

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

SOUVISLOST MEZI ATLETIKOU A FRUSTRAČNÍ TOLERANCÍ SPORTOVců



Bakalářská diplomová práce

Autor: Eliška Krutáková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc

Olomouc
2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Souvislost mezi atletikou a frustrační tolerancí sportovců“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 27. 3. 2015

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala především svému vedoucímu práce doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc za rady a vedení při tvorbě práce, také bych chtěla poděkovat Bc. Tomášovi Dominikovi za pomoc při statistickém zpracování výsledků výzkumu a samozřejmě nemůžu opomenout všechny probandy, kteří byli ochotni se na studii podílet.

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST

Úvod.....	5
1 Vymezení pojmů.....	6
1.1 Individuální sport.....	6
1.2 Atletika.....	8
1.3 Stres, zátěž.....	9
1.3.1 Stres fyzický a psychický.....	11
1.3.2 Stres a emoce.....	12
1.3.3 Projevy stresu.....	13
1.4 Frustrace.....	14
1.5 Frustrační tolerance.....	15
1.6 Psychická odolnost.....	16
2 Copingové strategie.....	18
2.1 Obranné mechanismy.....	18
2.2 Osobnostní charakteristiky zvládnání zátěže.....	21
2.2.1 Resilience.....	22
2.2.2 Koherence.....	23
2.2.3 Hardiness.....	24
3 Zaměření na sport.....	26
3.1 Stres ve sportu.....	26
3.2 Copingové strategie sportovců.....	29
3.3 Pozitivní aspekty sportu.....	31
3.4 Osobnost sportovce.....	32
4 Formulace výzkumného problému.....	36
5 Cíle výzkumu.....	36
6 Formulace hypotéz.....	37

7	Etika ve výzkumu.....	37
8	Metody výzkumu.....	38
8.1	Výzkumný soubor	38
8.2	Použité metody	43
8.3	Způsob zpracování dat.....	45
8.4	Interpretace výsledků	46
9	Vyjádření k hypotézám	52
10	Diskuze	53
11	Závěr	56
	Souhrn	58
	Seznam použité literatury.....	61

Úvod

V mé bakalářské diplomové práci se věnuji tématu sportu a frustrace. Zajímá mě, zda dlouhodobé sportování souvisí s lidskou psychickou odolností a reakcí na stres obecně. Myslím si, že cokoliv co děláme a čemu se naplno věnujeme, nás nějakým způsobem ovlivňuje. Podobně jako naše okolí, či lidé, kterými se obklopujeme nejčastěji, tohle všechno má na nás přirozeně velký vliv a hraje významnou roli v našem vývoji a rozvoji. Ve stejné spojitosti tak uvažuji i nad sportem. Nikoliv však nad sportem jako volnočasovou aktivitou, kterou provozujeme občas, když se nám to zrovna hodí, ale mám na mysli sportovní činnost, které se jedinec věnuje naplno a pravidelně.

Konkrétně se tedy zaměřuji na atlety, neboť atletika je v našich končinách nejrozšířenějším a také nejvšestrannějším sportem a i já osobně mám s tímto sportem téměř desetiletou zkušenost. Proto jsem vybrala třicet atletů, které jsem podrobila testování z hlediska frustrace a osobnostních charakteristik. Výzkumem se podrobně zabývám v empirické části práce, kde zkoumám, zda se mladí atleti, kteří se tomuto sportu věnovali závodně minimálně pět let, vykazují vyšší frustrační toleranci než kontrolní skupina nespportovců ve stejném věku. Zároveň zjišťuji, zda se mezi skupinami liší i jejich osobnostní charakteristiky.

Nejdříve ale všechny odborné termíny související s tématem definuji v teoretické části diplomové práce, popisuji nejnovější výzkumy, vesměs všechny zahraniční, které se taktéž pojí s tématem práce. Definuji obecně jak individuální sport, se specializací na atletiku, tak i podrobně stres, frustraci, frustrační toleranci a psychickou odolnost. Dále se zabývám copingovými strategiemi a osobnostními charakteristikami zvládnání zátěže. Přičemž zvolna přenáším zmíněná témata do prostředí sportu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Vymezení pojmů

V následující kapitole vymezují a charakterizují pojmy, které s tématem práce souvisí.

1.1 Individuální sport

Sport, nebo jednoduše pohyb jako takový provází lidstvo už od nepaměti. Když ještě žili lidé jako členové malých skupin lovců a sběračů, psychomotorická zdatnost byla velmi ceněna. Přirozeně na ní závisela schopnost přispět do genofondu populace, neboť zdatnější jedinci se snáze dostávali k potravě a reprodukčním příležitostem, jejich geny se tak dědily s větší pravděpodobností (Hamilton, 1964, in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009).

Motorika byla považována za vážnou věc, která, podobně jako u zvířat, sloužila k adaptačním procesům, což můžeme charakterizovat jako sebezáchovu, obživu, reprodukci, útěk, útok atd. V této podobě se jedná o motoriku instrumentální, ze které se vlivem evoluce část vymanila a zapojila do služeb imaginárního pohybového procesu, což psychologicky charakterizujeme jako hru, tedy věc nevážnou, často zbytečnou, samoučelnou, a energeticky plýtvanou (Slepíčka 2009). V knize Psychologie sportu od Slepíčky, Hoška a Hátlové je uveden příklad: „*K pochopení emancipace motoriky se často uvádí příklad kočky domácí, která když dostává postupně myši, žere je dokud má hlad, s myší „navíc“ si hraje. Číhá na ni, plíží se k ní, loví ji skokem, přitom je jasně pozorovatelné, že jde o hru, pohyb osvobozený od vážného účelu* (2009, 11).“

Tak tedy ve fylogenezi člověka vznikala emancipovaná, zábavná a průpravná motorika jako pravděpodobná nápodoba loveckých a bojových situací, dále pak spontánní rytmické taneční aktivity, odkud už nebylo daleko k soutěžní pohybové exhibici a manifestaci pohybových schopností. Některé činnosti se standardizovaly a nabývaly tak společensky významnou funkci, například v podobě rituálů, jakožto usilování mladých o dospělou funkci. Z čehož postupně vznikaly prvky

konkurenčního sportu. Po celou dobu vývoje sportu, jakožto součástí emancipované motoriky je zřejmý jeho psychologický (psychohygienický) účel (Slepička, 2009).

Slepička a spol. dodávají: „*Z psychologického hlediska se veškeré soutěžní aktivity historicky stávají ze všech slavností, ať už aristokratických či lidových. Myšlenkové přenesení do lovecké vášně na středověkém aristokratickém honu později nabylo obecnější význam „bavit, rozptylovat se“ a ve svém zkrácení dalo vznik pojmu sport, a to ve 12. až 14. století* (Slepička, 2009, 12).“ Jedná se tedy o moment přenesení do radosti, zábavy, či dokonce vášně, což znamená, že historicky má obsah pojmu sport psychologické souvislosti.

Psychologická charakteristika sportovní činnosti obvykle vychází ze srovnání sportu s ostatními druhy lidské činnosti, čím se zabývá obor psychosportografie. Přirovnává sport ke hře, jak už bylo uvedeno, pro jeho nevážnost a požitkářství, k práci díky cílevědomému a systematickému úsilí a k učení kvůli tendencím zdokonalovat se a prvkům preciznosti (Slepička 2009).

Druhů sportů existuje nepřeberné množství a pro lepší orientaci v tématu uvádím některá rozdělení. Dělíme je především dle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy, například sporty zimní, letní, outdoorové, vodní, letecké, motoristické, individuální, týmové, plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, olympijské, střelecké, bojové, adrenalinové atd., přičemž se skupiny navzájem prolínají. Jelikož sportovní činnosti obsahují psychologické prvky, dle těchto kritérií je zpracoval jako první v České republice Kodým v 70. letech, v rámci otázek výběru sportovních talentů.

Rozdělil sportovní činnosti celkem do čtyř skupin. První skupinu tvoří sporty senzomotorické s vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Tuto skupinu můžeme dále rozdělit na dvě menší podskupiny, a to dle typu koordinace. První podskupina má jemnou koordinaci typu tzv. „oko – ruka,“ kam řadím především sporty střelecké. Druhá podskupina se vyznačuje koordinací estetickou se zřetelem na ladné provedení pohybů, sem řadíme především gymnastiku.

Funkčně-mobilizační sporty tvoří skupinu druhou, která vyžaduje vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Sem řadíme především atletiku, které se později budu věnovat mnohem podrobněji. Nicméně ji dále můžeme rozdělit dle povahy koncentrace, a to na krátkodobou, či dlouhodobou.

Třetí skupinu tvoří anticipační, nebo také heuristické sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání následných dějů, tedy anticipace a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh, jež nazýváme heuristikou. Řadíme do této kategorie tenis, box, karate apod.

Do poslední skupiny spadají sporty technické či rizikové, pokud bych je blíže specifikovala, jde např. o sporty jachtařské, parašutistické, sjezdové, „benzínové“ apod. Tohle rozdělení však zdaleka není přesné, neboť některé sporty se těžce zařazují, protože svými nároky spadají do více skupin (Slepička, 2009).

Sport patří do našeho každodenního života už od nepaměti. Za dobu lidské existence se vymanil do nepřeborného množství zcela odlišných druhů. V této práci se však zaměřuji na sport individuální, konkrétně atletiku, které se věnuji v následující podkapitole. Podrobněji se sportem, jeho aspekty a vlivem zabývám v poslední kapitole.

1.2 Atletika

Atletika je nejstarší a nejrozšířenější sportovní aktivita, jejíž historické zmínky pochází až z antiky, neboť vznikala na základě přirozených pohybů člověka a dodnes jsou některé z antických sportovních tradic stále zachovány, např. maratonský běh. Pro svou rozmanitost patří mezi nejvšestrannější a nejzajímavější sporty a ne nadarmo je nazývána královnou sportu. Mimo jiné to potvrzuje fakt, že Mezinárodní asociace atletických federací – IAAF sdružuje nejvíc federací ze všech světových sportovních, společenských a jiných organizací. V současnosti je to 212 zemí z celého světa.

Význam atletiky je nesporný, svým obsahem a charakterem se významně podílí na všestranném rozvoji dětí a mládeže, a to nejenom na úrovni základních pohybově-kondičních schopností, ale i v oblasti koordinační. Přirozeně je tedy atletická

průprava nezbytná pro osvojování si dovedností v jiných sportovních odvětvích. Mimo jiné má tato sportovní činnost na člověka další účinky komplexního charakteru v oblasti výchovy, zdraví i vzdělávání (Jeřábek, 2008).

Sama jsem po dobu deseti let provozovala atletiku na závodní republikové úrovni a mohu tedy ze svých zkušeností tato fakta potvrdit. S fyzickou aktivitou provozovanou zejména závodně se přirozeně pojí i stres. Tomuto tématu se věnuji dále.

1.3 Stres, zátěž

Stres bychom mohli v dnešní době chápat jako přirozenou součást našeho života. V době, kdy se neustále ženeme za tím, být o něco lepší než včera, kdy se nám úkoly a povinnosti kupí, místo aby ubývaly, a v důsledku tohoto věčného shonu zanedbáváme sebe, své potřeby, zdravý životní styl, ke kterému neodmyslitelně patří především sport.

Karel Paulík (2009) se ve svých publikacích zabývá stresem velmi důkladně. Nejprve se věnuje původu a významu tohoto termínu, což najdeme v latinském výrazu stringo, který v českém překladu znamená utahovat, zadržovat, stahovat. V dnešní době je tento výraz používán nejenom v odborné jazyce, ale neméně se s ním setkáme i v běžné řeči. Slovem stres označujeme situace spojené s negativním a nežádoucím nadměrným tlakem, obtížemi, útrapami, či tísní.

Odborně je pojem stres chápán jako určité vnější síly, jež působí na systém, ve kterém vyvolávají změny, jako je napětí, únava či vyčerpání, což následuje systémová odezva, která vzniká vlivem narušení vnitřní rovnováhy. Z psychologického hlediska je na stres pohlíženo v kontextu systému vztahů mezi podněty, jež můžeme charakterizovat jako požadavky, či explorační faktory a možnosti, které jsou zastoupeny dispozičními faktory a individuálními schopnostmi jedince, jež mají za úkol tyto podněty zvládat. Míra zvládnutí zátěžové situace se odráží v odolnosti, pracovní kapacitě a efektivní výkonnosti jedince. Jinak řečeno, stres je specifický případ zátěže, kdy v transakcích organismu a prostředí dochází k nerovnovážnému stavu mezi požadavky a možnostmi jedince tyto požadavky

adaptivně zvládnout, aniž by došlo k ohrožení nebo narušení základních funkcí organismu (Paulík, 2009).

Stresu se v dnešní době nelze vyhnout. Jsme jím zatěžováni vesměs každý den našeho života, nicméně existují různé podoby stresu. Jedná se o: „*Obecnou a fyziologickou odpověď organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu, jenž přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového systému, konkrétně sympatiku a posléze ovlivňuje i systém imunity* (Selye, 1960, in Hart – Hartlová, 2000, 568),“ jak uvádí Selye.

Aktivace sympatiku obecně souvisí s působením negativních vlivů na organismus. Stres je komplexní reakce těla a psychiky na stresory, které chápeme jako konkrétní spouštěč stresu. Jedná se o automatickou a přirozenou reakci organismu, bez přímého volního ovlivnění. Tato odpověď na stresující podnět je nespecifická, což, jak uvádí Facová a Orel (2010), chápeme jako obdobnou, až stereotypní reakci na různé typy stresorů. Účelem stresu je pak příprava jedince k aktivitě, a to typu boj neb útěk.

Biologické pojetí stresu je však značně rozšířeno, se zaměřením převážně na neurofyziologickou a biochemickou odezvu organismu, jehož největším představitelem je Hans Selye (1979). Který chápe stres jako globální a nespecifickou odpověď organismu na podněty narušující homeostázu. Abychom ji udrželi, musíme neustále reagovat a zvládat měnící se fyzikální, psychické i sociální stránky životního prostředí. Lidský organismus se tedy musí neustále adaptovat na nově vznikající změny, jež Selye označuje pojmem GAS, tedy General Adaptation Syndrom, překládáme jako obecně adaptační syndrom. Obecný proto, že probíhá stejně za jakýchkoli podmínek narušení rovnováhy organismu, a to konkrétně ve třech následujících fázích.

První je označována jako poplachová reakce. V této fázi reaguje tělo na zátěž šokem a utlumením obranných reakcí, po adaptaci tělo aktivuje své obranné mechanismy a vylučuje množství adrenalinu a glukózy do krve, což je podmíněno biologickými změnami organismu. Druhá fáze reakce je označována jako stadium rezistence, jež je charakterizována dlouhodobým působením stresu na organismus, který je tudíž v neustálé pohotovosti a trvalém vypětí. Tělo se snaží adaptovat a tím obnovovat fyziologické procesy narušené během první fáze. Třetí fáze je stadium

vyčerpanosti, nastává tehdy, pokud stresory působí příliš dlouho a organismus už nemá prostředky k adaptaci. Pokud působí stresory i po této fázi, dochází k různým negativním důsledkům (Seley, 1979).

V případě subjektivní projekce, čili osobního zhodnocení zátěžové situace z hlediska jejích nároků a vlastní kapacity, hraje významnou roli její kognitivní hodnocení. Bezesporu se zde také uplatňuje motivace určitého jednání jakožto energizační a usměrňující moment procesu podněcování příslušné aktivity. Důležitým motivačním činitelem v tomto procesu jsou jednoznačně emoce, které v zásadě činnost stimulují či inhibují (Paulík, 2009). Karel Paulík ve své knize *Moderátory a mediátory zátěžové situace* uvádí: „*Pro určení míry zátěže je tedy potřebné znát nároky kladené na jedince, jež představují určitý tlak k jejich splnění, a na druhé straně odolnost jako souhrn předpokladů, adaptivních dispozic osobnosti či pracovní kapacity organismu* (Paulík, 2009, 20).“ Machač dodává: „*Intenzita stresu nemusí být závislá na síle podnětu, ale je závislá na jeho signálním významu* (Machač, 1991, 12).“ Což vysvětluje tak, že pokud se nám daná situace nejeví důležitá, nemobilizujeme naše síly, nevyvolává v nás žádné emoce, ani neovlivňuje naše chování, v tom případě nepředstavuje pro nás stresor.

1.3.1 Stres fyzický a psychický

Bližším specifikováním stresu na fyzický a psychický se zabývá Miloš Machač (1991), který uvádí, že stres se často takto vymezuje, avšak tyto pojmy nelze zcela oddělit. Jako příklad uvádí popálení, které nejprve představuje stres fyzický, a to v podobě vzniklého poškození, bolesti, ale i očekávání bolesti a dalších problémů v podobě transplantací, možného zmrzačení apod. Původní stres fyzický tedy přerůstá do psychické sféry, kde reálné poškození, ale i očekávání dalšího ohrožení jsou impulsy k rozehrání psychických procesů, jež ještě více zesílí vzniklé negativní napětí. Machač psychický stres definuje jako: „*stav citově negativního napětí, vyvolaný skutečnou nebo očekávanou podnětovou situací. Toto napětí svojí setrvačností snižuje schopnost návratu organismu k předstresovému stavu, a tak může poznamenat pohybovou i duševní výkonnost* (Machač, 1991, 11).“ Dále uvádí, že vznik psychického stresu mnohem více závisí na analýze a chápání podnětové

situace, stejně tak i na osobnostních zkušenostech jedince, než je tomu u vzniku stresu fyzického, který je podmíněn biologicky. Nutno také podotknout, že vegetativní systém člověka funguje stejně, bez ohledu na to, zda se jedná o zátěž fyzickou nebo psychickou.

Autor knihy *Psychické rezervy výkonnosti* (Machač, 1991) dále charakterizuje psychický stres, jako důsledek vztahu konkrétní podnětové situace a konkrétního jedince s určitými osobnostními vlastnostmi, jež se nachází v nějakém aktuálním stavu, preferuje určité životní hodnoty, zaujímá postoje, názory, zkušenosti apod. Psychický stresor je objekt nezávislý na člověku. Existuje pouze větší či menší pravděpodobnost, že se určitý objekt v konkrétním praktickém a hodnotícím vztahu s určitým subjektem stane stresorem. Jinak řečeno podnět se stane psychickým stresorem, pokud jej jedinec disponující určitými osobnostními rysy tak vyhodnotí.

Stres na nás tedy působí hned dvojnásobně, nejprve v podobě fyzické zátěže, problému, poškození či tlaku a následně když si danou situaci uvědomíme a považujeme ji za zátěžovou.

1.3.2 Stres a emoce

Stresová situace v nás bezesporu vyvolává nějaké emoce, často nepříjemné. Můžeme se však setkat v tomto kontextu i s emocemi opačného rázu. Emoce jsou obecně důležitým předpokladem k tomu, že situaci považujeme jako stresovou. Pokud v nás totiž nějaké emoce situace vyvolává, chápeme přirozeně daný podnět jako stresor.

Lazarus dodává, že ve stresové situaci nezáleží pouze na stresoru, ale také na tom, v jakých souvislostech k našim momentálním potřebám, postojům a zkušenostem ho vidíme, jak ho v souvislosti s naší aktuální situací hodnotíme (Lazarus, 1966, in Machač, 1991). Pokud tedy situaci vyhodnotíme jako stresující, náš úsudek může vycházet z aktuálního nebo dlouhodobého překročení kapacity a jejího nevyužití a nedosažení optimální stimulační úrovně. V prvním případě je stres spojen se zážitky napětí, strachu, únavy a vyčerpání, za to v případě druhém dominují pocity nudy, monotonie apod. Následuje stresová reakce, a to hned v několika úrovních.

Na úrovni biologické jde o změny ve funkci organismu, čili změny v tepové frekvenci, dýchání, krevního tlaku, pocení, hormonální změny apod. V emocionální rovině je stresová reakce spojena se strachem, depresí a celkovou nespokojeností (distres), může však docházet i k případnému uspokojení (eustres) (Paulík, 2009).

Jiří Plamínek (2013) charakterizuje distres jako něco, co nás vyčerpává, otravuje, až ničí, zatímco eustres nás spíše posiluje a pomáhá nalézt rovnováhu a stabilitu. Při distresu se do našeho těla uvolňují látky, které nejsou spotřebovány a představují nebezpečí pro organismus, naopak při eustresu jsou uvolňovány tzv. sexuální hormony a tělo zvyšuje svou odolnost vůči distresu. Eustres můžeme tedy charakterizovat jako přívětivou tvář stresu. Čím více ho máme, tím více jsme odolnější a stabilnější pro případný vznik distresu. Eustres je proto důležité aktivně vyhledávat, neboť lidé, kteří dokáží nalézat potěšení v běžných životních situacích, případně i ve zvládnání životních těžkostí, jsou více odolní vůči stresu. Zároveň mají ty nejlepší předpoklady být stabilními osobnostmi.

Přirozeně bychom mohli spojit žádoucí funkce eustresu se sportem jako vyhledávanou aktivitou, při které zažíváme potěšení, ale zvládáme i nastolené těžkosti a vzniklé zátěže. Mohli bychom tedy tvrdit, že pro koho tyto vlastnosti splňuje sport, dotýčný se v rámci jeho častého praktikování stává odolnějším. Dle mého názoru to tak skutečně je, což se snažím v této práci dokázat.

1.3.3 Projevy stresu

Lidé jako živočichové reagují na stres vesměs všichni podobně, a to v podobě základní reakce, za kterou se považuje volba mezi útokem či útekem. Přesto v těchto reakcím shledáme určité odlišnosti.

Reakci na stres vymezuje Karel Paulík (2009), a to na behaviorální rovině, kde ji shledáváme v již zmíněné aktivní podobě – útok, útek, nebo pasivní, kterou charakterizují projevy stažení se do sebe, pláč, slovní vyjadřování smutku a obav. Stresovou reakci můžeme zaznamenat také na rovině kognitivní, kde se projevuje změnami vnímání a myšlení, vedoucími například k chybám při zachycování a zpracování informací. Jde o momenty, kdy vnímáme pod zátěžovým tlakem zkresleně.

1.4 Frustrace

Frustrace má se stresem do jisté míry určité spojitosti. Neboť jde také o psychický stav, který ovlivňuje naše chování. Byť jsou v něm značné odlišnosti. Frustraci definuje Václav Hošek ve své knize Psychologie odolnosti jako: „*Situaci zmaru. Subjektu je blokován přístup k cíli* (1994, 31).“ Cíl je jedinci zneprístupněn či vzdálen kvůli vyskytující se překážce, nezdaru, neúspěchu, či jinému zákazu. Balcar (1983) charakterizuje frustraci ještě jako vnitřní stav, který vzniká v důsledku nastolení předešlé situace, což se projevuje prožíváním nelibosti a specifickými odezvami v duševní a tělesné činnosti.

Vnější podmínky tohoto stavu jsou označovány jako frustrační situace, která je dle Delayeho a Pichota (1969, in Balcar, 1983) rozdělena na dva základní druhy frustrace, podle typu příčin. První případ je způsoben nedostatkem předmětu, který by umožnil upokojení motivu. Tento typ frustrace je někdy označován také jako deprivace. Druhý případ frustrace je skutečnost, jež brání dosažení vytouženého předmětu, tedy nějaká překážka.

Frustrace se promítá přirozeně do jedincova chování, jak jsem již zmínila. Blíže se těmito znaky zabývá Hošek: „*Důsledkem frustrace v chování je samomluva, většinou s ventilačními účinky (klení), projevy psychické tenze, stereotypní pohyby, chaotičnost, zmatenost, zvýšený výdej energie apod.* (1994, 31).“ Projevy frustrace můžeme také charakterizovat z hlediska experimentální psychologie. Ta je rozdělila na rezignaci, což se projevuje zanecháním činnosti, kompenzaci, jako náhradní uspokojování a fixaci, jež je viditelná ve stereotypních pokusech, které volíme pro zdolání překážky. Dále jde o stupňování motivace, což charakterizuje Hošek jako vzestup úsilí o dosažení cíle a následná racionalizace, jakožto rozumové zdůvodnění neúspěchu (Hošek, 1994). Pokud však rozdíl mezi žádoucím stavem a stavem skutečně dosahovaným narůstá, frustrace se stává stále významnější zátěží pro osobnost i celý organismus (Balcar, 1983).

S frustrací se také nese ruku v ruce agrese. Podle reduktivní teorie Yalské školy je totiž jejím hlavním důsledkem. U teorie to však nezůstává. Když se totiž psychologicky zaměříme na případy agresivního chování, zjistíme, že agresi bezpochyby předcházela frustrace. Vztah agrese a frustrace však nemůžeme zcela považovat za kauzální (Hošek, 1994). Jak jsem již uváděla, existují totiž i jiné

odezvy frustrace a projev agrese je chápán jako zvláštní forma vystupňované motivace ve frustrační situaci.

Na souvislost mezi frustrací a agresí se zaměřili také kanadští vědci, kteří se specializovali na adolescenty. Na základě svých výzkumů zjistili, že frustrace byla mnohem silněji spojena s možnou agresivní reakcí, než by zjevnou agresi vyvolával například strach (Dane, A. V., & Marini, Z. A., 2014). Naproti tomu vědci z USA se zase zabývali souvislostmi mezi možnou agresivní reakcí v důsledku psychopatologie osobnosti či zažívané frustrace. Dospěli k závěru, že zvyšující riziko agresivní reakce souvisí s výškou rizika frustrace mnohem více, než by k ní vedly psychopatologické rysy (Blair, 2010).

Pokud nám tedy chybí podnět k uspokojení našeho motivu, či se vyskytuje na cestě k vytyčenému cíli překážka, nacházíme se ve frustrační situaci, což se přirozeně projevuje na našem chování.

1.5 Frustrační tolerance

Náchylnost k frustraci není u všech lidí stejná, někteří jedinci jsou schopni jí odolávat, záleží však na kontextu situace. Tento jev se obecně nazývá frustrační tolerance. „*Psychická odolnost ve frustrační situaci, tj. kapacita vzdorovat frustračním podnětům bez nepřiměřených a maladaptivních reakcí se nazývá frustrační tolerance* (Hošek, 1994, 32).“ Tímto termínem je označován pozitivní projev člověka, jež je obvykle spojován s emoční stabilitou, flegmaticností a jistou schopností zvládat negativní emoční stavy. Pokud se však jedinec potýká s nízkou frustrační tolerancí, jeho projevy často bývají považovány za indikátory různých komplexů, příznakem zvýšených neurotických tendencí a lidské lability.

Frustrační tolerance je velmi proměnlivá, ať už v meziosobních rozdílech, tak intersituačně u člověka, který v jedné situaci může frustraci s přehledem vzdorovat, naproti tomu v jiné reaguje afektem. Proměnlivost frustrační tolerance zapříčiňují další faktory, které ji ovlivňují. Patří mezi ně dědičnost, zejména vlastnosti nervového systému a temperament, typologické vlivy osobnosti, vyčerpání, únava, úraz či nějaký handicap, na který nositel bývá často přecitlivělý. Velkou roli zde také hraje věk, neboť děti mají zpravidla malou frustrační toleranci a stejně tak je tomu

v pubertálním věku, či ve stáří. Vliv životosprávy se zde rovněž bezesporu projevuje, zejména pak nedostatečný spánek, nedostatečný pohyb, nadměrná únava apod. Je nutno sem také zařadit mentální defekty a výchovné vlivy, neboť správná výchova vede k přiměřené adaptaci na nezdary. Naproti tomu rozmazlující či příliš ochránářská výchova vedou k malé frustrační toleranci (Hošek, 1994).

V mé bakalářské práci jsem se především zaměřila na to, jakou souvislost s frustrační tolerancí představuje zdravý životní styl, ke kterému neodmyslitelně patří zejména sport. Vybrala jsem ten nejrozšířenější sport, atletiku. Výzkumníci (Hernandez-Pozo, R., Serrano, A., Mendez, J., Montes, E., & Rodriguez, G., 1992), kteří zkoumali právě atlety, si byli vědomi toho, že frustrační tolerance hraje v jejich osobnostních rysech zvláštní roli. Srovnávali je tedy s lidmi, jež se vykazovali podobnými osobnostními charakteristikami, avšak nikdy nesportovali. Pozorovali rozdíly mezi výpovědi těchto skupin. Výsledky sice neukázaly rozdíl na verbální rovině, avšak byly nalezeny určité rozdíly. Atleti se vykazovali podivnými vzory ve výpovědích, jež se u kontrolní skupiny vyskytovaly o poznání v menší míře. Rozdíly v reakci na frustraci také zjistil Rosenzweig (Raviv, 1980), který dlouhodobě zkoumal sportovně nadané děti. Konkrétně to, zda má na jejich reakci k frustraci vyvolané sportem vliv jejich genetická dispozice, věk, fyzická zdatnost. Zdá se, že ano, neboť byly nalezeny zjevné rozdíly v jejich reakci v porovnání s dětmi stejného věku, které však nebyly sportovně nadané.

Schopnost nepodlehout frustraci je dle mého úsudku velmi ceněnou vlastností, záleží však na velkém množství faktorů, které na ni mají určitý vliv. Dle zmíněných výzkumů k ní však můžeme zajisté dospět pravidelným sportováním. Frustrační tolerance jde ruku v ruce s psychickou odolností, které se věnuji v následující kapitole.

1.6 Psychická odolnost

Odolnost vůči zátěži je charakterizována jako nutná podmínka pro úspěšné absolvování adaptačního procesu. V tomto smyslu odolnost de facto znamená rozsah předmětů, s nimiž se jedinec dokáže efektivně vyrovnat. Můžeme ji také vymezit definicí, která odolnost popisuje jako obecné souhrnné označení

dispozičních faktorů umožňující jedinci nenechat se zátěží výrazně vyvézt z míry, ale rychle obnovit původní stav akceschopnosti a být schopen kreativně využít poznatky z již zvládnuté zátěže v budoucí adaptaci (Paulík, 2012). Tedy se ze zátěžové situace poučit. Rovněž bychom ji mohli vymezit dle jiné Paulíkovy (2010) definice, a to jako stabilní základnu adaptačních procesů, uplatňování obranných mechanismů či volby copingových strategií. Na psychickou odolnost můžeme také pohlížet jako na stav, který po určitou dobu představuje aktuální úroveň právě probíhajících zvládacích procesů utvářejících na základě výsledků předchozího zvládnutí, jež jsou současně východiskem další adaptace.

Psychická odolnost nepochybně závisí na konfiguraci osobnostních rysů daného jedince. Karel Paulík ve své knize *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti* charakterizuje odolnost jako: „*V čase relativně stabilizované individuálně příznačné charakteristiky dispozic jedince adaptivně zvládat nároky* (Paulík, 2009, 31).“ Při detailním pohledu na tuto vlastnost, ji Paulík (2009) rozlišuje na dvě složky, a to na složku fyziologickou a psychologickou. První zmíněná je zajišťována funkční kapacitou imunitního systému, globální výkonnostní kapacitou danou psychofyzickou konzistencí, tedy zdatností kosterní soustavy, nervového aparátu a aktuálním psychosomatickým stavem.

Psychologická složka odolnosti je složena především z kognitivních a emočně motivačních procesů. Paulík dále rozvádí, že: „*Kognitivní procesy se uplatňují zejména při hodnocení příslušné situace a jsou velmi důležité pro její dopad na individuální prožívání i pro adaptaci na dané požadavky* (2009, 32). Se zvyšující se odolností se také zvyšuje počet požadavků, se kterými je jedinec schopen se vyrovnat bez jakékoliv újmy a zároveň se snižuje riziko nezvládnutí určitých nároků za daných okolností, například onemocnění, zhroucení, diskomfort apod. (Paulík, 2012).

Odolnost můžeme také trénovat. Například jedinci, kteří v minulosti prožili různé nepřízně osudu, jsou při další podobné zkušenosti odolnější a snesou tak větší zátěž. Můžeme tento princip přirovnat také ke sportovcům, kteří na základě náročných tréninků jsou na konci sezóny odolnější na danou tréninkovou zátěž, a tak mohou podávat větší výkony na závodech.

2 Copingové strategie

Aby nás něco hned nerozhodilo, volíme různé formy chování, jak se na danou situaci adaptovat a přirozeně v ní nadále fungovat. Tyto formy jednání nazýváme odborně copingové strategie, jež můžeme charakterizovat např. dle Křivohlavého (1994, in Paulík, 2012) jako plán, program či postup volený při zvládnání stresorů.

Lazarus (1966, in Paulík, 2012) coping dělí do čtyř kategorií dle strategie, buď útok na obtěžující a rušivý fenomén, což nazýváme tzv. noxou, nebo volíme různé druhy aktivit směřující k posilování vlastní obranyschopnosti vůči noxám. Vyhýbání se noxám a apatie, jež charakterizuje jako pocity beznaděje, deprese a bezmocnosti.

Tyto strategie jsou podrobně popsány v následující podkapitole, která je specifikuje na obranné mechanismy.

2.1 Obranné mechanismy

Důsledky zakoušené frustrace, zátěže či stresu záleží na tom, jak danou situaci jedinec vnímá. Balcar (1983) uvádí nejčastější projevy vyvolané právě frustrací, mezi něž patří například emoční vzrušení, což je důsledek velmi silné frustrace. Projevuje se různou intenzitou dle situace, a to buď přírůstkem síly do záměrné činnosti jedince, nebo vynaložením sil v neúčelné napětí a neklid, což se projevuje jako roztěkanost vnímání a myšlení, chvění, nezaměřené pohyby apod. Je nesnadno rozlišitelné, zda je emoční vzrušení a napětí součástí prožitku frustrace, nebo se jedná o odezvu na ni. V každém případě však tento stav souvisí s nelibostí prožívaného stavu frustrace. *„Podle vztahu své intenzity k nárokům další činnosti je emoční vzrušení ve frustrační situaci někdy účelnou mobilizací síly, někdy dezorganizujícím činitelem (Balcar, 1983, 128).“*

V případě, že prožívání frustrace v přítomnosti nedosaženého cíle je méně snesitelné, než po jeho opuštění, jedinec raději volí únik z této zátěžové situace. U jedince v takové situace převládá úzkost nebo strach, proto raději opouští pole působišť, ať už fyzicky, či psychologicky a mění tak svůj motivační stav. Někdy se jedinec tzv. vzdaluje od cíle, ale i od překážky. Nechce o některých věcech slyšet, zakazuje si na ně myslet, tím snižuje celkovou motivovanost k dosažení cíle, ale i

zakoušení frustrace. Pokud však úplné opuštění frustrující situace není možné a kdy emoční vzrušení nabývá podoby úzkosti a strachu, jež je spjato s ohrožením sebepojetí a sebehodnocení, člověk se na základě prožívané frustrace začíná sám sobě jevit jako nepříjemně špatný a neúspěšný (Balcar, 1983).

Dalším obranným mechanismem před frustrací dle Balcara (1983) je fantazijní uspokojení, kdy jedinec dosáhne požadovaného cíle, avšak pouze na základě představy. Obecnou odezvou na příliš silnou frustraci, při níž je jedinec vnitřními nebo vnějšími podmínkami poután k cíli, než aby jej dokázal opustit a překážka k němu je zároveň tak náročná, aby ji překonal, zastává obranný mechanismus v podobě ustrnutí. Doprovodem tohoto projevu jsou velmi silné emoce, které znemožňují přizpůsobení řešení situace. Jedinec nejprve setrvává u opakování neúspěšných pokusů k dosažení cíle a posléze je už jen pasivně přítomen ve frustrační situaci.

Můžeme se také setkat se zcela odlišnou frustrační situací, která je dostatečně silná, aby nedovolila jedinci uniknout, avšak ne zase natolik, aby mu znemožnila přizpůsobit se změnám myšlení a chování zaměřeném k dosažení cíle. Mohou ji provázet také emoce, které však vykazují spíše integrující účinky na duševní děje a chování. Rozhodující je zde přítomnost naděje, tedy očekávání, že žádoucího cíle může být úspěšně dosaženo. Jako základní přizpůsobivá odezva je vytrvalost v úsilí překonání překážky. Což v mnoha případech postačí k odstranění frustrace. Pokud však překážka ob stojí vůči soustředěnému a vytrvalému úsilí, přizpůsobuje jedinec svou činnosti překážce tak, že se pokouší hledat alternativy k uspokojení motivu. Úspěch v nalezení uspokojení závisí na možnostech v dané situaci a schopnostech jedince. Nelze-li překážku obejít, vhodnou reakcí na frustraci tohoto případu je najít si alternativní cíl, který nám však neméně vyhovuje a motivuje k jeho splnění (Balcar, 1983).

