

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU U PLAVCŮ

Diplomová práce

Autor: Bc. Marie Hájková

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ /
Učitelství základů společenských věd a občanské výchovy pro střední
školy a 2. stupeň základních škol

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Marie Hájková
Název práce: Strategie zvládnání stresu u plavců

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.
Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii
Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá strategiemi zvládnání stresu u závodních plavců. Výzkumný soubor se skládal z celkem 53 závodních plavců ve věku mezi 15-23 lety reprezentující pět plaveckých klubů: Nový Jičín, Ostravu, Krokodýl Brno, Vsetín a Kopřivnici. Respondenti spadali pod tři věkové kategorie juniorskou, dorosteneckou a dospělou. Pro zjišťování strategií zvládnání stresu byl využit standardizovaný dotazník SVF 78, obsahující celkem 78 otázek a zformulován v tištěné podobě. Byly zjištěny nejvyužívanější a nejméně využívané strategie zvládnání stresu u všech plavců a u tří nejpočetnějších plaveckých klubů jako jsou Nový Jičín, Ostrava a Krokodýl Brno. Mezi nejvyužívanější strategie zvládnání stresu u všech plavců byla zjištěna strategie *Pozitivní sebeinstrukce* a nejméně využitou byla strategie *Odmítání viny*. U plaveckého klubu Nový Jičín byly zjištěny velmi rozdílné výsledky *Perserverace* byla označena jako nejvíce využívaná a *Odmítání viny* jako nejméně využívaná. U ostatních plaveckých klubů Ostravy a u klubu Krokodýl Brno byla nejvyužívanější strategie *Pozitivní sebeinstrukce* a nejméně využitá byla u Ostravy *Rezignace* a u klubu Krokodýl Brno *Úniková tendence*.

Klíčová slova:

Plavání, stres, strategie zvládnání stresu, coping, psychická odolnost

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Marie Hájková
Title: Stress coping strategies in swimmers

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2023

Abstract:

This diploma thesis deals with stress coping strategies in competitive swimmers. The research group consisted of a total of 53 competitive swimmers aged between 15-23 representing five swimming clubs: Nový Jičín, Ostrava, Krokodýl Brno, Vsetín and Kopřivnice. The respondents fell under three age categories: junior, adolescent and adult. The standardized SVF 78 questionnaire, which contains a total of 78 questions and was formulated in printed form, was used to determine stress coping strategies. The most used and least used stress management strategies were found for all swimmers and found for the three most numerous swimming clubs such as Nový Jičín, Ostrava and Krokodýl Brno. Among the most used stress coping strategies among all swimmers, the strategy *Positive self-instruction* and the least used strategy *Denial of guilt* were found. At the swimming club Nový Jičín, very different results were found. *Perseverance* was marked as the most used and *Denial of guilt* as the least used. At the other swimming clubs of Ostrava and Krokodýl Brno, the most used strategy was *Positive Self-Instruction*, and at Ostrava *Resignation* and at Krokodýl Brno, the *Escape Tendency* was the least used.

Keywords:

Swimming, stress, stress coping management strategies, coping, psychological resilience

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. června 2023

.....

Děkuji zapojeným plaveckým klubům za jejich účast na mém výzkumu a vedoucí práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce. V Olomouci dne

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Charakteristika plavání a jeho význam	10
2.1.1 Historický vývoj plavání	11
2.1.2 Vývoj závodního plavání na území českých zemí	12
2.2 Stres	12
2.2.1 Definice stresu	13
2.2.2 Fyziologické projevy stresové reakce	15
2.2.3 Dělení stresu	17
2.2.4 Důsledky stresu na organismus	21
2.3 Strategie zvládnání stresu (coping)	23
2.3.1 Možnosti zvládnání stresu	27
2.4 Adolescence	30
2.4.1 Copingové strategie u adolescentů	31
2.5 Odolnost v každodenním životě	32
2.5.1 Vztah resilience a odolnosti	35
2.5.2 Zvyšování odolnosti	37
2.6 Psychohygiena jako součást prevence proti stresu	38
3 Hlavní cíl	41
3.1 Dílčí cíle	41
3.2 Výzkumné otázky	41
4 Metodika	42
4.1 Výzkumný soubor	42
4.2 Metody sběru dat	43
4.3 Diagnostická metoda SVF 78	44
4.4 Statistické zpracování dat	46

4.5	Interpretace zjištěných výsledků	47
5	Výsledky	48
5.1	Výsledky k výzkumným otázkám	48
6	Diskuse	61
6.1	Limity práce	62
7	Závěry	64
8	Souhrn	65
9	Summary	66
10	Referenční seznam	68
11	Přílohy	75

1 ÚVOD

Vrcholový a výkonnostní sport klade vysoké nároky na psychiku sportovců. Během tréninku a závodu je sportovec vystaven extrémním nárokům. Sportovci se musejí vypořádat se stresem, bolestí, únavou, stereotypem a nechutí z důvodu dosažení výkonnosti. Právě ti, kteří jsou nejvíce psychicky odolní a vyrovnaní, dokážou podávat kvalitní výkony. Souhrnem při psychické a fyzické připravenosti dokáže jedinec podat celkový výkon (Štěrbová et al., 2022).

Bernaciková et al. (2020) věnující se tématu stresu ve spojení s výkonností pojednávají o tom, že stresor musí po určitou dobu působit různou intenzitou, aby právě ke spuštění stresové reakce došlo. Stresorů působících na organismus během zatížení může být více a mají tendenci se i vzájemně kombinovat. Pro výkonnost je nejlepší optimální působení stresorů, příliš vysoké a nízké není pro podaný výkon sportovců žádoucí.

Dle Nováka (2004) se stává typickým problémem stres, který se v průběhu následujících let bude ještě prohlubovat a jeho negativní působení na organismus se bude umocňovat. Urban (2016) se přiklání k tomu, že stres je považován za jednu z nejzávažnějších moderních hrozeb, která má škodlivé účinky na lidské zdraví. Jeho negativní dopad se projevuje ve formě různých onemocnění, zhoršování existujících stavů, urychlování procesu stárnutí a ovlivňování emocionální pohody. Nové studie dokonce naznačují, že dlouhodobý stres, který neustupuje, má schopnost ovlivnit i genetickou strukturu jedince. Dutková (2023) uvádí, že termín stres, běžně využívaný v různých kontextech, má hluboké kořeny ve všech živých organismech. Jedná se o přirozenou reakci, která hraje klíčovou roli při zachování života. Díky ní dokážeme přežít i v krajně nepříznivých podmínkách, kdy dochází k připravení organismus buďto na útěk nebo na útok. Bez mechanismu stresové reakce bychom zřejmě nedokázali přežít ani při prvním ohrožení.

Toto téma jsem si zvolila kvůli tomu, protože jako bývalá závodní plavkyně jsem se se stresovými situacemi setkala nejenom před každým závodem, ale také každý den na tréninku. Pro sportovce není jednoduché ustát extrémní tréninkové nároky a aby mohli podávat maximální výkony, musí být v dobré fyzické a psychické kondici. Mým největším soupeřem v mé plavecké kariéře se stala moje hlava, kdy neschopnost zvládnutí stresových situací předurčila výsledek závodu ještě před jeho započatím. Toto téma bych chtěla dále rozvíjet a poukazovat na důležitost psychické odolnosti nejenom ve sportu a v plavání, ale i v každodenním životě.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika plavání a jeho význam

Čechovská et al. (2003) uvádějí, že v nejužším smyslu můžeme plavání pochopit jako plaveckou lokomoci, kdy se jedná o pohyb člověka ve vodě, který je prováděn pomocí končetin a trupu z místa na určitou vzdálenost. Podle dalšího názoru autorů Čechovské a Milera (2008) se může plavání vysvětlovat jako plavecká gramotnost, která spočívá v dovednosti bezpečně zvládnout vodní prostředí a následného využití nejenom ve sportu a bezpečnosti, ale také v oblasti regenerace. Giehl a Hahn (2000) také dodávají, že při plavání člověk využívá specifických vlastností prostředí a cíleně se pohybuje ve správném směru, což mu umožňuje plavat.

Neuls et al. (2018) vysvětlují pojem plavání jako pohybovou činnost lokomočního (cyklického) charakteru. Dokonale zvládnutá technika pohybu a specifická plavecká vytrvalost ve vodním prostředí jsou zásadními faktory výkonu. Bývá označováno jako neopomenutelnou a nutnou součástí pohybové vzdělanosti, pohybové inteligence a pohybové gramotnosti každého jedince a významem biologickým, psychologickým a sociálním. Doporučuje se všem věkovým skupinám bez ohledu na jejich postavu a zdatnost, ale je i vhodné pro osoby se speciálními potřebami. Plavecké dovednosti a jejich zvládnutí je nezbytnou podmínkou pro další pohybové aktivity ve vodním prostředí jako je vodní turistika, windsurfing a další. Macejková et al. (2005) popisuje, že nedílnou součástí plaveckého prostředí je plavecká výuka, představující specifické výchovně vzdělávací proces.

Čechovská a Miler (2008) zmiňují důležité předpoklady pro nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů osvojení základních dovedností. Mezi ty jsou zařazeny rovnováha ve vodě, dýchání a jednoduché lokomoční pohyby. Dále se rozlišuje 5 skupin dovedností spojených:

- s výdechy pod hladinou – dovednost plaveckého dýchání;
- s vznášením se a splývání ve vodě – zaujetí hydrodynamické plavecké polohy;
- s pády a skoky do vody – dovednost zvládnout pád do vody;
- s ponořením, potápěním – dovednost orientovat se ve vodě;
- s vnímáním vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – rozvoj pocitu vody.

Čechovská et al. (2018) se přiklání k názoru, že je plavání v první asociaci spojováno jenom se soutěžním plaveckým sportem. Plavání je olympijským sportem od prvních novodobých

olympijských her. Postupem času se přidaly do olympijského programu další plavecké sporty jako jsou skoky do vody, vodní pólo, synchronizované plavání, dálkové plavání a také víceboj – moderní pětiboj a triatlon. Zimní plavání a pohybové aktivity ve vodním prostředí (sport vodních záchranářů, vojenský víceboj a další) se řadí k dalším neolympijským plaveckým sportům. Dalšími sporty s úzkou vazbou na plavání jsou podvodní hokej, podvodní rugby a plavání s ploutvemi. Hofer et al. (2011) uvádí, že jsou v plavání v současné době uznávány čtyři hlavní plavecké způsoby. Tyto způsoby zahrnují prsa, motýlek, znak a volný způsob, známý také jako kraul. Technika plaveckých způsobů vychází z jasně daných pravidel plavání.

2.1.1 Historický vývoj plavání

Neuls et al. (2018) zmiňuje, že historie plavání se traduje již před naším letopočtem a pochází ze Starověkého Řecka. Nejdříve bylo nezbytnou podmínkou pro život obyvatel přímořských států, okolí jezer a řek a poté se stalo součástí i tělesné kultury. Pro starověké řeky bylo plavání považováno za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů a patřilo k základním předpokladům vzdělanosti. Plavání a jeho technika bylo zprvu chápáno jako napodobení pohybů zvířat ve vodním prostředí, kdy docházelo ke střídání vytahování horních končetin nad vodou. S vývojem křesťanství bylo plavání upozaděno a obrat přišel v kapitalistické společnosti, kde se plavání stalo jedním z nejdůležitějších předmětů k výuce. Nejdříve bylo plavání spojováno s vytrvalostními sporty.

Za průkopníka plavání označuje Macejková et al. (2005) anglického básníka G. Byrona, který v roce 1810 přeplaval Dardanelskou úžinu z důvodu ověřené pověsti o Leandrově. Hlavním podnětem rozvoje dálkového plavání bylo dle Demetroviče (1988) právě již zmíněný výkon básníka Byrona. Jako kolébku závodního plavání označil Neuls a kolektiv (2018) Anglii, kdy roku 1875 jako první přeplaval kanál La Manche Matthew Webb, který byl anglickým plavcem. První plavecké kluby byly zakládány zhruba polovině 60.let v 19 století.

Velkým rozvojem v plavání a počátkem závodního sportu došlo dle Neulse et al. (2018) roku 1908, kdy byla založena FINA neboli mezinárodní plavecká federace ustanovující směrnice a pravidla. První plavecký závod žen se dle Fournyho (2003) uskutečnil roku 1912. Mistrovství světa se od roku 1973 konají v lichých letech a v roce 1993 se uskutečnilo první mistrovství světa v plavání ve 25metrovém bazénu konající se naopak v každých sudých letech.

K výraznému pokroku v rozvoji plavání především pro širokou veřejnost, kdy se zjistilo, že pohyb ve vodním prostředí má blahodárný vliv na zdraví člověka a s tím souvisí i otužování, které se dostalo do centra pozornosti. Poté se stalo plavání jednou z nejvíce oblíbených činností

rekreačního charakteru, došlo k rozvoji v moderní sport, který byl začleněn do olympijského programu (Macejková et al. 2005).

2.1.2 Vývoj závodního plavání na území českých zemí

Dle Neulse et al. (2018) začalo v první polovině 19. století procházet plavání obdobím rozkvětu v českých zemích. V roce 1919 byl v Československu založen Český amatérský svaz, který se stal hlavní organizací pro rozvoj plavání. Toto hnutí se postupně rozšířilo i do Bratislavy na Slovensku, kde byl založen plavecký svaz. Plavání se stalo populárním soutěžním sportem a vrcholnou událostí bylo mistrovství Československa, které se konalo na bazénu o délce 50 metrů. První zimní mistrovství Československa v plavání se konalo roku 1936 v Ústí nad Labem ve 25 ti metrovém bazénu. Po rozpadu Československa v roce 1993 proběhlo závěrečné zasedání Československé plavecké federace a Český amatérský svaz ukončil svou dlouhou činnost. V důsledku toho vznikl Český svaz plaveckých sportů (ČSPS), který byl oficiálně schválen mezinárodními plaveckými federacemi FINA a LEN. V roce 1995 se poté konalo první letní mistrovství České republiky v plavání.

Podle Bělkové (1994) se v průběhu druhé světové války začaly vysoké školy rozvíjet a zařazovat výuku plavání. Později se také začalo diskutovat o zařazení plavání do programu nižších stupňů škol. V osmdesátých letech 20. století se plavání stalo povinnou součástí tělesné výchovy na školách základních hlavně na prvním stupni.

2.2 Stres

Dle Bartůňkové (2010) stres můžeme definovat z různých hledisek, nejenom z psychologického dále například z holistického a z fyziologického. Každá definice se proto zaměřuje na to, co je pro ni klíčové ve vysvětlení této problematiky. Stres se v dnešní době stal tzv. fenoménem a setkáváme se s ním v průběhu celého života. Machová a Kubátová (2015) vysvětlují stres jako fyzický a psychický vnitřní stav člověka vyvolán v nepříznivých situacích. Hartl (2004) naopak spojuje stres s nadměrnou zátěží vedoucí k odpovědi pomocí stresové reakce. Z psychologického hlediska je rozsah stresorů široký a rozdílný. U každého jedince je jiná tolerance na zátěžovou situaci.

Dle Bartůňkové (2010) je průkopníkem stresové reakce Hans Selye, který se zabýval vysvětlením stresu pomocí experimentu s krysami. Zjistil, že stejné patologické změny vyvolávají různé stresory v různých podmínkách. Stres označil jako vzniklé reakce, při níž organismus

reaguje stejnou odpovědí na různé podněty. Selye se později věnoval teorii obecného adaptačního syndromu.

„Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus“ (Selye,1956)

2.2.1 Definice stresu

Paulík (2017) se snažil definovat stres a uvádí, že je spojován s obtížnými a ohrožujícími situacemi, které významně narušují rovnováhu organismu a vyvolávají změny v hormonálním, oběhovém a imunitním systému.

„Pod slovem stres rozumíme reakci organismu na nadměrnou zátěž. U zvířat se stresová odpověď objevuje vesměs v situacích, kdy jde o život. Ovšem u člověka dostala sociální a psychologická rovina podobný význam jako rovina biologického přežití. Stresová odpověď se často objevuje po stresorech v mezilidských vztazích, i když zpravidla nejde o život“ (Praško & Prašková, 2007).

Joshi (2007) mluví o stresu jako o skutečném nebo implicitním ohrožením homeostázy. Označení tohoto termínu není jednoznačné tudíž se přiklání k názoru, že se stres vysvětluje ve významu působící události (stresoru) a i ve smyslu odpovědi na událost (stresové reakce). V běžném životě se popisuje jako událost nebo sled událostí, které způsobují reakci v podobně špatného stresu (distres) někdy ale dochází ve vypjatých situacích i k tzv. dobrému stresu, který vede k pocitu radostné nálady. Chronický stav nerovnováhy bývá označován jako stres v negativním smyslu neboli distres. Důležitost připodobňuje slovu „alostáza“. Stres je u něj vysvětlován převážně jako ohrožující událostí, které podněcuje fyziologické a behaviorální reakce jež jsou součástí procesu alostázy. Alostázu můžeme chápat, jako udržování rovnováhy fyziologických parametrů nezbytných pro zachování života ve velmi náročných situacích.

Schwarzer a Luszczynský (2013) pojednávají o základních tématech, které souvisí se stresem:

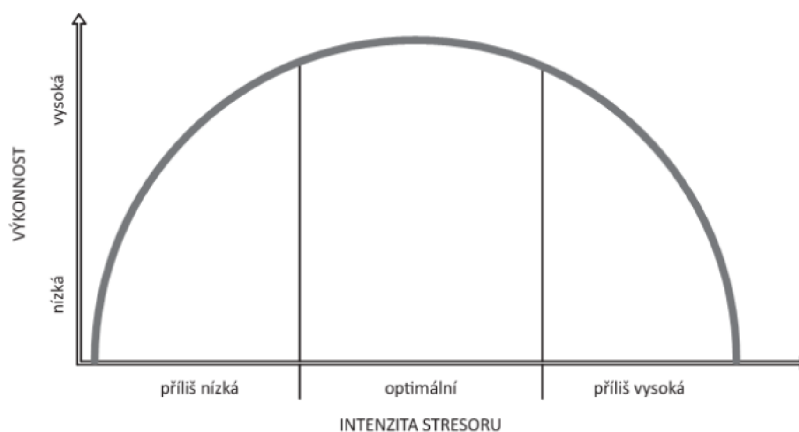
- stres jako odezva na organismus,
- stimuly vyvolávající stres a jejich význam,
- Lazarusův (2006) kognitivně – transakční model, kdy stresové události nejsou vnímané jako vnější podněty, ale jako proces skládající se z různých faktorů jako jsou životní události, subjektivní význam událostí, copingové strategie a sociální opora.

Dle Slepíčky et al. (2009) se ve sportovním odvětví pojí se stresem slovo zátěž, což je chápáno jako námaha, náročná situace, se kterou se musí sportovec vypořádat a je podnětem pro adaptaci. Každý energetický nárok organismu je chápáno jako zátěž. Může být extrémní, nadlimitní, hraniční, zvýšená, přiměřená, optimální a další. Helus (2018) chápe zátěž jako namáhání adaptační způsobilosti jedince. Může vytvářet náročnou situaci pro zvládnutí, v tom pozitivní hledisku jí jedinec zvládne a je pro něj výzvou. V negativním případě se zátěž může stát neúnosnou a jedinec se cítí ohrožen a bojí se, že situaci nezvládne. Při přesáhnutí síly jedince zvládat zátěž se nejvíce mluví o stresu, který může mít v takovém měřítku řadu psychických i fyziologických procesů, které ohrožují jeho zdraví, a i sám život.

Pro dobrou výkonnost ve sportovním odvětví je nejlepší dle Bernacikové et al. (2020) optimální působení stresorů, příliš vysoké a nízké není pro podaný výkon sportovců žádoucí (Obrázek1).

Obrázek 1

Vliv intenzity stresorů na výkonnost (Bernaciková et al., 2020).



Podle Cungiho (2001) se díky působení zevních vlivů neboli stresorů (stresových faktorů) považuje stres za nescifickou reakci jedince. Vnějšími vlivy může být vnitřní rovnováha narušena a stres slouží k jejímu obnovení. Proces znovuzískání vnitřní rovnováhy se nazývá všeobecný adaptační syndrom. Při této reakci je jedinec schopen se adaptovat na stresory. Proces je popsán třemi fázemi:

- První fázi – je označována jako poplachová reakce, kterou charakterizuje akutní reakce jedince, který je vystaven stresu (silné zátěži),
- Druhou fázi – ta se nazývá fáze resistance a je pro ni typický stav pohotovosti a vypětí organismu,

- Třetí fázi – jedná se o poslední fázi adaptačního syndromu, a dochází ke značné únavě a k vyčerpání adaptace na stresory.

Dle Lehrhauptové a Meibertové (2020) probíhá reakce na stres automaticky a můžeme jí zařadit do několika rovin:

- fyziologická rovina – dochází k adaptačním reakcím,
- mentální rovina – buďto jedinec přemýšlí nad nespočtem myšlenek nebo naopak pociťuje prázdno ve své mysli a začne panikařit,
- emoční rovina – provázejí ji povity bezmoci, hněvu, úzkosti nebo vnitřního neklidu, které stres ještě zvyšují,
- rovina chování – kouření, přejídání nebo odmítání potravy, větší konzumace kofeinu, rychlá mluva nebo třeba hyperaktivita.

2.2.2 Fyziologické projevy stresové reakce

GAS (General Adaptation Syndrom) neboli endokrinní fyziologická reakce byla popsána Hansem Selyem (1976) a pomáhá pochopit následky a průběh stresu v našem těle.

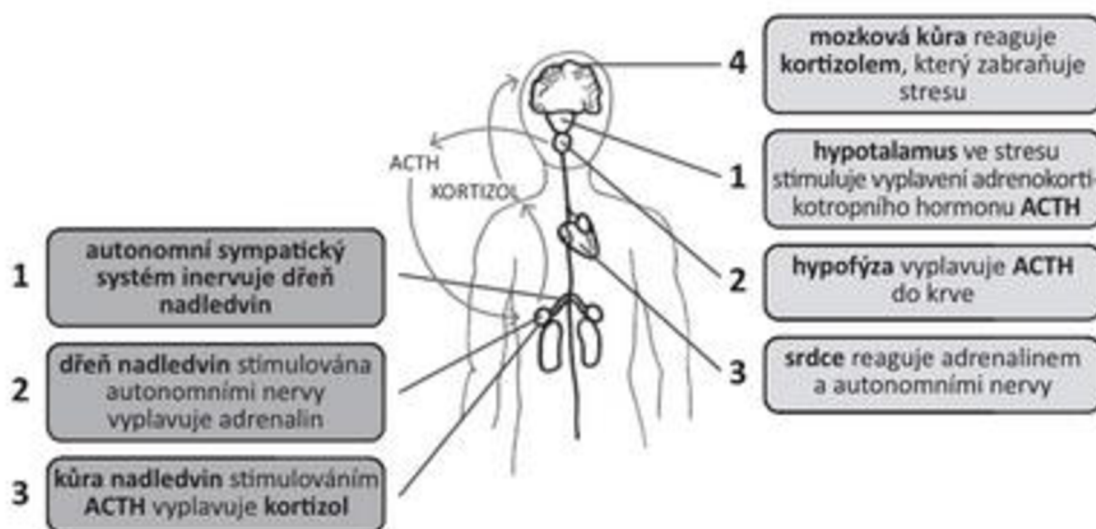
General Adaptation Syndrom má 3 základní fáze:

1. Poplachová reakce – dochází k mobilizaci organismu do tzv. „boje, nebo útěku“ – převládá tam role sympatiku, dochází k vylučování katecholaminů (adrenalin, kortizol) z dřeně nadledvinek, poté následuje vylučování glukózy, a dochází k prokrvení svalů končetin díky krvi, která se redistribuuje z orgánů do periferie
Při první fázi jedinec pociťuje emoce jako je hněv, strach, úzkost a dochází k fyziologickým projevům jako jsou: zrychlený tep, zvýšený tlak, rozšíření zorniček a cév.
2. Stadium rezistence – dochází k aktivaci hypotalamu – hypofyzálně – nadledvinovou osu, která je spojena se sekrecí ACTH (adrenokortikotropního hormonu), kortikosteronu a kortizolu, dochází k produkci ADH hormonu (antidiuretický hormon), který souvisí s pamětí.
3. Stadium vyčerpání – při dlouhém trvání této fáze dojde k vyčerpání imunitního a kardiiovaskulárního systému, což má za následek chronické chorobné stavy jako jsou hypertenze (zvýšený krevní tlak), imunitní poruchy, žaludeční vředy, diabetes, bronchiální astma, nádorová a metabolická onemocnění a poruchy štítné žlázy.
Mezi další projevy spadá únava, podrážděnost, deprese – agrese, bolesti hlavy, nespavost, sexuální poruchy (Paulík, 2017).

Podle Bernacikové et al. (2020) je autonomní nervový systém základním ukazatelem ve stresové reakci. Ve fázi alarmové dochází k aktivaci především části, která se nazývá sympatická (Obrázek 2). Druhá část autonomního nervového systému tzv. parasympatická v první fázi stresové reakce je potlačena, při opakujícím se stresoru se ale může objevit také. Na průběh stresové reakce odpovídá organismus na úrovni nervové, hormonální, metabolické a funkční, čímž je myšlen kardiovaskulární systém, termoregulace, trávicí systém, imunitní systém, systém pohybový a vývoj a růst.

Obrázek 2

Alarmová fáze – stresová reakce (Bernaciková et al., 2020).



Fáze adaptační neboli druhá fáze odpovědi organismu na stresovou reakci je dle Bernacikové et al. (2020) zapříčiněna opakovaným působením stresorů. Adaptace může probíhat na dvou úrovních. V pozitivním smyslu dochází ke zvýšené fyzické zdatnosti, kdy se jedinec na stresory aklimatizuje. Může ale vzniknout i negativní adaptace neboli maladaptace, kdy se jedinec není schopen s opakujícím se působením stresorů vyrovnat, v tomto případě může docházet například ve sportu i ke svalovým dysbalancím. V poslední fázi tzv. fázi vyčerpání dochází k neschopnosti rezistence vůči stresorům, která může být zapříčiněna buďto nadlimitní intenzitou stresoru nebo adaptačním mechanismem, který při vyrovnání se se zátěží selhal z důvodu poruchy sympato – adrenálního či hypothalamo – hypofyzárního systému.

Podle Plummerové a Harperové (2010) k fyzickým příznakům stresu můžeme zařadit:

- malátnost;

- potíže s učením a nesoustředěnost;
- narušení spánku;
- plačtivost;
- nechuť chození do školy, citová závislost;
- zhoršení prospěchu ve škole;
- zlozvyky – kousání nehtů a další;
- zvýšený či snížený příjem potravy;
- bolesti svalů a hlavy;
- bolesti břicha;
- sklon k úzkostem;
- změny v chování – agresivita, uzavřenost a nepředvídatelné reakce.

2.2.3 Dělení stresu

Stres můžeme rozdělit na dvě skupiny, a to na pozitivní stres neboli eustres a negativní stres distres. Podle Kožinové (2022) má pozitivní stres dopad na výkon, vývoj i na stav organismus svojí pozitivní aktivací. Tudíž se může stát i pomocníkem při podání extrémního výkonu nejenom při sportu ale i při jakýkoliv kritických situacích, poradě nebo vlastní prezentaci. Nesmí však tento nával adrenalinu přerůst v únosnou mez, kterou jsme schopni zvládnout. Pojednává o existenci pozitivního stresu a spíše se přiklání k názoru, že na náš organismus působí stresory, které jsou pro náš život únosné, tudíž dokážeme naše tělo vrátit do přirozeného stavu rovnováhy, nebo se naopak může jednat o stresory nadměrné, kterou jsou až příliš zatěžující. Distres neboli negativní stres přesahuje možnosti zvládnout tento stav a způsobuje v našem organismu zvýšenou zátěž. Při větší kumulaci dochází často k opotřebovávání organismu. Může rovněž být i chronický a dlouhodobý a souvisí s různými situacemi v našich životech. Může být provázen minulou zkušeností ale i obavách a strachů z budoucnosti.

Praško a Prašková (2007) poukazuje na dělení eustresu a distresu. Kdy při eustresu neboli přijatelném druhu stresu dochází k překonávání překážek s příjemným očekáváním, všude tam, kde máme stres pod kontrolou. Naopak distres se objevuje především tam, kdy už jsme zahlcení, přetížení a nedokážeme situaci zvládat, a tudíž dojde ke ztrátě jistoty a nadhledu. Oba tyto druhy se projevují podobným způsobem. Důležitá je míra stresu, kterou sebou přinášejí a jaký zanechávají dopad na našem zdraví. Překročení určité individuální hranice, jak silný stres je a jak často na nás působí, se stává škodlivý.

Plamínek (2013) se zabývá základním rozdílem mezi eustresem a distresem. Přívětivou tváří stresu je právě eustres, čím více se u nás projevuje, tím větší nám dává odolnost a stabilitu

pro příchodí distres. Vysokou odolnost vůči stresu mají lidé, kteří se dokážou radovat z běžných situací života i ze zvládnání těžkostí, které sebou každodenní život přináší. Eustres provázají pozitivní pocity a dochází k uvolnění sexuálních hormonů, čímž začne tělo zvyšovat svoji odolnost vůči negativnímu stresu distresu. Distres vyčerpává náš organismus. Dochází k uvolňování látek, kterou mohou být nebezpečné, pokud nejsou spotřebovány. Upozorňuje nás na hrozící nebezpečí.

Komplexní adaptační odpovědi organismu na zátěž je stres. Podle intenzity a následků jejich působení rozdělujeme 3 kategorie (Prašková & Praško, 2000):

1. „Prestres“ – pozitivní adaptační úloha, díky níž je organismus schopen k větší odolnosti vůči závažnějšímu stresu.
2. Eustres – stres, který je přijatelný a uplatňuje se při překonávání překážek po němž následuje příjemné očekávání.
3. Distres – stres, který je velmi negativní a snižuje adaptační schopnosti, přetěžuje organismus a velmi často vede k závažnějším somatickým, psychosomatickým a psychiatrickým onemocněním.

Doležal et al. (2009) rozšiřuje dělení stresu na hyperstres a hypostres. K hyperstresu dochází, když je stresor natolik intenzivní až dojde k přesahu hranice, kdy je jedinec schopen se adaptovat. Naopak hypostres je vysvětlován jako stres, který nedosahuje běžnou hranici adaptability. Orel (2009) pojednává o tom, že pokud se zaměříme na délku trvání, můžeme rozlišovat mezi akutním a chronickým stresem. Akutní stres je krátkodobý a obvykle může sloužit jako mobilizační faktor, s výjimkou případů, kdy se jedinec stresu paralyzuje. Příkladem akutního stresu může být situace studenta při zkoušce nebo před testem. Naopak chronický stres trvá delší dobu a má negativní vliv na naše zdraví.

Bartůňková (2010) vysvětluje dělení stresu na akutní a chronický stres z fyziologického hlediska. Při akutním stresu, který trvá minuty někdy i hodiny, dochází k aktivaci sympatoadrenální osy (SAS) a osy hypotalamo – hypofýza – nadledvina (HHN). Organismus se připravuje na hrozící nebezpečí, a tudíž dojde k mobilizaci energetické rezervy pro situaci „přežití“. Dojde k aktivaci nervového, endokrinního, pohybového a kardiorepiračního systému. Naopak se utlumí činnost vylučovacího, trávicího a reprodukčního systému. U chronického stresu, který může trvat týdny, měsíce až roky, se aktivují nervové, imunologické a hormonální mechanismy v dlouhodobějším charakteru. Dochází k potlačení růstu a sexuálních funkcí. V ženské populaci je chronický stres odpovědný za snížení schopnosti ovulace a otěhotnění a v mužské populaci vede ke snížené produkci testosteronu a schopnosti dostatečné erekce. U

starší generace dochází k vyššímu vylučování stresových hormonů i v klidových podmínkách a při stresu stoupá jejich koncentrace více než u mladších jedinců, jenže už u nich nejsou receptory tak citlivé.

Melanie Greenbergová (2016) ve své publikaci zmiňuje, že odpovědí na krátkodobý stresor je akutní stres, který se může dít během každodenních nepříjemností jako je například písemná zkouška, rande, dohánění pracovního termínu nebo veřejným působením. Akutní stres dokáže vyvolat úzkost a psychosomatické symptomy (nevolnost, bolest hlavy), ale i pocit vzrušení a připravenosti s dodáním energie na podání co nejlepšího výkonu. Po zdoání stresoru dojde k zvýšení sebejistoty, jedinec se cítí více úspěšný a schopný. Na dlouhodobý stresor, který ovlivňuje náš organismus odpovídá chronický stres. Jako příklad uvádí partnerské vztahy, rodinnou situaci a neschopnost v práci. Tento druh stresu má negativní účinky na tělo i na mysl. Dlouhodobě neřešený chronický stres vede k únavě, zvýšenému krevnímu tlaku a k postupnému nárůstu tělesné hmotnosti. Akutní i chronický stres je možno zvládnout a přeměnit ho v pocity výzvy a energie nebo dokonce i sebejistoty a sebedůvěry. I když je odpověď na stresovou reakci mozem předem zakódovaná a zautomatizovaná. Procvičováním nového způsobu myšlení je možné změnit způsob interpretace a zpracování stresu v mozku.

Podle Hermana a Doubka (2008) můžeme rozdělit několik kategorií stresorů podle oblasti působení:

- biologické stresory (infekce, úraz, operace, chlad, hlad apod.),
- psychologické stresory (ohrožení sebevědomí, neúspěch, konflikt, pocity bezmocnosti apod.),
- sociální stresory (rodinný konflikt, pracovní konflikt, ztráta postavení a kompetence, ztráta důležité osoby).

Praško (2003) zařazuje mezi nejčastější každodenní stresory:

- vztahové stresory (neshody s rodinou, rozvod, rozchod, žárlivost, odchod dítěte z rodiny, problémy ve škole a další.),
- pracovní a výkonné stresory (nízký příjem, konflikty na pracovišti, nesmyslnost pracovní náplně, nedostatečné ohodnocení práce atd.),
- stresory související s životním stylem (chybějící koníčky a zájmy, nevyhovující bydlení, stereotypní životní styl),
- nemoci, závislosti a handicap (vlastní nemoc nebo nemoc někoho blízkého, drogy a alkohol, tělesný a psychický handicap člena rodiny).

Hartl (2004) pojmenovává stresory jako činitele vnějšího prostředí, které vyvolávají stresovou odezvu. Za velmi časté se považují hlad, podvýživa, hluk, konflikty, traumatické životní události nebo například uvědomované bída. Hošek (2003) uvádí, že stresory působí na náš organismus mohou být tělesné a duševní. Stresor somatický jako je třeba menší úraz má i psychickou odezvu na zátěž. Psychický stresor má i somatické důsledky krátkodobé nebo dlouhodobé. Dle Aldwina (2009) zahrnují fyzické stresory jak traumata ohrožující život, což můžou být vysoká rychlost při jízdě v automobilu, tornáda, požár, tak podmínky prostředí, které mají mírnější ale přesto škodlivé účinky na organismus jako například hluk, znečišťující látky a další.

Grantová a kol. (2003) vnímají stresor jako vnější událost nebo chronické okolnosti ohrožující fyzické anebo psychické zdraví nebo pohodu jedince vzhledem k jeho věku a společnosti ve kterém se nachází. U chronických stresorů se dle Greenbergové (2017) jedná o opakované a neustávající stresory, které se prolínají důležitými oblastmi života. Mezi nejčastější stresory se řadí manželství, rodičovství, škola, práce a vztahy s rodinou. Jeden z chronických stresorů může být i trauma. Jedná se o událost, která zahrnuje ohrožení života nebo hrozbu újmy pro jedince a jeho okolí. Zhruba u 15 procent lidí se po traumatizující události může vyvinout PTSP neboli posttraumatická stresová porucha. Mezi nejčastější symptomy můžeme zařadit:

- zvýšená úzkost,
- znovuprožívání traumatizující situace,
- intimní potíže,
- problémy se spánkem a noční můry,
- psychické „odpojení“ v situaci stresu,
- domnívání se, že svět není bezpečné místo,
- neschopnost vybavit si některé části události.

Podle Paulíka (2010) mezi faktory, které mají vliv, že se potenciální stresový podnět stává reálným můžeme zařadit:

- subjektivní hodnocení,
- osobnostní charakteristiku,
- zvládací strategie,
- obranné mechanismy,
- přítomnost nepříznivých životních situací,
- dosavadní zkušenosti,

- sociální oporu a status.

Alfred (2018) popisuje ve své publikaci zkušenosti se sportovci vrcholového sportu, kteří byli pod tlakem při podání výkonu. Ve chvíli, kdy u jedince dochází ke stresu se mění nejenom tepová frekvence, ale dochází i ke snížení pozornosti. Stres se promítá i do celkového postoje člověka. Dochází k hrbení, pocitu napětí v ramenech a začíná vykazovat všechny tělesné příznaky úzkosti. To že nakonec sportovec neuspěje je velmi často provázeno právě postojem jejich těla a nevládnutou mírou stresu.

Další autoři spojují stres s pozorností. Dle nich stres zatěžuje schopnost kontroly pozornosti díky zahlcování pracovní paměti starostmi. Dále při stresu dochází k zužování naší duševní tzv., „kapesní svítilny“, což se projevuje omezením pozornosti. Dojde k vytvoření tzv, tunelového vidění. Při nadměrnému stresu se soustředíme na chyby, které jsme udělali, dále se i zabýváme tím, co si o nás budou myslet druzí lidé. Kvůli stresu věnujeme naši pozornost nedůležitým věcem či vlastním slabostem (Pavel & Pavlová, 2019).

2.2.4 Důsledky stresu na organismus

Křivohlavý (2002) dělí zdravotní problémy jako příznaky stresu na fyziologické, emocionální a behaviorální. Při nadměrném a dlouhodobém působení stresu se dle Surderlanda (2006) zvyšuje hladina stresových hormonů, hlavně kortizolu na toxickou úroveň. Kortizol produkovaný nadledvinami zvyšuje hladinu glukózy v krvi a podílí se na rozkládání tuku a dalších proteinů. Zvýšená hladina kortizolu zpomaluje činnost imunitního systému a má negativní dopad na paměť. Při snížení hladiny serotoninu (hormon dobré nálady) a dopaminu může dojít k převaze úzkosti, sklíčenosti a znepokojení a myšlenky se mohou dostat až do panického strachu, že všechno, co následuje je pro nás velmi obtížné a nejsme schopni tu situaci zvládnout. Stackeová (2011) dodává, že jako první jsou nejvíce ovlivněny stresem funkce pohybové a respirační, jenž se začnou projevovat na celém pohybovém systému, kvalitami funkcí a celkového jeho stavu.

Díky nepřiměřenému stresu na organismus jsou podle Stackeové (2005) rozvíjeny funkční poruchy pohybového systému a jednou z nejčastějších psychosomatických onemocnění je bolest zad. Dle Cimického (2020) vznikají psychické choroby kvůli častým neočekávaným a nepřipraveným stresovým situacím, jedná se převážně o infarkt myokardu nebo žaludeční vředy. Tyto choroby jsou důsledkem neschopnosti organismus vypořádat se s nároky vnějšího prostředí. Arziová (2020) naopak popisuje, že dlouhodobý stres velmi škodí našemu tělu, způsobuje únavu z vyčerpání, sníženou imunitu, zvýšení tlak krve a řadu dalších duševních a

tělesných obtíží. U lidí nezvládající dlouhodobý stres se může vyvinout generalizovaná úzkostná porucha.

Podle Křivohlavého (2010) má stres negativní účinky na:

- kardiovaskulární systém – vývoj hypertenze, existence koronárních chorob,
- činnost imunitního systému – zvýšená únava a letargie, snížená odolnost vůči nemocem,
- práci gastrointestinálního systému – návaly a zvracení, žaludeční vředy,
- genitourinální systém – časté nucení močit, impotence,
- svalový systém – bolesti hlavy, bolesti v oblasti hrudníku, bolesti v zádech,
- dýchání – hyperventilace, dechová nedostatečnost, astma a podobně.

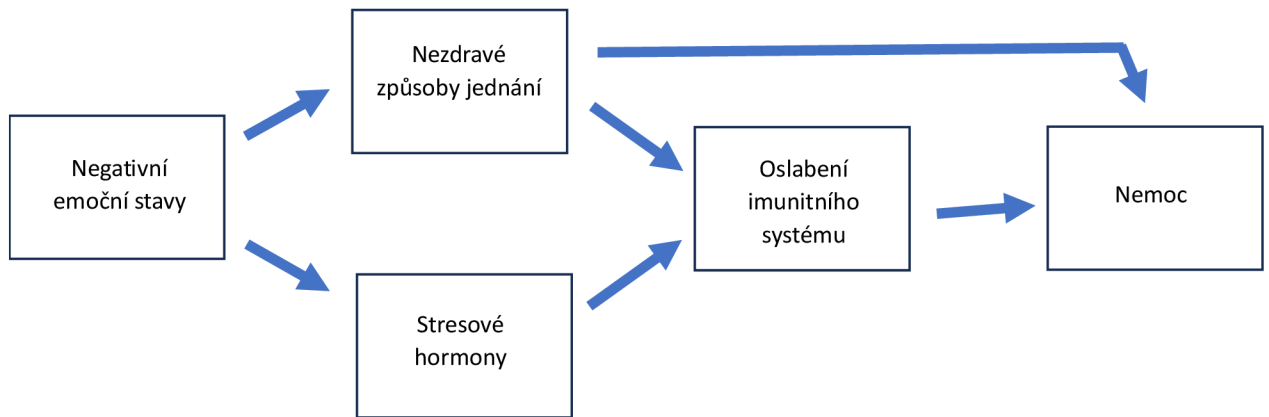
Podle studií bylo zjištěno, že neodbourávaný dlouhodobý stres může přispět ke vzniku různých onemocnění. Mezi tyto problémy můžeme zařadit zvýšené riziko onemocnění kardiovaskulárního systému, zvýšenou pravděpodobnost úrazů a také zvýšené riziko vzniku nádorových onemocnění. Navíc, dokonce i běžné nemoci, jako je nachlazení a chřipka, jsou negativně ovlivněny stresem (Kern et al., 2015).

Nejzávažnějšími následky nevyřešených stresových situací jsou dle Nakonečného (2021) psychosomatická onemocnění, jedná se o onemocnění vnitřních orgánů a tkání například poruchy oběhu krve, bolesti zad, dechová nedostatečnost bolesti hlavy a další. Poněšický (2004) zabývající se vznikem psychosomatických poruch, poukazuje na spojitost se stresovým zatížením (genezí emočního zatížení) *„selžou-li neurotické obrany proti vznikající úzkosti a bezmocnosti, může převzít tuto funkci tělo neboli selže-li tělo, promluví duše“*.

Dle Kassina (2007) se nemoc jedince začne vyvíjet od stresu a jeho nezvládnutí. Uvedl i schéma vývoje od stresu k nemoci (Obrázek 3). Dle něj mohou vést negativní emocionální stavy ke vzniku nemocí dvěma způsoby. Podporou nezdravých způsobů chování (jako je nadměrná konzumace alkoholu, nedostatek spánku apod.) a zvýšením produkce hormonů stresu, které oslabují imunitní systém tím, že snižují aktivitu lymfocytů.

Obrázek 3

Od stresu k nemoci (Kassin, 2007).



2.3 Strategie zvládnání stresu (coping)

Křivohlavý (2001) vysvětluje, že termín coping je odvozen od řeckého slova „colaphus“ což můžeme přeložit jako ránu vyprodukovanou protivníkem při boxu. Vlastně se jedná o boj mezi člověkem a stresorem. Kdy člověk se snaží dát ránu těžkosti neboli stresoru a vrátit tak svoji situaci do normálního stavu. Definici termínu coping popisuje Paulík (2017), kdy se podle něj označuje jako vědomý a aktivní způsob zvládnání stresu. Je důležité rozlišit pojmy jako jsou adaptace a coping. Pojmy korespondují s rozlišením zátěže a stresu. Ke zvládnání zátěže jako takové se užívá pojmu adaptace. Oproti tomu se pojem coping využívá, když je zátěž nadlimitní nebo naopak podlimitní a jedinec musí vyvinout úsilí k jejímu zvládnutí. Copingem se hlavně rozumí vyrovnání se s náročnými a stresovými situacemi.

Zvládnání stresu neboli coping se stal předmětem kritiky již na počátku zkoumání. Někteří autoři se domnívali, že obrovské množství úsilí vynaloženo do studia a zkoumání copingu nepřineslo tolik skutečného poznání v pochopení adaptačního procesu jako předpokládali (Coyne & Racioppo, 2000). Další autoři se domnívali, že coping se nejvíce vyskytuje v sociálním kontextu a že je potřeba se nejvíce věnovat prozkoumání sociální dynamiky (Hobfoll, 2001).

Někteří autoři poukazují na to, že studium copingu pouze v problematických situacích může přinést nejednoznačné výsledky a že zkoumání širších adaptačních procesů, jako je anticipační nebo proaktivní coping, může přinést lepší obraz adaptace (Greenglass, 2000). Více autorů se přiklání k názoru, že by se měl více pozornosti týkat pozitivního zvládnání stresujících událostí (Folkman & Moskowitz, 2000; Fryderberg, 2002; Snyder, 2000). A v neposlední řadě jsou

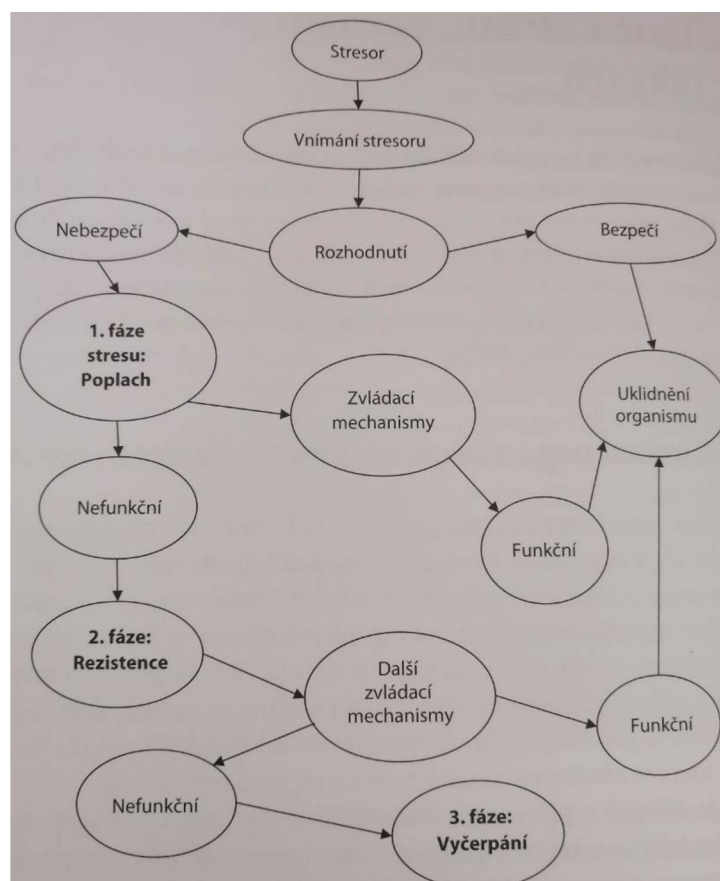
i tací, kteří tvrdí, že konkrétní strategie, které člověk využívá, nemusí být tak důležité jako jejich účinnost (Gottlieb & Rooney, 2004).

Podle Schwarzera a Knolla (2003) existují čtyři typy copingu a je jsou reaktivní, předvídavý, proaktivní a preventivní. Reaktivní coping se nejvíce využívá při zvládnání současných stresorů, zatímco anticipační se využívá k řešení nějaké hrozby, které se může objevit v blízké budoucnosti. Nejasnosti dle nich nastávají v rozlišení preventivního a proaktivního zvládnání stresu. Coping proaktivní odráží úsilí o vybudování zdrojů usnadňující postup k osobnímu růstu a náročným cílům. Zvládnání zátěžových situací se stává řízením se cíli než řízením se rizik. Jednotlivci nejsou reaktivní ale proaktivní z důvodu, že si vytvářejí cestu ke svému růstu.

Honzák a Chvála (2015) navrhli model reakce stresu na organismus (Obrázek 4), který dává do popředí významnou roli copingových strategií pomáhající vrátit organismus po fyziologické stránce zpátky do stavu regenerace a klidu.

Obrázek 4

Model reakce organismu na stres (Honzák & Chvála, 2015).



Nakonečný (2021) pojednává o zvládnání stresu jako „coping with stress“, kdy z hlediska ochrany jak psychického zdraví a fyzického zdraví má 2 základní oblasti a těmi je v první řadě

prevence vůči stresu, čemuž můžeme rozumět jako vedení životního stylu snižujícího možnosti stresu a snažícího se o jeho předcházení. O prevenci můžeme hovořit jako o psychohygieně. Druhou oblastí je zvládání stresu, která v sobě nese nespočet strategií vedoucí k řešení stresových situací.

Existují dva druhy copingových strategií. Coping, který se orientuje na problém a coping, který se soustředí na emoce. U copingu orientujícího se na problém se zabývají tím, že je potřeba pomocí přímých jednání změnit stresor nebo vztah k němu anebo problematickou situaci vyřešit. Coping soustředěný na emoce evokuje v jedinci potřebu změnit sám sebe pomocí aktivit, které jsou pro něj důležité a díky nim se cítíme lépe aniž by došlo ke změně stresoru. Může se jednat o aktivity, které působí na tělo jako jsou například nasazení medikamentů proti úzkosti a na uvolnění nebo o aktivity psychického rázu což mohou být fantazie, přemýšlení o sobě a další (Zimbardo & Gerriga, 2008).

Zvláštním případem strategie, který uvádí Nakonečný (2015) jsou strategie odvracející pozornost jejichž úkolem rozptýlení a odvrácení pozornosti jedince od stresové události příkladem může být budování vztahu ke sportu. Dle Vodáčkové et al. (2002) při zvládání krizových situací se uvádí velké množství strategií, které je možno využít. Mezi ty nejčastější se považují:

- vědomá registrace a orientace v pocitech a schopnost odreagování,
- schopnost sdělovat a sdílet,
- vnímavost k tělesným pocitům a potřebám,
- vnímavost k dalším potřebám,
- využívání dostupných informací a prostředků k orientaci v situaci,
- využívání potenciálu přirozené komunity,
- využívání vzorců kolektivního chování,
- zapojení fantazie, otevřenost neobvyklým novým postupům,
- víra a naděje,
- a hledání smyslu utrpení.

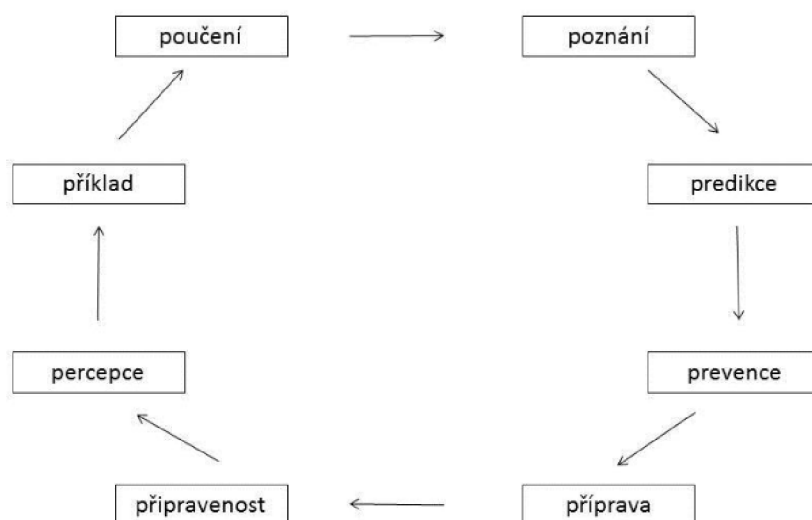
Wolf (2018) uvádí základní způsoby reakcí na zátěžové situace a jedná se o reakci úlekovou, kdy dochází k ochromení, pasivitě a organismus se dostává do šoku. Postižený nedokáže racionálně uvažovat a může u něj docházet k symptomům jako jsou dechová nedostatečnost, průjem nebo zácpa, klesání krevního tlaku až pocit na omdlení. Může pociťovat mdloby, závrať třesou se mu kolena a má pocit, že se udusí. Při déletrvající úlekové reakci může dojít k přechodu na chronickou reakci, která se projevuje duševními problémy jako mohou být

astma, žaludeční vředy, trávicí problémy. Druhou reakcí se označuje bojová neboli úniková reakce projevující se hektičností, přehnanou aktivitou agresivitou a jedinec je připraven k boji nebo k útěku. Dochází k symptomům zrychlení tepové frekvence, zvýšení dechové frekvence, snížená chuť k jídlu a další. U každého jedince převažuje jiný typ reakcí na zátěžové situace.

Plamínek (2013) navrhl metodu 8P, která je vyvozena ze základních pojmů jako jsou poznání, predikce, prevence, příprava, připravenost, percepce, příklad a poučení (Obrázek 5). Dále uvádí, že mozková kůra je klíčovým nástrojem pro zvládnání chronického stresu. Aktivní přemýšlení o stresu může pomoci omezit nejistotu, která je jedním z nejvíce obávaných stresorů. Skrze poznání stresu se můžeme dozvědět více o jeho příčinách, působení a důsledcích. Stresové události lze předvídat a některým z nich lze předejít pomocí prevence. Na náročné situace, které jsme předvíдали, se můžeme připravit a navrhnout opatření proti stresu. Dalším důležitým faktorem odolnosti vůči stresu je dosáhnout stavu připravenosti organismu na zátěž. Pravidelné prožívání příjemného napětí může přispět ke zvýšené odolnosti vůči stresu negativnímu. Vědomí hraje nedocenitelnou roli při zvládnání stresu, protože změnou vnímání můžeme ovlivnit naše reakce na podněty a zabránit stresovým negativním důsledkům. Interakce s ostatními lidmi pozitivně ovlivňuje naši schopnost stres zvládnout, ostatní lidé nás mohou obohatit, zatímco my sami můžeme být pro ostatní příkladem vypořádávání se s náročnými situacemi. Po náročné události se můžeme snažit o zhodnocení stresu a našich reakcí na něj a následně se z něj pro další zvládnání poučit.

Obrázek 5

Metoda 8P (Plamínek, 2013)



Reakcí organismu na stres se zabývali Honzák a Chvála (2015), kdy sestavili model reakce organismu na stres, který poukazuje na důležitost a význam zvládacích neboli copingových strategií, které navracejí fyziologii organismu zpátky do klidového stavu a regenerace. To, jaké člověk využije copingové mechanismy při krátkodobém stresu je významné. Mezi tyto mechanismy může patřit například:

- sportovní aktivity,
- meditace,
- četba,
- procházka,
- setkání s přáteli a další.

Švamberg a Šauerová (2018) uvádějí, že při výzkumu strategie zvládnání stresu u sportovců se dospělo k názorům, že sportovci využívají převážně strategie zaměřené na problém. Sportovci zejména využívají strategie aktivního copingu. Ženy a muži měli rozdílné výsledky, ženy se více snažily při problému hledat sociální oporu, a naopak muži častěji používali strategie zaměřené na problém (Sirotková, 2008). K redukci či ventilaci negativních emocí, jsou voleny různé copingové strategie. Při dlouhodobém působení negativních emocí může dojít ke vzniku psychosomatických obtíží. Strategie zaměřující se na emoce jedinec využívá v situacích, které pro něj nejsou jinak řešitelné. Každý člověk využívá jiné mechanismy při zvládnání zátěžových situací, ale mezi nevhodný coping řadí Honzák a Chvála (2015):

- kouření,
- užívání alkoholu,
- gambling,
- excesivní nakupování a další.

2.3.1 Možnosti zvládnání stresu

Cimický (2020) uvádí, že při možnostech zvládnání stresu je nejlepší se držet pravidla: „Co můžeš udělat dnes, můžeš učinit i zítra“. Stephanie Arziová (2020) zabývající se zvládnáním stresu uvedla, že i když stres není nemoc a nevyžaduje léčbu, tak vyžaduje relaxační strategie jako jsou:

- hluboké dýchání – při provádění pomáhá počítání do deseti,
- sensorické činnosti nebo všímavost – setrvávat v přítomném okamžiku a zbavovat se stresu

- cvičení – pohybové aktivity, při kterých dochází k uvolnění endorfinů napomáhajících zvládnání stresu,
- psaní deníku – pomáhá s vyjádřením myšlenek a s jejich zařazením,
- umělecká anebo oddechová cvičení – terapeutické omalovánky, tanec, fotografování, sochařství a další.

Dle Vašiny (2009) existuje mnoho možností, jak zvládat stres, a každý jedinec si musí vybrat strategie, které jsou pro něj nejvíce přínosné. První možností je často odstranění stresorů, pokud je to možné. Další skupina strategií zahrnuje techniky, které mění reakci na stresory. Poslední skupina strategií se zaměřuje na vybudování odolnosti vůči zátěži, aby se minimalizoval nepříznivý dopad stresu na zdraví jednotlivce. Eliminace spočívá v odstranění vnějších stresorů, jako jsou nadměrný hluk, teplo, chlad, nepřiměřené osvětlení a nepříznivé podmínky a faktory z vnějšího vyvolávající stresovou reakci poškozující smyslové orgány a vytvářející diskomfort. V dnešní době jsou nastavená hygienická opatření kontrolující a usměrňující tuto problematiku. Mezi techniky, měnící reakce na stresory, jsou nejčastěji zařazovány techniky, díky nimž dosáhneme nejenom uvolnění organismu ale i relaxace. Jednou z nejnáměšších a nejvíce rozšířených technik tohoto typu je autogenní trénink. Další techniky jsou například Jacobsonova progresivní regenerace, jóga, meditace a zen.

Autogenní trénink je dle Nováka (2004) určen nejenom zdravým lidem jako jedna z metod prevence proti stresovým situacím a prohlubování duševní rovnováhy, ale i lidem, kteří se pohybují na hranici mezi nemocí a zdravím, u kterých se mohou objevovat závažnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Tito jedinci by se měli nejvíce věnovat praktikování autogenního tréninku. Lidé, trpící neurotickými problémy musí být léčeny odbornou péčí, ale autogenní trénink má zastání i v této skupině jako podpůrná metoda k léčbě. Autogenní trénink je založen na dvou principech, a to uvolnění neboli relaxace a soustředění neboli koncentrace.

Jako poslední skupinu strategií uvádí Vašina (2009) zvyšování odolnosti vůči zátěži, kdy se jedná o osvojení si zdravého životního stylu, který zahrnuje správnou výživu a omezení nebo odmítání kouření, konzumaci alkoholu a drog. Zlepšování odolnosti je úzce spojeno se zvyšováním fyzické kondice prostřednictvím pravidelného cvičení a vhodného střídání práce a odpočinku. Pravidelná fyzická aktivita je jedním z nejdůležitějších faktorů pro dosažení tělesné kondice a zatěžuje tělo mírnými stresory během cvičení, čímž dochází k posilování odolnosti.

Jochmanová et al. (2021) uvádějí, že mezi další techniky zaměřené na redukci stresu můžeme zařadit techniku relaxovaných odpovědí, brániční dýchání, provázenou imaginaci a biofeedback. Při otužování proti stresu se dle Cimického (2020) využívá ve velké míře soforizace, čemuž můžeme rozumět jako uvolnění napětí ve dvou strukturách relaxace fyzické

a psychické. Toto cvičení je velmi často provázeno sofrologem, který od nás požaduje nejenom maximální soustředění na uvolnění těla, ale i k pocitům vyrovnanosti, vnímání obrazu svého těla a k prožívání schopností, které byly do této doby ukryty.

Mechanismy zvládnání stresu a zátěžových situací můžeme podle Bartůňkové (2010) rozdělit na techniky pasivní a aktivní. Pasivní techniky se nejvíce využívají při zvládnání dlouhodobého psychického stresu a souvisí velmi často s „únikem“. Většina psychologů se shoduje na pasivních technikách jako jsou popření, regrese, izolace, denní snění a únik do nemoci. Aktivními technikami jsou myšleny agrese, identifikace, upoutání pozornosti, kompenzace a sublimace. Kdy nejefektivnější formou při zvládnání konfliktů, frustrací a problémových situací je agrese, která může být v některých případech považována za hrdinství, ale někdy je ve nevhodná až nepřijatelná. Dle Bartůňkové (2010) je ohromně náročným úkolem zvládnání stresu a rozložení ho na jednotlivé úseky, proto se tento úkon dělí na tři úrovně:

1. identifikovat zdroj tlaku, který způsobuje stres,
2. schopností uvědomění si působení stresu na náš organismus,
3. zpracování strategií a technik pro jeho zvládnutí.

Dutková (2023) uvažovala o tom, co pomáhá v boji proti stresu. Dle ní pomáhají různé věci a techniky. Jednou důležitou technikou je uvolňování našich emocí. Při dlouhodobém potlačování emocí se nahromadí v těle a může tak docházet k vyčerpávání energie pro organismus. Jedná se například o vyčerpání kůry nadledvinek, což může mít za následek rakovinu, infarkt srdce nebo mozku, různé kožní nemoci, psychózy a další. Pláč je jeden z hlavních ukazatelů emocí a velmi efektivním pro jejich uvolnění. Při úmyslném potlačování vzteku či hněvu dojde k nahromadění noradrenalinu, adrenalinu a dalších katecholaminů což může vést ke vzniku psychosomatických chorob. Je proto velmi podstatné emoce uvolňovat a otužovat. Mezi pozitivní ventily zařazuje například smích, pravidelný spánek, nalezení nového zájmu, každý den udělat maličkost pro sebe, naučte se říkat ne, nestydte se za to, co cítíte, snažte se vychutnávat každé jídlo během dne a další. Při akutním stresu se nejjednoduššími technikami jeví meditace a mindfulness. Meditace pomáhá při uvolnění s uvědomováním si i při vhledu do naší mysli. Při meditaci je naprosto přirozené, že naše mysle se odvrací k různým myšlenkám, ale je důležité, se vždycky začít více soustředit na meditaci. Nejúčinnější technikou je věnovat pozornost dechu a hlubokým nádechům a výdechům. Dojde k uvolnění a uklidnění těla. Mindfulness se rozumí záměrné věnování pozornosti v přítomném okamžiku a bez soudů.

Praško a Prašková (2007) uvádějí dovednosti, které chrání jedince před stresujícími situacemi:

- dovedou přijímat kritiku na svoji osobu,
- uzavírají kompromisy,
- nepomlouvají,
- jsou schopni navazovat kontakty i s neznámými lidmi,
- přijímají své vlastní limity a nedokonalosti,
- konflikt zvládají s nadhledem a zvažují obě strany argumentů,
- laskavě a s pochopením berou chyby druhých lidí,
- vyjadřují svoje emoce a pocity přiměřeně a jasně,
- o sobě mluví otevřeně a bez studu,
- dokážou si ze sebe udělat srandu,
- vyjadřují kritiku, aniž by zranili ostatní lidi a další.

2.4 Adolescence

„Adolescence neboli dospívání je obdobím mezi pubescencí, která se do ní ovšem někdy též počítá, a ranou dospělostí. Dochází k nástupu sekundárních pohlavních znaků, dosažení pohlavní zralosti, dozrávání rozumových schopností a dotváření celistvosti osobnosti“ (Hartl, 2004).

Tyrlík et al. (2012) uvádí, že adolescence je věkové období, které je charakterizováno nerovnováhou v systému sebepojetí a vnímání sebe sama. Celková nerovnováha v tomto období vzniká díky působení fyzických, psychických a také sociálních změn na jedince během přecházení z dětství do dospělosti. U dospívajícího dochází k vytváření nové reprezentace vlastního těla i reprezentaci psychických funkcí převážně schopností a dovedností. Adolescent si volí a přebírá nové sociální role, nejprve přebírá zodpovědnost za drobné věci v domácnosti, poté za organizaci vlastního volného času. Následně začíná odpovídat za svou profesní přípravu, aby se stal plně zodpovědným za materiální a sociální potřeby a v neposlední řadě za sebeuplatnění.

Vágnerová a Lidská (2021) zmiňují, že v průběhu adolescence, která se rozprostírá v druhé dekádě života, dochází k celkové proměně osobnosti v různých oblastech, a to jak tělesně, psychicky, tak i sociálně. Tyto změny jsou často způsobeny biologickými faktory, ale jsou také významně ovlivňovány psychickými a sociálními vlivy. Vágnerová (2012) uvažuje o dospívání jako o specifické životní etapě, která má jak objektivní, tak subjektivní význam. Dochází k dosažení sociálního postavení, zvládnutí vlastní proměny a vytvoření si vyzrálejší formy identity. Dle Macka (2003) je adolescence spjata s přijetím nových sociálních rolí (partner, student střední školy atd.) Osvojení nových rolí bývá provázeno pocitem nejistoty, hledání a experimentování. Hledání nových rolí je v hodně případech spojeno s konfliktními situacemi.

Davies a Windle (2001) rozšiřují vymezení dospívání o vývojové změny ve sféře psychosociálního a somatického vývoje, což může mít za následek zvýšení problematického chování a může to být jeden z indikátorů rizikového vývoje jedince. Negativními faktory působícími na jedince mohou být nepříznivá rodinná situace nebo výskyt traumatizujících událostí, které mohou mít za následek rozvoj deprese u adolescentů.

2.4.1 Copingové strategie u adolescentů

Dle Kohoutka et al. (2008) mohou mít zátěžové situace vyskytující se na každodenní bázi u dospívajících vícero podob a nejčastěji se týkají konfliktů v rodině s rodiči, ve škole, s vrstevníky nebo s vnímáním pocitů, které jsou pro ně nové. Dospívající se se zátěžovými situacemi dle Tyrlika et al. (2012) mohou setkávat relativně často, pravidelně nebo se naopak mohou vyskytovat málokdy a náhodně. Většinou se týkají různorodých oblastí jejich života, jakou jsou prostředí ve škole, zdravotní stav jedince či jeho blízkých, vztahy sociální (učitelé, vrstevníci, rodina) nebo otázek existenciálních. Mohou se projevat během rozvodu rodičů, onemocnění, úmrtí v rodině, změny školy, šikany nebo nechtěného otěhotnění. Způsob, jakým dospívající zátěžové situace a stres zvládají, má celkový vliv na jejich psychickou pohodu a zdraví. Experti, kteří se zátěžovými situacemi u adolescentů zabývali, zjistili několik vývojových adaptivních a malaadaptivních forem copingu vztahující se k aktivnímu copingu a k vyhýbavému. Do aktivního copingu zařadili přiblížení se, angažování se a schopnost na problém se zaměřit a k vyhýbavému copingu uvedli orientaci na emoce a stažení se ze situace.

Efektivní formou copingu se u dospívajících dle Folkmana a Moskowitz (2004) považuje adaptivní forma, která je cílená, vědomá a flexibilní. Jedinec plánuje, vyhledává si informace a alternativa a je to považováno za aktivní coping. Malaadaptivní forma využívá více prostředky jako jsou defenzivní vyhnutí se problému, uspokojení, popírání, unáhlené rozhodnutí, užívání drog a další. Atkinsonová (2003) popisuje, že člověk si při malaadaptivních strategiích zvládnutí stresu volí nepřiměřené způsoby řešení svízelných situací. Mohou to být reakce různé intenzity k sobě samému nebo směřovány ven z těla a můžou být provázeny různými druhy závislostí, izolace jedince nebo rezignace.

Dle Urbanovské (2010) existují různé situace, ve kterých je pravděpodobnější, že jedinec použije určitou strategii pro zvládnutí problémů. Pokud jedinec vnímá danou situaci jako něco, co může ovlivnit, pravděpodobně zvolí aktivní strategii zaměřenou na řešení problému. Naopak, pokud situaci považuje za neovlivnitelnou, častěji použije strategii zaměřenou na emoční reakci. Když jedinec cítí ohrožení kontroly, tak reaguje na situaci aktivně jako na výzvu. Pokud však situaci vyhodnotí jako úplnou ztrátu kontroly, často se objevuje rezignace na problém. Tento

přístup se soustředí především na myšlenkové procesy jedince, ale nezahrnuje do modelu ostatní rysy osobnosti.

Hutchinson et al. (2006) zabývající se výzkumem vztahu mezi copingem u adolescentů a jejich výběrem aktivit ve volném čase během zátěžových situací poukazují na to, že dospívající s aktivním přístupem k náročným situacím se angažují více ve strukturovaných volnočasových aktivitách než adolescenti, kteří mají pasivní postoj ke svým problémům. Jakmile se zapojují do nestrukturovaných volnočasových aktivit, týká se to nejvíce sledování filmů, trávení času venku s kamarády a také trávení času v nákupních centrech

Volnočasové aktivity poskytují adolescentům jak sociální oporu, tak je to nutí vytvářet situace, v nichž prokazují schopnost konkurence a soutěživosti s ostatními členy anebo týmy. Soutěživost je důležitou charakteristikou aktivit volného času. Soutěživostí adolescentů v kroužcích nebo ve sportu je vede ke zlepšováním dosavadních dovedností v dané aktivitě a dodává jim to pocit úspěchu a užitečnosti, rovněž i motivuje v pokračování s danou aktivitou a touze zlepšovat se (Tyrlik et al., 2012).

Dle Hanžlové a Macka (2008) jsou chápány zvládací styly pochopit jako tendenci v různých situacích tříd zvládacích strategií než jako způsob vyrovnávání se s náročnými statusy. Mareš a Čáp (2001) si myslí, že zvládací styl je vrozený a osobnostní dispozice a rysy jsou jeho psychologickým základem. Zvládací strategie jsou nejenom vrozené ale i získané a jedincovo aktuální uvažování, myšlení, hodnocení a jednání je psychologickým základem. U zvládacích strategií je chování závislé na situaci, které je specifické a jedinečné.

2.5 Odolnost v každodenním životě

„Odolnost představuje kvalitu jeho adaptační schopnosti umožňující adekvátně zvládat dynamické podmínky, v nichž žije, a vyrovnat se v interakci s nimi s kladenými nároky (zátěží), aniž by bylo podstatně narušeno fungování jeho osobnosti“ (Paulík, 2017).

Hartl (2004) vymezuje pojem odolnost jako schopnost přiměřeným způsobem se vyrovnávat s náročnými životními událostmi, jenž je závislá na vrozených vlastnostech, zkušenostech, věku, na získaných postojích, na stavu organismu a také na vztazích s rodiči v raném dětství. Paulík (2012) dodává, že je odolnost nutnou podmínkou úspěšného adaptačního procesu v daných situacích.

„Odolnost můžeme stručně vymezit jako psychofyziologickou adaptační kapacitu spočívající v získávání, rozvíjení a optimálním využívání všech vnějších a vnitřních zdrojů pro funkční interakci s prostředím, umožňující zvládnutí kladených nároků“ (Paulík, 2017).

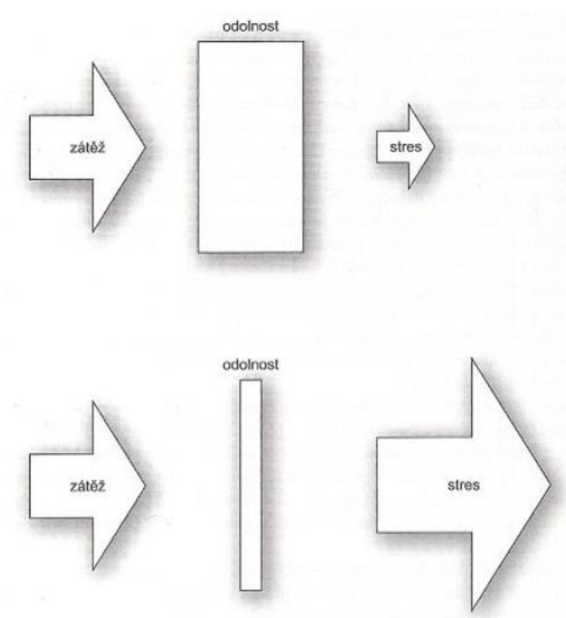
Koukolík (2022) uvádí, že odolnost je:

- geneticky podmíněná – jedná se o atribut, se kterým se člověk narodí a více či méně odolává stabilitě a rizikům,
- dynamická a proměnlivá – což můžeme chápat jako status.

Typickým lidským zdrojem je odolnost vůči stresu, která se mění v čase a je závislá na různých faktorech, a můžeme ji ovlivňovat našim vědomím. Existují 2 cesty zvládnání stresových situací. První se zaměřuje na naše okolí a soustředí se na ovlivňování zátěží. Druhá spadá do našeho nitra a spočívá v ovlivňování odolnosti (Obrázek 6). Dvě podobné veličiny rozhodují na velikosti stresu v lidském těle a jsou to zátěž působící na organismus a schopnost organismu zátěži odolávat. Čím je zátěž na naše tělo větší, dochází k vytváření většího stresu, a čím vyšší je odolnost jedince, tím více dojde ke zmenšení stresu. Většina lidí popisuje stres, který na ně působí jako tlak úkolů, žárlivé partnery, špatné pracovní podmínky a nedostatek času pro osobní život. Tyhle faktory nepředstavují stres ale právě stresory, které způsobují zátěž. Pod vlivem těchto stresorů dojde ke vzniku stresu nepřímo úměrně v míře odolnosti (Plamínek, 2013).

Obrázek 6

Vliv odolnosti na stres (Plamínek, 2013)



Nicholls et al. (2009) věnují pozornost psychické odolnosti, která může vysvětlit rozdíl ve výkonu mezi jedinci se stejnou fyzickou kondicí nacházející se ve stejném prostředí. Tento koncept se zaměřuje na pochopení toho, jak někteří lidé zlepšují a posilují svou vnitřní motivaci

a vytrvalost při dosahování úspěchu. Psychická odolnost je klíčovou dovedností pro osobní i organizační rozvoj jednotlivců.

Podle Clougha et al. (2002) je psychická odolnost dle odborných výzkumů přímo spojována s výkonem, chováním, spokojeností a ambicemi. Dle autorů Mareše et al. (2007), Kebzy a Šolcové (2015) a Gruhly a Körbächera (2013) jí vymezují jako kvalitu lidské psychiky, které má v sobě důležitou schopnost nenechání se rozhodit a po skončení zátěže obnovit původní stav, být akceschopný a kreativně dokázat využít poznatky z překonané zátěže. Odolností se rozumí:

- schopnost klást odpor a odolávat tlakům v širokém rozsahu;
- schopnost rychlé regenerace systému a návratu k původnímu stavu;
- schopnost využívat a připravovat vnější a vnitřní zdroje pro zvládnání životních nároků a úkolů;
- schopnost aktivizovat osobní rozvoj k účinné adaptaci na zátěžové nároky;
- schopnost změny osobnosti, která spočívá ve využívání získaných zkušeností i nově osvojených poznatků a dovedností ve stresových situacích k zvládnutí dalších situací;
- schopnost akceptace svých negativních a pozitivních prožitků včetně tělesných pocitů a zároveň se jim nepodvolovat, nevyhýbat se jim a nesnažit se je kontrolovat. Touto schopností se rozumí flexibilita.

Way (2018) ve své praxi sportovního psychologa pojednává o osmi prvcích psychické odolnosti mezi které řadí:

- sebedůvěru – neměla by být nízká ani přehnaně vysoká,
- výzvy a přístup k nim – výzvy, které jedinec překonává posouvají jeho hranice a zjišťuje více informací o sobě samém,
- oddanost – naprosté nasazení do tréninku a do závodu,
- sebeovládání – jedná se o odepření věcí, které uspokojují naše potřeby (volný čas, spánek, jídla apod.) a schopnosti obětování se,
- cíl – stanovení osobního cíle,
- vnitřní jednotu – odstranění vnitřních neshod a vyladění svého těla,
- vyrovnanost – nepropadnutí svým emocím, je důležité být emočně stabilní,
- a odvalu – schopnost nevzdat se a bojovat dál, i když se momentálně nedaří.

Jones a Moorhouse (2010) se zabývali výzkumem a zkoumali reakce sportovců na tlak při závodech u dobrých sportovců a u elitních sportovců. Došli k závěru, že u dobrých sportovců oslabuje duševní (př. obavy, pochyby) a fyzické napětí (př. bušení srdce, napětí svalů, pocit na zvracení) jejich následný výkon. U elitních sportovců došlo naopak k pomoci ze strany duševního a fyzického napětí k dosažení lepšího výkonu. Tudíž sestavili čtyř pilířový model psychické odolnosti, který se nejvíce uplatňuje právě ve sportovním odvětví, ale i v jiných sférách:

1. schopnost ve stresu neztrácet hlavu – zhodnocení situací a rozhodnutí udělat v klidu,
2. schopnost nepřestávat si věřit – mít pud důvěry v sám sebe, ve svoje schopnosti a přednosti,
3. schopnost, aby motivace pracovala pro nás – zajištění, aby touha úspěšnosti vycházela z pozitivních pohnutek a nezaobírat se nezdary,
4. schopnost soustředění se na důležité věci – usměrňování pozornosti na priority a nenechat se odvést jinými nároky.

Fergus a Zimmermar (2005) rozdělují odolnost na dvě složky a těmi jsou:

- aktiva – jedná se o osobnostní rysy jako je například schopnost umožňující vyrovnání se s proměnlivým prostředím, tento rys může být vrozený i získaný;
- zdroje – vnější ochranné vlivy – rodinná podpora.

2.5.1 Vztah resilience a odolnosti

Odolnost můžeme pojmut jako komplexní, dynamicky se měnící a rozvíjejícího podmiňovaného psychického jevu a týkajícího se zvládnání zátěže. Pojmy, které úzce souvisí s odolností jsou resilience a kompetence pro zvládnání zátěže (Paulík, 2017).

V psychologii se pojem „resilience“ řadí mezi koncepty, které odrážejí pozitivní hlediska stejně jako nezdolnost, odolnost, salutogeneze a další. Dle Paulíka (2017) nemá tento pojem však ustálenou definici, a proto se dostává do popředí zkoumání. Nejvíce autorů se shoduje, že se jedná o schopnost jedince adaptovat se na situace, ve kterých se jedná o ohrožení jedince a je v nich přítomna nepřízeň, nebezpečí a nežádoucí riziko.

Masten a Monn (2015) vysvětlují resilienci jako „kapacitu pro úspěšnou adaptaci v nepříznivých podmínkách“. Atkinson et al. (2009) chápou resilienci jako schopnost rychlého vzpamatování po špatné zkušenosti, a dokonce zlepšení svého duševního a fyzického zdraví. V současné době u většiny autorů můžeme vidět úvahy o resilienci jako o procesu vzájemného

působení mezi dítětem a prostředím, ve kterém se nachází. Jedná se tedy o velmi proměnlivý proces, u kterého dochází ke změně i v terminologii. Dříve využívaný pojem odolnost, nenáchylnost byl v současnosti nahrazen právě již zmíněným pojmem resilience (Luthar, 2006; Luthar et al., 2006; Masten, 2001).

„O resilienci lze hovořit jako o souhrnném výsledku dynamických procesů vzájemného působení mezi dítětem, rodinou a prostředím v průběhu času. Je potřeba mít na paměti, že resilience je diferencovaná. Úspěšné překonání jednoho typu protivenství neznamena úspěšné překonání jiného typu nepříznivých okolností“ (Šolcová, 2009).

Tímto pojmem se zabývá Hartl (2004) a vysvětluje ho pomocí dalších slov jako je houževnatost, nezdolnost. Jedná se o činitele a jejich souhrn jenž dokážou pomoci v nepříznivých podmínkách jako jsou stres, bolestivá nemoc nebo osamění. Mezi tyto činitele zahrnuje sebeúctu a zdravé sebezpečí, kritické myšlení a schopnost odolnosti proti nátlaku.

„Resilience je schopnost jedince usměrňovat se směrem ke zdraví podporujícím zdrojům a zároveň schopnost jedincovy rodiny, společnosti a kultury poskytnout tyto zdroje (kulturně) smysluplným způsobem“ (Ungar, 2008).

Mourlane (2013) uvádí, že lidé s vysokou odolností (resiliencí) mají tendenci být šťastnější, zdravější, vyrovnanější a úspěšnější ve srovnání s jedinci s nižší resiliencí. Tento vliv se projevuje nejen v krizových situacích, ale také v běžném životě. Lidé s vysokou resiliencí dokážou dosahovat těchto pozitivních výsledků díky tomu, že uspokojují své základní potřeby a tím vyvolávají stav pozitivních emocí. Pokud se některá z jejich potřeb dostane do ohrožení a způsobuje negativní emocionální reakce, tyto jedinci přijímají vhodná opatření, aby obnovili svůj pocit pohody.

Jochmanová (2021) se zabývá rozdíly mezi stresem a jeho reakcí a traumatem. A uvádí, že věk, odolnost nervové soustavy a dřívější traumatické události hrají hlavní roli ve vyvození jaký dopad bude mít trauma na jedince. A domnívá se, že to, co oslavuje resilienci neboli odolnost jsou právě zmíněná traumata, kumulující se v organismu.

Luthar et al. (2000) pojednává o dvou faktorech u resilience:

- riziku a nepříznivým podmínkám či okolnostem,
- a schopnosti adaptovat se na tyto podmínky a okolnosti.

Nejčastěji se s odolností a salutogenezí pojí optimismus, pozitivní myšlení, neuropsychická stabilita, sebedůvěra, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy), smysl pro humor, lokalizace kontroly, spiritualita, typ chování či osobnosti a styl chování. Salutogeneze chápeme jako procesy, které vedou k rozvíjení a podpoře zdraví. Úkolem odolnosti v konkrétních situacích

je volba adaptivních vzorců chování (při stresu správných copingových strategií) a následná realizace v určených podmínkách. Resilience, kompetence i odolnost nejsou univerzální ani stabilní kvality, které umožní zvládnutí zátěžových situací jako takových a mění se i v čase. Jedinec je však schopen je rozvíjet tréninkem a vytvářet tak podmínky pro úspěšné zvládnutí stresu (Paulík, 2017).

2.5.2 Zvyšování odolnosti

Dle Mastena et al. (2021) může být odolnost posilována těmito faktory:

- péčí od narození, blízkými vztahy a sociální podporou;
- dobrými vztahy v rodinném kruhu a sebekontrolou;
- pocitem, zařazení do nějaké skupiny;
- uměním řešit konflikty a plánováním;
- pocitem ovlivnění svého života;
- uměním vyrovnávání se s tlakem;
- optimismem, nadějí a důvěrou v dobrou budoucnost;
- motivací a adaptací;
- pocitem smyslu života a jevů;
- kladným postojem k sobě, rodině a skupině;
- pozitivními zvyky, tradicemi a rituály.

Koukolík (2022) zmiňuje, že odolnost může být zvyšována ale i snižována výchovou, rodičovstvím, způsobem myšlení, štěstím a postojem k němu, uvědomování si smyslu života a postojem ke smrti a zmoudřením. Vašina (2009) ještě dodává, že zvyšování odolnosti jedince je velmi úzce spjato s pravidelným cvičením, který má pozitivní vliv na zvyšování fyzické kondice.

Psychická pohoda, definovaná Ryffovou a Singerem (2006), je klíčovým faktorem pro zvládnutí stresových situací. Skládá se ze šesti základních oblastí, které zahrnují sebezvědomí (pozitivní sebeúcta), pozitivní vztahy s ostatními (schopnost milovat a cítit se do druhých lidí), osobní růst (seberealizace), smysl života (jasné pochopení účelu života a cílů), autonomii (nezávislost, sebeurčení) a schopnost zvládnutí prostředí neboli změnu okolního světa pomocí duševních a fyzických aktivit.

Dle Loukzaheda a Bafroiiho (2013) vede účinné zvládnutí stresových situací k pozitivním výsledkům, jako je štěstí, životní spokojenost, osobní pohoda, osobní rozvoj a také pozitivně ovlivňuje celkovou pracovní výkonnost. Stella a jeho spolupracovníci (2005) se zabývali pohybovou aktivitou a jeho vlivem na zdraví jedince a z jejich výzkumů se prokázalo, že

pohybová aktivita a zátěž, která je s ní spojena přispívá k rozvoji odolnosti proti vnějším stresorům, rozvíjí psychosociální stabilitu a dochází i ke zvýšení pocitů relaxace po předešlé zátěži.

2.6 Psychohygienu jako součást prevence proti stresu

Dle Slepíčky et al. (2009) představuje psychohygienu neboli duševní hygiena prevenci duševních poruch a nemocí a obor duševního zdraví. Jedná se o soubor opatření, pravidel a různých postupů k životosprávě, výchově a poradenství jehož cílem je podpora adaptivního chování posilující zdraví a kvalitu života. Jeden z doporučených oblastí psychohygieny je sport. Elitní sport spadá do zvláštní oblasti z hlediska psychohygieny, protože balancuje na hraně přetížení sportovců a permanentně musí čelit stresorům. Pro udržení vrcholové výkonnosti je důležitou sekcí dodržování postupů z psychohygieny. Galderisi et al. (2015) uvádějí, že duševní zdraví je dynamickým stavem rovnováhy uvnitř našeho těla umožňující využívání jejich dovedností v souladu s univerzálními hodnotami společnosti.

Biddle a Mutrie (2008) uvádějí, že dosud nebyly zjištěny důvody ovlivňování duševního zdraví tělesným cvičením. Podle Landerse a Arenta (2007) existují psychologické a fyziologické teorie, které se opírají o problematiku tělesných cvičení a jejich vlivu na psychohygienu. McArdle et al. (2001) uvádí, že během cvičení se uvolňují endorfiny mající pozitivní vliv na stav organismu. Dochází k snížení hladiny úzkosti, napětí, hněvu a deprese. Při pravidelném cvičení může docházet k zvýšenému uvolňování endorfinů při každém cvičení, zvýšené citlivosti jedince na hladinu hormonů a k pomalejšímu odbourávání endorfinů.

Švamberk Šauerová (2018) uvádí techniky psychohygieny, které můžeme rozdělit do základních skupin:

- fyziologické postupy – princip flow,
- dechové techniky – relaxace,
- odstup od situace,
- a sociální kontakty.

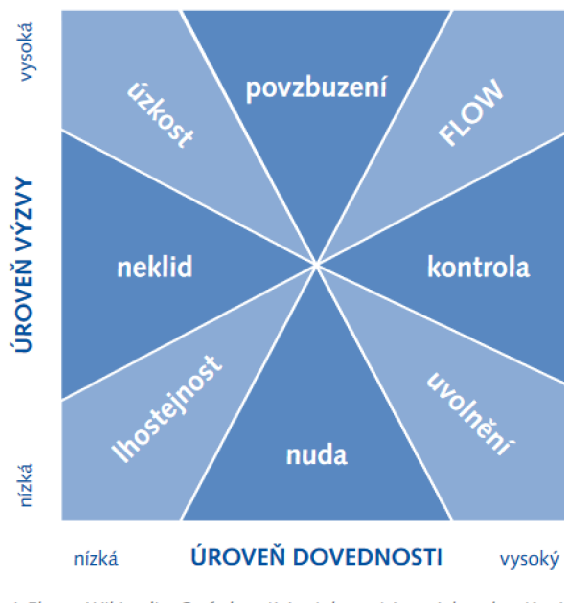
Hektner et al. (2007) zmiňují, že aktivity, během nichž člověk zažívá stav flow jsou sex, sport, stravování, a sociální interakce. Blažej a Kostolanská (2020) dodávají, že tento stav lze zažít při jakékoliv činnosti, která má pro člověka smysl. Protože člověk je jedinečný může existovat neomezený počet činností, které mohou být provázeny stavem flow. Díky dosahování a uspokojování základních biologických potřeb bude schopno se více lidí dostat do tohoto stavu.

Tafarodi a Milne (2002) rozšiřují chápání stavu flow a to pojmem sebehodnocení, které s ním velmi spojují. Sebehodnocení může být pochopeno jako souhra dvou dimenzí – uvědomění si úrovně své kompetentnosti a sebeláska. Dle Hewitta (2009) může být sebehodnocení definováno jako subjektivní ohodnocení sebe samého tvořeného vírou v sebe sama a emočními stavy jako jsou pýcha, stud a další. Blažej (2018) popsal úroveň dovedností a úroveň výzvy ve vztahu k dosažení flow a uvedl základní pojmy jako jsou povzbuzení, FLOW, kontrola, uvolnění, nuda, lhostejnost, neklid a úzkost (Obrázek 7).

„Flow je stav, v němž prožíváme harmonii těla a duše“ (Blažej & Kostolanská, 2020).

Obrázek 7

Úroveň dovedností a úroveň výzvy ve vztahu k dosažení flow (Blažej, 2018).



Psychologickou intervencí zaměřující se na zvyšování mentální kapacity a výkonnosti můžeme chápat dle Šafáře a Hřebíčkové (2014) jako mentální trénink. Posunutí úrovně jednotlivých psychických funkcí a procesů, aby pomáhala k nejlepšímu fyzickému výkonu je cílem mentálního tréninku. Psychickými funkcemi a procesy se rozumí pozornost, motivace, myšlení, emoce, aktivace a vnímání sebe sama. Nastaveného cíle mohou dosáhnout pouze sportovci kteří jsou připraveni nejenom po fyzické stránce ale i po psychické, proto se dostává mentální trénink do popředí zájmu.

Křivohlavý (2009) uvádí, že cvičení má pozitivní vliv na psychické projevy, jako je zlepšování nálady a snižování úrovně úzkosti. Pravidelná fyzická aktivita také přispívá k vyššímu sebehodnocení a posilování psychické odolnosti v boji se stresem. Tudíž je velmi důležité pro psychickou pohodu zvolit vhodná cvičení a pravidelnou pohybovou aktivitu.

3 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je diagnostikovat strategie zvládnání stresových situací u závodních plavců různých plaveckých klubů a následné porovnání výsledků mezi věkovými kategoriemi a pohlavími.

3.1 Dílčí cíle

- 1) Zjistit, jaké jsou nejvyužívanější strategie zvládnání stresu výzkumného souboru.
- 2) Zjistit, jaké jsou nejčastěji využívané strategie zvládnání stresu u členů plaveckých klubů Nový Jičín, Ostrava a Krokodýl Brno.
- 3) Zjistit existenci rozdílů ve strategiích zvládnání stresu u dorostenců a u juniorů.
- 4) Zjistit, zdali existuje rozdíl mezi strategiemi zvládnání stresu mezi muži a ženami.

3.2 Výzkumné otázky

- 1) Jaké jsou nejvyužívanější strategie zvládnání stresu u výzkumného souboru?
- 2) Jaké jsou nejčastěji využívané strategie zvládnání stresu u plaveckého klubu Nový Jičín?
- 3) Jaké jsou nejčastěji využívané strategie zvládnání stresu u plaveckého klubu Ostrava?
- 4) Jaké jsou nejčastěji využívané strategie u plaveckého klubu Krokodýl Brno?
- 5) Je statisticky významný rozdíl ve strategiích zvládnání stresu u dorostenců a juniorů?
- 6) Je statisticky významný rozdíl ve strategiích zvládnání stresu mezi muži a ženami?

4 METODIKA

V praktické části závěrečné práce byla využita metoda dotazníkového šetření za pomoci testu SVF (Stressverarbeitungsfragebogen) 78, který byl vytvořen Janke a Erdmannovou roku 2002. Dotazník se využívá na zjištění strategií zvládnání stresových situací u jedinců. Průměrná doba jeho vyplnění se uvádí okolo 10 až 15 minut. Dotazníky zaměřené na Strategie zvládnání stresových situací (SVF) slouží k zachycení různých způsobů, kterými jedinec zpracovává a zvládá náročné situace. Několik zahraničních studií naznačuje, že tyto dotazníky mají potenciál pro srovnávací výzkum mezi skupinami s různými zátěžemi. SVF jsou také indikovány v individuální psychologické diagnostice při intrapsychických konfliktech, adaptačních potížích a často při situacích, kdy je možné implementovat intervenční programy zaměřené na posílení odolnosti daného jedince (Janke & Erdmannová, 2003).

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen 53 aktivními závodními plavci, kteří jsou ve věkovém rozmezí 15-23 let. Ti byli následně rozděleni dle věkového horizontu na dorostence (15-17 let), juniory (18-19 let) a na dospělé, které tvoří skupina od 20 let a výše. Nejpočetnější skupinou je skupina dorostenců, kterých je 38, poté následuje skupina juniorů, kterých je 12 a nejméně zapojení jsou dospělí, kteří byli pouze 3. Výzkumu se zúčastnily plavecké kluby Nový Jičín, Ostrava, Krokodýl Brno, Vsetín a Kopřivnice. Největší zastoupení plavců bylo zprostředkováno z Nového Jičína, Ostravy a z Brna. Menší zastoupení plavců bylo v klubech Vsetín a Kopřivnice. Bylo osloveno 20 plaveckých klubů a z toho se jich do výzkumu zapojilo jenom 5.

Pro každého závodního plavce byl vytvořen informovaný souhlas se zpracováním osobních údajů a souhlasem do zapojení se do výzkumného šetření. Informovaný souhlas byl zaslán hlavním trenérům, jak pro plnoleté závodní plavce, tak pro neploleté plavce, kterým to podepsali zákonní zástupci. Respondentům byl přidělen číselný kód a data byla vyhodnocována anonymně. Dotazník byl závodním plavcům zprostředkován v tištěné formě (tužka – papír), kdy respondenti vyplnili dotazníky na jejich plaveckém tréninku. Získaná data byla poté převedena do formátu EXCEL, ze kterého následovalo statistické vyhodnocení v programu Statistica 21. Respondentům bude poskytnuta individuální zpětná vazba.

Tabulka č.1

Testované plavecké kluby

Plavecký klub	Počet plavců	Minimální věk	Maximální věk
Nový Jičín	18	15	20
Ostrava	16	15	19
Brno	12	15	23
Vsetín	5	15	17
Kopřivnice	2	15	16

4.2 Metody sběru dat

K získání dat bylo provedeno dotazníkové šetření SVF 78 zjišťující preferované strategie zvládnání stresu. Dotazník SVF 78 je zkrácenou verzí původního testu SVF 120 vypracovaný Wilhelmem Jankem a Giselou Erdmannovou roku 2002. Dotazník SVF 78 je nástrojem, který měří různé aspekty individuálního chování a reakcí na stresové situace. Tento vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zaznamenává osobní tendence a přístupy, které jedinec používá při zvládnání zátěžových situací. Dotazník obsahuje celkem 78 otázek výroků a jeho vyplňování nesmí být přerušeno. SVF dotazník záměrně nevyužívá slovo stres ve svých výrocích.

Sběr dat probíhal formou tužka – papír, kdy byl excelový formát dotazníku předem tištěné formy s podrobnými instrukcemi pro vyplnění. Nejdříve jsem se snažila o oslovení co největšího počtu plaveckých klubů. Narazila jsem ale na problém, který se týkal nedostatku závodních plavců v dorosteneckém a vyšším věku. Nejpočetnějšími kategoriemi v závodním plavání jsou právě žákovské kategorie, které pro tento výzkum nebyly možné. Tudiž jsem se musela zaměřit na plavecké kluby, které se účastnily plaveckých závodů jako jsou MČR družstev, tudiž mají vyšší počet plavců nad 15 let a byly by vhodnými kandidáty. Oslovila jsem okolo 20 ti plaveckých klubů s prosbou o zapojení se do výzkumného šetření. Většina plaveckých klubů neměla zájem o spolupráci na výzkumu anebo nesplňovaly hlavní podmínku šetření, což je věk respondentů nad 15 let. Do výzkumného šetření se tedy zapojilo 5 plaveckých klubů, kterým přišel výzkum velmi zajímavý a důležitý pro zlepšení výkonů svých svěřenců.

S plaveckými kluby jsem se setkala na jejich plaveckém tréninku. Předem jsem zaslala hlavním trenérům informované souhlasy jak pro neploleté, tak pro ploleté. Dorazila jsem již na začátek jejich tréninku. Pozorovala jsem tréninkové postupy, komunikaci mezi trenéry a plavci a celý jeho průběh. Po skončení jsem plavce řádně informovala o celém výzkumu a o

dotazníku SVF 78, který jsem všem rozdala v tištěné formě. Plavci měli k dispozici instrukce pro správné vyplnění dotazníku a následovalo samostatné vypracování každým respondentem. Posledním plaveckým klubem zapojeným do výzkumného šetření se stal plavecký klub Kopřivnice, který měl velký zájem o zapojení a zpětnou vazbu pro plavce, bohužel měl ale jenom dva členy nad 15 let k dispozici. Všechna sesbíraná data z tištěné verze od 53 respondentů byla převedena do excelového formátu dotazníku, který byl poté i vyhodnocen.

4.3 Diagnostická metoda SVF 78

Dle Jankeho a Erdmannové (2003) je dotazník je složen ze dvou skupin strategií zvládnání stresu a těmi jsou pozitivních (POZ) a negativních (NEG) strategie. Obsahuje také 13 subtestů, kdy každý z nich zjišťuje různou strategii zvládnání stresu.

POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

Tyto strategie se snaží snížit závažnost stresoru jeho prožívání, a i stresovou reakci. Do strategií přehodnocení a strategií devalvace se zařazují dva další subtesty:

- *Podhodnocení* (Subtest 1) – jedinec si přisuzuje menší míru stresu vůči ostatním jedincům
- *Odmítání viny* (Subtest 2) – zdůrazňuje si, že za to nemá vlastní odpovědnost

POZ 2: Strategie odklonu

Strategie zvládnání stresových situací upřednostňující odklon se snaží odstoupit od stresující situace a najít alternativní situace nebo aktivity, ke kterým se jedinec může přiklonit. Mezi ně se zařazují dva subtesty:

- *Odklon* (Subtest 3) – jedinec se snaží odklonit stresovou situaci, proveuje se ve dvou sférách v odvrácení způsobené zátěže a také o schopnost navození psychických stavů, které zmírní stres jako jsou pozitivní pocity a emoce.
- *Náhradní uspokojení* (Subtest 4) – tato strategie je zaměřená na kladné city vztahující se k sebe posílení vnějšími odměnami (koupit si něco hezkého, sníst něco dobrého atd.).

POZ 3: Strategie kontroly

Do této sféry se řadí tři subtesty *Kontrola situace*, *Kontrola reakcí* a *Pozitivní sebeinstrukce*, které se snaží navodit snahu zvládnání, kontroly a kompetence.

- *Kontrola situace* (Subtest 5) – skládá se ze tří postupů, nejdříve je potřeba zanalyzovat vzniklou situaci, plánování, jak situaci zlepšit, a nakonec do stresové situace aktivně zasáhnout.
- *Kontrola reakcí* (Subtest 6) – jedinci při této strategii nedovolují, aby došlo k rozhození neboli vzrušení anebo již vzniklému vzrušení se postavit a čelit mu.
- *Pozitivní sebeinstrukce* (Subtest 7) – jedinci upřednostňující tuto strategii mají tendenci dodávat si odvalu ve všech zátěžových situacích. Zahrnuje dvě oblasti, jedna se týká sebedůvěry, kdy si jedinec zachovává kladné postoje a zvyšuje tím svou důvěru sám v sebe a druhou oblastí je tendence nevzdávat se a stresové situaci se postavit.

Potřeba sociální opory (Subtest 8) a *Vyhýbání se* (Subtest 9) jsou dva subtesty, které se vyskytují zřídka a nejsou tedy zařazeny ani mezi pozitivní ani mezi negativní strategie. Při *Potřebě sociální opory* jedinec vyhledává kontakt s druhou osobou jako podporu při zvládnání zátěže. Ženy mají vyšší tendenci řešit náročné situace tímto způsobem. Při subtestu *Vyhýbání se* jedinec nechce být vystaven podobné situaci a má tendenci se vyhnout jakémukoliv konfliktu. S vyšším věkem stoupá více i tendence volit strategii zvládnání stresu vyhýbáním se problému.

