkum/2735-pohyb-nam-muze-pomoci-celit-stresu#.UvCmxj15Muc>.

Reader's Digest (2011). *Stay calm stay healthy*. Londýn: The Reader's Digest Association, Inc.

Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & McKenna, J. (2009). Stressors and Coping Strategies among Early and Middle Adolescent Premier League Academy Soccer Players: Differences According to Age. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 21(1), 31-48.

Získáno 10. února 2014 z:

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=cb9a5402-726d-4ac4-8af6-12045c5dded4%40sessionmgr198&hid=102>

Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billing, J. (1980). Cognitions and Coping Strategies of Elite Skiers: An Exploratory Study of Young Developing Athletes. *Journal Of Sport Psychology*, 2(4), 350-354. Získáno 17. února 2014 z <http://eds.b.ebscohost.com>.

Scheiber, V. (1992). *Lidský stres*. Praha: Academia.

- Schneiderová, A. (2012). Vliv maskulinity a feminity na copingové strategie mužů a žen. In K. Paulík (Ed). *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami (40-66)*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Siegfried, B. (1993). *Ovládnání stresu*. Praha: Melantrich.
- Sirotková, H. (2008). *Copingové strategie u sportovců*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova universita v Brně.
- Soyer, F. (2012). Relationship between coping strategies with stress and sport confidence. *Healthmed*, 6(4), 1315-1326.
- Stackeová, D. (2012). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada.
- Šindelářová, M. (2006). *Stabilita způsobů zvládnání zátěžových situací: časový průběh a vývoj způsobů zvládnání*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.
- Tamminen, K., & Holt, N. (2010). Female adolescent athletes' coping: a season-long investigation. *Journal Of Sports Sciences*, 28(1), 101-114.  
doi:10.1080/02640410903406182
- Večerková-Procházková, A. & Honzák, R. (2008). Stres, eustres a distres. *Interní Medicína pro praxi* 10 (4): 188–192. Získáno 24.ledna 2014 z: <http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09>.
- Ziółkowski, A., Włodarczyk, P., & Dancewicz, T. (2008). Strategies for Coping with Stress among Gymnasts. *Research Yearbook*, 14(2), 109-114. Získáno 17.února 2014 z <http://eds.b.ebscohost.com>.

# Přílohy diplomové práce

## Příloha č.1: Zadání diplomové práce

Školní rok: 2013/2014

### ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Magisterské

Bakalářské

**Diplomant:** Maráčková Markéta

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr.Šafář Michal, PhD.

**Název tématu:** Srovnání strategií zvládnání stresu u vybraných skupin sportovců i nespportovců

**Název tématu:** Comparison of stress management strategies for selected group of athletes and noathletes

**Anotace:** Práce by se měla zabývat srovnáním strategií zvládnání stresu mezi námi vytyčenými skupinami sportovců, dále bychom rádi porovnali strategie sportovců i se skupinou probandů, kteří závodně nespportují. V teoretické části se budeme snažit pospat teorie stresu, stresorů, copingu, využívání strategií u sportovců a jejich důležitost v rámci sportu. Budeme se na základě již provedených výzkumů snažit najít rozdíly a východiska pro stanovení hypotéz k části empirické. V té se pokusíme prokázat rozdíly na základě výsledků dotazníku SVF 78. K vyhodnocení potom využijeme statistických metod U test a Kruskal-Wallisovu analýzu.

Teoretická práce

Výzkumná práce

#### **Zásady pro vypracování:**

1. Seznámení se s manuálem pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci a citačních norem Americké psychologické asociace (APA).
2. Studium odborné literatury z oblasti stresorů, stresu, copingových strategií, sportovní psychologie aj.
3. Zpracování přehledu dosavadního výzkumu -využití databáze EBSCO - zpracování přehledu dosavadního výzkumu do teoretické části DP.
4. V teoretické části se zaměříme na druhy copingu, které využívají sportovci a na rozdíly využití copingových strategií mezi týmovými, individuálními sportovci, muži a ženami.
5. Rámcová osnova teoretické části:
  - a. Teorie stresu, stresory a copingové strategie



- b. Vliv stresu na výkon
  - c. Nejčastější copingové strategie užívané sportovci
6. Konzultace výzkumného projektu s vedoucím DP před realizací sběru dat. Realizace sběru dat proběhne pomocí dotazníků SVF 78 Dosavadní pracovní předpoklad je:
- a. Předpokladem je kvantitativní sběr dat pomocí zmíněných dotazníků v tištěné formě.
  - b. Ke sběru dat využít odpovědi vrcholových a výkonnostních sportovců.
  - c. Předpokládána spolupráce s ambulancí sportovní medicíny.
  - d. Porovnání výsledků s výsledky podobných výzkumů provedených jinými výzkumníky.
  - e. Vyhodnocení dotazníků.
7. Integrace výzkumných dat do smysluplného celku. Diskuse s rozvahou o výsledcích, přínosem pro praxi, doporučením dalšího upřesňujícího výzkumu, slabá místa ve výzkumu a diskuze nad nimi.
8. Nástin literatury:
- Jones, G. & Moorhouse, A. (2010). Jak získat psychickou odolnost. Praha: Grada Publishing.
  - Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum.
  - Křivohlavý, J. (2009). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
  - Mayerová, M. (1997). Stres a výkonost. Praha: Grada Publishing.