Vaillant (1977) se také zaměřil na obranné mechanismy, rozlišoval je z hlediska jejich přínosu pro adaptační proces, a to na základě longitudinálního studia několik stovek mužů, kteří studovali ve 40. letech minulého století medicínu na Univerzitě Harvard. Celý výzkum je znám pod pojmem Grand Study, jehož autor se zaměřil na rysy, které vedou, nebo naopak zabraňují úspěchu a štěstí v životech probandů.

Obranné mechanismy slouží jako naše nevědomé tendence k ochraně ega před úzkostí způsobenou konfliktem mezi id a superegem. Vaillant (1977) se zaměřil na jejich funkci. Znázorňuje ji ve své knize *Adaptation to life* na příkladu muže, který je vášnivý "outdoorsman", tedy člověk, který žije převážně ve volné přírodě. Jeho vztah s rodinou a přáteli již virtuálně neexistuje, ale on si tento fakt vůbec neuvědomuje. Například uvádí, že má velmi blízký vztah se svou sestrou, která nedávno porodila dítě, ale on nezná ani jeho jméno. Vaillant tento fakt vysvětluje tím, že jedincova energie, kterou musí vynaložit ke zvládnutí divočiny, mezitím potlačuje jeho přirozené tužby k rozvíjení lidských vazeb. Tyto tužby jsou tedy přesunuty. Jeho nevědomí tak přesunulo boje, kterým nemůže obstát na boje, se kterými může žít.

Vytěsnění jakožto jeden z obranných mechanismů charakterizuje také Freud, Anna Freudová a mnozí další. Uvádějí celou řadu nevědomých obranných mechanismů, mezi které řadíme právě vytěsnění, jakožto nevědomý aspekt obrany, nebo potlačení, které si už uvědomujeme. „*Potlačení spočívá v opuštění určité aktivity za daných okolností subjektivně atraktivní nebo v jejích odložení na později. Může být také založeno na popření její důležitosti a přesunu pozornosti na jiné věci* (Paulík, 2012, 13).“

K dalším obranným mechanismům se obecně řadí projekce, která spočívá v promítání svých pocitů do jiných lidí. Introjekce, při které si naopak zvnitřňujeme prožitky jiných osob, také regrese, která jako návrat k projevům chování odpovídající nižšímu vývojovému stupni. Dalším obranným projevem je tzv. racionalizace, při níž si jedinec odůvodňuje různé pocity a chování rozumnými a pochopitelnými důvody. Naopak u bagatelizování snižuje význam stresujícího podnětu, a při tzv. reaktivním výtvoru projevuje opačné postoje, než ve skutečnosti zaujímá, taktéž se chová v protikladu, než by tomu bylo v normální situaci atd. (Paulík, 2012).

Vaillant (1977) rozlišil obranné mechanismy na zralé, kam řadí například odreagování pomocí sportovních aktivit, humoru, altruistického chování apod. a nezralé obrany, které charakterizuje jako neurotické a psychotické, jež vedou ke kriminalitě a obecně antisociálnímu chování. Toto rozdělení můžeme také nazvat jako zdravé a nezdravé obrany. Podobnému rozdělení obranných mechanismů se věnovali Krech a Crutchfield (1982 in Cakirpaloglu, 2012), kteří rozdělili obrany dle

jejich kladných a záporných účinků. Zdůraznili působení zákonu účinky, který tvrdí, že ty mechanismy, s jejichž pomocí byla v zátěžové situaci úspěšně odstraněna úzkost, se s největší pravděpodobností objeví i v budoucnu, zatímco neúspěšné mechanismy vymizí. Dále uvádí, že psychická obrana může osobnost podpořit, ale také oslabit. V případech, kdy pomáhá odstranit úzkost a zachovává sebeúctu člověka, posiluje tak jeho schopnost čelit budoucím frustracím. Když ale jedinec příliš spoléhá na své obranné mechanismy, snižují se tak jeho adaptační a poznávací schopnosti. Což může vyústit až ve výskyt neurotických a morálních obtíží osobnosti. Na druhou stranu jejich selhání prohlubuje úzkost, ohrožuje sebehodnocení, sebeúctu a snižuje jedincovu odolnost čelit problémům.

U obranných mechanismů nelze přesně určit, zda jsou důsledkem zakoušené frustrace, či jejím projevem. Obecně však volíme takové jednání, abychom frustrační situaci zmírnili. Dle mého názoru je vedle humoru velmi účinným copingem právě sport, který nám nejenom jde paradoxně lépe, když jsme frustrovaní a potřebujeme tak ze sebe vybit negativní emoce, ale po absolvování náročného tréninku nám dodává také pocit uspokojení, zvyšuje sebevědomí a odolnost.

2.2 Osobnostní charakteristiky zvládání zátěže

Další z uvedených vlivů na frustrační toleranci je typ osobnosti. *„Osobnost představuje výsledek vzájemného působení mezi člověkem a okolní situací. Tuto relaci zásadně ovlivňuje myšlení, emoce a chování jedince. Osobnost se utváří v procesu sociálního učení, zejména pomocí učení podmiňováním, ale také pozorováním jiných osob. Výsledkem jsou příslušné individuální projevy či chování (Cakirpaloglu, 2012).“*

Paulík charakterizuje osobnostní předpoklady zvládání zátěžových situací, jako: *„více méně přetrvávající osobnostní charakteristiky čili předpoklady, v obecné slova smyslu dispozice, umožňující či usnadňující jedinci v interakci se situačními podmínkami zvládání kladených nároků (Paulík, 2012, 12).“* Dále uvádí, že reakce na zátěž souvisí s relativně stabilními tzv. egodefenzivními tendencemi, jinak řečeno obrannými mechanismy, které jsou z části neuvědomované a z části konzistentní

rysy osobnosti, označovanými jako odolnost, resistance, stresová či frustrační tolerance. Pelcák téma doplňuje poznatkem, že: „*dlouhodobě platné osobnostní charakteristiky se v podmínkách zátěže a stresu promítají do vyrovnávacích procesů, ovlivňují výběr vyrovnávacích strategií a následně také psychické procesy, včetně endokrinní odpovědi organismu a následné rekuperaci psychických sil* (Pelcák, 2013, 70).“

Osobnostní předpoklady ke zvládnutí zátěže jsou zastoupeny hlavně ve třech následujících rysech, a těmi jsou resilience, koherence a hardiness, jimiž se detailně zabývám v následujících podkapitolách.

2.2.1 Resilience

Resilience je například definována v oxfordském slovníku angličtiny, jak uvádí Janet Young (2014), jako schopnost vydržet, nebo rychle se zotavit z těžkých životních podmínek. „*Resilience není osobnostní rys, ale jedinec projevuje svoji resilienci ve svém chování a jednání* (Bahbouh, 1994, in Šolcová, 2009).“ Tato vlastnost má velký rozsah a je vyvinuta a tvarována náročnými životními zkušenostmi. Vnímáme ji jako sílu, kterou jedinec disponuje pod stresovou zátěží, v reakci na krizi (Young, 2014).

Odolné jedince většinou popisujeme jako vynalézavé, flexibilní, vnímáme, jakoby měli vždy široký repertoár možností řešení problémů. Odolní jedinci nezpanikaří, naopak zůstávají organizovaní, když se ocitnou pod stresovou zátěží a disponují schopnostmi se zotavit po traumatické zkušenosti. Vnímáme je jako sebevědomé, zvědavé jedince, kteří jsou disciplinovaní a adaptabilní (Giordano, 1996, in Young, 2014).

Youngová (2014) ve svém článku vyzdvihuje jako klíčový faktor resilience optimismus. Seligman toto tvrzení zobrazuje na příkladu jedinců, jež charakterizuje jako: „ti, kteří se nevzdávají zvyku interpretovat překážky jako dočasné, lokální a měnitelné. Vnímají danou situaci, jako tu, která rychle přejde a se kterou mohou něco udělat,“ (Seligman, 2011, in Young, 2014). Odolní lidé jsou optimisti s nadšeným a energetickým přístupem k životu, jsou méně náchylní k syndromu vyhoření, depresi a dalším stresově laděným zdravotním rizikům. Nemyslí se tím

však, že odolní jedinci nejsou znechuceni či naštvaní z nepříznivé situace, že jsou neporazitelní, nebo že by ustáli nepřízeň bez újmy, spíše zažívají bolest a utrpení postupně, procesuálně. Mají schopnost v nepříznivých situacích vidět výzvu, a na základě toho jsou schopni vyvinout sílu, novou životní perspektivu a silnější vztah (Walsh, 2003, in Young, 2014).

K dnešnímu datu bohužel nebyla resilience ve sportu řádně zkoumána, až na dvě výjimky. Kdy na základě studie olympijských atletů výzkumníci zjistili, že atleti považují za pozitivní výstupy např. poznání, získání náhledu, získání motivace pomoci druhým, získání sociální podpory a obecně být silný a lepší na základě jejich negativní zkušenosti (Gally & Vealy, 2008, in Young, 2014).

Odolní jedinci se nebojí riskovat, chápou nepřízeň osudu jako výzvu, ze které mohou čerpat a poučit se. Jsou schopni pod tíhou zátěžové situace dál organizovaně fungovat. Dle uvedených charakteristik resilientní osoby vnímám jako ty, které mají vesměs odlišný pohled na svět.

2.2.2 Koherence

Sence of Coherence, tzv. SOC charakterizuje Antonovsky (1987, in Paulík, 2009) jako dlouhodobou osobnostní orientaci, která zahrnuje jak kognitivní, tak emotivní i snahové stránky jedince. Člověk, který je takto orientován, nahlíží na svět jako na smysluplný vnitřně soudržný celek, jež je důležitý pro zachování a znovuzískání zdraví. Základem tohoto pojetí je důvěra, že jedinec žije v prostředí, jež působí uspořádaně, pochopitelně a předvídatelně. Zároveň je dispoziční výbava daného člověka dostačující k plnění požadavků života, a proto se jedinec může soustředit na plnění úkolů, které pro něj představují výzvu. Může se tak plně věnovat dosažení cíle. Antonovsky dále uvádí, že sama činnost jedinci přináší radost a uspokojení.

Základními komponenty SOC jsou manageability, což překládáme jako zvládnutelnost situace a vědomí vlastních schopností danou situaci ovládnout či vyřešit problémy. Comprehensibility, kterou chápeme jako srozumitelnost a pochopitelnost. Meaningfulness, jako smysluplnost řešení daného problému vyvolávající pozitivní emoční odezvu. Dle Antonovského (1987, in Paulík 2009) je poslední komponent tím centrálním pro jeho motivační náboj.

„Podle Antonovského se SOC projevuje jak v primárním, tak sekundárním hodnocení situace (Paulík, 2009).“ Jehož základ se tvoří hned v prvních letech života. Během prvních tří dekád se ještě může modifikovat, kde velmi důležitou fází představují první roky po nástupu do zaměstnání. Poté se koherence relativně stabilizuje, v souvislosti s utvářením určitého životního stylu, pak jsou změny možné, avšak spíše menší a postupné.

K ustálení koherence dochází v mládí. Pokud však její hladina není vysoká, má tendenci se na základě prožívaných negativních zkušeností ještě snižovat. Nedostatek SOC vede k pocitu, že základním rysem života jedince je chaos. Paulík (2009) tohle vnímání charakterizuje tak, že neexistuje žádný řád, ničemu se nedá věřit a na nic spoléhat, ani sám na sebe.

2.2.3 Hardiness

Hardiness, v překladu tedy nezdolnost, pevnost, tvrdost, tuhost vyjadřuje stupeň odolnosti vůči zátěžovým situacím. Jinak řečeno, jde o schopnost vyrovnat se s náročnými životními situacemi, bez použití maladaptivním vzorců k jejich zvládnutí. Pravděpodobným důvodem účinku hardiness je kognitivní zhodnocení stresujících situací a převrácení jejich významu na smysluplné výzvy a využití tak svých dispozic k vytvoření příležitostí pro seberozvoj a seberealizaci. Pelcák (2013) v knize *Osobní nezdolnost a zdraví* charakterizuje hardiness jako schopnost tvrdě a usilovně bojovat se všemi obtížemi, jež nám život přináší. Předpokládá se, že tato vlastnost je dána jedinci dispozičně a váže se na omezení aktivity sympatiku při reakci na působení stresoru (Paulík, 2009). Což potvrzuje ve své publikaci Hošek: „*Odolnost člověka nepochybně závisí na konfiguraci jeho osobnostních rysů* (1997, 58).“

Mezi složky tvořící hardiness patří přesvědčení o vlastních možnostech ovládat a zvládat dění, tzv. control. Jež se projevuje v rozpětí od maximální kontroly, až po úplnou bezmocnost, která je charakteristická závislostí na vnějších vlivech, náhodě či osudu. Další složkou je výzva (challenge), kde jsou nároky přijímány jako výzvy k aktivitě a celkově rozvoji osobnosti. Výzva může mít také podobu hrozby, kdy máme dojem ohrožení a nebezpečí. Poslední část hardiness představuje osobní

zaujetí (commitment), jakožto angažovanost v příslušné činnosti zahrnující také důvěru, že to co děláme je potřebné, smysluplné a důležité (Paulík, 2009).

Při optimálně rozvinutých hodnotách hardiness na sebe jedinec pohlíží jako na aktivního účastníka dění, do kterého může zasáhnout a ovlivnit. Zcela se věnuje aktivitám, jež považuje za smysluplné a setrvává na cestě k vytyčenému cíli i za nepříznivých podmínek. Neobvyklé a nečekané či obtížné situace jsou pro jedince výzvou k jejich řešení a je přesvědčen o svých schopnostech je zvládnout a dosáhnout uspokojení (Paulík, 2009). Mohli bychom to charakterizovat na příkladu sportovce, kterého od vytouženého vítězství dělí nejenom těžký závod, ale možné komplikace, v podobě například zranění, či nepříznivých podmínek počasí. On však těmto nepříjemnostem dokáže odolávat a vytrvale bojovat na cestě k cíli.

Uvedené osobnostní rysy, které řadíme mezi předpoklady pro efektivní zvládnutí zátěže, jsou většinou dány dispozičně, výchovným prostředím, nebo je získáme v průběhu života, na základě zkušeností. Pokud jedinec disponuje zmíněnými rysy, chápeme jej jako odolného vůči zátěži a nepřízni osudu obecně.

3 Zaměření na sport

Mým záměrem je v této práci zjistit souvislost mezi atletikou a frustrační tolerancí sportovců, proto se v této kapitole především zaměřuji na aplikaci již zmíněných poznatků o zátěži, frustraci, frustrační toleranci, odolnosti a copingu do oblasti sportu, konkrétně atletiky.

3.1 Stres ve sportu

Atleti jsou nejenom vystavováni psychické zátěži na závodech, ale také již na trénincích, kde se na tuto zátěž pečlivě připravují v podobě modelových situací. V různě dlouhé časové náročnosti, minimálně však tři krát týdně po dvě hodiny, až po dvou či trojfázové tréninky denně, absolvují různé testy, či kontrolní měření vlastní zdatnosti a rychlosti. Podstupují náročnou přípravu své disciplíny, která zahrnuje velkou fyzickou i psychickou zátěž. Tyto tréninkové jednotky se v různě velkých přestávkách neustále opakují. Sportovci jsou tak cvičeni na různorodé varianty průběhu soutěže a k pohotové a optimální reakci na ně. Tudíž je žádoucí navozovat již na tréninku stresující závodní podmínky. Neboť psychologická příprava svěřence na závod zvyšuje stabilitu výkonnosti, schopnost podat výkon odpovídající výkonům v přípravě, tedy výkon podaný v příznivých podmínkách a zároveň tak poskytuje odolnost v zátěžové soutěžní situaci. Pokud je svěřenec v dobrém psychickém rozpoložení umožňuje mu to také nalézt v sobě netušené rezervy ke zvýšení úrovně pohybových schopností a dovedností (Bártlová, Fejtek, Heller, Hlína, 2003).

Petr Jeřábek ve své knize píše: „*Při zvýšeném zatížení dochází v organismu ke změnám. Trénink je pro organismus zátěž, která narušuje vnitřní prostředí. Na to je tělo nuceno reagovat spouštěním určitých adaptačních mechanismů, které ve svém důsledku směřují k obnovení vnitřní rovnováhy, a nejen to. Pokud je intenzita a frekvence zatížení přiměřená, organismus se naučí reagovat účelněji. Tento princip nazýváme superkompenzace.* (2008, 61)“ Původ slova superkompenzace popsal Adler (1999) jako převahu jedince v činnosti, která pro něj byla původně nezvládnutelná. Jeřábek (2008) přirovnává princip k zásobě energie, kterou máme na začátku tréninku, během něž se spotřebovává, až klesne na určitou hodnotu. Ve

fázi odpočinku pak dochází k jejímu naplnění, a to dokonce na vyšší úroveň, než byla původně. Tímto principem si tělo vytváří určitou energetickou rezervu v očekávání dalšího zatížení. Pokud však k němu nedojde, zásoby energie se vrací na původní hladinu. Jestliže nějaké zatížení vyvstane, celý cyklus se opakuje a naše energetická připravenost tak stále roste.