Mezi **negativní strategie (NEG)** se zařazují *Úniková tendence*, *Perserverace*, *Rezignace* a *Sebeobviňování*.

- *Úniková tendence* (Subtes 10) – jedinec chce vyváznout ze vzniklé situace, snižuje se schopnost situaci čelit. Jedná se o malaadaptivní způsob strategie zvládnání stresu, který může i v dlouhodobém měřítku stres zvyšovat.
- *Perserverace* (Subtest 11) – neschopnost odpoutat se myšlenkami od proběhlé zátěže. Negativní myšlenky a představy, které jedinec má se mu neustále vracejí a nedokáže se od situace odpoutat a dochází ke ztížení návratnosti do výchozího stavu organismu.
- *Rezignace* (Subtest 12) – jedinec se vzdává jakékoliv snahy o zdolání zátěžové situace a provázejí ho pocity beznaděje, bezmocnosti.
- *Sebeobviňování* (Subtest 13) – sklon k přisuzování všech chyb vlastnímu jednání (Janke & Erdmannová, 2003).

Tabulka č.2

Popis subtestů dotazníku SVF 78 (Janke & Erdmannová, 2003).

Číslo subtestu	Název subtestu	Charakteristika
1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím
5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
6	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

4.4 Statistické zpracování dat

Získaná data byla přehledně zpracována v tabulkách v programu Microsoft Excel, které se staly základem, jak pro vypočítání aritmetických průměrů, mediánu a směrodatné odchylky, ale i pro vytvoření grafů kvůli přehlednější orientaci. Data byla rozřazena podle jednotlivých kategorií dle věku, dále podle plaveckých oddílů a v neposlední řadě podle mužů a žen. Celkový počet respondentů byl 53. Převedená data byla poté statisticky vyhodnocena v programu Statistica 21. Dále bylo provedeno u dvou výzkumných otázek posouzení statisticky významného rozdílu pomocí Mann-Whitney U testu. Kdy byla stanovena hladina statistické významnosti $\alpha = 0,05$. Mann-Whitneyův U test je statistický test, který se používá pro porovnání dvou nezávislých výběrů a patří mezi neparametrické testy. Tento test využívá pořadové hodnoty a slouží k ověření, zda oba výběry pocházejí z téže populace nebo z identických základních souborů. Skóre z obou souborů jsou uspořádána do jedné vzestupné posloupnosti. Testové kritérium Mann-

Whitneyova U testu spočívá v počtu inverzí, což je počet případů, kdy hodnota z prvního souboru je předcházena hodnotou z druhého souboru v uspořádaném pořadí. Označuje se jako U a vybírá se menší z obou hodnot.

4.5 Interpretace zjištěných výsledků

Zjištěné výsledky budou interpretovány podle příručky SVF 78 pro správné vyhodnocení dotazníků. Data budou srovnána v hrubých skóre a porovnává v plaveckých klubech. Dále budou výsledky porovnány s normou populace podle SVF příručky. Hrubé skóre obsahují nejenom aritmetický průměr každé strategie zvládnání stresu, ale také medián a standartní neboli směrodatnou odchylku. Výsledná data převedeme na T-skóre a porovnáme. Dotazník SVF 78 zadaný závodním plavcům v různých klubech se zabývá strategiemi zvládnání stresu v době při vyplnění dotazníku, tudíž výsledky mohou být i ovlivněny nervozitou před důležitými závody jako jsou mistrovství ČR. Po vyhodnocení dotazníků bude všem plaveckým klubům poskytnuta zpětná vazba. Největší zájem o interpretaci výsledků měly více početné plavecké kluby jako jsou Nový Jičín, Krokodýl Brno a Ostrava, které jsem díky většímu počtu plavců porovnála mezi sebou. Hlavní trenéři zmíněných plaveckých klubů chtějí zapracovat na psychické přípravě svých svěřenců a zapojit tak různé techniky zvládnání stresových situacích do každodenního života. Na základě získaných dat může trenér i plavec zvyšovat svoji odolnost a zapracovat na zapojení relaxačních a regeneračních technik jako součást tréninkového cyklu. Jelikož se jedná o standardizovaný dotazník, jeho výsledky nemohou být zveřejněny v jakékoliv příloze.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole se zabývám hodnotami, které jsem získala ze zpracování dat. Data byla následně použita pro řešení stanovených výzkumných otázek. Ve výsledcích jsem vycházela z deskriptivní statistiky a z příručky pro vyhodnocení dotazníku SVF 78 pomocí hrubých T – skóru.

5.1 Výsledky k výzkumným otázkám

Výzkumná otázka č.1 „*Jaké jsou nejvyužívanější strategie zvládnání stresu u výzkumného souboru?*“

Obrázek 8

Strategie zvládnání stresu u výzkumného souboru.



První výzkumná otázka se zabývá nejvíce využívanými strategiemi zvládnání stresu u výzkumného souboru u všech závodních plavců. Vycházela jsem ze získaných dat z deskriptivní statistiky a z příručky k dotazníku SVF 78. Nejvyužívanější strategií zvládnání stresu u výzkumného souboru je *Pozitivní sebeinstrukce*. Nejvyšší hodnotou aritmetického průměru pro všechny plavce (n=53) je ($M = 16,77$), což je *Pozitivní sebeinstrukce*. *Pozitivní sebeinstrukce* spadá do pozitivních strategií zvládnání stresu, tudíž většina plavců preferuje tendence dodávání si odvahy a sebedůvěry při zátěžových situacích, což je velmi pozitivní zjištění.

Druhou nejčastěji vyskytující se strategií u všech plavců (n=53) je *Kontrola reakcí* s hodnotu (M = 14,84) a třetí nejčastěji se vyskytující strategií je *Kontrola situace* (M = 14,20). Tudiž se plavci všichni plavci více přiklánějí při zvládání stresových situací k pozitivním strategiím. Směrodatná odchylka pro nejvyšší hodnotu *Pozitivní sebeinstrukce* je (4,42). Medián pro nejvyšší hodnotu *Pozitivní sebeinstrukce* je dle statistického vyhodnocení (17), pro Kontrolu reakcí je (15) a pro Kontrolu situace je (14).

Naopak mezi nejméně používané strategie pro všechny plavce můžeme z grafu vidět strategii *Odmítání viny*, jejíž hodnota je (M = 8,56), *Rezignace* (M = 8,86) a *Úniková tendence* (M = 9,60).

Tabulka č.3

Nejvyužívanější strategie zvládání stresu u všech plavců v porovnání s normou.

		POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE	KONTROLA REAKCÍ	KONTROLA SITUACE
NORMA	M	16,37	15,41	16,78
	SD	3,97	4	3,73
PLAVCI	M	16,77	14,84	14,2
	SD	4,42	3,96	5,03

Poznámka. M – průměr; SD – směrodatná odchylka.

Výsledky zkoumaného souboru v porovnání s normou populace podle SVF příručky ukazují, že zkoumaní plavci dosáhli lepšího výsledku pouze u *Pozitivní sebeinstrukce*. U druhé a třetí nejčastěji využívané strategie zvládání stresu měli výsledky těsně pod normou. U strategie *Kontroly reakcí* byl výsledek nižší o 0,57 a u *Kontroly situace* o 2,58.

Tabulka č.4

Nejméně využívané strategie zvládání stresu u všech plavců v porovnání s normou.

		ODMÍTÁNÍ VINY	REZIGNACE	ÚNIKOVÁ TENDENCE
NORMA	M	10,71	8,04	8,24
	SD	3,74	4,36	4,7
PLAVCI	M	8,56	8,86	9,6
	SD	4,96	5,52	4,57

Poznámka. M – průměr; SD – směrodatná odchylka.

U nejméně využívaných strategií se v porovnání s normou populace podle SVF příručky se dospělo k výsledkům, že nejméně využívaná strategie *Odmítání viny* je pod normou o 2,15 a strategie *Rezignace* a *Úniková tendence* normu přesahují a závodní plavci dosáhli u těchto subškál vyšších výsledků.

Tabulka č.5

Deskriptivní statistika všech závodních plavců

Variable	All Groups Descriptive Statistics (statistika)								
	Valid N	% Valid obs.	Mean	Median	Minimum	Maximum	Variance	Std.Dev.	Coef.Var.
Podhodnocení	53	100,0000	11,01887	11,00000	1,00000	24,00000	32,51887	5,702532	51,7524
Odmítání viny	53	100,0000	8,56604	8,00000	0,00000	19,00000	24,63498	4,963364	57,9424
Odklon	53	100,0000	12,79245	12,00000	5,00000	22,00000	13,51379	3,676110	28,7366
Náhradní uspokojení	53	100,0000	12,33962	12,00000	0,00000	23,00000	25,84398	5,083697	41,1982
Kontrola situace	53	100,0000	14,20755	14,00000	5,00000	24,00000	25,32148	5,032045	35,4181
Kontrola reakcí	53	100,0000	14,84906	15,00000	8,00000	24,00000	15,70755	3,963275	26,6904
Pozitivní sebeinstrukce	53	100,0000	16,77358	17,00000	5,00000	24,00000	19,56313	4,423023	26,3690
Potřeba sociální opory	53	100,0000	12,67925	12,00000	3,00000	24,00000	37,79898	6,148088	48,4894
Vyhýbání se	53	100,0000	12,58491	13,00000	2,00000	23,00000	26,51669	5,149436	40,9176
Úniková tendence	53	100,0000	9,60377	9,00000	1,00000	23,00000	20,97460	4,579804	47,6875
Perseverace	53	100,0000	13,56604	12,00000	0,00000	24,00000	45,71190	6,761058	49,8381
Rezignace	53	100,0000	8,86792	8,00000	0,00000	23,00000	30,53991	5,526293	62,3178
Sebeobviňování	53	100,0000	13,30189	12,00000	1,00000	24,00000	40,09942	6,332410	47,6054

Poznámka. Valid N – počet validních hodnot; Valid obs. – procenta validních hodnot; Mean – aritmetický průměr; Median – medián; Variance – rozptyl; Std. Dev. – směrodatná odchylka; Coef.Var.- variační koeficient.

Výzkumná otázka č.2 „**Jaké jsou nejčastěji využívané strategie zvládnání stresu u plaveckého oddílu Nový Jičín?**“

Obrázek 13

Nejčastěji využívané strategie zvládnání stresu u plaveckého klubu Nový Jičín.



Nejčastěji využívanou strategií zvládnání stresu u plaveckého klubu Nový Jičín (n=18) je Perseverance, jejíž hodnot je ($M = 15,66$). Perseverance patří mezi negativní strategie zvládnání stresu, kdy jedince provází negativní myšlenky a představy a nedokáže se odpoutat myšlenkami od proběhlé stresové situace a zátěže. Druhou nejčastěji využívanou strategií je Pozitivní sebeinstrukce ($M = 14,83$) a třetí nejčastější strategií je Sebeobviňování ($M = 14,22$). Strategie Sebeobviňování taktéž patří mezi negativní strategie zvládnání stresu a jedná se o přepisování veškerých chyb vlastní osobě.

Mezi méně využívané strategie naopak můžeme dle grafu zařadit Odmítání viny ($M = 9,16$), dále POZ 1 ($M = 9,94$) která se skládá ze strategií Podhodnocení a Odmítání viny a dále nejméně využívanou je strategie Vyhýbání se ($M = 11,05$), která se zařazuje mezi strategie vyskytující se zřídka. Směrodatná odchylka nejvyšší hodnoty Perseverance je (8,10) a medián (18,5).

Tabulka č.6

Nejčastěji využívaná strategie zvládnání stresu u členů plaveckého klubu Nový Jičín v porovnání s normou.

		PERSEVERACE
NORMA	M	15,13
	SD	5,67
PLAVCI - NOVÝ JIČÍN	M	15,64
	SD	8,1

Poznámka. M – průměr; SD – směrodatná odchylka.

Dle tabulky můžeme vidět, že strategie *Perseverace* je u plavců plaveckého klubu Nový Jičín srovnatelná s výsledky normy populace podle SVF příručky. Jediné, co se více odlišuje je směrodatná neboli standardní odchylka, která je u plavců vyšší o 2,43.

Tabulka č.7

Nejméně využívaná strategie zvládnání stresu u členů plaveckého klubu Nový Jičín v porovnání s normou.

		ODMÍTÁNÍ VINY
NORMA	M	10,71
	SD	3,74
PLAVCI - NOVÝ JIČÍN	M	9,16
	SD	6,16

Poznámka. M – průměr; SD – směrodatná odchylka.

Nejméně využívanou strategií u plaveckého klubu Nový Jičín je *Odmítání viny*, která je v porovnání s normou populace podle SVF příručky nižší o 1,55. Směrodatná odchylka u plavců je o 2,42 vyšší.

Tabulka č.8

Deskriptivní statistika pro plavecký klub Nový Jičín

Variable	Místo=Nový Jičín Descriptive Statistics (statistika)								
	Valid N	% Valid obs.	Mean	Median	Minimum	Maximum	Variance	Std.Dev.	Coef.Var.
Podhodnocení	18	100,0000	10,72222	10,50000	1,00000	24,00000	42,44771	6,515191	60,7634
Odmítání viny	18	100,0000	9,16667	8,50000	0,00000	18,00000	38,02941	6,166799	67,2742
Odklon	18	100,0000	13,33333	12,50000	5,00000	22,00000	20,00000	4,472136	33,5410
Náhradní upokojení	18	100,0000	11,61111	12,00000	1,00000	20,00000	27,42810	5,237185	45,1049

Kontrola situace	18	100,0000	13,00000	12,50000	5,00000	22,00000	28,23529	5,313689	40,8745
Kontrola reakcí	18	100,0000	13,77778	14,00000	8,00000	20,00000	14,53595	3,812604	27,6721
Pozitivní sebeinstrukce	18	100,0000	14,83333	15,00000	5,00000	23,00000	28,73529	5,360531	36,1384
Potřeba sociální opory	18	100,0000	11,88889	10,50000	3,00000	24,00000	55,98693	7,482441	62,9364
Vyhýbání se	18	100,0000	11,05556	9,50000	3,00000	23,00000	30,76144	5,546299	50,1675
Úniková tendence	18	100,0000	11,44444	11,00000	6,00000	23,00000	19,43791	4,408844	38,5239
Perseverace	18	100,0000	15,66667	18,50000	2,00000	24,00000	65,64706	8,102287	51,7167
Rezignace	18	100,0000	10,94444	10,50000	2,00000	23,00000	46,05556	6,786424	62,0079
Sebeobviňování	18	100,0000	14,22222	14,00000	3,00000	24,00000	62,18301	7,885620	55,4458

Poznámka. Valid N – počet validních hodnot; Valid obs. – procenta validních hodnot; Mean – aritmetický průměr; Median – medián; Variance – rozptyl; Std. Dev. – směrodatná odchylka; Coef.Var.- variační koeficient.

Výzkumná otázka č.3 „*Jaké jsou nejčastěji využívané strategie zvládnání stresu u plaveckého klubu Ostrava?*“

Obrázek 14

Nejčastěji využívané strategie zvládnání stresu u plaveckého klubu Ostrava.



Dle grafu je nejčastěji využívanou strategií u plaveckého klubu Ostrava (n=16) *Pozitivní sebeinstrukce* (M = 18,87). Druhou nejčastěji využívanou strategií je *POZ 3* (M = 16,70) což je souhrn tří pozitivních strategií jako je *Kontrola situace*, *Kontrola reakcí* a *Pozitivní sebeinstrukce* a třetí nejčastěji využívanou je *Kontrola reakcí* (M = 16). Směrodatná odchylka nejvyšší hodnoty *Pozitivní sebeinstrukce* je (3,36) a medián je (19).

Nejméně zastoupené strategie zvládnání stresu jsou u Ostravy *Rezignace* (M = 6,06), *Odmítání viny* (M = 8,81) a *Úniková tendence* (M = 9,31).

Tabulka č.9

Nejčastěji využívaná strategie zvládnání stresu u členů plaveckého klubu Ostrava v porovnání s normou.

		POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE
NORMA	M	16,34
	SD	3,97
PLAVCI - OSTRAVA	M	18,87
	SD	3,36

Poznámka. M – průměr; SD – směrodatná odchylka.

Ostravští plavci dosáhli vyšších výsledků v porovnání s normou populace podle SVF příručky ve strategii *Pozitivní sebeinstrukce* o 2,53. Výsledky směrodatných odchylek jsou víceméně srovnatelné s normou.

Tabulka č.10

Nejméně využívaná strategie zvládnání stresu u členů plaveckého klubu Ostrava v porovnání s normou.

		REZIGNACE
NORMA	M	8,04
	SD	4,36
PLAVCI - OSTRAVA	M	6,06
	SD	4,23

Poznámka. M – průměr; SD – směrodatná odchylka.

Nejméně využívanou strategií označili plavci klubu Ostrava *Rezignaci*, jejíž hodnota je pod normou populace podle SVF příručky o 1,98. Směrodatné odchylky jsou v porovnání skoro stejné.

Tabulka č.11

Deskriptivní statistika u plaveckého klubu Ostrava.

Variable	Místo=Ostrava Descriptive Statistics (statistika)								
	Valid N	% Valid obs.	Mean	Median	Minimum	Maximum	Variance	Std.Dev.	Coef.Var.
Podhodnocení	16	100,0000	12,12500	12,00000	2,00000	24,00000	34,65000	5,886425	48,5478
Odmítání viny	16	100,0000	8,81250	8,50000	0,00000	19,00000	22,69583	4,764014	54,0597
Odklon	16	100,0000	13,31250	13,50000	6,00000	20,00000	13,56250	3,682730	27,6637
Náhradní uspokojení	16	100,0000	14,37500	14,50000	3,00000	23,00000	24,38333	4,937948	34,3509

Kontrola situace	16	100,0000	15,25000	14,50000	8,00000	24,00000	20,06667	4,479583	29,3743
Kontrola reakcí	16	100,0000	16,00000	16,00000	9,00000	24,00000	14,40000	3,794733	23,7171
Pozitivní sebeinstrukce	16	100,0000	18,87500	19,00000	12,00000	24,00000	11,31667	3,364025	17,8227
Potřeba sociální opory	16	100,0000	13,18750	12,50000	6,00000	23,00000	20,29583	4,505090	34,1618
Vyhýbání se	16	100,0000	14,87500	13,50000	5,00000	23,00000	27,18333	5,213764	35,0505
Úniková tendence	16	100,0000	9,31250	9,50000	3,00000	17,00000	18,22917	4,269563	45,8477
Perseverace	16	100,0000	10,56250	10,50000	4,00000	19,00000	17,59583	4,194739	39,7135
Rezignace	16	100,0000	6,06250	5,50000	0,00000	15,00000	17,92917	4,234285	69,8439
Sebeobviňování	16	100,0000	11,12500	11,00000	1,00000	20,00000	29,85000	5,463515	49,1103

Poznámka. Valid N – počet validních hodnot; Valid obs. – procenta validních hodnot; Mean – aritmetický průměr; Median – medián; Variance – rozptyl; Std. Dev. – směrodatná odchylka; Coef.Var.- variační koeficient.

Výzkumná otázka č.4 „**Jaké jsou nejčastěji využívané strategie zvládání stresu u plaveckého klubu Brno?**“

Obrázek 15

Nejčastěji využívané strategie zvládání stresu u plaveckého klubu Krokodýl Brno.



Mezi nejčastěji využívané strategie zvládání stresu u plaveckého klubu Krokodýl Brno (n-12) je taktéž jako u Ostravy *Pozitivní sebeinstrukce* hodnota je (M = 16,91) a mediánu (16,5). Graf ukazuje, že druhou nejčastěji využívanou je také jako u plaveckého klubu Ostrava *POZ 3* hodnota je (M = 14,80) a třetí je *Kontrola reakcí* s hodnotou (M = 14,16). Směrodatná odchylka *Pozitivní sebeinstrukce* je (3,72).

Nejméně využívané strategie jsou *Úniková tendence* (M = 6,75), poté *Rezignace* (M = 8,41) a *Odmítání viny* (M = 9,41).

Tabulka č.12

Nejčastěji využívaná strategie zvládnání stresu u členů plaveckého klubu Krokodýl Brno v porovnání s normou.

		POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE
NORMA	M	16,37
	SD	3,97
PLAVCI - BRNO	M	16,91
	SD	3,72

Poznámka. M – průměr; SD – směrodatná odchylka.

Výsledky nejčastěji využívané strategie *Pozitivní sebeinstrukce* plavců klubu Krokodýl Brno v porovnání s normou populace podle SVF příručky vycházejí srovnatelně, jak v průměrných hodnotách, tak ve směrodatných odchylkách.

Tabulka č.13

Nejméně využívaná strategie zvládnání stresu u členů plaveckého klubu Krokodýl Brno v porovnání s normou.

		ÚNIKOVÁ TENDENCE
NORMA	M	8,24
	SD	4,7
PLAVCI - BRNO	M	6,75
	SD	3,86

Poznámka. M – průměr; SD – směrodatná odchylka.

U nejméně využívané strategie zvládnání stresu u brněnských plavců vyšla hodnota *Únikové tendence* pod hodnotou normy populace podle SVF příručky o 1,49. Výsledek směrodatné odchylky je taktéž pod normou o 0,84.

Tabulka č.14

Deskriptivní statistika u plaveckého klubu Krokodýl Brno.

Variable	Místo=Krokodýl Brno Descriptive Statistics (statistika)								
	Valid N	% Valid obs.	Mean	Median	Minimum	Maximum	Variance	Std.Dev.	Coef.Var.
Podhodnocení	12	100,0000	11,58333	11,50000	4,00000	20,00000	26,26515	5,124954	44,24421

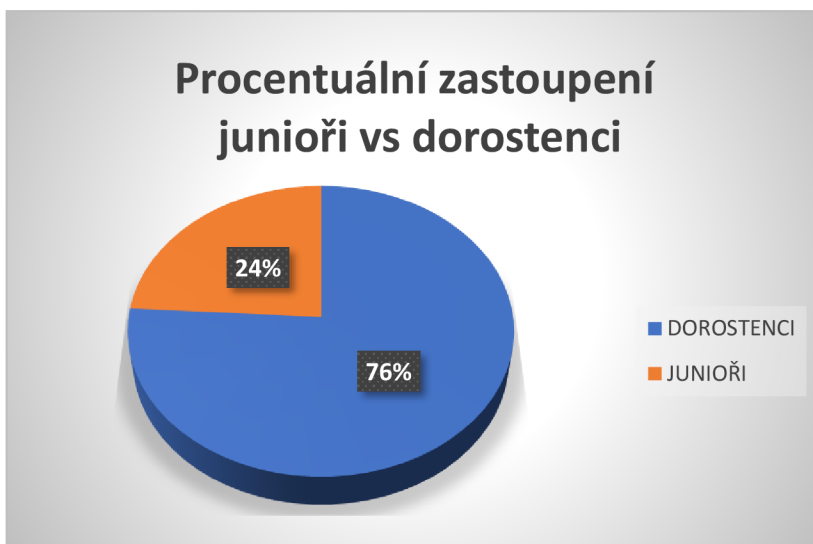
Odmítání viny	12	100,0000	9,41667	9,50000	4,00000	15,00000	11,35606	3,369875	35,78629
Odklon	12	100,0000	12,33333	11,00000	10,00000	20,00000	8,42424	2,902455	23,53342
Náhradní uspokojení	12	100,0000	11,08333	11,00000	0,00000	19,00000	24,26515	4,925967	44,44482
Kontrola situace	12	100,0000	13,33333	12,00000	6,00000	24,00000	32,42424	5,694229	42,70672
Kontrola reakcí	12	100,0000	14,16667	12,50000	9,00000	22,00000	23,96970	4,895886	34,55919
Pozitivní sebeinstrukce	12	100,0000	16,91667	16,50000	12,00000	24,00000	13,90152	3,728474	22,04024
Potřeba sociální opory	12	100,0000	13,00000	13,50000	4,00000	24,00000	43,27273	6,578201	50,60155
Vyhýbání se	12	100,0000	10,58333	11,00000	2,00000	15,00000	15,71970	3,964807	37,46275
Úniková tendence	12	100,0000	6,75000	5,50000	2,00000	16,00000	14,93182	3,864171	57,24698
Perseverace	12	100,0000	12,16667	10,50000	0,00000	24,00000	51,96970	7,209001	59,25206
Rezignace	12	100,0000	8,41667	8,00000	2,00000	17,00000	16,99242	4,122187	48,97648
Sebeobviňování	12	100,0000	12,08333	12,00000	7,00000	19,00000	16,62879	4,077841	33,74765

Poznámka. Valid N – počet validních hodnot; Valid obs. – procenta validních hodnot; Mean – aritmetický průměr; Median – medián; Variance – rozptyl; Std. Dev. – směrodatná odchylka; Coef.Var.- variační koeficient.

Výzkumná otázka č.5 „**Existuje statisticky významný rozdíl ve strategiích zvládnání stresu u dorostenců a u juniorů?**“

Obrázek 9

Procentuální zastoupení dorostenců a juniorů



V grafu můžeme vidět procentuální zastoupení dorostenců a juniorů, kde bylo zapojených dorostenců 38 a juniorů 12, což procentuálně vychází na 76 % vůči 24 %. Tudíž máme více než nadpoloviční většinu dorostenců. Tuto výzkumnou otázku jsem testovala neparametrickým testem Mann – Whitney U, který se využívá ke statistickému vyhodnocení máme-li jenom dva základní parametry jako jsou právě například porovnání mezi dorostenci a juniory.

Tabulka č.15

Statistické vyhodnocení Mann-Whitney U test u dorostenců a juniorů.

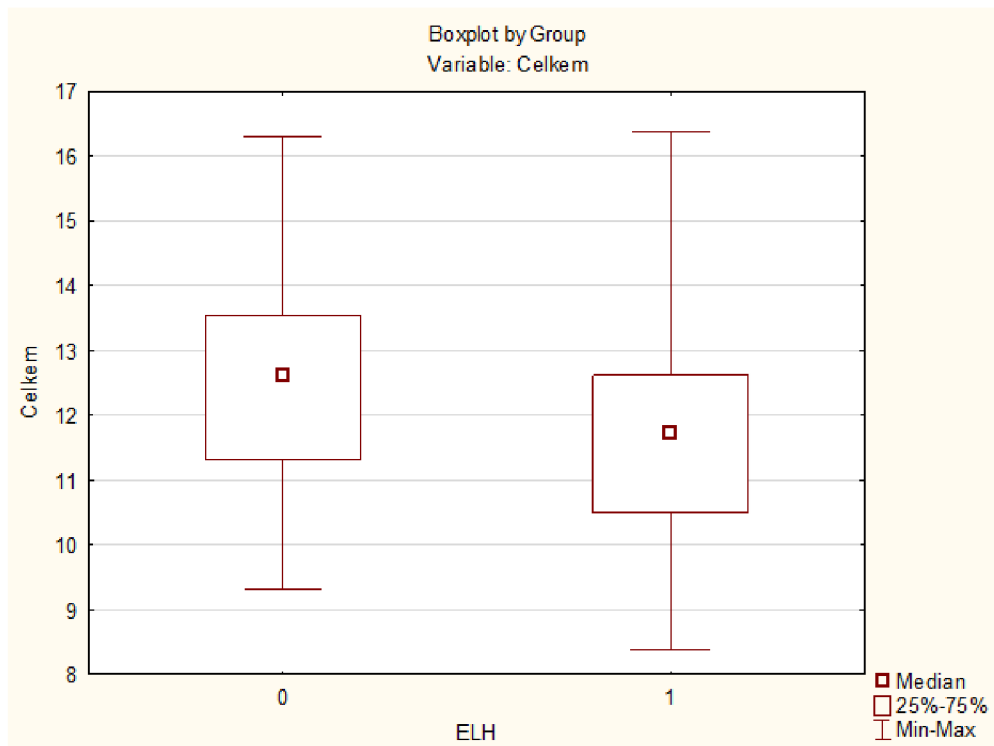
Variable	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (statistika) By variable ELH Marked tests are significant at p <,05000									
	Rank Sum Group 1	Rank Sum Group 2	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value	Valid N Group 1	Valid N Group 2	2*1sided exact p
Celkem	1025,5	249,5	171,5	1,272070	0,203349	1,272468	0,203208	38	12	0,202189

Poznámka. Rank Sum Group 1 – součet pořadí u skupiny 1; Rank Sum Group 2 – součet pořadí u skupiny 2; U – testová statistika; Z – normalizovaná testová statistika; p-value – p-hodnota; Z adjusted – upravené Z; Valid N Group 1 – počet validních hodnot ve skupině 1; Valid N Group 2 – počet validních hodnot ve skupině 2; 2*1sided exact p – dvojnásobek jednostranné p-hodnoty.

Na hladině významnosti $\alpha = 0,05$ jsme neprokázali statisticky významný rozdíl ve strategiích zvládnání stresu u dorostenců a juniorů. Dvojnásobek jednostranné p – hodnoty vyšel dle měření také (0,2). Tudíž se neprokázal rozdíl mezi dorostenci (15-17 let) a mezi juniory (18-19 let).

Obrázek 10

Graf zobrazující boxploty proměnné pro dorostence a juniory.



Poznámka. 25 %-75 % - označuje „box“ a zobrazuje hranice 25 % a 75 % kvartily.

Výzkumná otázka č.3 „Existuje statisticky významný rozdíl ve strategiích zvládnání stresu mezi muži a ženami?“

Obrázek 11

Procentuální zastoupení mužů a žen.



Zastoupení mužů a žen bylo v poměru, kdy zúčastněných žen bylo 31 a mužů 22, tedy průměrově to vychází na 59 % žen a 41 % mužů. Vyšší zastoupení žen ukazuje na vyšší počet závodních plavkyň v jednotlivých plaveckých klubech. Kdy největší zastoupení žen bylo v plaveckém klubu Ostrava a mužů v plaveckém klubu Nový Jičín. Tuto výzkumnou otázku jsem testovala také neparametrickým testem Mann-Whitney U. Na hladině významnosti $\alpha = 0,05$ jsme neprokázali statisticky významný rozdíl ve strategiích zvládnání stresu mezi muži a ženami.

Tabulka č.16

Statistické vyhodnocení Mann-Whitney U testu mezi muži a ženami.

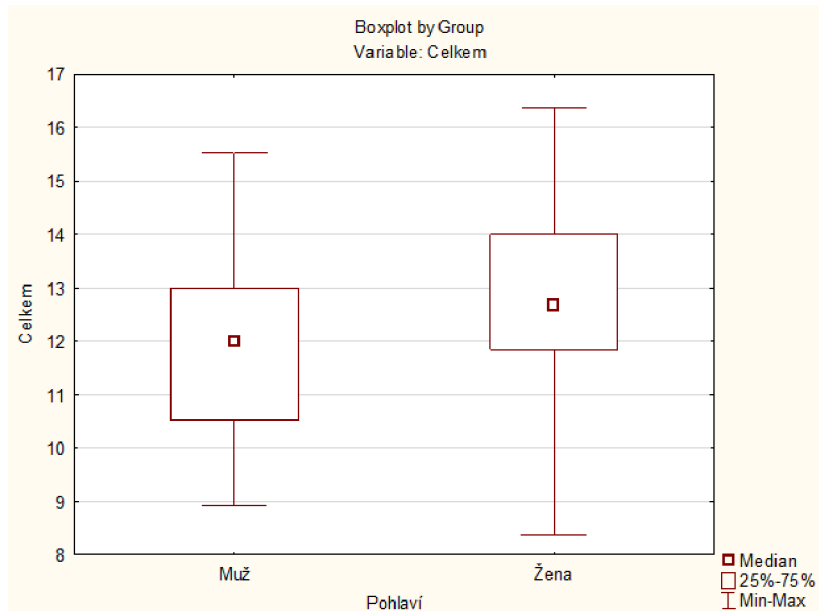
variabl e	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (statistika) By variable Pohlaví Marked tests are significant at p <,05000									
	Rank Sum Muž	Rank Sum Žena	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value	Valid N Muž	Valid N Žena	2*1sided exact p
Celkem	501,0	930,0	248,0000	-1,66972	0,094976	-1,67019	0,094883	22	31	0,095190

Poznámka. Rank Sum Group 1 – součet pořadí u skupiny 1; Rank Sum Group 2 – součet pořadí u skupiny 2; U – testová statistika; Z – normalizovaná testová statistika; p-value – p-hodnota; Z adjusted – upravené

Z; Valid N Group 1 – počet validních hodnot ve skupině 1; Valid N Group 2 – počet validních hodnot ve skupině 2; 2*1sided exact p – dvojnásobek jednostranné p-hodnoty.

Obrázek 12

Graf zobrazující boxplot proměnné Celkem pro muže a ženy.



Poznámka. 25 %-75 % - označuje „box“ a zobrazuje hranice 25 % a 75 % kvartily.

6 DISKUSE

Hlavním cílem diplomové práce bylo diagnostikování strategií zvládnání stresu nejdříve u všech plavců a poté u tří největších plaveckých oddílů. Dále bylo cílem zjišťování existence statistického rozdílu mezi strategiemi zvládnání stresu u dorostenců a u juniorů a mezi muži a ženami.

Strategie zvládnání stresu neboli coping je v dnešní době velmi důležitým tématem, které prolíná nejenom sportovní odvětví, ale i každodenní události. Při porovnávání výsledků tří nejpočetnějších plaveckých klubů bylo zjištěno, že členové plaveckých klubů Ostrava a Brno preferují podobné strategie zvládnání stresu. Jako nejvíce využívaná strategie byla u nich zjištěna *Pozitivní sebeinstrukce*. Hodnota *Pozitivní sebeinstrukce* u plaveckého klubu Ostrava byla ($M = 18,87$) a u plaveckého klubu Krokodýl Brno ($M = 16,91$). Tyto plavecké kluby se ale v porovnání rozcházejí u nejméně využívaných strategií. Nejméně preferovanou strategií byla v Ostravě *Rezignace* ($M = 6,06$) a u Krokodýla Brno *Úniková tendence* jejíž hodnota byla ($M = 6,75$). Zajímavé a odlišující výsledky byly u členů plaveckého klubu Nový Jičín, kdy označili jako nejvyužívanější strategii *Perseveraci* ($M = 15,66$) Nejméně využívanou byla pozitivní strategie *Odmítání viny* ($M = 9,16$). Můžeme tedy vidět výsledky od členů plaveckých klubů, které jsou u Ostravy a u Brna velmi pozitivní, protože plavci nejčastěji volí pozitivní strategii ke zvládnání náročných situací. Plavecký klub Nový Jičín, jehož členové volí nejčastěji negativní strategii *Perseveraci*, by měli zapracovat na nácvičku posílení pozitivních strategií.

Při zjišťování nejvyužívanějších strategií zvládnání stresu bylo zjištěno, že plavci využívají nejvíce *Pozitivní sebeinstrukci*, kde průměrná hodnota byla ($M = 16,76$). Oproti hokejistům je nejvyužívanější strategií zvládnání stresu *Kontrola reakcí*, jejíž průměrná hodnota je ($M = 16,53$). Naopak mezi nejméně využívané patří u plavců *Odmítání viny* ($M = 8,56$), což je oproti hokejistům také rozdílné, ti za nejméně využívanou označili *Rezignaci*. Průměrná hodnota byla ($M = 6,20$) (Kuchař, 2023).

Při srovnání závodního plavání s individuálním sportem horolezectví podle Kryštofa (2018) se objevily výsledky, kde nejvíce využívanou strategií byla u horolezců *Kontrola reakcí* ($M = 15,47$). U závodních plavců se jednalo o druhou nejvíce preferovanou strategii dosahující hodnoty ($M = 14,84$). Mezi nejméně využívané strategie u horolezců patřila především *Rezignace* ($M = 8,62$) oproti plavcům, které nejméně využili strategii *Odmítání viny* ($M = 8,56$). Zřídka se vyskytující strategie zvládnání stresu jako je *Úniková tendence* byla u hokejistů zjištěna na hodnotě ($M = 9,40$) u plavců ($M = 9,60$) a u horolezců ($M = 12,85$).

Další, kdo se zabýval strategií zvládnání stresu, byl Wiedermann (2015). Ten zkoumal vliv stresu na profesionální volejbalistky. Zjistil, že jako nejvyužívanější označily *Pozitivní*

sebeinstrukci dosahující hodnoty ($M = 15,4$) a nejméně využívanou je stejně jako u plavců *Odmítání viny* ($M = 6,9$). Na základě toho jsme schopni posoudit, že profesionální volejbalistky a plavci volí velmi podobné strategie při zvládnání zátěžových situací.

I když je závodní plavání individuální sport s velkými nároky na fyzickou a psychickou připravenost, strategie zvládnání stresu jsou srovnatelné s profesionálními volejbalistky, horolezci a hráči ledního hokeje.

Při srovnání s dalšími výzkumy zabývající se strategií zvládnání stresu pomocí standardizovaného dotazníku SVF 78 se ukázalo, že jako ve výsledcích u plavců nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami, tak ani u jezdců na koni nebyl prokázán mezi ženami a muži statisticky významný rozdíl v používání pozitivních ani v používání negativních strategií zvládnání stresu (Horáková, 2010).

6.1 Limity práce

Mezi limity práce bych zařadila dotazníkové šetření. Dostavila jsem se na plavecký trénink každého zapojeného klubu a získala data potřebná pro výzkumnou činnost. Tištěná forma dotazníku neusnadňovala zpracování praktické části, které bylo tudíž časově náročnější. Dále zpracování dat, kdy jsem veškeré dotazníky přetransformovala nejprve do tištěné podoby a poté zpátky do excelového formátu, ve kterém byl standardizovaný dotazník vytvořen.

Časově nejnáročnější bylo oslovování plaveckých klubů, které by byly ochotny se výzkumu zúčastnit. Nebylo vůbec snadné získat alespoň 5 plaveckých klubů. Jak jsem již psala dříve, v plavání je největší kategorií žákovská, tudíž menší plavecké oddíly vůbec starší plavce nad 15 let nemají. Obracela jsem se na nejlepší plavecké kluby z ČR, jejichž kontakty jsem získala ze stránek českého svazu plaveckých sportů.

Dalším limitem, který je třeba uvést je nepoměr počtu plavců, každý plavecký klub zapojený do mé práce měl jiný počet plavců nad 15 let. Tudíž je velmi těžká interpretace výsledků a porovnání plaveckých klubů navzájem. Dále jsem měla představu, že oslovím plavecké kluby z různých částí ČR a budou mít stejný počet plavců, ale to se nepodařilo. Plavecké kluby zapojené do mé práce byly především z území Moravy. Dalším limitem je nestejný počet plavců mezi muži a ženami, kdy zapojených žen do výzkumného šetření bylo 31 a mužů jenom 22.

Dále jsem musela dávat zvýšenou pozornost při vyplňování testu v tištěné formě, i když bylo na začátku před vyplňováním jasně uvedeno, že se jedná o samostatné vypracování, někteří plavci měli tendenci konzultovat své odpovědi s ostatními. Musela jsem tuto situaci včas podchytit, aby k ní již nedošlo. Dále plavce velmi vyděsilo, kolik otázek dotazník SVF 78 má a už

jenom tento počet měl i velký vliv na to, že ostatní plavecké kluby se do výzkumného šetření nezapojily.

