

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra Psychologie



Diplomová práce

**Stresové situace spojené s cestovním ruchem
ve vybraném regionu**

Bc. Adéla Novotná, DiS.

© 2020 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Adéla Novotná, DiS.

Hospodářská politika a správa
Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Stresové situace spojené s cestovním ruchem ve vybraném regionu

Název anglicky

Stress situations connected with tourism in selected region

Cíle práce

Cílem diplomové práce je představit stresové situace, které se mohou vyskytnout v rámci cestovního ruchu, popsat základní strategie zvládnání stresových situací a analyzovat jejich použitelnost a efektivnost v cestovním ruchu ve vybraném regionu. Na základě zjištěných skutečností budou doporučena možná opatření, která by vedla k prevenci a lepšímu zvládnání nastalých stresových situací.

Metodika

V práci budou představena teoretická východiska týkající se stresu a zvládnání stresových situací. V empirické části proběhne sběr dat pomocí dotazníkového šetření. Získaná data budou dále zpracována metodami kvantitativní statistiky, následně interpretována a na základě těchto výstupů budou formulována možná doporučení.

Doporučený rozsah práce

70 – 80 str.

Klíčová slova

lidská psychika, stres, stresové situace, stresory, vybraný region, zvládání stresu

Doporučené zdroje informací

- ARNOLD, J. Psychologie práce: pro manažery a personalisty. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1518-3.
- JANOUŠEK, J. Verbální komunikace a lidská psychika. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1594-0.
- KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- NAKONEČNÝ, M. Úvod do psychologie. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.
- PALATKOVÁ, M., ZICHOVÁ, J. Ekonomika turismu: turismus České republiky: vymezení a fungování trhu turismu, přístupy k hodnocení významu a vlivu turismu, charakteristika turismu České republiky. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3748-5
- PRAŠKOVÁ, H., PRAŠKO, J. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.
- ŘEZANKOVÁ, H. Analýza dat z dotazníkových šetření. Praha: Professional Publishing, 2011. ISBN 978-80-7431-062-1.
- SELYE, H., KUDRNÁČOVÁ, P. Stres života. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

Předběžný termín obhajoby

2019/20 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Hana Chýlová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 18. 11. 2019

PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 19. 11. 2019

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 21. 03. 2020

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Stresové situace spojené s cestovním ruchem ve vybraném regionu" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 25. 3. 2020

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Haně Chýlové, Ph.D. za cenné rady, připomínky a pomoc při konzultaci diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Haně Choděrové za pomoc při statistickém zpracování dat a Bc.et Bc. Kláře Kostkové, DiS. a Adamu Kostkovi, DiS. za pomoc při stylistické úpravě textu

Stresové situace spojené s cestovním ruchem ve vybraném regionu

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá problematikou stresových situací, které jsou spojeny s cestovním ruchem ve vybraném regionu. Pro tuto problematiku byly na začátku práce stanoveny výchozí hypotézy, které byly následně testovány. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí. První část je teoretická a druhá praktická. V teoretické části jsou představena teoretická východiska týkající se stresu a zvládnání stresových situací. Tato část je rozdělena do pěti podkapitol. První čtyři podkapitoly se týkají popisu stresu dle psychologických teorií, poslední podkapitola je zaměřena na popis vybraného regionu a cestovního ruchu v něm. Dále následuje část praktická, která pracuje s teoretickým podkladem z teoretické části. Praktická část je založena na analýze dat, která byla získána pomocí dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření se týkalo stresových situací, které se mohou vyskytnout během cestování v regionu Jižní Čechy. Data z dotazníkového šetření jsou nadále zpracována do tabulek a grafů. Po sumarizaci dat následuje testování stanovených hypotéz pomocí statistické metody chí kvadrát testu. Na základě zjištěných výsledků byl vytvořen návrh modelu chování, který by mohl pomoci lépe zvládat stresové situace vyskytující se při cestování po regionu Jižní Čechy. Na základě získaných výstupů jsou vyvozeny závěry a formulována doporučení pro praxi.

Klíčová slova: cestování, cestovní ruch, lidská psychika, stres, stresové situace, stresory, vybraný region, zvládnání stresu

Stress situations connected with tourism in selected region

Abstract

The diploma thesis deals with the issues of stress situations, which are connected with tourism in selected region. Initial hypotheses were assessed at the beginning of the research and were tested later on. This diploma thesis is divided into two main parts. The first part is theoretical and the second part is practical. In theoretical part will be introduced the theoretical base, regarding to the stress and coping with stressful situations. This part is divided in five subchapters. The first four subchapters focus on the description of stress according to psychological theories and the last subchapters focus on the description of selected region and tourism in this region. The theoretical part is followed by a practical part, which is using a theoretical base from the first part of the diploma thesis. The practical part is based on dates gathered by the questionnaire survey. The questionnaire survey concerned stress situations, which may occur in the process of traveling in the region of South Bohemia. The dates from the questionnaire survey are interpreted using tables and graphs. After summarization of gathered dates, all initial hypotheses were tested by chi-square statistical method. Relative to the discovered results was created a behavioural model. This model of behaviour could help, towards better coping stress situations, which may arise during traveling in the region of South Bohemia. Based on the acquired dates was deduced a conclusion and formulate a recommendation for the practice.

Keywords: coping stress situations, human psyche, selected region, stress, stressful situations, stressors, tourism, traveling

Obsah

1	Úvod	12
2	Cíl práce a metodika	13
2.1	Cíl práce	13
2.2	Metodika	14
3	Teoretická východiska	16
3.1	Stres.....	16
3.2	Nejznámější autoři zabývající se stresem	17
3.2.1	Hans Selye.....	17
3.2.2	Richard Lazarus	19
3.3	Stresory	20
3.3.1	Stresory působící v cestovním ruchu	22
3.4	Lidská psychika.....	23
3.4.1	Dimenze psychiky.....	24
3.4.1.1	Prožívání.....	24
3.4.1.2	Chování	25
3.4.1.3	Vědomí	25
3.4.1.4	Nevědomí	26
3.5	Zvládání stresu	26
3.5.1	Coping strategie	27
3.5.2	Obranné mechanismy.....	27
3.5.3	Psychická odolnost (resilience).....	28
3.5.3.1	Specifické koncepce psychické odolnosti	28
3.6	Region Jižní Čechy	30
3.6.1	Turistický region Jižní Čechy	31
4	Vlastní práce	34
4.1	Popis souboru respondentů	35
4.2	Popisná statistika závislých proměnných.....	38
4.3	Testování hypotéz	59
5	Výsledky a diskuse	65
6	Závěr	68
7	Seznam použitých zdrojů	71
8	Přílohy	78
8.1	Příloha číslo 1 Dotazníkové šetření.....	78

Seznam obrázků

Obrázek 1 Základní vzorec chí kvadrátu	15
Obrázek 2 Základní rozměry stresu	17
Obrázek 3 Generálně adaptační syndrom	19

Seznam tabulek

Tabulka 1 Výčet nejzajímavějších stresorů spolu s hodnotami	21
Tabulka 2 Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v roce 2018	31
Tabulka 3 Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Českých Budějovicích v roce 2018	32
Tabulka 4 Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Českém Krumlově v roce 2018	32
Tabulka 5 Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Táboře v roce 2018	33
Tabulka 6 Pohlaví	35
Tabulka 7 Věk	36
Tabulka 8 Cestování během roku	37
Tabulka 9 Stresová situace při cestování	38
Tabulka 10 Míra uvítání modelu	40
Tabulka 11 Míra zvládnutí stresové situace	43
Tabulka 14 Míra ovlivnění stresovou situací	46
Tabulka 17 Míra náchylnosti do stresových situací	49
Tabulka 20 Míra samostatného řešení stresové situace	52
Tabulka 23 Způsob zvládnutí stresové situace	55
Tabulka 24 Míra ovlivnění osobního života stresovou situací	56
Tabulka 27 Původní pozorované četnosti	59
Tabulka 28 Očekávané četnosti po sloučení	59
Tabulka 29 Statistické testy	59
Tabulka 30 Původní četnosti	60
Tabulka 31 Očekávané četnosti po sloučení	60
Tabulka 32 Původní pozorované četnosti	61

Tabulka 33 Očekávané četnosti po sloučení.....	61
Tabulka 34 Původní pozorované četnosti.....	62
Tabulka 35 Očekávané četnosti po sloučení.....	62
Tabulka 36 Statistické testy	62
Tabulka 37 Původní pozorované četnosti.....	63
Tabulka 38 Očekávané četnosti po sloučení.....	63
Tabulka 39 Pozorované četnosti	64
Tabulka 40 Očekávané hodnoty po sloučení	64
Tabulka 41 Statistické testy	64

Seznam grafů

Graf 1 Pohlaví.....	35
Graf 2 Věk	36
Graf 3 Cestování během roku	37
Graf 4 Stresová situace při cestování.....	39
Graf 5 Míra uvítání modelu	40
Graf 6 D-průměr pohlaví	41
Graf 7 D-průměr cestování během roku	42
Graf 8 Míra zvládnání stresové situace.....	43
Graf 9 D-průměr pohlaví k otázce míra zvládnání stresové situace	44
Graf 10 D-průměr cestování během roku k otázce míra zvládnání stresové situace	45
Graf 11 Míra ovlivnění stresovou situací	46
Graf 12 D-průměr pohlaví k otázce míra ovlivnění stresovou situací.....	47
Graf 13 D-průměr cestování během roku k otázce míra ovlivnění stresovou situací.....	48
Graf 14 Míra náchylnosti do stresových situací	49
Graf 15 D-průměr pohlaví k otázce míra náchylnosti do stresových situací.....	50
Graf 16 D-průměr cestování během roku k otázce míra náchylnosti do stresových situací	51
Graf 17 Míra samostatného řešení stresové situace.....	52
Graf 18 D-průměr pohlaví k otázce míra samostatného řešení stresové situace	53
Graf 19 D-průměr cestování během roku k otázce míra samostatného řešení stresové situace	54

Graf 20 Způsob zvládnání stresové situace	55
Graf 21 Míra ovlivnění osobního života stresovou situací	56
Graf 22 D-průměr pohlaví k otázce míra ovlivnění osobního života stresovou situací	57
Graf 23 D-průměr cestování během roku k otázce míra ovlivnění osobního života stresovou situací	58

1 Úvod

Cestovní ruch se v dnešní době stává čím dál tím rozšířenějším pojmem. Téměř každý z nás nějakým způsobem cestuje, a to z důvodu relaxace, odpočinku, kulturního vyžití nebo objevení nějakého nového místa. Cestovní ruch by pro účastníky měl být příjemně strávený čas, na který budou rádi vzpomínat, případně se budou na navštívená místa opět vracet. Ve většině případů je praktikován právě z důvodů jakéhosi útěku od běžných starostí a stresu, který je v dnešní době téměř běžnou součástí života každého z nás. Je však nutné podotknout, že stres a stresové situace se nám nevyhýbají ani v rámci cestovního ruchu. Místo toho, aby se účastníci vraceli ze svých cest odpočatí a plni nové energie, vrací se do běžného života vystresovaní a znechucení z absolvování cesty.

Je proto důležité zjistit, jaké stresové situace působí v rámci cestovního ruchu a tyto stresové situace následně dále řešit například jejich snížením, eliminací nebo naučení účastníka cestovního ruchu tyto situace lépe zvládat. V případě, že se účastník cestovního ruchu naučí lépe zvládat stresové situace, které se při cestování mohou vyskytnout, nebude dopad prožité stresové situace na jedince tak velký a je možné, že jedinec přestane stresovou situaci vnímat jako stres.

Prožité stresové situace mohou ovlivnit jak jedince, na kterého působí, tak i do určité míry region, který jedinec navštíví. V případě, že zde jedinec prožije stresovou situaci, která mu nějakým způsobem ovlivní cestu, do tohoto regionu se již nebude chtít vracet a ani jej nedoporučí svým přátelům a známým. Tímto způsobem bude region ztrácet jak finanční prostředky, které v regionu účastníci cestovního ruchu utratí, tak i dobré jméno regionu. Pro regionální rozvoj je cestovní ruch důležitý, a proto je potřeba dbát na to, aby se účastníci cestovního ruchu na svých cestách cítili komfortně.

Celá práce je zasazena do regionu Jižní Čechy. V tomto regionu jsou zkoumány stresové situace, které působí na účastníky cestovního ruchu, a jak jsou tyto stresové situace účastníky zvládány. Na základě zjištěných dat autorka navrhne návrh modelu chování, který by mohl pomoci lépe zvládnout stresové situace vyskytující se v tomto regionu.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je představit stresové situace, které se mohou vyskytnout v rámci cestovního ruchu, popsat základní strategie zvládnání stresových situací a analyzovat jejich použitelnost a efektivnost v cestovním ruchu ve vybraném regionu. Na základě zjištěných skutečností budou doporučena možná opatření, která by vedla k prevenci a lepšímu zvládnání nastalých stresových situací.

Teoretická část bude založena na studiu odborné literatury a budou zde předložena základní teoretická východiska. V části empirické bude celá problematika sledována ve vybraném regionu. Sledování bude probíhat pomocí dotazníkového šetření. Data z dotazníkového šetření budou nadále nápomocná pro sestavení možných opatření, která by vedla k lepšímu zvládnání stresových situací.

Pro empirické šetření byly definovány níže uvedené hypotézy, které budou následně testovány ve vybraném regionu.

- Sada hypotéz:
 - H1.0 – Pohlaví nemá vliv na způsob zvládnání stresové situace spojené s cestováním
 - H2.0 – Počet cestování během roku nemá vliv na to, jak prožítá stresová situace ovlivní zbytek cesty
 - H3.0 – Pohlaví neurčuje míru náchylnosti dostat se do stresové situace
 - H4.0 – Pohlaví neurčuje míru samostatného zvládnání stresové situace v rámci cestovního ruchu
 - H5.0 – Pohlaví nemá vliv na míru uvítání určitého modelu chování, který by mohl pomoci lépe zvládat stresové situace v rámci cestovního ruchu
 - H6.0 – Pohlaví neurčuje, v jaké míře ovlivní stresová situace osobní život

2.2 Metodika

Diplomová práce bude rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část bude zpracována na základě studia a analýzy odborné literatury. Tato část bude rozdělena do pěti kapitol, přičemž první čtyři kapitoly se budou věnovat stresu, stresovým situacím a jejich zvládnutí. Poslední kapitola bude ukazovat základní informace o vybraném regionu a cestovním ruchu v něm.

Pro výzkumnou část bude použito kvantitativní dotazníkové šetření (Řezanková, 2017), které bude zkoumat, jaké stresové situace se mohou vyskytnout při cestování po regionu Jižní Čechy, který patří mezi nejnavštěvovanější regiony v České republice. Data z dotazníkového šetření budou nadále analyzována a vyhodnocena. Na základě vyhodnocených dat budou sestavena možná doporučení.

V dotazníkovém šetření budou použity převážně uzavřené otázky, které se lépe vyhodnocují a pro respondenty jsou nejméně náročné (Řezanková, 2017). Dotazník bude zaměřen na otázky týkající se stresových situací a jejich zvládnutí. Jeho vyplňování bude anonymní a bude probíhat prostřednictvím online vyplňování.

Vlastní práce bude vycházet z informací, které budou získány pomocí dotazníkového šetření. Dotazník bude zaměřen na otázky týkající se zvládnutí stresových situací, a to jak v rámci cestování, tak v rámci osobního života respondentů. V dotazníku bude jasně vymezeno, co je myšleno stresovou situací. Bude zde uvedeno, že stresová situace je Vám nepříjemná situace, ve které se cítíte být v tísní nebo nepohodlně. Vyplňování dotazníku bude pomocí online dotazníku, který bude umístěn na webových stránkách vyplnto.cz. Dotazník bude spuštěn po dobu jednoho měsíce a jeho vyplňování bude anonymní.

Před zahájením samotného dotazníkového šetření bude provedena pilotáž, ve které bude zjišťována funkčnost celého dotazníkového šetření a následně přistoupeno k potřebným úpravám (Černý, 2015). Finální dotazník bude obsahovat celkem 27 otázek ve formě uzavřených otázek, polouzavřených otázek a otázek ve formě sémantického diferenciálu (Click4Survey, 2016).

Soubor respondentů bude zvolen podle přístupu Convenience sampling. Jedná se o výběr, který není dobrovolný, ale použije respondenty, kteří jsou aktuálně dostupní

s ohledem na dané téma (Frederick J. Gravetter, 2010). Bude osloveno více než sto respondentů.

Po uplynutí doby pro vyplňování dotazníku bude dotazník dále zpracováván. Veškerá data budou dále analyzována v programu Microsoft Excel přes statistické funkce (četnosti, průměry). U otázek sémantického diferenciálu bude pro upřesnění otázky používáno statistické funkce D-průměr. D-průměr bude použit z důvodu propojení dvou otázek sémantického diferenciálu a k jejich lepšímu dokreslení. (Lasák, 2016). Nadále budou popsány nejběžnější stresové situace, které se mohou vyskytnout ve vybraném regionu, jak jsou tyto situace respondenty řešeny či jaké skupiny účastníků cestovního ruchu jsou nejvíce ohroženy. Na základě zjištěných skutečností z vyhodnocených dat budou navržena možná opatření, která by vedla k lepšímu zvládnutí nejběžnějších stresových situací vyskytujících se ve vybraném regionu.

Pro lepší přehlednost budou nasbíraná data dána do tabulek a graficky znázorněna pomocí grafů.

Data z dotazníkového šetření budou dána do kontingenčních tabulek a vyhodnocena pomocí metod induktivní statistiky v programu Microsoft Excel. Kontingenční tabulky budou použity z důvodu propojení otázek se závislými a nezávislými proměnnými a následně využity pro testování hypotéz (Řezanková, 2017). Pro testování stanovených hypotéz bude v práci použit Pearsonův test dobré shody chí-kvadrát (χ^2), který slouží pro zjištění, zda existují statisticky významné rozdíly mezi četnostmi a stanovenou hypotézou. Tento test bude zvolen podle charakteru proměnných, které budou testovány (Arnold, a spol., 2007). Hypotézy budou poté testovány pomocí programu Statistica. Pro výpočet χ^2 testu bude použit vzorec:

Obrázek 1 Základní vzorec chí kvadrátu

$$\chi_c^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

(Taylor, 2019, str. 1)

E_i – četnosti experimentální

O_i – četnosti očekávané

3 Teoretická východiska

3.1 Stres

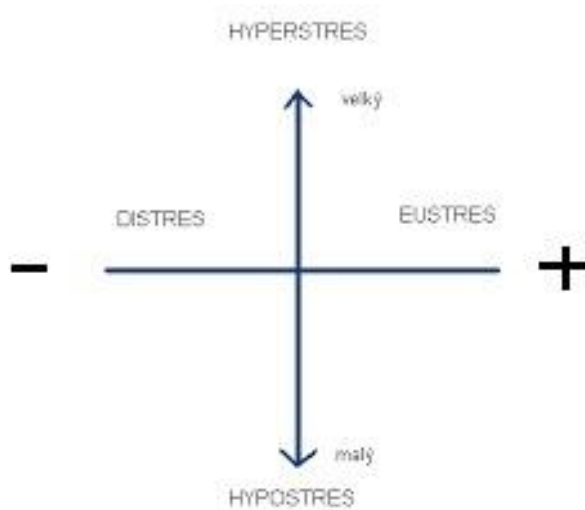
Pojem stres vznikl z latinského slovesa „stringo“. Toto slovo v latině znamená utahovati či stahovati. V technickém slova smyslu je slovo stres blízké svým významem presu, tedy působit tlakem na daný předmět. V přeneseném slova smyslu, v oblasti věd o člověku, může „býti ve stresu“ znamenat býti vystaven nejrozličnějším tlakům a býti v tísní (Křivohlavý, 1994).

„Stres může být chápán jako silná frustrace, vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout a setrvává-li v ní (setrvávání v nesnesitelné situaci je frustrující, neboť je tu blokován únik z nepříjemného) (Nakonečný, 1997, str. 40).“

Stres však nemusí být nutně škodlivý, určitá dávka stresu je pro každého jedince nezbytná. Bez této dávky stresu by nedocházelo k rozvoji naší osobnosti, jelikož nás nutí k mobilizaci našich sil, zlepšení výkonu a zintenzivnění života. Hans Selye dokázal definovat dva základní typy stresu:

- 1) distres – působí na lidskou psychiku negativně a jeho dlouhé působení na lidskou psychiku je škodlivé
- 2) eustres – působí na lidskou psychiku pozitivně, vede ke zlepšení výkonu a rozvoji osobnosti (Kebza, 2005)

Obrázek 2 Základní rozměry stresu



(Křivohlavý, 1994 str. 8)

Na obrázku číslo 2 jsou znázorněny základní rozměry stresu, kromě distresu a eustresu se zde pracuje i s hyperstresem a hypostresem. Hyperstres znamená stres v pravém slova smyslu. Je to negativní stres, který jedinci přináší útrapy. Naproti tomu hypostres je považován spíše za zátěž, která vede k rozvoji osobnosti. V pojmu stres je potřeba odlišit pojem zátěž. Zátěž je často zaměňována s pojmem stres a naopak, avšak zátěž je tlak okolností, který nedosáhl hranice nezvladatelnosti a většina jedinců jí zvládne překonat bez pomoci ostatních. Zátěž je však v životě každého jedince velice důležitá, jelikož s jejím překonáním dochází k rozvoji osobnosti každého jedince (Křivohlavý, 1994).

3.2 Nejznámější autoři zabývající se stresem

3.2.1 Hans Selye

„Za otce stresové teorie je považován Hans Selye. Přestože většinu svého života prožil v Kanadě, jeho mládí je spjato se střední Evropou. Narodil se ve Vídni, gymnázium však absolvoval v Komárně a Německou univerzitu v Praze. Zde také až do r. 1932 působil na ústavu patologie. Tráduje se, že jako mladý asistent pracoval na zadaném experimentu, při kterém aplikoval krysám ovariální výtazek, kontrolní skupině podával fyziologický roztok. Po několika měsících, když uzavíral daný experiment, došel k překvapivému závěru. U obou skupin krys se objevily stejné patologické nálezy: peptický vřed, zvětšená nadledvina

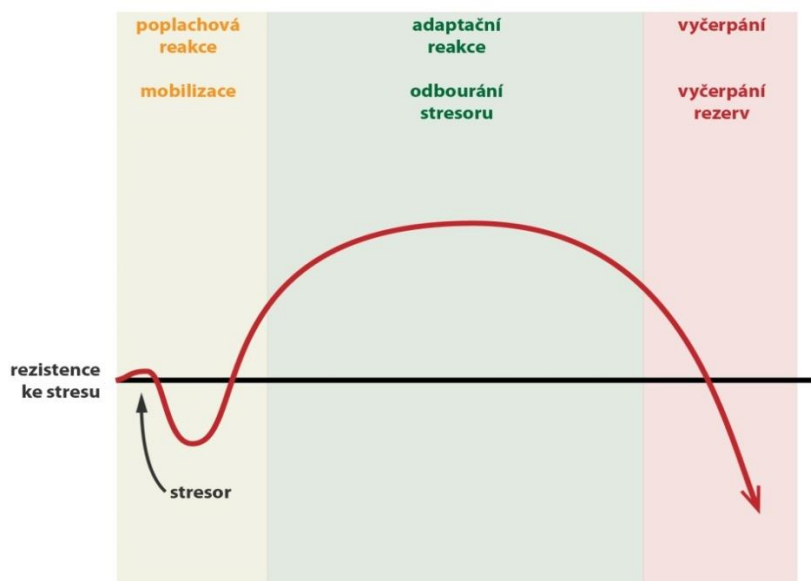
a atrofie brzlíku. Nepříliš odborné zacházení působilo na obě skupiny krysy jako stresor. Přemýšlel o příčinách a pokus zopakoval, vystavil krysy různým typům termického stresu, některé krysy cvičil. Zjistil, že v různých podmínkách působí různé stresory, které vyvolávají stejné patologické změny. Vzniklé reakce, při kterých tělo reaguje na různé podněty stejnou odpovědí, označil jako stres (Bartůňková, 2010, pp. 11-12).“

Právě do období jeho výzkumů v Praze pravděpodobně spadají jeho první úvahy o zvětšujících se nadledvinách u laboratorně pitvaných krysy, které byly vystaveny hladovění. Selye ve svých studiích převážně sledoval vliv stresu na fyziologické změny jedince, například změny v tkáních a krevních obrazech, ale i na změny psychické (Kebza, 2005).

Na základě svých výzkumů Hans Selye zavedl termín generálně adaptační syndrom (GAS). Toto je termín, který popisuje tři základní stádia stresu v případě, dostaneme-li se do stresové situace:

- 1) fáze poplachu – v této fázi začíná počáteční reakce těla na stres. Na tělo začínají působit stresové hormony, například adrenalin, noradrenalin, kortizol (viz dále). Tyto hormony umožňují provádět činnosti, které zpravidla neděláme a připravují naše tělo na následnou stresovou reakci.
- 2) fáze rezistence – poté, co tělo reaguje na daný stresor, se předpokládá, že stresová situace ustoupí. Následně je obranyschopnost těla slabší, energii je potřeba přesunout k obnově poškozených tkání a snížit produkci stresových hormonů. Přestože se tělo přesunulo do druhé fáze, zůstává i nadále ve střehu.
- 3) fáze vyčerpání – během této fáze je stres dlouhodobější. Tělo začíná ztrácet svou schopnost bojovat proti stresorům a snižovat jejich škodlivý dopad. Stupeň vyčerpání může vést ke zdravotním problémům, pokud se ho nepodaří neprodleně vyřešit (Sincero, 2012).

Obrázek 3 Generálně adaptační syndrom



(Maďa & Fontana, 2014, str. 1)

3.2.2 Richard Lazarus

Druhým významným psychologem, který se zabýval stresem, byl Richard Lazarus. Richard Lazarus byl významný učenec, badatel a profesor psychologie na Kalifornské univerzitě. Narodil se 3. března 1922 a zemřel 24. listopadu 2002. Jeho výzkumy začaly u Johna Hopkinse, kdy z pohledu veřejnosti nebyl příliš velký zájem o studium stresu a emocí. Tento zájem byl pouze u armády. Přelomová byla 70. léta minulého století, kdy se Lazarovi a ostatním akademickým průkopníkům podařilo prosadit, že stres a emoce jsou důležité i pro širokou veřejnost. Lazarus přinesl do „stresové“ psychologie pojem „coping“. Tento pojem znamená zvládání stresu. Společně se svými kolegy jej Lazarus definuje jako určité úsilí, které je zaměřené směrem ven a dovnitř a snaží se vypořádat s vnitřními a vnějšími nátlaky, které vyčerpávají osobní zdroje jedince (Campos, 2019).

Podle Lazara je stres obousměrný proces, který zahrnuje produkci stresorů, jež jsou vyvolány vlivem prostředí, a odezvu jedince, který je těmto stresorům vystavován. Jeho pojetí stresu vedlo k teorii kognitivního hodnocení. Kognitivní hodnocení je rozděleno na dva typy, neboli fáze:

1) primární fáze

V této fázi má jedinec potřebu definovat si otázky typu: Co znamená tento stresor/situace? Jak mě to může ovlivnit?. Po definování těchto otázek je potřeba klasifikovat, zda je stresor pro jedince hrozbou, výzvou či škodou.

2) sekundární fáze

Sekundární fáze se děje paralelně s fází primární. Někdy tato fáze může být i příčinou fáze primární. Sekundární fáze tedy zahrnuje pocity, které souvisí s řešením stresové situace.

Ačkoliv primární a sekundární fáze jsou často důsledkem setkání jedince se stresorem, tak stres se ne vždy děje s těmito dvěma fázemi. Tyto dvě fáze se většinou nevyskytují v případě, že se jedinec náhle ocitne v nějaké nepředvídatelné stresové situaci, například zemětřesení či náhlé katastrofě (Sincero, 2012).

3.3 Stresory

Stresory jsou negativní vlivy, které působí na jedince ve stresových situacích. Mohou mít povahu fyzickou a sociální (psychickou). Dnešní civilizace a kultura je plná různých stresorů, se kterými se společnost každodenně musí vypořádat. Jedinec při kontaktu se stresorem začne vytvářet značnou energii, která slouží pro eliminaci nežádoucích účinků, které vyvolává daný stresor. Tato reakce na stresor mobilizuje téměř všechny použitelné rezervy energie, a to bez vědomé přípravy. Jsou-li v důsledku dlouhodobého působení stresoru vyčerpány zásoby této energie, objevují se patologické, fyziologické i anatomické změny. Tyto změny se mohou projevit jako nejrůznější tělesná onemocnění. T.H. Holmes a R.H. Rahe sestavili přehled působnosti různých stresorů na psychiku člověka. V tomto přehledu má každý stresor svou hodnotu, která vyjadřuje sílu jeho negativního vlivu (Nakonečný, 1997).

Tabulka 1 Výčet nejzajímavějších stresorů spolu s hodnotami

stresor	hodnoty
smrt manželského partnera	100
rozvod	73
trest vězení	63
nemoc/zranění	53
svatba	50
těhotenství	40
přírůstek v rodině	39
změna finanční situace	38
začátek nebo ukončení školy	26
dovolená	13

(Nakonečný, 1997, str. 57)

„Stresová reakce je spuštěna potenciálně nebezpečnými nebo škodlivými podněty, které porušují homeostázu. Tyto podněty obecně nazýváme stresory. Mohou mít jak endogenní, tak exogenní původ. Jedná se tedy o obsáhlou množinu podnětů, jež mohou zahrnovat cokoli od běžného zranění přes horečku, hladovění, změnu vnějšího prostředí či strach až po změny v sociálním složení skupiny. Společné pro různé stresory je to, že vždy aktivují stresové osy. Ještě donedávna se vědci domnívali, že stres je nespecifická reakce per se. To znamená, že různé stresory vždy vyvolají spuštění stejných obecných adaptačních mechanismů. Tato teorie je dnes většinou odborné veřejnosti odmítána, neboť se zjistilo, že specifické stresory aktivují specifickou kombinaci adaptačních mechanismů. Při strachu tak zapojujeme jiné adaptační reakce než při zranění a podobně (Maďa & Fontana, 2004).“

Stejně jako u stresu, tak i u stresorů se lze setkat se speciálními termíny pro tzv. malé a velké stresory. Tyto stresory jsou rozdělovány do dvou základních skupin:

- **Ministresory (mikrostresory)** – tyto stresory představují mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky, které vyvolávají stres. Může to být například dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, a to uvádí jedince do stavu vnitřní tísně.
- **Makrostresory** – jsou stresory, které působí děsivě a na jedince mají deptající dopad (Křivohlavý, 1994).

3.3.1 **Stresory působící v cestovním ruchu**

Stresory se vyskytují i v rámci cestovního ruchu. Mohou se vyskytnout téměř ve všech jeho fázích, od příprav přes realizaci, až po navrácení do běžného života. V rámci samotných příprav se mohou vyskytnout stresové situace, které jsou spojené se samotným výběrem určité destinace, kdy například každý člen rodiny bude chtít navštívit jinou destinaci. Toto lze korigovat tím, že se sejdou všichni členové, kteří společně budou cestovat a sdělí si navzájem destinaci, kterou by rádi navštívili. V případě, že se destinace jednotlivých členů nebudou shodovat, je vždy nutné, aby si každý z členů našel na vybrané destinaci něco, co si on sám přeje. Jednotlivé požadavky lze následně skloubit, aby si každý z členů cestování co nejlépe užil. Je potřeba dát každému členovi v rámci cestování určitý čas, který bude jen pro něj a bude se moci zabavit tak, jak uzná sám za vhodné (Kraska-Ludecke, 2007).

Stresory se mohou nadále vyskytovat i v cílové destinaci, například se může jednat o ztrátu jedince v cílové destinaci, nemožnost vhodně zaparkovat dopravní prostředek, dlouhé kolony, poškození dopravního prostředku a v neposlední řadě to mohou být i krádeže. V případě zahraniční destinace se může vyskytnout i určitá jazyková bariéra. Všechny stresové situace lze však nějakým způsobem řešit a určitým způsobem korigovat vzniklý stres tak, aby měl na jedince co možná nejmenší dopad (viz. kapitola 3.6 Zvládání stresu).

Stresové situace v cestovním ruchu se řadí do krátkodobého stresu. Tento stres by primárně neměl být zdraví nebezpečný, ale i přesto je potřeba jej řešit. Krátkodobý stres je považován za nejběžnější formu stresu. Vychází z tlaků, které se staly v nedávné minulosti

a ovlivňují blízkou budoucnost. I krátkodobý stres však může vést k úzkostným stavům (zvýšení krevního tlaku, bušení srdce, dušnost, zocené dlaně, zlost), bolesti hlavy či žaludeční nevolnosti. Krátkodobý stres může přerůst i do dlouhodobého stresu, který je již zdraví velmi nebezpečný (APA's, 2019).

Mezi neznámější metody pro zvládnutí krátkodobého stresu patří relaxace. Tělesné uvolnění bývá často spojeno s různými způsoby dýchání, které efekt relaxace ještě více umocňuje. Mezi jedny z neznámějších způsobů dýchání patří:

- Relaxační dýchání – toto dýchání je založeno na hlubokém nádechu a výdechu. Je důležité jej provádět v příjemné pozici. Toto dýchání jedince osvěží a podpoří koncentraci a pozornost.
- „Lýtková pumpa“ - tato metoda pomáhá protáhnout končetiny a aktivovat svaly, aby člověk mohl lépe uniknout před případným nebezpečím. Jedinec se postaví proti zdi, ruce opře o zeď, jedna noha se nachází vpředu, druhá noha je natažená, směřuje co nejdále dozadu a přenáší se na ní váha. Tento cvik napomáhá k uvolnění vnitřního napětí a strachu (Engel, 2009).

3.4 Lidská psychika

V dějinách psychologie se vyskytlo mnoho odlišných pojetí toho, co psychika opravdu je. Mezi nejvýznamnější termíny, které měly vyjádřit specifickou jevovou podstatu psychiky, se uvádí jen tři následující: duše, vědomí a chování (Nakonečný, 2003). Psychika patří mezi základní psychologické pojmy, je to souhrn duševních jevů, které probíhají během celého života.

„Nejstarší pojetí psychiky lze najít u Aristotela ve 4. stol. př. n. l. Je vyjádřeno v pojmu duše (řec. psýché, lat. anima). Na rozdíl od Platonova básnického pojetí duše jako nesmrtelné substance připoutané k tělu, je Aristotelovo pojetí duše přírodovědecké, poplatné ovšem úrovni poznatků té doby. Duše je „entelechii“ těla, tj. dává mu život („hýbe jím“). Život zahrnuje i vnímání, myšlení, citění a další psychické funkce spolu s funkcemi fyziologickými, jako je např. pohyb, dýchání a další. Aristoteles v tomto smyslu rozlišil tři složky duše: vegetativní, animální a rozumovou. (Entelechie je účelně působící životní

činitel, který z látky vytváří tělo se všemi jeho funkcemi.) Za sídlo duše pokládal srdce (Nakonečný, 2003, str. 11-12).“

3.4.1 Dimenze psychiky

Mezi základní dimenze psychiky patří prožívání a chování, někdy bývá dimenze rozšířena ještě na vědomí a nevědomí. Prožívání je primárním a esenciálním, a tedy i psychologickým jevem, naproti prožívání se nachází chování, které je již určitým výrazem prožívání (Plecerová & Puzejová, 2016).

3.4.1.1 Prožívání

„Předmětem prožívání je vnější svět i stav vlastního těla a vlastní mysli (sebereflexe). Ve vzpomínkách se člověk vrací k tomu, co prožil, ve snění si představuje, co prožije (Nakonečný, 1997, str. 250).“

Prožívání je považováno za vnitřní život člověka, který není přístupný jiným lidem. Jedná se o souhrn procesů, jejichž příkladem jsou například citění, vnímání a představy. Je to jev, který je individuální, subjektivní a neopakovatelný. Obsahem prožívání jsou:

- 1) psychické procesy – jsou to duševní děje odehrávající se aktuálně při vzájemném působení jedince s vnitřním nebo vnějším prostředím. Patří sem funkce:
 - poznávací – poznávání vnitřního a vnějšího světa (cítí, vnímání, představivost, paměť, učení, ...)
 - citové – vytváření určitého vztahu k vnitřnímu a vnějšímu světu na základě dojmu, například sympatie X antipatie, příjemnost X nepříjemnost
 - volní (vůle) – umožňuje překonání překážek k dosažení vytyčeného cíle
- 2) psychické stavy – jsou podstatně déle trvající psychické jevy, jsou projevem celkového stavu organismu, člověka mohou ovlivňovat krátký čas, ale i dlouhý čas, jedná se například o únavu, roztržitost, neklid, trému
- 3) psychické vlastnosti – jsou relativně stálé rysy osobnosti
 - aktivačně motivační – potřeby, motivace, zájmy
 - vztahové postoje – postoje, charakter

- dynamické – temperament
- výkonové – vědomosti, dovednosti, schopnosti
- autoregulační – sebeovládání, sebehodnocení
- vlastnosti psychických procesů a stavů (Plecerová & Pužejová, 2016).

3.4.1.2 Chování

Chování je projevem prožívání a je spojeno s pozorovatelnou aktivitou daného jedince. Obvykle je však chápáno v širším významu jako odpověď organismu na změny v jeho okolí (Nakonečný, 1997).

Jedná se o psychický jev, který je objektivní, pozorovatelný a měřitelný. Představuje soubor vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismu. Na základě chování se posuzuje psychický stav jedince. Chování obsahuje:

- Reakce, které jsou založeny na vrozeném základě, nejjednodušší vrozené projevy chování jsou nepodmíněné reflexy a instinkty.
- Odpovědi jsou založeny na nevrozeném základě, například vědomosti, návyky.
- Jednání patří mezi nejvíce uvědomělé chování, které se vztahuje k jedincům nacházejícím se v lidské společnosti.
- Vnější projevy představují neverbální komunikaci (mimika, gesta, řeč těla) a vegetativní změny (zrychlení dechu, pocení).
- Řeč je verbálním projevem chování (Plecerová & Pužejová, 2016).

3.4.1.3 Vědomí

Pojem vědomí vyjadřuje určitý mentální stav spojený s jistou funkční úrovní mozku, která jedinci umožňuje nejen rozpoznání jeho okolí, ale i sebe sama a své psychické činnosti (Nakonečný, 2003).

Vědomí patří mezi nejvyšší stupeň psychiky. Je to stav určité aktivace, která se projevuje bdělostí a závisí na činnosti mozku. Vědomí lze vymezit do třech základních okruhů:

- 1) prožívání aktuálního dění
- 2) uvědomění si prožívaného a jeho subjektivní zpracování
- 3) uvědomění si sama sebe

Existují i určité stavy vědomí. Do těchto stavů se řadí:

- bdělost – je zde dobrá orientovanost, připravenost reagovat
- ospalost – je zde slabá pozornost, omezená orientovanost a připravenost reagovat
- spánek – je zde ztráta uvědomění si sebe sama a okolního dění (Plecerová & Pužejová, 2016).

3.4.1.4 Nevědomí

Nevědomím se nejvíce zabývali psychologové Sigmund Freud a Carl Gustav Jung. Nevědomí představuje psychické obsahy, které si jedinec v daném okamžiku neuvědomuje. Nevědomí obsahuje:

- podněty malé intenzity – nemohou dosáhnout uvědomění
- zapomenuté prožitky – dosáhly uvědomění, ale byly již zapomenuty
- nepříjemné prožitky – vytěsněné působením vlastních psychologických obran
- zautomatizované činnosti – návyky
- potlačené touhy a přání
- nevědomé tendence k jistému jednání – sympatie X antisympatie (Plecerová & Pužejová, 2016).

3.5 Zvládání stresu

Lidé reagují na stres velmi rozdílně. Záleží jak na osobnosti člověka, tak na druhu stresoru, který na člověka působí. Každý člověk používá k zvládnutí stresu jinou strategii, ale ne všechny strategie jsou pro člověka přínosem. Je však nutné podotknout, že efektivní zvládání stresu vyžaduje cvičení a osvojení si různých metod, které jedinci pomohou stresové situace překonat (Praško & Prašková, 2004).

3.5.1 Coping strategie

Mezi nejčastěji uváděné strategie patří copingové strategie. Těmito strategiemi se zabývali především psychologové Richard Lazarus a Susan Folkman. Podle nich existují dva typy copingových strategií. Jedny jsou zaměřeny na problém, druhé na emoce.

- 1) strategie zaměřené na problém – tyto reakce působí přímo na daný problém a snaží se jej efektivně řešit, patří sem například hledání nových či alternativních řešení nebo vytvoření určitého plánu postupu
- 2) strategie zaměřené na emoce – pomocí těchto strategií se jedinec snaží uklidnit, přehodnotit situaci a dívat se na problém z jiného úhlu pohledu, pokud možno pozitivně, a posléze i problém přijmout, převážně slouží ke snížení úzkosti, která je vyvolána v rámci stresové situace

Strategie zaměřené na emoce jsou více vhodné ve stresových situacích, které jedinec nemůže změnit nebo je nějak ovlivnit. Naopak, kde se vyskytne problém, se kterým má jedinec možnost něco udělat je zapotřebí použít strategii zaměřenou na problém (Strádalová, 2015).

3.5.2 Obranné mechanismy

Obrannými mechanismy se nejvíce zabýval Sigmund Freud a jeho dcera Anna Freudová. Těchto mechanismů je popsáno celkem několik desítek, ale jsou považovány spíše za náhradní způsob zvládnání stresu, jelikož v nich nejde o skutečné řešení stresové situace, ale o vykonstruovanou náhradu realizovanou většinou na nevědomé úrovni. Všechny obranné mechanismy obsahují určitou tendenci k sebeiluzi či sebeklamu. Jedná se o specifické způsoby chování a jsou používány v případech, kdy hrozí narušení vnitřní psychické rovnováhy. Ego obranné mechanismy mají chránit především naše „já“, zachovávat pocit vlastní hodnoty v situaci neúspěchu, selhání, studu apod. Mezi nejznámější obranné mechanismy patří:

- Popření – je považováno za nejjednodušší mechanismus, kdy jedinec nechce uznat nebo vnímat nějakou frustrující skutečnost
- Racionalizace – je považována za nejvíce používaný mechanismus, znamená vysvětlení něčeho neakceptovatelného přijatelným způsobem

- Projekce – jedná se o připisování vlastních nepřijatelných vlastností druhým lidem
- Vytěsnění– dle Freuda patří mezi základní obranný mechanismus, kdy jedinec vytěsni ze svého vědomí nepříjemné pohnutky nebo myšlenky, které mu přináší úzkost (Peterková, 2014).

3.5.3 Psychická odolnost (resilience)

Pojem psychická odolnost, nebo-li resilience, pochází z přírodních věd, kde se tímto termínem popisovala schopnost materiálu pod tlakem vnější síly se nerozbít, ale ohnout se a vstřebet sílu, adaptovat se na podmínky a v okamžiku, kdy tlak vnější síly přestane působit, se co nejrychleji vrátit do původního stavu (Martínková, 2017).

„Úroveň psychické odolnosti je dána i geneticky, ale stejně jako všechno ostatní, rozvíjí se všemi dalšími vlivy po narození. Genetické předpoklady pro slabou psychickou odolnost jsou hendikepem, ale nikoliv nezvratným! Jinými slovy psychická odolnost a vytrvalost lze bez ohledu na původní předpoklady (a momentální úroveň a negativní vlivy) vytrénovat, osvojit (Galaxy, 2016).“

3.5.3.1 Specifické koncepce psychické odolnosti

Tyto koncepce patří mezi hlavní koncepce psychické odolnosti, které byly již od počátku vytvářeny s úmyslem prohloubit poznání o lidské psychické odolnosti. Do těchto koncepcí patří:

- Hardiness
- Sense of coherence
- Fortigeneze
- Optimální zkušenosti

Jedna ze základních koncepcí je Hardiness od americké psycholožky Susan Kobas. Tato koncepce je tvořena třemi základními složkami:

- 1) výzva – znamená postavit se nové výzvě a vidět v ní novou příležitost, která jedinci přinese určité uspokojení

- 2) ztotožnění - je podmíněno zájmem každého jedince o danou výzvu
- 3) kontrola – schopnost udržet celou výzvu pod kontrolou jedince (Joelson, 2017).

Mezi další specifické koncepce se řadí koncepce Sense of coherence, jejímž autorem je Aaron Antonovsky. Tato koncepce vychází ze smyslu pro soudržnost. Antonovsky při sestavování této koncepce vycházel z vlastních poznatků týkajících se osob, především Židů, vězněných v nacistických koncentračních táborech. Na základě zjištěných rozdílů ve schopnosti čelit těmto extrémním podmínkám, stanovil předpoklad o třech hlavních složkách, které tvoří smysl pro soudržnost. Tyto tři složky jsou:

- 1) srozumitelnost – pochopení světa
- 2) zvladatelnost – vyrovnání se s tím, co se děje, vzájemná výpomoc
- 3) smysluplnost – svět je poznatelný, je možné se v něm orientovat a měnit ho (Kebza, 2005).