Machač (1991) se ve své knize Psychické rezervy výkonnosti nad tímto tématem také pozastavuje a píše, že je nutné, abychom si uvědomili, že soutěž je něco zcela kvalitativně jiného než jen trénink, ať už to vezmeme ze sociologického, či psychologického hlediska. Představuje pro sportovce velmi silný stresor. Soutěž respektive závod nepředstavuje pro sportovce pouze reprodukci perfektně nacvičených pohybových dovedností, jak by si někdo mohl mylně myslet. „*Pocit mimořádné odpovědnosti, náhodné momenty spjaté s možností zisku nebo ztráty všeho, z toho vyplývající ztráta sebejistoty a strach z destrukce výkonnosti vyvolá úzkost, která s přibližujícím termínem závodu narůstá* (Machač, 1991, 25).“ Pokud úzkostné napětí překročí určitou mez, o které pojednává Yerkes-Dodsonův zákon, působí nepříznivě na kvalitu výkonu. Je však nutno zmínit, že úzkost nemá pouze destruktivní vliv na výkon, ale za určitých okolností má i adaptační význam. „*Neboť u zdravého člověka mírnější úzkost zvyšuje jeho aktivitu, vyvolává snahu udělat něco pro zpevnění emoční rovnováhy, pro posílení sebevědomí a kladných prožitků* (Machač, 1991, 25).“

Již v předstartovním stavu u sportovce stoupá aktivita sympatoadrenální soustavy. Znamená to převahu tonu sympatiku, což vyvolává zvýšenou tvorbu a následné vyplavování katecholaminů z dřeně nadledvin. Což vnímáme jako mobilizaci organismu k prvotní pudové komplexní reakci na stres, vyplavují se energetické zásoby z depot do krve, zvyšuje se srdeční výkon a v těle dále převažují katabolické reakce, které umožňují resyntézu energetických zdrojů ATP pro okamžitou zvýšenou spotřebu. Kromě před pracovní doby je sympatikus v převaze po celou dobu zátěže organismu. Při zátěži dochází k regulaci distribuce krve tak, aby byl zajištěn dostatečný přísun pro svalstvo a srdce a bylo omezeno prokrvení ostatních oblastí. Se stoupající intenzitou zátěže stoupá i aktivita sympatoadrenální, což hraje významnou roli v oblasti termoregulace při cvičení, kdy jsou umožněny větší tepelné ztráty díky sympatoadrenálnímu systému, který tak zamezuje přehřátí organismu (Havlíčková a kolektiv, 2004).

Machač (1991) v knize Psychické rezervy výkonnosti charakterizuje stresovou reakci z biologického hlediska o něco podrobněji. Uvádí, že stresová situace v těle člověka vyvolává složitý řetěz reakcí, které připravují organismus na vyrovnání se se zátěží. Konkrétně tedy stres zvyšuje koncentraci látek, jež zvyšují krevní tlak, zužují nebo rozšiřují cévy a zvyšují svalové napětí. Uvolňující se adrenalin štěpí glykogen na glukózu ve svalech a játrech, kde je tento živočišný škrob uložen jako energetická rezerva. Dále adrenalin zapřičiňuje uvolňování tuků z tukových tkání. V případě, že dojde ke svalové akci, vyplavené látky se použijí a zvýšení činnosti oběhové soustavy se dobře uplatní. Pokud však k fyzické aktivitě nedojde, palivo se nevyužije a stav nepřiměřeně zvýšené aktivační hladiny se může nepříznivě promítnout i do zdravotního stavu jedince, zejména pak při jeho častém opakování. Machač zastává stanovisko, že právě proto je fyzická námaha a sport obecně vhodnějším prostředkem k utlumení nežádoucích a dlouho dobíhajících duševních aktivit, než jen duševní rozptýlení.

Stresory ve sportu se také zabýval Winding (2014) ve Velké Británii, kdy po tři roky zkoumali dospívajícího muže a ženu na elitní sportovní úrovni. Na základě této longitudinální studie a použité kvalitativní metodologie, rozhovorů a sledování probandů před, během i po národních i mezinárodních závodů, tréninků i mimo sezónu, přišli na následující. Organizační stresory, které nejsou přímo spojené se závodem, ale spíše s požadavky prostředí a organizace, jež ale ve výsledku mají velký dopad na výkonost sportovce, byly probandy vnímány v podobě špatných zkušeností z tréninku, negativního dopadu na rodinu, poučení se ze zkušeností a přirozeně negativní zkušenosti.

V podobě osobních stresorů nevnímali ani negativní stresory, ani pozitivní výsledky, ale celkově na základě objeveného faktoru v oblasti závodních stresorů, bylo očekávání. Výsledky však navíc ukázaly, že během očekávání stresu na závodech, byl tento fakt pro sportovce také motivační. Dále osobní stresory dokázaly, že vnímání stresorů se u sportovců časem změnilo, a to na základě osobnostního růstu a zralosti. Obecně osobní stresory chápeme jako individuální, spojené například s rodinou sportovce. Přičemž zahrnuté životní problémy většinou nelze snadno vyřešit vzhledem ke specifickému prostředí, ve kterém se atlet pohybuje.

To, co má také zjevný vliv na psychické zdraví sportovce a představuje tak pro něho stresor ve sportu, zkoumali vědci z Michiganské státní university (DeFreese, & Smith, 2014). Zjistili, že sociální podpora a negativní sociální interakce mohou ohrozit psychické zdraví atleta, což může mít potenciální vliv na stresové zkušenosti spojené v průběhu času se syndromem vyhoření a pohody. Američtí vědci zkoumali 465 atletů během sezóny závodů pomocí dotazníků, na základě čehož zjistili, že sledované faktory nezapříčiňují syndrom vyhoření samy o sobě, ale mohou k němu přispívat. Zvláště během závodní sezóny, která je pro jedince velmi stresující. Výsledky tedy potvrdily důležitost spojitosti sportu a sociální percepce, jež má vliv na psychické zdraví sportovce.

Už jenom díky uvedeným faktům o množství stresorů a stresových situacích, jímž jsou sportovci vystaveni nejenom na trénincích, ale převážně v závodě bychom mohli usuzovat, že tyto skutečnosti se projeví i v jejich osobnostních rysech. Aby se však mohli nadále věnovat sportovní činnosti, musí přirozeně vynaložit copingové strategie k zvládnutí zátěžové situace, jež pro ně sport také představuje.

3.2 Copingové strategie sportovců

Sportovci se ve své kariéře potýkají s nespočtelným množstvím situací, které sledávají jako náročné, ohrožující či škodlivé. Například zotavování se ze zranění, náročný závod, nespravedlnost rozhodčích, špatné podmínky počasí apod. Pak záleží jen a pouze na copingových schopnostech jedince, zda se s těmito zátěžovými situacemi dokáže efektivně vyrovnat. Pokud tomu tak není, dostaví se pravděpodobně negativní aspekty do výkonnosti sportovce a může tak být ohrožena i jeho celá kariéra (Madden, 1995, in Ntoumanis, Biddle, & Haddock, 1999).

Na základě výzkumu, do kterého bylo zahrnuto 356 atletů z britských univerzit, jež měli za úkol vzpomenout si na poslední těžký závod, ve kterém byli vystaveni stresu a uvést, jak zátěži odolávali. Jinak řečeno jaké použili copingové strategie. Na základě těchto výpovědí výzkumníci zjistili, že sportovci užívají těchto strategií hned několik, a to buď zaměřením se na problém, zaměřením se na emoce, či vyhnutím se problému. Výzkum navíc ukázal, že sportovci nejraději užívají kombinaci těchto strategií. Jak nastínil Lazarus, neměli bychom opomenout náhled na copingové

strategie z hlediska motivačních procesů. Uvádí, že volba copingové strategie nezáleží jen na možnostech jedince a na jejich hodnocení, ale také čeho chce jedinec v daném setkání dosáhnout (Lazarus, 1991, in Ntoumanis, Biddle, & Haddock, 1999).

Vnímání stresu je také odlišné nejenom mezi muži a ženami, ale také mezi dospělými lidmi a adolescenty. Na toto téma byl proveden výzkum v Texasu, USA. Studie byla prováděna na 65 dospělých atletů a 75 dospívajících atletů, kteří závodně provozují tento sport. Zaměřili se na to, jaký typ stresoru probandi označují jako nejintenzivnější v rozdílu mezi muži, ženami, dospělými a dospívajícími atlety a zároveň jaké copingové strategie volí k jeho zvládnutí. Zjistili, že muži a dospělí prožili signifikantně vyšší akutní stresovou intenzitu než ženy a dospívající během závodu, což pro probandy představovalo zátěž. Ženy naopak označovaly jako více stresující samotný stresor, dospívající byli obecně více vystresováni během události spojené s aktivitou ostatních, než dospělí (Anshel, Goyen, 1998).

Rozdíly mezi volbou copingové strategie mezi muži a ženami jsou také zjevné. Dle chí-kvadrátové analýzy výzkumníci (Anshel, Goyen, 1998) zjistili, že muži se spíše zaměřují na zvládnutí problému, kdežto ženy k zvládnutí problému použijí zaměření na emoce jako odpověď na stresory potýkající se s bolestí a zraněním. Avšak navzdory tomu je copingová strategie zvládnutí stresu zaměření na emoce běžnější u dospívajících mužů, než je tomu u dospívajících žen, v důsledku odpovědi na podvádějícího protivníka. Významnou roli pro výběr copingového modelu hraje věk, pohlaví a charakter stresující události. Avšak v důsledku těchto výsledků je zahrnuta potřeba trenérů a rodičů být opatrný ve volbě komunikačního stylu při poskytování kritické zpětné vazby na závod. Navíc vědci zjistili, že mladí atleti používají maladaptivní copingové schopnosti častěji, než je tomu tak u starších závodníků, jelikož jsou častěji vystaveni jak akutní, tak chronické formě stresu ve sportu.

Další výzkum zabývající se copingem ve sportu zjistil nejčastěji používané vzorce chování. Na základě studie 235 sportovců shledali výzkumníci primárně užívané copingové strategie jako zvýšení intenzity, plánování, potlačení konkurenční aktivity, aktivní coping a sebeobviňování (Crocker, & Graham, 1995).

Copingové strategie volí sportovci odlišné vzhledem k situaci, věku i pohlaví. Sport však pro sportovce zcela jistě nepředstavuje jen zátěž, jeho pozitivním aspektům se věnuji v následující kapitole.

3.3 Pozitivní aspekty sportu

Pravidelný trénink, zejména vytrvalecký, příznivě ovlivňuje fyziologické, metabolické i psychologické adaptační procesy, a to hned v několika směrech. Dochází k zvýšení kardiovaskulární výkonnosti, posiluje zdraví, zlepšuje duševní kondici a brzdí pokles odolnosti vůči fyzické zátěži, ke kterému dochází vlivem stárnutí. Machač (1991) to rozvádí a zdůrazňuje, že systematicky provozovaný sport zlepšuje naši fyzickou i psychickou kondici, a tím pozitivně ovlivňuje naši vitalitu a odolnost vůči stresu, nejsou-li však překračovány zásady přiměřenosti zátěže ke stavu organismu. Zároveň také zrychluje a zkvalitňuje regeneraci organismu. Sport je vlastně záměrná kompenzace psychofyziologických problémů vyplívajících ze stresových situací civilizovaného způsobu života.

To potvrzují také vědci ze Švýcarska (Amlani, & Munir, 2014), kteří tvrdí, že zvýšená úroveň fyzické aktivity má prokazatelně pozitivní účinek na fyzické zdraví a mentální pohodu jedince. Je také známo, že sport má vliv na pracovní výkonnost a stejně tak redukci onemocnění. Výzkumníci chtěli zjistit, zda by fyzická aktivita mohla být prevencí před dlouhodobým onemocněním. Na základě evidence zaměstnanců v databázích a 37 studií mezi lety 1981 až 2012 zjistili, že sport je skutečně efektivní v redukci absence nemocí.

Tím, jaký má sport účinek v boji proti stresu, se zabývali loni vědci v USA (Bland, Melton, Bigham, & Welle, 2014). Zaměřili se převážně na vysokoškolské studenty, neboť ti se zpravidla se stresem potýkají velice často. Zjišťovali, jaké copingové strategie studenti nejčastěji používají, přičemž většina uvedla poslouchání hudby, spánek a surfování po internetu, což paradoxně může stres ještě zhoršit. Autoři v článku uvádí, že efektivní copingové strategie je uvědomění a pocítění podpory od přátel, rodiny a pouta v sociální interakci. Dodávají, že důležitým obranným mechanismem proti stresu je zvláště namáhavá fyzická aktivita, stretching a silová

cvičení. Přičemž tato studie potvrdila důležitost režimů spojené s fyzickou aktivitou, jež zvyšuje stresovou toleranci.

Sport je také řadou odborníků považován za obohacení života, za jeden ze zdrojů zážitků a plynutí, tzv. flow, jež je zdrojem radosti a štěstí (Cziksentmihalyi, 1996 In Blahutková, Sližik, 2014). S tím souvisí také studie, která dokázala, že fyzická aktivita, zejména vytrvalostní zlepšuje náladu a zmírňuje klinické symptomy u psychiatrických pacientů, především tedy u depresivního onemocnění (Knechtle, 2004).

Kromě prokazatelných faktů, že sport redukuje váhu a tím dodává jedinci větší sebevědomí, hraje fyzická aktivita také svou roli ve tvarování identity a v sociálním začlenění. K tomu dospěl Negru (2013) na základě své studie, která prokázala, že sport de facto umožňuje mladým být něčeho součástí, činit rozhodnutí, a tak jim pomáhá v rozvoji jejich kapacity práce v týmu. Sport pro jedince zároveň představuje podporu v jeho sociální integraci, byť tahle cesta není jednoduchá.

Závody ve sportu mohou hrát taktéž významnou roli, nyní se to však týká o něco mladší věkové kategorie. U dětí totiž sport zejména přispívá k vývoji zdravého životního stylu a skrze závody si děti mohou osvojit jak fyzické, sociální, tak i kognitivní schopnosti (Choi, Johnson, & Kim, 2014).

Nejen že sport pro nás může v určitých případech představovat stres, je ale zároveň také účinným copingovým nástrojem. Kromě prokázaných faktů, že fyzická aktivita zlepšuje naši fyzickou i psychickou kondici, zvyšuje naši odolnost, sebevědomí, ale působí také preventivně proti nemocem a napomáhá zlepšovat náladu. Proto bychom se sportem měli začít už v dětství, kdy mimo zmíněné efekty také napomáhá rozvoji jedince a jeho sociální integraci.

3.4 Osobnost sportovce

Osobnostní rys je charakterizován jako psychická vlastnost osobnosti. Jde o zásadní vlastnost, která osobnost specificky charakterizuje. Někdy se o rysech osobnosti hovoří jako o prediktorech chování člověka. Avšak není podmínkou, že

sportovec, který se projevuje přátelsky, bude vykazovat velkou míru spolupráce a sounáležitosti i v kolektivních sportech (Blahutková, Sliži, 2014).

Podle Rempleina byly rysy osobnosti rozlišeny do kategorií, dle individuálních zvláštností osobnosti a jejích charakteristických projevů (Remplein, 1965 In Blahutková, Sliži, 2014):

1. Vitalita – jež tvoří popudy a vzrušivost.
2. Temperament – který tvoří formální zvláštnosti v prožívání hybnosti a pohybů.
3. Charakter – zde řadíme zvláštnosti snah a chtění
4. Nadání – tvoří sensorické zvláštnosti a tzv. duchovní nadání, jako jsou paměť, fantazie a myšlení.

Tyto kategorie rysů osobnosti jsou do psychologie sportu převedeny následovně:

- Dispozice ke vzrušivosti zapříčiňuje temperament
- Dispozice k senzomotorickému výkonu jsou schopnosti
- Dispozice k hodnocení vedou postoje
- Dispozice k zaměřování a energetizaci jednání řadíme motivy.

„Rysy osobnosti můžeme pojímat jako popisné termíny. Pokud totiž někoho charakterizujeme, vyjadřujeme tím v podstatě naše obecné pozorování, které jsme učinili v průběhu jeho sportovní, nebo i jiné činnosti“ (Blahutková, Sližik, 2014, 17).

Na osobnost sportovce můžeme pohlížet také z hlediska vrozených osobnostních vlastností a reakcí sportovců při řešení konkrétních situací, jež se jeví jako neměnné vzorce chování. V psychologii sportu jsou tyto reakce označovány jako situační pohledy, kdy je řešení dáno situací. Na jedincovu reakci však mohou mít vliv také vnější podmínky, tento přístup je pak označován jako interakční pohled. Interakce zde představuje vzájemné působení mezi sportovcem a podnětovou situací, kterou mohou zapříčiňovat jak vztahové, tak i předmětové záležitosti.

Působením této interakce přirozeně dochází k vzájemnému ovlivňování jedinců, skupin a sociálního prostředí. Tomuto specifickému působení říkáme evokativní interakce, která se projevuje tím, že sportovec vyvolává u druhých reakce, které jsou odrazem jeho charakteristického chování a trvalejších osobnostních rysů. Jinak řečeno schopnost odolávat stresům a vysokým sportovním nárokům v případě

například vrcholového sportovce je hluboce zakořeněna v jeho charakterových rysech (Blahutková, Sliži, 2014).

Macák tvrdí, že: „*osobnost sportovce se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce*, (1989, in Sekot, Blahutková, Dvořáková, Sebera, 2004).“ Při posuzování osobnosti sportovce je důležité vnímat jeho talent, nadání a houževnatost, tyto aspekty totiž mohou výrazně ovlivnit jeho výkonnost. Proto sledujeme následující ukazatele: Vrozené automaticko-fyziologické předpoklady sportovce, životní prostředí a jeho společenské výchovné působení. Osobnost přirozeně tvoří několik aspektů, mezi které neodmyslitelně spadají dispozice, jež v podobě temperamentu představují velkou část osobnosti, či formující společnost. Proto není jednoduché osobnost konkrétně charakterizovat. K jejímu bližšímu poznání nám slouží psychologické testy osobnosti. Díky těmto metodám můžeme v dnešní době už určit její vlastnosti, charakter včetně velmi důležitého temperamentu, spolu s morálně volnými vlastnostmi, sociálními rolemi a výkonovou motivací (Sekot, Blahutková, Dvořáková, Sebera, 2004).

Rozdíly mezi osobnostními charakteristikami a výkonností ve sportu dle věku a pohlaví se zabývali vědci v Maďarsku (Gyomber, Lenart, & Kovacs, 2013). Ve vztahu pohlaví a výkonnosti neshledali signifikantní rozdíl. Jinak tomu však je, co se věku týče. Zjistili, že závodníci ve věku 21 a více měli za sebou více úspěšných závodů, a to díky delšímu času strávenému běháním a sportem obecně, než tomu bylo u sportovců mladších. Výsledky ukázaly, že věková skupina nad 21 let včetně se téměř dvakrát častěji umístila na prvních třech příčkách v mezinárodních závodech, než tomu bylo u mladší skupiny probandů. Na základě testu CIE u poslední zmiňované skupiny zjistili vyšší skóre dominance, sociability, sebepojetí, úzkosti, socializace, dobrý dojem a výkon. Zejména vysoký skór dominance badatelé přisuzují charakteristikám spojeným s obdobím dospívání, kde hraje významnou roli ego. Vysoké hodnoty této vlastnosti však bychom mohli také přisoudit faktu, že je jedinec zařazen do elitní skupiny sportovců, u které byla tato studie realizována. U skupiny věkově starší byla tímto testem naměřena větší flexibilita.

Osobnostními zvláštnostmi mezi sportovci a nespportovci se zabývali také francouzští vědci (Leonard, Lucica, & Catalin, 2011), kteří na základě předem

určených osmi faktorů zjistili určité rozdíly. Praktikování sportu vede na jedné straně k lepší kontrole jedincovy rodilé agresivity, avšak na straně druhé dobrovolně zvyšuje instrumentální agresivitu, jež může být vyvolána prostředím, ve kterém se sportovci pohybují a částečně také koučem. Jako vysvětlení autoři uvádí, že sportovci mají obecně větší tendence k agresivitě, avšak disponují také větší ochotou s agresivitou otevřeně manifestovat. Sportovci mají také lepší sebeuposuzovací schopnosti v porovnání s nespportovci. Tato schopnost je charakterizována realistickým přístupem, sebekritikou, korektní analýza poměru požadavků a možností situace, a tak stanovení obtížného, avšak dosažitelného cíle. Obecně si sportovci a nespportovci na základě osobnostní škály v mnohém odporovali. Ze studie tedy vyplývá, že osobnostní charakteristiky jsou ovlivněny praktikujícím sportem, přičemž tento vliv spočívá na interakci mezi počáteční osobnostní strukturou, požadavků sportovního odvětví a intenzivní účastí v aktivitě sportu.

Na osobnost člověka se můžeme dívat s několika různých pohledů, tudíž je dle mého názoru téměř nemožné charakterizovat podobné rysy osobnosti, které se jeví u sportovců. I když si myslím, že sport má zcela jistě na osobnost sportovce vliv, stejně tak ale jako nějaká jiná aktivita, které se oddaně člověk věnuje, či přátelé, lidé z jeho okolí apod. Přesto nemůžeme říct, že se sportovci liší od zbytku populace určitými rysy chování, které by platily u každého bez výjimky. Tato oblast psychologie je velmi bohatá a složitá k úplnému prozkoumání, ale i přesto jsou výzkumy, které potvrzují jisté odlišnosti v osobnostních rysech sportovců.

EMPIRICKÁ ČÁST

4 Formulace výzkumného problému

V mé bakalářské práci se snažím zjistit souvislost mezi atletikou a frustrační tolerancí sportovců. Tomuto tématu jsem se rozhodla věnovat nejenom díky svým bohatým zkušenostem v oblasti sportu, a tudíž přirozenému zájmu, zda má sport také vliv na osobnost provozovatele, či zda jde pouze o hobby, které vyvolává příjemný pocit v těle a uvolnění. Myslím si totiž, že sport podněcuje odolnost jedince, což potvrdily i výzkumy, které jsem uvedla v teoretické části. Vycházím z úvahy, že každá činnost, kterou provozujeme, okolí, lidé se kterými se sházíme, nás ovlivňují, modifikují a přirozeně dotváří náš vývoj, což mě vedlo k myšlence, že tyto faktory zahrnuje také sport. Samozřejmě tomu tak nemusí být u volnočasové aktivity, větší pravděpodobnost této souvislosti vidím u závodně provozovaného sportu, kterému se daný jedinec věnuje podstatně více.

5 Cíle výzkumu

Cílem předkládané studie je zmapování sportovců, a nesportovců z hlediska jejich osobnostních charakteristik a míry frustrace. V kategorii sportovců jsem se soustředila na atlety ve věku od 19 do 25 let, kteří minimálně pět let provozovali závodně atletiku. Záměrně jsem si zvolila tuhle věkovou hranici, neboť je známo, že v adolescenci je frustrační tolerance snížena, proto jsem se zaměřila na probandy ve věku rané dospělosti, kteří zároveň mají celkem bohaté zkušenosti v oblasti atletiky. Ke zjištění požadovaných aspektů jsem použila test osobnosti ICL a Rosenzweigův obrázkový test frustrace. Tudíž byla tato studie zpracovávána kvantitativně.

6 Formulace hypotéz

H1: Skupina sportovců vyznačuje signifikantně vyšší frustrační tolerancí než skupina nesportovců.

H2: Skupina sportovců se vyznačuje signifikantně vyšším skórem need-persistence (NP), než je u skupiny nesportovců.

H3: Výsledné skóre faktoru soběstačné sebezpozorování (BC) v osobnostním dotazníku ICL je u sportovců signifikantně vyšší než u skupiny nesportovců.

H4: Výsledné skóre faktoru protektivnosti (NO) v osobnostním dotazníku ICL je u sportovců signifikantně vyšší než u skupiny nesportovců.

H5: Výsledné skóre faktoru agresivity a hostility (DE) v osobnostním dotazníku ICL je u sportovců signifikantně nižší než u skupiny nesportovců.

7 Etika ve výzkumu

Všichni oslovení a dotázaní lidé spadali do věkové kategorie 19-25 let, tudíž jsem vynechala postup s informovaným souhlasem k testování, neboť každý testovaný člen výzkumu byl svéprávný a zletilý. Všechny respondenty jsem samozřejmě informovala o postupu testování a o účelu výzkumu. Vzhledem k možnostem kvalitativního zpracování obou testů jsou na obou vyčleněny kolonky na jméno respondenta a u osobnostního dotazníku se jednalo i o uvedení konkrétnějších informací z osobního života, vzdělání rodičů apod. Tyto informace však k mému kvantitativnímu zpracování dat nebyly vyžadovány, tudíž jsem respondenty informovala, že tyto informace nejsou povinni v rámci výzkumu zodpovídat. Kdo to však třeba z nepozornosti vyplnil, byl zajisté ubezpečen, že osobní informace i základní údaje o probandech budou použity pouze k výzkumným účelům a uchovány na dobu pouze nezbytně nutnou.

8 Metody výzkumu

8.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor se skládá ze dvou skupin. Skupinu sportovců tvořilo 31 respondentů a skupinu nespportovců 31. Účastníky výzkumu jsem nerozlišovala dle pohlaví, neboť můj záměr je zkoumat sportovce a nespportovce z hlediska osobnostních charakteristik a frustrace, nikoliv rozlišovat tyto charakteristiky dle genderu. Nasbíraná data z obou testů jsou uvedeny v následujících čtyřech tabulkách.

Tabulka č. 1

Data skupiny sportovců z dotazníku ICL.

PA	BC	DE	FG	HI	JK	LM	NO
8	8	8	6	6	9	12	11
10	9	15	7	3	9	12	10
8	7	6	4	13	12	15	11
7	7	6	6	5	7	8	7
1	4	4	5	14	10	11	14
9	11	10	8	10	8	8	9
10	10	9	7	4	6	7	7
8	8	7	5	9	8	10	10
13	14	15	7	2	3	4	4
13	12	11	10	1	3	5	4
7	8	10	7	5	5	5	6
13	5	5	9	3	6	10	11
8	7	8	12	11	8	10	7
8	6	4	4	7	6	8	6
7	8	10	6	10	9	9	8
2	5	4	7	6	5	6	5
9	9	13	13	2	1	0	1
8	8	5	7	4	8	9	7
9	4	4	8	7	5	13	11
8	8	6	10	11	10	13	11
7	11	5	9	0	7	8	7
6	4	3	10	13	12	10	4
8	7	6	6	7	8	11	13
16	8	11	8	5	8	12	14
13	12	10	12	1	6	4	7
3	3	2	5	16	11	14	14

2	10	5	10	4	6	7	8
12	12	13	10	10	8	6	5
10	8	10	8	5	6	5	8
6	6	8	4	4	9	9	10

Tabulka č. 2

Data skupiny nespportovců z dotazníku ICL

PA	BC	DE	FG	HI	JK	LM	NO
7	7	4	4	4	5	9	6
10	6	4	5	3	4	6	9
14	10	6	4	4	9	12	10
12	11	15	14	2	4	4	5
10	10	7	4	2	6	15	16
5	8	6	8	6	4	7	6
8	8	6	4	3	7	8	7
5	6	9	14	3	5	1	2
6	8	5	9	5	7	5	7
15	11	9	6	5	6	6	8
9	8	3	3	4	6	7	11
8	5	5	9	4	6	6	7
2	4	5	7	4	8	9	9
12	9	9	4	2	6	8	8
8	7	11	4	3	6	5	10
10	6	6	6	3	4	11	11
7	4	4	5	8	8	8	8
7	7	5	6	8	6	8	7
7	1	4	4	10	12	10	11
6	7	7	5	10	7	7	8
9	12	13	15	6	6	4	4
7	5	5	3	8	10	9	10
9	9	5	4	3	7	6	6
10	8	11	11	11	9	9	11
12	9	13	7	3	6	5	9
10	8	9	15	10	5	7	5
10	6	9	15	5	3	5	5
10	10	8	10	2	8	7	7
7	7	6	6	4	8	9	7
9	7	5	5	3	7	8	5

Tabulka č. 3

Data skupiny sportovců z Rosenzweigova obrázkového frustračního testu

O-D	E-D	N-P	E-A	I-A	M-A
8,30%	64,60%	27%	41,60%	29,20%	29,20%
36%	41%	18%	45%	32%	18%
29%	41,60%	29,20%	50%	0,30%	16,60%
21%	29,20%	46%	37,50%	37,50%	25%
27%	29,20%	43,80%	23%	46%	39%
28%	50%	22%	50%	33%	17,40%
0	77,30%	22,70%	63,60%	18,20%	18,20%
17,40%	65,80%	17,40%	70%	21%	8,70%
29,20%	58,30%	12,30%	66,60%	16,60%	16,60%
33,30%	47,90%	18,80%	45,80%	25%	29,20%
12,50%	70,80%	8,30%	70,80%	12,50%	8,30%
35%	48%	16,60%	52%	37,50%	10%
29,20%	50%	20,80%	50%	29,20%	20,80%
33,30%	50%	20,80%	25%	50%	29,20%
17,40%	47,80%	34,80%	60,90%	26%	13%
20,80%	79%	0	66,60%	16,60%	16,60%
33,30%	50%	16,60%	54%	20,80%	25%
41,60%	41,60%	16,60%	54%	25%	20,80%
33,30%	58,30%	8,30%	62,50%	25%	12,50%
37,50%	33,30%	29,20%	50%	41,60%	8,30%
37,50%	45,80%	16,60%	58,30%	29,20%	12,50%
41,60%	31,25%	29,20%	48%	33,30%	20,80%
29%	54,20%	16,60%	58,30%	25%	16,60%
45,80%	54%	0	91,60%	8,30%	0
29%	50%	12,50%	41,60%	46%	12,50%
41,60%	41,60%	20,80%	50%	29%	25%
24%	41,30%	35%	28%	39%	32,60%
14,60%	54%	31%	52%	25%	23%
12,50%	62,50%	21%	46%	29,20%	21%
33,30%	40,8	19%	48%	29,20%	16,60%
41,60%	50%	16,60%	50%	26%	12,50%

Tabulka č. 4

Data skupiny nesportovců z Rosenzweigova obrázkového frustračního testu.

O-D	E-D	N-P	E-A	I-A	M-A
8,30%	60,40%	27%	60,40%	23%	12,50%
31,30%	50%	18,80%	48%	23%	29,20%
25%	58,30%	16,60%	66,60%	12,50%	20,80%
27%	41,60%	31,30%	48%	23%	29,20%
20,80%	58,30%	20,80%	33,30%	37,50%	29,20%
33,30%	50%	16,60%	62,50%	20,80%	16,60%
16,60%	70,80%	12,50%	62,50%	20,80%	16,60%
16,60%	50%	37,30%	40%	33,30%	27,20%
32,70%	52%	11%	52,20%	26%	17,40%
20,80%	43,80%	40%	16,60%	41,60%	48%
24%	70%	6,50%	61%	15%	26%
10,40%	46%	44%	33,30%	44%	23%
35%	35%	30%	35%	39%	26%
10,40%	62,50%	27%	54,20%	16,60%	29,20%
19%	37,50%	44%	52%	29,20%	19%
19,60%	35%	41,30%	52,20%	22%	22%
21%	45,80%	33,30%	62,50%	25%	12,50%
33,30%	54,20%	12,50%	62,50%	25%	12,50%
16,60%	62,50%	20,80%	54,20%	29,20%	16,60%
37,50%	37,50%	29,20%	50%	41,60%	8,30%
27%	54,20%	18,80%	66,60%	20,80%	12,50%
17,40%	39%	43,50%	39%	34,80%	26%
20,80%	70,80%	8,30%	79,20%	12,50%	8,30%
8,30%	87,50%	4,20%	75%	8,30%	16,60%
12,50%	54,20%	33,30%	25%	41,60%	33,30%
25%	41,60%	33,30%	41,60%	37,50%	20,80%
16,60%	52%	31%	52%	27%	20,80%
22,70%	59%	13,60%	72,80%	9%	13,60%
20,80%	54%	29,20%	52%	22%	12,50%
33,30%	46%	43%	33,30%	44%	23%

První skupinu tvoří atleti, kteří se tomuto sportu za svůj život věnovali závodně minimálně 5 let, či jej stále na této úrovni provozují. Pětiletou hranici činnosti jsem zvolila záměrně, neboť z hlediska měření souvislosti sportovní činnosti a frustrační tolerance je žádoucí, aby se zkoumaná osoba věnovala sportu dlouho a pravidelně. Z toho důvodu a vlastních zkušeností s atletikou jsem zvolila toto kritérium. Přičemž

jsem také specifikovala danou sportovní činnost a zaměření na atletiku. Jde totiž o nejrozšířenější a nejvšestrannější sport, který se na našem území provozuje, či vůbec existuje. Počínaje sprinty, přes skoky, hody, vrhy až po vytrvalostní běhy má nepochybně největší variabilitu možného působení na svého provozovatele.

Do výzkumného souboru jsem zařadila i takové respondenty, kteří se atletice už nevěnují, avšak se jí za svůj život věnovali závodně minimálně pět let, tudíž kritéria splňovali. Nabyla jsem totiž dojmu, že pokud se tomuto sportu věnovali tak dlouhou dobu, mohl by souviset s jejich osobnostními charakteristikami i přesto, že už jej pravidelně neprovozují. Cestou studie to chci zjistit a prozkoumat.

Druhá skupina je složena z nespportovců. Převážně jsem vybírala jedince, kteří nespportují vůbec, zařadila jsem tam však i probandy, kteří si jdou maximálně jednou týdně jakkoliv zasportovat, avšak tato aktivita postrádá jakoukoliv pravidelnost. Důležitým kritériem při výběru této skupiny probandů pro mě byl fakt, že se dotyční nikdy žádnému sportu nevěnovali dlouhodobě a závodně.

Všichni účastníci výzkumu jsou ve věku 19 - 25 let a většinou jde o vysokoškolské studenty. Na tuto věkovou skupinu jsem se zaměřila záměrně, neboť je známo, že děti v pubertálním věku se vykazují sníženou frustrační tolerancí. Proto jsem se tomuto ověřenému faktu chtěla vyhnout a vybrala probandy v již stabilnějším věkovém období.

Metodu získání výzkumného vzorku jsem zvolila záměrný výběr, kdy jsem oslovila jedince, kteří splňovali předem stanovená kritéria a byli tak vhodnými probandy pro můj výzkum. Další možnost získání výzkumného souboru jsem zvolila metodu snowball, kdy mnou vybraní jedinci do výzkumu přivedli s sebou známé či kamarády, kteří do kategorií taktéž zapadají. Zvolené testové metody vyžadují osobní kontakt, a tak jsem byla nucena cestovat téměř po celé republice. Posbírala jsem data jak na Jižní Moravě, v Olomouci, tak i v Praze, kde na katedře FTK byli studenti z různých koutů republiky.

8.2 Použité metody

Metody pro výzkum souvislosti mezi atletikou a frustrační tolerancí sportovců jsem použila Rosenzweigův obrázkový test frustrace a interpersonální test osobnosti ICL.

Rosenzweigův obrázkový frustrační test je projektivní metoda, jež slouží ke zmapování forem chování běžného života, zejména reakcí na frustrační situaci. Administrace je možná jak individuálně, tak skupinově, přičemž vyplnění testu trvá přibližně 15 až 20 minut. Test je složen z osmistránkového sešitu, kde první strana obsahuje přirozeně název a instrukce a poslední tabulky pro vyhodnocení, na zbylých šesti stranách je 24 obrázků připomínající komiks. Do znázorněných situací proband zapisuje možnou reakci a odpověď druhého člověka v situaci, dle vlastního soudu. Přičemž vždy jedna ze dvou postav informuje o způsobené frustraci, nebo danou osobu přímo frustruje. Situace a postavy jsou vždy zobrazeny maximálně neutrálním způsobem, aby neutralizovaly možný vliv na odpověď probanda. *„Mechanismus projekce předpokládá, že se proband vědomě či nevědomě identifikuje s frustrovanou postavou ve všech podnětových situacích a promítá do svých odpovědí svou jedinečnou reaktivitu (Čáp, 2010).“*

Při vyhodnocování musíme dbát na to, o jakou situaci jde, ale především, jak ji proband vnímal. Jsou rozděleny na dvě skupiny – ego brzdící situace (ego-blocking) a superego brzdící situace (superego-blocking). V prvním případě jde o situace, kde se vyskytuje překážka, která ruší, zklamává, ochuzuje, či jiným způsobem frustruje subjekt. V druhém případě se jedná o uražení, osočení, obvinění nebo napadení subjektu jinou osobou (Čáp, 2010).

Reakci na frustraci rozdělil Rosenzweig podle dvou úhlů pohledu, a to z hlediska typu agrese a směru agrese. Dle typu agrese dělí reakce na frustraci na obstacle-dominance (O-D), což charakterizuje jako situaci, ve které převládá frustrace z překážky, dále ego-defense (E-D), kdy se jedná o obranu sebe či vlastního jednání, nebo need-persistence (N-P), kde trvá potřeba a osoba zdůrazňuje potřebu řešení. Tento typ reakce považuje za nejzralejší, a proto jsem se na ni při měření zaměřila. Potřeba dosáhnutí svého a vyřešení frustrační situace, tedy umění vzdorovat frustraci také chápu jako velmi zralou reakci, která poukazuje na to, že jedinec frustrující situaci dokáže čelit a snaží se najít její řešení.

Reakce dle směru agrese rozdělil Rosenzweig na extraggression (E-A), kdy je agrese zaměřena na okolí, intraggression (I-A), kdy jedinec směřuje agresivní reakci na vlastní osobu a imaggression (M-A), při níž se jedinec snaží vyhnout agresi a přenést se přes frustraci. Celkem při vyhodnocení používáme hned 11 faktorů, dle kterých na specifickou reakci pohlížíme a příslušně ji rozlišujeme. Vyhodnocení tedy není zdaleka tak jednoduché, jak by se mohlo z prvního pohledu na test zdát, práci také ztěžuje fakt, že odpovědi často bývají sporné. K zjištění pravého významu a smyslu reakce však slouží následné doptávání.

Druhou metodu získávání dat jsem zvolila Dotazník interpersonální diagnózy ICL, jehož autory jsou Leary, LaForge a Suczek, který zpracovali již v letech 1954. Dotazník je dílčím výsledkem rozsáhlého výzkumu badatelů v Kaiser Foundation Hospital, kde hlavním cílem výzkumu bylo vytvoření teoretického schématu pro popis interpersonálního aspektu osobnosti za určitých podmínek. Celý test je totiž postaven na definici interpersonálního chování jako základního aspektu osobnosti.

Osobnost je autory chápána jako mnohoúrovňové pletivo pozorovatelných interpersonálních projevů jedince, bez rozdílu, zda jde o projevy vědomé či nevědomé, jež jsou zaměřeny na redukci úzkosti. Autoři totiž vnímají všechny interpersonální aktivity jako způsoby vyhnutí se úzkosti, či si vytvořit a udržet optimální pocit sebeúcty. Samotný interpersonální systém byl konstruován tak, aby bylo možno zjistit jak normální, adaptivní, tak i maladaptivní vzorce chování. Rozdíl mezi normalitou a abnormalitou v chování určují v testu čtyři faktory, a to intenzita projevu, flexibilita vs. rigidita na dané úrovni chování, vyrovnanost vs. extrémní oscilace projevů mezi různými úrovněmi chování a přesnost a přiměřenost chování dané situaci. Poslední zmíněný ukazatel je však nejméně vymezen (Kožený, Ganický, 1976).

V praxi to vypadá tak, že proband musí zodpovědět 128 otázek, které hovoří o jedinci ve třetí osobě. Což jej nutí dívat se na sebe jakoby cizíma očima, tedy tak, jak ho vnímají ostatní. Cílem testování je určení typu a mechanismů, které jedinec užívá ve styku se svým sociálním okolím. Typologie osobnosti vychází z osmi diagnostických kategorií, jež byly získány sdružením vždy dvou proměnných, které tvoří konečné kontinuum. Výsledný profil probanda je tedy složen z osmi sdruženým faktorů, kterými jsou AP – moc a síla, BC – soběstačné sebepozorování, DE –

agresivita a hostilita, FG – nedůvěřivá rezistence, HI – submise, JK – slabošská závislost, LK – afiliace, NO – protektivnost.

Pro mé zkoumání této oblasti jsem se z celého spektra zaměřila především na faktory BC, NO a DE, neboť si myslím, že právě na tyto osobnostní charakteristiky může sport nejvíce působit. Dle mnou stanovených hypotéz se domnívám, že faktory soběstačné sebezpozorování, jež je blíže definováno spojením soupeřivého sebezpozorování a nelaskavé striktnosti, a dále pak faktor protektivnosti vyjde ve výsledném profilu skupin rozdílně. Myslím si, že k soupeřivosti a striktnosti jsou sportovci přímo vybízeni na závodních utkáních a vedení na trénincích, aby skrze i takové techniky chování a jednání dosáhli co nejlepšího výkonu. Při dlouhodobém provozování atletiky na závodní úrovni, se domnívám, že sport může tyto charakteristiky v jedinci prohloubit.

U faktoru DE, tedy agresivního či hostilního chování mám opačnou domněnku. Myslím si, že na základě častého a pravidelného působení adrenalinu a zaplavování těla endorfiny díky sportovním aktivitám by u sportovců mohla být agresivita potlačena, či utlumena. Dle mého názoru se agrese, která často následuje zakušenou frustraci „vybije“ na tréninku a atlet pak nemá potřebu dál jednat agresivně. Na základě této domněnky jsem si tedy stanovila hypotézu H5, že atleti ve výsledku budou ve faktoru DE skórovat méně.

8.3 Způsob zpracování dat

Ke zpracování dat jsem si nejdříve zvolila kvantitativní způsob zpracování použitých testů. Vsadila jsem na Rosenzweigův obrázkový frustrační test, abych zjistila rozdíl frustrace mezi skupinami, respektive rozdíl frustrační tolerance. Dotazník interpersonální diagnózy ICL jsem vybrala proto, abych zjistila, zda je rozdíl v osobnostních charakteristikách sportovců a nespportovců, popř. v jakých rysech.

Použité diagnostické metody ke sběru dat jsem jednotlivě vyhodnotila dle příslušných pravidel a instrukcí. U souhrnu vzniklých dat, které jsem si uspořádala celkem do čtyř skupin, a to na kategorii sportovců a nespportovců u každého testu, jsem nejdříve měřila normální rozložení. I přes to, že soubor splňoval kritérium

četnosti, nevěděla jsem, zda splňuje také homogenitu vzorku. Normalitu dat jsem zjišťovala skrze Lilieforsovu korekturu a test Kolmogorov – Smirnov.

U dat z Rosenzweigova testu (PFT (C-W)) se normální rozložení vzorku nepotvrdilo ani v jedné z 6 kategorií, proto jsem musela zvolit neparametrickou metodu k výpočtu výsledků, konkrétně tedy Mann-Whitney U Test. Abych se vyhnula přísné korektuře, kterou bych byla nucena zahrnout, kdybych zjišťovala rozdíl u všech faktorů testu a tím pádem by se neukázal signifikantní rozdíl mezi proměnnými, i kdyby tam byl, zvolila jsem jinou strategii. Vybrala jsem si pouze jednu proměnnou, a to faktor N-P, neboť je považován na nejzralejší reakci ega, snaží se zamezit frustraci, vytrvat na své potřebě a najít řešení k jejímu dosažení. Takové jednání osobně chápu jako chování naplněno frustrační tolerancí.

V druhé kategorii mého výzkumu vyšla normalita dat pouze u některých položek, konkrétně tedy u faktorů PA, BC, JK, LM, které jsem přirozeně testovala T-testem nezávisle dle skupin. Zbylé skupiny, které nesplňovaly normální rozložení, jsem podrobila Mann-Whitney U Testu. V této fázi jsem testovala všechny faktory ICL. Všechna data byla zpracovávána pomocí statistického programu Statistika 8.

8.4 Interpretace výsledků

V Rosenzweigovém obrázkovém frustračním testu jsem zkoumala pouze faktor need-persistence (N-P), jak jsem již zmiňovala v předešlé podkapitole. Rozdíl mezi skupinou sportovců a skupinou nesportovců však nebyl signifikantní. Naopak musím podotknout, že hladinu N-P měla o něco málo větší skupina nesportovců, jak je vidět v tabulce číslo 5. Na základě těchto výsledků tedy zamítám hypotézy H1 i H2.

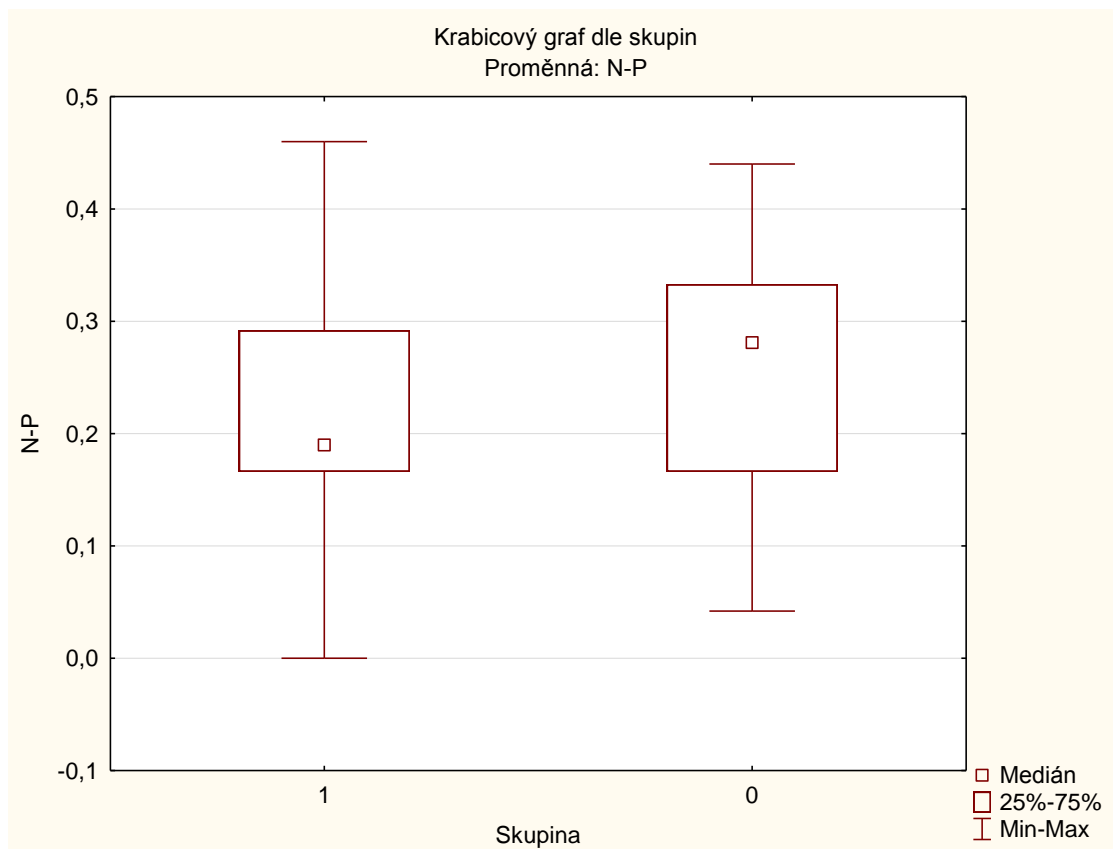
Tabulka č. 5

Výsledky Mann-Whitney U Testu faktoru N-P, pro skupinu sportovců a nesportovců.

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (rosenzweig - tabulka výsledku v PS1)									
	Dle proměn. Skupina Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$									
	Sčt poř. skup. 1	Sčt poř. skup. 2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. skup. 1	N platn. skup. 2	2*1str. přesné p
N-P	856,5000	1034,500	360,5000	-1,50033	0,133530	-1,50325	0,132775	31	30	0,132384

Graf č. 1

Grafické znázornění výsledků.



Dalšími faktory z Rosenzweigova testu PTF (C-W) jsem se zabývala pouze orientačně. Podrobila jsem všechny zbylé proměnné doplňkové analýze, přičemž u skupin E-D, E-A, I-A a M-A nebyl zjištěn signifikantní rozdíl mezi skupinami. Za to u faktoru O-D byl. Hladina faktoru obstacle dominance, jež charakterizuje přetrvávající frustraci z překážky, byl signifikantně vyšší u skupiny sportovců (viz tabulka č. 6). Tedy přený opak, než jsem předpokládala. Je však nutné zmínit, že tento výsledek byl dosažen pouze doplňkovou analýzou.

Tabulka č. 6

Výsledky doplňkové analýzy faktoru O-D, pro skupinu sportovců a nespportovců.

Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (rosenzweig - tabulka vysledku v PS1)										
Dle proměn. Skupina										
Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$										
Proměnná	Sčt poř. skup. 1	Sčt poř. skup. 2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. skup. 1	N platn. skup. 2	2*1str. přesné p
O-D	1138,000	753,0000	288,0000	2,546232	0,010890	2,551432	0,010729	31	30	0,010180

Přesto že jsem se při výpočtech Dotazníku interpersonální diagnózy ICL zabývala všemi položkami, zde se budu dopodrobna věnovat pouze třem, ke kterým se samostatně vztahují i hypotézy.

První proměnou BC jsem počítala parametrickými metodami, neboť data zde byly normálně rozloženy a tím pádem byly splněny všechny kritéria užití parametrického testování. Po aplikaci T- Testu byl zjištěn nesignifikantní rozdíl ve faktoru soupeřivosti a soutěživosti mezi sportovci a nespportovci. Viz tabulka č. 7.

Další proměnné jsem již testovala neparametricky, pomocí Man-Whitney U Test. Faktor DE, který vyjadřoval agresivitu a hostilní chování a faktor NO, jež pojednával o protektivním charakteru jednání, vyšly nesignifikantně. Tudíž zamítám i tři zbylé hypotézy, H3, H4 i H5. Nesignifikantní rozdíl mezi skupinami jsem zjistila také u zbylých faktorů testu ICL.

Tabulka č. 7

Výsledky t-testu rozdílu hladiny faktoru BC pro skupinu sportovců a nespportovců.

t-testy; grupováno: Skupina (ICL výsledky tabulka v PS1)												
Skup. 1: 1												
Skup. 2: 0												
Proměnná	Průměr 1	Průměr 0	t	sv	p	Poč. plat 1	Poč. plat. 0	Sm.odch. 1	Sm.odch. 0	F-poměr Rozptyly	p Rozptyly	Levene F(1,sv)
BC	7,966667	7,466667	0,760126	58	0,450258	30	30	2,722617	2,359622	1,331338	0,445657	0,324590

Tabulka č. 8

Výsledky Mann-Whitney U-Testu rozdílu hladiny faktoru DE pro skupinu sportovců a nespportovců.

Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (ICL v PS1) Dle proměn. Skupina Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$										
Proměnná	Sčt poř. skup. 1	Sčt poř. skup. 2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. skup. 1	N platn. skup. 2	2*1str. přesné p
DE	960,5000	869,5000	404,5000	0,665299	0,505860	0,670139	0,502770	30	30	0,503907

Tabulka č. 9

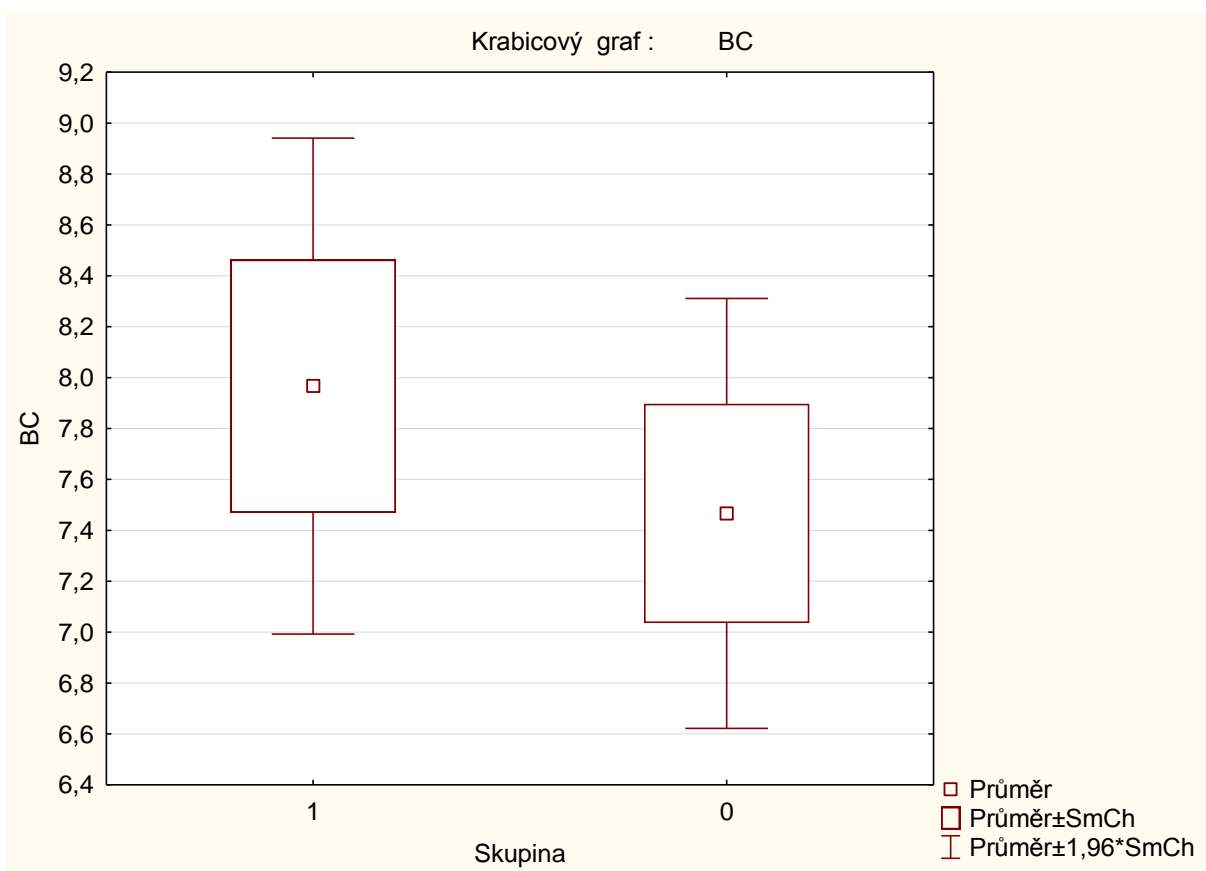
Výsledky Mann-Whitney U-Testu rozdílu hladiny faktoru NO pro skupinu sportovců a nespportovců.

Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (ICL v PS1) Dle proměn. Skupina Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$										
Proměnná	Sčt poř. skup. 1	Sčt poř. skup. 2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. skup. 1	N platn. skup. 2	2*1str. přesné p
NO	957,5000	872,5000	407,5000	0,620946	0,534636	0,625975	0,531332	30	30	0,532498

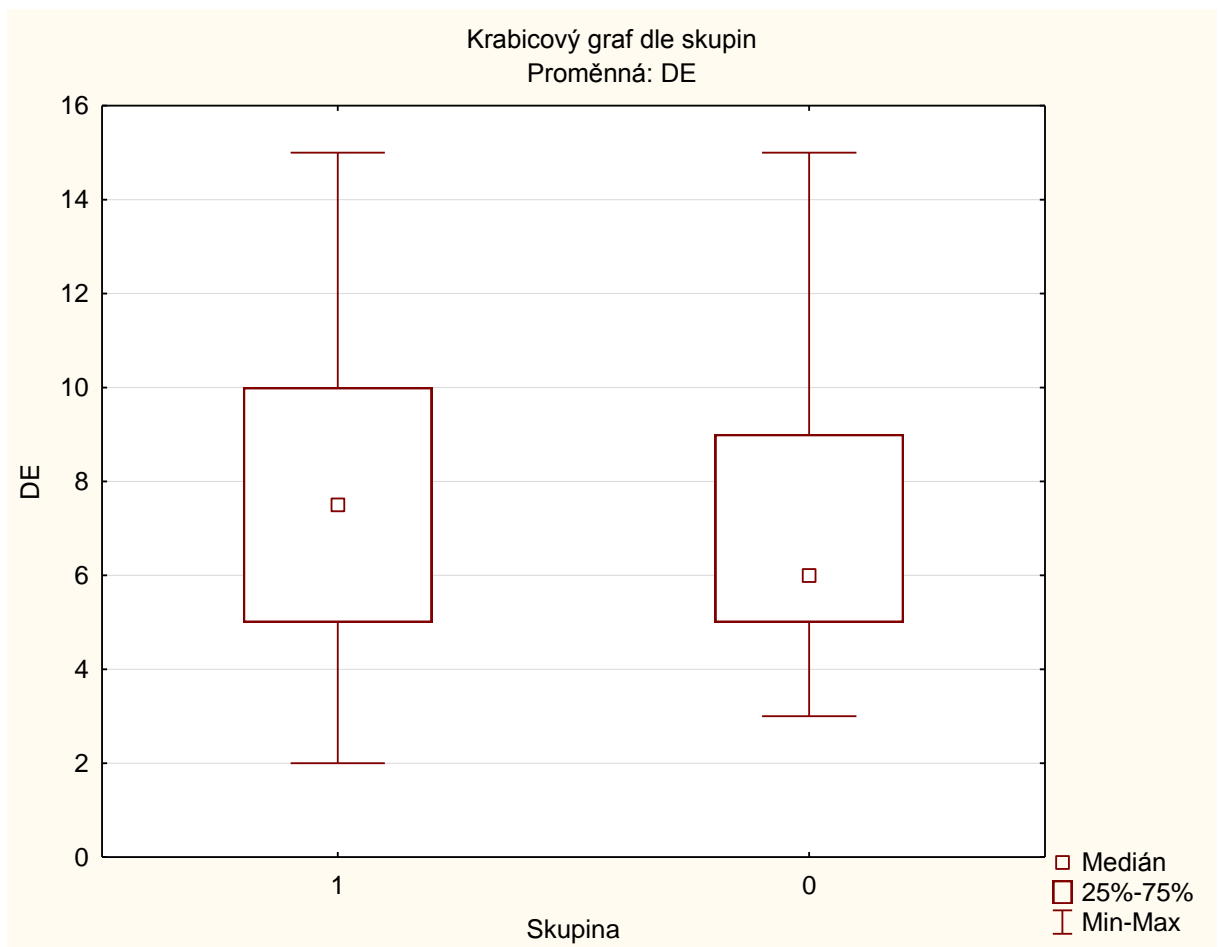
V tabulkách je pěkně znázorněno, že skupina sportovců skutečně tyto charakteristiky má vyšší, tak jak jsem předpokládala, avšak ne statisticky významně, tedy signifikantně. Dle mého názoru mohou být tyto nedostatečné rozdíly způsobeny tím, že téměř všichni probandi, bez ohledu na zařazení do skupiny, jsou vysokoškoláci. Domnívám se tedy, že vysoká škola by mohla souviset s osobnostními charakteristikami a ve výsledku i s frustrací či frustrační tolerancí více než sport.

V následujících krabicových grafech je naopak pěkně znázorněn průměr vzorku včetně směrodatné odchylky, a to u prvního grafu, jenž je obrazem výsledku t-testu. Na následujících dvou jsou vyznačeny četnosti a minimální a maximální hodnoty. Grafy uvádím pro lepší znázornění výsledků.

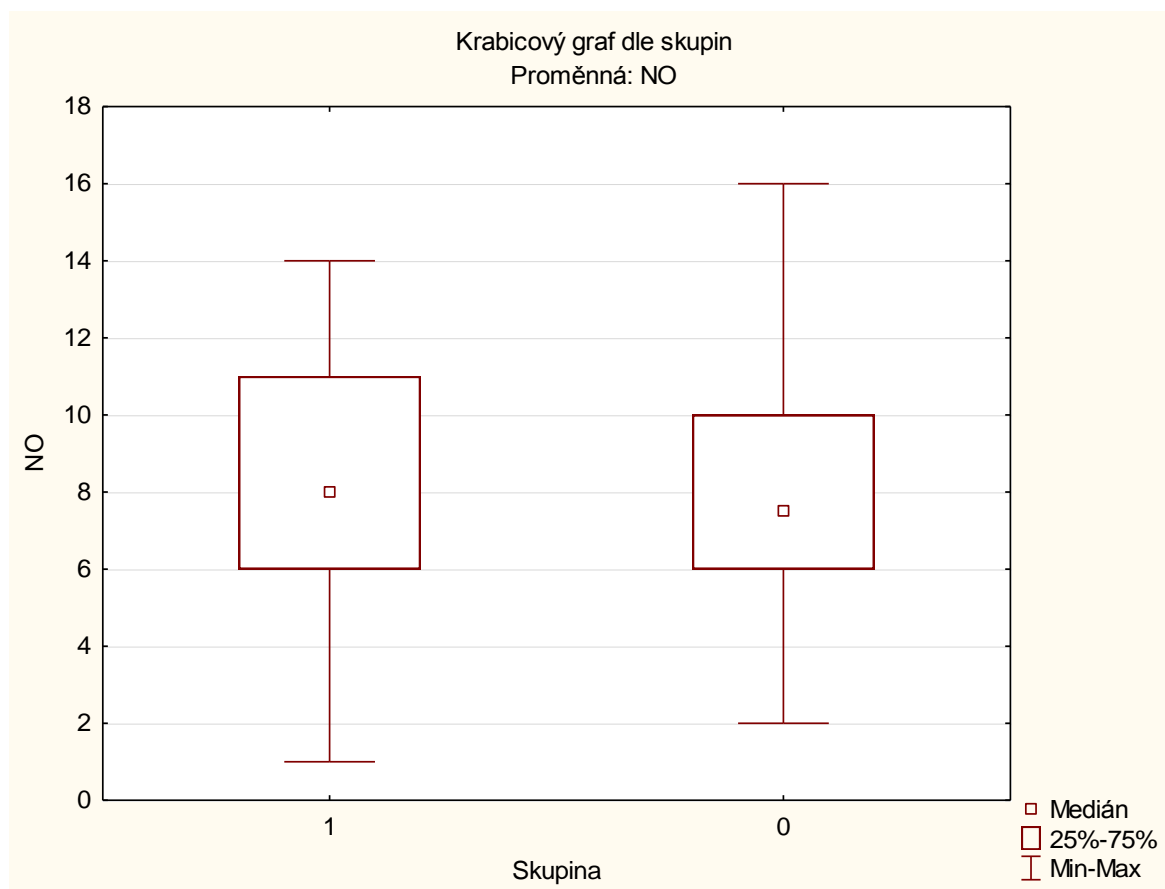
Graf č. 2



Graf č. 3



Graf č. 4



9 Vyjádření k hypotézám

Na základě vedených výsledků výzkumu v předešlé kapitole jsem nucena zamítnout všechny stanovené hypotézy. Nyní se tomu budu věnovat podrobněji.

Na základě výsledků Mann-Whitney U testu, kdy jsem zkoumala rozdíl mezi skupinou sportovců a skupinou nespportovců faktoru N-P na hladině významnosti $P < 0,05$, kde vyšel nesignifikační rozdíl při číslech 856,5 skupiny 1 a 1034,5 skupiny 2. Přičemž nejenom že je výsledek statisticky nevýznamný, ale ukazuje opak toho, co jsem předpokládala. Nespportovci mají vyšší skóre faktoru N-P než sportovci. Jinak řečeno vybraní probandi do výzkumu lépe zvládají frustraci a snaží se z frustrační situace najít řešení, jež vede k uspokojení potřeb. Na základě těchto výsledků tedy zamítám hypotézy H1 (H1: Skupina sportovců se vykazuje statisticky významně vyšší frustrační tolerancí než skupina nespportovců) a H2 (H2: Skupina sportovců se

vyznačuje statisticky významně vyšším skórem need-persistence (NP), než je u skupiny nesportovců.) a přijímám jejich nulové.

Data z testu ICL jsem zpracovávala parametrickou i neparametrickou metodou kvůli odlišné normalitě vzorku. Rozdíl hladiny faktoru BC, který pojednává o soupeřivosti a striktnosti jednání, na základě výsledku v t-testu vyšel nesignifikantní. Při hodnotách zaokrouhleně 8 skupiny 1 a 7,5 skupiny 2 musím hypotézu H3 zamítnout. Z toho vyplývá, že osobnostní charakteristiky BC se statisticky významně neliší od nesportovců.

Další dva faktory jsem zpracovávala neparametricky. Výsledky Mann-Whitney U-Testu opět zobrazily nesignifikantní rozdíl mezi skupinami. U faktoru NO, který označuje protektivní jednání, jsou výsledky hladin 957,5 skupiny 1 a 872,5 skupiny 2. Tudiž zamítám hypotézu H4 (H4: Výsledné skóre faktoru protektivnosti (NO) v osobnostním dotazníku ICL je u sportovců statisticky významně vyšší než u skupiny nesportovců.) a přijímám její nulovou. U faktoru DE, který zastupuje agresivitu a hostilitu v jednání, jsem předpokládala, že jeho hladina bude výrazně nižší u skupiny sportovců, než u skupiny nesportovců. Výsledky Mann-Whitney U-Testu ukázaly však pravý opak. Při skóre 960,5 u skupiny 1 a 869,5 u skupiny 2 jsem nucena zamítnout u poslední hypotézu H5 (H5: Výsledné skóre faktoru agrese a hostility (DE) v osobnostním dotazníku ICL je u sportovců statisticky významně nižší než u skupiny nesportovců).

Dosažené výsledky mají nepochybně několik možných interpretací, kterými se blíže zabývám v Diskuzi.

10 Diskuze

Dosažené výsledky mohou být způsobeny intervenujícími proměnnými či faktory, které mají s proměnnými větší souvislost, jež jsem však nebrala v potaz. Domnívám se, že jedním z těchto aspektů může být fakt, že většina probandů studuje vysokou školu. Napadla mě tedy domněnka, že studium na vysoké škole může probandy frustrovat mnohem více než atletické závody, a protože zkoušky pro ně představují mnohem větší tlak a výzvu, než pro sportovce závodní utkání, jsou na to lépe připraveni, a tím pádem schopni čelit takové frustrační situaci.

Studium na vysoké škole může mít také souvislost s osobnostními charakteristikami. Dle mého názoru jsou totiž studenti také vedeni k jisté soutěživosti a učení striktnímu jednání. Možná proto na škále faktoru BC zastali nepatrný rozdíl v porovnání se skupinou sportovců. Stejně tak to může být vysvětleno pro faktory NO a DE, i když v těchto případech si správností své domněnky nejsem tolik jistá. Proč jsou nesportovci méně agresivní než sportovci studium pravděpodobně nevysvětluje. Proto jsem přesvědčena, že se na výsledcích projeví ještě další intervenující proměnné, například relativně malá četnost probandů.

Rozdíly mezi osobnostními charakteristikami a výkoností ve sportu dle věku a pohlaví se zabývali vědci v Maďarsku (Gyomber, Lenart, & Kovacs, 2013). Ve vztahu pohlaví a výkonosti neshledali signifikantní rozdíl, jinak tomu je však co se věku týče. Zjistili, že závodníci ve věku 21 a více měli za sebou více úspěšných závodů, a to díky delšímu času strávenému běháním a sportem obecně, než tomu bylo u sportovců mladších. Výsledky ukázaly, že věková skupina nad 21 let včetně se téměř dvakrát častěji umístila na prvních třech příčkách v mezinárodních závodech, než tomu bylo u mladší skupiny probandů. Na základě testu CIE u poslední zmiňované skupiny zjistili vyšší skóre dominance, sociability, sebepojetí, úzkosti, socializace, dobrý dojem a výkon. Zejména vysoký skór dominance badatelé přisuzují charakteristikám spojeným s obdobím dospívání, kde hraje významnou roli ego. Vysoké hodnoty této vlastnosti však bychom mohli také přisoudit faktu, že je jedinec zařazen do elitní skupiny sportovců, u které byla tato studie realizována. U skupiny věkově starší byla tímto testem naměřena větší flexibilita.

Vysvětlení vysokých výsledků faktoru DE v testu ICL může být výzkum francouzských vědců (Leonard, Lucica, & Catalin, 2011), kteří se také zabývali osobnostními zvláštnostmi mezi sportovci a nesportovci, který podrobněji popisují v poslední kapitole teoretické části. Zjistili, že praktikování sportu vede na jedné straně k lepší kontrole jedincovy rodilé agresivity, avšak na straně druhé dobrovolně zvyšuje instrumentální agresivitu, jež může být vyvolána prostředím, ve kterém se sportovci pohybují a částečně také koučem. Jako vysvětlení autoři uvádí, že sportovci mají obecně větší tendence k agresivitě, avšak disponují také větší ochotou s agresivitou otevřeně manifestovat.

Na výsledky může mít také dopad fakt, že jsem nevyžadovala, aby ve skupině sportovců byli všichni atleti současně provozující tento sport. Stačili mi i takoví probandí, kteří atletiku provozovali v průběhu svého života minimálně pět let závodně, avšak v tuto chvíli se sportu příliš nevěnují. Domnívám se tedy, že i tento fakt mohl mít určitý vliv na výsledky.

Další intervenující proměnná, která mohla taktéž ovlivnit výsledky, mě napadá fakt, že do skupiny nesportovců jsem zařadila také studenty psychologie, kteří ve výsledku tvořili téměř polovinu skupiny. Možná právě jejich osobnostní charakteristiky a fakt, že si vybrali studovat psychologii, zároveň samotné studium tohoto oboru může mít souvislost s jejich osobnostními rysy. Což by se přirozeně projevilo na výsledcích.

Frustrační tolerancí u sportovců se také zabývali Hernandez-Pozo, Serrano, Mendez, Montes, a Rodriguez, v roce 1992, kteří na základě výzkumu atletů zjistili zvláštnosti v jejich výpovědích, které se u kontrolní skupiny vyskytovaly o poznání v menší míře. Rosenzweig se přirozeně také zabýval frustrační tolerancí. Ve svých výzkumech se zaměřil na děti, které dlouhodobě zkoumal a soustředil se převážně na jejich reakci k frustraci vyvolanou sportem. Zjišťoval co má na onu reakci největší vliv. Prokázal, že největší ovlivnění reakce na frustraci přichází ze strany genetické výbavy, věku a fyzické zdatnosti, neboť sportovně nenadané děti reagovaly na frustraci zcela odlišně. Proč se tato dokázaná fakta neukázala i v mém výzkumu se mohu pouze domnívat. Hlavní příčina však může být malý vzorek a samozřejmě další intervenující proměnné, kterým jsem se věnovala výše.

V širším kontextu poznatků představují dosažené výsledky spíše varování, že kritéria by ve zkoumání této oblasti měla být stanovena mnohem přísněji. Například za sportovce by se měl považovat člověk, který se současně dané aktivitě pravidelně věnuje, nikoli člověk, který má s tímto sportem bohatou minulost. Myslím si, že výsledky nám také ukázaly, že osobnost člověka je opravdu velmi rozmanitá a s jejím vývojem a rozvojem souvisí mnoho faktorů. Narážím tím například na výběr vysoké školy, předpoklady ke studiu oboru, především tedy oboru psychologie a následné studium, což mohlo mít s výsledky také nemalou souvislost.

Další faktor, který na výsledcích mohl sehrát svou roli je dle mého úsudku věk. V období rané dospělosti spousta jedinců osobnostně teprve dozrává a nemá pevně

stanoveny své hodnoty a postoje. Jejich osobnostní rysy stále zrají, proto si myslím, že by mohlo být zajímavé srovnat atlety a nesportovce z hlediska frustrační tolerance například po 30 leté hranici věku. Samozřejmě by pak bylo žádoucí si kvalitativně uzpůsobit i životní osudy probandů, jinak řečeno najít takové zástupce obou skupin, kteří by měli podobný osud.

Myslím si, že v oblasti sportu z hlediska souvislosti s frustrací a frustrační tolerancí je ještě mnoho neprobádaného, většina výzkumů se totiž zaměřuje na výkonnostní stránku sportovců. Už když se zamyslíme nad nepřeberným množstvím sportů, které existují, nepochybně každý má na osobnost sportovce trochu jiný vliv. Také by stálo za to se zamyslet nad tím, jaké typy osobnosti si vybírají konkrétní sport a co je k tomu vede.

Výsledky mého výzkumu tak bohužel nic nového nepřinesly, minimálně fakt, že věci nejsou „černobílé“. V rámci výzkumu je velmi důležité zvážit všechny možné vlivy nežádoucích proměnných. Především, když chceme dokázat souvislost mezi určitými jevy, jako je například atletika a frustrační tolerance.

11 Závěr

V Rosenzweigovém obrázkovém frustračním testu vyšel rozdíl mezi skupinami zkoumaného faktoru N-P nesignifikantní. Na základě těchto výsledků tedy zamítám hypotézy H1 i H2. Dalšími faktory z Rosenzweigova testu PTF (C-W) jsem se zabývala pouze orientačně. Podrobila jsem všechny zbylé proměnné doplňkové analýze. Zajímavý výsledek jsem shledala u faktoru O-D obstacle dominance, jež charakterizuje přetrvávající frustraci z překážky, který byl signifikantně vyšší u skupiny sportovců (viz tabulka č. 6).

Z testu ICL jsem počítala proměnnou BC parametrickými metodami, neboť data zde byla normálně rozložena a tím pádem byly splněny všechny kritéria užití parametrického testování. Po aplikaci T- Testu byl zjištěn nesignifikantní rozdíl ve faktoru soupeřivosti a soutěživosti mezi sportovci a nesportovci, viz tabulka č. 7. Další proměnné jsem již testovala neparametricky, pomocí Man-Whitney U Test. Faktor DE, který vyjadřuje agresivitu a hostilní chování a faktor NO, jež pojednává o protektivním charakteru jednání, vyšly nesignifikantně. Tudíž zamítám i tři zbylé

hypotézy, H3, H4 i H5. Nesignifikantní rozdíl mezi skupinami jsem zjistila také u zbylých faktorů testu ICL.