7 ZÁVĚRY

- Nejvyužívanější strategií zvládnání stresu u výzkumného souboru se ukázala *Pozitivní sebeinstrukce*, jejíž hodnota dosahovala ($M = 16,77$), medián (17) a směrodatnou odchylku (4,42).
- Nejméně využívaná strategie zvládnání stresu u výzkumného souboru se ukázala strategie *Odmítání viny* ($M = 8,56$), směrodatná odchylka (4,96) a medián (8).
- Nejvyužívanější strategií stresu u plaveckého klubu Nový Jičín se ukázala *Perseverace* s dosaženou hodnotou ($M = 15,6$) a je to jedna z negativních strategií zvládnání stresu. Výsledky ukazují na využívání více negativních strategií u tohoto klubu než pozitivních. Nejméně využívanou strategií byla u Nového Jičína preferována *Odmítání viny* ($M = 9,16$).
- Nejvyužívanější strategií zvládnání stresu u plaveckého klubu Ostrava byla *Pozitivní sebeinstrukce*, která měla hodnotu ($M = 18,8$). A zjistila jsem, že plavci ostravského klubu volí vhodnější strategie než ostatní kluby. Nejméně volenou strategií byla *Rezignace* ($M = 6,06$).
- Nejvyužívanější strategií zvládnání stresu u plaveckého klubu Krokodýl Brno bylo zjištěno, že stejně jako u Ostravy zvolili nejvíce *Pozitivní sebeinstrukci* její hodnota byla ($M = 16,9$). Stejně jako u Ostravy můžeme říct, že plavci z toho klubu volí vhodnější strategie k zátěžovým situacím. Nejméně volenou strategií byla *Úniková tendence* ($M = 6,75$).
- Zjistila jsem, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi strategiemi, které využívají dorostenci a strategiemi zvládnání stresu, která využívají junioři dle testu Mann-Whitney U.
- Zjistila jsem, že neexistuje statisticky významný rozdíl ve strategiích zvládnání stresu mezi muži a ženami dle Mann-Whitneyho U testu.

8 SOUHRN

Hlavním tématem této diplomové práce byla problematika strategie zvládání stresu u závodních plavců. Stres a jeho zvládání hraje ve sportovní oblasti velmi důležitou roli, která ovlivňuje i samotný výkon sportovce. U plavání tomu není jinak, proto je dle mého názoru zapotřebí se této problematice i nadále věnovat a neustála na ni poukazovat.

V teoretické části jsem nejprve nastínila pojem plavání a jeho význam, na který navazuje kapitola o historickém vývoji plavání a vývoji závodního plavání v českých zemích. Následně jsem se zaměřila na hlavní téma celé diplomové práce čili stres. Ten je zde definován, představila jsem fyziologické projevy stresové reakce a také uvedla základní dělení stresu. Za stěžejní považuji taktéž vypíchnutí důsledků stresu na organismus, které mohou být bohužel v některých případech i fatální. Proto dále popisuji strategie, které našemu organismu pomáhají se se stresem vyrovnat právě při zvládání zátěžových situací a které jsou pro nás jakousi oporou v boji proti stresu. Nastínila jsem také věkovou kategorii, která je v mé práci nejvíce zastoupena, a sice adolescence.

Ke sběru dat jsem využila standardizovaný dotazník SVF 78, který byl pro respondenty vyhotoven v tištěné verzi (tužka – papír). Dotazník obsahuje 78 otázek, které se zabývají pozitivními a negativními strategiemi zvládání stresu. Do výzkumu se celkem zapojilo 53 respondentů, z toho 22 mužů a 31 žen, které jsem navíc rozdělila do různých věkových kategorií: dorostenecká kategorie, juniorská kategorie a dospělá kategorie. Ve výzkumu je zapojeno celkem pět plaveckých klubů: Nový Jičín, Ostrava, Krokodýl Brno, Vsetín a Kopřivnice. Celkem je popsáno 13 subtestů, které tento dotazník hodnotí: *Podhodnocování, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování.*

Bylo zjištěno, že nejvyužívanější strategií stresu u závodních plavců je *Pozitivní sebeinstrukce*, která preferuje tendence dodávání si odvahy a sebedůvěry při zátěžových situacích. Naopak nejméně využívanou strategií byla u všech plavců *Odmítání viny*. Při porovnání tří nejpočetnějších plaveckých klubů bylo zjištěno, že Krokodýl Brno a Ostrava využívají velmi podobné strategie zvládání stresu. Nejvíce využívali *Pozitivní sebeinstrukci*. Ve výsledcích velmi vynikal plavecký klub Nový Jičín, jehož plavci volili častěji negativní strategie než pozitivní. Nejvyužívanější strategií u toho plaveckého klubu byla *Perseverace* neboli neschopnost odpoutání se od stresující situace. Nebyl zjištěn rozdíl mezi strategiemi zvládání stresu mezi muži a ženami a mezi dorostenci a juniory. Tudíž dle mých výsledků není při výběru strategiích zvládání náročných situací podstatné pohlaví ani věk.

9 SUMMARY

The main topic of this diploma thesis was the issue of stress coping strategies among competitive swimmers. Stress and its management play a very important role in the field of sports, which also affects the athlete's performance itself. It is no different with swimming, so in my opinion it is necessary to continue to pay attention to this issue and constantly point to it.

In the theoretical part, I first outlined the concept of swimming and its meaning, which is followed by a chapter on the historical development of swimming and the development of competitive swimming in the Czech lands. Subsequently, I focused on the main topic of the entire diploma thesis, i.e., stress. It is defined here; I presented the physiological manifestations of the stress reaction and presented the basic division of stress. I also consider it crucial to point out the consequences of stress on the organism, which unfortunately can be fatal in some cases. That's why I'm going to describe the strategies that help our body cope with stress precisely when dealing with stressful situations and which are a kind of support for us in the fight against stress. I also outlined the age category that is most represented in my work, namely adolescence.

To collect data, I used the standardized SVF 78 questionnaire, which was prepared for respondents in printed version (pencil – paper). The questionnaire contains 78 questions that deal with positive and negative stress coping strategies. A total of 53 respondents participated in the research, of which 22 were men and 31 were women, who I also divided into different age categories: adolescent category, junior category and adult category. A total of five swimming clubs are involved in the research: Nový Jičín, Ostrava, Krokodýl Brno, Vsetín and Kopřivnice. A total of 13 subtests are described that this questionnaire evaluates: *Undervaluation, Denial of blame, Deflection, Substitute satisfaction, Control of the situation, Control of reactions, Positive self-instruction, Need for social support, Avoidance, Escape tendency, Perseverance, Resignation and Self-blame.*

It was found that the most used stress strategy in competitive swimmers is *Positive Self-Instruction*, which prefers the tendency to gain courage and self-confidence in stressful situations. On the contrary, the least used strategy for all swimmers was *Denial of guilt*. When comparing the three most numerous swimming clubs, it was found that Krokodýl Brno and Ostrava use very similar stress coping strategies. They used *Positive Self-instruction* the most. The swimming club Nový Jičín excelled in the results, whose swimmers chose negative strategies more often than positive ones. The most used strategy at that swimming club was *Perseverance*, or the inability to disengage from a stressful situation. No difference was found between stress coping strategies between males and females and between adolescents and juniors. Therefore,

according to my results, neither gender nor age is important when choosing strategies for coping with challenging situations.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford press.
- Alfred, D. (2018). *Pod tlakem*. Olomouc: ANAG.
- Arzi, S. (2020). *Unlock your resilience: Strategies for Deadling with Life's Challenges*. Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Atkinson, R. (2003). *Psychologie*. 1. vydání. *Praha: Portál*. ISBN, 80-7178.
- Atkinson, P. A., Martin, C. R., & Rankin, J. (2009). Resilience revisited. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 16(2), 137-145.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2008.01341.x>
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Karolinum.
- Bernaciková, M., Cacek, J., Dovrtělová, L., a kol. (2020). *Regenerace a výživa ve sportu* (3., doplněné vydání). Masarykova univerzita.
- Bělková, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky*. Univerzita Karlova.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách, alebo, Príprava na život*. Bratislava Práca.
- Blažej, A. (2018). *Psychologie koučování pro trenéry a manažery*. Masarykova univerzita.
- Blažej, A., & Kostolenská, K. (2020). *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Grada.
- Cimický, J. (2020). *ABC proti stresu a psychickým nesnázím*. Cpress.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (32-43). London: Thomson Publishing
- Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the Twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American psychologist*, 55(6), 655.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.655>
- Cungi, C. (2001). *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Portál.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání*. Grada.
- Čechovská, I., Novotná, V., & Milerová, H. (2003). *Aqua-fitness*. Grada.
- Čechovská, I., Jurák, D., & Pokorná, J. (2018). *Plavání. Pohybový trénink ve vodě*.

- Davies, P., & Windle, M. (2001). Interparental discord and adolescent adjustment trajectories: The potentiating and protective role of intrapersonal attributes. *Child development*, 72(4), 1163-1178. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00340>
- Demetrovič, S. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Olympia.
- Doležal, J. a kol. (2009). *Projektový management podle IPMA*. 1. vydání. Grada.
- Doris, W. (2018). *Jak překonat strach, úzkost, paniku a fobie*. Grada.
- Dutková, A. (2023). *Jak vnímat stres. Průvodce pro vnitřní pohodu*. 1. vyd. Grada.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Fourny, D. (2003). *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*.
- Frydenberg, E. E. (2002). *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*. Oxford University Press.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry*, 14(2), 231. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Gottlieb, B. H., & Rooney, J. A. (2004). Coping effectiveness: determinants and relevance to the mental health and affect of family caregivers of persons with dementia. *Aging & Mental Health*, 8(4), 364-373. <https://doi.org/10.1080/13607860410001709719>
- Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological bulletin*, 129(3), 447. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.3.447>
- Gruhl, M., & Körbäcker, H. (2013). *Psychická odolnost v každodenním životě*. Portál.
- Greenberg, M. (2017). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. New Harbinger Publications.
- Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping and quality of life management. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (pp. 37–62). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0003>
- Hanžlová, M., & Macek, P. (2008). *Zvládací strategie a styly dospívajících. Psychológia a patopsychológia dieťaťa*.
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Portál.

- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781412984201>
- Helus, Z. (2018). Úvod do psychologie. Grada.
- Herman, E., & Doubek, P. (2008). Deprese a stres: Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy. Maxdorf.
- Hewitt, J. P. (2009): Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, str. 217–224.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied psychology*, 50(3), 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Hofer, Z. a kolektiv. (2011). *Technika plaveckých způsobů*. Karolinum.
- Honzák, R., & Chvála, V. (2015). Psychosomatická medicína. Karolinum.
- Horáková, T. (2017) *Strategie zvládání stresu v jezdeckém sportu (parkurové skákání)* [Diplomová práce] Získáno z: file:///C:/Users/U%C5%BEivatel/Downloads/SVF78_JEZDECTV%C3%8D.pdf
- Hošek, V. (2003). Psychologie odolnosti. 2. vydání. Karolinum.
- Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Oh, S. S. (2006). Adolescent coping: Exploring adolescents' leisure-based responses to stress. *Leisure Sciences*, 28(2), 115-131. <https://doi.org/10.1080/01490400500483984>
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). Strategie zvládání stresu – SVF 78. Testcentrum.
- Jochmannová, L. (2021). Trauma u dětí. Grada.
- Jochmannová, L., & Kimplová, T. et al. (2021). *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Grada.
- Joshi, V. (2007). Stres a zdraví. Portál.
- Jones, G., & Moorhouse, A. (2010). Jak získat psychickou odolnost. Grada.
- Way, K. (2018). Mentální mistrovství: prověřené postupy pro výjimečný výkon. Praha: Mladá fronta.
- Kassin, S. M. (2007). *Psychologie*. Computer Press.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2015). Resilience: Některé novější koncepce psychické odolnosti/Resilience: some incoming conceptions of psychological resistance. *Ceskoslovenska Psychologie*, 59(5), 444. <http://hdl.handle.net/11104/0250349>
- Kern, H., Mehl, C., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (2015). *Přehled psychologie*. 5.vyd. Portál.

- Kohoutek, T., Mareš, J., & Ježek, S. (2008). Coping in adolescence. Fifteen-year-olds in Brno: A slice of longitudinal self-reports, 55-64. Získáno z: <https://repozitar.cz/repo/14630/chapter07Coping.pdf>
- Koukolík, F. (2022). *Odolnost. Přežit těžkou dobu*. Galén.
- Kryštof, J. (2018). *Strategie zvládání stresu u horolezectví*. [Diplomová práce, UPOL]. Archiv kvalifikačních prací UPOL. <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=52931495150>
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Grada.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (Vydání třetí). Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Sestra a stres*. Grada.
- Kuchař, D. (2023). *Strategie zvládání stresu u hráčů ledního hokeje*. [Bakalářská práce, UPOL]. Archiv kvalifikačních prací UPOL <file:///C:/Users/U%C5%BElivatel/Downloads/BP-final-Kucha%C5%99-1.pdf>
- Landers, D. M., & Arent, S. M. (2007). Physical activity and mental health. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (469–491) <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch21>
- Lehrhaupt, L. M., & Meibert, P. (2020). *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů: pro zvýšení zdraví a vitality*. Alferi
- Loukazehed, Z., & Bafrooi, M., N. (2013). Association of coping style and psychological well-being in hospital nurses. *Journal of Caring Sciences*, 2(4), 313-9. <https://doi.org/10.5681/jcs.2013.037>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental psychopathology: Volume three: Risk, disorder, and adaptation*, 739-795. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 105-115. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.009>
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2001). *Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance*. (5.vyd.). Philadelphia, Lippincott, Williams & Wilkins.
- Macejková, Y., Benčuriková, L., Čechovská, I., Kalečík, L., Labudová, J., & Onačilová, D. (2005). *Didaktika plávania. Vysokoskolská ucebnica*. Bratislava.

- Macek, P. (2003). Adolescence. Portál.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015) *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Grada.
- Man, F., & Mareš, J. (2005). Výkonová motivace a prožitek typu flow. *Pedagogika*, 55(2), 151-171.
- Mareš, J., & Čáp, J. (2001). Psychologie pro učitele. Portál.
- Mareš, J. (2007). Kvalita života u dětí a dospívajících ve školním kontextu. MSD.
- Masten, A. S., & Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations*, 64(1), 5-21. <https://doi.org/10.1111/fare.12103>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521-549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
- Mourlane, D. (2013). Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu. Grada.
- Nakonečný, M. (2015). *Obecná psychologie*. Triton.
- Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Triton.
- Neul, F., Viktorjeník, D., & Dub, J. (2018). *Plavání (teorie, didaktika, trénink)*. Olomouc.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences, *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Novák, T. (2004). *Jak bojovat se stresem*. Grada.
- Orel, M. (2009). *Stres, zátěž a jeho zvládání*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ Masarykova 101.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada.
- Paulík, K. (2012). *Psychologické aspekty zvládání zátěže muži a ženami*. *Ostravská univerzita*.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Grada.
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada.
- Plummer, D., & Harper, A. (2010). *Helping children to cope with change, stress and anxiety: A photocopiable activities book*. Jessica Kingsley Publishers.
- Poněšický, J. (2004). *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. Vyd. 2. Triton.
- Prašková, H., & Praško, J. (2000). *Úzkostné a fobické poruchy: malá psychiatrie pro praktické lékaře*. Galén.
- Praško, J., & Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu*. Grada.

- Praško, J., (2003). Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti, Grada.
- Selye, H. (1956). The stress of life. Gallimard.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. <https://doi.org/10.1037/10612-025>
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2013). Stressful life events. *Handbook of psychology: Health psychology* (29–56).
<https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0902>
- Sirotková, H. (2008). *Copingové strategie u sportovců*. Brno [Diplomová práce] Získáno z: <https://is.muni.cz/th/yj49f/DIPLOMKA.pdf>
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In *Handbook of hope* (pp. 3-21). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50003-8>
- Stackeová, D. (2005). Psychosomatika ve fyzioterapii. *Psych@ Som*, 3(5), 151-158. Získáno z: <https://www.psychosom.cz/images/archiv/Psychosom-2005-5.pdf>
- Stackeová, D. (2011). Relaxační techniky ve sportu. Grada.
- Stella, S. G., Vilar, A. P., Lacroix, C., Fisberg, M., Santos, R. F., Mello, M. T. D., & Tufik, S. (2005). Effects of type of physical exercise and leisure activities on the depression scores of obese Brazilian adolescent girls. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 38, 1683-1689. <https://doi.org/10.1590/S0100-879X2005001100017>
- Sunderland, M. (2006). The science of parenting. Penguin.
- Šafář, M. & Hřebíčková, H. (2014). Vybrané kapitoly z mentálního tréninku. Univerzita Palackého v Olomouci, 1. vydání. (e-kniha). Získáno z: <https://publi.cz/books/121/03.html>
- Šauerová, M. Š. (2018). Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Grada.
- Šolcová, I. (2009). Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Grada.
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Šafář, M., & Krol, P. (2022). Sportovní psychologie-Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry. Grada.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing global self-esteem. *Journal of personality*, 70(4), 443-484. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05017>
- Tyrlík, M., et al. (2012). Zátěž v adolescenci. Masarykova univerzita.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>

- Urban, J. (2016). *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Grada.
- Urbanovská, E. (2010). Škola, stres a adolescenti. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
- Vašina, B. (2009). Základy psychologie zdraví. Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac.). Univerzita Karlova.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Charles University in. Karolinum Press.
- Vodáčková, D., et al. (2002). Krizová intervence. Portál.
- Wiedermann, D. (2015) Strategie stresových situací u hráček volejbalu. [Bakalářská práce, UPOL]. Archiv kvalifikačních prací UPOL.
<https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=52661739054>
- Zimbardo, P. G., & Gerrig, R. J. (2008). *Psychologie* (Vol. 7275). Pearson Deutschland GmbH.

11 PŘÍLOHY

Příloha č.1 Informovaný souhlas pro neplnoleté.

Informovaný souhlas

Název výzkumu (projektu):

Diplomová práce – Strategie zvládání stresu u plavců.

Cílem mé práce je dozvědět se, jaké strategie zvládání stresových situací využívají závodní plavci v různých plaveckých klubech. Plavci budou vyplňovat SVF dotazník se 78 otázkami, kde budou vybírat z odpovědí: nikdy, málokdy, někdy, často a téměř vždy. Po sesbírání všech dat se provede statistické vyhodnocení dotazníků a porovnání zapojených plaveckých klubů.

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já zákonný zástupce, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého dítěte ve studii. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se od mého dítěte očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
2. Porozuměl(a) jsem tomu, že mé dítě může účast ve studii kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast mého dítěte ve studii je dobrovolná.
3. Při zařazení do studie budou osobní data mého dítěte uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti dat mého dítěte. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní data mého dítěte poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
4. Porozuměl jsem tomu, že jméno mého dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce účastníka:

Marie Hájková

Datum:

Informovaný souhlas

Název výzkumu (projektu):

Diplomová práce – Strategie zvládání stresu u plavců.

Cílem mé práce je dozvědět se, jaké strategie zvládání stresových situací využívají závodní plavci v různých plaveckých klubech. Plavci budou vyplňovat SVF dotazník se 78 otázkami, kde budou vybírat z odpovědí: nikdy, málokdy, někdy, často a téměř vždy. Po sesbírání všech dat se provede statistické vyhodnocení dotazníků a porovnání zapojených plaveckých klubů.

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl (a) jsem podrobně informován (a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin.
3. Porozuměl (a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Marie Hájková

Datum:

Průvodní informace k výzkumnému šetření



Název výzkumu: Strategie zvládnání stresu u plavců.

Dobrý den,

v rámci mé diplomové práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci provádím výzkum, který je zaměřený na strategie zvládnání stresu u závodních plavců. Ke zjištění strategií zvládnání stresových situací je využíván dotazník SVF 78.

Zjištěná data a odpovědi budou považovány za důvěrné a budou použity pro výzkumné účely. To vše v souladu s aktuálním právním předpisem o ochraně osobních údajů (GDPR). Dotazník obsahuje 78 otázek, kdy každá z otázky obsahuje jeden výrok a 5 možností odpovědí na něj (nikdy, málokdy, někdy, často a téměř vždy). Vyberte prosím vždy jenom jednu odpověď, se kterou nejvíce souhlasíte. Výroky čtěte pozorně a po pravdě na ně odpovídejte. Nejsou ani správné ani špatné odpovědi. Odpovídejte prosím sami za sebe. Kvůli zpětné vazbě pro trenéry plaveckých klubů, a i pro jednotlivé plavce prosím vyplňte své údaje do vyznačených míst. obsahuje celkem 48 výroků, jeho vyplnění Vám nezabere déle než 30 minut času. Vaše účast na mém výzkumu je dobrovolná a kdykoliv lze účast na výzkumu ukončit bez udání důvodu a jakékoliv sankce.

Po statistickém vyhodnocení dotazníků budou výsledky přístupné zapojeným plaveckým klubům.

Děkuji Vám za Vaši účast na výzkumném šetření.