Následující koncepcí je Fortigeneze od jihoafrického psychologa D. J. W. Strümpfera. Tato koncepce navazuje na koncepci Antonovského. Strümpfer používá složky od Antonovského, avšak doplňuje je o další dvě složky. Tyto dvě složky jsou:

- 1) naděje na úspěch
- 2) podpora okolí

Tyto dvě přidané složky jsou reakcí na celý okolní svět, oproti Antonovského koncepci, která je zaměřena spíše na vztahy v židovské komunitě (Strümpfer, 1999).

Mezi poslední specifické koncepce se řadí koncepce Optimální zkušenosti. Tato koncepce pochází od amerického psychologa Mihaly Csikszentmihalyi a je založena na silném psychickém zaujetí a nadšení pro nějaký konkrétní cíl. S dosažením tohoto cíle je následně spojeno prožití silného nadšení. Pro toto nadšení se používá pojem „flow“. Pro psychické zaujetí jsou stanoveny podmínky:

- úkol musí být náročný a vyžadovat určitou dovednost
- musí být jasně stanovený
- musí účastníka zaujmout
- účastník musí cítit kontrolu

- vytrácí se vědomí vlastního já
- dochází k prolnutí se skupinou (Csikszentmihalyi, 1990).

3.6 Region Jižní Čechy

Region je územní celek, který je vytvářen pomocí jednoho či více společných znaků, z širšího území do menšího území. Podle společných znaků je region vymežován především pro konkrétní účel. Vymežováním regionu se zabývá regionalizace. Dochází k rozčleňování území státu do menších územních celků nebo naopak k seskupování základních prostorových jednotek (GaREP, 2016). Mezi nejznámější regiony patří například:

- Regiony soudržnosti – tyto regiony používá Evropská unie pro účely regionální politiky. Jedná se o systém regionálního členění NUTS. Regiony soudržnosti patří pod systém NUTS II a Česká republika má těchto regionů 8 (Praha, Střední Čechy, Jihozápad, Jihovýchod, Severovýchod, Severozápad, Střední Morava, Moravskoslezsko) (MMR, 2019).
- Venkovské regiony – pro tyto regiony je typická nízká hustota zalidnění, počet trvalých obyvatel v obcích nepřesahuje 3000, může zde existovat nižší nezaměstnanost, produkce je většinou orientována na zemědělství (GaREP, 2016).
- Euroregiony – Euroregiony (případně regionální sdružení obcí) jsou důležitým článkem přeshraniční spolupráce v České republice. V rámci programů přeshraniční spolupráce jsou prostředky (fondy) určené na projekty menších finančních objemů spravovány vždy v části území příslušného programu. Tyto fondy podporují především projekty prohlubující přímou komunikaci a kooperaci mezi obyvateli příhraničních regionů (BusinessInfo.cz, 2003).
- Turistické regiony – z pohledu cestovního ruchu se Česká republika dělí na turistické regiony. Ty jsou definovány jako území, pro něž je typický určitý druh cestovního ruchu, který jednotlivé prvky dané oblasti spojuje a sjednocuje, ale zároveň i odlišuje od ostatních regionů (ČSÚ, 2019).
- ...

3.6.1 Turistický region Jižní Čechy

„Turistický region Jižní Čechy se téměř celý kryje s územím Jihočeského kraje a tvoří také stejnojmennou turistickou oblast Jižní Čechy. Jižní Čechy jsou malebným krajem rybníků, lesů a rašelinišť oživeným siluetami středověkých městeček, venkovských kostelů a bělostných statků. Krajina není poznamenána velkými průmyslovými podniky, je zde množství chráněných oblastí. Zdejší kraj patří k vyhledávaným turistickým cílům nejen pro svoje přírodní krásy, ale také pro množství historických památek a jsou zde i dobré podmínky pro cyklistiku a vodní sporty. (RIS, 2012, str. 1)“

Mezi nejvíce navštěvovaná místa patří České Budějovice, Hluboká nad Vltavou, Český Krumlov, Tábor. Jedny z nejvýznamnějších složek, které tvoří zdejší cestovní ruch, jsou historické, kulturní a přírodní atraktivity. Nejvíce vyhledávané atraktivity jsou:

- České Budějovice – historické centrum města (Černá Věž, náměstí Přemysla Otakara II., barokní řadové domky), blízká vesnice Holašovice
- Hluboká nad Vltavou – zámek Hluboká nad Vltavou
- Český Krumlov – historické centrum města (českokrumlovský zámek, zámecké zahrady, kostel sv. Víta, lávka pod zámkem), Slavnosti pětileté růže
- Tábor – historické centrum města (Žižkovo náměstí, hrad Kotnov, kostel Proměnění Páně na hoře Tábor, Holečkovy sady), Poutní kostel Klokoty, Táborské slavnosti

Region Jižní Čechy je hojně navštěvován jak tuzemskými účastníky cestovního ruchu, tak účastníky zahraničními. (RIS, 2012)

Tabulka 2 Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v roce 2018

Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Jižních Čechách	
hosté celkem	1 726 991
rezidenti	1 083 463
nerezidenti	643 528

přenocování celkem	4 350 666
rezidenti	3 245 614
nerezidenti	1 105 052
průměrný počet přenocovaných nocí	2,5

(ČSÚ, 2019)

Tabulka 3 Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Českých Budějovicích v roce 2018

Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Českých Budějovicích	
hosté celkem	408 255
rezidenti	157 948
nerezidenti	250 307
přenocování celkem	653 957
rezidenti	321 018
nerezidenti	332 939
průměrný počet přenocovaných nocí	1,6

(ČSÚ, 2019)

Tabulka 4 Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Českém Krumlově v roce 2018

Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Českém Krumlově	
hosté celkem	618 421
rezidenti	325 578
nerezidenti	292 843

přenocování celkem	1 379 290
rezidenti	822 010
nerezidenti	557 280
průměrný počet přenocovaných nocí	2,2

(ČSÚ, 2019)

Tabulka 5 Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Táboře v roce 2018

Návštěvnost hromadných ubytovacích zařízení v Táboře	
hosté celkem	153 506
rezidenti	124 931
nerezidenti	28 575
přenocování celkem	469 476
rezidenti	408 774
nerezidenti	60 702
průměrný počet přenocovaných nocí	3,1

(ČSÚ, 2019)

4 Vlastní práce

Cíl práce byl stanoven na základě teoretických východisek. Hlavním cílem práce bylo popsat a zanalyzovat stresové situace spojené s cestovním ruchem ve vybraném regionu. Pro výzkumnou část bylo použito kvantitativní dotazníkové šetření, které mělo zkoumat, jaké stresové situace se mohou vyskytnout při cestování po regionu Jižní Čechy, který patří mezi nejnavštěvovanější regiony v České republice.

Vlastní práce vychází z informací, které byly získány pomocí vlastního dotazníkového šetření. Dotazník byl zaměřen na otázky týkající se zvládnání stresových situací, a to jak v rámci cestování, tak v rámci osobního života respondentů. V dotazníku bylo jasně vymezeno, co je myšleno stresovou situací. Bylo zde uvedeno, že stresová situace je Vám nepříjemná situace, ve které se cítíte být v tísní nebo nepohodlně. Vyplňování dotazníku bylo uskutečněno pomocí online dotazníku, který byl umístěný na webových stránkách vyplnto.cz. Dotazník byl spuštěn po dobu jednoho měsíce a jeho vyplňování bylo anonymní. Po ukončení dotazníku byl dotazník dále analyzován. Kompletní vyhodnocené dotazníkové šetření se nachází v Příloze číslo 1.

Soubor respondentů byl zvolen pomocí přístupu Convenience sampling. Jedná se o výběr, který není dobrovolný, ale použije respondenty, kteří jsou aktuálně dostupní s ohledem na dané téma. Celkový počet respondentů, kteří vyplňovali dotazník, byl 127. Použitelných bylo 104 respondentů. Nejčastějším důvodem, který vedl ke snížení počtu respondentů, bylo předčasné opuštění dotazníku nebo přeskočení odpovědi. Tyto dotazníky byly proto nekompletní a nebylo možné je zahrnout do výsledků. V dotazníkovém šetření byly zastoupeny všechny věkové kategorie, od 18 do 66 a více let.

Na základě dotazníkového šetření byly nadále testovány stanovené hypotézy:

- Sada hypotéz:
 - H1.0 – Pohlaví nemá vliv na způsob zvládnání stresové situace spojené s cestováním
 - H2.0 - Počet cestování během roku nemá vliv na to, jak prožítá stresová situace ovlivní zbytek cesty
 - H3.0 - Pohlaví neurčuje míru náchylnosti dostat se do stresové situace

- H4.0 - Pohlaví neurčuje míru samostatného zvládnání stresové situace v rámci cestovního ruchu
- H5.0 - Věk neurčuje způsob zvládnání stresové situace
- H6.0 - Pohlaví neurčuje, v jaké míře ovlivní stresová situace osobní život

4.1 Popis souboru respondentů

Otázka číslo 27

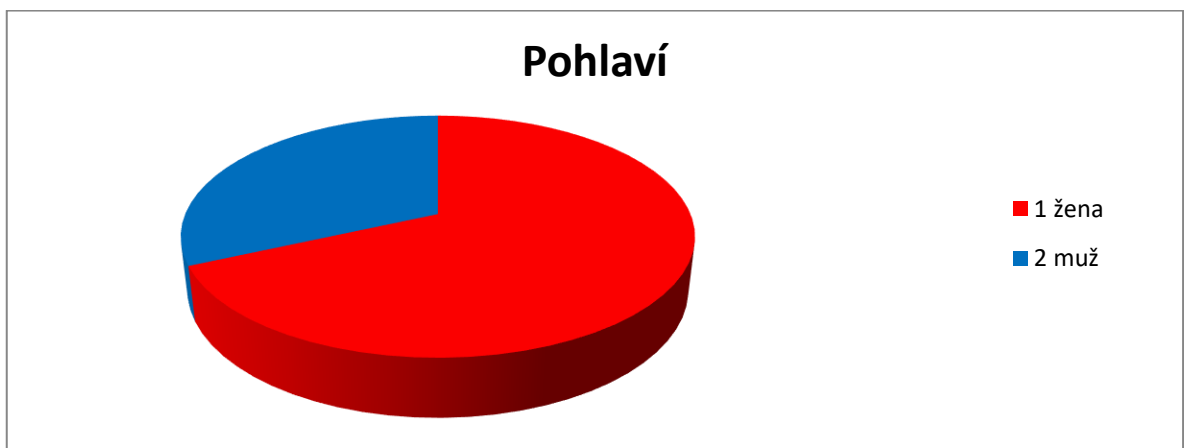
Jaké je Vaše pohlaví?

Tabulka 6 Pohlaví

kód	kategorie	absolutní	relativní
1	žena	71	68.27%
2	muž	33	31.73%
	celkem	104	100%

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 1 Pohlaví



Zdroj: vlastní zpracování

Dotazníkové šetření vyplnilo celkem 104 respondentů, z toho 68 % bylo žen a 32 % bylo mužů.

Otázka číslo 26

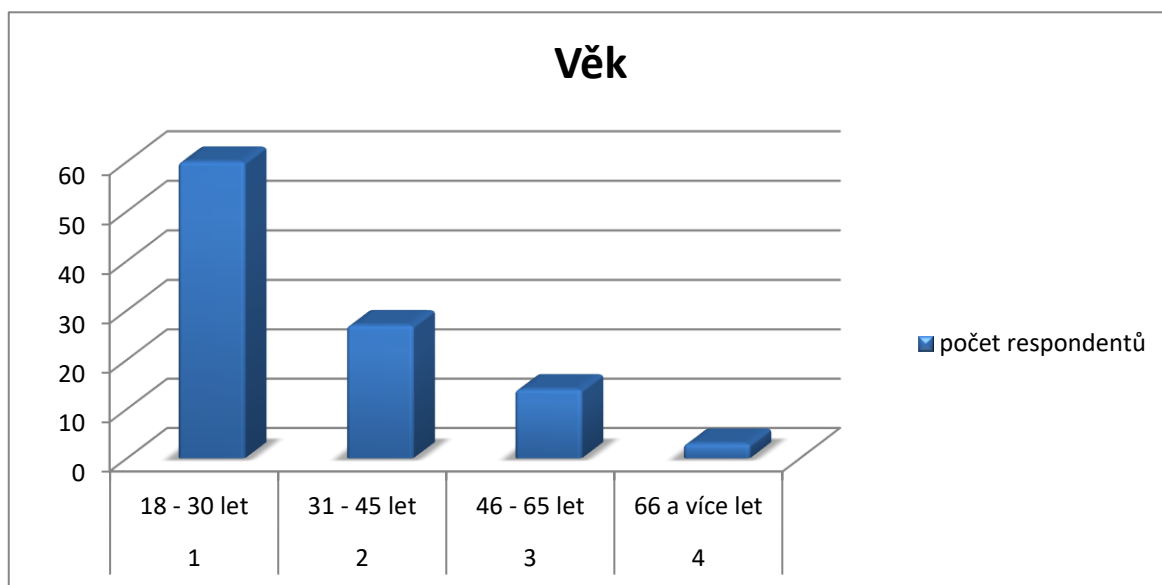
Jaký je Váš věk?

Tabulka 7 Věk

kód	kategorie	absolutní	relativní
1	18 - 30 let	60	57.69%
2	31 - 45 let	27	25.96%
3	46 - 65 let	14	13.46%
4	66 a více let	3	2.88%
	celkem	104	100%

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 2 Věk



Zdroj: vlastní zpracování

V odpovědích z dotazníkového šetření byly zastoupeny všechny věkové kategorie. Nejvíce respondentů bylo ve věku 18 – 30 let, těchto respondentů bylo okolo 60 %. Dostatečné množství bylo zastoupeno i v ostatních věkových kategoriích.

Otázka číslo 1

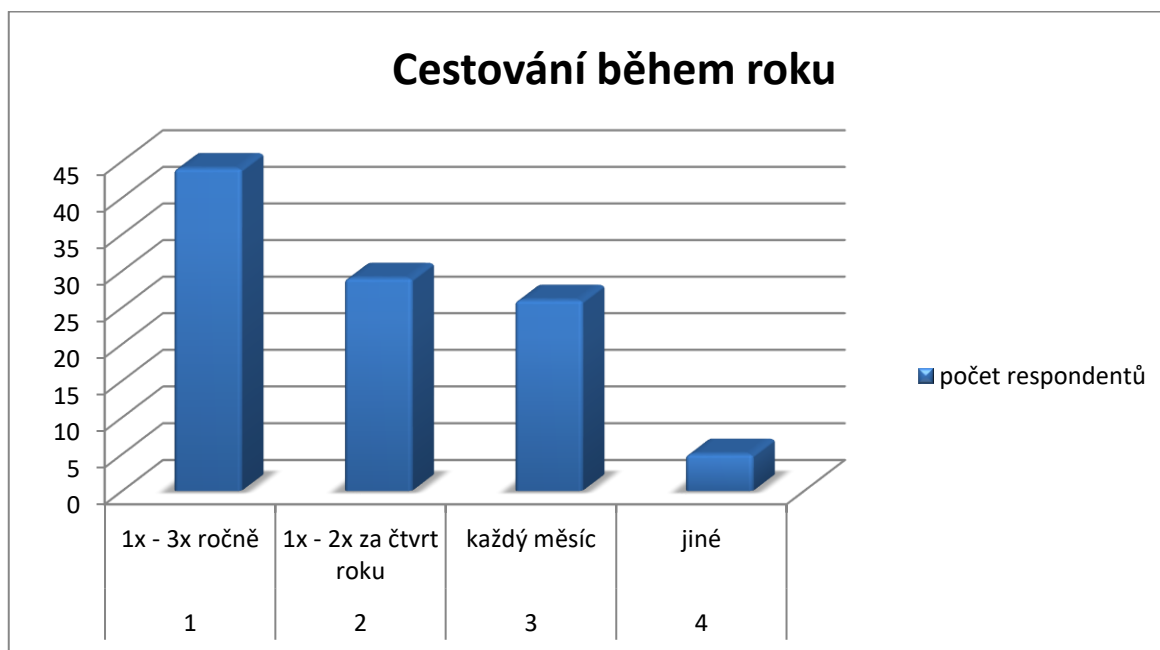
Jak často cestujete během roku po ČR v rámci své relaxace (kulturně poznávací výlet, sportovní výlet, relaxační výlet, lázeňský pobyt/výlet)?

Tabulka 8 Cestování během roku

kód	kategorie	absolutní	relativní
1	1x - 3x ročně	44	42.31%
2	1x - 2x za čtvrt roku	29	27.88%
3	každý měsíc	26	25.00%
4	jiné	5	4.81%
	celkem	104	100%

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 3 Cestování během roku



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce respondentů odpovídalo, že v rámci relaxace cestují po ČR 1x – 3x ročně, těchto respondentů bylo okolo 40 %. Okolo 30 % respondentů jezdí 1x za čtvrt roku nebo každý měsíc.

4.2 Popisná statistika závislých proměnných

Otázka číslo 7

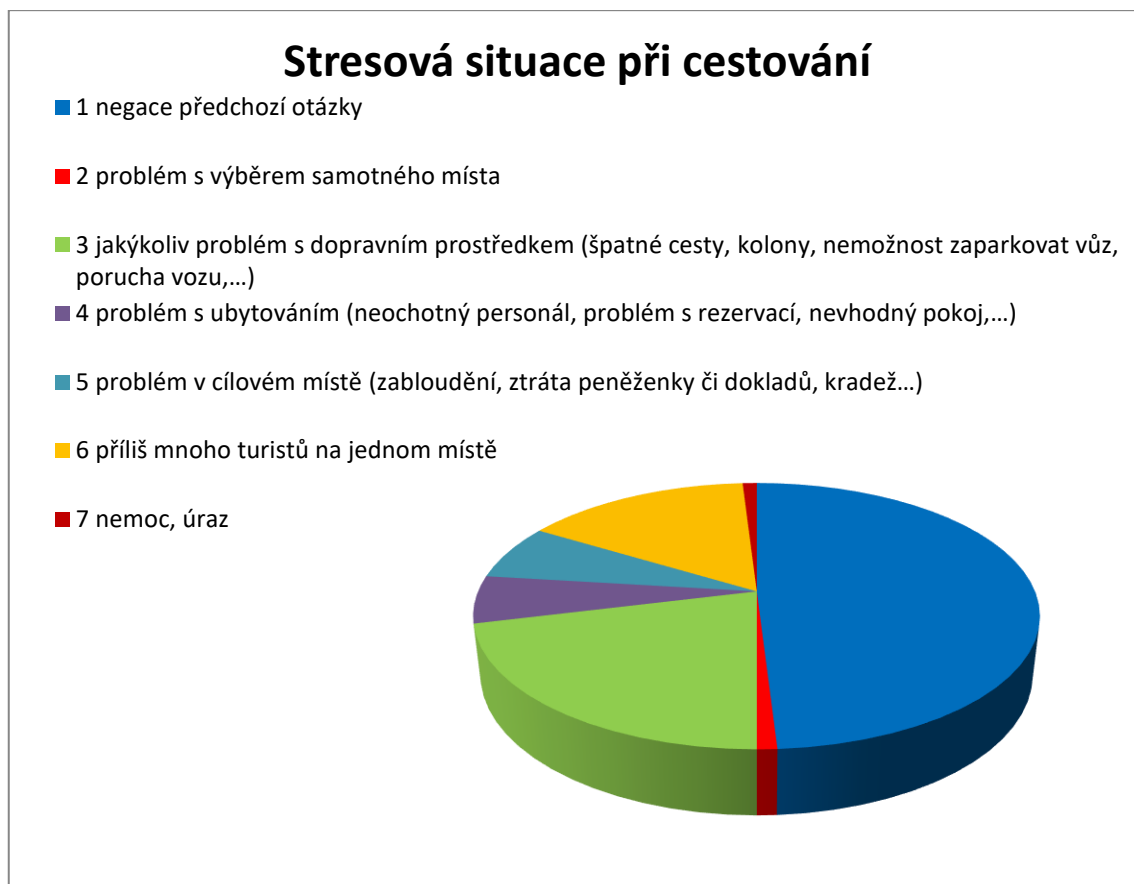
Čeho se týkala stresová situace při Vašem cestování po regionu Jižní Čechy?

Tabulka 9 Stresová situace při cestování

kód	kategorie	absolutní	relativní
1	negace předchozí otázky (předchozí otázka - dotaz na prožití stresové situace v posledních 3 letech při cestování po Jižních Čechách)	51	49.04%
2	problém s výběrem samotného místa	1	0.96%
3	jakýkoliv problém s dopravním prostředkem (špatné cesty, kolony, nemožnost zaparkovat vůz, porucha vozu,...)	22	21.15%
4	problém s ubytováním (neochotný personál, problém s rezervací, nevhodný pokoj,...)	6	5.77%
5	problém v cílovém místě (zabloudění, ztráta peněženky či dokladů, krádež,...)	7	6.73%
6	příliš mnoho turistů na jednom místě	16	15.38%
7	nemoc, úraz	1	0.96%
	celkem	104	100%

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 4 Stresová situace při cestování



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu je patrné, že nejběžnější stresovou situací při cestování po regionu Jižní Čechy je stresová situace zaměřená na problém s dopravním prostředkem. Do tohoto problému se řadí problémy týkající se špatných cest, kolon či nemožnosti zaparkovat svůj vůz. Druhou nejběžnější stresovou situací je poté příliš mnoho turistů na jednom místě. Dalo by se říci, že všechny ostatní prožité stresové situace se váží k samotnému cílovému místu.

Otázka číslo 13

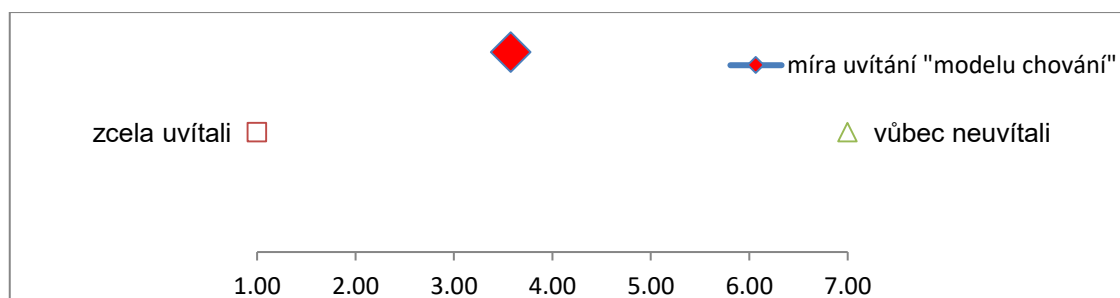
Do jaké míry byste uvítali určitý „model chování“, který by mohl pomoci lépe zvládnout prožívanou stresovou situaci? (1 zcela uvítali – 7 vůbec neuvítali)

Tabulka 10 Míra uvítání modelu

kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	13	22	22	20	25	10	12

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5 Míra uvítání modelu



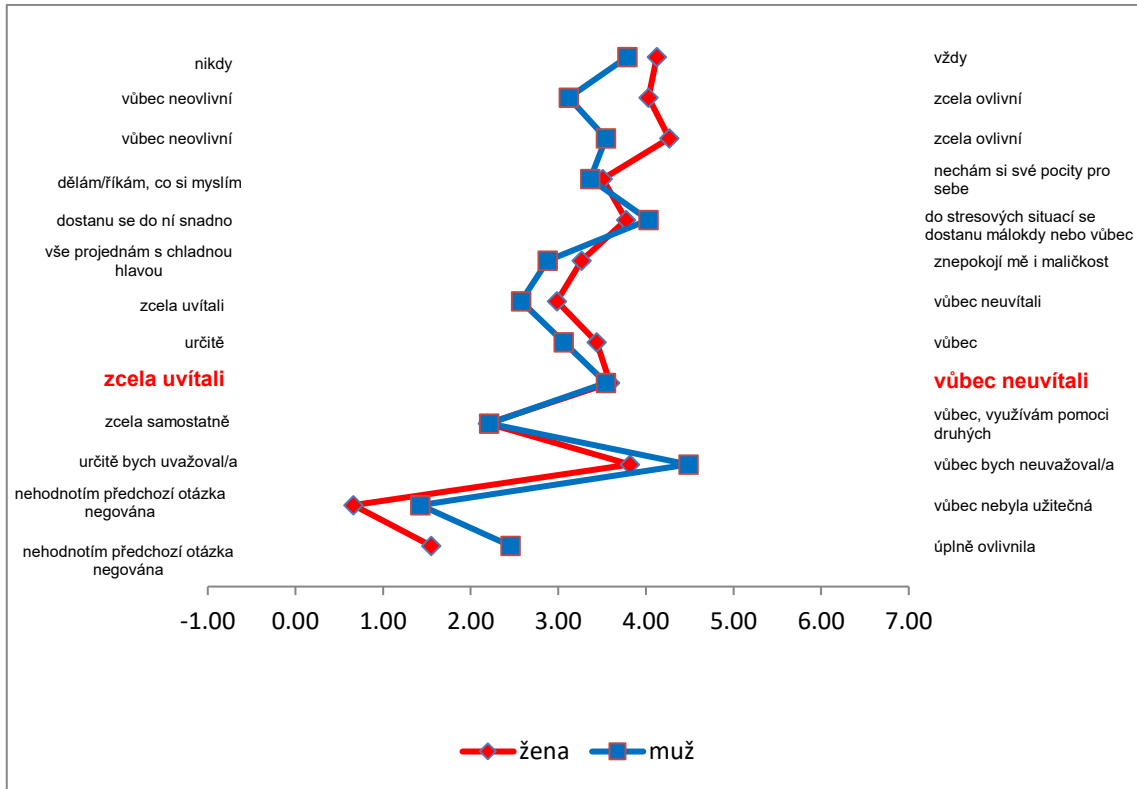
Zdroj: vlastní zpracování

V průměru se respondenti přiklánějí k názoru, že určitý model chování, který by mohl pomoci lépe zvládnout stresové situace, by spíše uvítali. Přibližně 55 % dotázaných respondentů by se přiklánělo k tomu, že by model zcela uvítali. Pouhých 12 % by tento model vůbec neuvítalo.

D-průměr u otázky číslo 16

- Pohlaví

Graf 6 D-průměr pohlaví

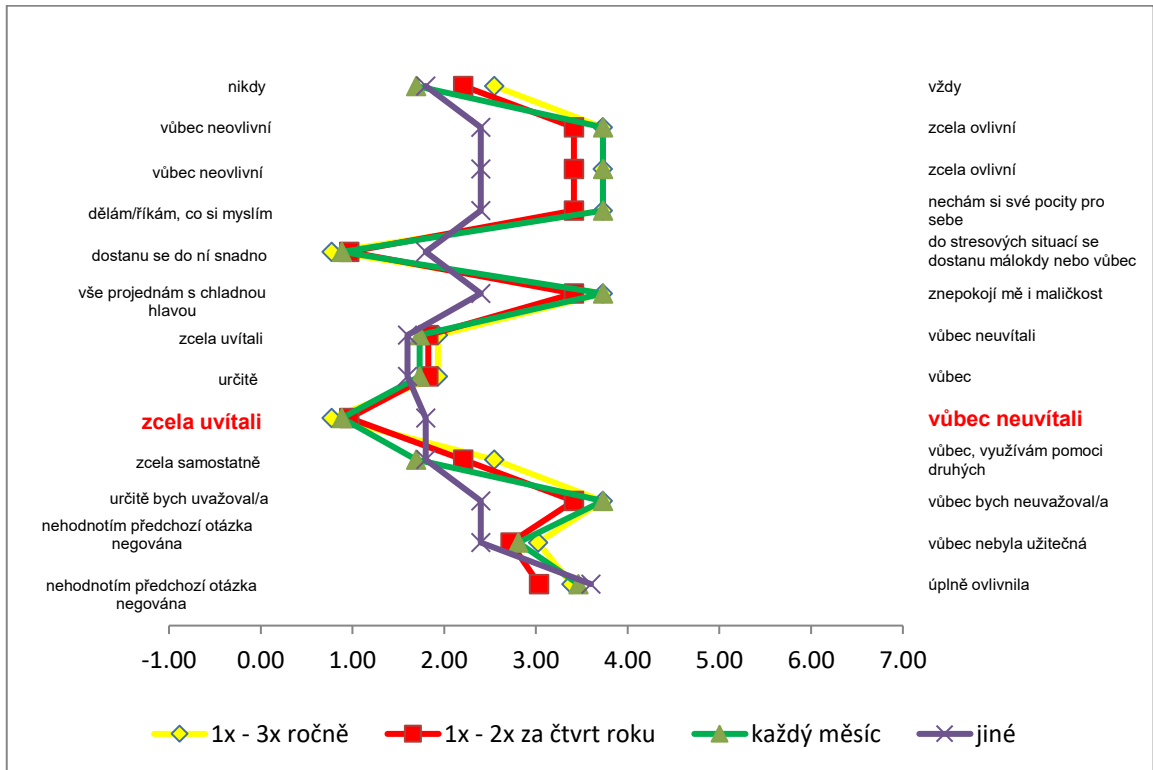


Zdroj: vlastní zpracování

Z D-průměru vyplývá, že model chování by uvítali obě pohlaví ve stejné míře. Obě pohlaví se spíše přiklání k tomu, že by takovýto model uvítali.

- Cestování během roku

Graf 7 D-průměr cestování během roku



Zdroj: vlastní zpracování

Z D-průměru vychází, že model chování by nejvíce uvítali ti respondenti, kteří cestují během roku 1x – 3x, avšak je zde minimální rozdíl s respondenty, kteří cestují 1x až 2x za čtvrt roku či každý měsíc.

Otázka číslo 16

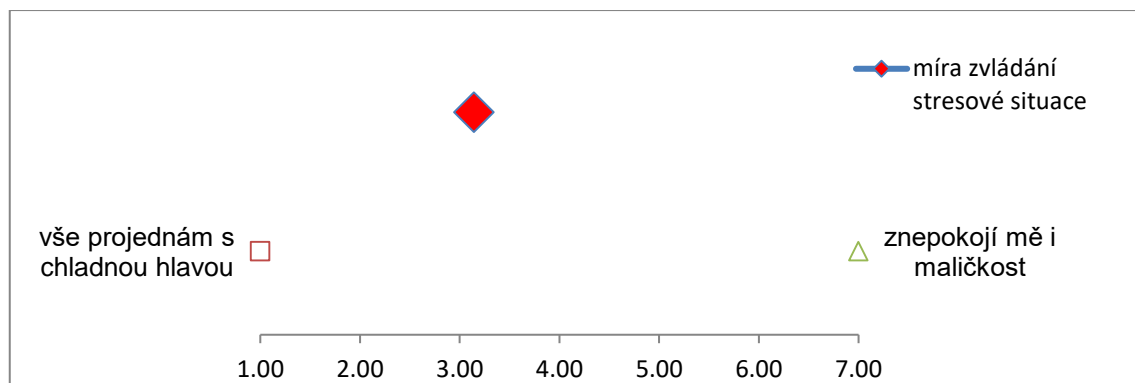
V jaké míře dokážete zvládnout nastalou stresovou situaci? (1 vše projednám s chladnou hlavou – 7 znepokojí mě i maličkost)

Tabulka 11 Míra zvládnání stresové situace

kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	14	28	19	26	8	7	2

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 8 Míra zvládnání stresové situace



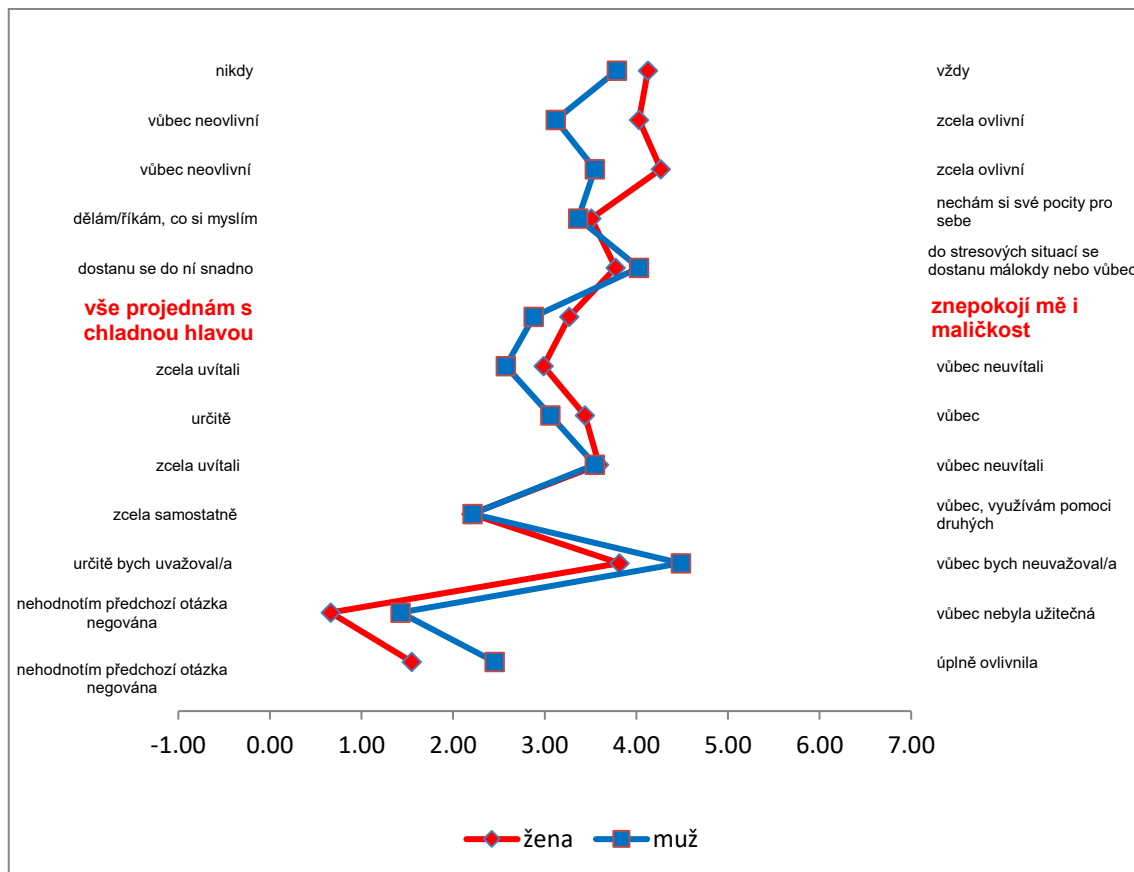
Zdroj: vlastní zpracování

V průměru se respondenti přiklánějí k tomu, že nastalou stresovou situaci spíše projednávají s chladnou hlavou. Stále jsou ale i respondenti, kteří špatně zvládají stresové situace a znepokojí je i maličkost.

D-průměr u otázky číslo 16

- Pohlaví

Graf 9 D-průměr pohlaví k otázce míra zvládnání stresové situace

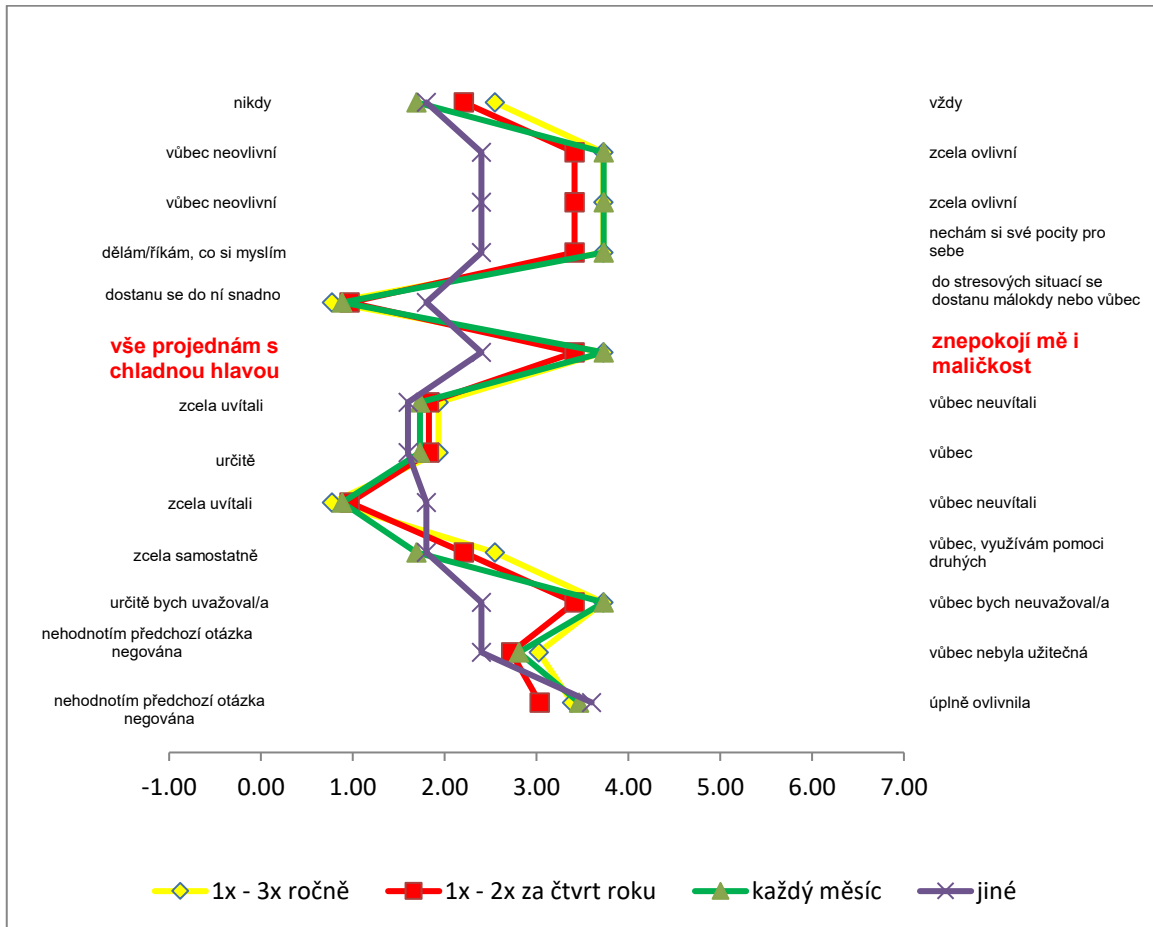


Zdroj: vlastní zpracování

Při D – průměru bylo zjištěno, že o něco lépe zvládají stresovou situaci muži než ženy. Muži tedy více stresovou situaci projednávají s chladnou hlavou.

- Cestování během roku

Graf 10 D-průměr cestování během roku k otázce míra zvládnání stresové situace



Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru bylo zjištěno, že téměř všechny skupiny, bez ohledu na počet cestování během roku, odpovídaly na otázku zvládnání stresu podobně. Dalo by se říci, že téměř všechny skupiny se přiklání více k tomu, že je znepokojí i maličkost.

Otázka číslo 8

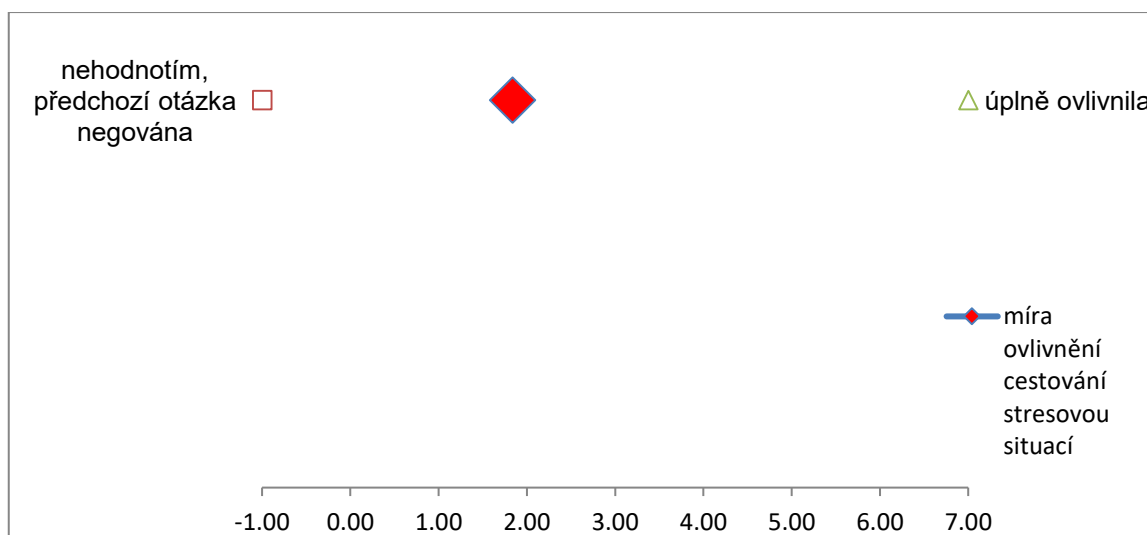
V jaké míře ovlivnila Vámi prožitá stresová situace Vaši cestu po Jižních Čechách?
(-1 nehodnotím, předchozí otázka negována, 1 vůbec neovlivnila – 7 úplně ovlivnila)

Tabulka 12 Míra ovlivnění stresovou situací

kategorie	-1	1	2	3	4	5	6	7
četnost	33	20	9	13	7	15	5	2

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 11 Míra ovlivnění stresovou situací



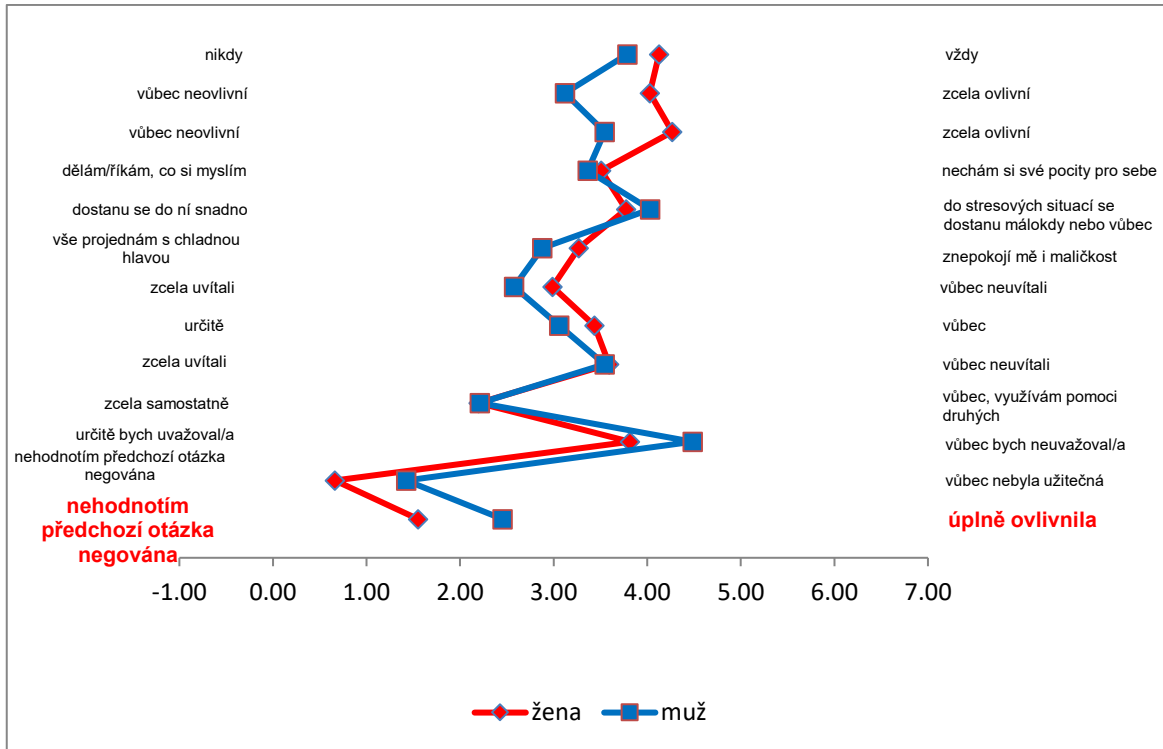
Zdroj: vlastní zpracování

Vzniklá stresová situace na cestách ovlivní zbytek cesty přibližně 29 respondentům z celkových 104. 42 respondentů se spíše přiklání k tomu, že vzniklá stresová situace v rámci cestování nijak jejich cestu neovlivní. Zbýlých 33 respondentů tuto otázku nehodnotilo z důvodu neprožité stresové situace na cestách.

D-průměr u otázky číslo 8

- Pohlaví

Graf 12 D-průměr pohlaví k otázce míra ovlivnění stresovou situací

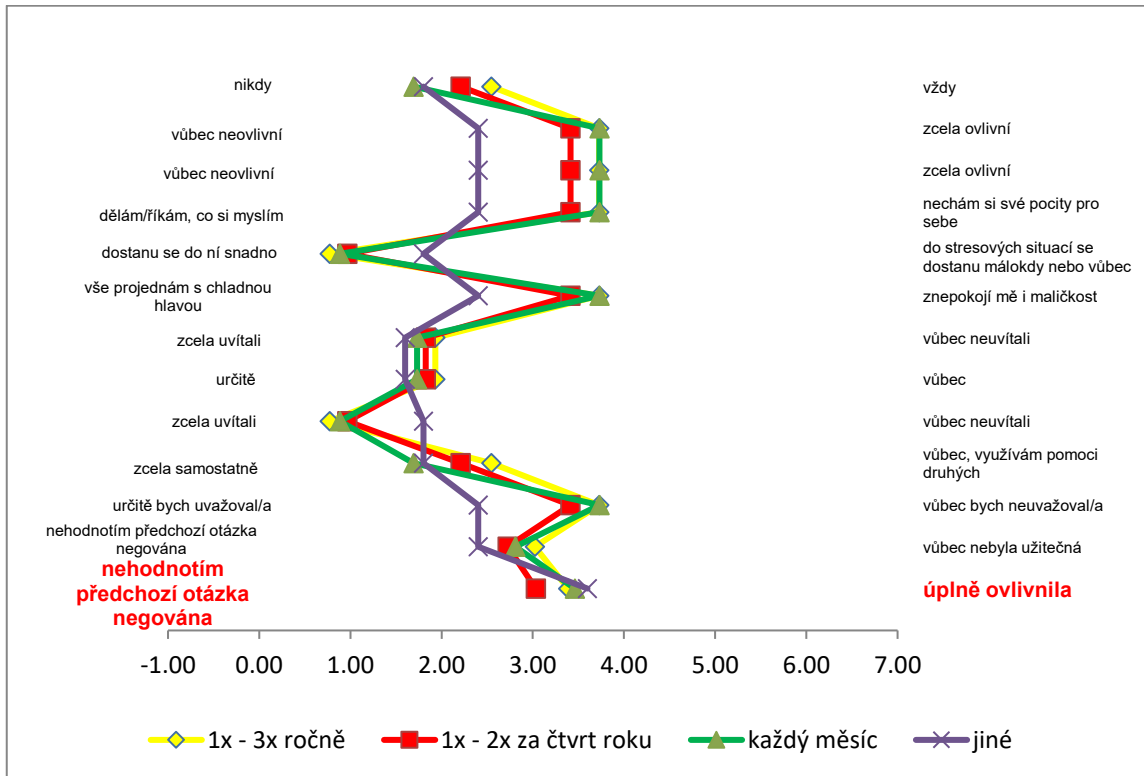


Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru ovlivní stresová situace cestování více u muže než u žen.

- Cestování během roku

Graf 13 D-průměr cestování během roku k otázce míra ovlivnění stresovou situací



Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru nejméně ovlivní stresová situace cestování u skupiny, která cestuje 1x až 2x za čtvrt roku. U ostatních skupin ovlivní stresová situace cestování přibližně stejně.

Otázka číslo 18

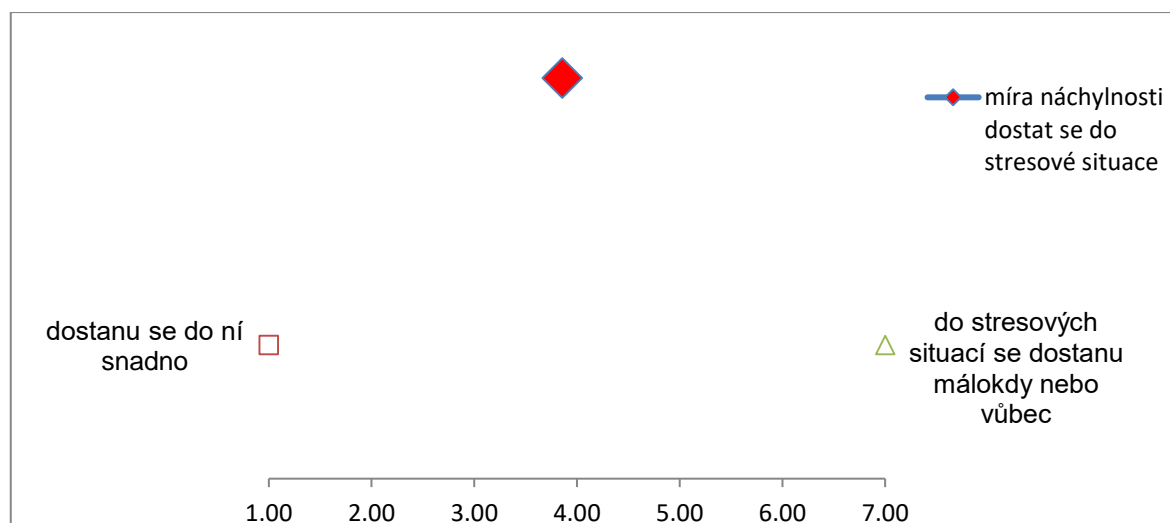
V jaké míře jste náchylný/á dostat se do stresové situace? (1 dostanu se do ní snadno – 7 do stresových situací se dostanu málokdy nebo vůbec)

Tabulka 13 Míra náchylnosti dostat se do stresových situací

kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	13	14	16	22	14	21	4

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 14 Míra náchylnosti dostat se do stresových situací



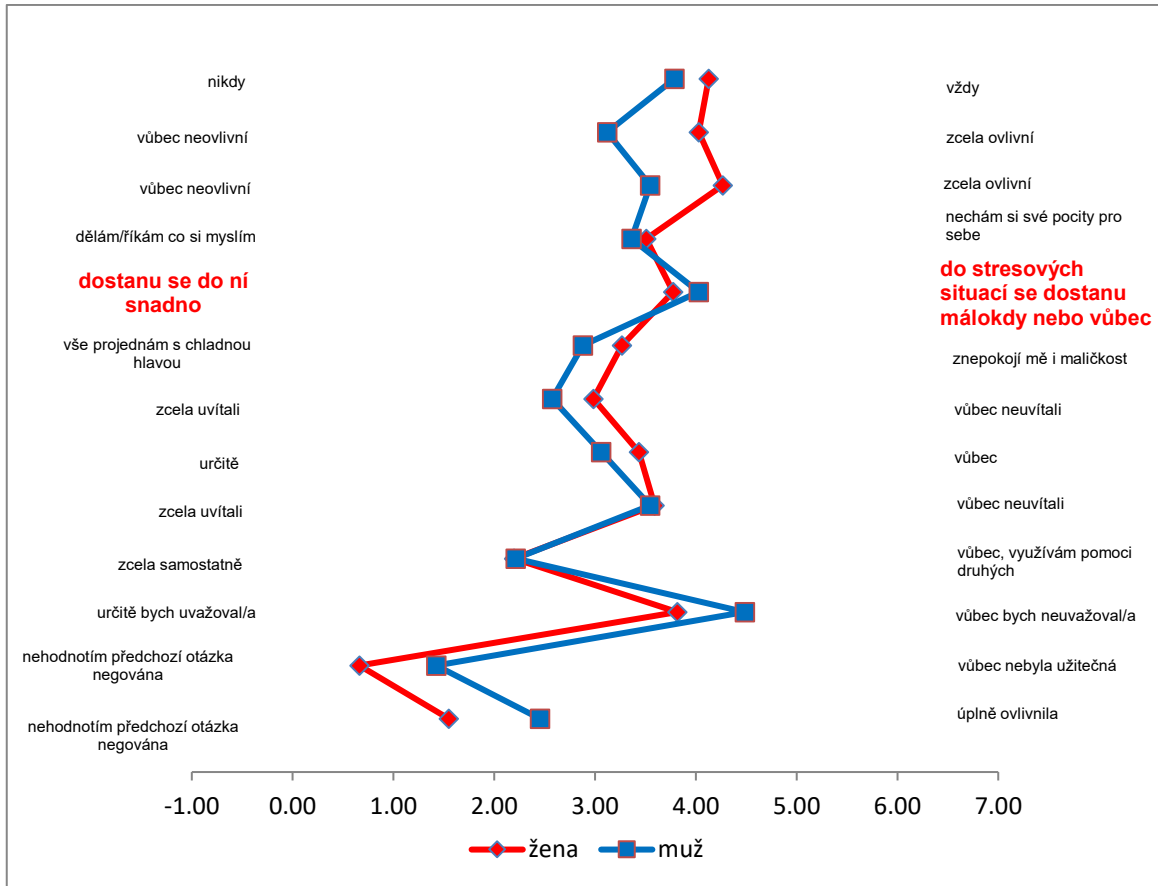
Zdroj: vlastní zpracování

V průměru se respondenti přiklánějí k tomu, že do stresové situace se dostávají snadno. 43 respondentů se přiklání k snadnému dostání se do stresové situace, 22 respondentů stojí na pomezí a 39 se přiklání k tomu, že do stresových situací se dostávají málokdy.

D-průměr u otázky číslo 18

- Pohlaví

Graf 15 D-průměr pohlaví k otázce míra náchylnosti dostat se do stresových situací

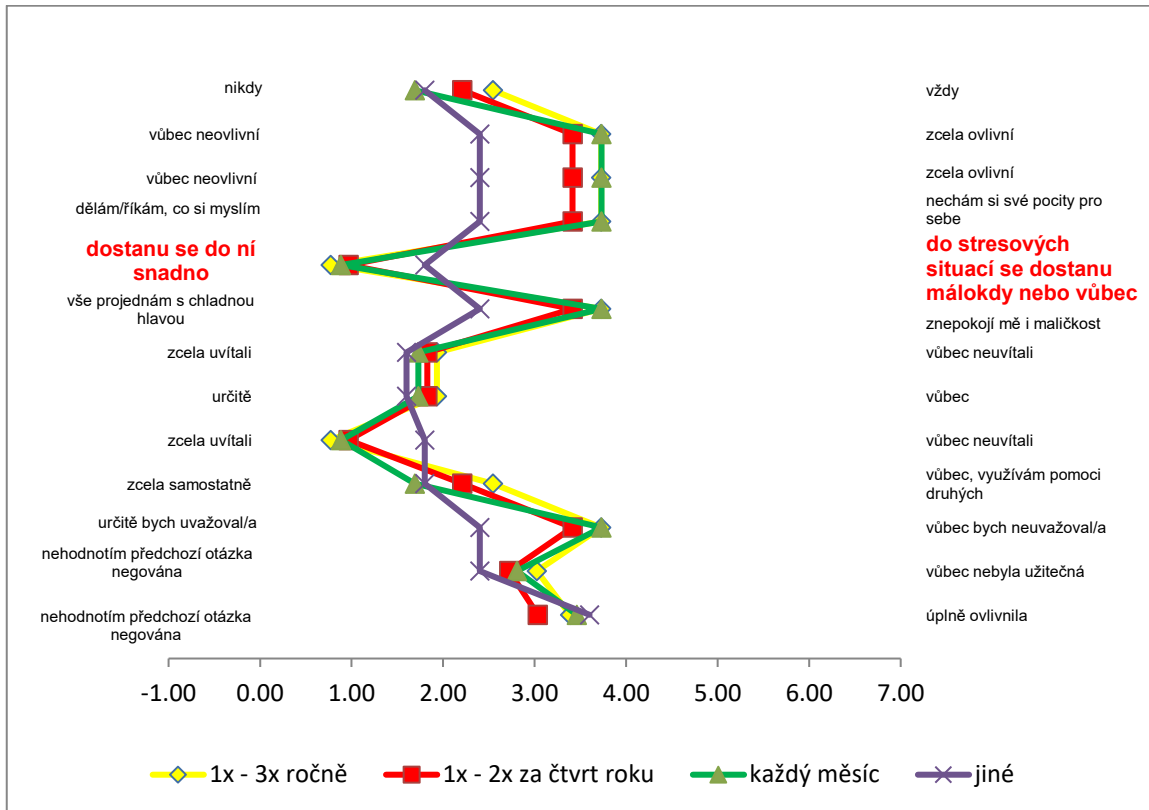


Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru jsou o něco málo náchylnější dostat se do stresové situace ženy než muži. Neexistuje však velký rozdíl.

- Cestování během roku

Graf 16 D-průměr cestování během roku k otázce míra náchylnosti dostat se do stresových situací



Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru se nejnáze dostane do stresové situace skupina, která cestuje 1x – 3x ročně, ostatní skupiny však následují tuto skupinu bez větších rozdílů.

Otázka číslo 12

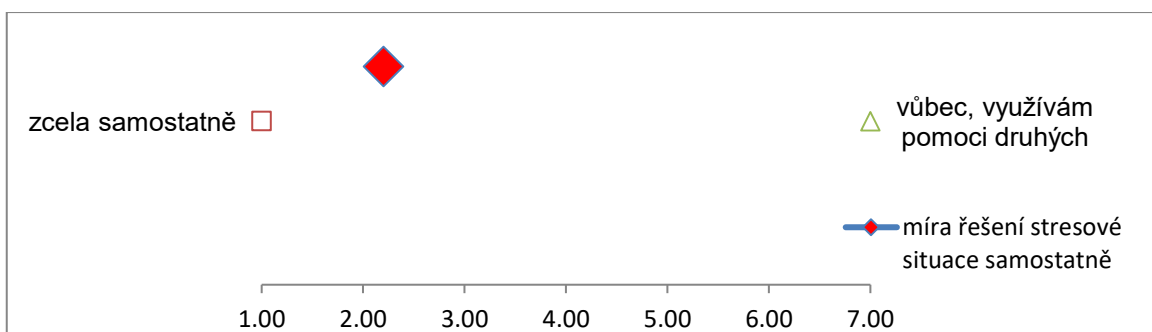
V jaké míře se snažíte stresovou situaci vyřešit samostatně? (1 zcela samostatně – 7 vůbec, využívám pomoci druhých)

Tabulka 14 Míra samostatného řešení stresové situace

kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	37	34	18	9	4	0	2

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 17 Míra samostatného řešení stresové situace



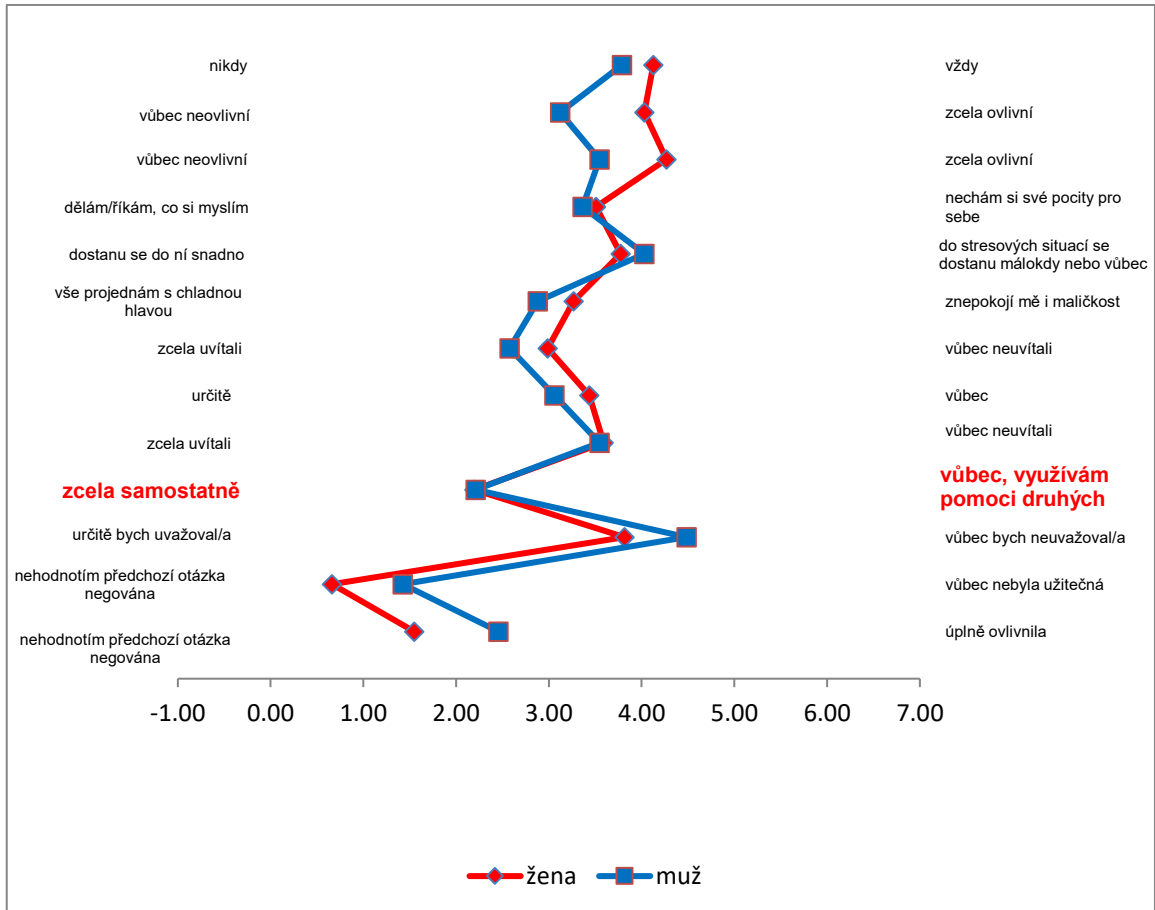
Zdroj: vlastní zpracování

Respondenti v průměru odpovídali, že stresové situace řeší převážně samostatně. Pouze 6 respondentů využívá při stresové situaci pomoc druhých.

D-průměr u otázky číslo 12

- Pohlaví

Graf 18 D-průměr pohlaví k otázce míra samostatného řešení stresové situace

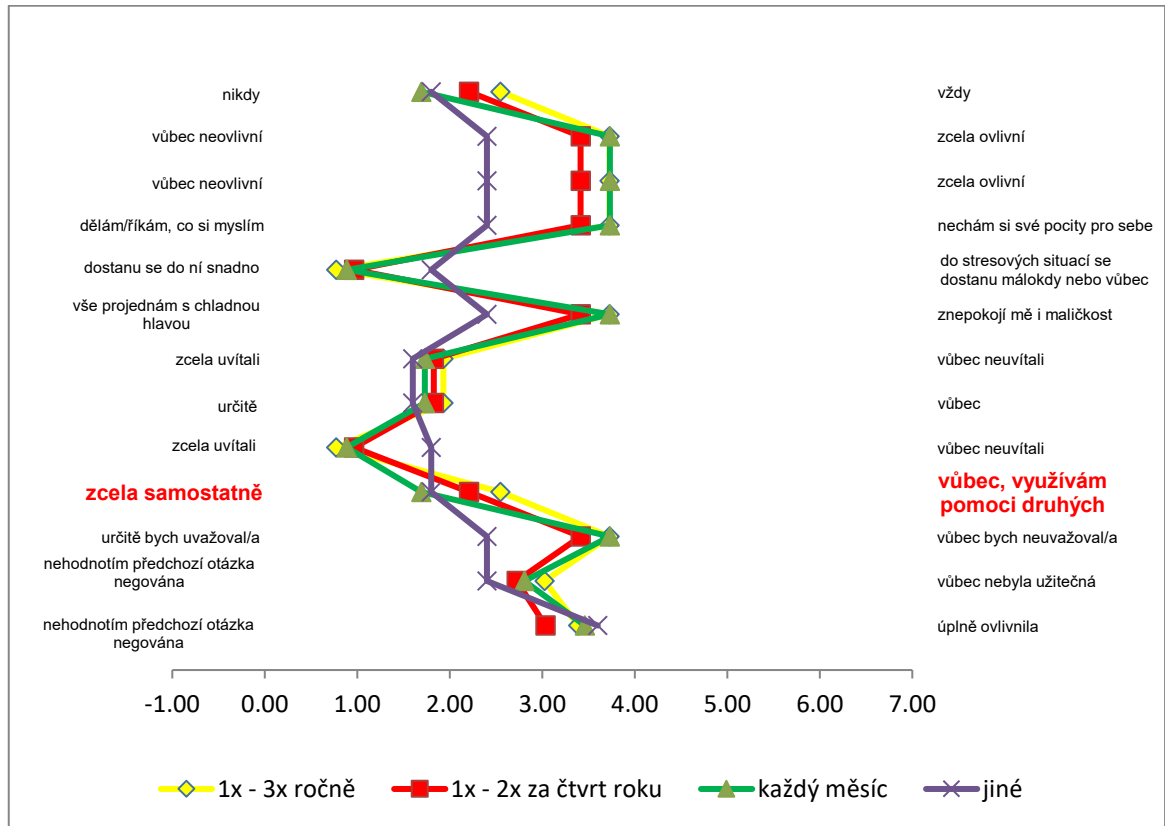


Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru jsou reakce obou pohlaví shodné. Obě pohlaví odpovídala v průměru hranici 2, tedy téměř vždy řeší stresovou situaci samostatně bez využití pomoci druhých.

- Cestování během roku

Graf 19 D-průměr cestování během roku k otázce míra samostatného řešení stresové situace



Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru nejvíce řeší stresovou situaci samostatně skupina respondentů, kteří cestují každý měsíc. Naopak přijmout pomoc od druhých je nejvíce ochotna skupina respondentů, kteří cestují 1x – 3x ročně.

Otázka číslo 17

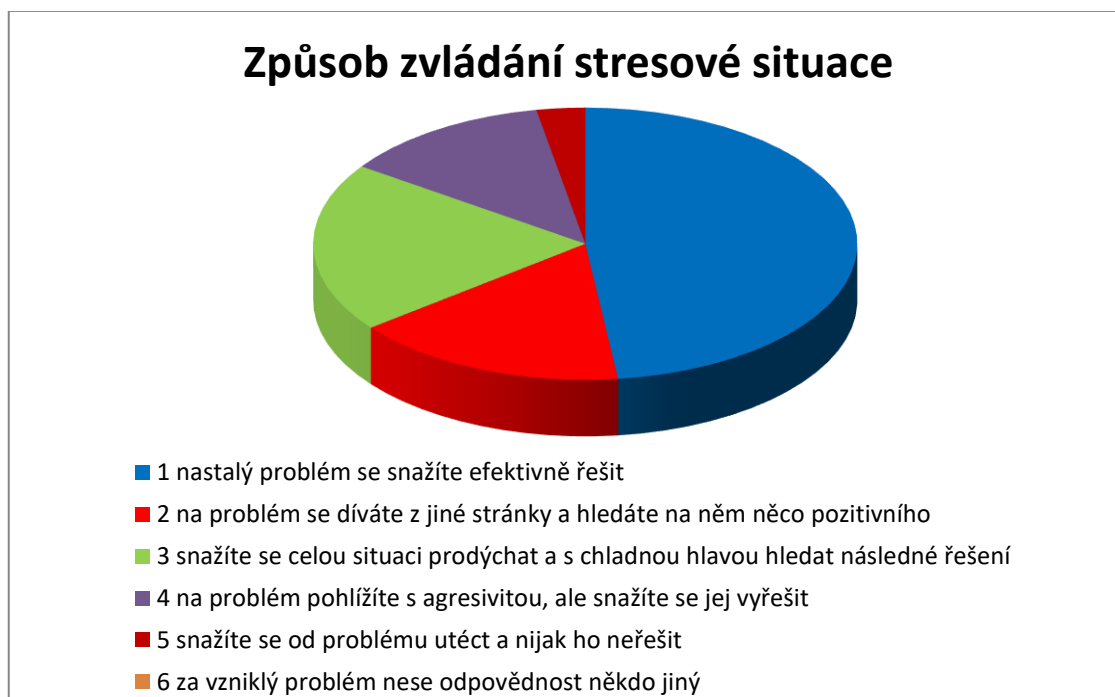
Jaký způsob používáte ke zvládnutí stresové situace?

Tabulka 15 Způsob zvládnání stresové situace

kód	kategorie	absolutní	relativní
1	nastalý problém se snažíte efektivně řešit	50	48.08%
2	na problém se díváte z jiné stránky a hledáte na něm něco pozitivního	17	16.35%
3	snažíte se celou situaci prodýchat a s chladnou hlavou hledáte následné řešení	21	20.19%
4	na problém pohlížíte s agresivitou, ale snažíte se jej vyřešit	13	12.50%
5	snažíte se od problému utéct a nijak ho neřešit	3	2.88%
6	za vzniklý problém nese odpovědnost někdo jiný	0	0.00%
	celkem	104	100%

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 20 Způsob zvládnání stresové situace



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce respondentů se snaží stresovou situaci řešit efektivně, těchto respondentů je téměř 50 %. Druhým nejvyužívanějším způsobem zvládnání je pohled na stresovou situaci z jiné stránky a nalezení nějakého pozitiva na ní. Nezanedbatelnou část tvoří i skupina respondentů, kteří na stresovou situaci pohlížejí s agresivitou.

Otázka číslo 21

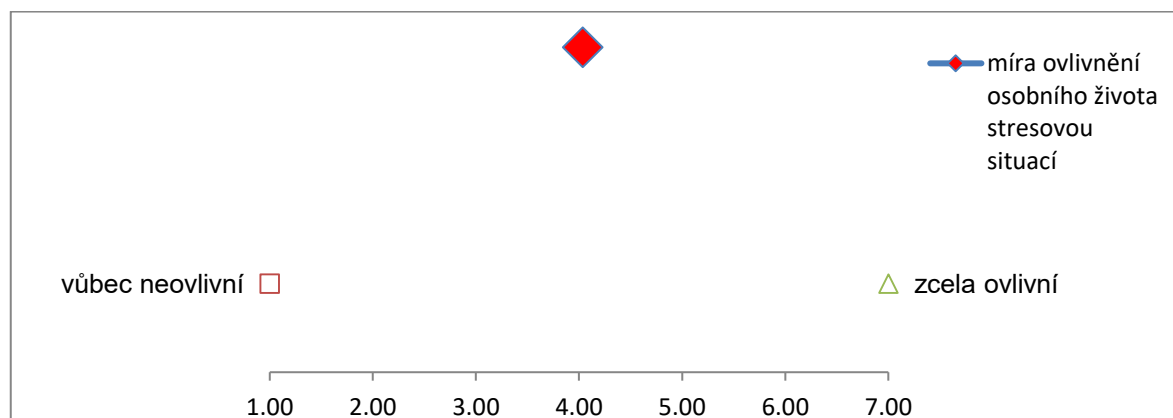
V jaké míře ovlivní prožitá stresová situace Váš osobní život (podrážděnost, náladovost, výbušnost, ...)? (1 vůbec neovlivní – 7 zcela ovlivní)

Tabulka 16 Míra ovlivnění osobního života stresovou situací

kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	7	11	20	20	28	15	3

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 21 Míra ovlivnění osobního života stresovou situací



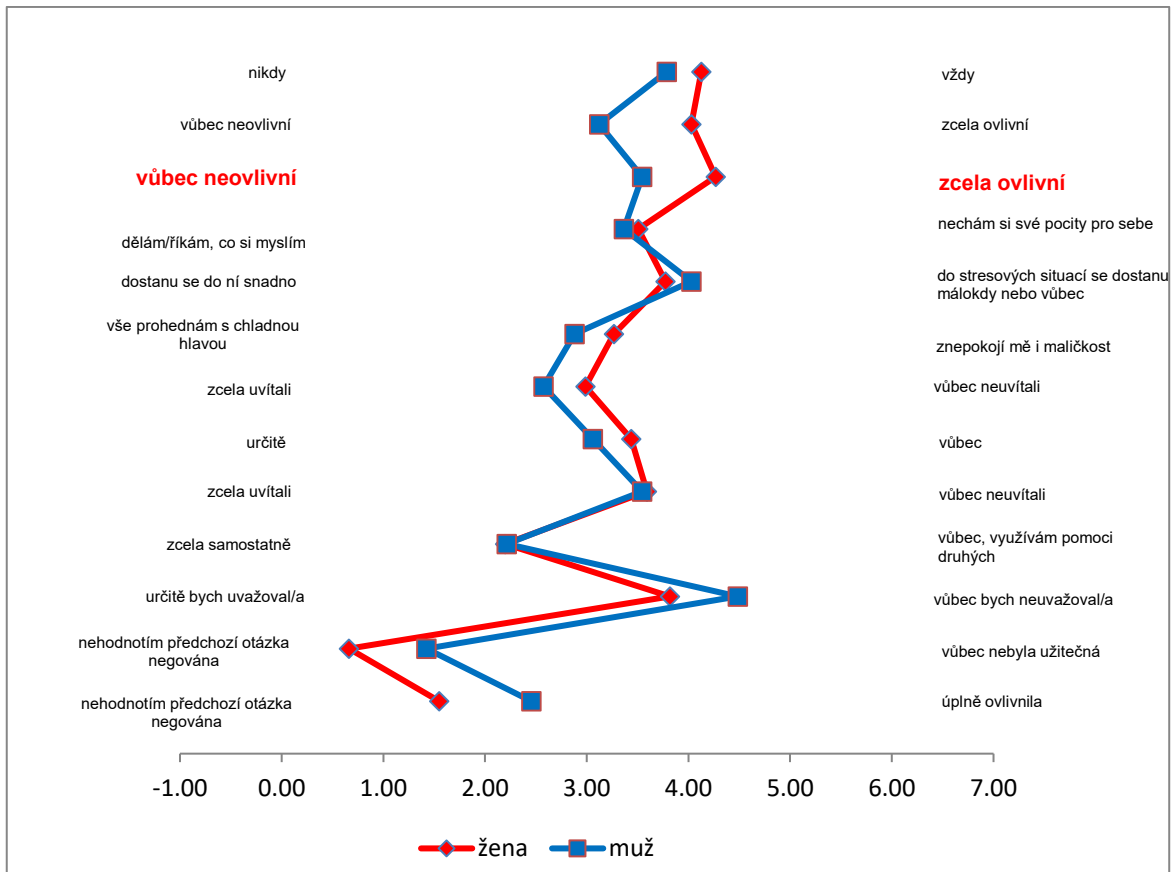
Zdroj: vlastní zpracování

Více než polovině respondentů ovlivní prožitá stresová situace osobní život. Pouze 38 respondentů se spíše přiklání k tomu, že jim stresová situace jejich osobní život neovlivní.

D-průměr u otázky číslo 20

- Pohlaví

Graf 22 D-průměr pohlaví k otázce míra ovlivnění osobního života stresovou situací

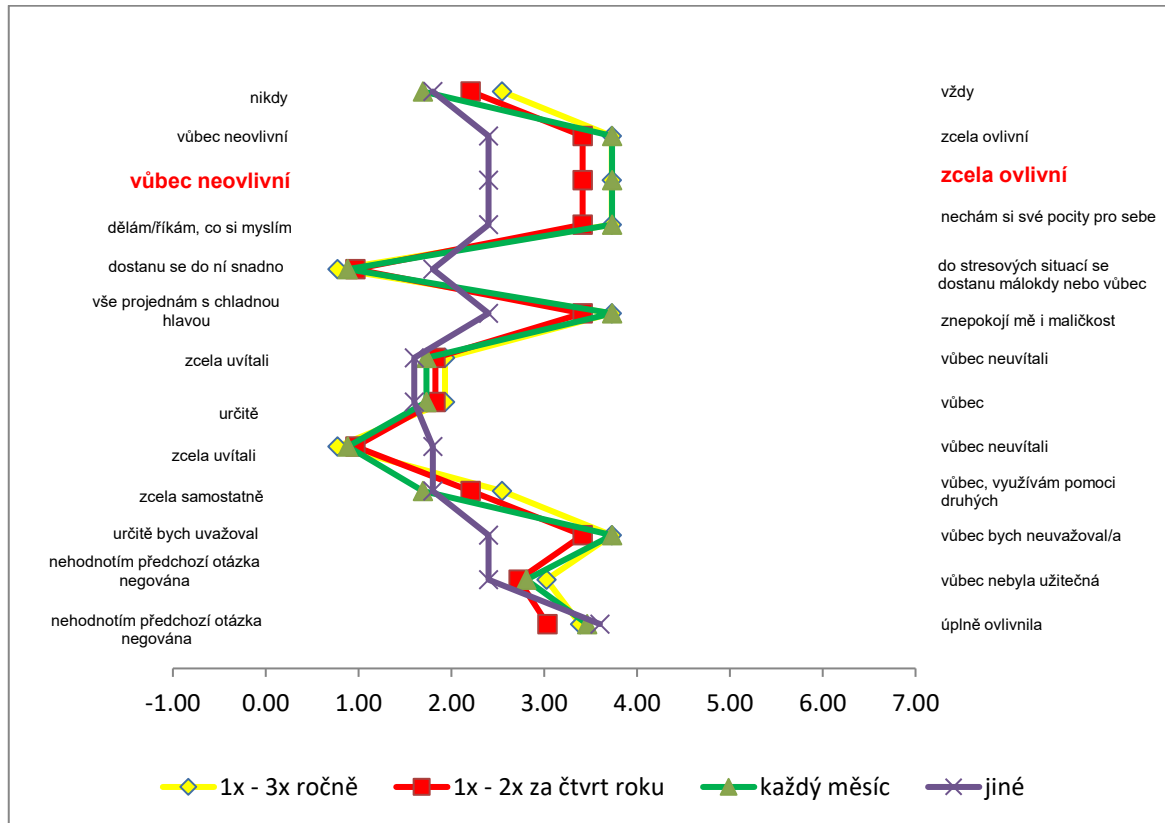


Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru nejvíce ovlivní stresová situace osobní život u žen. Mužům stresová situace ovlivní osobní život méně.

- Cestování během roku

Graf 23 D-průměr cestování během roku k otázce míra ovlivnění osobního života stresovou situací



Zdroj: vlastní zpracování

Při D-průměru nejvíce ovlivní stresová situace osobní život skupině respondentů, kteří cestují každý měsíc. Naopak nejméně ovlivní stresová situace osobní život skupině respondentů, kteří cestuje 1x – 2x za čtvrt roku.

4.3 Testování hypotéz

K vyhodnocení hypotéz byl použit statistický program Statistica. Pro základní testování byl použit Pearsonův chí-kvadrát test, který na hladině 5% významnosti alfa rozhodne o zamítnutí či nezamítnutí hypotézy.

- H1.0 - Pohlaví nemá vliv na způsob zvládnání stresové situace spojené s cestováním

Tabulka 17 Původní pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (Tabulka1)						
Tab. :						
pohlaví	způsob 1	způsob 2	způsob 3	způsob 4	způsob 5	Řádk. součty
ž	31	14	18	7	1	71
m	19	3	3	6	2	33
Vš. skup.	50	17	21	13	3	104

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 18 Očekávané četnosti po sloučení

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Tabulka8)					
Pearsonův chí-kv. : 7,87924, sv=3, p=,048574					
pohlaví	způsob 4+5	způsob 1	způsob 2	způsob 3	Řádk. součty
ž	10,92308	34,13462	11,60577	14,33654	71,0000
m	5,07692	15,86538	5,39423	6,66346	33,0000
Vš. skup.	16,00000	50,00000	17,00000	21,00000	104,0000

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 19 Statistické testy

Statist.	Statist. : pohlaví(2) x způsob(4) (Tabulka8)		
	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	7,879243	df=3	p=,04857
M-V chí-kvadr.	8,307282	df=3	p=,04007
Fí	,2752489		
Kontingenční koeficient	,2653796		
Cramér. V	,2752489		

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Očekávané četnosti nesplňovaly podmínku použitelnosti, proto bylo nutné některé odpovědi sloučit. Protože p-hodnota je menší než 5% (p-hodnota je 0,04857), zamítáme hypotézu „Pohlaví nemá vliv na způsob zvládnání stresové situace spojené s cestováním“ na 5% hladině významnosti. Podle hodnot Pearsonova a Cramerova koeficientu kontingence můžeme usuzovat, že se jedná o slabší závislost. Volíme alternativní hypotézu, že pohlaví má vliv na způsob zvládnání stresové situace spojené s cestováním.

- H2.0 - Počet cestování během roku nemá vliv na to, jak prožitá stresová situace ovlivní zbytek cesty

Tabulka 20 Původní četnosti

Kontingenční tabulka (Tabulka1)									
Tab. :									
cestování	ovlivnění -1	ovlivnění 1	ovlivnění 2	ovlivnění 3	ovlivnění 4	ovlivnění 5	ovlivnění 6	ovlivnění 7	Řádk. součty
1x - 3x ročně	13	10	1	7	3	8	1	1	44
1x - 2x za čtvrt roku	10	4	3	4	2	3	3	0	29
každý měsíc	7	6	5	2	2	3	0	1	26
jiné	3	0	0	0	0	1	1	0	5
Vš.skup.	33	20	9	13	7	15	5	2	104

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 21 Očekávané četnosti po sloučení

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Tabulka1)									
Pearsonův chí-kv. : 19,6517, sv=21, p=,543406									
cestování	ovlivnění -1	ovlivnění 1	ovlivnění 2	ovlivnění 3	ovlivnění 4	ovlivnění 5	ovlivnění 6	ovlivnění 7	Řádk. součty
1x - 3x ročně	13,96154	8,46154	3,807692	5,50000	2,961538	6,34615	2,115385	0,846154	44,0000
1x - 2x za čtvrt roku	9,20192	5,57692	2,509615	3,62500	1,951923	4,18269	1,394231	0,557692	29,0000
každý měsíc	8,25000	5,00000	2,250000	3,25000	1,750000	3,75000	1,250000	0,500000	26,0000
jiné	1,58654	0,96154	0,432692	0,62500	0,336538	0,72115	0,240385	0,096154	5,0000
Vš.skup.	33,00000	20,00000	9,000000	13,00000	7,000000	15,00000	5,000000	2,000000	104,0000

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Očekávané četnosti nesplňovaly podmínku použitelnosti, proto bylo nutné některé odpovědi sloučit. Protože p-hodnota je větší než 5% (p-hodnota je 0,543406), hypotézu „Počet cestování během roku nemá vliv na to, jak prožitá stresová situace ovlivní zbytek cesty“ nezamítáme na 5% hladině významnosti nezávislosti.

- H3.0 - Pohlaví nemá vliv na míru náchylnosti dostat se do stresové situace

Tabulka 22 Původní pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (Tabulka1)								
Tab. :								
pohlaví	náchylnost do stresu 1	náchylnost do stresu 2	náchylnost do stresu 3	náchylnost do stresu 4	náchylnost do stresu 5	náchylnost do stresu 6	náchylnost do stresu 7	Řádk. součty
ž	12	8	10	13	11	16	1	71
m	1	6	6	9	3	5	3	33
Vš.skup.	13	14	16	22	14	21	4	104

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 23 Očekávané četnosti po sloučení

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Tabulka1)								
Pearsonův chí-kv. : 10,1206, sv=6, p=,119666								
pohlaví	náchylnost do stresu 1	náchylnost do stresu 2	náchylnost do stresu 3	náchylnost do stresu 4	náchylnost do stresu 5	náchylnost do stresu 6	náchylnost do stresu 7	Řádk. součty
ž	8,87500	9,55769	10,92308	15,01923	9,55769	14,33654	2,730769	71,0000
m	4,12500	4,44231	5,07692	6,98077	4,44231	6,66346	1,269231	33,0000
Vš.skup.	13,00000	14,00000	16,00000	22,00000	14,00000	21,00000	4,000000	104,0000

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Původní pozorované četnosti nesplňovaly podmínku použitelnosti, proto bylo nutné některé odpovědi sloučit. Protože p-hodnota je větší než 5% (p-hodnota je 0,119666), hypotézu „Pohlaví nemá vliv na míru náchylnosti dostat se do stresové situace“ nezamítáme na 5% hladině významnosti nezávislosti.

- H4.0 - Pohlaví nemá vliv na míru samostatného zvládnání stresové situace v rámci cestovního ruchu

Tabulka 24 Původní pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (Tabulka1)							
Tab. :							
pohlaví	způsob 1	způsob 2	způsob 3	způsob 4	způsob 5	způsob 7	Řádk. součty
ž	28	24	6	7	4	2	71
m	9	10	12	2	0	0	33
Vš.skup.	37	34	18	9	4	2	104

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 25 Očekávané četnosti po sloučení

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Tabulka16)					
Pearsonův chí-kv. : 13,5067, sv=3, p=,003660					
pohlaví	způsob 4+5+7	způsob 1	způsob 2	způsob 3	Řádk. součty
ž	10,24038	25,25962	23,21154	12,28846	71,0000
m	4,75962	11,74038	10,78846	5,71154	33,0000
Vš.skup.	15,00000	37,00000	34,00000	18,00000	104,0000

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 26 Statistické testy

Statist.	Statist. : pohlaví(2) x způsob(4) (Tabulka16)		
	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	13,50674	df=3	p=,00366
M-V chí-kvadr.	13,01986	df=3	p=,00459
Fí	,3603783		
Kontingenční koeficient	,3390345		
Cramér. V	,3603783		

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Očekávané četnosti nesplňovaly podmínku použitelnosti, proto bylo nutné některé odpovědi sloučit. Protože p-hodnota je menší než 5% (p-hodnota je 0,00366), zamítáme hypotézu „Pohlaví nemá vliv na míru samostatného zvládnání stresové situace v rámci cestovního ruchu“ na 5% hladině významnosti. Podle hodnot Pearsonova a Cramerova koeficientu kontingence můžeme usuzovat, že se jedná o slabší závislost. Volíme alternativní

hypotézu, že pohlaví má vliv na míru samostatného zvládnání stresové situace v rámci cestovního ruchu.

- H5.0 – Pohlaví nemá vliv na míru uvítání určitého modelu chování, který by mohl pomoci lépe zvládat stresové situace v rámci cestovního ruchu

Tabulka 27 Původní pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (Tabulka20)								
Tab. :								
pohlaví	uvítání modelu 1	uvítání modelu 2	uvítání modelu 3	uvítání modelu 4	uvítání modelu 5	uvítání modelu 6	uvítání modelu 7	Řádk. součty
ž	10	14	14	14	3	8	8	71
m	3	8	8	6	2	2	4	33
Vš. skup.	13	22	22	20	5	10	12	104

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 28 Očekávané četnosti po sloučení

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Tabulka35)						
Pearsonův chí-kv. : ,968067, sv=4, p=,914599						
pohlaví	uvítání modelu 1	uvítání modelu 2	uvítání modelu 3	uvítání modelu 4	uvítání modelu 5 nebo 6 nebo 7	Řádk. součty
ž	8,87500	15,01923	15,01923	13,65385	18,43269	71,00000
m	4,12500	6,98077	6,98077	6,34615	8,56731	33,00000
Vš. skup.	13,00000	22,00000	22,00000	20,00000	27,00000	104,00000

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Původní pozorované četnosti nesplňovaly podmínku použitelnosti, proto bylo nutné některé odpovědi sloučit. Protože p-hodnota je větší než 5% (p-hodnota je 0,914599), hypotézu „Pohlaví nemá vliv na míru uvítání určitého modelu chování, který by mohl pomoci lépe zvládat stresové situace v rámci cestovního ruchu“ nezamítáme na 5% hladině významnosti nezávislosti.

- H6.0 - Pohlaví nemá vliv na to, v jaké míře ovlivní stresová situace osobní život

Tabulka 29 Pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (Tabulka1)								
Tab. :								
pohlaví	ovlivnění 1	ovlivnění 2	ovlivnění 3	ovlivnění 4	ovlivnění 5	ovlivnění 6	ovlivnění 7	Řádk. součty
ž	3	4	16	13	20	13	2	71
m	4	7	4	7	8	2	1	33
Vš. skup.	7	11	20	20	28	15	3	104

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 30 Očekávané hodnoty po sloučení

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (Tabulka8)						
Pearsonův chí-kv. : 10,5565, sv=4, p=,032028						
pohlaví	ovlivnění 1+2	ovlivnění 6+7	ovlivnění 3	ovlivnění 4	ovlivnění 5	Řádk. součty
ž	12,28846	12,28846	13,65385	13,65385	19,11538	71,0000
m	5,71154	5,71154	6,34615	6,34615	8,88462	33,0000
Vš. skup.	18,00000	18,00000	20,00000	20,00000	28,00000	104,0000

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Tabulka 31 Statistické testy

Statist.	Statist. : pohlaví(2) x ovlivnění(5) (Tabulka8)		
	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	10,55648	df=4	p=,03203
M-V chí-kvadr.	10,26906	df=4	p=,03613
Fí	,3185979		
Kontingenční koeficient	,3035637		
Cramér. V	,3185979		

Zdroj: zpracování dat v programu Statistica

Očekávané četnosti nesplňovaly podmínku použitelnosti, proto bylo nutné některé odpovědi sloučit. Protože p-hodnota je menší než 5% (p-hodnota je 0,03203), hypotézu „Pohlaví nemá vliv na to, v jaké míře ovlivní stresová situace osobní život“ zamítáme na 5% hladině významnosti. Podle hodnot Pearsonova a Cramerova koeficientu kontingence můžeme usuzovat na to, že se jedná o slabší závislost. Volíme alternativní hypotézu, že pohlaví má vliv na to, v jaké míře ovlivní stresová situace osobní život.

5 Výsledky a diskuse

Tato kapitola se bude věnovat zhodnocení práce a výsledků, které z práce vyplynuly. V první řadě je zapotřebí podotknout, že stresové situace jsou v dnešní době stále častější. Potkáváme se s nimi prakticky každý den a je potřebné dělat vše proto, aby stresové situace měly na jedince co možná nejmenší dopad (Strnadová, 2019). I přes to, že by měl být cestovní ruch pro účastníka spíše oddychový a relaxační, nevyhýbají se nám stresové situace ani zde. Účastníci cestovního ruchu se na svých cestách snaží odpoutat od stresu z každodenního života a užít si bezstresové chvíle během cestování či pobytu v daném regionu, ale dnes je tomu ve většině případů spíše naopak.

Práce byla zaměřena na stresové situace, které se mohou vyskytnout při cestování po regionu Jižní Čechy, jak jsou případné stresové situace řešeny, či jaké mají nadále dopady. Zjištěné stresové situace vyskytující se při cestování po regionu Jižní Čechy lze do jisté míry aplikovat i do jiných regionů, protože je zde určitá pravděpodobnost opakování těchto situací.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejběžnější stresovou situací při cestování po regionu Jižní Čechy je pro respondenty situace, kdy mají problém s dopravním prostředkem. Tento problém se týká špatných cest, kolon či nemožnosti zaparkovat svůj vůz. S touto stresovou situací se potýkalo přes 21 % respondentů, kteří navštívili Jižní Čechy. Mezi další stresové situace vyskytující se při cestování po Jižních Čechách dle respondentů patří problém v cílovém místě (zablouzení, ztráta peněženky/dokladů, krádež) nebo příliš mnoho turistů na jednom místě. S těmito situacemi se dohromady potýkalo přes 22 % respondentů. Prožité stresové situace nadále ovlivnily zbytek cesty téměř 40 % respondentů.

V dotazníku byla nadále otázka týkající se samostatného řešení stresové situace. 86 % respondentů odpovědělo, že stresové situace řeší samostatně a pouhých 14 % je ochotno využít při stresové situaci pomoc druhých. Na tuto otázku navazovala otázka týkající se uvítání určitého „modelu chování“, který by mohl pomoci, lépe zvládnout prožívanou stresovou situaci. Tento model chování by uvítalo 55 % respondentů. Přes 15 % respondentů používá dle teoretických východisek špatný způsob zvládnání stresové situace. Do těchto špatných způsobů zvládnání stresových situací patří takový způsob, kdy respondenti pohlížejí na problém s agresivitou, anebo se snaží od problému utéct a nijak

ho neřešit. Tyto způsoby mohou vést ke zdravotním či psychickým problémům. Prožité stresové situace nadále ovlivňují osobní život u 64 % respondentů a zdravotní stav u 45 % respondentů.

Hypotézy, které byly stanoveny na začátku práce byly testovány na základě dat z dotazníkového šetření. Byly stanoveny dvě základní proměnné, které by mohly mít největší vliv na prožívání stresových situací v rámci cestovního ruchu. Těmito proměnnými byly pohlaví a počet cestování během roku. Pohlaví z toho důvodu, že existují tvrzení, která uvádí, že ženy se do stresových situací dostávají snáze než muži a hůře stresové situace snášejí (Gregorová, 2010). Počet cestování během roku si autorka stanovila proto, že se domnívá, že by zde mohla existovat souvislost s prožíváním stresové situace v rámci cestování. Hypotézy byly stanoveny následovně:

- H1.0 – Pohlaví nemá vliv na způsob zvládnání stresové situace spojené s cestováním – dle testování byla tato hypotéza zamítnuta a byla přijata alternativní, tedy, že pohlaví má vliv na způsob zvládnání stresové situace spojené s cestováním.
- H2.0 - Počet cestování během roku nemá vliv na to, jak prožitá stresová situace ovlivní zbytek cesty – dle testování tato hypotéza zamítnuta nebyla.
- H3.0 - Pohlaví neurčuje míru náchylnosti dostat se do stresové situace – dle testování tato hypotéza nebyla zamítnuta.
- H4.0 - Pohlaví neurčuje míru samostatného zvládnání stresové situace v rámci cestovního ruchu – dle testování byla tato hypotéza zamítnuta a byla přijata alternativní, tedy, že pohlaví určuje míru samostatného zvládnání stresové situace v rámci cestovního ruchu.
- H5.0 – Pohlaví nemá vliv na míru uvítání určitého modelu chování, který by mohl pomoci lépe zvládat stresové situace v rámci cestovního ruchu – dle testování tato hypotéza nebyla zamítnuta.
- H6.0 -Pohlaví nemá vliv na to, v jaké míře ovlivní stresová situace osobní život – dle testování byla tato hypotéza zamítnuta a byla přijata alternativní, tedy, že pohlaví má vliv na to, v jaké míře ovlivní stresová situace osobní život.

„Cestovní ruch je bezesporu jedním z nejvýznamnějších odvětví národního hospodářství ve vyspělých i méně rozvinutých zemích a jeho výnosy pozitivně ovlivňují růst hrubého domácího produktu (Pilný, 2003)“.

Pro regionální rozvoj je cestovní ruch důležitý. Proto je potřeba dbát na to, aby se účastníci cestovního ruchu na svých cestách cítili komfortně. V případě, že zde prožijí stresovou situaci, která jim ovlivní zbytek jejich cesty, nebudou se na toto místo příště již vracet, místo pro návštěvu nedoporučí ani svým přátelům a známým. Tímto způsobem bude region ztrácet jak finanční prostředky, které v regionu účastníci cestovního ruchu utratí, tak i dobré jméno regionu. V případě, že víme, jaké stresové situace se vyskytují v daném regionu, je možné s těmito problémy nadále pracovat a snažit se o jejich odstranění nebo zmenšení. Snížení nebo eliminování stresových situací vyskytujících se při cestování by nadále mohlo vést k lepšímu rozvoji daného regionu a to tím, že cestující se do regionu budou nadále vracet anebo místo doporučí svým známým či přátelům. V případě, že stresové situace, které byly v dotazníkovém šetření zjištěny nelze snížit či eliminovat, je potřeba alespoň účastníkům cestovního ruchu pomoci lépe tyto stresové situace zvládat, například využitím autorčina návrhu modelu chování (v závěru práce). Tímto by se dopad stresové situace mohl snížit a účastníci cestovního ruchu by je mohli postupně přestat vnímat jako stresové situace.

Autorka na toto reagovala sestavením návrhu určitého modelu chování, který by měl účastníkům cestovního ruchu pomoci lépe zvládnout prožívané stresové situace (sestavený model se nachází v závěru práce). Tento návrh by měl být primárně umístěn po dohodě s ředitelem či provozovatelem hotelu na pokojích v hotelech či penzionech, aby si jej mohli ubytovaní v klidu a pohodlí přečíst. Každý krok, který se nachází v sestaveném modelu by mohl pomoci, proto zapamatování i jednoho z uvedených bodů by bylo považováno za úspěšné. Model lze navíc aplikovat i na stresové situace, které se bezprostředně netýkají cestovního ruchu. Je zde myšleno i na účastníky cestovního ruchu, kteří v regionu nebudou nocovat, a to tak, že model by mohl být k dispozici i na webových stránkách regionu nebo města. Jak již vyplynulo z dotazníkového šetření, 75 % dotázaných respondentů by si takovýto model přečetla. Byla by zde proto velká pravděpodobnost zapamatování nějakého kroku z modelu a následného využití při stresové situaci a tím i lepšímu zvládnání stresových situací.

6 Závěr

Diplomová práce se zabývá problematikou stresových situací spojených s cestovním ruchem ve vybraném regionu. Cílem diplomové práce bylo představit stresové situace, které se mohou vyskytnout v rámci cestovního ruchu, popsat základní strategie zvládnání stresových situací a analyzovat jejich použitelnost a efektivnost v cestovním ruchu ve vybraném regionu. Na základě zjištěných skutečností byla doporučena možná opatření, která by vedla k prevenci a lepšímu zvládnání nastalých stresových situací.

Teoretická část práce se věnovala teoretickým východiskům, týkajícím se stresu a zvládnání stresových situací. Byl zde teoreticky popsán stres, stresové situace a nejnámější autoři, kteří se zabývali stresem. Jsou zde nastíněny také dimenze lidské psychiky, které úzce souvisí se stresovými situacemi a v neposlední řadě jsou zde uvedeny teoretické formy zvládnání stresu společně s jejich autory. V poslední kapitole teoretické části jsou popsána teoretická východiska k cestovnímu ruchu a popsán region Jižní Čechy, do kterého byla celá práce zasazena.

Na teoretickou část navazuje část praktická. Praktická část byla zasazena do regionu Jižní Čechy. Tato část vycházela z dat, která byla zjištěna pomocí dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření bylo spuštěno na webových stránkách po dobu jednoho měsíce a respondenti jej vyplňovali anonymně. Dotazníkové šetření vyplnilo celkem 127 respondentů, ale použitelných bylo pouze 104. Nejčastější důvod, který vedl ke snížení počtu respondentů, bylo předčasné opuštění dotazníku nebo přeskočení odpovědi. Tyto dotazníky byly proto nekompletní a nebylo možné je zahrnout do výsledků. Na základě výsledků zjištěných pomocí dotazníkového šetření autorka navrhla „model chování“, který by mohl pomoci při zvládnání stresových situací vyskytujících se při cestování. Autorka navrhla, aby byl tento model umístěn primárně na pokojích v hotelu, kde k němu budou mít přístup účastníci cestovního ruchu, kteří navštíví region.

Překvapivý výsledek přinesla hypotéza číslo 3.0 Pohlaví neurčuje míru náchylnosti dostat se do stresové situace, která podle testování nebyla zamítnuta. Z toho vyplývá, že ze vzorku respondentů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, jsou obě pohlaví náchylná dostat se do stresové situace stejně. Muži by tedy měli být náchylní dostat se do stresové situace stejně jako ženy. Dalším zajímavým výsledkem bylo zjištění nejběžnější

stresové situace, vyskytující se při cestování po regionu Jižní Čechy. Dle respondentů z dotazníkového šetření je to situace, ve které mají problém s dopravním prostředkem. Tento problém se týká špatných cest, kolon či nemožnosti zaparkovat svůj vůz. Mezi další stresové situace vyskytující se při cestování po Jižních Čechách patří dle respondentů problém v cílovém místě (zabloudění, ztráta peněženky/dokladů, krádež) nebo příliš mnoho turistů na jednom místě. Na základě těchto zjištěných skutečností navrhla autorka „model chování“, který by mohl pomoci lépe zvládnout stresové situace vyskytující se při cestování po regionu Jižní Čechy.

Cestovní ruch má primárně sloužit k odpočinku a relaxaci, nikoliv k prožívání stresových situací, které pak díky špatným způsobům zvládnání mohou mít špatný dopad na osobní život či zdravotní stav účastníků cestovního ruchu. Při cestování by měl být kladen důraz na bezstarostné či relaxační prožití cesty a na to, aby účastník cestovního ruchu byl po cestování odpočínutý, nikoliv vystresovaný, jak je tomu v mnoha případech dnes. Pro regionální rozvoj je cestovní ruch důležitý, proto je potřeba dbát na to, aby se účastníci cestovního ruchu na svých cestách cítili komfortně. Snížení nebo eliminování stresových situací vyskytujících se při cestování by nadále mohlo vést k lepšímu rozvoji daného regionu a to tím, že cestující se do regionu budou nadále vracet anebo místo doporučí svým známým či přátelům. Je proto nutné, aby byli klienti na svých cestách spokojeni. Spokojení klienti budou dále do regionu přinášet zisky z cestovního ruchu a region tak bude mít prostředky pro svůj rozvoj.

Autorka předkládá doporučení do praxe ve formě návrhu „modelu chování“. Tento model by mohl pomoci účastníkům cestovního ruchu lépe zvládat stresové situace, které se mohou vyskytnout při cestování po regionu Jižní Čechy. Návrh „modelu chování“ by mohl pomoci účastníkům cestovního ruchu cítit se na svých cestách komfortněji. Toto doporučení pro praxi je vytvořené na základě výsledků, které byly zjištěny pomocí dotazníkového šetření. Je však nutné podotknout, že je důležité si nejprve tyto kroky osvojit a natrénovat.

Návrh modelu chování:

- 1) nutnost přiznat si, že existuje problém (stresová situace)
 - a. toto je základní krok, který stresovou situaci pomůže lépe řešit
- 2) přesná identifikace problému (stresoru)

- a. přesně stanovit, jaký stresor působí
- 3) rozdělit problém do menších, lépe zvládnutelných částí a postupně jej řešit
- 4) v přijatelné míře dávat najevo své pocity
 - a. neuzavírat se do sebe
 - b. než začneme nějak jednat, v duchu napočítáme do 10, utřídíme si myšlenky a poté začneme jednat
- 5) osvojení postupu relaxace
 - a. „lepší zvládnání akutního stresu“
 - i. výdech - myslíte na oddělení se od stresu, představujte si odsunutí stresoru do příjemné vzdálenosti, kde se stává malým a nevýznamným
 - ii. nádech - v duchu hodnotíte situaci a používejte aktivizující slova jako: odvahu, vytrvalost, do toho, to zvládnou, ...
 - iii. výdech - myslíte na uvolnění a relaxujte
 - iv. nádech - myslíte na aktivitu a začněte konat
- 6) osvojte si zásady asertivity
 - a. nenabízejte omluvy a výmluvy ospravedlňující Vaše chování
 - b. máte právo změnit svůj názor
 - c. máte právo říci „já nevím“
 - d. máte právo říci „já nerozumím“
 - e. snažte se vždy naleznout kompromis a ne radikální jednostranné řešení
 - f. velmi důležité je sebeotevření, naučte se bez studu říkat své názory bez pocitu viny
- 7) využívejte sociální opory
 - a. nestyďte se využít pomoci od svých blízkých (rodina, přátelé, známí)

7 Seznam použitých zdrojů

APA's, 2019. *Stress: The different kinds of stress*. [Online]

Available at: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds>

[Přístup získán 1 8 2019].

Arnold, J. a další, 2007. *Psychologie práce*. 4 editor Brno: Computer Press, a.s. ISBN 978-80-251-1518-3.

Bartůňková, S., 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 89-7184- 889-1.

BusinessInfo.cz, 2003. *Euroregiony*. [Online]

Available at: <https://www.businessinfo.cz/navody/euroregiony/>

[Přístup získán 11 6 2019].

Campos, J. J., 2019.

https://senate.universityofcalifornia.edu/_files/inmemoriam/html/richardlazarus.html.

[Online]

Available at:

https://senate.universityofcalifornia.edu/_files/inmemoriam/html/richardlazarus.html

[Přístup získán 10 března 2019].

Černý, P., 2015. *Jak na výzkum*. [Online]

Available at: <https://www.i-dotaznik.cz/jak-na-vyzkum-2-cast-vytvoreni-dotazniku-a-pilotaz/>

[Přístup získán 16 2. 2020].

Click4Survey, 2016. *Jak měřit vnímání pojmů a postojů respondentů otázkou Sémantický diferencíál*. [Online]

Available at: <https://www.click4survey.cz/blog/jak-merit-vnimani-pojmu-a-postoju-respondentu-otazkou-semanticky-diferencial>

[Přístup získán 16 2 2020].

Csikszentmihalyi, M., 1990. *Flow : the psychology of optimal experience*. 1 editor New York: HarperCollins Publishers. ISBN978-0061339202

ČSÚ, 2019. *Turistické regiony a oblasti*. [Online]

Available at: <https://www.czso.cz/csu/xl/0207005>

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40347#w=

[40347#w=](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40347#w=)

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~301_null_&katalog=31743&pvo=CRUD003-R&str=v134&c=v3~8_RP2018&u=v134_VUZEMI_100_3034#w=

[31743&pvo=CRUD003-](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~301_null_&katalog=31743&pvo=CRUD003-R&str=v134&c=v3~8_RP2018&u=v134_VUZEMI_100_3034#w=)

[R&str=v134&c=v3~8_RP2018&u=v134_VUZEMI_100_3034#w=](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~301_null_&katalog=31743&pvo=CRUD003-R&str=v134&c=v3~8_RP2018&u=v134_VUZEMI_100_3034#w=)

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40282#w=

[objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_n](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40282#w=)

[ull_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40282#w=)

[40282#w=](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40282#w=)

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40291#w%5Bk%5D=metainfo&w%5Bp%5D%5Bident%5D=809279190&w%5B

[objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_n](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40291#w%5Bk%5D=metainfo&w%5Bp%5D%5Bident%5D=809279190&w%5B)

[ull_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40291#w%5Bk%5D=metainfo&w%5Bp%5D%5Bident%5D=809279190&w%5B)

[40291#w%5Bk%5D=metainfo&w%5Bp%5D%5Bident%5D=809279190&w%5B](https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F_M~F_Z~F_R~F_P~_S~_U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40291#w%5Bk%5D=metainfo&w%5Bp%5D%5Bident%5D=809279190&w%5B)

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F M~F Z~F R~F P~ S~ U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40347#w=

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F M~F Z~F R~F P~ S~ U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40347#w=

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F M~F Z~F R~F P~ S~ U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40347#w=

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F M~F Z~F R~F P~ S~ U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40347#w=

[Přístup získán 11 6 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F M~F Z~F R~F P~ S~ U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40347#w=

[Přístup získán 11 11 2019].

ČSÚ, 2019. *Veřejná databáze*. [Online]

Available at: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=1330&filtr=G~F M~F Z~F R~F P~ S~ U~401_null_&katalog=31743&pvo=CRU03a&pvo=CRU03a&str=v288&u=v288_VUZEMI_101_40347#w=

[Přístup získán 11 6 2019].

Engel, S., 2009. *Bez stresu za 15 minut*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2611-3

Frederick J. Gravetter, L. - A. B. F., 2010. *Research Methods*. 4 editor Belmont: Wadsworth Learnig Products. ISBN978-1111342258.

Galaxy, 2016. *Psychická odolnost a vytrvalost*. [Online]

Available at: <https://www.psychowalkman.cz/ucinky/dalsi-ucinky/psychicka-odolnost-a-vytrvalost/>

[Přístup získán 6 6 2019].

GaREP, s. s. r., 2016. *Metodická podpora regionálního rozvoje*. [Online]

Available at: http://www.regionálnírozvoj.cz/index.php/regiony_red.html

[Přístup získán 11 6 2019].

GaREP, s. s. r., 2016. *Metodická popora regionálního rozvoje*. [Online]

Available at: <http://www.regionálnírozvoj.cz/index.php/vymezeni.html>

[Přístup získán 11 6 2019].

Gregorová, D., 2010. *Proč ženy více podléhají stresu*. [Online]

Available at: <http://www.osel.cz/5108-proc-zeny-vice-podlehaji-stresu.html>

[Přístup získán 22 2 2020].

Homel.vsb.cz, 2020. *INDUKTIVNÍ STATISTIKA*. [Online]

Available at: <http://homel.vsb.cz/~oti73/cdpast1/KAP11/KAP11.HTM>

[Přístup získán 16 2 2020].

Joelson, R. B., 2017. *Psychology today*. [Online]

Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/moments->

matter/201704/hardiness-and-grit

[Přístup získán 6 6 2019].

Kebza, V., 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

Kraska-Ludecke, K., 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praga: Grada Publishing, a.s. ISBN 9788024718330.

Křivohlavý, J., 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. ISBN 9788071691211.

Lasák, P., 2016. *Sémantický diferenciál - graf Excel*. [Online]

Available at: <https://office.lasakovi.com/excel/grafy/semanticky-diferencial-graf-Excel/>

[Přístup získán 16 2 2020].

Maďa, P. & Fontana, J., 2004. *Funkce buněk a lidského těla*. [Online]

Available at: <http://fbt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

[Přístup získán 16 března 2019].

Maďa, P. & Fontana, J., 2014. *Funkce buněk a lidského těla*. [Online]

Available at: <http://fbt.cz/wp-content/uploads/2013/12/Kapitola-11-09-01.jpg>

[Přístup získán 6 6 2019].

Martínková, L., 2017. *Psychologie pro každého*. [Online]

Available at: <https://psychologieprokazdeho.cz/socialni-resilience/>

[Přístup získán 6 6 2019].

MMR, 2019. *Regiony regionální politiky*. [Online]

Available at: <https://www.dotaceeu.cz/cs/Migrace/Fondy-EU/Informace-o-fondech-EU/Regiony-regionalni-politiky-EU>

[Přístup získán 11 6 2019].

Nakonečný, M., 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia Praha. ISBN 80-200-0625-7

Nakonečný, M., 2003. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-0993-7

Palatková, M., Zichová, J., 2011 *Ekonomika turismu: turismus České republiky: vymezení a fungování trhu turismu, přístupy k hodnocení významu a vlivu turismu, charakteristika turismu České republiky*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3748-5

Peterková, M., 2014. *Psychologický klub Psych.cz*. [Online]
Available at: <http://www.psych.cz/ego-obranne-mechanismy/>
[Přístup získán 6 6 2019].

Pilný, J., 2003. *Venkovská turistika příznivě ovlivňuje rozvoj regionů*. [Online]
Available at: <https://www.moderniobec.cz/venkovska-turistika-priznive-ovlivnuje-rozvoj-regionu/>
[Přístup získán 26. 2. 2020].

Plecerová, V. & Pužejová, Y., 2016. *Psychologie a její předmět*. [Online]
Available at: <https://publi.cz/books/339/01.html>
[Přístup získán 25 5 2019].

Praško, J. & Prašková, H., 2004. *Proti stresu krok za krokem aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.. ISBN 80-247-0068-9.

Psychologie, S., 2019. *Studium Psychologie*. [Online]
Available at: <https://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/2-psychika.html>
[Přístup získán 25 5 2019].

Řezanková, H., 2017. *Analýza dat z dotazníkového šetření*. 4. editor Praha: Professional Publishing s.r.o. ISBN 978-80-906594-8-3

RIS, 2012. *Jižní Čechy - turistický region*. [Online]
Available at: <http://www.risy.cz/cs/krajske-ris/jihocesky-kraj/regionalni-informace/o-kraji/jizni-cechy/>
[Přístup získán 11 6 2019].

Sincero, S. M., 2012. *Stress and cognitive appraisal*. [Online]
Available at: <https://explorable.com/stress-and-cognitive-appraisal>
[Přístup získán 10 březem 2019].

Sincero, S. M., 2012. *General adaptation syndrome*. [Online]

Available at: <https://explorable.com/general-adaptation-syndrome>

[Přístup získán 23. 2. 2019].

Střádalová, N., 2015. *O psychologii.cz*. [Online]

Available at: <http://www.opsychologii.cz/clanek/239-copingove-strategie-aneb-jak-se-vyrovnat-s-psychickou-zatezi/>

[Přístup získán 6. 6. 2019].

Strnadová, L., 2019. *Doba stresová aneb Jak se nezbláznit?*. [Online]

Available at: <https://psychologieprokazdeho.cz/jak-se-nezblaznit-ze-stresu/>

[Přístup získán 26. 2. 2020].

Strümpfer, D. J. W., 1999. *Psychosocial resilience in adults*. *Studia psychologica* 41, Issue 9, pp. 89 - 104.

Taylor, C., 2019. *Chi-Square Goodness of Fit Test*. [Online]

Available at: <https://www.thoughtco.com/chi-square-goodness-of-fit-test-3126383>

[Přístup získán 26. 2. 2020].

Transkript, p., 2020. *Pearsonův test dobré shody chí kvadrát*. [Online]

Available at: <https://slideplayer.cz/slide/3753768/>

[Přístup získán 24. 2. 2020].

Vedajezabava.upol.cz, 2016. *Investice do rozvoje vzdělávání*. [Online]

Available at: http://vedajezabava.upol.cz/docs/jak_udelat_dotaznik.pdf

[Přístup získán 16. 2. 2020].

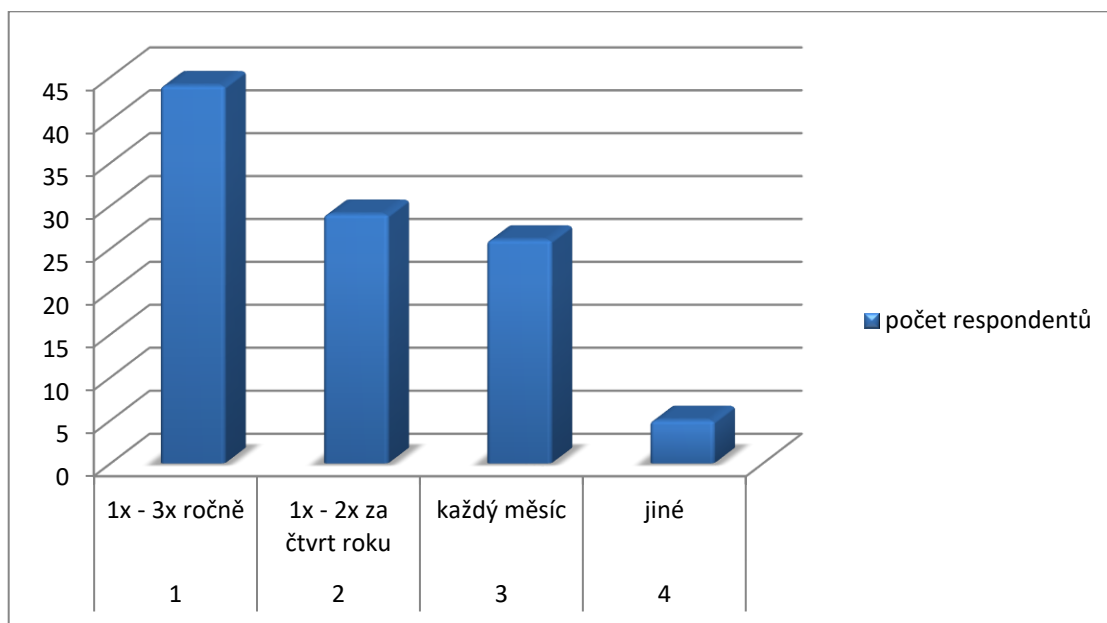
8 Přílohy

8.1 Příloha číslo 1 Dotazníkové šetření

Otázka číslo 1

Jak často během roku cestujete po ČR v rámci své relaxace (kulturně poznávací výlet, sportovní výlet, relaxační výlet, lázeňský pobyt/výlet)?

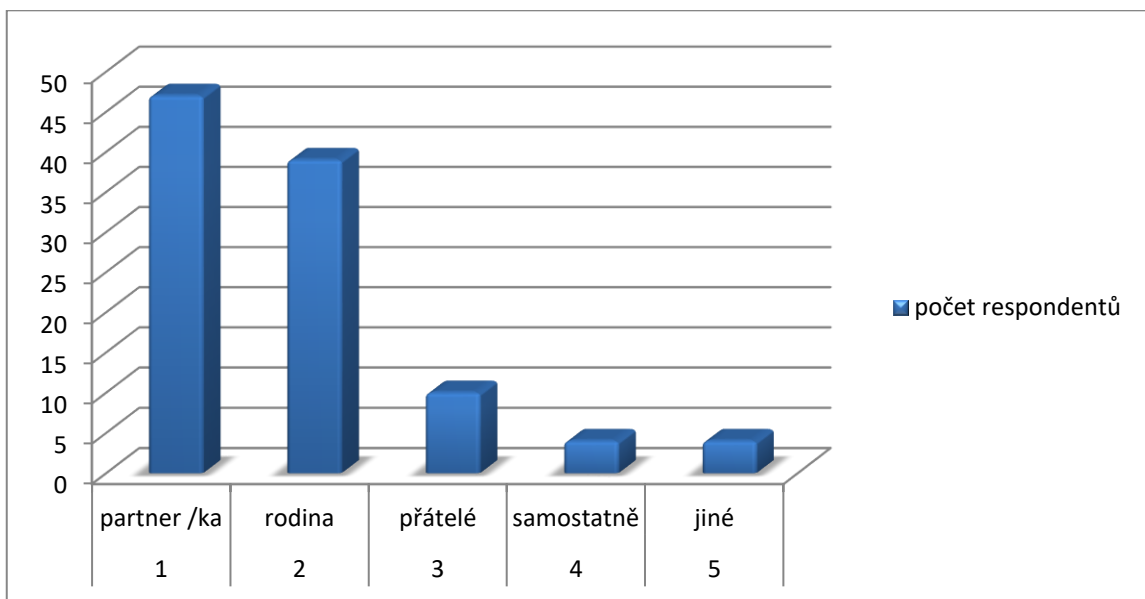
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	1x - 3x ročně	44	42.31%
2	1x - 2x za čtvrt roku	29	27.88%
3	každý měsíc	26	25.00%
4	jiné	5	4.81%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 2

S kým cestujete na své výlety po ČR?

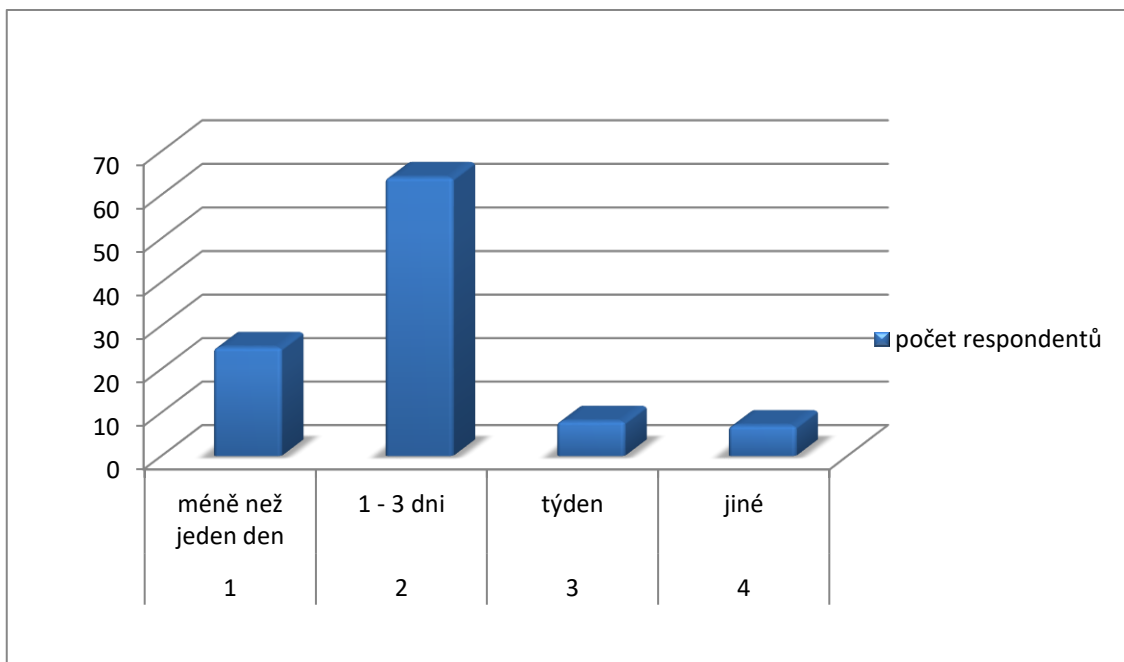
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	partner/ka	47	45.19%
2	rodina	39	37.50%
3	přátelé	10	9.62%
4	samostatně	4	3.85%
5	jiné	4	3.85%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 3

Jak dlouho obvykle trvají Vaše cesty po ČR?

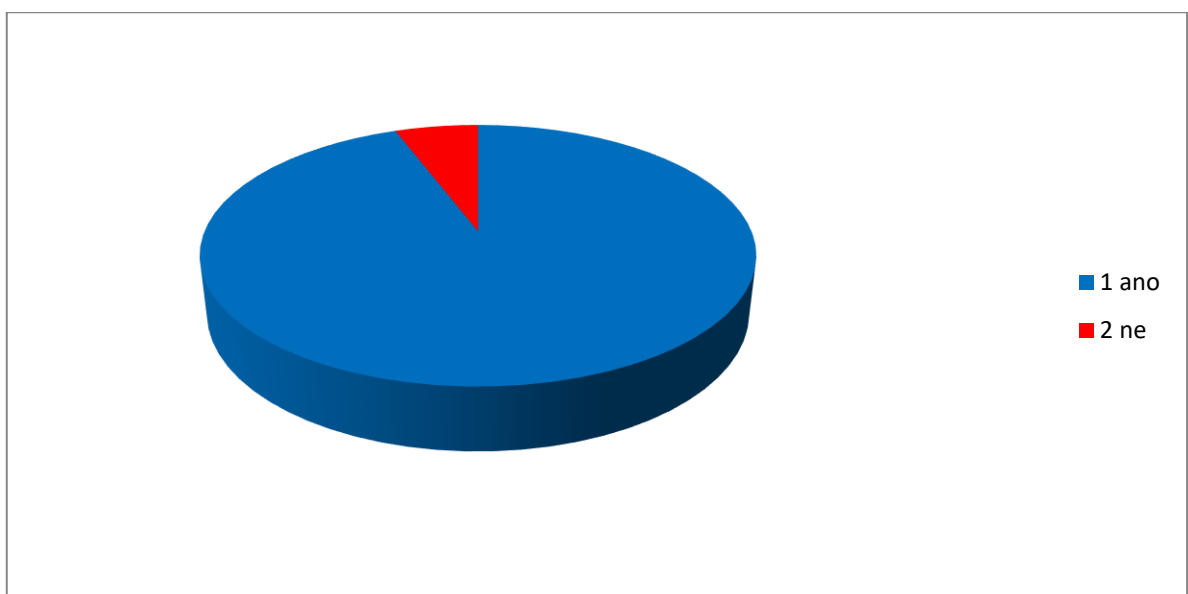
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	méně než jeden den	25	24.04%
2	1 - 3 dni	64	61.54%
3	týden	8	7.69%
4	jiné	7	6.73%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 4

Navštívil/a jste v posledních 3 letech v rámci svého cestování Jižní Čechy?

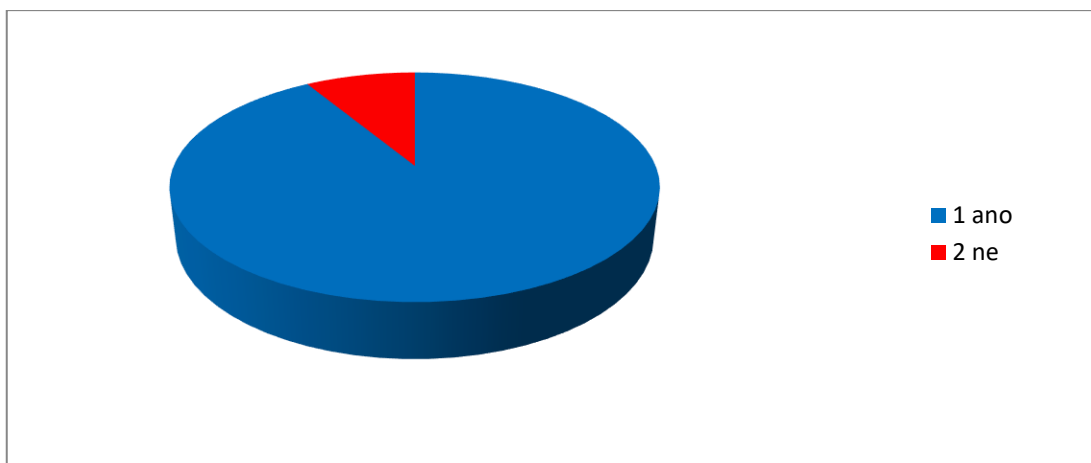
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	ano	98	94.23%
2	ne	6	5.77%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 5

Navštívil/a jste v posledních 3 letech v rámci svého cestování po Jižních Čechách některá z těchto měst (České Budějovice, Český Krumlov, Tábor)?

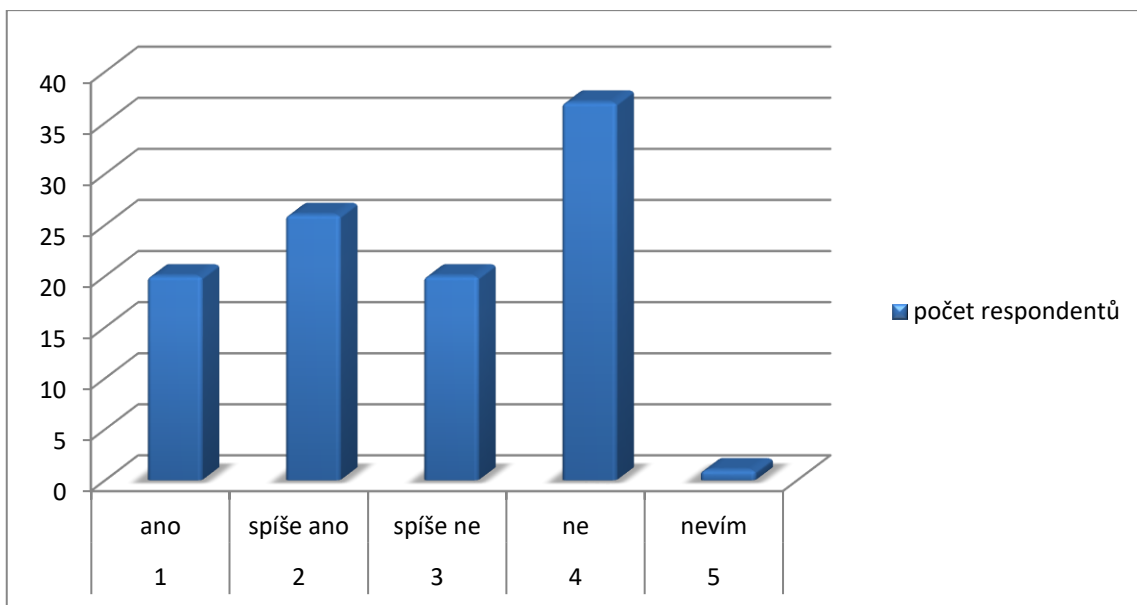
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	ano	95	91.35%
2	ne	9	8.65%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 6

Prožil/a jste v posledních 3 letech při cestování po Jižních Čechách nebo při přípravách na toto cestování stresovou situaci (Vám nepříjemná situace, ve které se cítíte být v tísní nebo nepohodlně)?

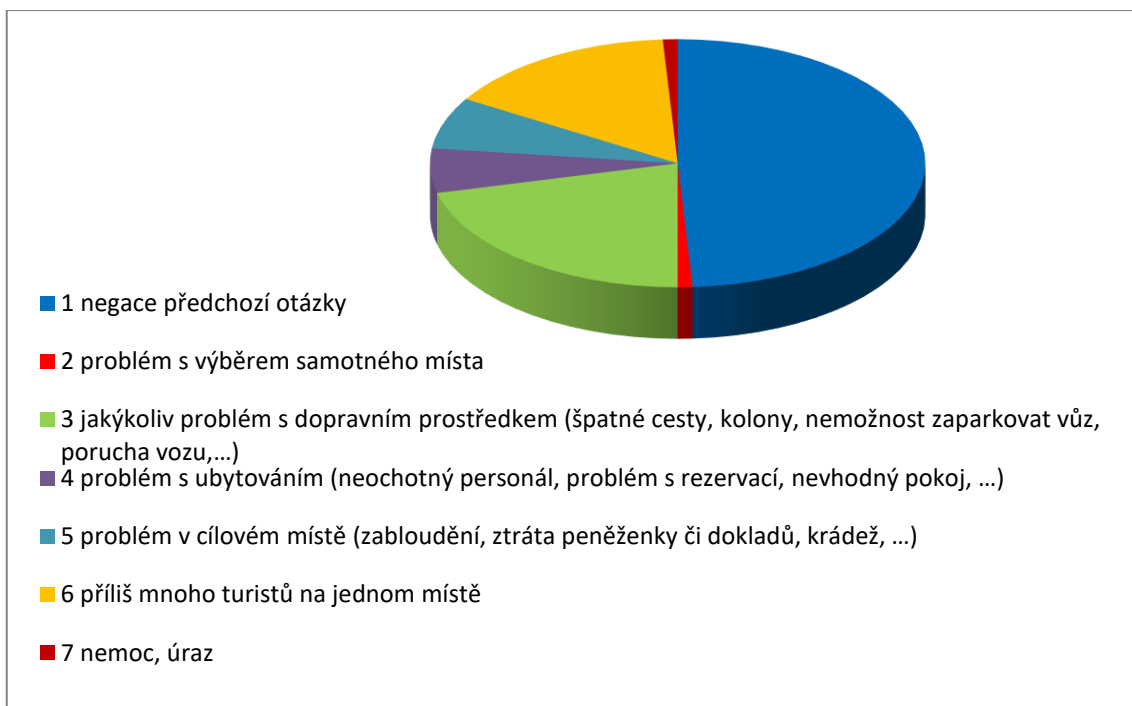
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	ano	20	19.23%
2	spíše ano	26	25.00%
3	spíše ne	20	19.23%
4	ne	37	35.58%
5	nevím	1	0.96%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 7

Jestliže jste v předchozí otázce zvolil/a ano, čeho se tato stresová situace týkala (nejvýznamnější pro Vás)?

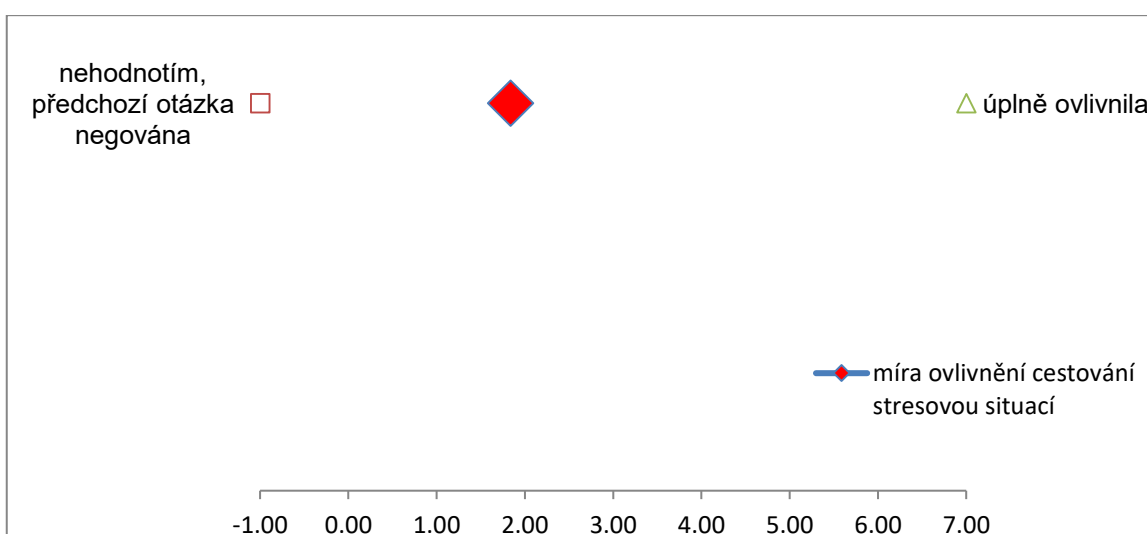
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	negace předchozí otázky	51	49.04%
2	problém s výběrem samotného místa	1	0.96%
3	jakýkoliv problém s dopravním prostředkem (špatné cesty, kolony, nemožnost zaparkovat vůz, porucha vozu, ...)	22	21.15%
4	problém s ubytováním (neochotný personál, problém s rezervací, nevhodný pokoj, ...)	6	5.77%
5	problém v cílovém místě (zabloudění, ztráta peněženky či dokladů, krádež, ...)	7	6.73%
6	příliš mnoho turistů na jednom místě	16	15.38%
7	nemoc, úraz	1	0.96%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 8

V jaké míře ovlivnila Vámi prožitá stresová situace Vaši cestu po Jižních Čechách?
 (-1 nehodnotím, předchozí otázka negována, 1 vůbec neovlivnila – 7 úplně ovlivnila)

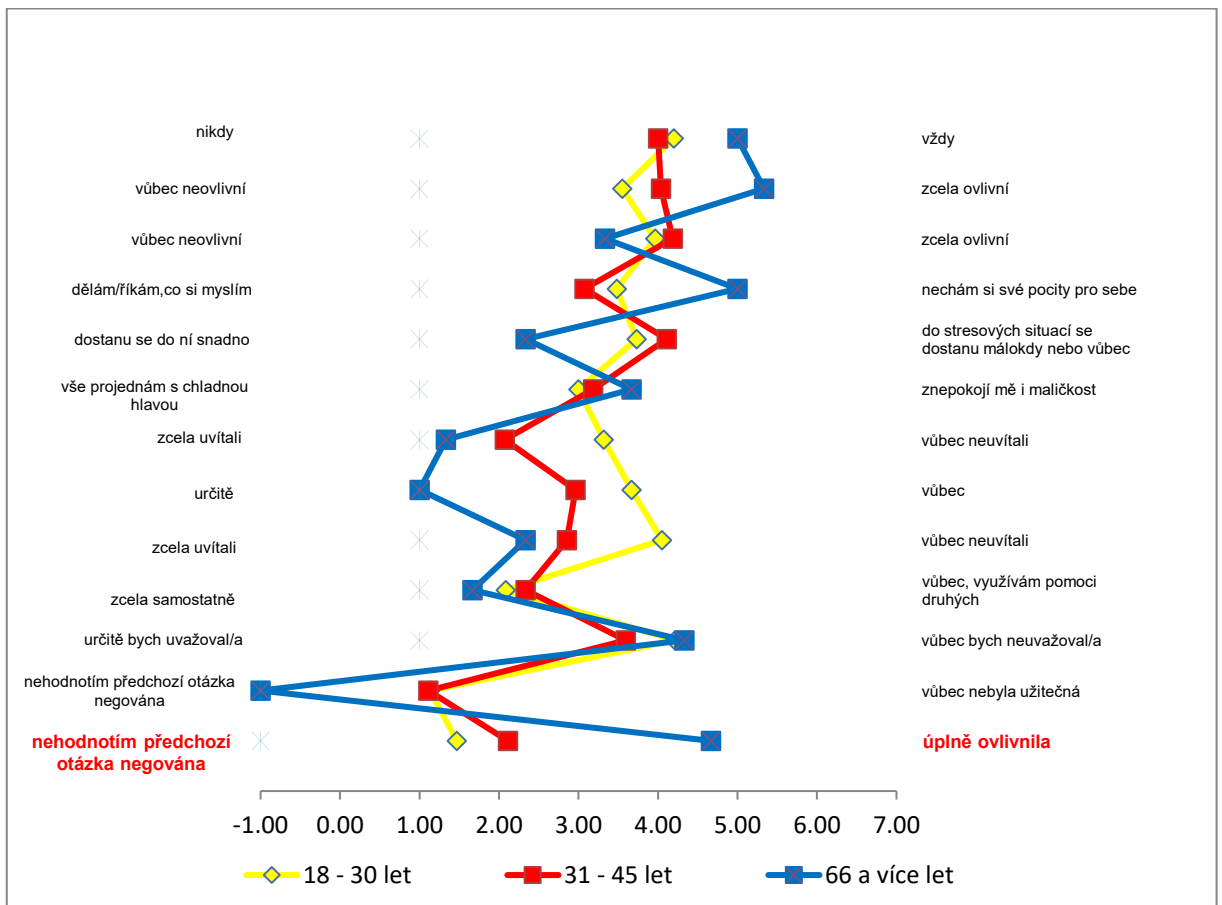
kategorie	-1	1	2	3	4	5	6	7
četnost	29	20	9	13	7	15	5	2



D-průměr u otázky číslo 8

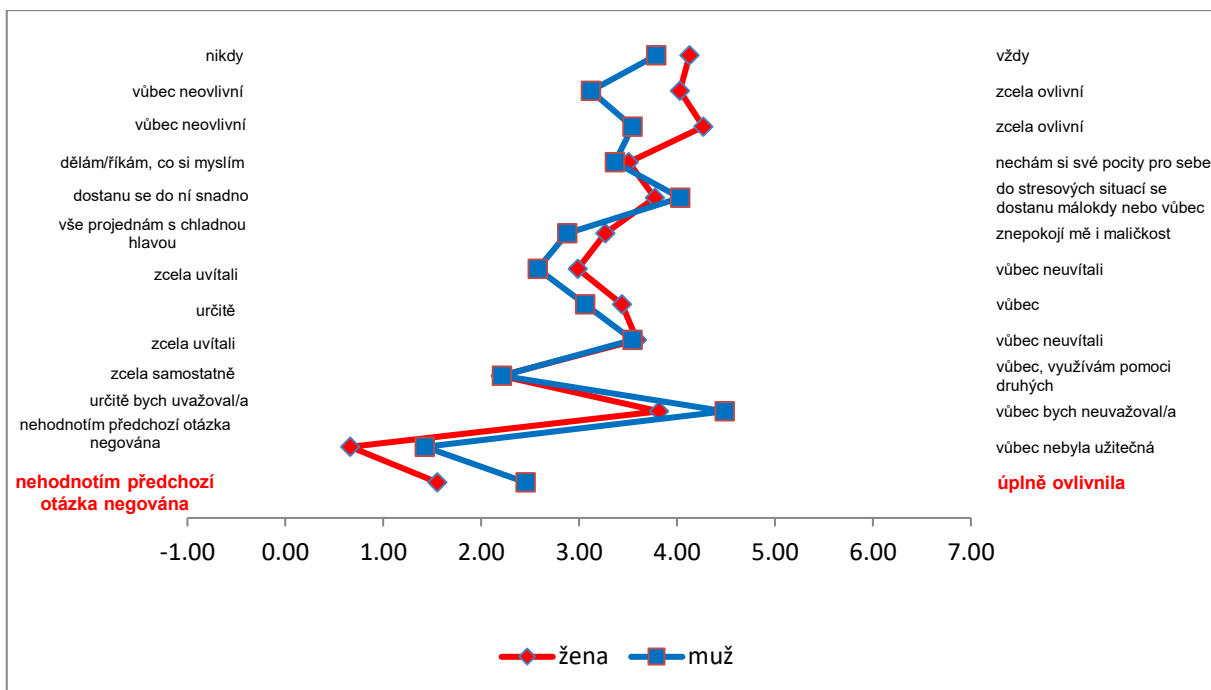
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
1	1.47	2.11	2.29	4.67



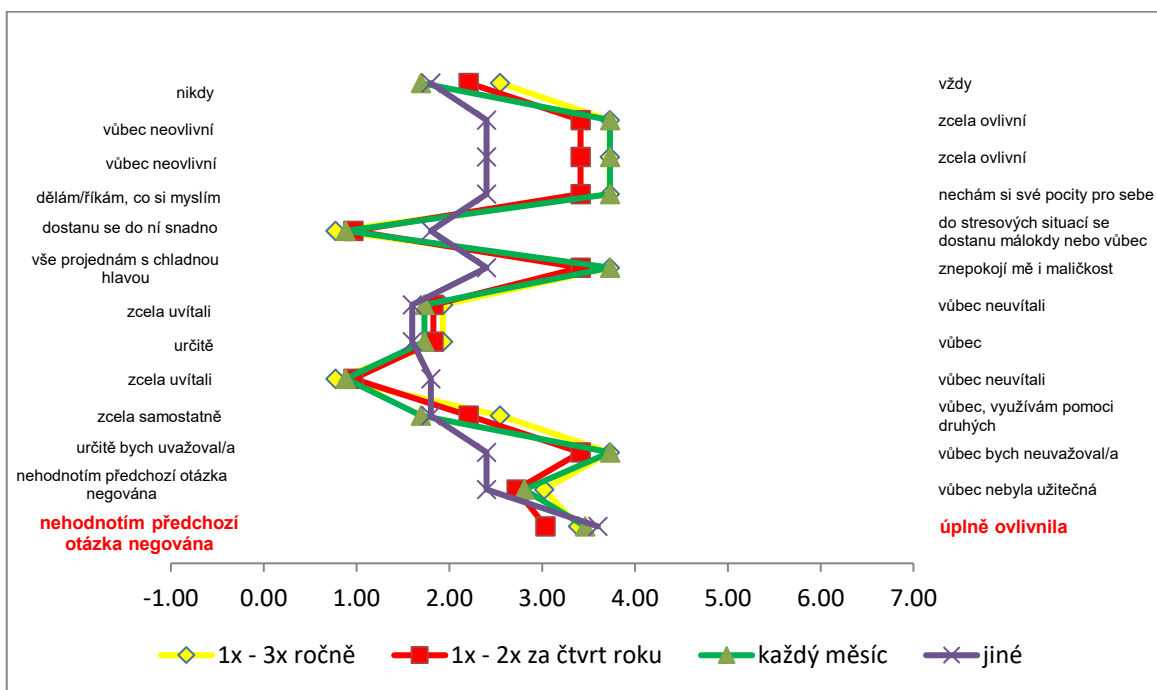
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
1	1.55	2.45



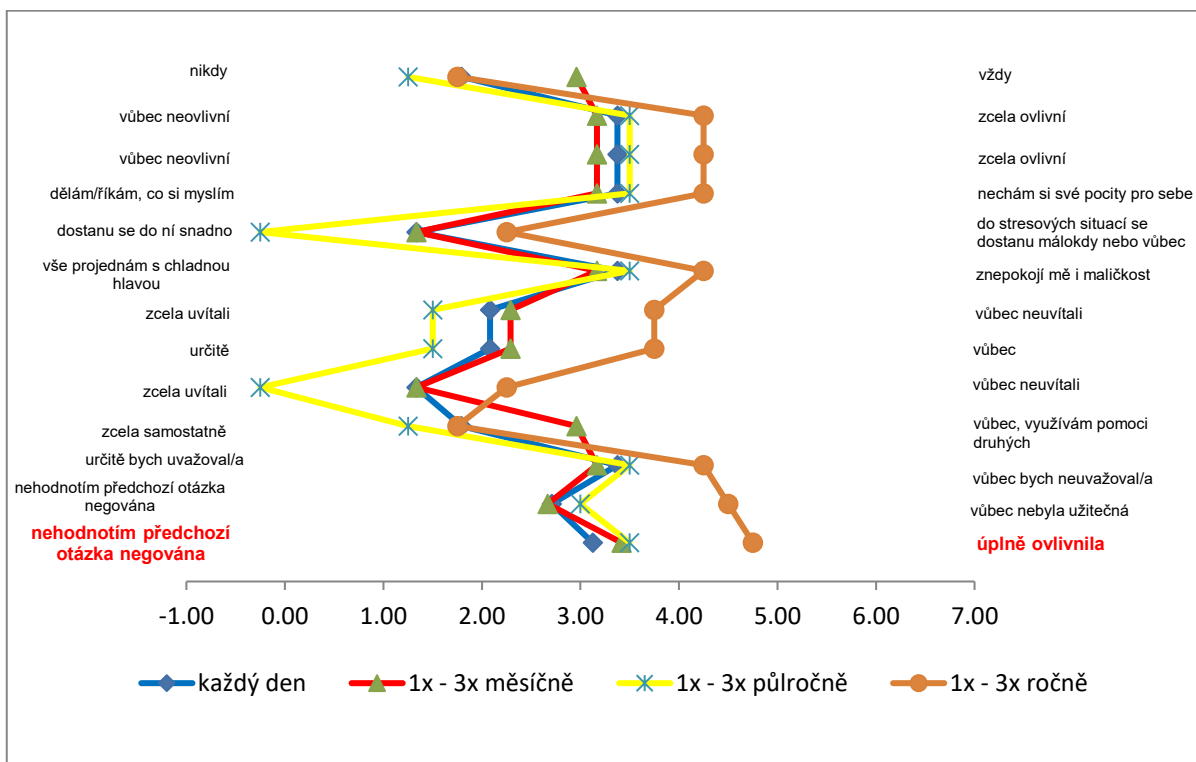
• Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
1	3.39	3.03	3.46	3.60



- Stres během života

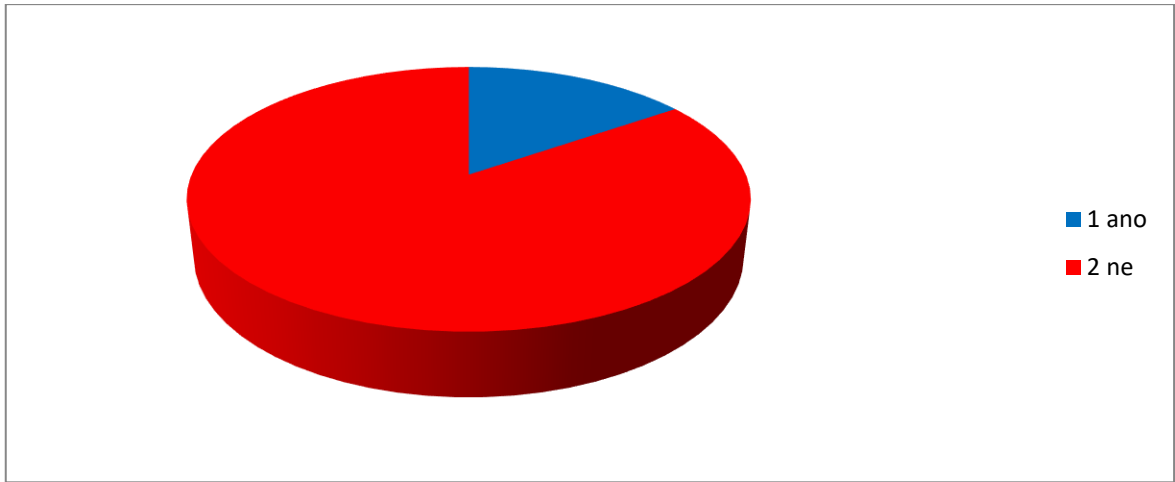
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
1	3.13	3.10	3.42	4.17	3.50	4.75



Otázka číslo 9

Využil/a jste v rámci prožívání stresové situace při cestování po Jižních Čechách pomoc místního infocentra?

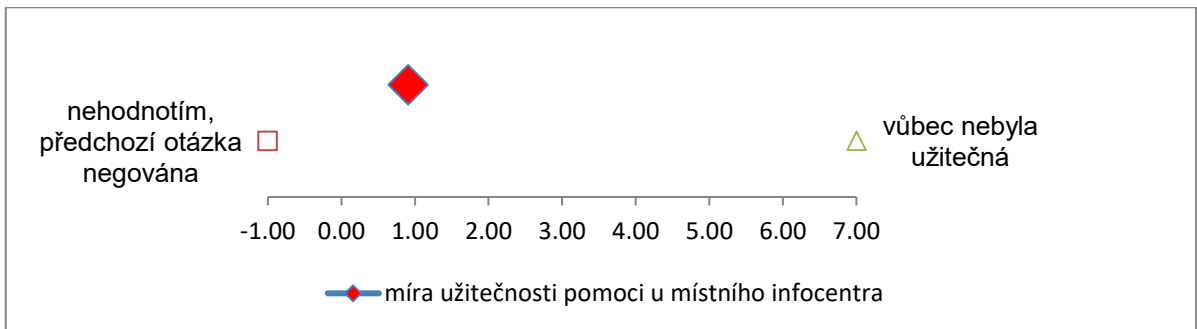
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	ano	16	15.38%
2	ne	88	84.62%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 10

Byla Vám poskytnutá pomoc od místního infocentra ve stresové situaci užitečná (zklidnění situace, menší obavy, správná rada, ...)? (-1 nehodnotím, předchozí otázka negována, 1 byla velmi užitečná – 7 nebyla vůbec užitečná)

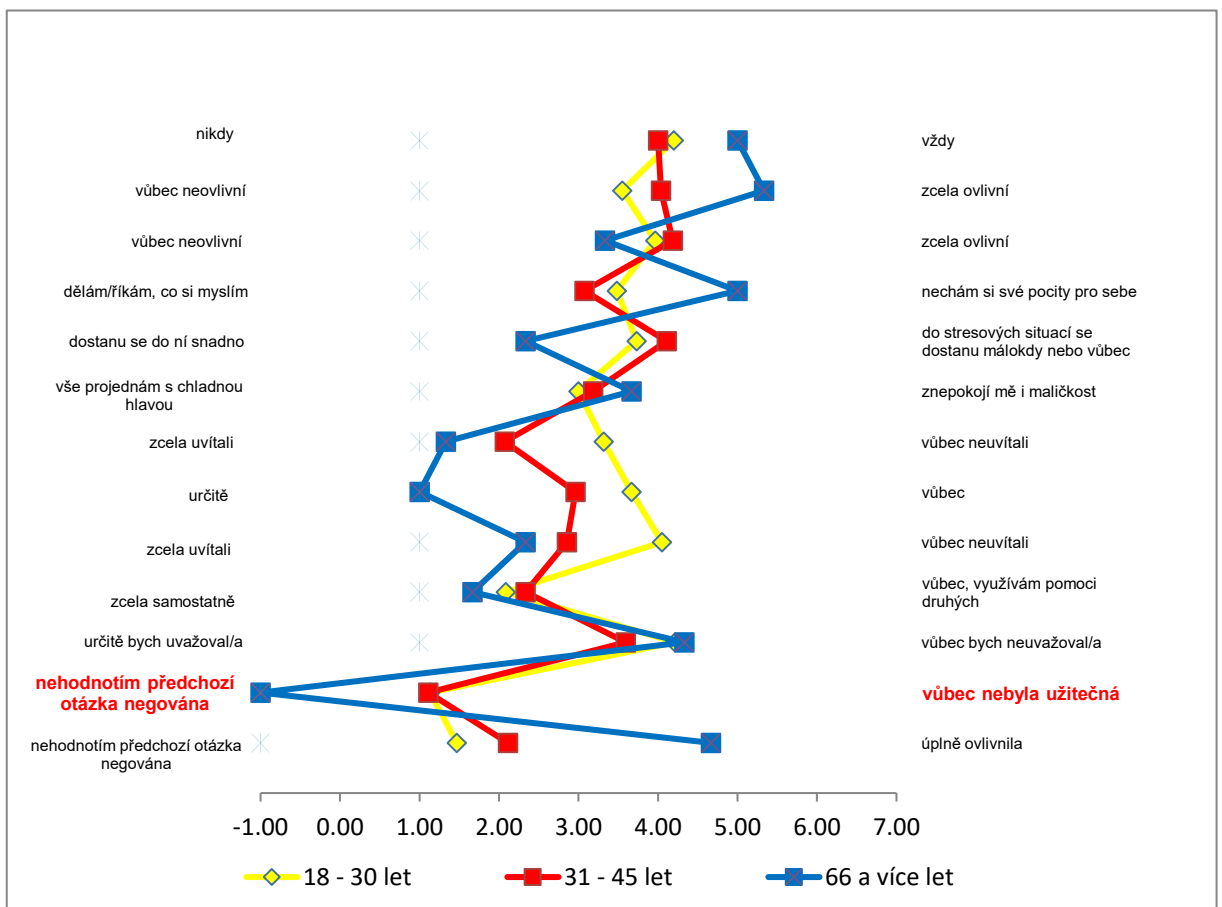
kategorie	-1	1	2	3	4	5	6	7
četnost	68	4	9	1	3	1	6	12



D-průměr u otázky číslo 10

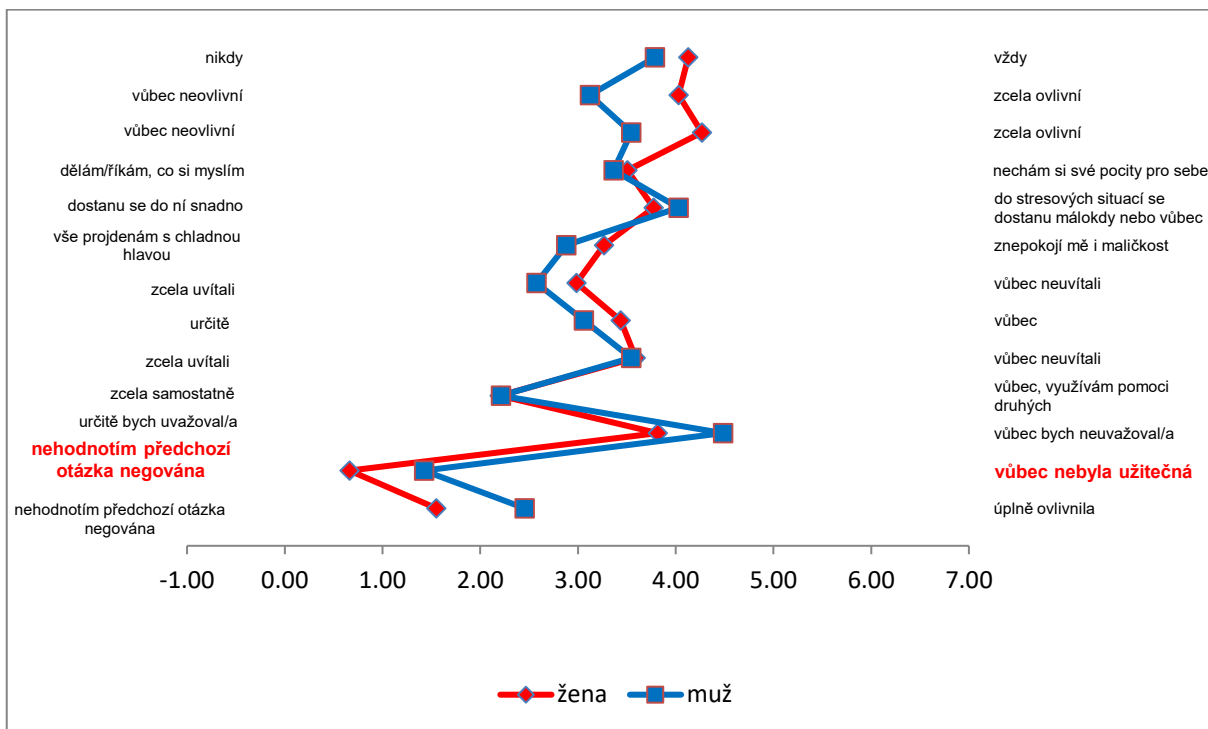
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
2	1.13	1.11	-0.07	-1.00



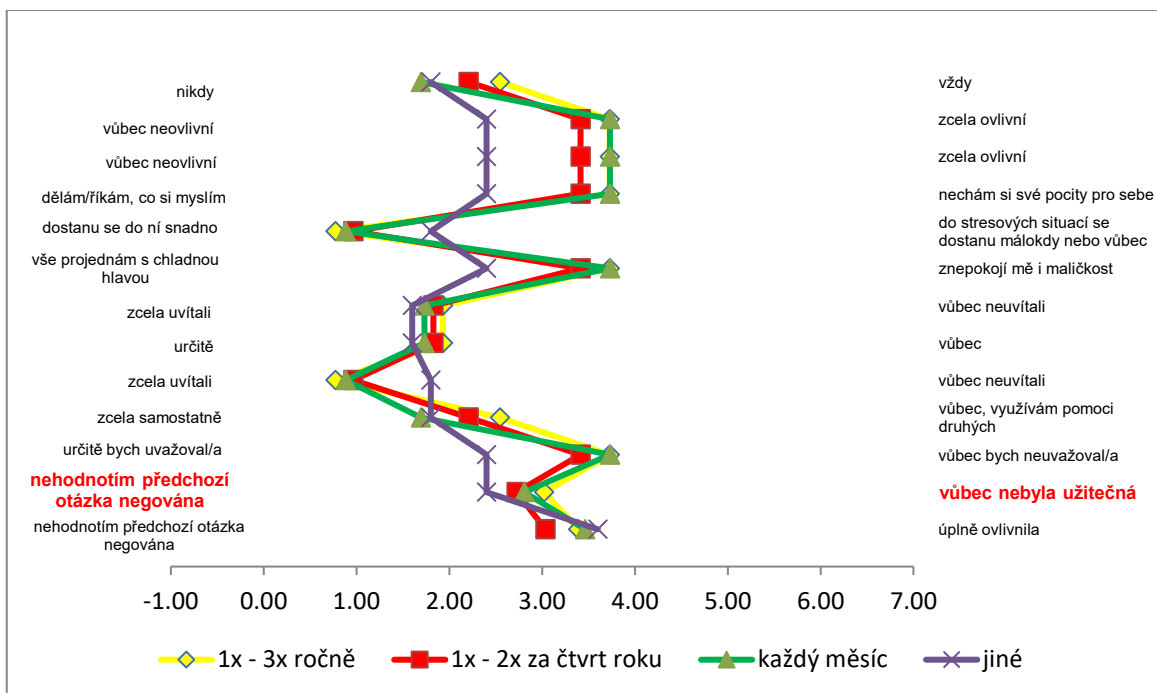
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
2	0.66	1.42



- Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
2	3.02	2.72	2.81	2.40



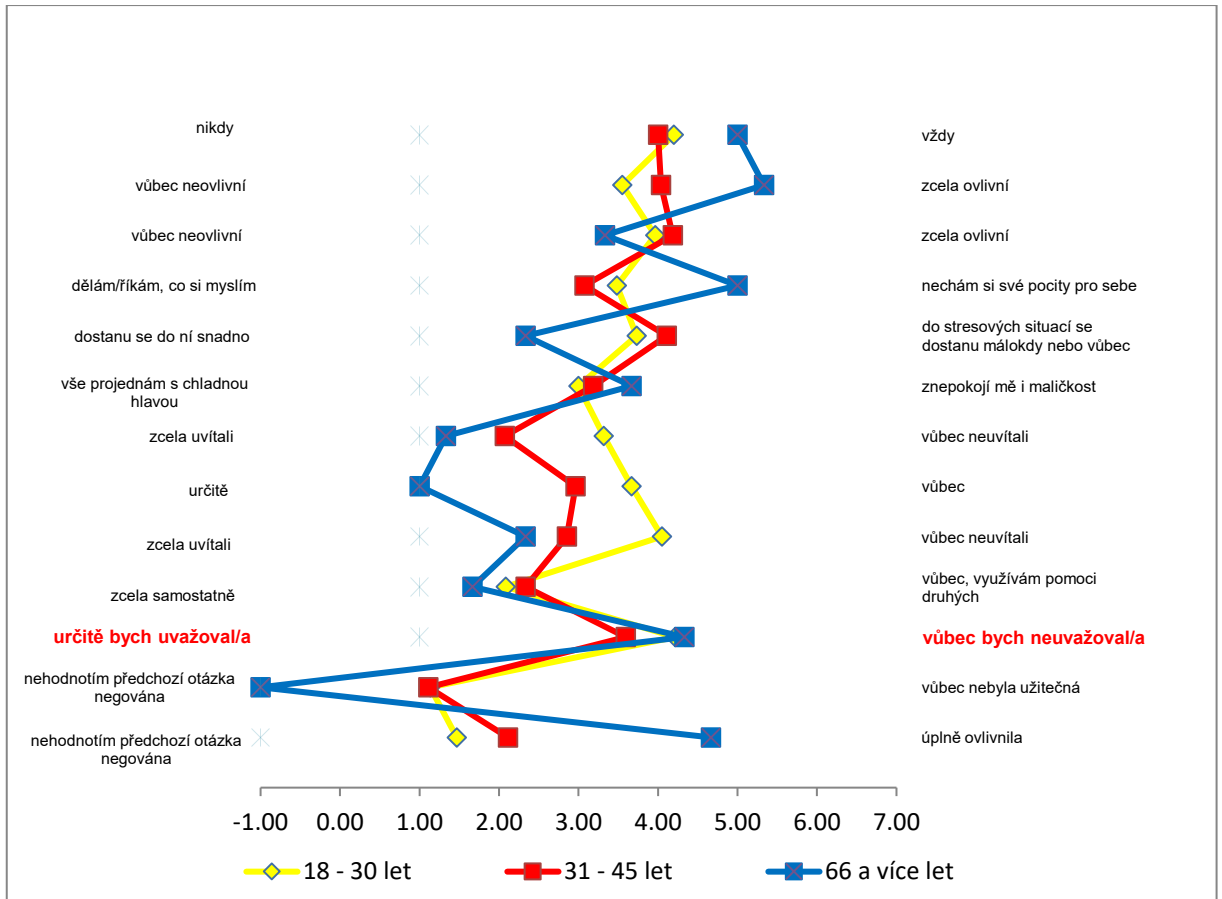
- Stres během života

počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
2	2.71	2.71	2.67	4.00	3.00	4.50

D-průměr u otázky číslo 11

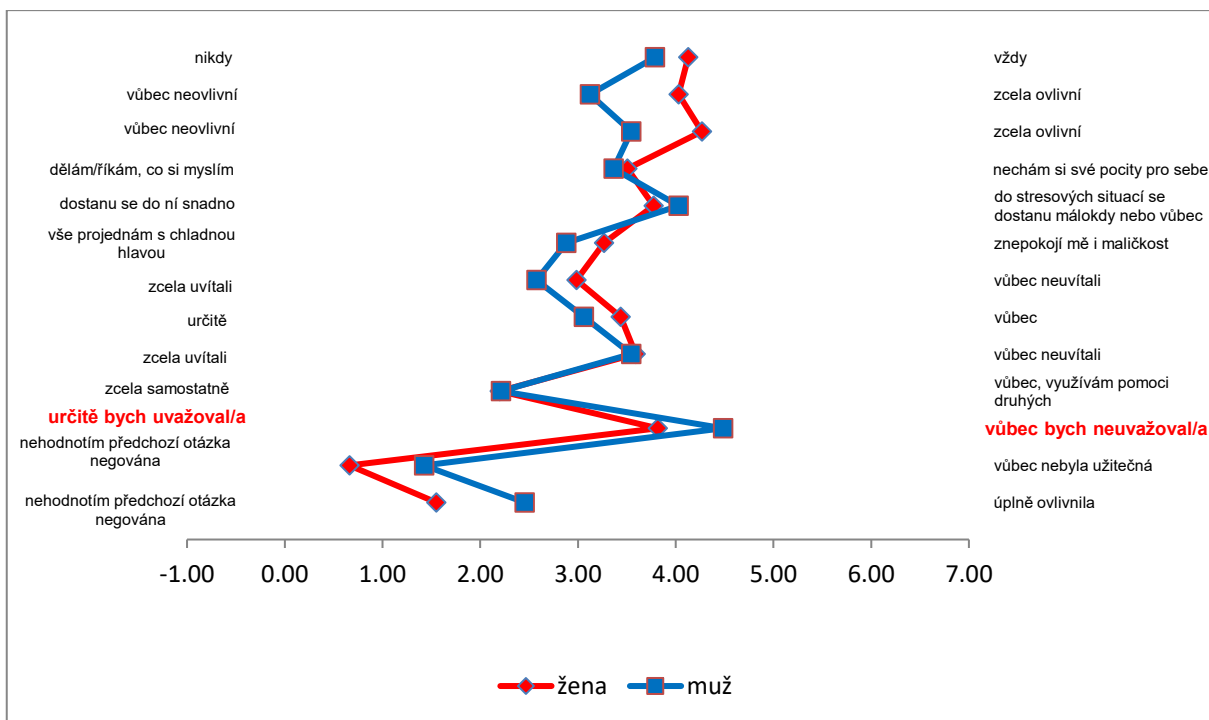
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
3	4.22	3.59	4.00	4.33



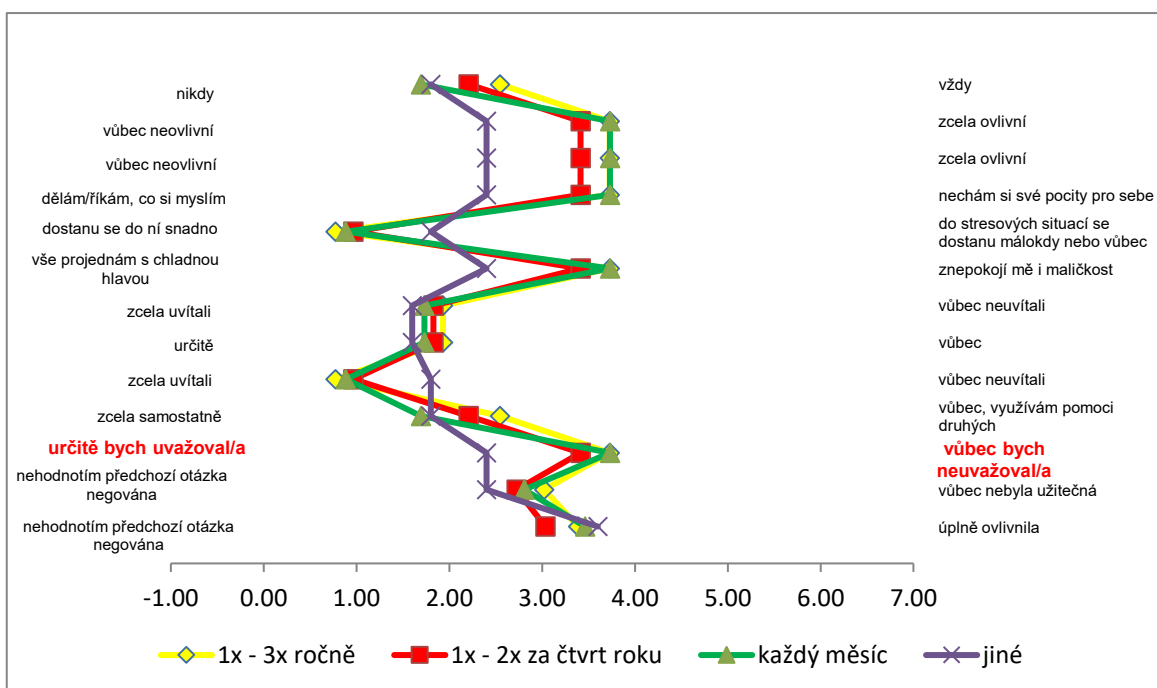
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
3	3.82	4.48



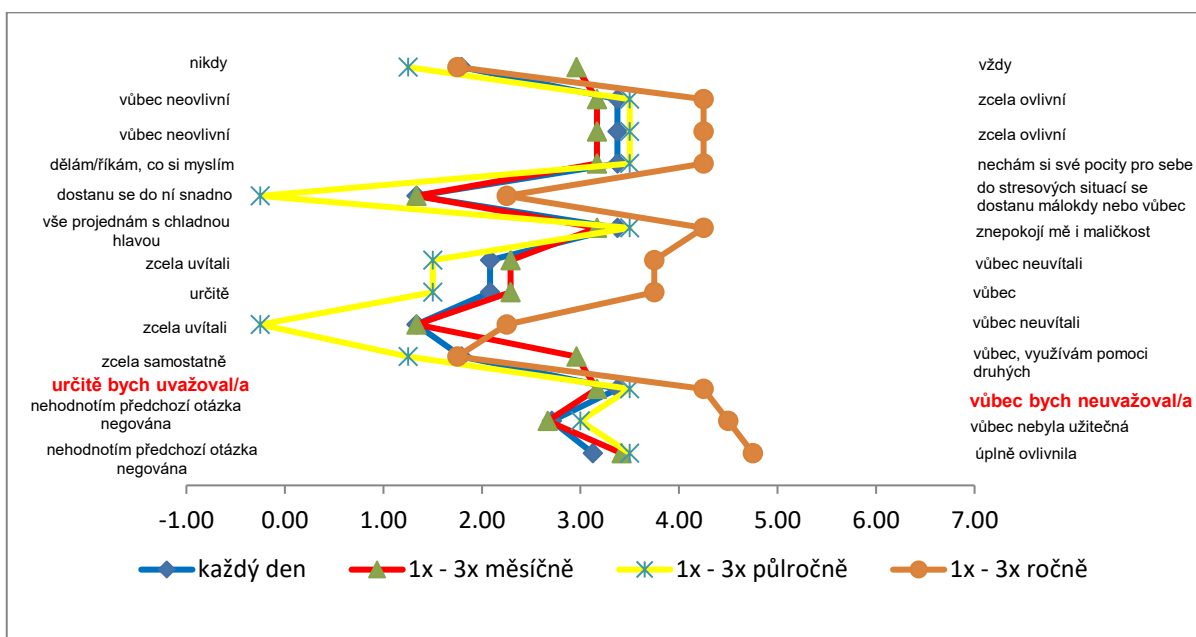
• Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
3	3.73	3.41	3.73	2.40



- Stres během života

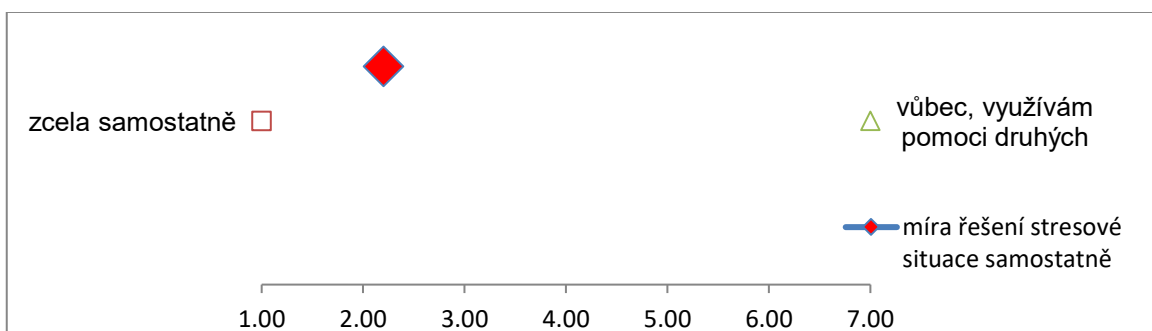
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
3	3.38	3.71	3.17	4.67	3.50	4.25



Otázka číslo 12

V jaké míře se snažíte stresovou situaci vyřešit samostatně? (1 zcela samostatně – 7 vůbec, využívám pomoci druhých)

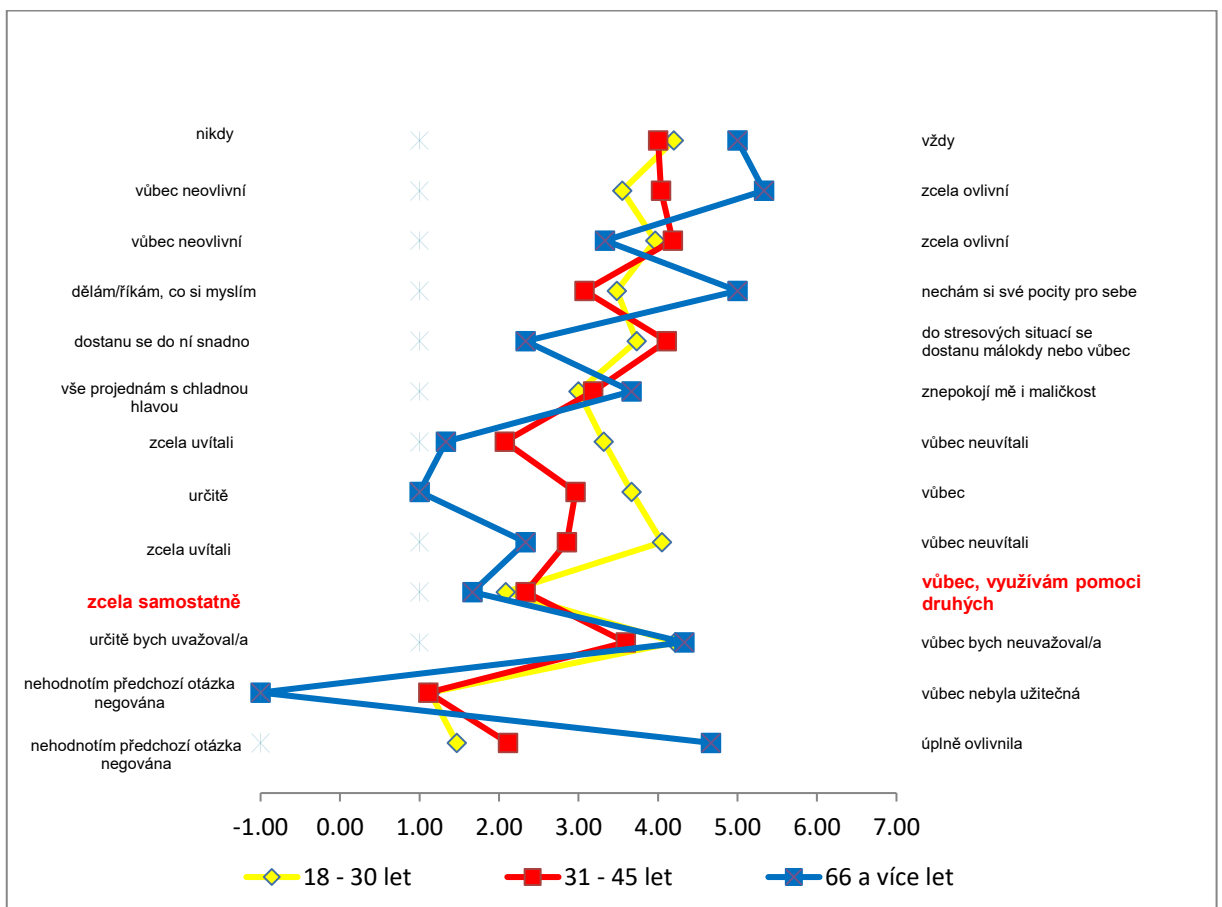
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	37	34	18	9	4	0	2



D-průměr u otázky číslo 12

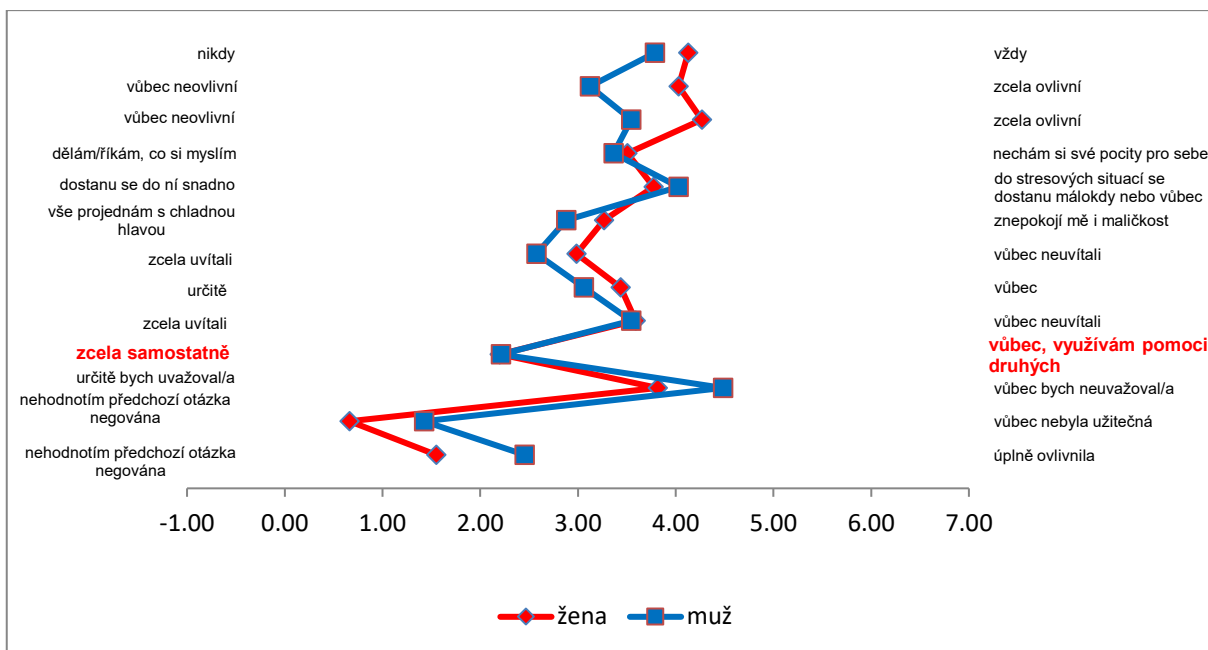
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
4	2.08	2.33	2.57	1.67



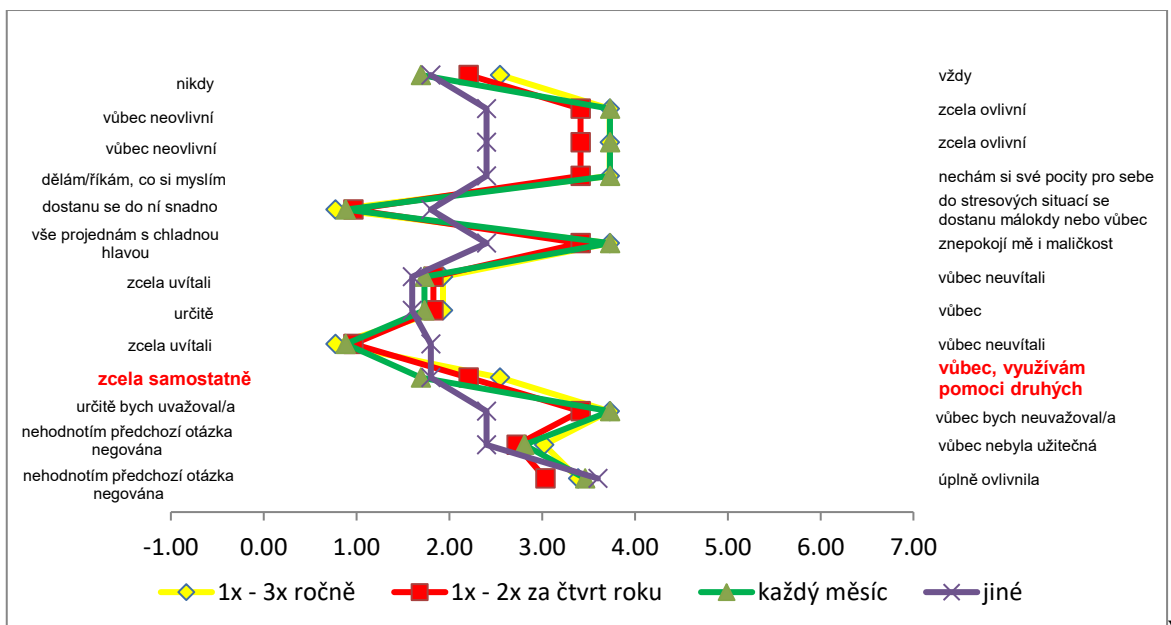
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
4	2.20	2.21



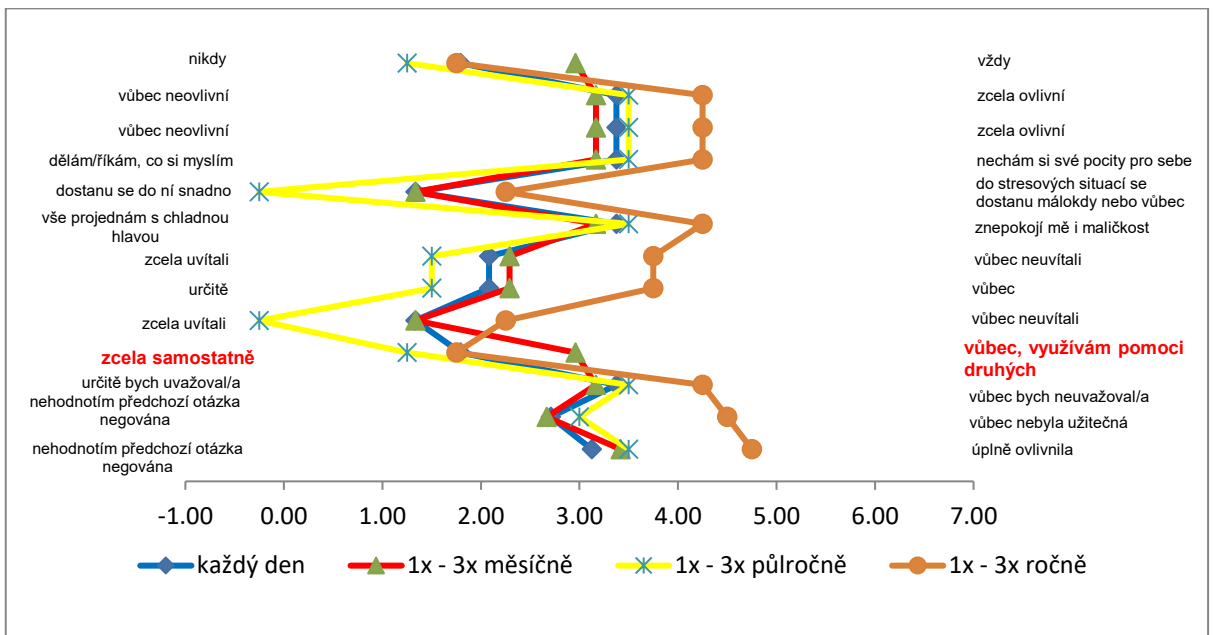
• Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
4	2.55	2.21	1.69	1.80



- Stres během života

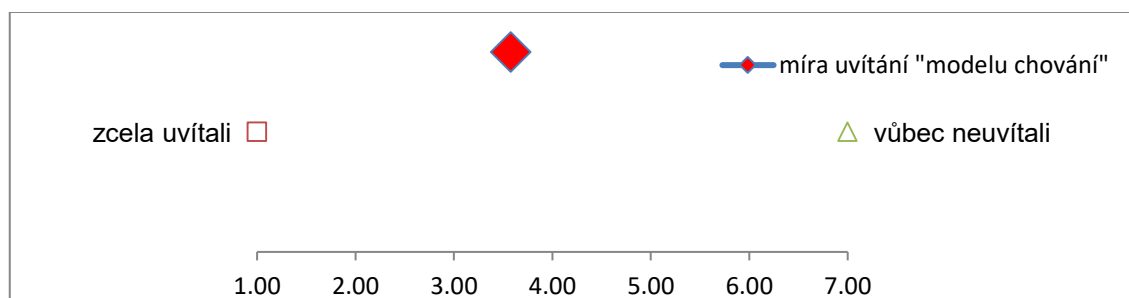
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
4	1.79	2.05	2.96	2.83	1.25	1.75



Otázka číslo 13

Do jaké míry byste uvítali určitý „model chování“, který by mohl pomoci lépe zvládnout prožívanou stresovou situaci? (1 zcela uvítali – 7 vůbec neuvítali)

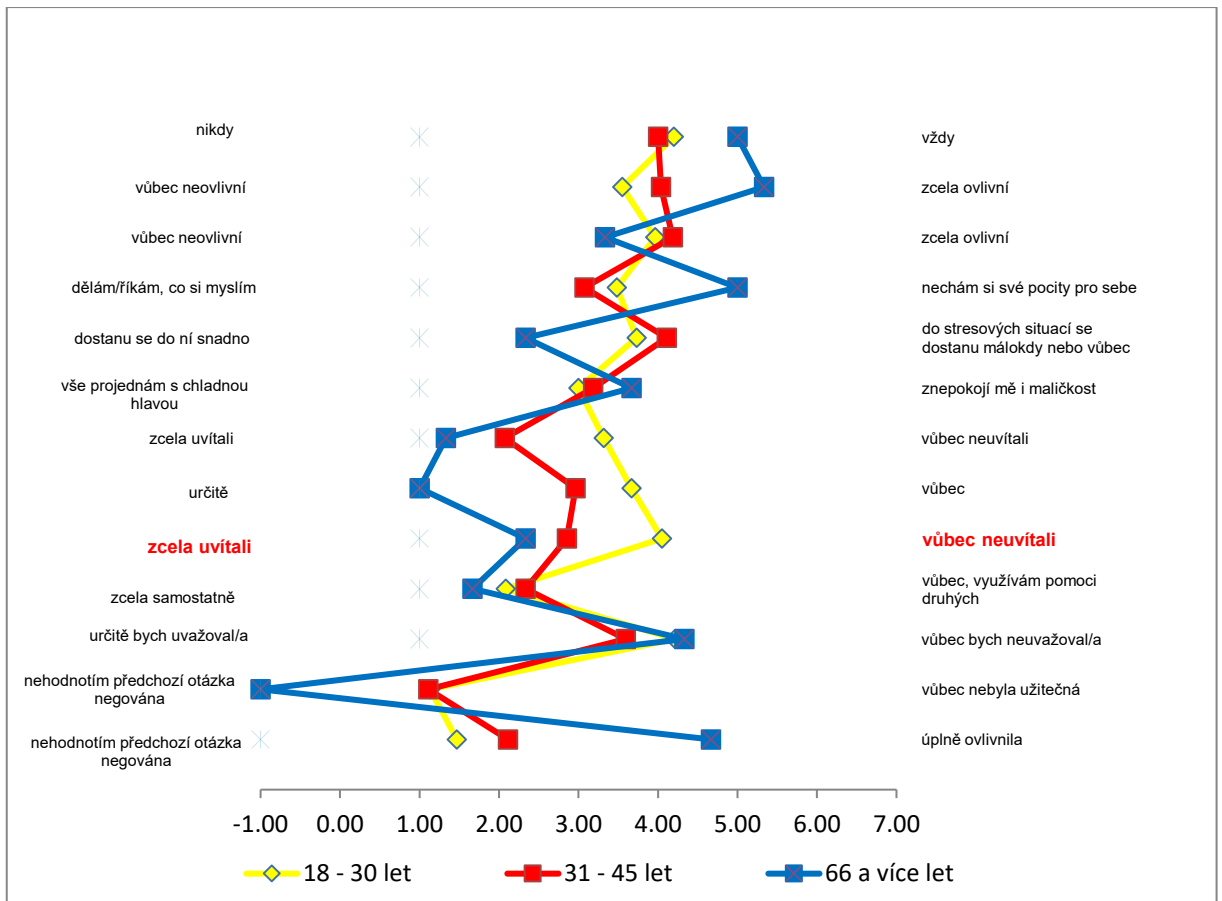
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	13	22	22	20	25	10	12



D-průměr u otázky číslo 13

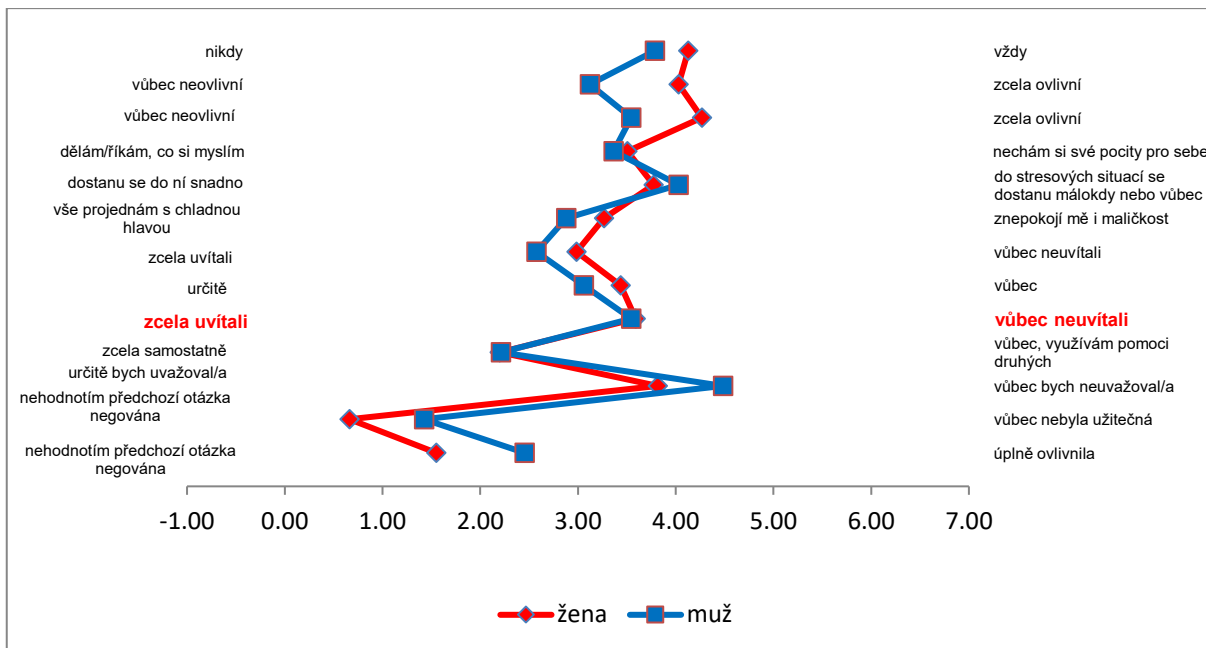
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
5	4.05	2.85	3.21	2.33



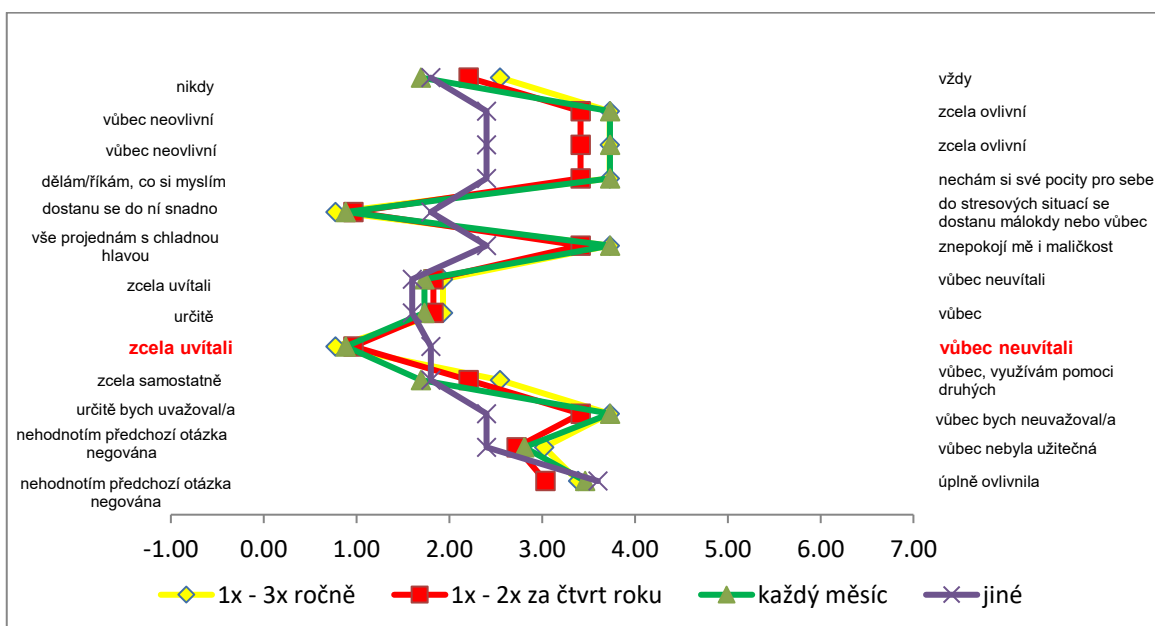
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
5	3.59	3.55



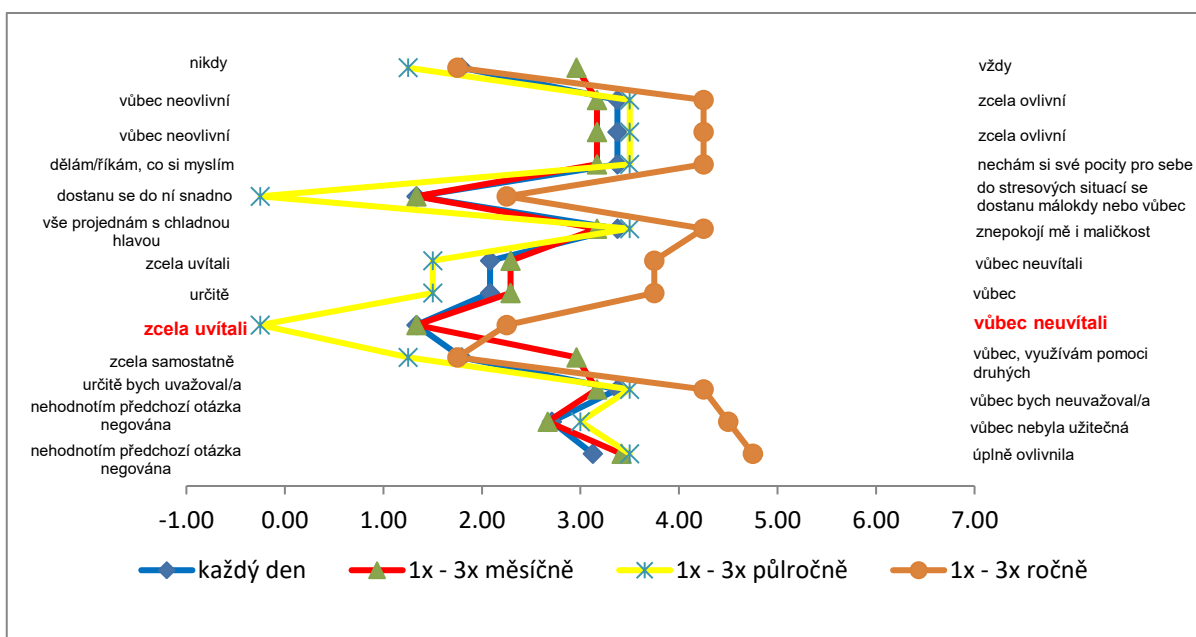
• Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
5	0.77	0.97	0.88	1.80



- Stres během života

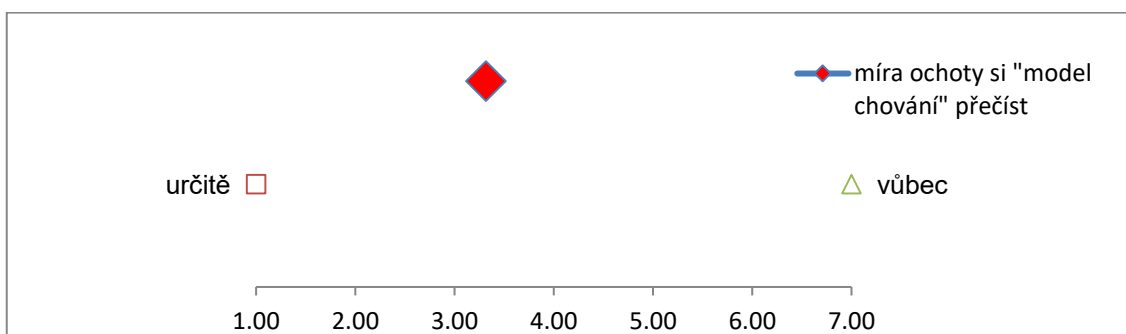
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
5	1.33	0.43	1.33	0.67	-0.25	2.25



Otázka číslo 14

V jaké míře byste byl/a ochotný/á si takovýto „model chování“ přečíst? (1 určitě – 7 vůbec)

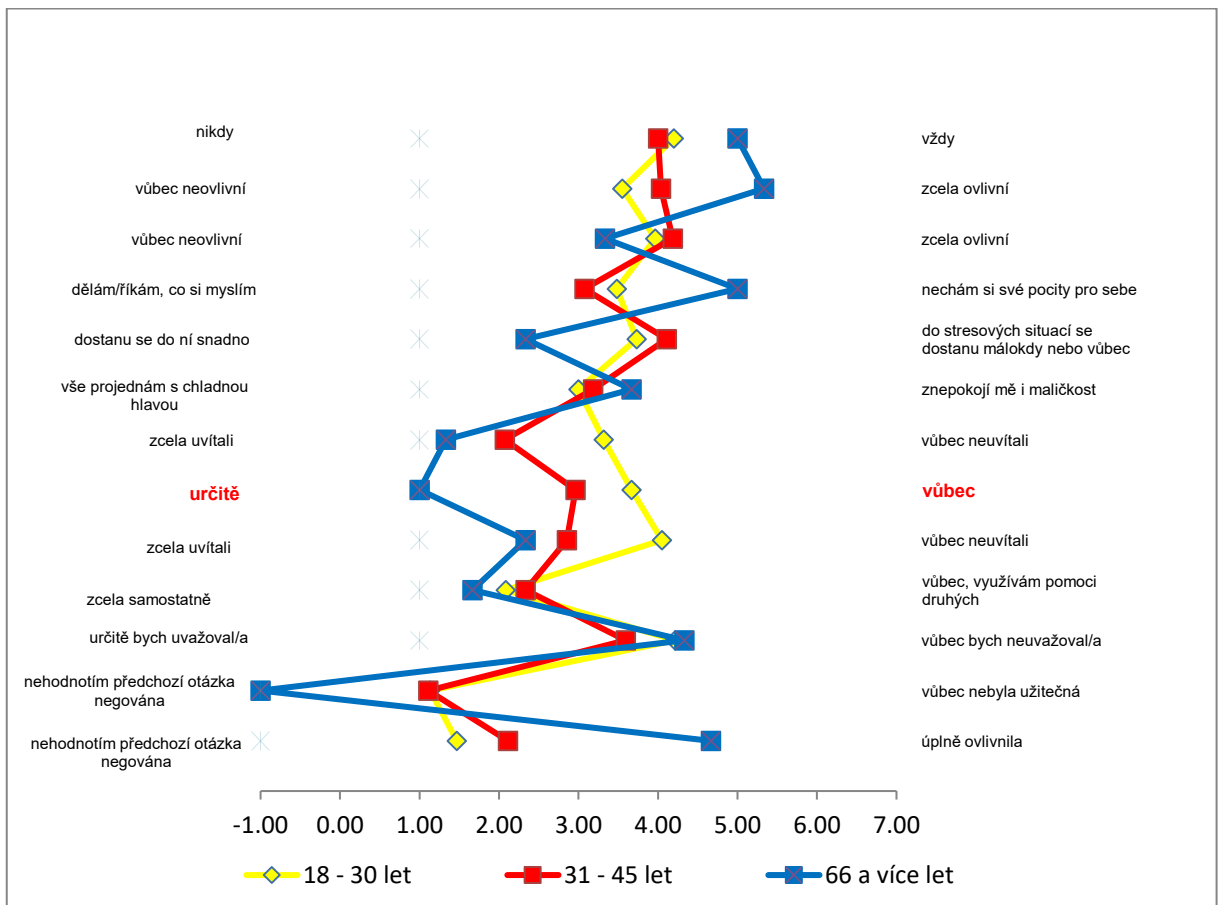
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	24	18	17	19	8	8	10



D-průměr u otázky číslo 14

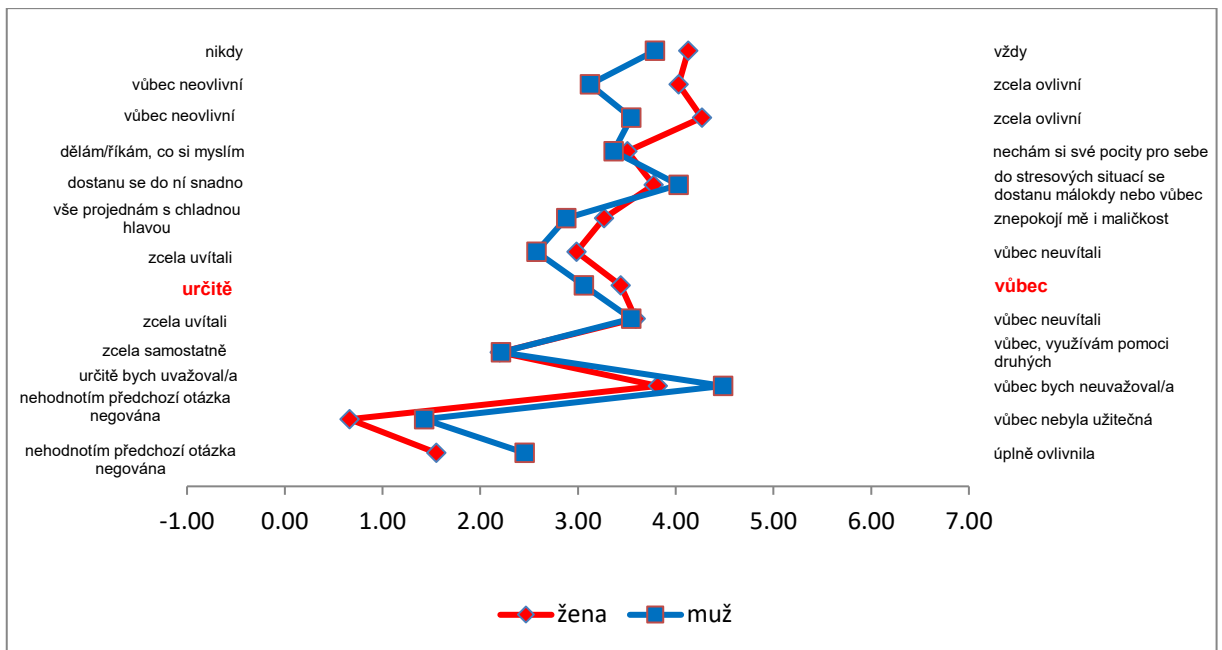
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
6	3.67	2.96	3.00	1.00

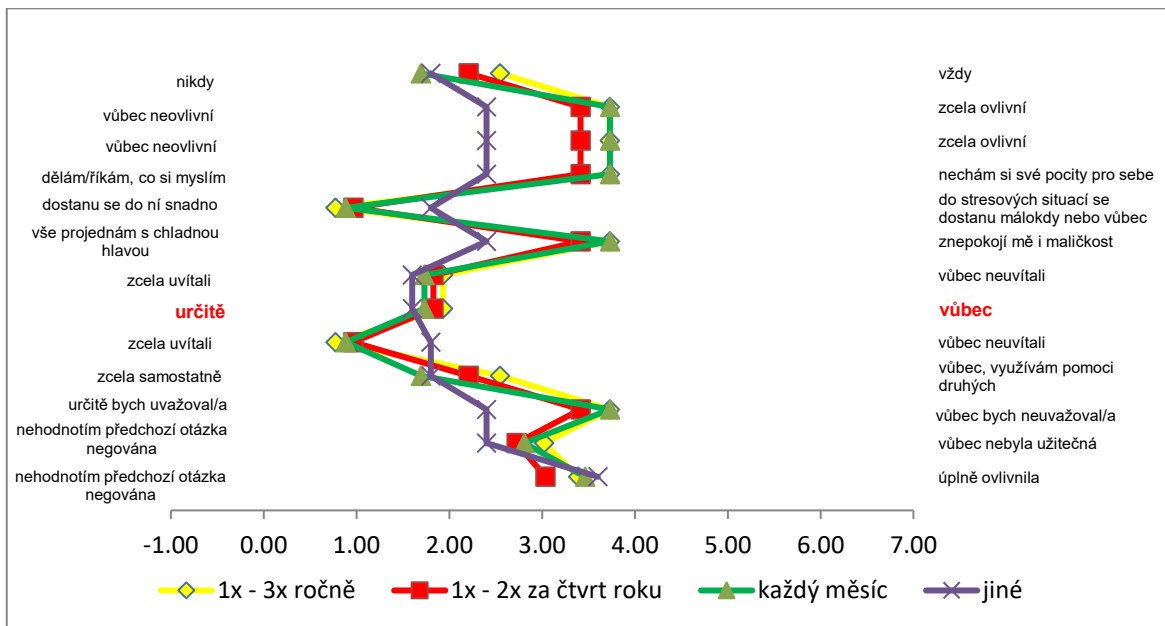


- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
6	3.44	3.06

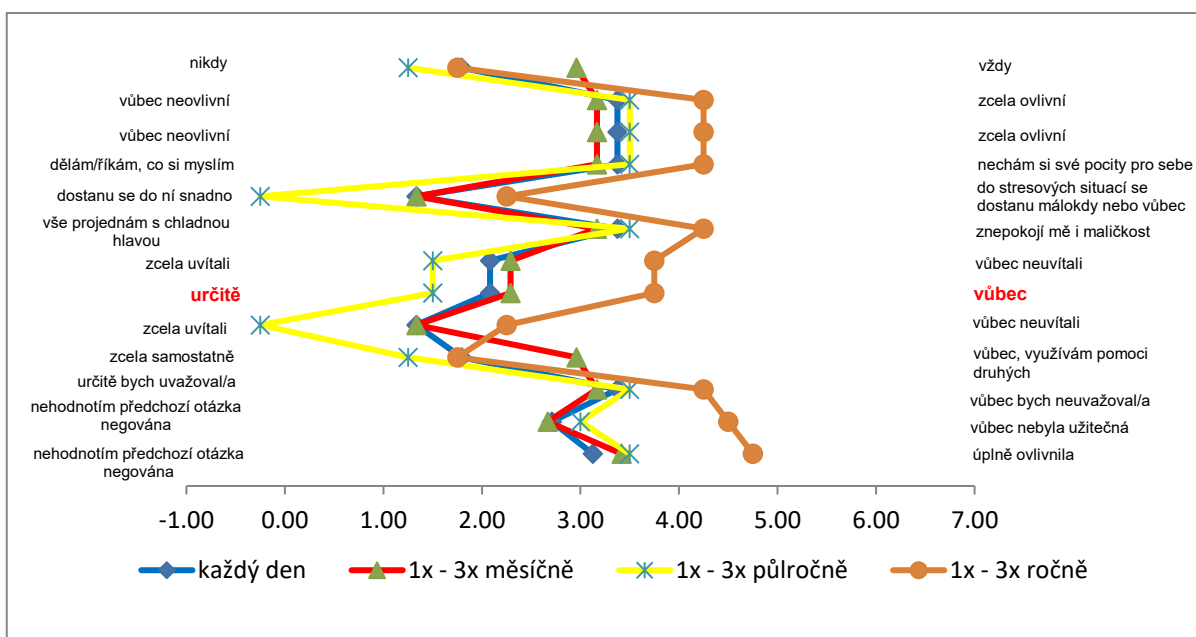


• Cestování během roku



- Stres během života

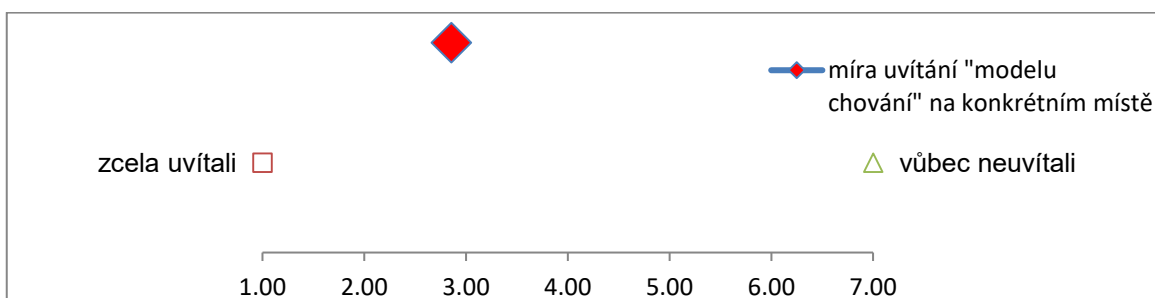
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
6	2.08	1.29	2.29	1.83	1.50	3.75



Otázka číslo 15

V jaké míře byste takovýto „model chování“ uvítali například na pokoji v hotelu?
(1 zcela uvítali -7 vůbec neuvítali)

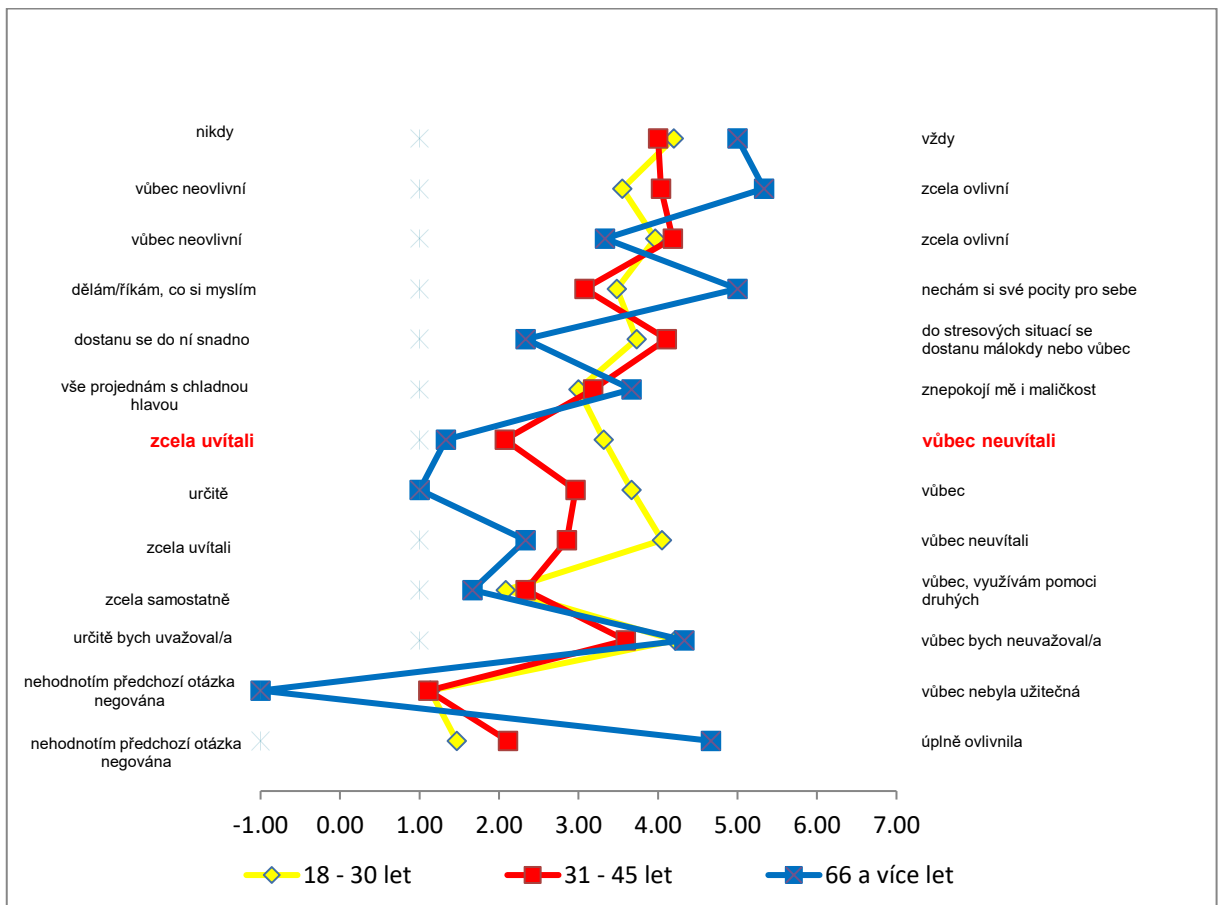
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	33	21	15	18	3	8	6



D-průměr u otázky číslo 15

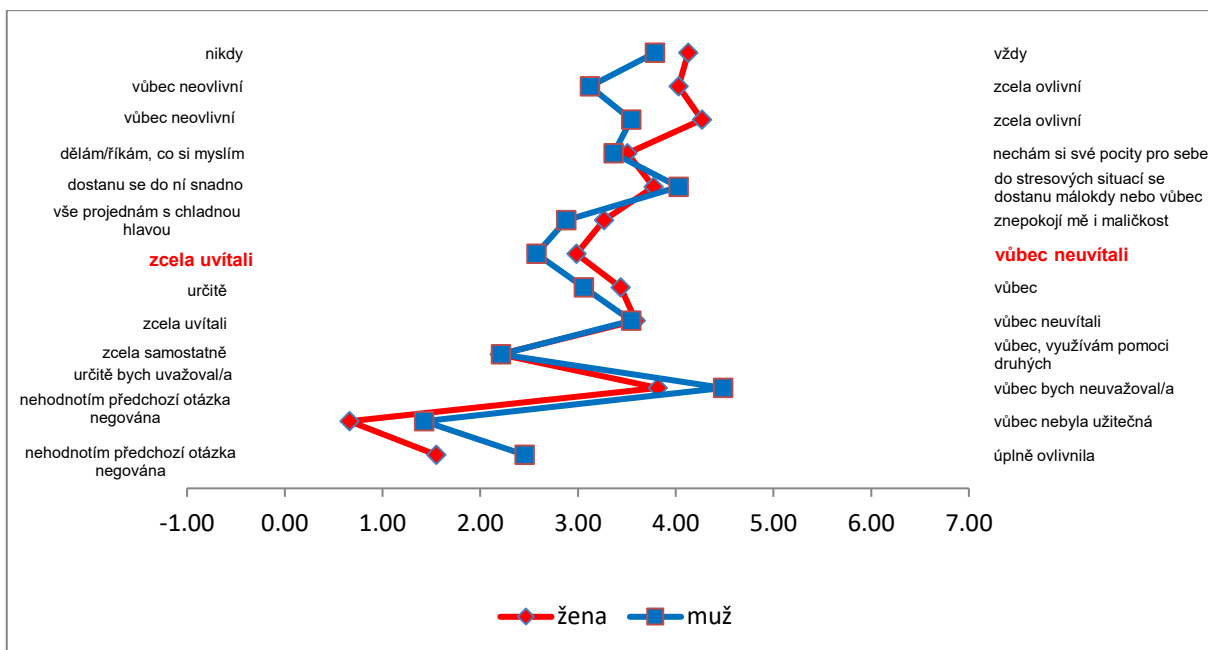
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
7	3.32	2.07	2.71	1.33



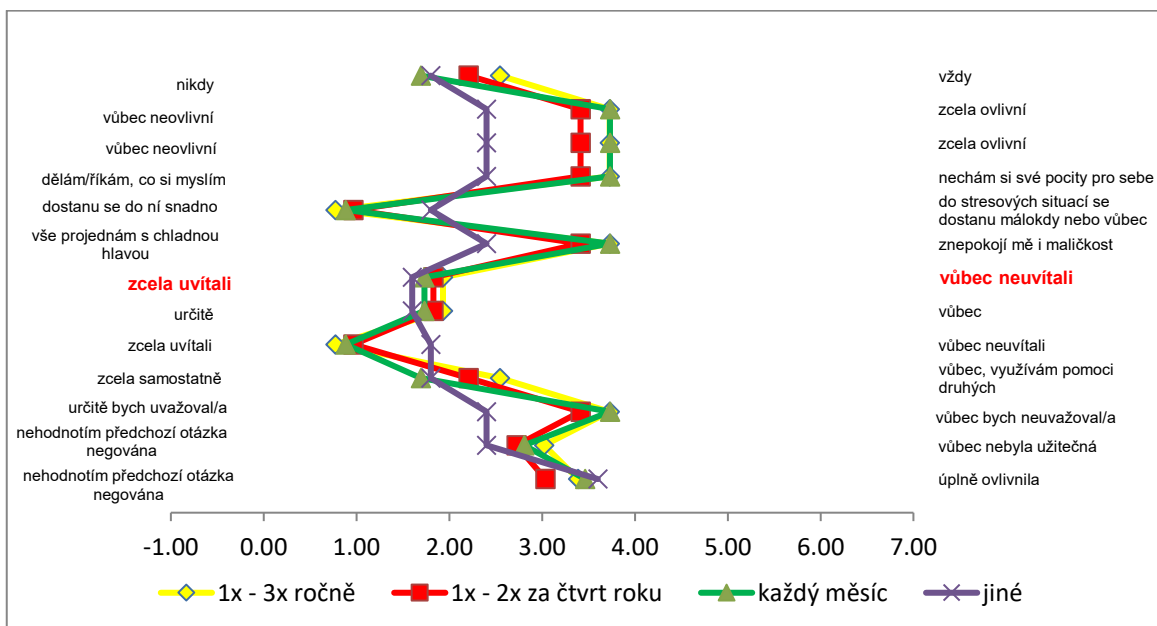
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
7	2.99	2.58



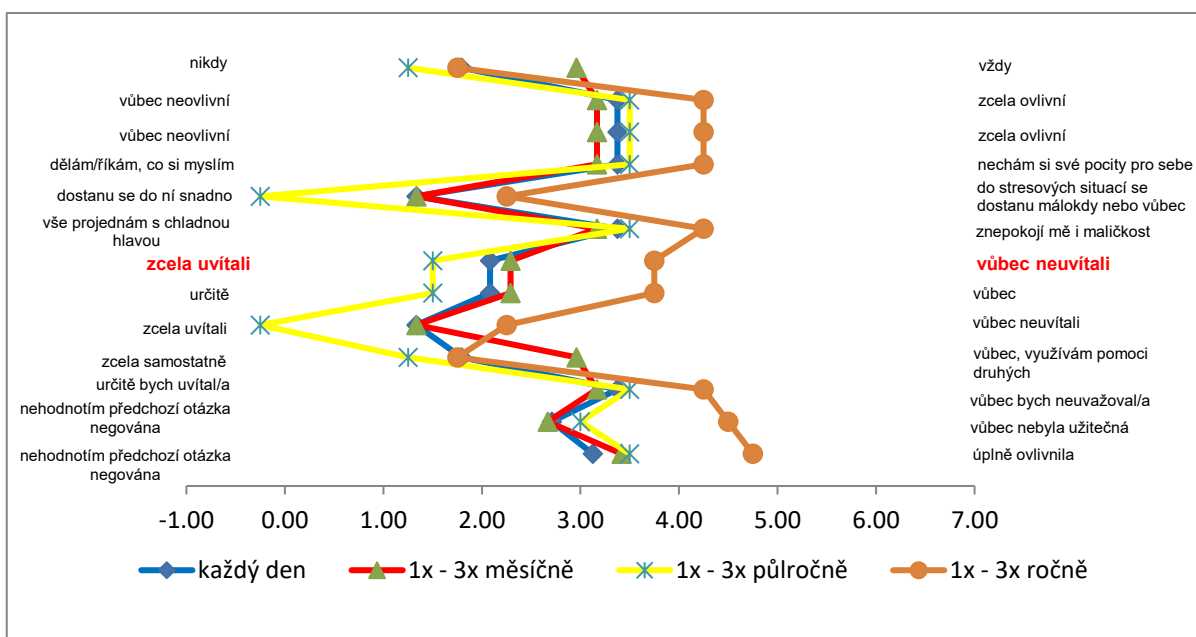
• Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
7	1.93	1.83	1.73	1.60



- Stres během života

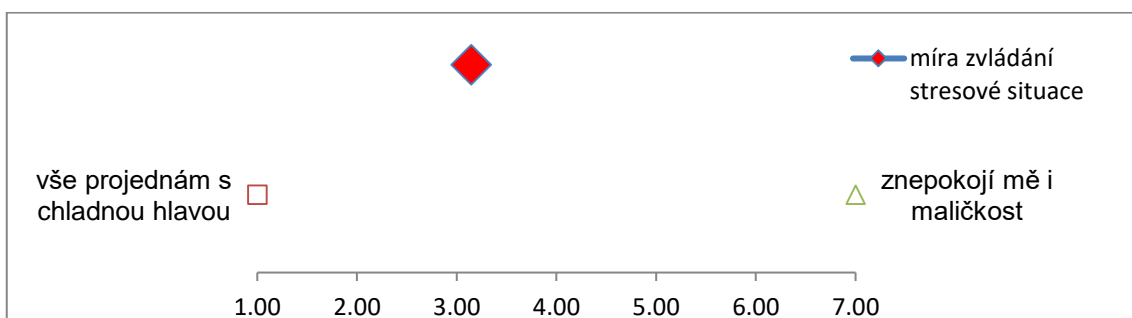
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
7	2.08	1.29	2.29	1.83	1.50	3.75



Otázka číslo 16

V jaké míře dokážete zvládnout nastalou stresovou situaci? (1 vše projednám s chladnou hlavou – 7 znepokojí mě i maličkost)

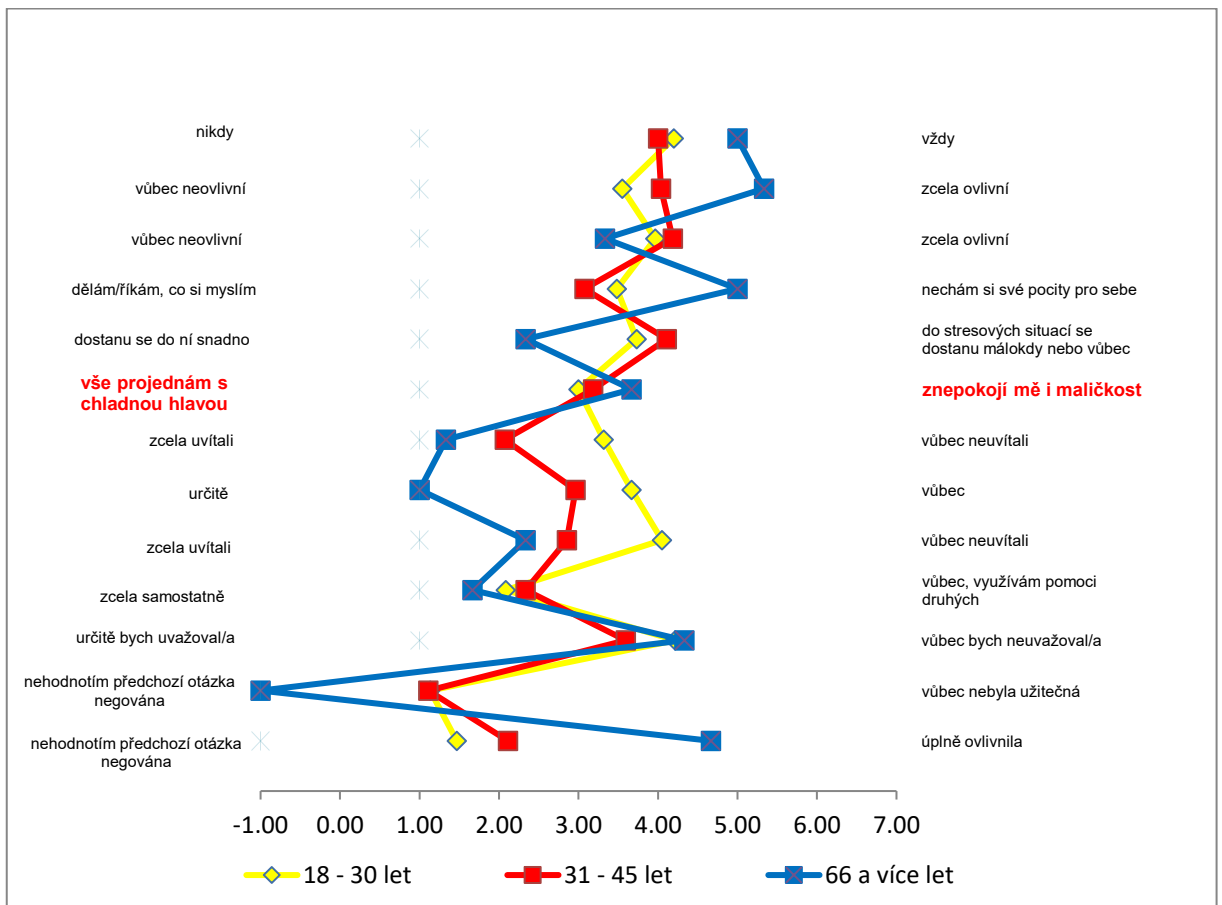
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	14	28	19	26	8	7	2



D-průměr u otázky číslo 16

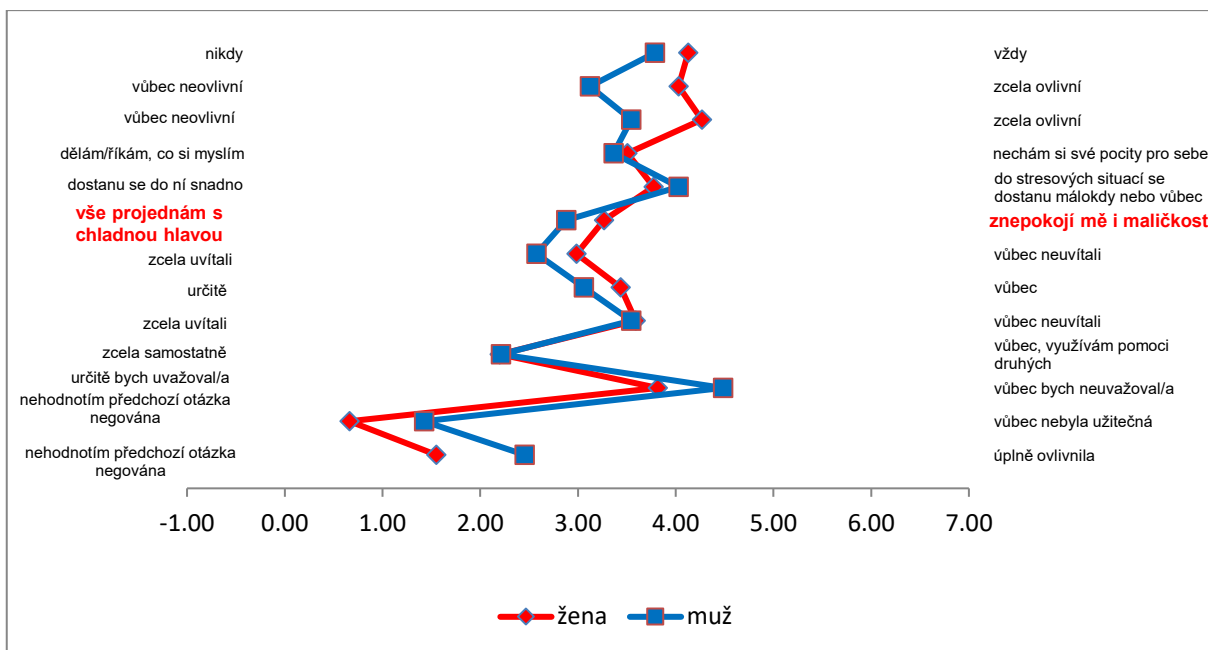
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
8	3.00	3.19	3.57	3.67



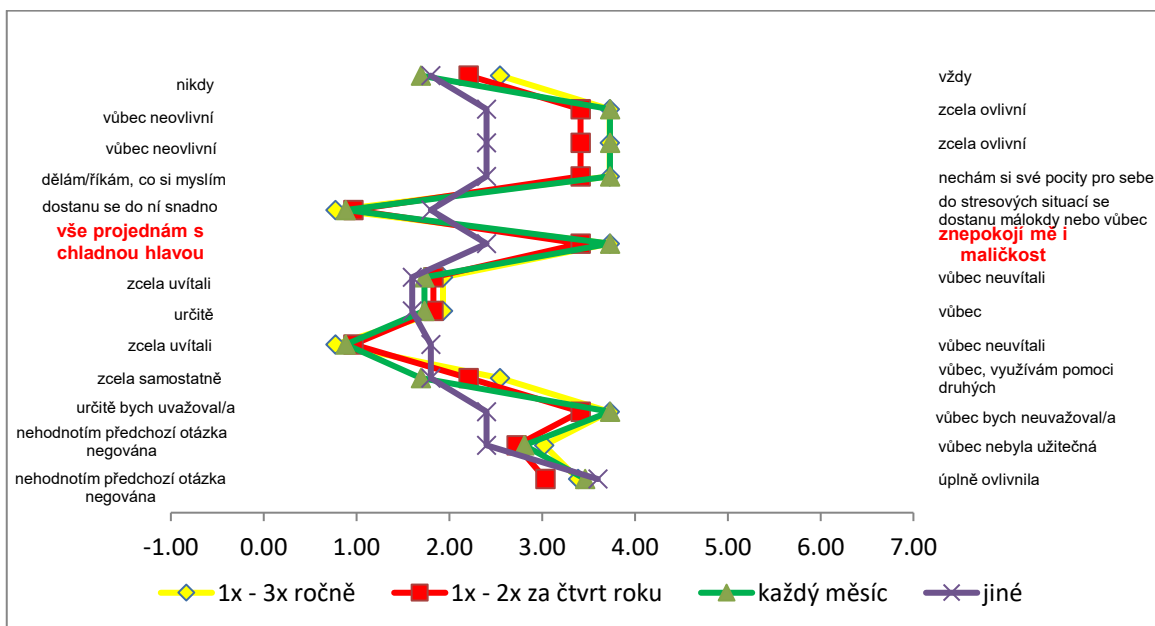
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
8	3.27	2.88



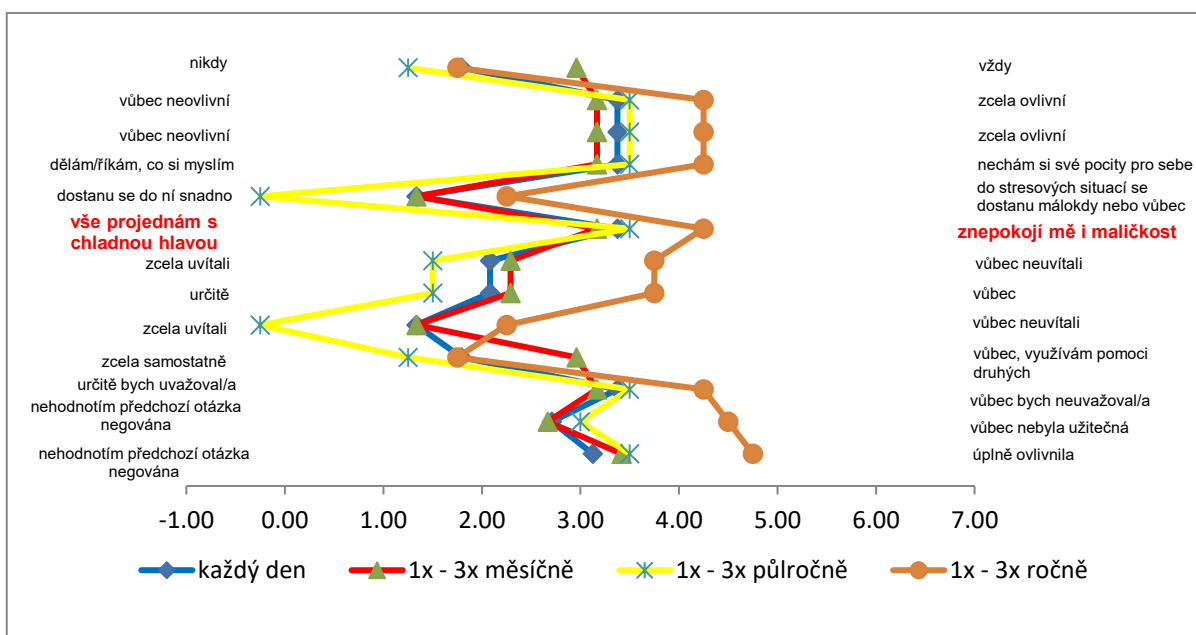
• Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
8	3.73	3.41	3.73	2.40



- Stres během života

počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
8	3.38	3.71	3.17	4.67	3.50	4.25



Otázka číslo 17

Jaký způsob používáte ke zvládnutí stresové situace?

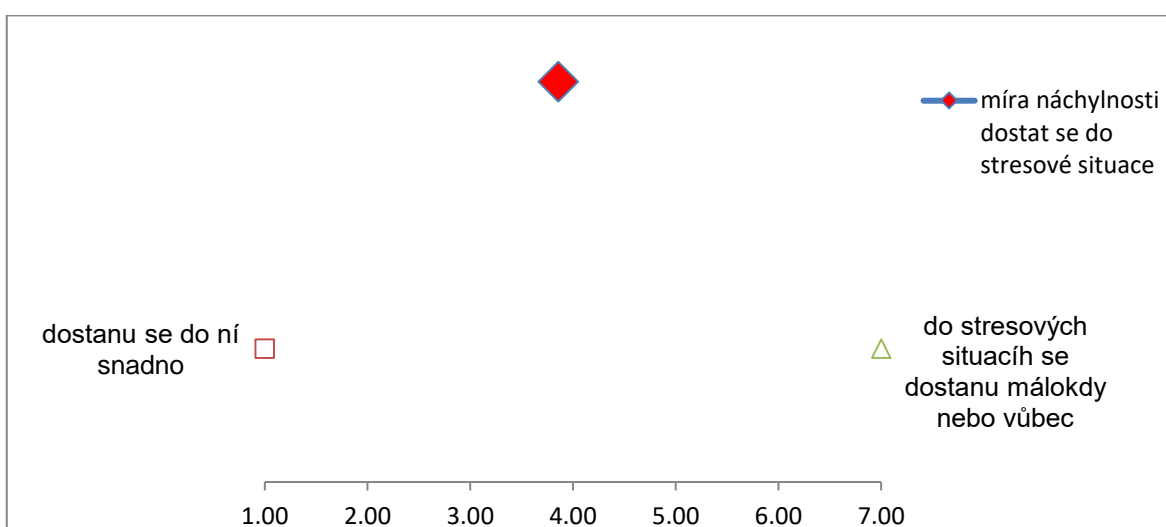
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	nastalý problém se snažíte efektivně řešit	50	48.08%
2	na problém se díváte z jiné stránky a hledáte na něm něco pozitivního	17	16.35%
3	snažíte se celou situaci prodýchat a s chladnou hlavou hledáte následné řešení	21	20.19%
4	na problém pohlížíte s agresivitou, ale snažíte se jej vyřešit	13	12.50%
5	snažíte se od problému utéct a nijak ho neřešit	3	2.88%
6	za vzniklý problém nese odpovědnost někdo jiný	0	0.00%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 18

V jaké míře jste náchylný/á dostat se do stresové situace? (1 dostanu se do ní snadno – 7 do stresových situací se dostanu málokdy nebo vůbec)

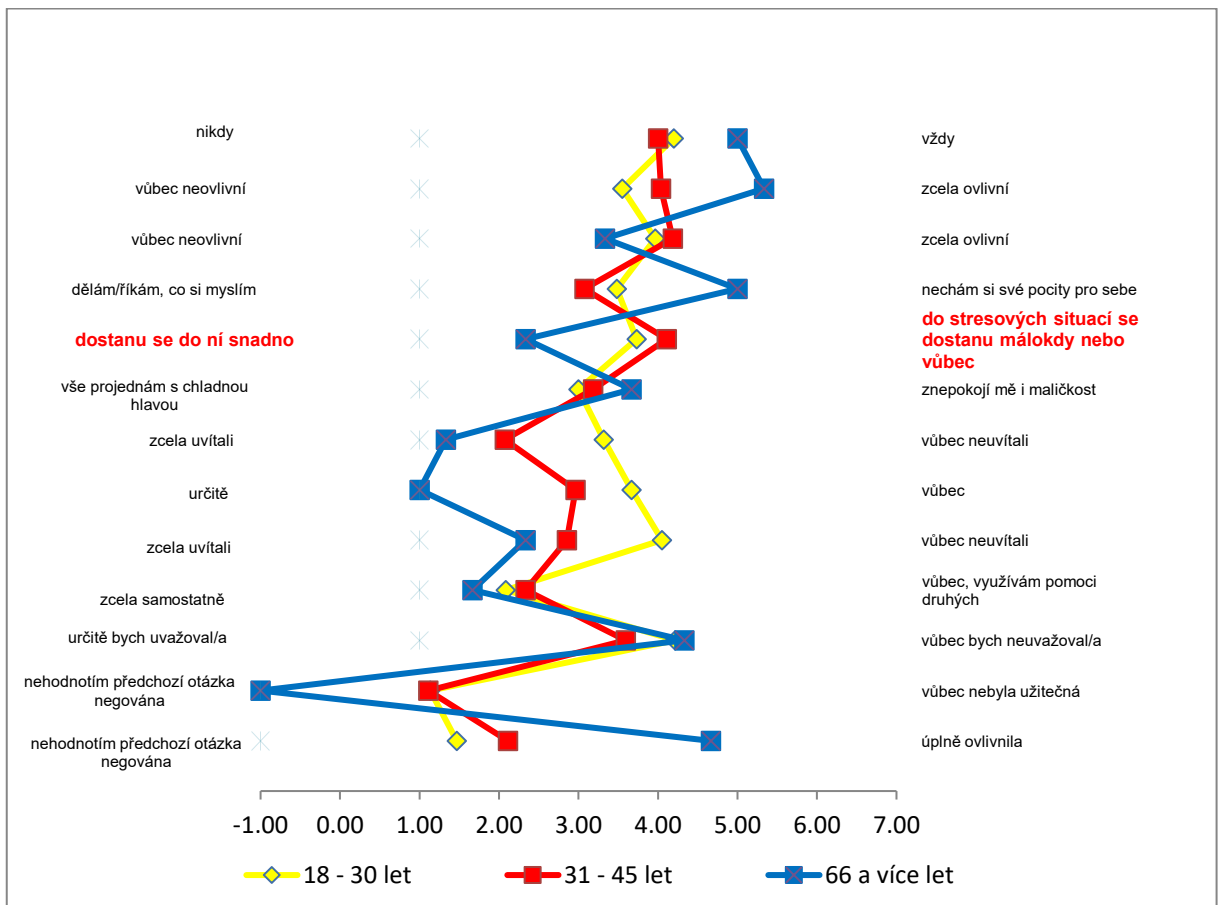
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	13	14	16	22	14	21	4



D-průměr u otázky číslo 18

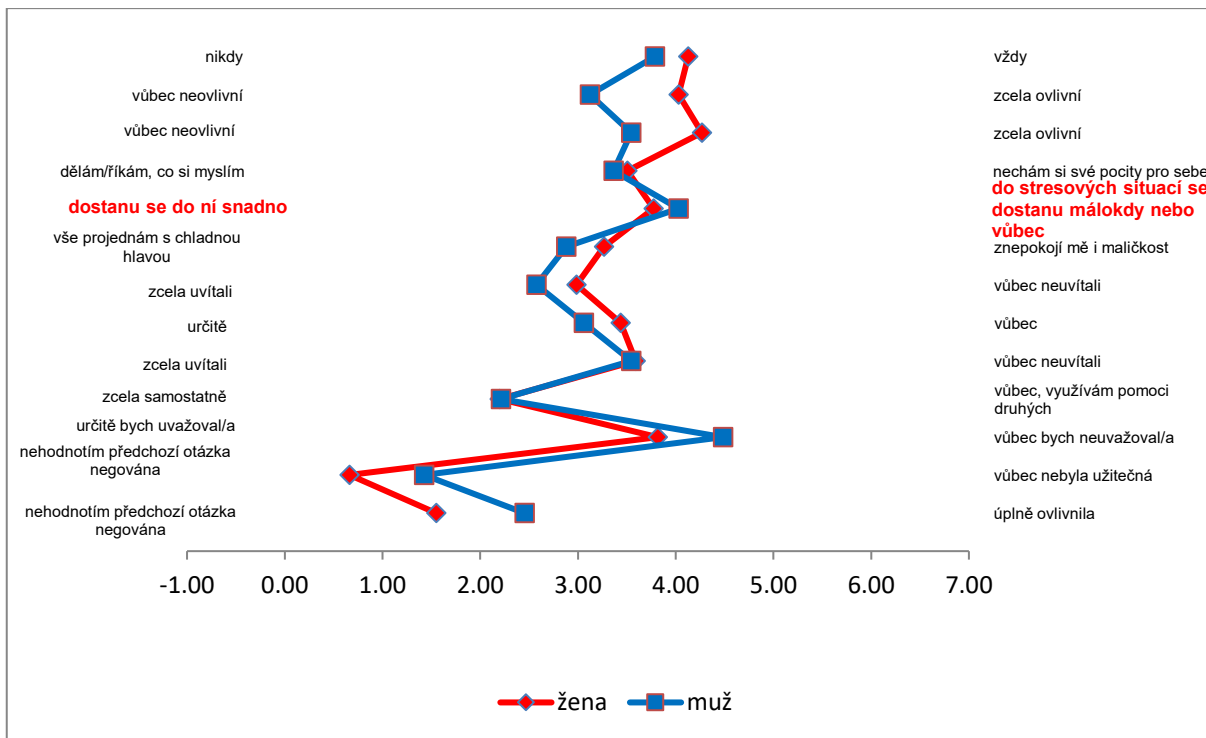
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
9	3.73	4.11	4.21	2.33



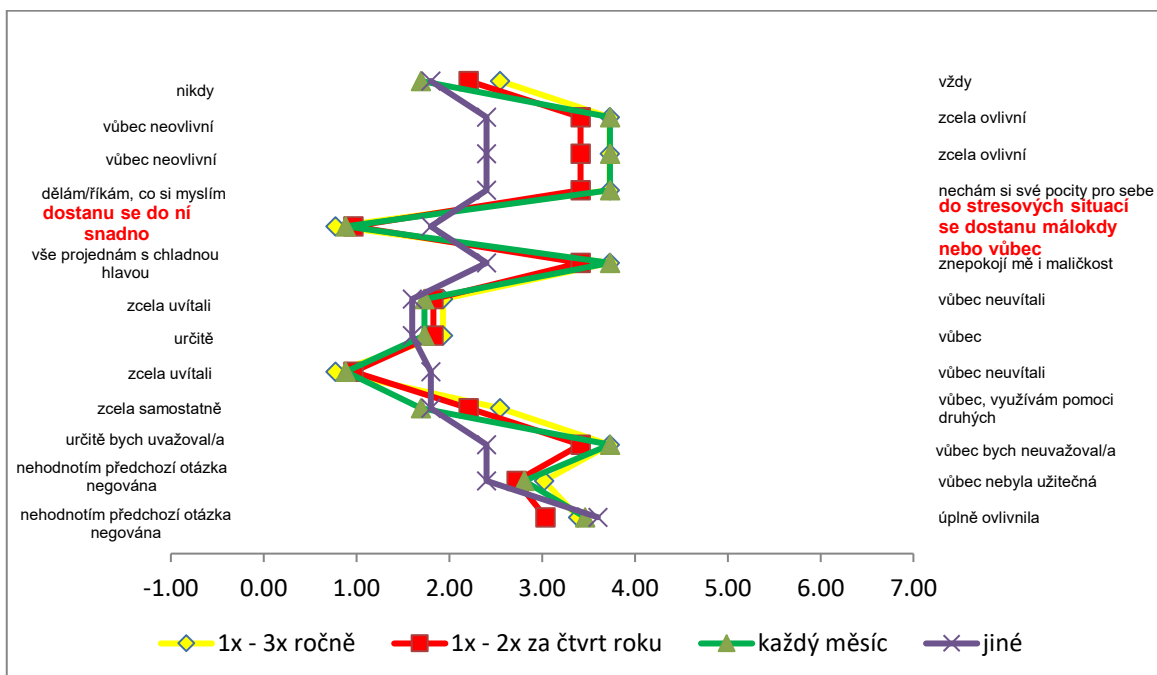
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
9	3.77	4.03



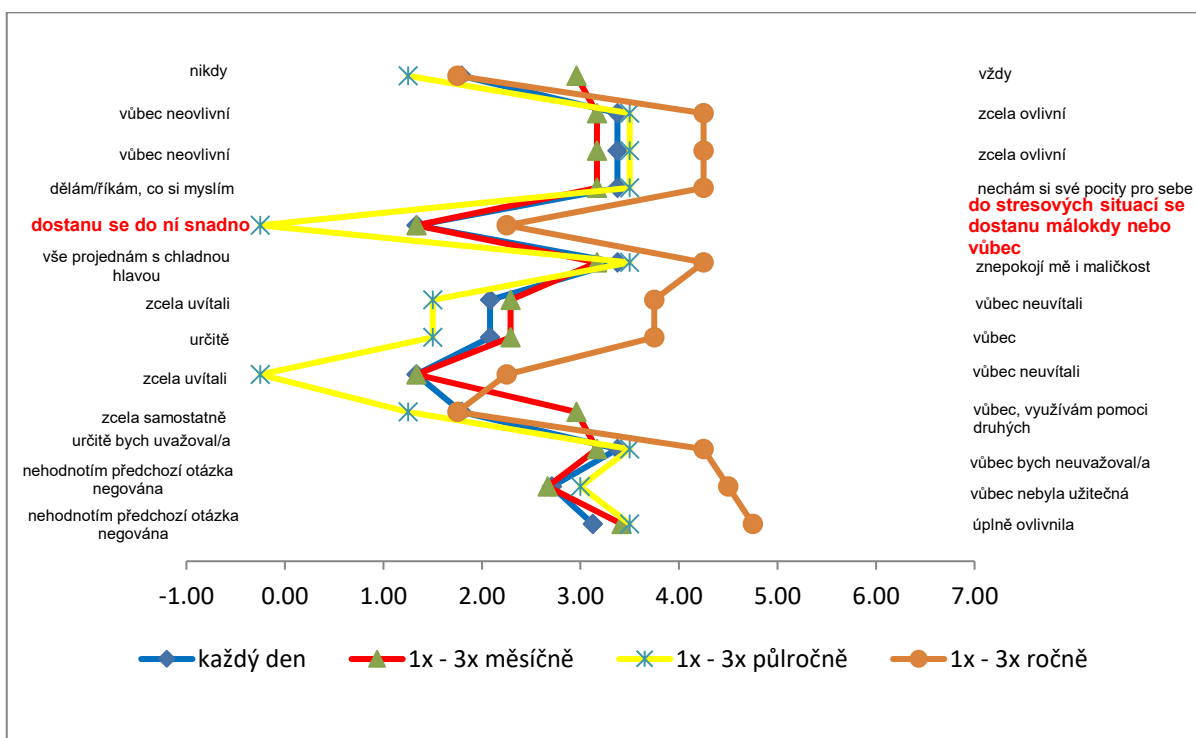
- Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
9	0.77	0.97	0.88	1.80



- Stres během života

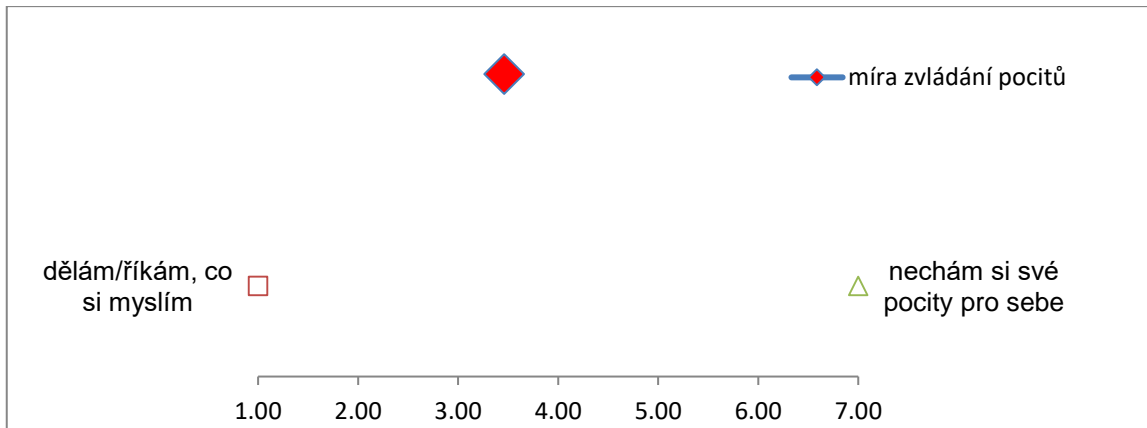
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
9	1.33	0.43	1.33	0.67	-0.25	2.25



Otázka číslo 19

V jaké míře vyjadřujete své pocity a to, co prožíváte (říkám, co si myslím, dělám, co si myslím) při nastalé stresové situaci? (1 dělám/říkám, co si myslím – 7 nechám si své pocity pro sebe)

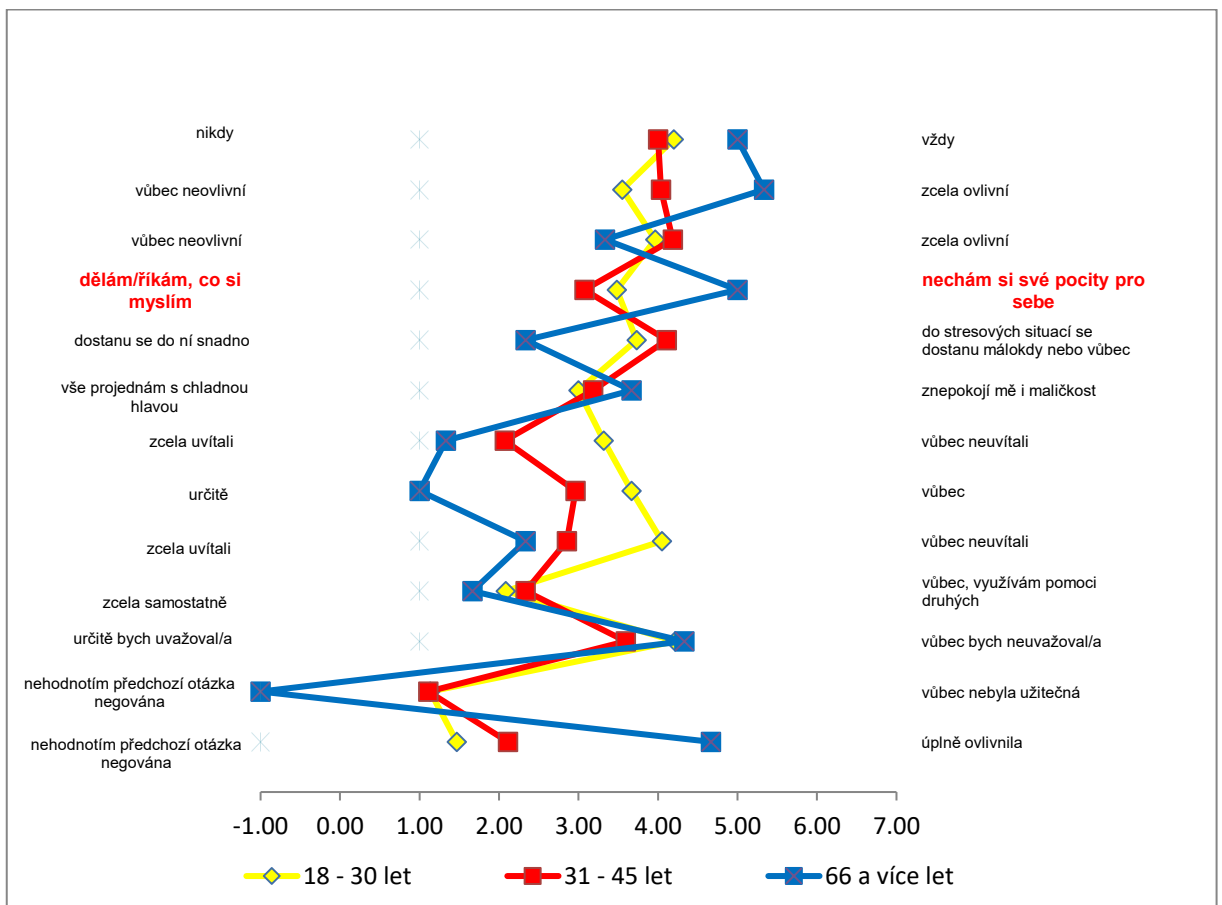
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	15	18	23	18	13	16	1



D-průměr u otázky číslo 19

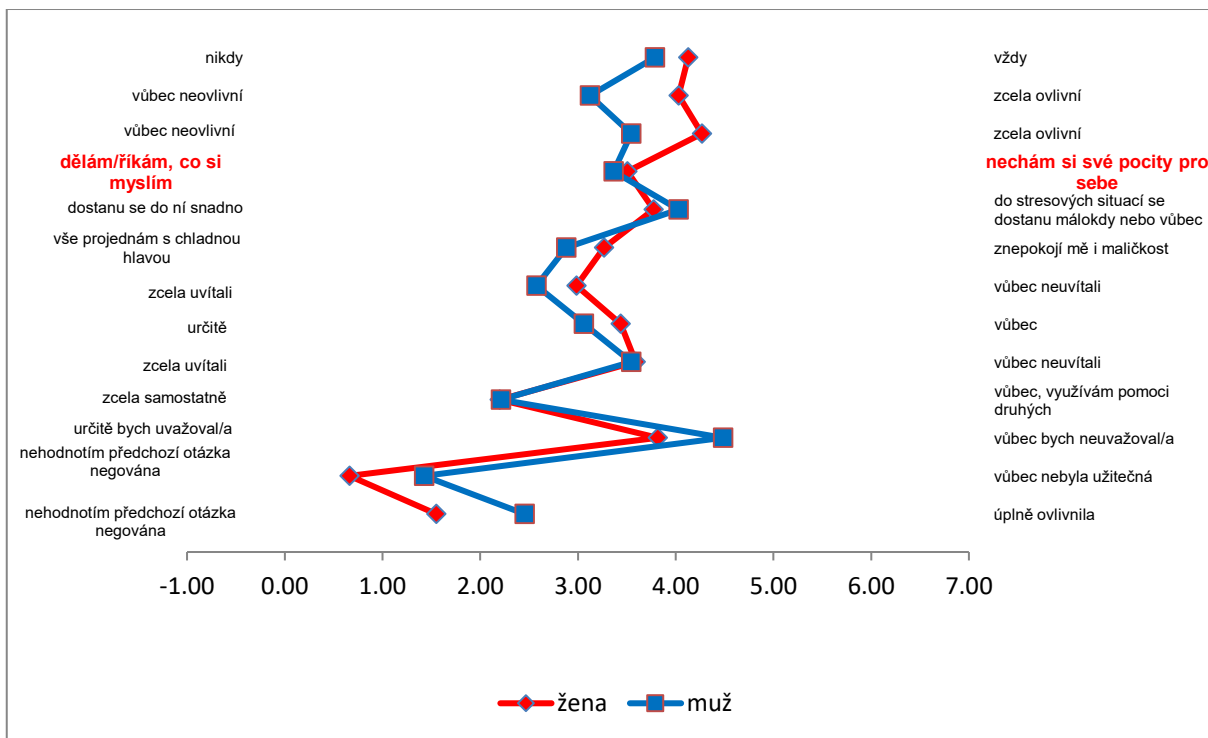
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
10	3.48	3.07	3.79	5.00



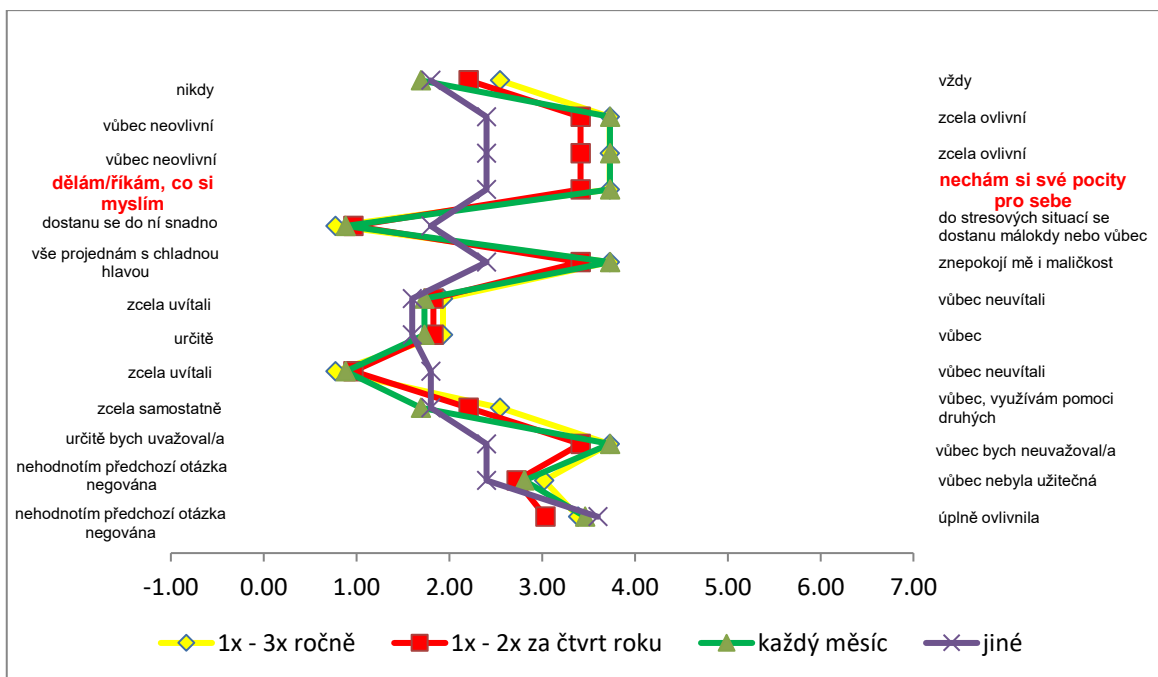
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
10	3.51	3.36



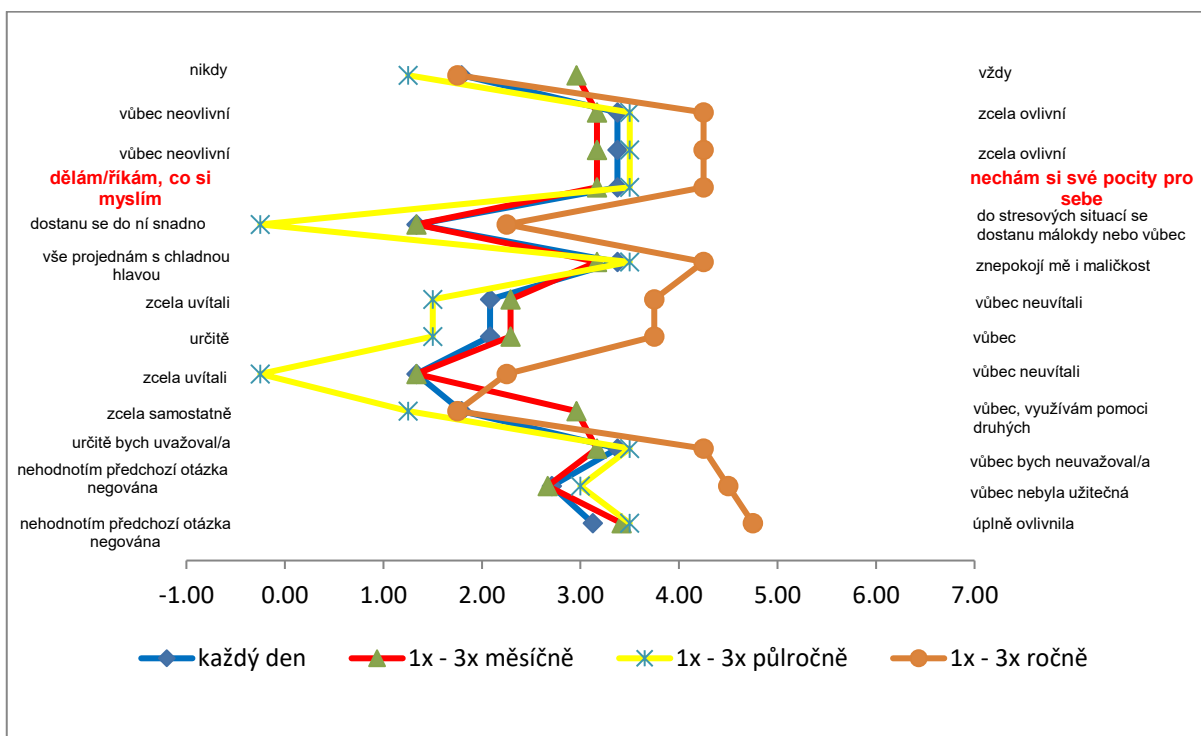
- Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
10	3.73	3.41	3.73	2.40



• Stres během života

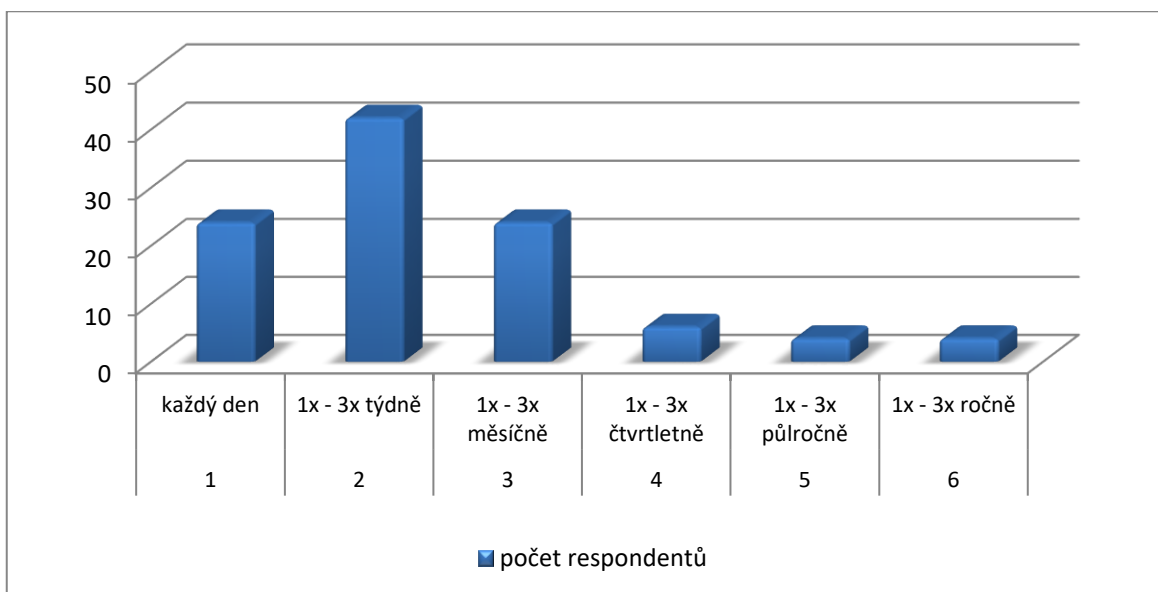
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
10	3.38	3.71	3.17	4.67	3.50	4.25



Otázka číslo 20

V jaké míře se v rámci běžného života (práce, studium, osobní život,...) setkáváte se stresovou situací?