Dosažené výsledky mohou být způsobeny intervenujícími proměnnými či faktory, které mají s proměnnými větší souvislost, jež jsem však nebrala v potaz. Myslím si, že svou roli v této souvislosti může sehrát fakt, že většina probandů studuje vysokou školu. Napadla mě tedy domněnka, že studium na vysoké škole může probandy frustrovat mnohem více než atletické závody, a jelikož zkoušky pro ně představují mnohem větší tlak a výzvu, než pro sportovce závodní utkání, jsou na to lépe připraveni a tím pádem schopni čelit takové frustrační situaci. Studium na vysoké škole může mít také souvislost s osobnostními charakteristikami.

V širším kontextu poznatků představují dosažené výsledky spíše varování, že kritéria by ve zkoumání této oblasti měla být stanovena mnohem přísněji. Například za sportovce by se měl považovat člověk, který se současně dané aktivitě pravidelně věnuje, nikoli člověk, který má s tímto sportem bohatou minulost. Usuzuji, že výsledky nám také ukázaly, že osobnost člověka je opravdu velmi rozmanitá a s jejím vývojem a rozvojem souvisí mnoho faktorů.

Souhrn

V mé bakalářské diplomové práci se věnuji tématu sportu a frustrace. Zajímá mě, zda dlouhodobé sportování souvisí s lidskou psychickou odolností a reakcí na stres obecně. Konkrétně se zaměřuji na atlety.

V teoretické části diplomové práce definuji všechny odborné termíny související s tématem. Konkrétně se tedy zabývám popisem jak individuálního sportu, se specializací na atletiku, tak podrobně definuji i termíny, jako je stres, frustrace, frustrační tolerance a psychickou odolnost. Dále se zabývám copingovými strategiemi a osobnostními charakteristikami zvládnání zátěže, jako je resilience, koherence a hardiness. Přičemž zvolna přenáším zmíněná témata do prostředí sportu.

Zmiňuji také nejnovější výzkumy, vesměs všechny zahraniční, kterými jsem se inspirovala při realizaci mé výzkumné činnosti. Vycházela jsem například z výzkumu španělských vědců (Hernandez-Pozo, R., Serrano, A., Mendez, J., Montes, E., & Rodriguez, G., 1992), kteří zkoumali právě atlety. Byli si vědomi toho, že frustrační tolerance hraje v jejich osobnostních rysech zvláštní roli. Srovnávali je tedy s lidmi, jež se vykazovali podobnými osobnostními charakteristikami, avšak nikdy nesportovali. Pozorovali rozdíly mezi výpovědi těchto skupin. Atleti se vykazovali podivnými vzory ve výpovědích, jež se u kontrolní skupiny vyskytovaly o poznání v menší míře. Rozdíly v reakci na frustraci také zjistil Rosenzweig (Raviv, 1980), který dlouhodobě zkoumal sportovně nadané děti. Konkrétně to, zda má na jejich reakci k frustraci vyvolané sportem vliv jejich genetická dispozice, věk, fyzická zdatnost. Zdá se, že ano, neboť byly nalezeny zjevné rozdíly v jejich reakci v porovnání s dětmi stejného věku, které však nebyly sportovně nadané.

Dále mě velmi zaujal výzkum amerických vědců (Bland, Melton, Bigham, & Welle, 2014), kteří se zabývali tím, jaký má sport účinek v boji proti stresu. Zaměřili se převážně na vysokoškolské studenty, neboť ti se zpravidla se stresem potýkají velice často. Autoři v článku uvádí, že důležitým obranným mechanismem proti stresu je zvláště namáhavá fyzická aktivita, stretching a silová cvičení. Přičemž tato studie potvrdila důležitost režimů spojené s fyzickou aktivitou, jež zvyšuje stresovou toleranci. Osobnostními zvláštnostmi mezi sportovci a nesportovci se zabývali také

francouzští vědci (Leonard, Lucica, & Catalin, 2011), jejichž výzkum uvádím také v diskuzi.

Výzkumný soubor se skládal ze dvou skupin. První tvořili atleti, kteří se tomuto sportu za svůj život věnovali závodně minimálně 5 let, či jej stále na této úrovni provozují. Druhá skupina byla pak složena z nespportovců. Převážně jsem vybírala lidi, kteří nespportují vůbec, zařadila jsem tam však i probandy, kteří si jdou maximálně jednou týdně jakkoliv zaspportovat, avšak tato aktivita postrádá jakoukoliv pravidelnost. Všichni účastníci výzkumu byli ve věku 19 - 25 let a většinou šlo o vysokoškolské studenty.

Metodu získání výzkumného vzorku jsem zvolila záměrný výběr a metodu snowball. Takto získané probandy jsem následně podrobila testování v podobě Rosenzweigova obrázkového frustračního testu a Dotazníku interpersonální diagnózy ICL.

U prvního zmiňovaného testu jsem se zaměřila na faktor need-persistence (N-P), který představuje trvalou potřebu a osoba jedná v zájmu řešení své potřeby. Tento typ reakce považuje autor za nejzralejší, a proto jsem se na ni při měření zaměřila. Potřeba dosažení svého a vyřešení frustrační situace, tedy umění vzdorovat frustraci také chápu jako velmi zralou reakci, která poukazuje na to, že jedinec frustrující situaci dokáže čelit a snaží se najít její řešení. U dotazníku ICL jsem se z celého spektra osobnostních faktorů zaměřila především na faktory BC (soběstačné sebezpozorování), NO (protektivnost) a DE (agresivita a hostilita), neboť si myslím, že právě na tyto osobnostní charakteristiky může sport nejvíce působit.

Souhrn vzniklých dat z vyhodnocených testů jsem uspořádala celkem do čtyř skupin, a to na kategorii sportovců a nespportovců u každého testu. I přes to, že soubor splňoval kritérium četnosti pro parametrickou statistiku, nevěděla jsem, zda splňuje také homogenitu vzorku. Normalitu dat jsem zjišťovala skrze Lilieforsovu korekturu a test Kolmogorov – Smirnov.

U dat z Rosenzweigova testu (PFT (C-W)) se normální rozložení vzorku nepotvrdilo ani v jedné z 6 kategorií, proto jsem musela zvolit neparametrickou metodu k výpočtu výsledků Mann-Whitney U Test. V druhé kategorii mého výzkumu vyšla normalita dat pouze u některých položek, které jsem následně vyhodnocovala T-testem nezávisle dle skupin. Zbylé skupiny, které nespĺňovaly normální rozložení,

jsem podrobila Mann-Whitney U Testu. V této fázi jsem testovala všechny faktory ICL. Všechna data byla zpracovávána pomocí statistického programu Statistika 8.

V Rosenzweigovém obrázkovém frustračním testu vyšel rozdíl mezi skupinami zkoumaného faktoru N-P nesignifikantní. Na základě těchto výsledků tedy zamítám hypotézy H1 i H2. Dalšími faktory z Rosenzweigova testu PTF (C-W) jsem se zabývala pouze orientačně. Podrobila jsem všechny zbylé proměnné doplňkové analýze. Zajímavý výsledek jsem shledala u faktoru O-D obstacle dominance, jež charakterizuje přetrvávající frustraci z překážky, který byl signifikantně vyšší u skupiny sportovců (viz tabulka č. 6).

Z testu ICL jsem počítala proměnnou BC parametrickými metodami, neboť data zde byly normálně rozloženy a tím pádem byly splněny všechny kritéria užití parametrického testování. Po aplikaci T- Testu byl zjištěn nesignifikantní rozdíl ve faktoru soupeřivosti a soutěživosti mezi sportovci a nespportovci, viz tabulka č. 7. Další proměnné jsem již testovala neparametricky, pomocí Man-Whitney U Test. Faktor DE, který vyjadřuje agresivitu a hostilní chování a faktor NO, jež pojednává o protektivním charakteru jednání, vyšly nesignifikantně. Tudíž zamítám i tři zbylé hypotézy, H3, H4 i H5. Nesignifikantní rozdíl mezi skupinami jsem zjistila také u zbylých faktorů testu ICL.

Dosažené výsledky mohou být způsobeny intervenujícími proměnnými či faktory, které mají s proměnnými větší souvislost a které jsem nebrala v potaz. Domnívám se, že jedním z těchto faktorů může být fakt, že většina probandů studuje vysokou školu. Napadla mě tedy domněnka, že studium na vysoké škole může probandy frustrovat mnohem více než atletické závody a protože zkoušky pro ně představují mnohem větší tlak a výzvu než pro sportovce závodní utkání jsou na to lépe připraveni a tím pádem schopni čelit takové frustrační situaci. Studium na vysoké škole může mít také souvislost s osobnostními charakteristikami.

V širším kontextu poznatků představují dosažené výsledky spíše varování, že kritéria by ve zkoumání této oblasti měla být stanovena mnohem přísněji. Například za sportovce by se měl považovat člověk, který se současně dané aktivitě pravidelně věnuje, nikoli člověk, který má s tímto sportem bohatou minulost. Usuzuji, že výsledky nám také ukázaly, že osobnost člověka je opravdu velmi rozmanitá a s jejím vývojem a rozvojem souvisí mnoho faktorů.

Seznam použité literatury

1. Adler, A. (1999). Porozumnění životu: úvod do individuální psychologie. Aurora.
2. Amlani, N., & Munir, F. (2014). Does Physical Activity Have an Impact on Sickness Absence? A Review. *Sport Medicine*, 44(7), 887-907.
3. Anshel, M., Goyen, M. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. [Electronical version], [*Journal of Applied Developmental Psychology*](#), 19 (3), 469-486.
4. Antonovsky, A. (1987). Unravelling The Mystery of Health. In Paulík K. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita.
5. Bahbouh, R. (1994). In Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada Publishing a. s.
6. Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Státní pedagogické nakladatelství.
7. Bártlová, P., Fejtek, M., Heller, J., Hlína, J. (2003). *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia.
8. Blahutková, M., Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
9. Blair, R. R. (2010). Psychopathy, frustration, and reactive aggression: the role of ventromedial prefrontal cortex, *British Journal of Psychology* (London, England: 1953), 101(Pt 3), 383-399. doi:10. 1348/000712609X418480
10. Bland, H. W., Melton, B. F., Bigham, L. E., & Welle, P. D. (2014). Quantifying the Impact of Physical Activity on Stress Tolerance. *College Students Journal*, 48(4), 559-568.
11. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing a. s.
12. Crocker, P. R., & Graham, T. R. (1995). Coping by Competitive Athletes With Performance Stress Gender Differences and Relationship With Affect. *Sport Psychologist*, 9(3), 325-338.
13. Čáp, D. (2010). *Rosenzweigův obrázkový frustrační test PFT (C-W) příručka*. Praha: UK.

14. Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). Overt and relational forms of reactive aggression in adolescents: Relations with temperamental reactivity and self-regulation. *Personality & Individual Differences*, 6060-66. doi: 10.1016/j.paid.2013.12.021
15. DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Health Across a Competitive Sport Season. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 36(6), 619-630.
16. Ganický, P., Kožený, J. (1976). *Dotazník interpersonální diagnózy ICL T. Leary, L. R. Laforge, R. F. Suczek příručka*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
17. Gyomber, N, Lenart, A., & Kovacs, K. (2013). Differences Between Personality Characteristics and Sport Performance by Age and Gender. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 53(2), 5-15.
18. Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.
19. Havlíčková a kolektiv. (2004). *Fyziologie tělesné zátěže*. Praha: Karolinum.
20. Hermenez-Pozo, R., Serrano, A., Mendez, J., Montes, E., & Rodriguez, G. (1992). Computerized operant evaluation of tolerance to frustration in high performance athletes and marathon runners. In, *In. Tenenbaum, G. (ed.), Raz-Liebermann, T. (ed.) and Artzi, Z. (ed.), Proceedings of the International Conference on Computer Applications in Sport an Physical Education, Netanya, Wintage, Institute, The Zinman College, 1992, p. 244-153.*
21. Hošek, V.,. (1994). *Psychologie odolnosti*. Praha.
22. Choi, H. S., Johnson, B., & Kim, Y. K. (2014). Children's Development Through Sporta Competition: Derivative, Adjustive, Generative, and Maladaptive Approaches. *Quest (00336297)*, 66(2), 191-202.
23. Young, J. A. (2014). Coach resilience; What it means, why it matters and how to build it. *Coaching & Sport Science Review*, (63), 10-12.
24. Jeřábek, P. (2008). *Altetická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada Publishing a. s.
25. Knechtle, B. (2004). Influence of physical aktivity on mental well-being and psychiatric disorders. *Praxis*, 93(35), 1403-1411.
26. Leonard, F. J., Lucica, C. D., & Catalin, C. (2011). Strategies for Assessing the Differences between Professional Athletes and People Who Do Not

- Practice Any Athletic Activity. *Annals Of The University Dunarea De Jos Of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, (2), 24-27.
27. Machač, M., Macháčová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
28. Negru, I. N. (2013). Sports, Gender and Social Inclusion. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 58(4),77-82.
29. Ntoumanis, N., Biddle, S.J., & Haddock, G. (1999). The Mediating Role of Coping Strategies on the Relationship between Achievement Motivation and Affect in Sport. *Anxiety, Stress & Coping*, 12(3), 299.
30. Orel, M., Facová, V. (2010). *Stres, zátěž a jejich zvládnání*. Základní škola Oslava-Dubina. Františka Formana 45.
31. Paulík, K. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita.
32. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing a. s.
33. Paulík, K. (2012). *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita.
34. Pelcák, S. (2013). *Osobnostní nezdolnost a zdraví*. Hradec Králové: Gaudeamus.
35. Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres Praktický atlas sebezvládnání 3., doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing a. s.
36. Raviv, S. (1980). Influence of genetics, age and training on the reaction to frustration in sport gifted children. *International Journal Of Sport Psychology*, 11(3), 202-214.
37. Sekot, A., Blahutková, M., Dvořáková, Š., Sebera, M. (2004). *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
38. Selye, H. (1979). Self-Regulation: The Respons to Stress. Goldwag. E. M. (ed.). Inner balance. The Power of Holistic Healing. Engelwood Clifs: Prentice – Hall Inc.
39. Slepíčka, P., Hošek, V., Hálová, B. (2009). *Psychoogie sportu*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
40. Vaillant, G., E. (1977). *Adaptatin to life*. Boston: Little, Brown.

41. Winding, A. (2014). An Exploration of Sources of Stress in Elite Adolescent Sport: A Case Study Approach. *International Journal Of Sport & Society*, 4(3), 69-82.

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Školní rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bakalářské studium

Diplomant: Eliška Krutáková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Název tématu (česky): Souvislost mezi atletikou a frustrační tolerancí sportovců

Název tématu (anglicky): The Relationship between Athletics and Athletes Frustration Tolerance

Teoretická práce: ano

Výzkumná práce: ano

Zásady pro vypracování:

Rešerše a studium literatury z oblasti psychologie sportu a psychologie osobnosti. Sepsání teoretické části práce se zřetelem na psychologii individuálního sportu, typologii osobnosti, psychologické aspekty osobnosti, frustraci a frustrační toleranci.

Příprava a realizace výzkumného designu:

- a) vymezení problému, formulování cílů a výzkumných otázek
- b) určení vzorku výzkumu (sportovci provozující atletiku min. 5 let a nesportovci), sběr dat.
- c) kvantitativní analýza, srovnání dat
- d) porovnání teoretických předpokladů s výsledky výzkumu, interpretace výsledků, diskuse, závěr, souhrn.

Termín finalizace zadání diplomové práce ve STAGu: 26.3.2015

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor: Eliška Krutáková

Vedoucí: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc

Počet stran a znaků: stran 64, znaků 108 783

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 41

Bakalářská práce se zabývá souvislostí mezi atletikou a frustrační tolerancí sportovců. V teoretické části pojednává o související problematice, tedy stresu, frustraci, psychické odolnosti, copingu a osobnostních charakteristikách. Jsou zde uvedeny také nejnovější a vesměs zahraniční výzkumy prováděny na dané téma. Na základě zvolených hypotéz, že se sportovci vykazují vyšší frustrační tolerancí a jejich osobnostní charakteristiky se liší od kontrolní skupiny, dle zvolených kritérií je praktikován výzkum. Výzkumný vzorek byl vybrán záměrným výběrem a metodou snowball, probandi byli podrobeni Rosenzweigovému obrázkovému frustračnímu testu a Dotazníku interpersonální diagnostiky ICL. Byl zvolen kvantitativní postup zpracování dat parametrickými i neparametrickými metodami. Výsledky však neprokázaly signifikantní rozdíly mezi skupinami. Usuzuji, že výsledky mohou být ovlivněny nežádoucími proměnnými a malou četností vzorku. V širším kontextu je vnímám jako známku toho, že kritéria výběru vzorku by mohly být stanoveny přísněji, zvláště v oblasti výzkumu psychologie osobnosti.

Klíčová slova: atletika, sport, frustrace, frustrační tolerance, psychická odolnost, osobnost.

ABSTRACT OF THESES

Title: The Relationship between Athletics and Athletes Frustration Tolerance

Autor: Eliška Krutáková

Supervisor: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc

Number of pages and characters: 64 of pages, 108 783 of characters

Number of appendices: 2

Number of references: 41

The bachelor thesis focuses on the relationship between athletics and sportsmen's frustration tolerance. The theoretical part of the thesis aims at issues related to sports, e.g., stress, frustration, frustration tolerance, psychological resilience, coping and personal characteristic. The latest studies are included, majority of them are foreign studies focused on the same theme. A research was carried out on basis of selected hypotheses that athletes have higher frustration tolerance and their personal characteristics are different according to control group. The research sample was selected by deliberate choice and snowball method. The respondents were examined by Rosenzweig picture-frustration study and ICL. The quantitative way to process data by parametric and also nonparametric methods was also used. The results show non-significant difference between groups. I believe that the results are influenced by intervening variables and also by low rate of the research sample. In broader terms this study shows that criteria of sample selection could be defined with more accuracy, especially in field of personality psychology research.

Key words: Athletics, Sport, Frustration, Frustration Tolerance, Psychological resilience, Personality.