Termín finalizace zadání diplomové práce ve STAGu: 17. března 2014

## **Abstrakt diplomové práce**

**Název práce:** SROVNÁNÍ STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU U VYBRANÝCH SKUPIN SPORTOVců I NESPORTOVců

**Autor práce:** Maráčková Markéta

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 78 stran, 134 637 znaků

**Počet příloh:** 6

**Počet titulů použité literatury:** 56

**Abstrakt:** Práce se zabývala strategiemi zvládání stresu u vybraných skupin sportovců i nesportovců. Pro sběr dat jsme zvolili dotazník mapující styly zvládání stresu-SVF 78. Dotazník vyplnilo celkem 158 probandů, 102 sportujících na závodní úrovni a 58 sportujících maximálně rekreačně. Rozdíly jsme hledali v užívání pozitivních strategií (POZ1, POZ2, POZ3 a Pozitivních strategií celkem). Statisticky významné rozdíly nám vyšly mezi skupinami sportujících a nesportujících žen, mezi individuálními a týmovými sportovci, mezi individuálními sportovci a skupinou nesportujících probandů, dále mezi týmovými sportovci a probandy, kteří nesportují. Statisticky významné rozdíly vyšly i při porovnání tří skupin žen-individuálními sportovkyněmi, týmovými sportovkyněmi a ženami nesportujícími na závodní úrovni. Statisticky významné rozdíly se naopak neprokázaly při srovnání sportujících mužů a žen, mužů sportujících a nesportujících a při porovnání tří skupin mužů-individuálních sportovců, týmových sportovců a mužů nesportujících. Práce může být přínosem pro trenéry, samotné sportovce i jiné odborníky pracující v této oblasti, stejně tak pro osoby zajímající se o toto téma.

**Klíčová slova:** stres, sport, stresory, pohlaví, individuální a týmový sport, coping, SVF 78

### **Příloha č.3: Abstrakt práce v anglickém jazyce**

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** COMPARISON OF STRESS MANAGEMENT STRATEGIES FOR SELECTED GROUP OF ATHLETES AND NON-ATHLETES

**Author:** Maráčková Markéta

**Supervisor:** Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 78 p., 134 637 ch.

**Number of appendices:** 6

**Number of references:** 56

**Abstract:** This thesis dealt with coping strategies in selected groups of athletes and non-athletes. SVF-78 questionnaire was used to obtain the necessary data and it was completed by 158 probands. 102 of probands were professional athletes. The differences we were looking at the use of positive strategies (POZ1, POZ2, POZ3 and positive strategies in total). Significant differences have appeared between the groups: female athletes doing sports and female non-athletes (no doing sports), between individual and team athletes, between individual athletes and groups of non-athletes probands, between team athletes and non-athletes. Significant differences have appeared between three groups of women: individual athletes, team athletes and non-athletes. Significant differences were not shown between male and female athletes, male athlete and non-athletes and between three groups of men: individual athletes, team athletes and non-athletes. The results of the study can be contributing for coaches, athletes and other professionals working in this area, as well as for people interested in this topic.

**Key words:** stress, sport, stressors, coping, gender, individual and team sport, SVF 78

#### **Příloha č. 4: Úvodní dopis**

Dobrý den,

V rámci své diplomové práce týkající se copingových strategií u sportovců (toho, jak zvládají stres, jak se vyrovnávají se zátěží), bych Vás ráda požádala o vyplnění Vám předloženého dotazníku. Dotazník bude zcela anonymní a data slouží pouze ke zpracování výsledků této diplomové práce.

Pro co největší přesnost výsledků odpovídejte, prosím, co nejpravdivěji.

Pokud budete mít zájem o zaslání celkových výsledků, uveďte do dotazníku Váš email.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu spolupracovat,

Maráčková Markéta  
Universita Palackého Olomouc  
Filosofická fakulta  
Katedra psychologie

## **Příloha č.5: Úvodní dotazník**

**Pohlaví:** muž            žena

**Věk:** .....

**Zařazení:** sportuji závodně            sportuji rekreačně            nesportuji

*Pokud máte zájem o zaslání výsledků, napište zde emailovou adresu:*

Dále odpovídejte pouze, zaškrtni-li jste možnost, že jste závodní sportovec:

**Sport:**    týmový    individuální

**Druh sportu:** .....

**Úroveň, na které sport praktikují:** .....

## Příloha číslo 6: Ukázka SVF 78

| V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a) / nebo vnitřně rozrušen(a) / nebo vyveden(a) z míry .... | vůbec ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | velmi pravděpodobně |
|--|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 2) ... řeknu si, že se nenechám vyvést z míry  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 3) ... snažím se, aby mě při řešení podpořil někdo jiný  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 8) ... promyslím přesně své další jednání  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 9) ... chce se mi od toho utéct  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 10) ... řeknu si, že to vydržím  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 11) ... přemyslím, jak se příště nedostat do podobné situace   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 16) ... dám si něco dobrého k jídlu, něco co mám opravdu rád   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 17) ... pak o tom znovu a znovu přemyslím  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 18) ... řeknu si: „co nejrychleji pryč od toho“  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 19) ... mám špatné svědomí   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 22) ... příště se takovým situacím hned při prvních náznacích vyhnu                                    | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 23) ... mám tendenci hned ustoupit   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 25) ... podívám se na nějaký pěkný film  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 26) ... pomyslím si: „nedám se odradit“  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 27) ... musím o tom s někým mluvit   | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |