

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Strategie zvládání stresu v horolezectví

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Jan Kryštof, rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Jan Kryštof

Název diplomové práce: Strategie zvládání stresu v horolezectví

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt:

Diplomová práce zkoumá strategie zvládání stresu u vybraného vzorku rekreačních horolezců. Zaměřuje se na hledání souvislostí mezi nejčastěji volenými strategiemi zvládání psychické zátěže a sportovním odvětvím, kterému se jedinci výzkumného souboru věnují. Do výzkumu bylo zařazeno třicet čtyři rekreačních horolezců, rozdělených dle pohlaví a věkových kategorií. Pro získání dat byl použit dotazník SVF 78 – Strategie zvládání stresu. Cílem diplomové práce bylo zjistit strukturu strategie zvládání stresu u vybraného vzorku horolezců, s ohledem na pohlaví a věk. Vypočítaná data byla konfrontována s normou populace dle příručky SVF 78. Byla stanovena hypotéza, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a věkem u vybraného vzorku rekreačních horolezců. Zkoumání ukázalo, že výzkumný soubor horolezců ve svých strategiích dává oproti normě více přednost pozitivním strategiím. Byl zjištěn rozdíl v užívaných strategiích výběrového vzorku mužů a žen. Výzkumný soubor horolezců mužů má tendenci směřovat k pozitivním strategiím zvládání stresu, výzkumný soubor horolezců žen se ubírá spíše k negativním strategiím. Výzkumná hypotéza, zda existuje vztah mezi zvládáním stresu a věkem u výzkumného souboru horolezců nebyla potvrzena.

Klíčová slova: horolezectví, emoce, stres, psychologie sportu, strategie zvládání stresu

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

Author's first name and surname: Jan Kryštof

Title of the master thesis: Stress management strategy in mountaineering

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract:

This diploma thesis investigates stress management strategies of a selected sample of recreational mountaineers. It focuses on finding relationships between the most commonly selected strategies for coping with psychological stress and the sport sector in which the individuals of the research group are involved in. The research included thirty-four recreational mountaineers, divided by gender and age categories. The SVF 78 - Stress Coping Strategies questionnaire was used to obtain the required data. The aim of the diploma thesis was to find out the structure of the stress coping strategy of the selected sample of mountaineers in regard to gender and age. The calculated data were confronted with the population standard according the SVF 78 manual. A hypothesis has been established as to whether there is a relationship between stress coping and age in the selected sample of recreational mountaineers. The research has shown that contrary to the norm, the selected group of mountaineers favour positive strategies within their coping strategies. A difference has been detected in the strategies used by the selected sample of men and women. The male mountaineer research group tends to move towards positive strategies of coping with stress, the female research group moves towards negative strategies. The research hypothesis of whether there is a relationship between stress coping and age in the research group of mountaineers has not been confirmed.

Key words: mountaineering, emotion, stress, sports psychology, stress coping strategies

I agree with the thesis paper to be borrowed within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové, PhD., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 6. prosince 2018

.....

Děkuji Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za pomoc, připomínky a cenné rady.

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 PŘEHLED POZNATKŮ.....	8
1.1 Zátěžové situace.....	8
1.2 Definice stresu a zátěže.....	10
1.2.1 Stres.....	10
1.2.2 Dělení stresu.....	11
1.2.3 Charakteristika stresorů.....	12
1.2.4 Význam stresu.....	14
1.2.5 Stresová reakce.....	14
1.2.6 Zátěž.....	15
1.3 Možnosti zvládnání stresu a zátěže.....	18
1.3.1 Obranné mechanismy.....	18
1.3.2 Techniky zvládnání stresu a zátěže.....	20
1.4 Vývoj osobnosti.....	24
1.4.1 Charakteristika vývojových období.....	24
1.4.2 Vytrálost osobnosti a vyrovnání se s psychickou zátěží.....	25
1.5 Horolezectví.....	27
1.5.1 Dělení horolezectví.....	27
1.5.2 Klasifikace horolezectví.....	32
2 CÍLE PRÁCE.....	35
3 METODIKA PRÁCE.....	36
3.1 Zkoumaný soubor.....	36
3.2 Metody výzkumu.....	36
3.3 Sběr dat.....	39
3.4 Limity výzkumu.....	39
4 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	40
5 ZÁVĚRY.....	51
6 SOUHRN.....	52
7 SUMMARY.....	53
8 REFERENČNÍ SEZNAM.....	54

ÚVOD

Horolezectví patří mezi populární a velmi rozšířené sporty s velkou tradicí a to nejen u nás, ale i celosvětově. Tato sportovní disciplína je neustále ve svém vývoji a již neplatí, že by byla záležitostí pouze několika odvážných nadšenců, kteří se pyšní silnou vůlí, připraveností svých fyzických sil a technickými dovednostmi, ale stává z ní poměrně masová záležitost. Vzhledem k tomu, že se rozvíjí nové horolezecké disciplíny, se tento sport dostává nejen do povědomí široké veřejnosti, ale i jeho dostupnost je mnohem širší než kdykoliv předtím. Lézt mohou lidé různého staří a své dovednosti si mohou vyzkoušet a trénovat jak v přírodě, tak v rámci umělých krytých terénů.

Horolezec musí mít nejen dobré fyzické předpoklady, ale také předpoklady psychické. Během výstupu čelí spoustě stresových situací, které odhalí jeho vyzrálou osobnost, schopnou čelit strachu a vyrovnávat se s psychickou zátěží. Špatný úsudek, zbrkllost či zaváhání mívají za následek mnohdy i těžká zranění. Díky tomuto balancování mezi, s nadsázkou řečeno „životem a smrtí“, tedy vysokou mírou rizika, je horolezectví natolik atraktivní.

Práce je rozdělená na část teoretickou a výzkumnou. Teoretická část popisuje stresové situace, definuje stres a zátěž a předkládá techniky k jejich zvládnutí. Vymezuje horolezectví a klasifikaci. Výzkumná část je zaměřená na hledání souvislostí mezi nejčastěji volenými strategiemi zvládnutí psychické zátěže a sportovním odvětvím, kterému se jedinci výzkumného souboru věnují.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 Zátěžové situace

V životě člověk prochází různými životními událostmi. Některé situace jsou příznivé, jiné nepříznivé. Na každého daná situace působí jinak a lidé se s nimi vyrovnávají různými způsoby. Žijeme v době, kdy je zátěž a stres na denním pořádku, tyto pojmy jsou všem dobře známé a díky tomu se lze se zátěží lépe vyrovnat či naše reakce pochopit.

Těžké životní situace přicházejí neočekávaně a dokáží jedince velmi zraňovat. Mohou na sebe vzít podobu náhlých úmrtí blízkých lidí, ztrátu živobytí, změnu životního stylu po následcích úrazu, rozvod aj. Je následně na jedinci, jak se s takovou situací dokáže vyrovnat. V první polovině dvacátého století provedli Holmes a Rahe výzkum, na základě kterého určili nejvíce stresové životní události dle počtu bodů:

- úmrtí manžela nebo manželky – 100 bodů;
- rozvod – 73 bodů;
- oddělení od manžela/manželky – 65 bodů;
- uvěznění – 63 bodů;
- úmrtí člena rodiny – 63 bodů;
- svatba – 50 bodů;
- koupě domu – 31 bodů;
- vánoce – 12 bodů.

Od té doby již uplynulo spousta let a těžko říci, jak by se bodové hodnocení změnilo nebo zda by přibyla nějaká jiná životní událost. Napadá mě možná obava z terorismu, který se za poslední roky velmi rozšířil nebo závislost jedince či člena rodiny na návykových látkách.

Dle dohledaných zdrojů jsem došel k závěru, že přesná definice zátěžové situace neexistuje, avšak lze určit několik faktorů, které ovlivňují, zda bude situace jedincem určena za stresovou. Zátěžová situace se jeví jako nečitelná, momentálně neřešitelná, ohrožující a nepředvídatelná. Je důležité zdůraznit, že se jedná o subjektivní hodnocení jedince, takže zatímco někdo může situaci vnímat jako zátěžovou, jiný ji může vnímat jako bezproblémovou a lehce řešitelnou.

Dělení zátěžových situací

Jobánková (2012) ve své knize uvedla dělení zátěžových situací:

1. Situace obsahující nepřiměřené požadavky a úkoly

Jedná se o úkoly, které jsou příliš náročné a přetěžují fyzické i psychické síly. Jedinec se cítí vyčerpaný a zvolí si jiný, jednodušší cíl.

2. Problémové situace

Jsou to situace, které znepríjemňují jedinci běžnou rutinu. Nejedná se tedy o kvalitu nároků, ale o strukturu podmínek. Např. smrt pacienta v práci sestry.

3. Situace obsahující překážky

Hovoříme o překážkách kladených na cestu k dosažení vytyčeného cíle. Následně může vést k frustraci, deprivaci, rezignaci nebo k volbě jiného cíle.

4. Konfliktové situace

Slovo konflikt pochází z latinského slova *conflictus* – srazit se spolu. Rozumíme tím střet sil či různorodých názorů při snažce o dosažení cíle. Konfliktní situace lze dále členit na:

a) interpsychické (vnější) – konflikt mezi dvěma či více lidmi, konflikt mezi skupinami na základě rozdílných názorů, způsobu jednání a cílů, kterých chtějí jedinci dosáhnout. K tomuto konfliktu většinou dochází v důsledku odlišností mezi lidmi. Lidé buď usilují o dosažení různých cílů ze stejné sociální situace, nebo o dosažení stejného cíle z různých sociálních situací;

b) intrapsychické (vnitřní) – jedná se o vnitřní stav jedince, kdy se střetávají protichůdné motivy jedince, které si navzájem odporují. Jedinec v takovéto situaci váhá a nemůže se rozhodnout mezi alternativami, které mohou být lákavé, nebo pouze jedna lákavá, ale měl by se rozhodnout pro tu druhou – nezbytnou, nebo mohou být obě málo přitažlivé. „Obvykle je taková situace doprovázená váháním, nerozhodností, ambivalentními prožitky či zvýšeným napětím“ (Jobánková, 2012, 42). „Jedinec bojuje sám se sebou jak v případech, kdy jsou ve hře jen přitažlivé alternativy, tak i v případě, kdy některá z možností je přitažlivější, zatímco jiná sice nezbytná, avšak málo lákavá. A pochopitelně také v případech, kde je nucen se rozhodovat jen mezi alternativami zcela nelákavými“ (Bedrnová, 1999, 62).

1.2 Definice stresu a zátěže

1.2.1 Stres

V obecné mluvě se častěji než s pojmem zátěž setkáváme s pojmem stres. Někteří autoři dávají oba pojmy do stejné roviny, jinde nalzáme pro tyto termíny rozdílné definice, kde stres je chápán jako specifický druh zátěže. Používá se pro označení stavu, při kterém se člověk dostane do obtížné situace, s níž se lze vyrovnat jen velmi nesnadno, je frustrován, prožívá otřes, šok a setkává se s nesnázeami (Hladký & Židková, 1999, 53).

Vyhledal jsem několik definic pojmu stres, ale nejvíce srozumitelná mi připadala definice Baštecké, kde ve své knize uvádí, že stres je stav organismu, který je celkovou odezvou na subjektivně prožívanou zátěž. Vybral jsem jí proto, že v ní nesplyvají pojmy stres a zátěž. Zatím, co definice Schreiber - stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat, mi připadá, že by se místo slova stres dalo použít spíše zátěž. Zde je zřejmý pokrok v pohledu na stres, jako pojem.

Křivohlavý (2003) popisuje, že termín stres byl prvotně používán v technice. O stresu se hovořilo tam, kde byl materiál vystaven zátěži např. situace rozžhaveného železa pod lisem nebo pod kladivem bucharu. V Hookově zákonu elasticity je uveden základní vztah stresu k zátěži formulí: $\text{stres} = k \times \text{napětí}$, kde je k konstanta zvaná Youngův modul, vyjadřuje elasticitu materiálu a typ stresu, jehož je použito k produkování daného napětí (strain). V tomto technickém pojetí stresu má termín „strain“ význam reakce materiálu na stres. V současnosti je stres považován za pojem biologicko – lékařský.

V třicátých letech fyziolog Hans Selye pozoroval krysy, které umíraly vyhladověním. Při následné pitvě zjistil, že všechny jejich části těla měly nižší váhu, s výjimkou nadledvin. Reakce kůry nadledvin je vskutku základní stresovou reakcí. Stres byl dokonce považován za tak významný objev pro lékařství, jako byl objev mikrobů vyvolávajících infekce (Schreiber, 1992, 45).

1.2.2 Dělení stresu

Stres může mít několik podob. Jak jsem již zmínil, každý může mít jiný stres s jinou intenzitou prožívání. Lze ho rozdělit dle několika ukazatelů, jako je například intenzita, doba a místo působení nebo dle způsobu jeho vnímání.

Dělení dle intenzity

Rozdělení dle velikosti reakce na stres:

- hypostres – mírná fáze stresu, na kterou si člověk může snadno zvyknout. Může být škodlivý v případě dlouhodobého působení;
- hyperstres – vysoká intenzita stresu, překračuje schopnost se vyrovnat se stresem. Vede k narušení rovnováhy.

Dělení dle doby působení

Matoušek (2005, 10 – 11) uvádí 4 základní typy stresu:

- akutní stres – stres krátkodobého charakteru. Objevuje se v situacích, kdy se člověk nachází v ohrožení života (autonehody apod.). Projevuje se narušením tělesných funkcí a v psychice. Tím rozumíme šok, ztrátu paměti, špatný krevní oběh, snížený přísun krve do mozku apod.;
- chronický stres – stres dlouhodobého charakteru, vyvoláván stresory, které přicházejí v nepravidelných intervalech. Nejčastějším případem chronického stresu jsou mezilidské vztahy, může se ale také jednat o podmínky v zaměstnání, jako např. hluk, prašnost, neorganizovanost práce, práce na směny aj. Následkem chronického stresu mohou být bolesti hlavy a zad, nespavost, nepřiměřené reakce na běžné události atd.;
- posttraumatický stres – krátkodobá pozdní reakce na stresovou situaci. Tato reakce je však se závažnými důsledky. Většinou ho zapříčiní přírodní katastrofy, teroristické útoky, únik nebezpečných látek apod. Příznaky tohoto typu stresu jsou deprese, úzkosti, strach, ztráta sebedůvěry aj. Vyrovnávání se s ním je běh na dlouho trať;
- anticipační stres – má krátkodobý charakter a rychle odezní. Jedná se o stres před důležitým okamžikem, kdy předvídáme určitý dopad. Je to například stres před těžkou zkouškou, nástupem do nového zaměstnání, operací apod. Projevuje se úzkostmi a pocitem nejistoty.

Dělení dle místa působení

Teoreticky můžeme stres členit ještě z hlediska místa působení na fyzický a psychický. Prakticky však reakci organismu nelze specifikovat či rozdělovat, působí většinou na obě místa.

- fyzický stres – představuje fyzické projevy, např. bolest, pocit na zvracení aj.;
- psychický stres – působí hlavně mentálně, např. strach, úzkost aj.

Dělení dle způsobu vnímání

Rozdělení dle působení stresu na člověka:

- eustres – jedná se o typ stresu, do kterého se lidé dostávají dobrovolně. Je to mírný stres a učí větší odolnosti vůči závažnějším typům stresu. Příkladem je svatba, adrenalinové sporty či narození dítěte;
- distres – nepříznivý typ stresu, je těžké se s ním vyrovnat. Jedná se o ohrožení osoby a jeho emocí.

1.2.3 Charakteristika stresorů

Pojmem stresor rozumíme faktory, které člověka vystavují určitému tlaku a napětí. Stresor je tedy nepříznivý vliv, který vede k složité osobní situaci člověka. Stresorem může být například materiální hodnota, jako je nedostatek věcí, sociální faktor – vliv jednoho člověka na druhého, ale také nedostatek času apod.

Křivohlavý (2003, 174 - 179) uvádí paletu stresorů:

- přetížení množstvím práce – množství práce je vyšší, než jaké je pracovník schopen vykonat za čas, který k tomu má;
- časový stres – množství aktivit a práce nejsme schopni stihnout za čas, který k tomu máme;
- neúměrně velká odpovědnost – největší míra tlaku v tomto případě bývá při odpovědnosti za lidské životy;

- nevyjasnění pravomocí (v zaměstnání) – toto se stává v případě, kdy je pracovní úkol stanoven nejasně, tzn., nejsou stanoveny limity a hranice k provedení úkolu;
- vysilující snaha o kariéru – stres přichází v případě, kdy očekávání pracovního a platového postupu je vyšší než realita;
- kontakt s lidmi – může být nedostatečný nebo někdy také až moc velký;
- nezaměstnanost;
- spánek – jedná se o poruchy spánku;
- hluk;
- mezilidské vztahy;
- negativní sociální vlivy – např. vysoká kriminalita v prostředí domova;
- nesvoboda a pocit bezmoci;
- dlouhodobá napětí;
- omezený prostor – množství lidí, kteří se pohybují v omezeném prostoru.

Stresor – negativní životní faktory

„Stresor chápeme jako činitel působící nadměrnou zátěží, jako podnět, který je považován jedincem za ohrožující a vyvolává stresovou reakci. Stresová reakce je celková tělesná odpověď zahrnující kognitivní, behaviorální a fyziologické komponenty“ (Baštecká, 2009, 384).

Druhy stresorů:

- fyzikální – např. hluk, klima;
- fyziologické – např. únava, námaha;
- psychologické – např. úzkost, strach;

- psychosociální – např. mezilidské vztahy.

Dle Křivohlavého (1994, 25) bychom rozdělili stresory na malé a velké:

- ministresory – mírné okolnosti, které způsobují stres (např. nedostatek lásky);

- makrostresory – deštající až ničivé okolnosti (např. ztráta bydlení požárem).

1.2.4 Význam stresu

Stres hraje důležitou roli v ochraně organismu před nebezpečím. Drží organismus ve stavu pohotovosti, a pokud vyhodnotí nebezpečí, zahájí poplachovou reakci. Působí na organismus tak, aby umožňoval vyvíjení fyziologických, emocionálních a psychologických reakcí potřebných k akci a následné regeneraci.

Stres je automatický fyziologický mechanismus s cílem znovuzískání rovnováhy. Je-li organismus vystaven nepřiměřené zátěži, nečekané překážce, tak se bez ohledu na druh determinant stresu umí připravit ke zvládnutí zátěžové situace aktivací sympatického oddílu autonomního nervového systému, jenž připravuje tělo na boj nebo útěk. Při neúspěchu tohoto řešení dochází k postupnému útlumu a k rezignaci (Cungi, 2001, 79).

1.2.5 Stresová reakce

Jak jsem již psal výše, každý na stres reaguje jinak, je však několik studií, které zkoumali stresové reakce obecně.

Baštecká (2009) definuje stresovou reakci, jako celkovou tělesnou odpověď zahrnující kognitivní, behaviorální a fyziologické komponenty. Z fyziologického hlediska jde zejména o aktivaci sympatického nervového systému a kůry i dřeně nadledvin, která způsobuje zrychlení krevního oběhu a srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, prohloubení dýchání, vyplavení energetických zásob (cukry, tuky), tlumení bolesti, zvýšené svalové síly atd. V některých případech však stresová reakce způsobuje naopak zpomalení, inhibici nebo úplnou zástavu systému či postiženého orgánu.

Hans Selye nazval stresovou reakci „General Adaptation Syndrome – GAS“ v roce 1936 v článku „A syndrome produced by diverse noxious agents“ v časopise Nature.

GAS neboli stresová reakce se rozvíjí ve třech fázích:

1. fáze poplachová, alarmující (ve vážných případech obdoba traumatického šoku)

Jedná se o první fázi reakce na stres. Poplachová fáze přichází v okamžiku, kdy se náš organismus střetne se stresorem. V tuto chvíli je organismus připraven reagovat, záleží na vyhodnocení dané situace, zda zvolí útěk nebo útok.

2. fáze rezistence (odporu), vyrovnávací

Tato fáze vzniká při opakovaném či trvalém působení stresu. Lze říci, že se jedná o zápas organismu se stresorem. Vyrovnávání se se stresorem může být pozitivní, ale i negativní.

3. fáze vyčerpání, konečná, s nevratným poškozením

Fáze vyčerpání by mohla navazovat na rezistenční fázi. Jednoduše řečeno se jedná o podlehnutí organismu při boji se stresorem. Projevuje se depresemi a někdy může končit i úmrtím.

Reakce na stres je odpověď organismu na abnormální vnější fyzickou nebo psychickou zátěž. Nastává fáze šoku, projevující se snížením pozornosti a poruchami orientace. Tyto symptomy se objevují během několika minut a odeznívají v horizontu hodin či dnů.

1.2.6 Zátěž

„Zátěž obecně je možno chápat jako narušení rovnováhy mezi vnitřním stavem systému a jeho vnějším okolím či prostředím, který označujeme jako systém vnější. Stupeň zátěže je dán hlavně intenzitou působení vnějších vlivů (vnějšího systému) a vlastnostmi (tj. výkonností či kapacitou) systému zatěžovaného“ (Štikar a kol., 2003, 34).

Charakteristika zátěže

Dle Drgáčové (2006) je pro obecné označení vztahu mezi požadavky a vlastnostmi vymezen pojem zátěž. Ta může být psychická nebo fyzická, podle toho zda převažují nároky na psychické zvládnutí nebo na výdej fyzické energie. Ovšem odlišení zátěže jen na psychickou nebo fyzickou je velmi relativní, protože při každé činnosti jde o obojí.

Psychická zátěž

Psychická zátěž klade vysoké nároky na pozornost, rozhodování a myšlení, vyplívající z nutnosti zpracovat určité informace. Toto vědomí zvýšené odpovědnosti a rizika významně ovlivňuje emoční stabilitu.

Již od počátku života se člověk dostává do zátěžových situací v různých životních rolích, které se postupně mění. Důležitou roli zde hraje výchova, prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje a následné formování vlastního hodnotového žebříčku. Mění se priority a to, co je v životě důležité. Pět základních potřeb definoval americký psycholog Abraham Harold Maslow v roce 1943.



Obrázek 1. Hierarchie potřeb (upraveno autorem dle Maslowa)

Tím chci říci, že zatímco je někdo v pyramidě úplně nejnižší a řeší základní věci, jako je např. obstarání obživy, jiní se mohou realizovat a ocitnout se až na úplném vrcholu pyramidy. V roli dítěte se jedinec setkává s přijímáním do kolektivu a poznává první mezilidské vztahy mimo svou rodinu. Další zátěž zažívá ve škole při kladení nároků na dovednosti a učení. Dospívání je také velmi stresující. Lidé se snaží odreagovat od každodenní rutiny různými činnostmi. Ať už je to sport, kreativní činnosti, čtení knih či setkáváním se s přáteli. Někdy se uchýlí k patologickému chování a návykovým látkám.

Fyzická a psychická zátěž

Pracovní zátěž

„Pojem „pracovní zátěž“ vymezuje tu část celkové životní zátěže, která je tvořena pracovní činností a podmínkami“ (Drgáčová, 2006, 84). S určitou zátěží jsou spojeny veškeré pracovní činnosti. Tam, kde výkonová kapacita pracovníka, požadavky a podmínky, v nichž pracovní činnost probíhá, jsou v rovnováze a k tomu je člověk v dobré psychické a fyzické kondici, hovoříme o přiměřené celkové zátěži.

Nepřiměřená pracovní zátěž pak vede k narušení této rovnováhy. Dochází při ní k přetížení nebo nevytížení (monotónnost, malá kompetence atd.), a to obojí může mít za následek pocitování emočního prnutí, nechuť pokračovat v činnosti, pocit naplněnosti, přesycení, apod. Je obvyklé, že pak dochází k výkonovým změnám, ke kolísající kvalitě práce nebo zvýšení počtu pracovních úrazů (Hodačová, 2007, 335-345).

Sport

„Sport tvoří součást dědictví každého muže a ženy a nelze jej ničím jiným nahradit.“

Piere de Coubertin

Evropská charta sportu (1992) definuje sport jako: „veškeré formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

Rozdělení sportů dle psychologické klasifikace, dle Kodýma (1970, 45):

- senzoricke – koncentrační sporty – sportovec musí maximálně zapojit své smysly pro dosažení nejlepšího výkonu (šachy, střelba aj.);

- funkčně – mobilizační sporty – sportovec musí napnout veškeré úsilí (svalové) pro dosažení nejlepšího výkonu, jedná se o opakování téhož pohybu (cyklické pohyby) – běh, veslování aj.;

- esteticko – koordinační sporty – sporty, při kterých je nezbytný smysl pro rytmus, rovnováhu, orientaci v prostoru a vysokou koordinaci (gymnastika, krasobruslení aj.);
- rizikové sporty – sportovec musí zvládnout obtížné překážky se značným rizikem zranění či smrti (sportovní lezení, skoky na lyžích aj.);
- heuristicko – individuální sporty – jedinec musí vyvinout maximální úsilí a svými schopnostmi, dovednostmi a pomocí své techniky a taktiky překonává odpor soupeře buď v přímém kontaktu, nebo prostřednictvím náčiní (karate, stolní tenis aj.);
- heuristicko – kolektivní sporty – skupina (tým) svými schopnostmi, dovednostmi, pomocí taktiky a techniky se snaží překonat další skupinu (tým) – hokej, basketbal aj.

1.3 Možnosti zvládnání stresu a zátěže

„Nikdy bychom neměli podceňovat schopnost sebeobnovy – i když je často konfrontována s téměř neuvěřitelnými překážkami. Mnohé z nich – ba většinu – si člověk vytváří sám“.

J. S. Knight

„Volba strategie zvládnání těžkých životních situací je soudobou psychologíí chápána jako složitý kognitivní (myšlenkový) proces. Důležitou roli v něm hrají nejen osobnostní charakteristiky toho, kdo strategii volí, ale i individuálně odlišné pohledy tohoto člověka na svět a na vhodnost a účinnost různých postupů“ (Křivohlavý, 1994, 52).

1.3.1 Obranné mechanismy

Dle Bartoškové (1998, 17) jsou obranné mechanismy „strategií, kterou se vyrovnáváme se stresujícími situacemi nebo prožitky. Tyto strategie nemění samu stresovou situaci, ale mění způsob, jakým ji vnímáme nebo jakým o ní přemýšlíme.

V knize Zdravotnická psychologie uvádí Zacharová, Hermanová a Šrámková (2007, 57 – 59) tyto příklady:

1. Agrese: projevuje se u dětí i dospělých a může mít formy křiku, afektů zlosti, fyzického násilí, záchvatů vzteku, vyhrožování aj.

2. Negativismus: buď člověk dělá opak toho, co se po něm žádá, nebo nereaguje na pokyny vůbec. Děti se tím brání proti omezování samostatnosti nebo proti nadměrnému vnučování požadavků a u dospělého to může být někdy projev bezbrannosti.

3. Regrese: návrat k projevům nižšího vývojového stádia. Velmi často u hospitalizovaných dětí.

4. Fixace: ustrnutí na určitém způsobu chování, ale také může jít o zastavení vývoje jedince.

5. Projekce: spočívá ve svádění viny za svůj čin či předsudek na někoho jiného nebo jde o přisuzování vlastních rysů, motivů, názorů a myšlenek jiným lidem.

6. Racionalizace: v této oblasti jde o rozumové vysvětlení problému či neúspěchu.

7. Únik: děti i dospělí volí různé formy úniku, např. dítě nejde do školy, dospělý vzdá řešení problémů při prvních potížích. Rozlišujeme únik do nemoci, fantazie a snění, únik do literatury, filmu. Vystupňovanou formou úniku je izolace od okolí a v nejhorší variantě je i možné sebevražedné jednání.

8. Identifikace neboli ztotožnění se: žádané vlastnosti jiných lidí připisujeme sobě nebo se přímo s těmito jedinci ztotožňujeme.

9. Kompenzace: je vytvoření náhrady či vzájemné vyrovnání. Například snaha o vyniknutí v jiné oblasti.

10. Rezignace: je stav, kdy se jedinec stává apatický a lhostejný k zátěži. Vyskytují se také depresivní pocity a pocit bezmoci.

11. Represe: je obranný mechanismus, jenž spočívá v potlačení jakéhokoliv přání či nápadu. S tím souvisí také únik před řešením problémů, které se po čase opět znovu objevují.

12. Disociace: rozklad či také rozpad je signalizací, že ve svízelných situacích může dojít k narušení jednoty osobnosti. Nejčastěji dochází za účelem redukovat úzkost k takzvanému nutkavému jednání. Obsahem neodpovídá myšlení jedince ale má vztah ke zvýšené pověřivosti a nadměrnému teoretizování, kdy mluva nahrazuje konkrétní skutečnost, čímž člověku redukuje pocity méněcennosti.

13. Egocentrismus: se projevuje tím, že je jedinec zaměřený pouze sám na sebe, své ego a není schopen vnímat přes své problémy situaci kolem sebe.

14. Izolace: je forma úniku, díky níž se jedinec vyhýbá zátěžím, zklamáním a jiným neúspěchům.

15. Opačné reagování: se projevuje ve zvýšeném odporu vůči potlačované tendenci. Jedná se o chování, které je protichůdné skrytým přáním či motivům.

1.3.2 Techniky zvládání stresu a zátěže

Pojem zvládání – coping

S označením coping z angl. cope (zvládat něco, vyrovnávat se s něčím) se můžeme setkat ve významu zvládací reakce či mechanismy, kterými se rozumí relativně vrozené formy reakce na stresovou situaci, a zvládací strategie či styly jako vědomě řízené aktivity zaměřené na zvládnutí stresové situace, a tedy na tzv. moderování – zmírňování – reakce na zátěž (Baštecká, 2009, 55).

„Pojem „chování, které slouží ke zvládnutí požadavků prostředí“ (coping behavior) zavedl do psychologie Abraham H. Maslow, aby ho odlišil od chování, které vzniká samo pro sebe nebo pro potěšení“ (Baštecká, 2009, 55).

Pro Lazarusovo pojetí boje člověka se stresem je charakteristický pojem zvládání (coping). „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“ (Křivohlavý J., 2003, 172).

Lazarusova definice klade důraz na čtyři skutečnosti:

1. Zvládání je dynamickým procesem (odtud název transakční přístup).
2. Zvládání není automatickou reakcí.
3. Zvládání vyžaduje vědomou snahu a námahu jednajících osoby.
4. Zvládání je snahou řídit dění (Křivohlavý, 2001, 172).

Významově podobným termínem, vztahujícím se také k aktivitě člověka v obtížné situaci, je pojem *adaptace*. Je třeba upozornit, že se však od copingu liší, a to stupněm náročnosti výzvy. Zatímco adaptací je míněno vyrovnání se se zátěží, která je relativně v normálních mezích, pro člověka v poměrně dobře zvládnutelné toleranci (na níž stačíme svými dovednostmi), termínem coping se rozumí boj

jedince s nadlimitní zátěží. Výraz „nadlimitní“ je třeba chápat jak v dimenzi intenzity, tak ve smyslu délky doby trvání (Křivohlavý, 1994, 42).

Dle Křivohlavého (2002) je zvládání proces zaměřený na zřetelně definovaný cíl, jímž může být:

- snížit to, co člověka ohrožuje;
- tolerovat to, co nepříjemného se děje;
- zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe;
- zachovat si duševní rovnováhu;
- zlepšit podmínky, za nichž by bylo možné se po zážitku životní těžkosti zregenerovat;
- pokračovat v sociální interakci.

Strategie zaměřené na zvládání problému:

- přímá akce – vede k jednání, které směřuje k vyřešení problému, např. útěk, domluva, vyjednávání;
- vyhledávání informací – shromažďování informací, které by mohli pomoci při řešení problému;
- obrácení se k druhým – vyhledávání podpory od dalších jedinců, např. pomoc rodiny, přátel, psychologa aj.

Strategie zaměřené na emoce:

- rezignovaná akceptace – používá se v případě, že situaci nemůžeme změnit a musíme ji přijmout takovou, jaká je;
- emoční vybití – chování, které vyjadřuje naše emoce, např. pláč, vztek, smích apod.;
- intrapsychické procesy – snaha změnit pohled na stresující situaci pomocí kognitivních strategií.

V roce 1986 probíhala šestiměsíční studie 85 manželských párů, vedená Lazarusem a Folkmanovou. V této studii byly diagnostikovány následující strategie zvládnání stresu:

1. Konfrontační způsob zvládnání stresu.
2. Hledání sociální opory.
3. Plánované hledání řešení problému.
4. Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení).
5. Distancování se od dění.
6. Hledání pozitivních stránek dění.
7. Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace.
8. Snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní (Křivohlavý, 2003, 84).

Behaviorální techniky

Dle Baštecké (2009) se behaviorální terapie při důrazu na důležitost učení, odučováním atp. odvolává na velmi staré myšlenky. K učení dochází asociací dvou podnětů podle principů dotyku, současnosti a podobnosti. Tak si vyjádříme a upevníme chování, zvyky, které mohou být žádoucí, ale i nežádoucí.

Relaxace

„Termín „relaxace“ je odvozen z latinského slova „relaxare“ (re = znovu a latus = volný). V psychologii zdraví se jím rozumí záměrné uvolňování, a to tak jak v oblasti psychické, tak fyzické“ (Křivohlavý, 2003, 87).

Relax vede k získání celkového duševního klidu. Už ve starém Římě vyjadřovali tímto termínem zpomalení. Naším asociacím je však bližší anglická verze slova označující odpočinek a uvolnění. Obecně je relax formou odpočinku provázející uvolnění svalstva a snížení aktivity mysli na minimum (Křivohlavý, 2010, 53).

„Relaxace spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se zároveň uvolňujeme duševně i tělesně. V podstatě nám umožňuje snížit napětí a obnovit rovnováhu a pohodu“ (Nadeau, 2003, 10). „Odpočinek brání nadměrné únavě, napomáhá

lepší a efektivnější práci a zvyšuje produktivitu. Brání vyčerpání, které vás jinak činí nervózními a podrážděnými i v noci. Dovoluje vám tak rychleji usnout a spát pevněji“ (Chamoutová, 2006, 106).

Cvičení a sport

Fyzická aktivita je nejběžnější způsob, jak se lidé zbavují stresu. „Cvičení pomáhá snížit hladinu noradrenalinu uvolněného při stresové reakci, zvýšit obranyschopnost proti infekcím a snížit negativní účinky stresu, včetně potlačení dělení buněk, snížení hladiny cytokinů a zvýšení tvorby stresových proteinů“ (Joshi, 2007, 130-143). Jako prevenci před stresem je považována jakákoliv fyzická aktivita prováděná třikrát až pětkrát týdně, po dobu půl hodiny. Nemusí se tedy nutně jednat o sport nebo cvičení, postačí procházky, chození do práce pěšky či na kole, práce na zahrádce aj.

Kognitivní techniky

Dle Baštecké (2009) se kognitivní terapie odkazuje k dílu starých řeckých filozofů (Epiktéta, Seneky, Marka Aurelia), kteří se proslavili vyznáváním rozumu, důrazem na přesné a logické myšlení. „Kognitivní techniky jsou strategie zaměřené na problém, neboť využívají naši schopnost myslet a myšlením řešit postupy“ (Křivohlavý, 2010, 4). Jedná se o zamyšlení nad stresovou situací, tj. co jí předchází, proč vzniká, jaké od ní máme očekávání, jaké jsou naše reakce a pocity atd. Můžeme následně získat nadhled, najít pozitiva či požádat někoho o pomoc.

Kognitivní ovlivňování

Kognitivně-behaviorální terapie se snaží pomoci lidem zjistit typy stresových situací, které vyvolávají jejich tělesné symptomy, a najít odpovídající způsob, jak se s těmito situacemi vyrovnat. „Biologická zpětná vazba, relaxační trénink, meditace, cvičení a kognitivní terapie se při pomoci lidem ovládat fyziologické reakce na stres osvědčily jako užitečné. Mnohé výzkumy ukazují, že při kombinaci behaviorální aktivní terapie přetrvá dosažené zlepšení nejdéle“ (Atkinson, 2003, 518).

1.4 Vývoj osobnosti

1.4.1 Charakteristika vývojových období

Fáze mladší (18-30) a střední dospělosti (30-45) byly v minulosti z vývojové psychologie často vynechávány, k čemuž kupříkladu Říčan našel dostatek rozumných důvodů, jež jsou odvislé od rozmanitosti lidských osudů.

„Dvacátá léta jsou dobou největší tělesné síly, energie, vitálního elánu, robustního zdraví“ (Říčan, 2006, 232). „Výsledkem dobře naplněných dvacátých let je, Říčan citoval Příhodu: „niterná sebejistota. Teprve nyní je člověk reálně svobodný, nezávislý na pokynech shora, neboť dosáhl samostatnosti v řešení praktických úkolů“ (Říčan, 2006, 235).

Říčan soudil, že dospělý člověk se pozná podle deseti základních kritérií. Jedním z nich je, že koná produktivní práci, jejíž smysl je pro něho srozumitelný a díky níž je existenčně soběstačný. Je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů, přijímá a poskytuje rady i pomoc. Samostatně hospodaří, alespoň si samostatně udržuje a opatřuje osobní věci. Je schopen jednat vyspěle s nadřízenými v práci. Samostatně si s nimi vyřizuje své záležitosti, a to bez zbytečné submitivity, ale také nadměrného zdůrazňování vlastní nezávislosti. Dospělý člověk má také do budoucna realistické plány, jež jsou v souladu s jeho hlubšími zájmy a sklony. Bydlí, pokud je to možné, samostatně. Je schopen trávit volný čas samostatně, ale má rovněž jednoho nebo více blízkých přátel, kteří stojí o jeho společnost. Dokáže se stýkat s příslušníky opačného pohlaví bez zbytečné plachosti a zábran. Má výrazný sklon k dlouhodobému vztahu, jenž je citově silnější než vztah k rodičům. Dospělý člověk také cílevědomě rozšiřuje svoji orientaci v prostředí, ve kterém žije a pracuje. Aktivním způsobem se zajímá a pečuje o blaho přátel, rodiny i širšího lidského společenství (Říčan, 2006, 230-231).

O období mezi třicátým a čtyřicátým rokem života pak podle Říčana existuje v odborné literatuře nejméně informací, protože se jedná „o období stability na vrcholu tělesných a duševních sil, období vysoké výkonnosti a dobrého zdraví. Třicátník už je v životě pevně usazen, miluje a pracuje naplno. Je už zcela dospělý – a ještě nestárne, alespoň ne příliš rychle a znatelně“ (Říčan, 2006, 271). Muži mají v této době i velmi intenzivní vztah k práci, když podle Říčana jako by tímto způsobem chtěli zastavit čas. City třicátníka jsou i díky zkušenostem již jemně diferencované a stálé. Autor také zmínil krizi životního středu.

Smékal soudil, že „ v prvním stabilním období dospělosti (asi od 22 do 28 let) muži prožívají svoje první profesní rozhodnutí a volbu, dominantní jsou pro ně milostné vztahy, názory na manželství, rodinu, vztahy k přátelům, hodnotám i k svému obrazu života“ (Smékal, 2002, 399). V průběhu následného období změny (28-33 let) jde o krizi třicátníků, kdy se mladý muž snaží přehodnocovat a vylepšovat svoje dosavadní rozhodnutí. „V dalším stabilním období (asi od 33 do 40 let) se muž usazuje ve svém povolání fundovaněji, buduje si svoji společenskou pozici, díky níž prožívá svou osobní hodnotu, usiluje o postup (kariéra), stává se plnohodnotným členem svého společenství, získává autoritu i větší sebedůvěru ve svém vystupování, stává se odpovědnějším“ (Smékal, 2002, 399).

U žen to je podle Smékala poněkud jinak. Autor hovořil o změnách zapříčiněných mateřstvím jako o nejpodstatnější normální krizi, která ženu v životě potká. „První těhotenství žena často prožívá jako velkou zátěž, cítí se stísněná a sklíčená... Prožívání ambivalentních citů touhy po dítěti a strachu ze změny života, u mnoha žen pak i obav ze změny postavy během těhotenství, je normálním průvodním jevem této krize dospělé ženy“ (Smékal, 2002, 400).

1.4.2 Vyvrálost osobnosti a vyrovnání se s psychickou zátěží

Dosažení osobní zralosti bylo jedním z měřítek dospělosti u Langmeiera a Krejčířové, kteří mezi měřítka zralosti uvedli překonání rozporů dětství a dospívání, nezávislost na rodičích, ale současně zachování pozitivního vztahu s nimi, přijetí plné osobní a občanské odpovědnosti, ekonomickou nezávislost a přispívání k rozmnožování obecných statků, plné rozvinutí osobních zájmů, najetí hlubokého a trvalého pouta k partnerovi, ustavení legalizovaného vztahu k životnímu partnerovi, přijetí očekávaných výchovných úkolů směrem ke svým potomkům, přizpůsobení se stárnoucím rodičům, plné rozvinutí v práci i v aktivitách ve volném čase, nezmiřování se nepřátelstvím k sobě ani k nikomu jinému, sebevědomí by nemělo být přeceňováno ani podhodnoceno, člověk by měl být autentický (sám sebou) (Langmeier & Krejčířová, 1998, 162). Je přitom velmi pravděpodobné, že patrně žádný člověk nebude s to splňovat všechna kritéria zralosti, ale jedná se spíše o to, do jaké míry se člověk ideálu přiblíží, aby bylo možné mluvit o zralé osobnosti.

Především v období střední dospělosti je projevem vyvrálosti i fakt, že se člověk naučí žít s myšlenkou na smrt. „Jacques říká, že citové (přesněji snad: existenciální) vyrovnání se smrtí je jediným přiměřeným řešením krize životního středu“ (Říčan, 2006,

282). Člověk se musí chtít nechtít zbavit iluzí, jež si osvojil v dětství. K nim patří fakt, že opravdové zlo, tragédie a smrt se jej netýkají. Podobně musí opustit i iluzi, že když bude žít tím způsobem, jak mu přikazují rodiče, všechno zlé jej mine, případně se obrátí v dobré. Řešení je jen jediné. „Je tedy třeba složit zbraně v marném zápase a – plakat“ (Říčan, 2006, 282). „Konečnost života znamená běžně stárí, nemoc a „obyčejné“ umírání – a to je téma vyžadující introverzivní zpracování“ (Říčan, 2006, 286.)

Již zmiňované krize samozřejmě pro dotyčné osoby znamenají značnou psychickou zátěž. Stádium změn či normálních krizí pak Smékal rozčlenil na několik etap: „V první se člověk snaží nevidět, jak se jeho životní situace změnila, i když se přitom může cítit zklamaně, nešťastně, prožívat depresi nebo pociťovat jakousi strašnou hrozbu (při tom se mohou objevovat i určité psychosomatické příznaky). Druhá fáze začíná, když osobnost věnuje pozornost těmto složitým pocitům, zabývá se jimi, neodmítá je, ale považuje je za své stavy. Ve třetí fázi osobnost začíná chápat, jak uvedené stavy souvisejí s její životní situací, hledá příčiny nespokojenosti se sebou samou a s tím životem, který až dosud vedla. V poslední fázi se osobnost rozhoduje, jakou životní cestu zvolit, co nechat být, s čím se rozloučit, aby se vytvořilo místo novému. Ve třetí a čtvrté fázi mnoho lidí potřebuje psychologickou první pomoc, a pokud ji nedostanou, mohou tyto fáze proběhnout destruktivně, tj. vyústit buď v program sebezničení (alkohol, drogy, sebevražda) nebo v agresi obrácenou proti světu“ (Smékal, 2002, 398).

Vyrovnavání se s psychickou zátěží bude podle mě ve fázi mladší i střední dospělosti vysoce individuální záležitostí, jež bude odvislá od celé řady faktorů. Především na pomezí dospělosti je podle mě psychická zátěž na člověka značná a nedostatečně vyzrálý člověk může mít velké problémy, aby se s ní vyrovnal.

1.5 Horolezectví

Slavný anglický horolezec George Leigh Mallory na otázku, proč se pokouší o prvovýstup na Mount Everest, odpověděl prostě: „Protože existuje.“

Z Malloryho reakce je patrné, jak tenká je hranice mezi sportem a životní filozofií, kterou horolezectví představuje. Horolezectví ať už rekreační či profesionální si získává stále větší oblibu a těší se velkému rozmachu. Již dávno není pravdou, že by tuto sportovní činnost provozoval pouze omezený okruh osob. Dnes se lezení může věnovat téměř každý člověk a to mnohdy i bez ohledu na svůj věk či případný handicap.

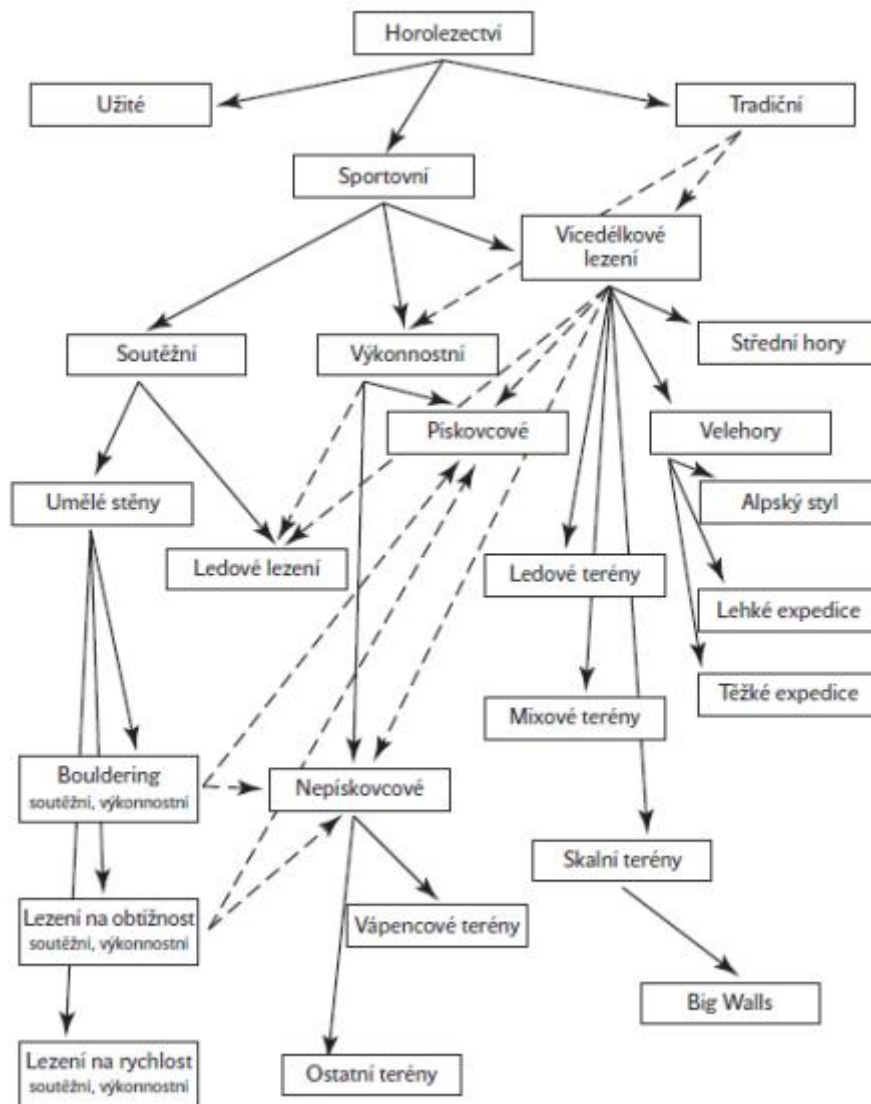
Procházka (1990) definuje horolezectví jako pohybovou činnost v terénu, ve kterém jsme v důsledku gravitačních sil vystaveni riziku pádu. Volným úsilím musíme překonávat pud sebezáchovy.

Lezení se tak stalo pro někoho sportovní disciplínou a cílem jak dosáhnout co nejlepšího výkonu v rámci soutěží či pro překonání své osobní mety. Pro jiné se stalo lezení formou zábavy a odpočinku od každodenního života. Rovněž to může být pro někoho forma cvičení a udržení se v kondici, protože člověk při lezení využívá všechny tělesné svaly.

1.5.1 Dělení horolezectví

Dle Vomáčka a Boščíkové (2008) je rozdíl mezi horolezectvím a lezením v terénu, kde se pohybujeme. Lezce definují jako člověka, který leze především na umělých stěnách a skalkách. Oproti tomu horolezec je definován jako člověk pohybující se v terénu, v horách a velehorách. Pro tyto terény je specifické vícedélkové lezení a objektivní nebezpečí.

Následující Obrázek 2 zobrazuje současný stav horolezectví a jeho disciplíny, které jsou níže detailněji rozebrány.



Obrázek 2. Současný stav horolezectví a jeho disciplíny (Vomáčko & Boštíková, 2008, 14.)

Tradiční lezení

Jedná se o původní a základní pojetí horolezectví. „Jedná se o disciplínu, při které je nutná velmi dobrá příprava lezce a to jak ta psychická, tak i fyzická a především technická. Lezec si totiž jistící prostředky zakládá sám, protože fixní osazení je zcela minimální. Cestu si rovněž nachází sám. Je proto důležité, aby znal velmi dobře vybavení a uměl s ním manipulovat“ (Vomáčko & Boštíková, 2008, 12). Etické hledisko je považováno za rozhodující pro zařazení do této kategorie. „Terén, který je využíván pro lezení, musí zůstat přesně v takové podobě, v jaké byl před jeho výstupem. Toho se docílí tak, že prvolezec zakládá jen postupové jištění, které druholezec poté vyjme. Klíčovým

hlediskem je soulad s přírodou, rovněž práce s lezeckým materiálem a psychická odolnost. Mezi oblasti tradičního lezení můžeme zařadit například Alpy, Saské pískovcové skály či Vysoké Tatry“ (Frank & Kublák, 2007, 167 - 171).

Vomáčko a Boštíková (2008) tvrdí, že pro tradiční lezení je nutné sladit technickou, fyzickou a psychickou připravenost lezce. Samozřejmostí při lezení je schopnost dobré manipulace s lezeckým materiálem a především jeho znalost. U tradičního pojetí horolezectví je požadavek dolézt celou cestu až na vrchol hory nebo nějakého určeného bodu v terénu. Skončit pár metrů pod vrcholem je, jako kdyby nebylo vylezeno nic.

Do oblasti tradiční patří účelové motivace, motivace citová a estetická, např. láska k přírodě. Účelovému horolezectví se věnují např. horští záchranáři, nebo speciální útvary ozbrojených složek.

Sportovní lezení

Nejčastější motivací, která přivádí veřejnost k horolezectví, je motivace sportovní. „Principem sportovního lezení je co nejlépe zvládnout lezecký pohyb a následně tak přelézt na co nejobtížnější místo. Prioritní je v tomto případě soutěživost“ (Frank & Kublák, 2007, 167 - 171).

Jedná se rovněž o disciplínu, při níž fyzické problémy převládají nad těmi mentálními. Ve většině případů jde o lezení po cestách, které jsou předem zajištěny fixními prostředky, jako jsou nýty, kruhy a borháky. Případný pád lezce je tak kratší a méně rizikový. V dnešní době je tento způsob velmi oblíben i u méně zdatných lezců, vzhledem k umožnění bezpečného lezení i v rámci těžších cest (Vomáčko & Boštíková, 2008, 12).

Dle Vomáčka a Boštíkové (2008) se sportovní lezení dále dělí na soutěžní a výkonnostní. Soutěžní lezení představuje jedno z velmi rychle se rozrůstajících odvětví.

Obecně do soutěžního lezení patří lezení na obtížnost a lezení na rychlost (Vomáčko & Boštíková, 2008):

- *lezení na obtížnost* – cílem je vylézt v cestě co nejvýše. Lezecká cesta není závodníkovi známá, nemůže si ji tedy předem prohlédnout, toto je povolené až bezprostředně před závodem. Soutěž má tři kola – kvalifikaci, semifinále a finále;

- *lezení na rychlost* - jak už název napovídá, cílem je vylézt určitou cestu v co nejkratším čase. Soutěží se systémem „pavouka“, kdy dojde k nasazení závodníků do semifinále dle časů získaných v předchozí kvalifikaci.

Nyní se podrobněji zaměříme a popíšeme si další jednotlivé disciplíny horolezectví, jež jsou pro přehlednost vyobrazeny na Obrázku 2:

Bouldering

Hatting (2002) uvádí, že nesoutěžní nebo nezávodní bouldering nevyužívá žádných umělých pomůcek, jako pomoc využívá pouze spolulezce stojící pod ním a tzv. boulder matky, které leží na zemi pod skálou a chrání lezce před bezprostředním pádem přímo na kameny. Bouldering je provozován na „velkých kamenech“, skále nebo umělé stěně. „V tomto případě není používáno jištění a lezci lezou do výšky 2-5 metrů. Lezci v rámci boulderingu trénují těžké kroky. V tomto případě nehrozí, že by se lezci závažně zranili vzhledem k výšce lezení. Lezení probíhá například okolo kamenů, skal, či se leze na jejich vrchol. Musí se dodržovat velmi přísná pravidla“ (Frank & Kublák, 2007, 170).

Pískovcové (skalní) lezení

Jak uvádí Vomáčko a Boščíková (2008) pískovcové (skalní) lezení je tradiční disciplína Českých zemí a Saska. K jištění na pískovcové skále se využívá železných kruhů. Tato disciplína je určena psychicky odolným jedincům, protože vzdálenost kruhů od sebe je až několik metrů (i 15m). „Pískovec je velmi křehký a měkký a proto se na něj nesmí lézt v dešti nebo bezprostředně po něm“ (Frank & Kublák, 2007, 168).

Nepískovcové lezení

Jedná se o jednu z dominantních forem horolezectví. „V minulosti bylo považováno za cvičnou formu k trénování pro zdolání vysokých hor. Lezci si tak cvičili techniku a svou dovednost v rámci přístupných terénů a to na skalách. V současnosti se jedná o samostatnou a nejvyhledávanější disciplínu. V rámci této disciplíny není třeba speciálních pomůcek“ (Kleslo, 2012, 7).

Vícedélkové lezení

Tento druh lezení vymezuje dle Vomáčka a Boščíkové (2008) hranici mezi lezením a horolezectvím. Při vícedélkovém lezení budujeme postupová stanoviště, neboť cesta je delší než délka lana, a využíváme lezeckých pomůcek.

Ledové lezení

„Tato disciplína je velmi náročná, ať už po stránce fyzické, psychické a především technické. Jde o to zdolat ledový terén, například zamrzlý vodopád či horský štít. Zamrzlý terén se zdolává pomocí cepínů a rovněž jsou použita stoupací železa“ (Frank & Kublák, 2007, 169 - 170).

Mixové lezení

Toto lezení se stalo novodobou disciplínou, při které jsou překonávány ledové úseky, jež jsou spojeny se skalním terénem (Frank & Kublák, 2007, 169 - 170).

Big Wall lezení

Big Wall lezení se dle Vomáčka a Boštíkové (2008) vyznačuje velkou výškou lezených stěn, která může být až 1 500 m. Dle Creasey a kol. (1999) může být využíváno umělých pomůcek, kdy hlavním cílem je vylézt se svým týmem/družstvem na vysokou skalní stěnu. Toto lezení trvá několik hodin až dní.

Tato disciplína, která vznikla v Yosemiteckém národním parku, ve kterém stěny dosahují okolo jednoho kilometru. „Jde tedy o tzv. vícedélkové lezení a jsou při něm využívány speciální taktiky a prostředky. Jsou zdolávány především hodně vysoké stěny po celém světě. Ve stěnách horolezci tráví několik dnů a z toho důvodu každý lezec musí mít závěsné lůžko, dostatek jídla a potřebného vybavení. Jedná se o disciplínu, jež je určena jen pro zkušené lezce“ (Frank & Kublák, 2007, 168).

Vysokohorské lezení

Hatting (2002) uvádí, že vysokohorské lezení je druh lezení, který zahrnuje, jak lezení na skalnatém povrchu, tak lezení na sněhu a ledu. Vysokohorští lezci čelí různým rizikům, která jim hory připraví, zejména změnám počasí, tím pádem možnosti lavin a trhlin, extrémní zimě a extrémním změnám teplot za velmi krátkou dobu atd.

Tato disciplína se liší od té skalní tím, že terén není tak snadno přístupný, rovněž se leze v náročnějších horských klimatických podmínkách a pokud dojde ke zranění, je i samotná záchrana velmi ztížena. Tato technika je náročnější na čas, protože se lezou hlavně dlouhé úseky a je nezbytností, aby měl lezec dostatek jídla, pití, vhodný oděv včetně lezeckého materiálu. Lezec v horách leze s batohem a zakládá vlastní postupové jištění. Je nutné, aby se dotyčný orientoval v terénu, byl rozhodný a dobře plánoval (Kleslo, 2012, 26).

Vomáčko a Boštíková (2008) rozdělují tento typ ještě na velehorské a výškové lezení. Rozdíl mezi nimi je pouze v nadmořských výškách. Velehorské lezení je lezení ve výškách až 5 500 m n. m., zatímco výškové lezení je lezení v těch nejvyšších nadmořských výškách.

Umělé stěny

„Jedná se o lezecké stěny, jež byly vyvinuty, aby lezci mohli lézt i v nepřízní počasí a trénovat v období, kdy je již ukončena lezecká sezóna. Výkonnostní lezci musí trénovat v průběhu celého roku a umělá stěna je prostředkem, jak jim to umožnit. Tento druh lezení je v současnosti velmi oblíben a vznikla tak samostatná disciplína“ (Kleslo, 2012, 26).

Lehké expedice

„Lezci při tom, jak postupují, využívají postupové tábory a zajištění probíhá pomocí fixních lan. Rovněž je zakázáno při postupu na vrchol využívat pomoci jiných osob, přičemž nosiči mají dovoleno donést horolezecký materiál jen do základního tábora. Kyslík je využíván pouze pro lékařské účely“ (Frank & Kublák, 2007, 170).

Těžké expedice

Tento styl lezení je využíván především v rámci zdolávání nejvyšších vrcholů, což může trvat i několik týdnů. „Budují se postupové tábory, do kterých se postupně vynáší jídlo a ostatní potřebné lezecké vybavení jako jsou spací pytle, plynové bomby, kyslíkové lahve apod. Cestu na vrchol zajišťují fixní lana a na rozdíl od lehké expedice je možné využívat pomoci jiné osoby či v případě potřeby využít umělý kyslík“ (Frank & Kublák, 2007, 170).

1.5.2 Klasifikace horolezectví

Kromě druhu a stylu lezení daného lezce je potřeba ještě mít možnost jeho výkon hodnotit. K tomu slouží klasifikace, protože každý výstup i cesta jsou různě obtížné.

Rozlišujeme hned několik stupnic klasifikace, jež vznikly v konkrétních tradičních oblastech lezení a tak po těchto oblastech mnohdy nesou i název, či jsou pojmenovány dle národů. Mezi nejznámější a nejvíce využívanou stupnicí řadíme Francouzskou, Saskou a UIAA stupnici. V Americe se využívá stupnice USA. Některé stupnice se odlišují nejen používaným označením arabských či římských

číslic, ale také počtem a formou stupně obtížnosti. Všechny stupnice však hodnotí ve stejném rozsahu reálné obtížnosti (Winter, 2004, 12).

V Tabulce 1. viz níže je zobrazeno srovnání základních klasifikačních stupnic, přičemž obtížnost je hodnocena od nejjednodušší k nejtěžší a platí, že k čímu vyššímu číslu se dostáváme, tím je také vyšší obtížnost terénu a zvolené cesty. „Samotný proces oklasifikování výstupu je značně subjektivní záležitostí. Stupeň obtížnosti navrhuje prvovýstupce, a další lezci jej pak potvrzují nebo upravují dle svého názoru“ (Horolezecká metodika, online, 2018).

Tabulka 1. Klasifikační stupně (Horolezecká metodika, 2018, online)

UIAA	Francie	USA	Sasko	Británie	Austrálie	Francie	USA
I	1	5.2	I	moderate	11	bouldering	
II	2	5.3	II	difficult			
III	3	5.4	III	very difficult	12		
IV	4	5.5	IV	4a	13		
V-		5.6	V	4b	14		
V	5	5.7	VI	4c	15	Fb3	
V+		5.8	VII	5a	16	Fb4	V0
VI-	5+	5.9	VIIb		17	Fb5a	
VI	6a	5.10a	VIIc	5b	18	Fb5b	V1
VI+	6a+	5.10b	VIII	5c	19	Fb5c	
VII-	6b	5.10c	VIIIb		20	Fb6a	V2
VII	6b+	5.10d	VIIIc	6a	21	Fb6a+	
VII+	6c	5.11a	IX		22	Fb6b	V3
VIII-	6c+	5.11b	IXb	6b	23	Fb6b+	
VIII	7a	5.11c	IXc		24	Fb6c	V4
VIII+	7a+	5.12a	X	6c	25	Fb6c+	V5
IX-	7b	5.12b	Xb		26	Fb7a	V6
IX	7b+	5.12c	Xc	7a	27	Fb7a+	V7
IX+	7c	5.12d			28	Fb7b	V8
X-	7c+	5.13a	XI	7b	29	Fb7b+	V9
X	8a	5.13b	XIb		30	Fb7c	V10
X+	8a+	5.13c	XIc		31	Fb7c+	V11
XI-	8b	5.14a			32	Fb8a	V12
XI	8b+	5.14b			33	Fb8a+	V13
XI+	8c	5.14c			34	Fb8b	V14
	8c+	5.14d			35	Fb8b+	V15
	9a	5.15a			36	Fb8c	
	9a+						

Stupnice mezinárodní horolezecké organizace UIAA

„U samotného lezeckého výkonu je hodnocena nejen fyzická, ale i psychická náročnost, obtížnost „přeletu“ – zdolání překážky“ (Frank & Kublák, 2007, 175).

Horolezecká metodika (2018) popisuje klasifikační stupnici UIAA z roku 1971, dle které je členění následující:

I - lehké – jedná se o nejjednodušší formu skalního lezení, nejde jen o chodecký terén a k zabezpečení je nutné využít ruce;

II – mírně těžké – na začátku lezení je nutné využít tři pevných bodů;

III – středně těžké – na tzv. „exponovaných místech“ se doporučuje lezcům, aby využili mezijistištění;

IV – těžké – v tomto případě jsou nutností zkušenosti v oblasti lezení a v úsecích těžkého stupně je vyžadováno mnohem více mezijistištění;

V – velmi těžké – lezení je velmi těžké a lezec musí být velmi dobře trénován, jedná se již o převislé úseky;

VI – neobyčejně těžké – nezbytností je, aby lezec měl dobrou techniku a spolehlivě se jistil;

VII – mimořádně těžké – velká expozice je často spojena s velmi omezenými možnostmi jistištění a i výborní lezci se musí v rámci konkrétních druhů skal připravit, aby jejich výstupy byly zvládnuty bez pádů;

VIII až X – jedná se o stupňování předchozích obtížností a tyto stupně vyžadují velmi specifickou přípravu a pravidelný trénink. Jedná se o stupeň obtížnosti, který je nedostupný lezcům, jež trénují pouze na umělých stěnách a svůj tréninkový plán nezaměřují specifickému posilování; jedná se o stupeň, jež je zpravidla vymezen vrcholovým sportovcům;

XI – jedná se o v tuto chvíli definovanou hranici lezeckých možností a je nutné nacvičit cestu, protože ani špičkoví lezci nejsou schopni úseky tohoto stupně příliš často opakovat; aby bylo možné tento stupeň překonat, ideální podmínky jsou nezbytností; rovněž je nutné, aby měl lezec špičkovou formu a byl na výkon naprosto soustředěn; zároveň je tento stupeň překonáván s předem osazeným jistištěm.

2 CÍLE PRÁCE

Diagnostikovat a srovnat strategii zvládání stresu u rekreačních horolezců s ohledem na pohlaví a věk.

Hlavní cíl:

Diagnostikovat a srovnat strategii zvládání stresu u rekreačních horolezců různých věkových kategorií.

Dílčí cíle:

- 1) Zjistit, jaká je struktura strategie zvládání stresu u rekreačních horolezců.
- 2) Zjistit, jaká je struktura strategie zvládání stresu u rekreačních horolezců ve srovnání s normou populace.
- 3) Zjistit, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a věkovou kategorií u rekreačních horolezců.
- 4) Zjistit, zda existují rozdíly mezi strategiemi zvládání stresu u rekreačních horolezců mužů a žen.

Výzkumné otázky:

- 1) Jaká je struktura strategie zvládání stresu u vybraného vzorku horolezců?
- 2) Jaká je struktura strategie zvládání stresu u rekreačních horolezců ve srovnání s normou populace?
- 3) Jaké jsou rozdíly ve strategii zvládání stresu u mladších a starších horolezců?
- 4) Existují rozdíly mezi strategiemi zvládání stresu u rekreačních horolezců mužů a žen?

Výzkumná hypotéza:

Existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a věkem u rekreačních horolezců.

3 METODIKA PRÁCE

K vypracování diplomové práce byl zvolen kvantitativní typ výzkumu. Zkoumaným vzorkem byli horolezci různých věkových kategorií. Pro realizaci šetření byla využita metoda dotazníkového šetření s aplikací standardizovaného dotazníku SVF-78.

3.1 Zkoumaný soubor

Výzkumný soubor tvořili rekreační horolezci registrovaní u Českého horolezeckého svazu. Šetřeno bylo celkem 34 osob (22 mužů a 12 žen). Z důvodu zvolené metodiky a stanovení cílové skupiny byl zvolen záměrný výběr. „Jedná se o výběr, v kterém nerozhoduje náhoda, ale buď záměr, anebo úsudek zkoumané osoby“ (Chráška, 2000, 26).

Pro realizaci šetření byly zvoleny dvě skupiny vymezené věkovým rozpětím:

Skupina A – horolezci 18 – 30 let

Skupina B – horolezci 31 – 41 let

Podmínkou pro zařazení probanda do šetření bylo minimální stáří 18 let. Věkové rozpětí se pohybovalo v rozmezí 18 až 41 let.

3.2 Metody výzkumu

Ke sběru dat bylo v diplomové práci využito dotazníkové šetření. „Metoda dotazování obecně zahrnuje různé typy rozhovorů, dotazníků, testů a škál. Metody můžeme používat samostatně, nebo kombinovat s jinými metodami. Sestrojení dotazníku může být různé - s pevně danou strukturou otázek a uzavřenými nebo otevřenými odpověďmi, dotazníky se samostatným vyplňováním nebo s cizí pomocí apod.“ (Hendl, 2008, 56).

Popis dotazníkové metody SVF-78

Pro tento výzkum byla použita dotazníková metoda SVF 78 (Streßverarbeitungsfragebogen), vyznačující se vysokou reliabilitou a validitou. „Dotazník

umožňuje zachytit variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zpracování zvládání zátěžových situací“ (Švancara, 2003, 5).

Sběr dat proběhl písemnou formou. S vybranými respondenty bylo vyplnění dotazníku předem konzultováno. Dotazník SVF 78 vypracovaný W. Janke a G. Erdmannovou je zkrácenou verzí originálního dotazníku SVF 120, do českého jazyka byl přeložen Josefem Švancarou a vydán byl Testcentrem v roce 2003. Jedná se o „vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích“ (Švancara, 2003, 10). Výsledky mohou být zkresleny menší mírou sebekritiky probanda. Dotazník Strategie zvládání stresu SVF 78 zahrnuje 78 otázek (položek). Jednotlivé položky tvoří celkem 13 subtestů.

Popis subtestů dotazníku SVF-78 (Janke & Erdmannová, 2003, upraveno autorem):

- 1 Podhodnocení - ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu.
- 2 Odmítání viny - zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost.
- 3 Odklon - odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem.
- 4 Náhradní uspokojení - obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím.
- 5 Kontrola situace - analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému.
- 6 Kontrola reakcí - zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí.
- 7 Pozitivní sebeinstrukce - přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly.
- 8 Potřeba sociální opory - přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc.
- 9 Vyhýbání se - předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout.
- 10 Únik - tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace.
- 11 Přemítání - nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouhou přemítat.
- 12 Rezignace - vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje.
- 13 Sebeobviňování - připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání.

Dotazník zjišťuje a prošetřuje chování v odlišných zátěžových situacích. Každá položka se vztahuje k výroku „Když jsem něčím nebo někým poškozen/a, vnitřně rozrušen/a...“. Proband sděluje míru souhlasu s položkami a volí odpověď na škále 0-5 (vůbec ne - spíše ne - možná - pravděpodobně - velmi pravděpodobně).

Celková hodnota pozitivních strategií (POZ), které vedou ke zmírnění stresu, se stanoví jako aritmetický průměr hrubých skóre prvních sedmi subtestů (součet hrubých skóre subtestů S1 - S7).

Uvnitř POZ se rozlišují podle Švancary (2003, 11) u každého probanda ještě tyto dílčí strategie:

- *POZ 1* Strategie podhodnocení a strategie devalvace viny - tyto strategie mají jednotného jmenovatele při úsilí přehodnotit důležitost a prožívání stresoru. Hodnota POZ 1 se určí jako aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Podhodnocení S1 a Odmítání viny S2;

- *POZ 2* Strategie odklonu - obsahují tendence úkonů na odklon stresujících událostí anebo na příklon k náhradním situacím. Hodnota POZ 2 se určí jako aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Odklon S3 a Náhradní uspokojení S4;

- *POZ 3* Strategie kontroly - obsahují konstruktivní snahu o kontrolu a kompetenci. Hodnota POZ 3 se určí jako aritmetický průměr hrubých skóre subtestů. Kontrola situace S5, Kontrola reakce S6 a Pozitivní sebeinstrukce S7.

Celková hodnota *negativních strategií (NEG)*, které vedou ke zvýšení stresu, se stanoví jako aritmetický průměr hrubých skóre posledních čtyř subtestů (součet hrubých skóre subtestů Úniková tendence S10, Perseverace S11, Rezignace S12 a Sebeobviňování S13).

Celková hodnota *neutrálních strategií* se musí vyhodnocovat a interpretovat samostatně, protože subtesty Potřeba sociální opory S8 a Vyhýbání se S9 se nevztahují k žádné z uvedených strategií.

3.3 Sběr dat

Sběr dat probíhal v termínu od 21. 4. 2018 do 13. 6. 2018. Dotazníková metoda SVF 78 byla zpracována v tištěné podobě. Dotazovaní souhlasili s vyplněním dotazníku a poskytli informovaný souhlas s účastí ve výzkumu. Součástí dotazníku byla část zjišťující základní údaje o samotném respondentovi (pohlaví, věk, povolání a datum vyplnění). Výzkum byl anonymní a nikdo z respondentů neuváděl žádná osobní data, která by vedla k jejich následné identifikaci.

3.4 Limity výzkumu

Během výzkumu jsem se nevyhnul jistým omezením. Na základě výsledků výzkumu nelze učinit obecné závěry, neboť výběrový soubor nebyl dostatečně rozsáhlý pro možnost zobecnění výsledků. Důvodem byla obtížná dostupnost zkoumané populace a následná nízká návratnost dotazníků. Osloveni byli horolezci, kteří tento sport provozují na rekreační, nikoliv na výkonnostní ani vrcholové úrovni. Definování limitů mého výzkumu má mimo jiné za cíl být přínosem pro další výzkumy, které budou nepochybně realizované v této oblasti v budoucnu.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Výzkumná otázka 1) byla zodpovězena základními statistickými ukazateli pro daný vzorek populace.

Výzkumná otázka 2) byla zodpovězena porovnáním normy pro celou populaci, která je uvedena v příručce SVF 78 s průměrnými hodnotami a standardními odchylkami ve všech testovaných škálách.

Výzkumná otázka 3) byla zodpovězena provedením testu výzkumné hypotézy.

Výzkumná otázka 4) byla zodpovězena provedením korelačního testu mezi danými skupinami probandů.

Při hledání odpovědi na otázky 3) a 4) byly provedeny statistické testy pro hladinu statistické významnosti 5%. Byly provedeny celkem dva testy k ověření výsledků. V první řadě byly spočítány Spearmanovy korelační koeficienty k zjištění závislosti zkoumaných hodnot ve všech testovaných škálách. Dále byl proveden neparametrický Mann-Whitney U test.

Pro testování výzkumné hypotézy je implicitně uvažována nulová hypotéza, která je negací výzkumné. Zkoumaná hypotéza je ve vztahu k nulové hypotéze hypotézou alternativní. Nulovou hypotézu zamítáme, pokud parametr testu nepřekročí kritickou hodnotu. V takovém případě se přikláníme k alternativní, tedy k výzkumné hypotéze. Pokud je hodnota testového parametru naopak nižší než kritická, pak nulovou hypotézu potvrzuje a vyvrací alternativní.

Výsledky a diskuse k výzkumným otázkám

- 1) Jaká je struktura strategie zvládání stresu u vybraného vzorku horolezců?**
- 2) Jaká je struktura strategie zvládání stresu u rekreačních horolezců ve srovnání s normou populace?**

Pro zodpovězení výzkumných otázek jsem porovnal normu, kterou autoři použili v příručce pro SVF 78, kde jsou uvedeny průměry a standardní odchylky subtestů a testových oblastí SVF 78 podle Ising & Weyers (1999) a výpočet průměrů a standardních odchylek u všech skupin rekreačních horolezců.

Tabulky jsem rozdělil pro přehlednost na 5 základních škál:

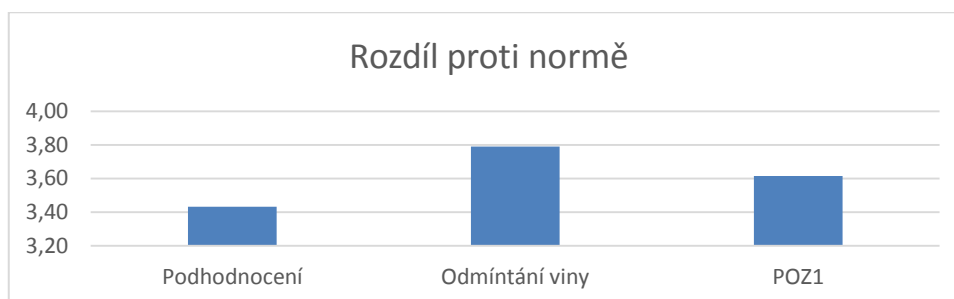
- POZ1: Strategie podhodnocení a strategie devalvace
- POZ2: Strategie odklonu
- POZ3: Strategie kontroly
- Zřídka se vyskytující strategie
- Negativní strategie

Tabulka 2. POZ 1: Strategie podhodnocení a strategie devalvace

		PODHODNOCENÍ	ODMÍTÁNÍ VINY	POZ1
NORMA	M	9,48	10,71	10,09
	SD	4,44	3,74	3,47
REKREAČNÍ HOROLEZCI	M	12,91	14,50	13,71
	SD	2,34	1,44	1,75

Legenda: M – průměr, SD - standardní odchylky, POZ 1 – průměr hodnot za škály (podhodnocení, odmítání viny)

Graf 1. POZ 1: Strategie podhodnocení a strategie devalvace



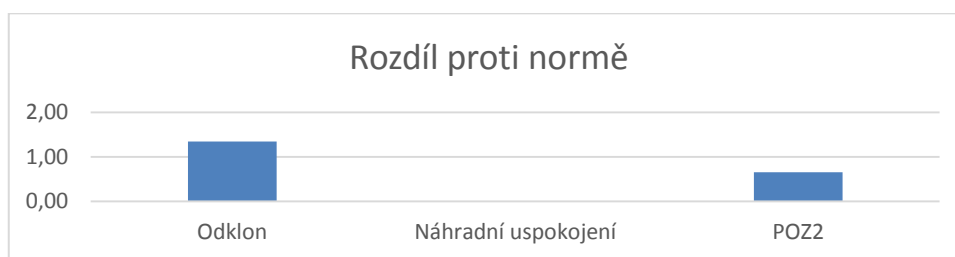
Je patrné, že v oblasti hodnotící škály Strategie podhodnocení a strategie devalvace převyšují průměrné hodnoty dané skupiny horolezců hodnoty dané normou, v podškále Podhodnocení je hodnota oproti normě vyšší o hodnotu 3,43; v podškále Odmítání viny je hodnota oproti normě vyšší o 3,79. Celkově Pozitivní strategie převyšují normu o hodnotu 3,62. Lze tedy usuzovat, že pozitivní strategie podhodnocení a devalvace je u výzkumného souboru horolezců používána výrazně více, než je v populaci obvyklé. Hodnoty odchylky jsou relativně nízké, což naznačuje stabilitu výsledků.

Tabulka 3. POZ 2: Strategie odklonu

		ODKLON	NÁHRADNÍ USPOKOJENÍ	POZ2
NORMA	M	11,83	8,91	10,37
	SD	3,66	4,69	3,59
REKREAČNÍ HOROLEZCI	M	13,18	8,91	11,03
	SD	1,55	1,64	1,36

Legenda: M – průměr, SD - standardní odchylky, POZ 2 – průměr hodnot za škály (odklon, náhradní uspokojení)

Graf 2. POZ 2: Strategie odklonu



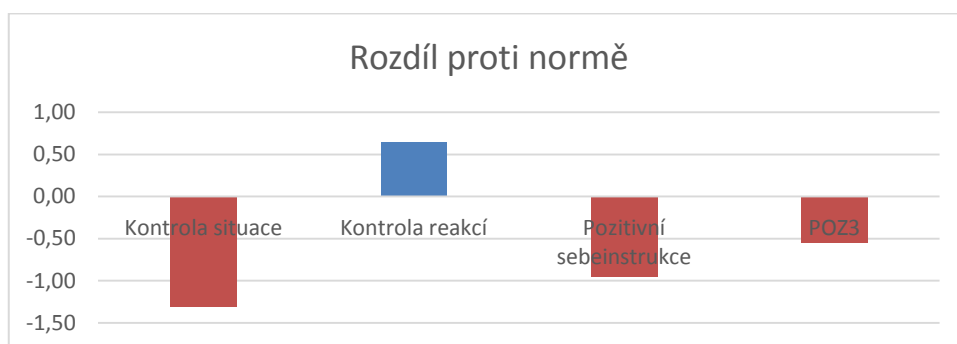
V podškále Strategie odklonu se hodnoty zjištěné u výzkumného souboru horolezců příliš neliší od normy, konkrétně podškála Odklon převyšuje normu o hodnotu 1,35. V případě strategie náhradního uspokojení se dokonce na setiny shodují. Průměr odchylky hodnot je v rámci testované skupiny velmi nízký.

Tabulka 4. POZ 3: Strategie kontroly

		KONTROLA SITUACE	KONTROLA REAKCÍ	POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE	POZ3
NORMA	M	16,78	15,41	16,37	16,19
	SD	3,73	4	3,97	3,24
REKREAČNÍ HOROLEZCI	M	15,47	16,06	15,41	15,64
	SD	1,29	1,18	2,52	1,16

Legenda: M – průměr, SD - standardní odchylky, POZ 3 – průměr hodnot za škály (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce)

Graf 3. POZ 3: Strategie kontroly



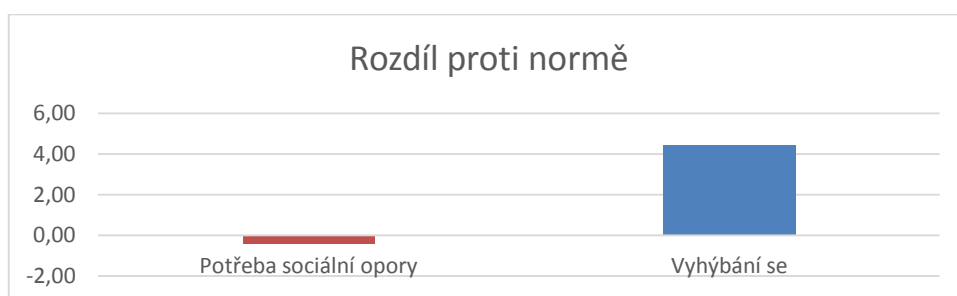
V podškálách Strategie kontroly převažují výsledky nižší než norma a to nejvýrazněji v podškále Kontrola situace, kde je hodnota nižší o 1,31. Naopak v podškále Kontrola reakcí jsou hodnoty výzkumného souboru horolezců v průměru vyšší o hodnotu 0,65 než je norma. Průměrná odchylka hodnot je v rámci skupiny opět velmi nízká.

Tabulka 5. Zřídka se vyskytující strategie

		POTŘEBA SOCIÁLNÍ OPORY	VYHÝBÁNÍ SE
NORMA	M	12,89	11,97
	SD	5,22	4,71
REKREAČNÍ HOROLEZCI	M	12,47	16,41
	SD	2,99	0,97

Legenda: M – průměr, SD - standardní odchylky

Graf 4. Zřídka se vyskytující strategie



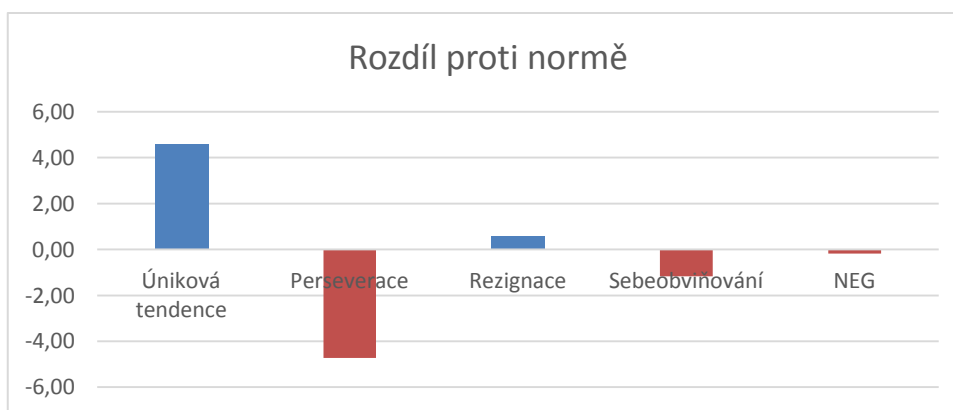
V podškále vyhýbání se je značný nárůst hodnot u výzkumného souboru horolezců oproti normě, o hodnotu 4,44. Naopak v podškále Potřeba sociální opory je na tom výzkumný soubor horolezců patrně shodně s normou.

Tabulka 6. Negativní strategie

		ÚNIKOVÁ TENDENCE	PERSEVERACE	REZIGNACE	SEBEOBVIŇOVÁNÍ	NEG
NORMA	M	8,24	15,13	8,04	10,64	10,52
	SD	4,7	5,67	4,36	4,19	3,86
REKREAČNÍ HOROLEZCI	M	12,85	10,41	8,62	9,47	10,34
	SD	1,88	5,71	1,70	4,02	3,14

Legenda: M – průměr, SD - standardní odchylky, NEG – průměr hodnot za škály (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování)

Graf 5. Negativní strategie



Co se týká negativních strategií, jsou výsledky ve srovnání s normou různorodé. Podíváme-li se blíže na jednotlivé podškály pak u výzkumného souboru horolezců je oproti normě výrazně vyšší úniková tendence. V kontrastu s tím je průměr Perseverace, který je hluboce pod normou. Ostatní podškály se s normou víceméně shodují. V podškálách perseverace a sebeobviňování jsou oproti zbytku zkoumané skupiny výrazně vyšší hodnoty průměrné odchylky, avšak nevyčívají nad průměrnou odchylku normy.

3) Jaké jsou rozdíly ve strategiích zvládnání stresu u mladších a starších horolezců?

Výzkumná hypotéza:

Existuje vztah mezi strategií zvládnání stresu a věkem u rekreačních horolezců.

H01 – Strategie zvládnání stresu je u rekreačních horolezců nezávislá na věku.

H1 – Existuje vztah mezi strategií zvládnání stresu a věkem u rekreačních horolezců.

Pro testování hypotéz byl použit neparametrický Mann-Whitney U test. Ve všech podškálách ukazují testy značně vysoké p-hodnoty, ani v jedné podškále výsledky neukazují na zamítnutí nulové hypotézy. Je tedy třeba zamítnout alternativní hypotézu H1 a přiklonit se k nulové hypotéze H01.

Tabulka 7 Výsledky neparametrického Mann-Whitney U testu souvislosti mezi věkem a strategií zvládnání stresu u rekreačních horolezců

	Rank Sun Group ml.	Rank Sun Group st.	U	Z	p-value
Podhodnocení	248,50	346,50	128,50	-0,47	0,64
Odmítnání	274,00	321,00	131,00	0,38	0,70
Odklon	238,00	357,00	118,00	-0,83	0,41
Náhradní uspokojení	273,00	322,00	132,00	0,35	0,73
Kontrola situace	269,50	325,50	135,50	0,23	0,82
Kontrola reakcí	231,50	363,50	111,50	-1,06	0,29
Pozitivní sebeinstrukce	236,50	358,50	116,50	-0,88	0,38
Potřeba sociální opory	272,50	322,50	132,50	0,33	0,74
Vyhýbání	283,00	312,00	122,00	0,69	0,49
Únikové tendence	283,50	311,50	121,50	0,71	0,48
Perseverance	261,50	333,50	141,50	-0,02	0,99
Rezignace	270,50	324,50	134,50	0,26	0,79
Sebeobviňování	274,00	321,00	131,00	0,38	0,70
Pozitivní	246,50	348,50	126,50	-0,54	0,59
Negativní	268,50	326,50	136,50	0,19	0,85
POZ1	268,00	327,00	137,00	0,17	0,86
POZ2	253,50	341,50	133,50	-0,29	0,77
POZ3	233,50	361,50	113,50	-0,99	0,32

Dále byl proveden nad daty Spearmanův test, kde se počítá míra korelace mezi parametry věk a hodnotami daných podškál. Míra korelace mezi strategií zvládnání stresu a věkem je velmi nízká ve všech podškálách. Také v tomto případě se potvrzuje nulová hypotéza a výzkumná, tedy alternativní se zamítá.

Tabulka 8 Výsledky Spearmanova testu souvislosti mezi věkem a strategií zvládnání stresu u rekreačních horolezců

věk - podškála	počet	Spearman	t (N-2)	p-hodn.
	platných	R		
Podhodnocení	34	0,09	0,48	0,63
Odmítnání	34	-0,07	-0,40	0,69
Odklon	34	0,15	0,86	0,40
Náhradní uspokojení	34	-0,06	-0,36	0,72
Kontrola situace	34	-0,04	-0,24	0,81
Kontrola reakcí	34	0,19	1,11	0,27
Pozitivní sebeinstrukce	34	0,16	0,91	0,37
Potřeba sociální opory	34	-0,06	-0,34	0,73
Vyhýbání	34	-0,13	-0,73	0,47
Únikové tendence	34	-0,13	-0,73	0,47
Perseverance	34	0,01	0,03	0,97
Rezignace	34	-0,05	-0,28	0,78
Sebeobviňování	34	-0,07	-0,40	0,69
Pozitivní	34	0,10	0,55	0,59
Negativní	34	-0,04	-0,21	0,84
POZ1	34	-0,03	-0,19	0,85
POZ2	34	0,05	0,31	0,76
POZ3	34	0,18	1,01	0,32

4) Existují rozdíly mezi strategiemi zvládnání stresu u rekreačních horolezců mužů a žen?

Pro úplnost zkoumání byl zařazen také test hypotéz ukazující na vztah strategie zvládnání stresu k pohlaví. Zejména nás zajímá, ve kterých podškálách a jak výrazné jsou zde odlišnosti.

H02 – Strategie zvládnání stresu je u rekreačních horolezců nezávislá na pohlaví.

H2 – Existují rozdíly mezi strategiemi zvládnání stresu u rekreačních horolezců mužů a žen.

Pro testování hypotéz byl použit neparametrický Mann-Whitney U test. Na základě výsledků v podškálách Náhradní uspokojení, Kontrola situace a Vyhýbání nelze nulovou hypotézu vyvrátit a tedy se k ní přikláníme. Tedy lze tvrdit, že ve zmíněných podškálách se přístup výzkumného souboru horolezců mužů a žen statisticky významně neliší.

Naopak v ostatních strategiích se přístup mužů a žen výzkumného souboru horolezců ve zkoumané skupině liší statisticky významně na zvolené hladině statistické významnosti 5%.

Tabulka 9 Mann-Whitney U test závislosti strategie zvládnání stresu u rekreačních horolezců na pohlaví (červeně vyznačené statisticky významné závislosti)

	Rank Sun Group Ž	Rank Sun Group M	U	Z	p- value
Podhodnocení	82,00	513,00	4,00	-4,59	0,00
Odmítnání	97,50	497,50	19,50	-4,04	0,00
Odklon	155,00	440,00	77,00	-1,96	0,05
Náhradní uspokojení	242,00	353,00	100,00	1,14	0,26
Kontrola situace	250,50	344,50	91,50	1,44	0,15
Kontrola reakcí	99,00	496,00	21,00	-3,98	0,00
Pozitivní sebeinstrukce	79,00	516,00	1,00	-4,70	0,00
Potřeba sociální opory	341,00	254,00	1,00	4,70	0,00
Vyhýbání	196,00	399,00	118,00	-0,49	0,63
Únikové tendence	330,00	265,00	12,00	4,31	0,00
Perseverance	342,00	253,00	0,00	4,74	0,00
Rezignace	315,00	280,00	27,00	3,77	0,00
Sebeobviňování	342,00	253,00	0,00	4,74	0,00

Pozitivní	86,00	509,00	8,00	-4,45	0,00
Negativní	342,00	253,00	0,00	4,74	0,00
POZ1	80,00	515,00	2,00	-4,67	0,00
POZ2	195,00	400,00	117,00	-0,52	0,60
POZ3	98,00	497,00	20,00	-4,02	0,00

Dále byl proveden nad daty testované skupiny Spearmanův test, kde se počítá míra korelace mezi parametry pohlaví a hodnotami daných podškál. Míra korelace mezi strategií zvládnání stresu a pohlavím je poměrně vysoká v podškálách Podhodnocení, Odmítání, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Únikové tendence, Perseverance, Rezignace a Sebeobviňování. Zmíněné podškály představují odlišnosti mezi strategiemi zvládnání stresu u žen a u mužů výzkumného souboru horolezců. V podškále Odklon je korelace nižší, ale stále statisticky významná.

V ostatních škálách, tedy Náhradní uspokojení, Kontrola situace a Vyhýbání je korelace statisticky málo významná. U těchto strategií nelze nulovou hypotézu zamítnout a lze tedy tvrdit, že strategie zvládnání stresu výzkumného souboru horolezců u mužů a žen se v těchto ohledech shoduje.

Tabulka 10 Výsledky Spearmanova testu souvislosti mezi pohlavím a strategií zvládnání stresu u výzkumného souboru horolezců

pohlaví - podškála	Počet plat.	Spearman R	t (N-2)	p-hodn.
Podhodnocení	34	-0,81	-7,78	0,00
Odmítání	34	-0,72	-5,83	0,00
Odklon	34	-0,35	-2,11	0,04
Náhradní uspokojení	34	0,20	1,17	0,25
Kontrola situace	34	0,26	1,52	0,14
Kontrola reakcí	34	-0,72	-5,82	0,00
Pozitivní sebeinstrukce	34	-0,83	-8,39	0,00
Potřeba sociální opory	34	0,83	8,37	0,00
Vyhýbání	34	-0,09	-0,52	0,61
Únikové tendence	34	0,76	6,63	0,00
Perseverance	34	0,84	8,88	0,00

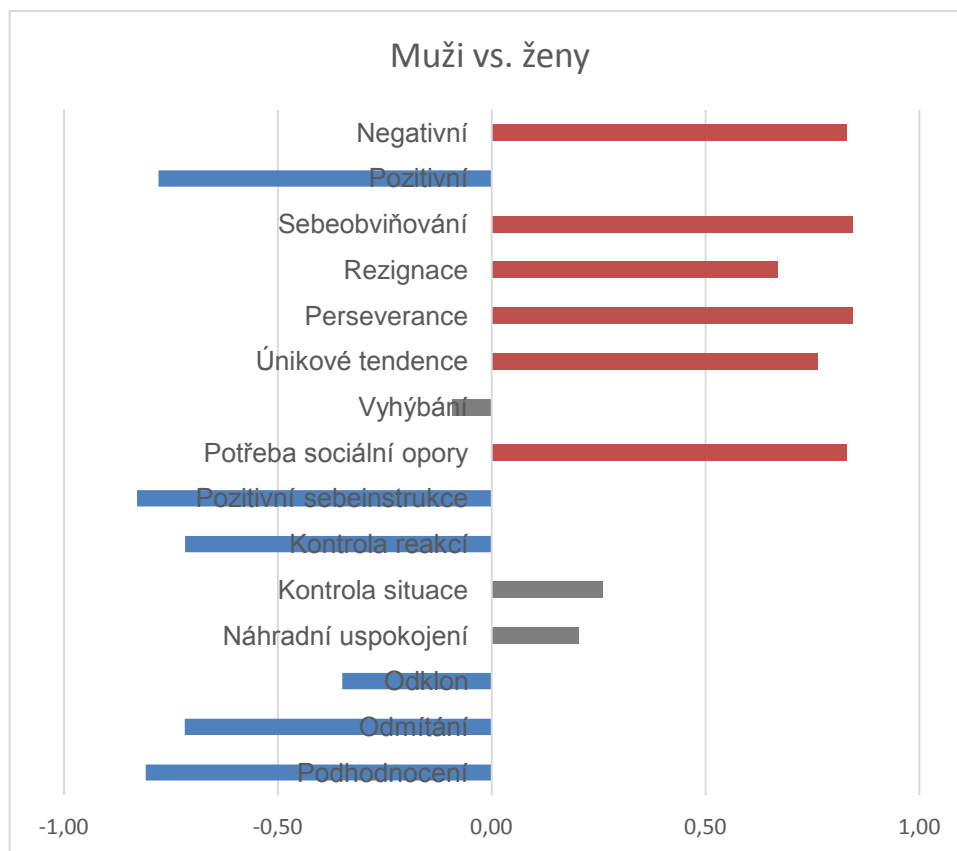
Rezignace	34	0,67	5,10	0,00
Sebeobviňování	34	0,84	8,88	0,00
Pozitivní	34	-0,78	-7,03	0,00
Negativní	34	0,83	8,42	0,00
POZ1	34	-0,82	-8,14	0,00
POZ2	34	-0,09	-0,54	0,59
POZ3	34	-0,70	-5,62	0,00

Zkoumání ukázalo, že výzkumný soubor horolezců ve svých strategiích zvládnání dává oproti normě více přednost pozitivním strategiím. Výjimku zde činí strategie Pozitivní sebeinstrukce a strategie Kontrola situace, kde je zkoumaná skupina probandů výrazně pod normou, což naznačuje, že tyto strategie jsou méně časté. Mezi zřídka používanými strategiemi je výrazná strategie Vyhýbání se. V podskále negativních strategií zvládnání stresu je výzkumný soubor horolezců naopak hluboko pod normou ve strategii Perseverance. V kontrastu s tím je u zkoumané skupiny značně preferována negativní strategie Únikové tendence. Zajímavé je, že v průměru jsou negativní strategie u horolezců shodné s normou.

Testy hypotéz ukázaly, že se u výzkumného souboru horolezců strategie zvládnání stresu s věkem prakticky nemění, je tedy nezávislá na věku.

Testy hypotéz naopak ukazují na značnou odlišnost strategií zvládnání stresu mezi muži a ženami. Ve všech podskálech se ukázaly statisticky významné rozdíly mezi strategiemi mužů a žen, vyjma strategií Náhradní uspokojení, Kontrola situace a Vyhýbání.

Graf 6. Srovnání korelace strategie s pohlavím u mužů a žen výzkumného souboru horolezců (modře - preferují muži, oranžová - preferují ženy, šedá - nelze rozhodnout)



Ze srovnání korelačních koeficientů lze učinit závěr, že strategie zvládnání stresu u mužů výzkumného souboru horolezců spočívá především ve strategii Pozitivní sebeinstrukce, Kontrola reakcí, Odklonu, Odmítání a Podhodnocení. Strategie žen výzkumného souboru horolezců oproti tomu spočívá více v strategii Sebeobviňování, Rezignaci, Perseveranci, Únikové tendenci a Potřebě sociální opory.

Celkově lze tvrdit, že u výzkumného souboru horolezců mužů je tendence směřovat k pozitivním strategiím zvládnání stresu, kdežto výzkumný soubor horolezců žen se ubírá spíše k negativním strategiím. Faktorem může být osobnostní nastavení probandek. Horolezectví je spíše sportem maskulinním, vstupovat do tohoto odvětví budou vyhraněné osobnosti, ovlivněné životními okolnostmi, přičemž chování při sportu nemusí nutně korespondovat s chováním v běžném životě.

5 ZÁVĚRY

Strategie zvládání stresu u výzkumného vzorku rekreačních horolezců se v některých případech podstatně lišila od normy populace uvedené v příručce SVF. Pozitivní strategie Podhodnocení a devalvace je u výzkumného souboru horolezců používána výrazně více. V podškálách Strategie kontroly převažují výsledky nižší než norma a to nejvýrazněji v podškále Kontrola situace. V podškále Kontrola reakcí jsou hodnoty výzkumného souboru horolezců v průměru vyšší, než jsou normové hodnoty v populaci. Podškála Vyhýbání se vykazuje značný nárůst hodnot u výzkumného souboru horolezců oproti normě. Co se týká negativních strategií, jsou výsledky ve srovnání s normou různorodé. U výzkumného souboru horolezců je proti normě výrazně vyšší Úniková tendence. V kontrastu s tím je podškála Perseverace, která vykazuje výsledky hluboce pod normou.

Míra korelace mezi strategií zvládání stresu a věkem je velmi nízká ve všech podškálách. Testy hypotéz ukázaly, že se u výzkumného souboru horolezců strategie zvládání stresu s věkem prakticky nemění. Výzkumný soubor horolezců mužů má tendenci volit spíše pozitivní strategie zvládání stresu, kdežto výzkumný soubor horolezců žen se ubírá spíše k negativním strategiím. Faktorem může být osobnostní nastavení probandek.

Na základě výsledků výzkumu nelze učinit obecné závěry. Výběrový soubor nebyl dostatečně rozsáhlý pro možnost zobecnění výsledků, z důvodu obtížné dostupnosti zkoumané populace a nízké návratnosti dotazníků. Pro následný výzkum v tomto sportovním odvětví shledávám doporučení zmapování většího vzorku horolezců a dělení do specifických kategorií, například dle výkonnosti (sportovní a rekreační lezci, expediční lezci apod.).

6 SOUHRN

Horolezectví je rychle expandující sportovní odvětví, vyžadující nejen výbornou fyzickou připravenost, ale také vysokou psychickou odolnost a schopnost zvládat stres a pocity strachu. Přítomnost strachu vede k maximálnímu soustředění, mobilizaci fyzických a psychických sil a rozvíjí schopnost zvládat zátěžové situace. V horolezectví je kladen důraz na psychickou odolnost jedince, jeho schopnost racionálního jednání a sebekontroly. Adekvátně čelit přítomnému stresu, umět se s ním vyrovnávat a využít vhodné strategie zvládání stresu a výstupy účelně aplikovat ve svůj prospěch.

Teoretická část práce pojednává o zátěžových situacích, popisuje definici a dělení stresu a zátěže, možnosti jejich zvládání a charakteristiku vývojových období. Popisuje horolezectví, jeho disciplíny a klasifikaci. Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaká je struktura strategie zvládání stresu u vybraného vzorku horolezců, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a věkovou kategorií u rekreačních horolezců a zjistit, zda existují rozdíly mezi strategiemi zvládání stresu u výzkumného souboru mužů a žen. Vypočítaná data byla konfrontována s normou populace dle příručky SVF 78.

Zkoumání ukázalo, že výzkumný soubor horolezců ve svých strategiích dává oproti normě více přednost pozitivním strategiím. Byl zjištěn rozdíl v užívaných strategiích výběrového vzorku mužů a žen, kdy u výzkumného souboru horolezců mužů je tendence směřovat k pozitivním strategiím zvládání stresu, kdežto výzkumný soubor horolezců žen se ubírá spíše k negativním strategiím. Výzkumná hypotéza, zda existuje vztah mezi zvládáním stresu a věkem u vybraného vzorku horolezců nebyla potvrzena. Testy hypotézy prokázaly, že strategie zvládání stresu u vybraného vzorku horolezců se s věkem prakticky nemění.

7 SUMMARY

Mountaineering is a rapidly expanding sports branch requiring not only excellent physical readiness but also high mental resistance and the ability to cope with stress and feelings of fear. The presence of fear leads to maximum concentration, mobilization of physical and mental strength and develops the ability to handle stressful situations. Mountaineering emphasizes mental resistance of an individual, his or her ability to act rationally and his or her self-control. Adequately face the present stress, being able to cope with it and employ appropriate strategies to manage stress and efficiently apply the outcomes to one's advantage.

The theoretical part of the thesis deals with stress situations, describes the definition and division of stress, the possibilities of coping with them and the characteristics of the developmental stages. It describes mountaineering, its disciplines and classification. The aim of the diploma thesis was to discover the structure of stress coping strategies of a selected sample of mountaineers, whether there is a relationship between the stress coping strategies and the age category of recreational mountaineers and to discover whether there are differences in stress coping strategies between the men and women in the research group. The calculated data was confronted with the population standard according to the SVF 78 manual.

The research has shown that contrary to the standard, the research group of mountaineers favour positive strategies in their strategies. A difference has been found in the strategies used by the studied sample of men and women, where the male mountaineer research group tends to move towards positive strategies of coping with stress while the female research group moves towards negative strategies. The research hypothesis of whether there is a relationship between stress coping and age in the research group of mountaineers has not been confirmed. Hypothesis tests have demonstrated that the stress coping strategies of the selected sample of mountaineers remain practically the same regardless of age.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Atkinson, R. L. a kol. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bartošíková, I. (1998). *Příručka pro nízkoprahové terapeuty*. Brno: Albert; Podané ruce.
- Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie – aplikovaná psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál.
- Bedrnová, E. a kol. (1999). *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna.
- Creasey, M., Shepherd, N., Banks, N., Gresham, N., & Wood, R. (1999). *Horolezectví*. Rebo production CZ.
- Cungi, Ch. (2001). *Jak zvládnout stres*. Praha: Portál.
- Frank, T., & Kublák, T. (2007). *Horolezecká abeceda*. 1. vyd. Praha: EPOCH.
- Hattingh, G. (2002). *Horolezectví*. Svojtka&Co.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál
- Hladký, A., & Židková, Z. (1999). *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*, Praha: Karolinum.
- Hodačová, L. (2007). *Hodnocení pracovní psychické zátěže u zaměstnanců různých profesí*. In: *Československá psychologie: Psychologický ústav*. Praha: Academia.
- Chamoutová, K., & Chamoutová, H. (2006). *Duševní hygiena, psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze.
- Jobánková, M. a kol. (2012). *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. 3. vydání. Brno: BizBooks.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál.
- Kleslo, M. (2012). *Klasické horolezectví: metodické texty pro skalní, ledové, zimní, letní, expediční a výškové horolezectví a ledovcové túry*. 1.vyd. Havířov: Highasia.
- Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. 1. vydání. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál.

- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. 2. vydání. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Sestra a stres. Příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2008). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Matoušek, O. (2005). *Bezpečný podnik: Pracovní stres a zdraví*. 1. vydání. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce.
- Nadeau, M. (2003). *Relaxační hry s dětmi*. 1. vyd. Praha: Portál.
- Procházka, V. a kol. (1990). *Horolezectví*. 1. přepracované vyd. Praha: Olympia.
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem. Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Schreiber, R. (1992). *Lidský stres*. 1. vydání. Praha: Academia.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal.
- Štikar, J. (2003). *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum.
- Švancara, J. (2003). *Strategie zvládnání stresu- SVF 78*. Testcentrum: Praha.
- Vomáčko, L., & Boštíková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách*. (2.vyd.). Praha: Grada.
- Winter, S. (2004). *Sportovní lezení*. Přel. Česnková, L. České Budějovice: Kopp.
- Zacharová, E., Hermanová, M., & Šrámková, J. (2007). *Zdravotnická psychologie-Teorie a praktická cvičení*. Praha: Grada.

Internetové zdroje:

- Drgáčová, J. (2006). *Psychická zátěž, její příčiny a projevy v pracovním prostředí*. [online].(2018),online[Citováno20181019].Dostupnéz:http://www.bozpinfo.cz/win/knihov_nabozp/citarna/tema_tydne/psychozatez.
- Horolezecká metodika: *Klasifikace obtížnosti*. [online]. (2018). [cit. 2018-10-17]. Dostupné z: <http://horolezeckametodika.cz/ucebnice/horolezectvi-a-sport/klasifikace-obtiznosti>.