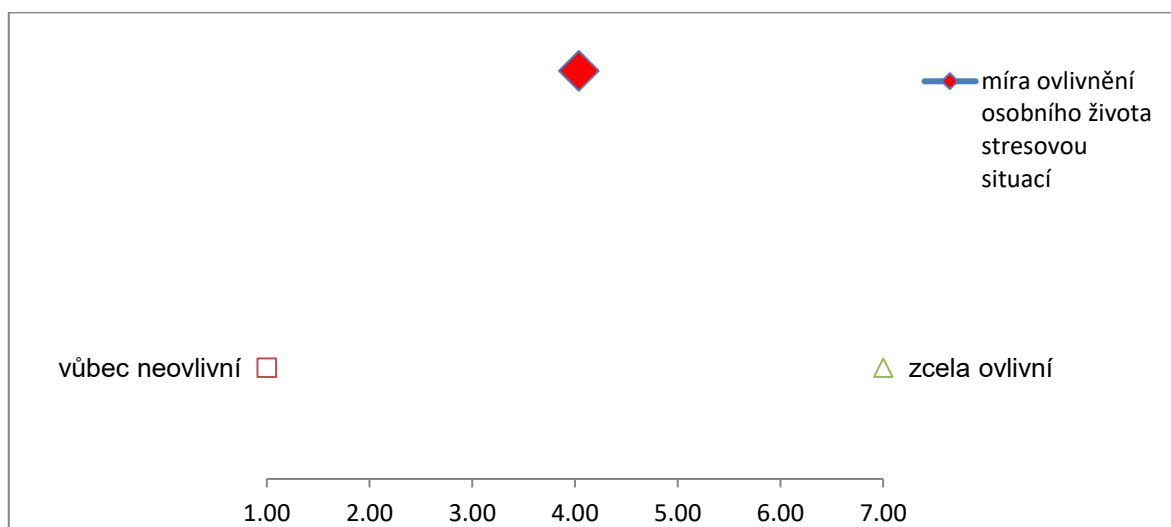
Kód	kategorie	absolutní	relativní
1	každý den	24	23.08%
2	1x - 3x týdně	42	40.38%
3	1x - 3x měsíčně	24	23.08%
4	1x - 3x čtvrtletně	6	5.77%
5	1x - 3x za půl roku	4	3.85%
6	1x - 3x ročně	4	3.85%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 21

V jaké míře ovlivní prožitá stresová situace Váš osobní život (podrážděnost, náladovost, výbušnost, ...)? (1 vůbec neovlivní – 7 zcela ovlivní)

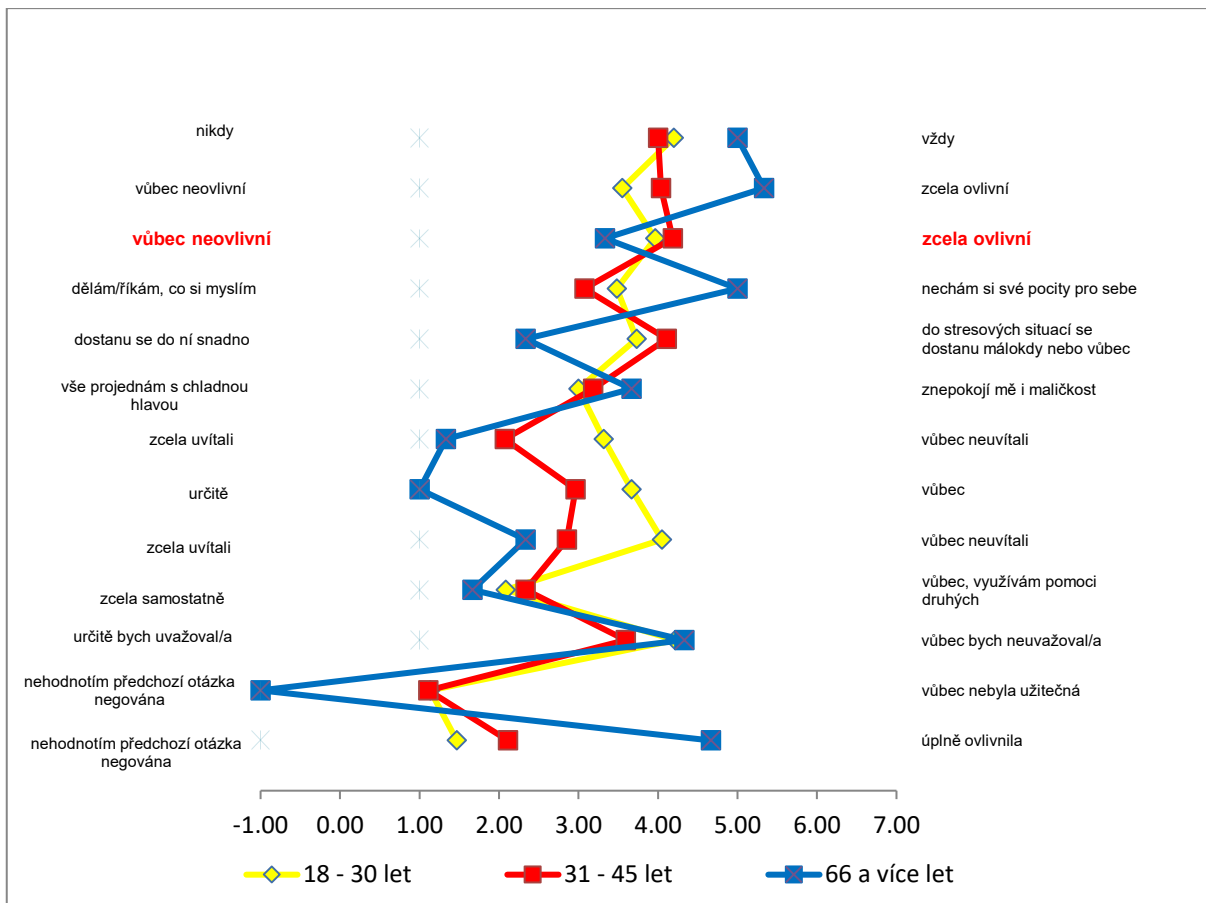
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	7	11	20	20	28	15	3



D-průměr u otázky číslo 20

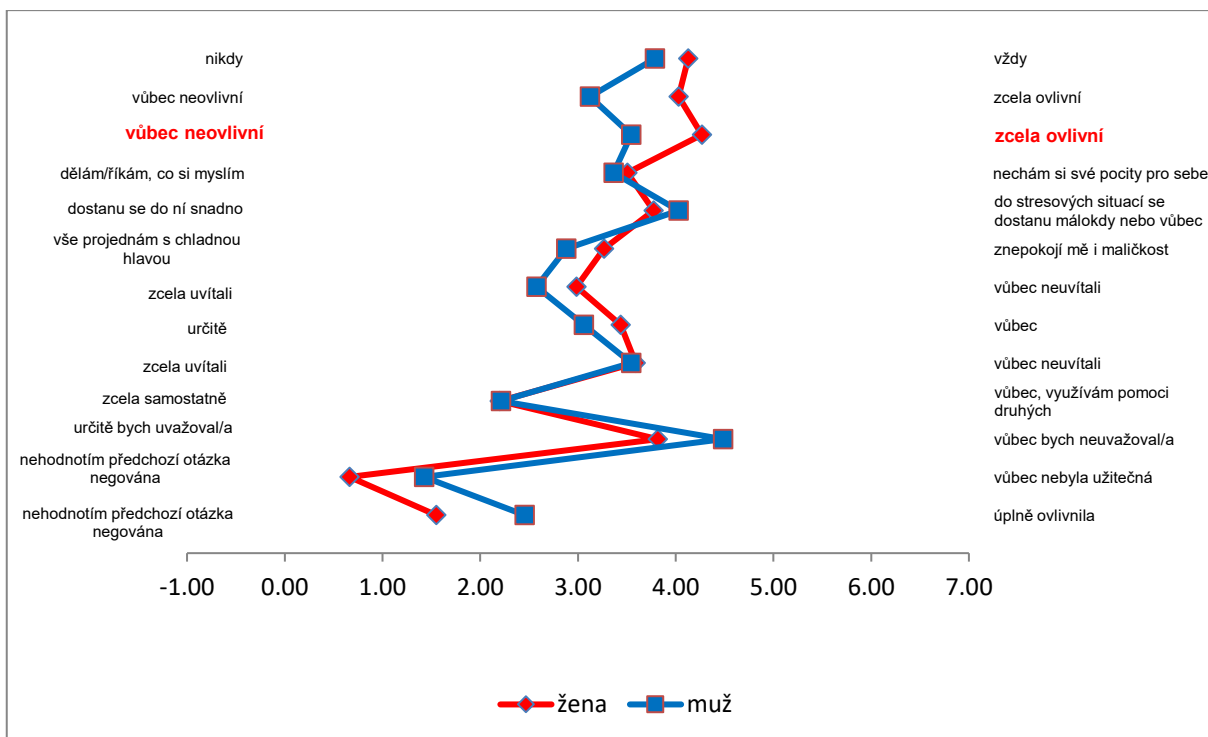
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
11	3.97	4.19	4.21	3.33



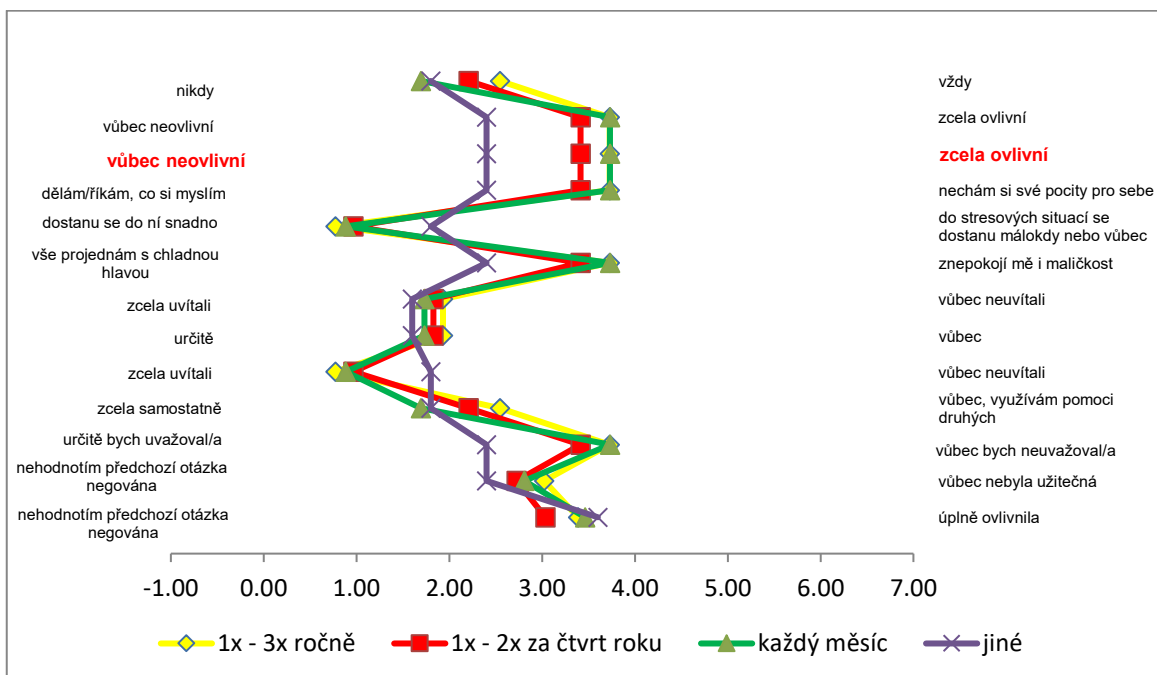
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
11	4.27	3.55



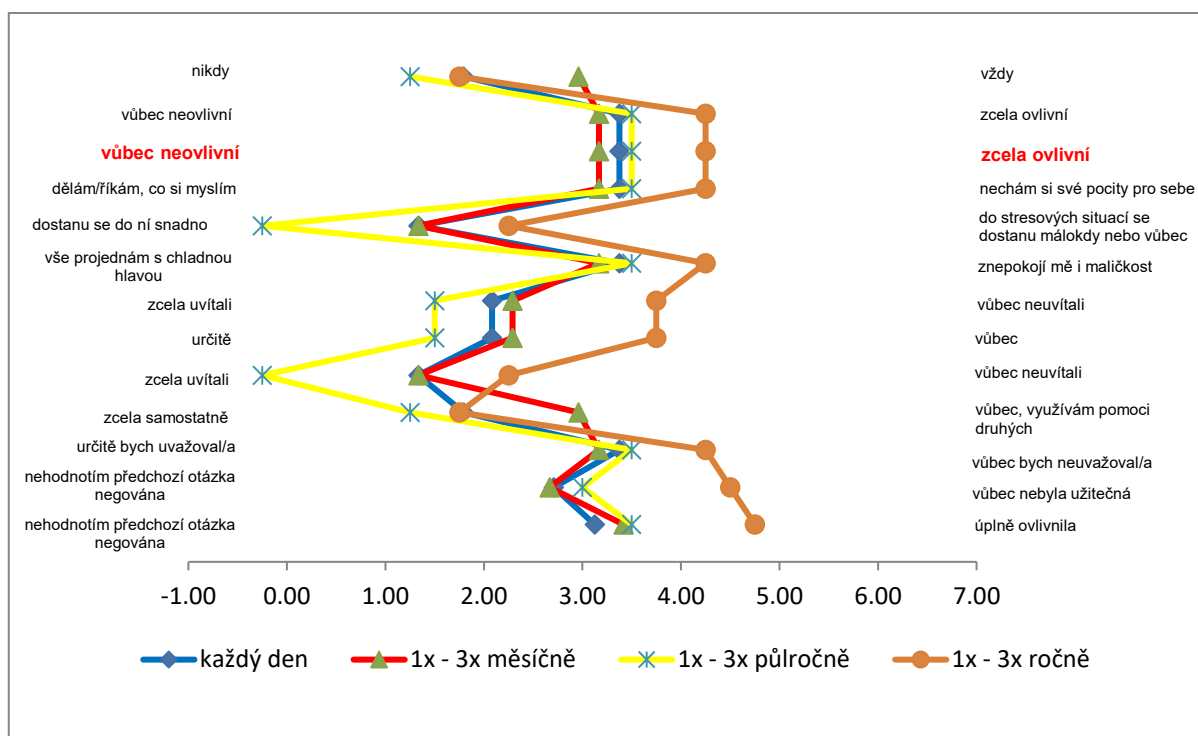
- Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
11	3.73	3.41	3.73	2.40



- Stres během života

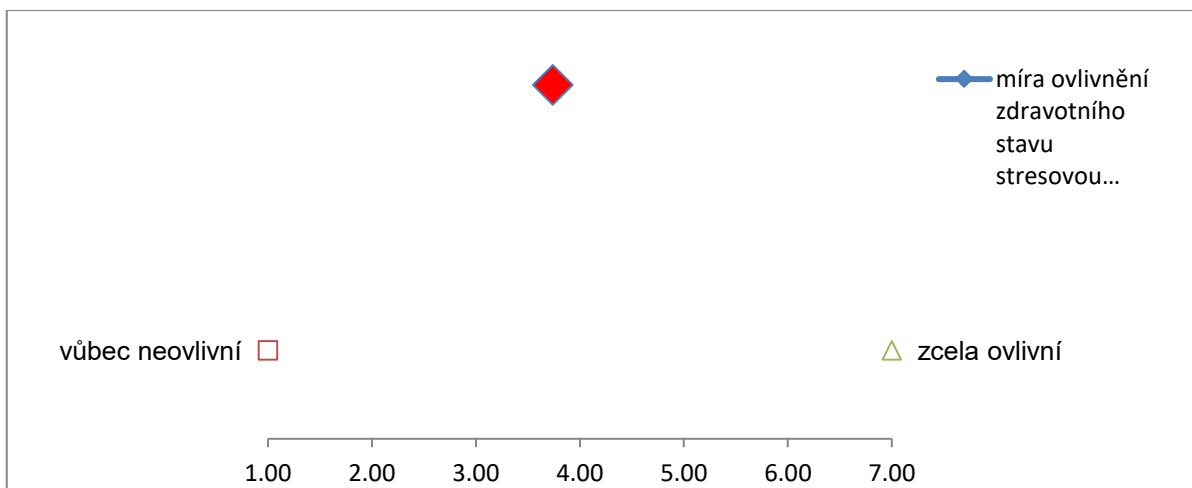
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
11	3.38	3.71	3.17	4.67	3.50	4.25



Otázka číslo 22

V jaké míře ovlivní prožívání stresové situace Váš zdravotní stav (dušnost, žaludeční nevolnosti, třes, ...)? (1 vůbec neovlivní – 7 zcela ovlivní)

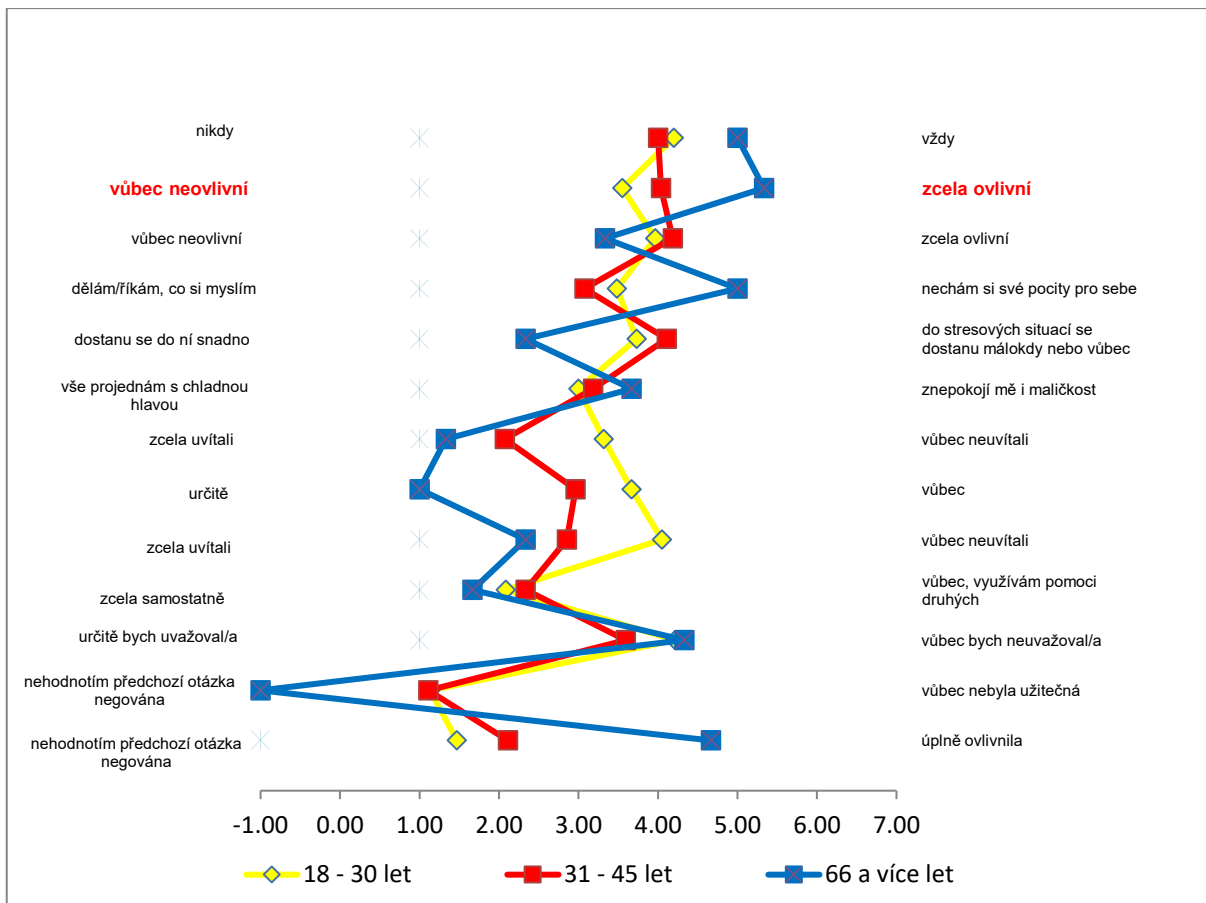
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	14	20	19	8	20	15	8



D-průměr u otázky číslo 22

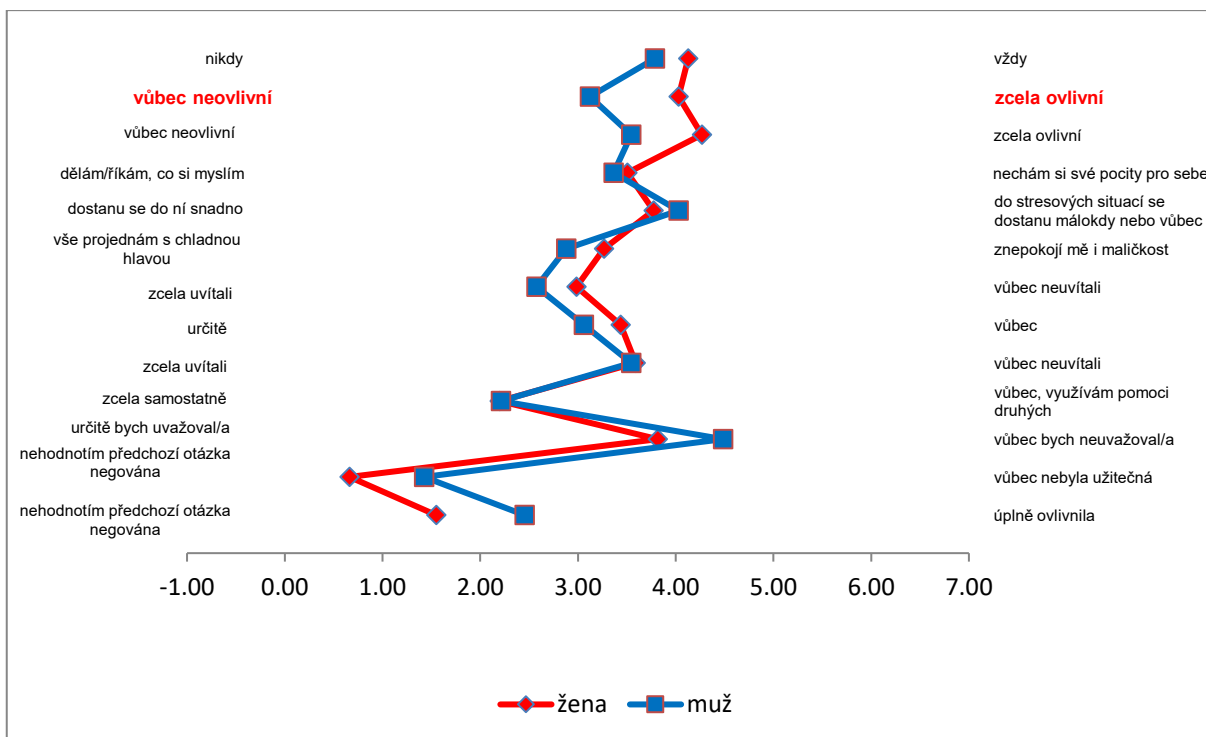
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
12	3.55	4.04	3.64	5.33



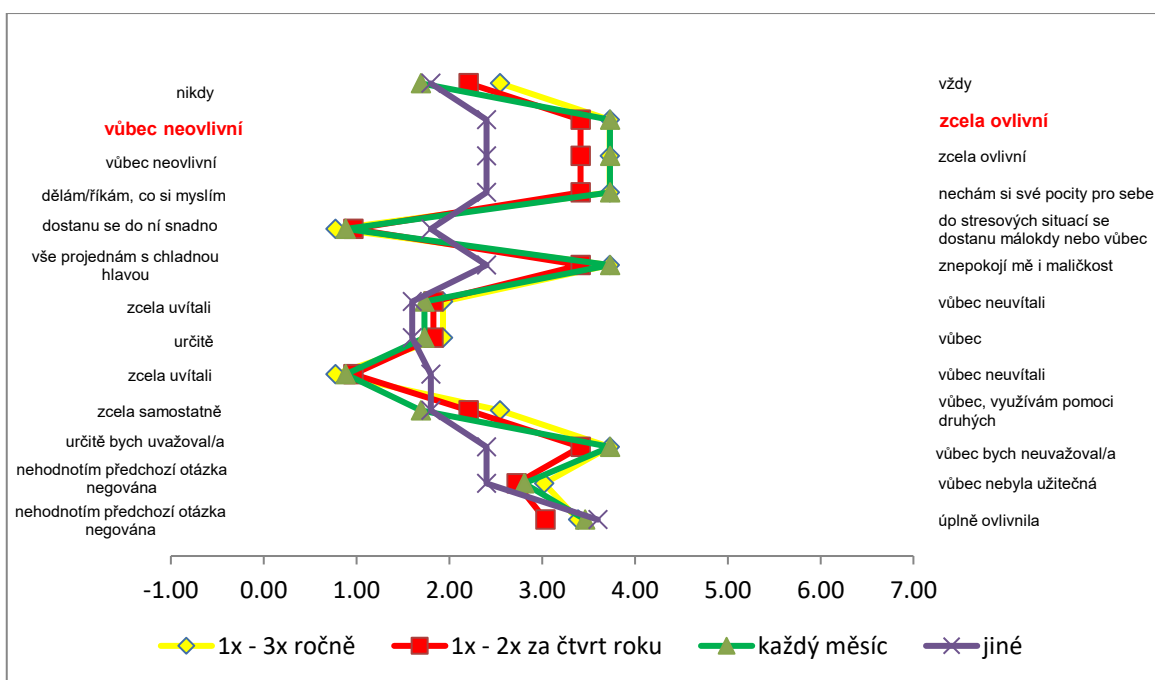
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
12	4.03	3.12



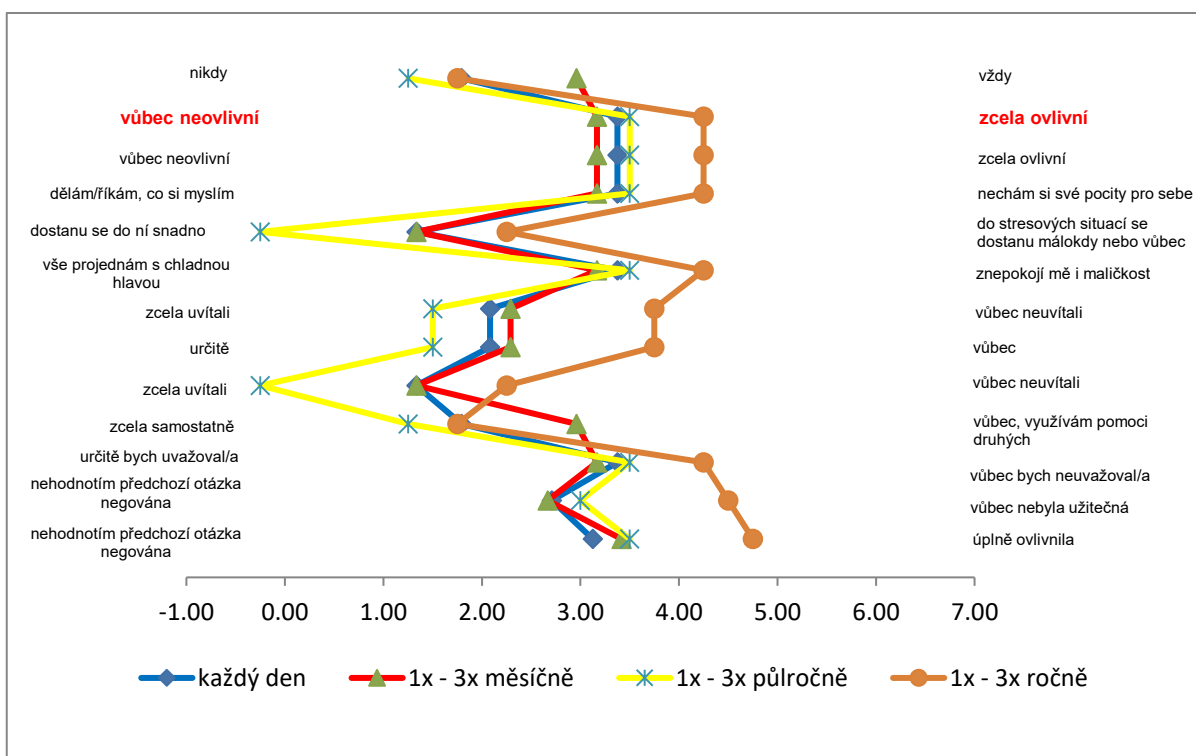
• Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
12	3.73	3.41	3.73	2.40



- Stres během života

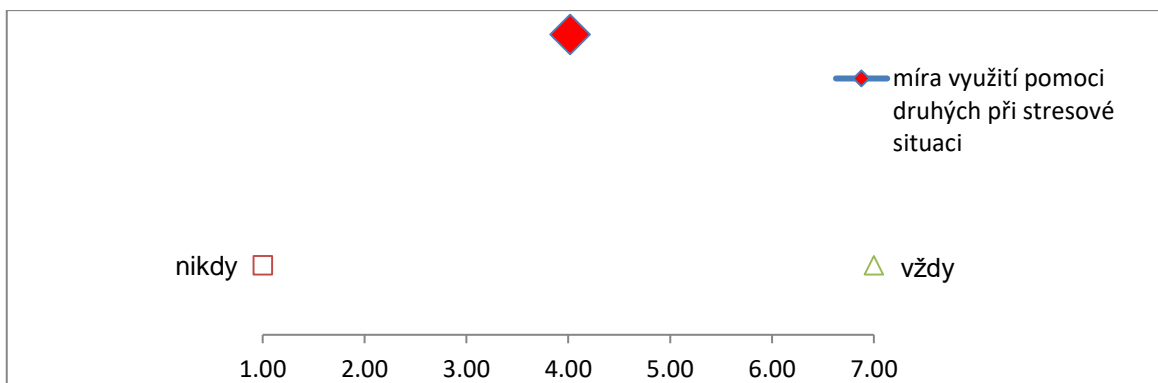
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
12	3.38	3.71	3.17	4.67	3.50	4.25



Otázka číslo 23

V jaké míře jste ochotný/á využít při stresové situaci pomoc druhých? (1 nikdy – 7 vždy)

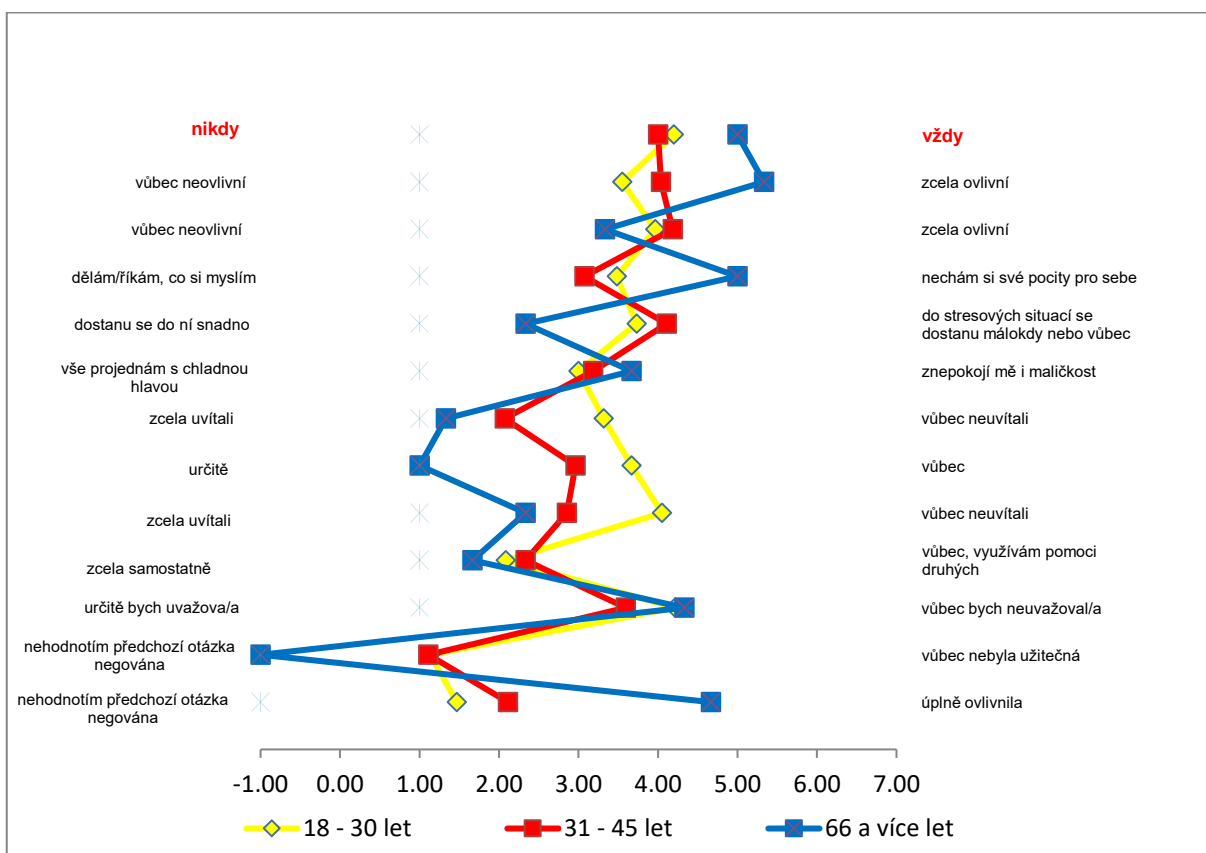
kategorie	1	2	3	4	5	6	7
četnost	4	13	24	27	15	14	7



D-průměr u otázky číslo 23

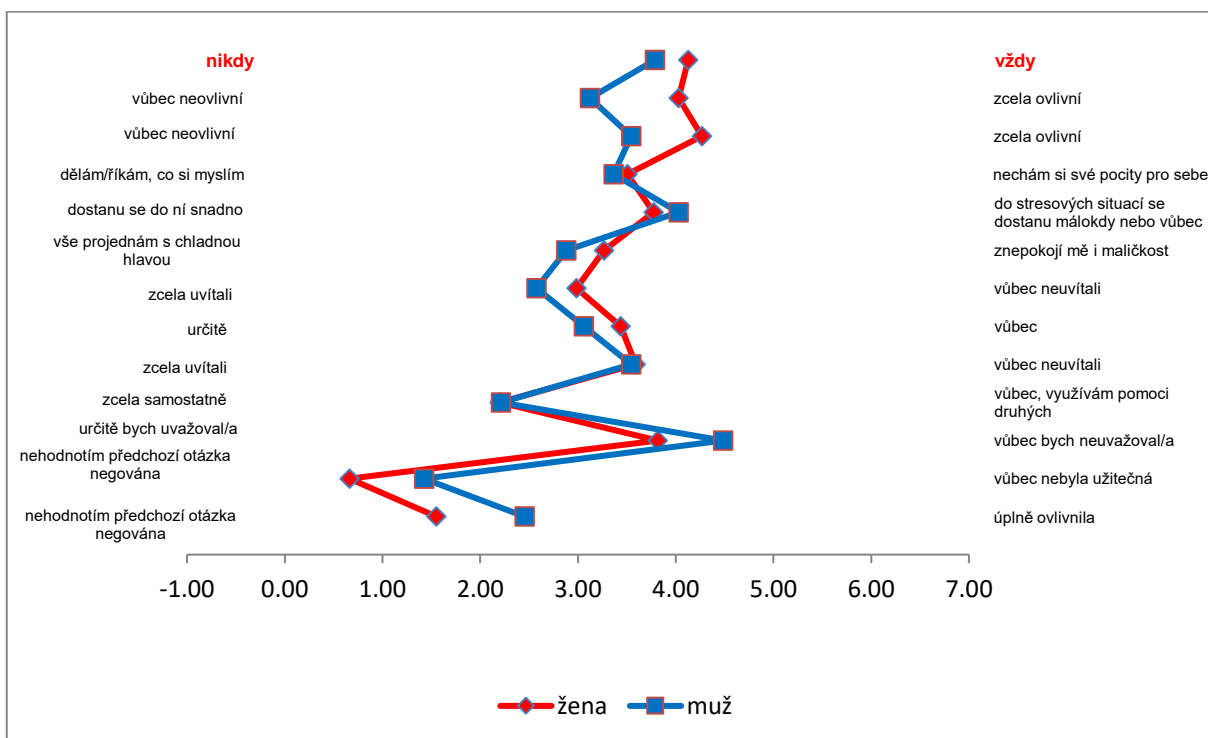
- Věk

počet dvojic	18 - 30 let	31 - 45 let	46 - 65 let	66 a více let
13	4.20	4.00	3.07	5.00



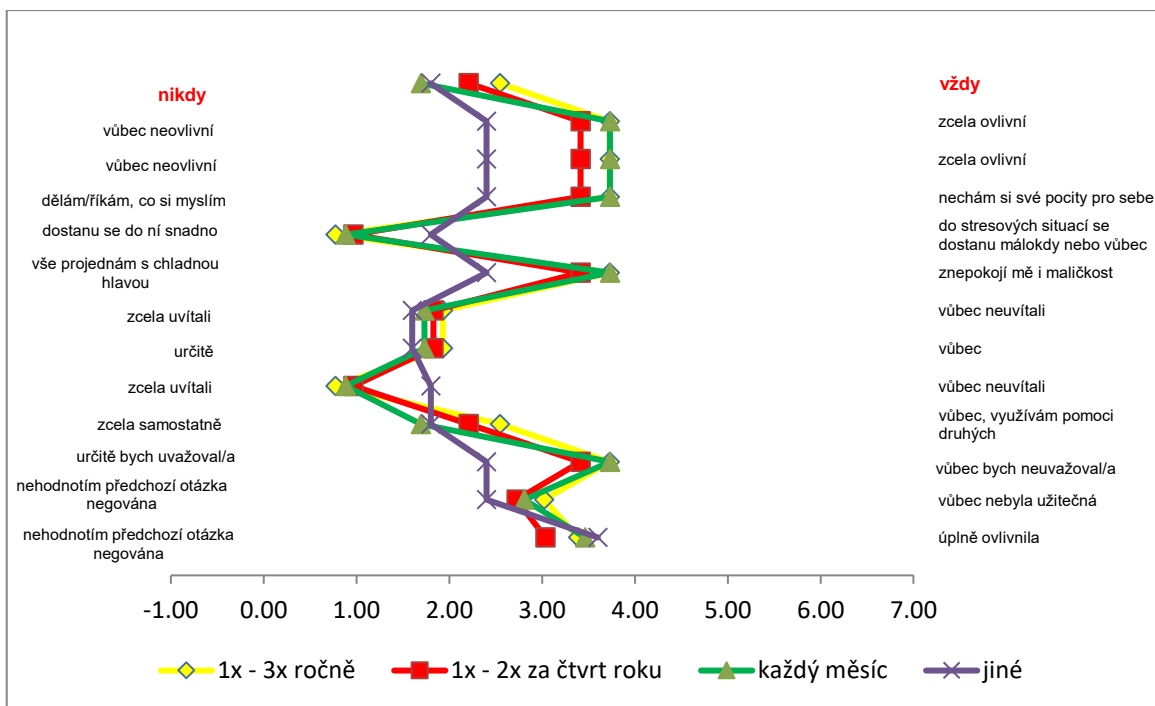
- Pohlaví

počet dvojic	žena	muž
13	4.13	3.79



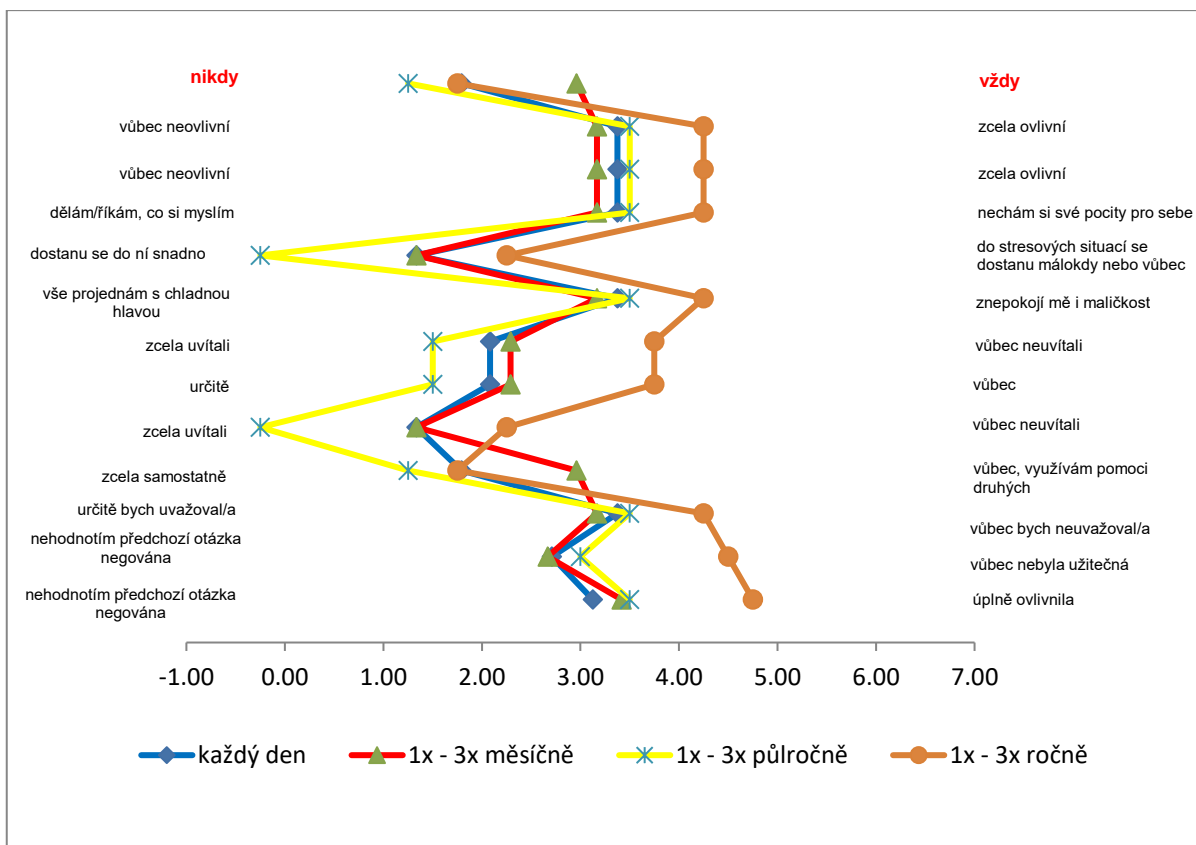
- Cestování během roku

počet dvojic	1x - 3x ročně	1x - 2x za čtvrt roku	každý měsíc	jiné
13	2.55	2.21	1.69	1.80



- Stres během života

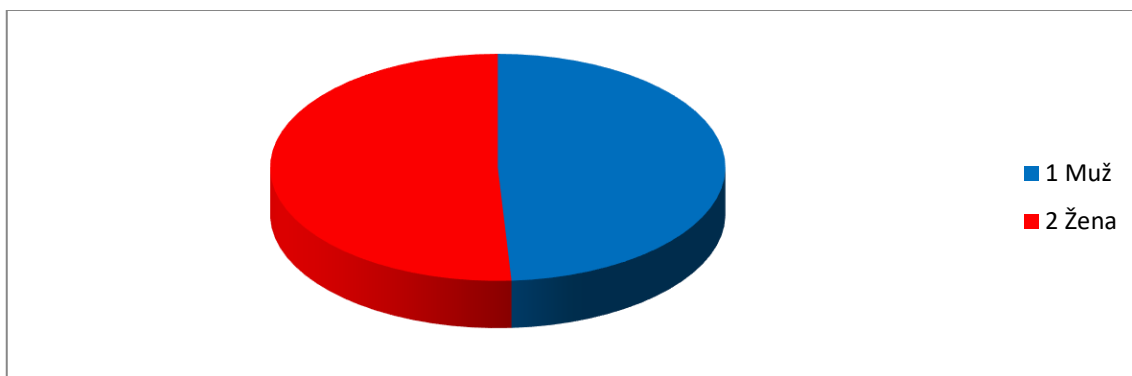
počet dvojic	každý den	1x - 3x týdně	1x - 3x měsíčně	1x - 3x čtvrtletně	1x - 3x půlročně	1x - 3x ročně
13	1.79	2.05	2.96	2.83	1.25	1.75



Otázka číslo 24

Od koho přijmete pomoc ve stresové situaci raději?

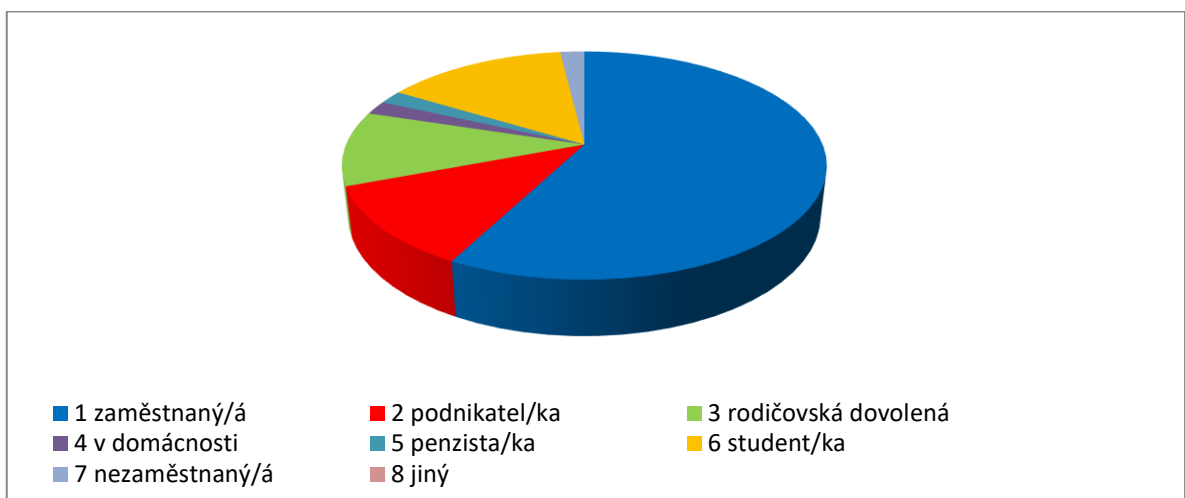
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	muž	51	49.04%
2	žena	53	50.96%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 25

Do jaké sociální skupiny byste se zařadil/a?

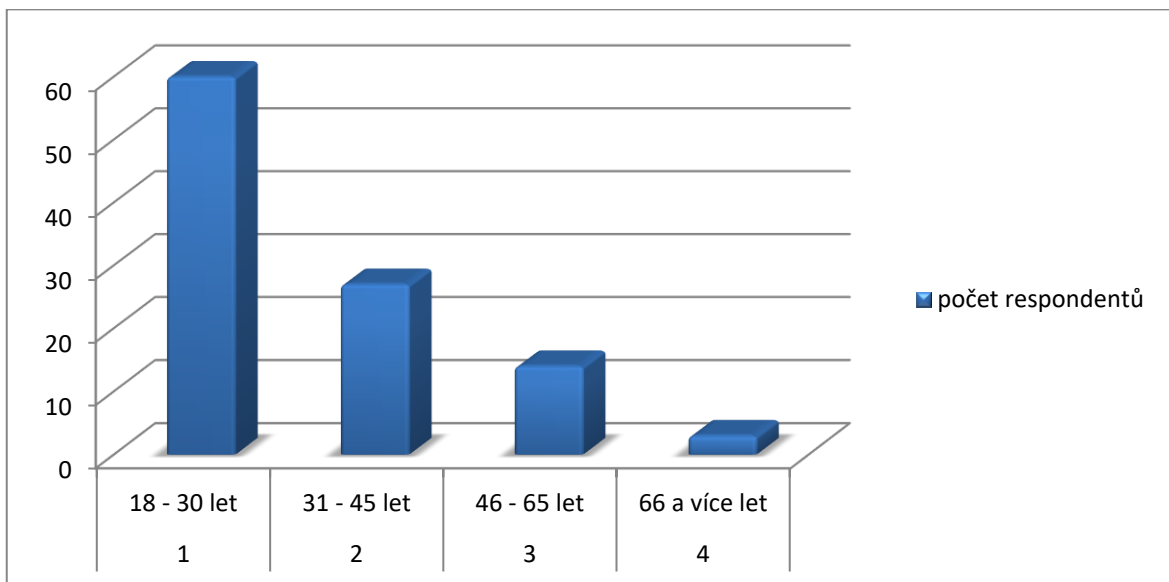
kód	kategorie	absolutní	relativní
1	zaměstnaný/á	60	57.69%
2	podnikatel/ka	12	11.54%
3	rodičovská dovolená	11	10.58%
4	v domácnosti	2	1.92%
5	penzista/ka	2	1.92%
6	student/ka	15	14.42%
7	nezaměstnaný/á	2	1.92%
8	jiný	0	0.00%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 26

Jaký je Váš věk?

kód	kategorie	absolutní	relativní
1	18 - 30 let	60	57.69%
2	31 - 45 let	27	25.96%
3	46 - 65 let	14	13.46%
4	66 a více let	3	2.88%
	celkem	104	100%



Otázka číslo 27

Jaké je Vaše pohlaví?

kód	kategorie	absolutní	relativní
1	žena	71	68.27%
2	muž	33	31.73%
	celkem	104	100%

