

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Fakulta telesnej kultúry

BAKALÁRSKA PRÁCA

2014

Veronika ČUKANOVÁ

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta telesnej kultúry

**STRATÉGIE ZVLÁDANIA PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE A
STRESU INŠTRUKTOROV LYŽOVANIA NA SLOVENSKU**

(Bakalárska práca)

Autor: Veronika Čukanová

Telesná výchova a anglický jazyk so zameraním na vzdelávanie

Vedúca práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2014

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKÁCIA

Meno a Priezvisko autora: Veronika Čukanová

Názov záverečnej písomnej práce: Stratégie zvládania psychickej záťaže a stresu
Inštruktorov lyžovania na Slovensku

Pracovisko: Katedra spoločenských vied v kinantropológii

Vedúci: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt: Obsahovo sa táto bakalárska práca zaoberá stresom inštruktorov lyžovania. Z teoretického hľadiska nám podáva základné informácie o strese, zvládaní záťaže a o lyžovaní. Z praktického hľadiska sa jedná sa o kvantitatívnu výskumnú prácu, ktorej cieľom je zmapovať stratégie zvládania stresu u inštruktorov lyžovania na Slovensku. Sú to stratégie, ktoré sú vedome alebo nevedomky používané inštruktormi lyžovania, a ktoré im pomáhajú sa vyrovnáť so vzniknutou situáciou čo najefektívnejšie.

Na základe výsledkov z výskumu je možné charakterizovať, ktoré stratégie inštruktori lyžovania používajú najčastejšie v záťažových situáciách, ale aj rozdiel v používaní týchto stratégií medzi mužmi a ženami.

Kľúčové slová: stres, zvládanie, záťažové situácie, stratégie, lyžovanie, snowboarding, inštruktor lyžovania, lyžiarska výuka

Súhlasím s požičiavaním záverečnej písomnej práce v rámci služieb knižnice.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Author's first name and surname: Veronika Čukanová

Title of the bachelor thesis: Stress coping strategies of ski instructors in Slovakia

Department: Department of Kinanthropology and Social Sciences

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: Contents of this bachelor thesis deals with the stress of ski instructors. From the theoretical point of view it gives us the basic information about stress and coping with it and also information about skiing. From the practical point of view it is a quantitative explorational work, whose main aim is to map strategies of coping with stress of ski instructors in Slovakia. These strategies are used by ski instructors consciously or unconsciously and they help them to come to terms with arisen situation as effectively as they can. On the basis of the results from the research, it is possible to characterize the strategies, which are used by ski instructors much more often, when they are in stressfull situations, but also difference in using of these strategies by men and women.

Keywords: stress, coping, load situations, strategies, skiing, snowboarding, ski instructor, ski lesson

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

Čestné prehlásenie

Prehlasujem, že som záverečnú písomnú prácu spracovala samostatne s odbornou pomocou Mgr. Jany Harvanovej, Ph.D., uviedla všetky použité literárne a odborné zdroje a riadila sa zásadami vedeckej etiky.

V Olomouci dňa

.....

Podpis

Pod'akovanie

Ďakujem Mgr. Jane Harvanovej, Ph.D. za odborné vedenie, poskytovanie cenných rád a podnetov pri spracovávaní záverečnej práce, za venovaný čas a trpezlivosť. Takisto ďakujem všetkým lyžiarským školám a ich členom, ktorí boli ochotní sa podieľať na výskume.

OBSAH

1 Úvod	8
TEORETICKÁ ČASŤ	
2 Prehľad poznatkov	9
2.1 Stres	9
2.1.1 História stresu	9
2.1.2 Fyziológia stresu a jeho vznik	10
2.1.3 Stres a jeho príčiny	12
2.1.4 Príznaky stresu	16
2.1.5 Rozdiel v prežívaní stresu u žien a mužov	17
2.2 Zvládanie stresu a záťaže	18
2.2.1 Zdroje záťaže	18
2.2.2 Druhy záťaže	19
2.2.3 Stupne záťaže	20
2.2.4 Situácie psychickej záťaže a stresu	21
2.2.5 Ako riešiť záťažové situácie	22
2.2.6 Adaptácia, maladaptácia	23
2.2.7 Zvládanie – coping	23
2.2.8 Strategie zvládania psychickej záťaže a stresu	25
2.3 Lyžovanie	29
2.3.1 História lyžovania	29
2.4 Snowboarding	30
2.4.1 História snowboardingu	30
2.5 Lyže vs. Snowboard	30
2.6 Kedy začať lyžovaním	31
2.7 Lyžiarská škola	32
2.7.1 Štruktúra lyžiarskej školy	32
2.7.2 Výhody a nevýhody lyžiarskej školy	33

2.8. Učiteľ yžovania	34
2.8.1 Špeciálne zodpovednosti inštruktora	35
2.9 Lyžiarská výuka	36
2.9.1 Výuka deti a dospelých	36
2.9.2 Skupinová a individuálna výuka	36
2.9.3 Stresory v lyžiarskej výuke	38

VÝSKUMNÁ ČASŤ

3 Výskumné ciele a otázky	40
4 Metodické postupy	41
4.1 Charakteristika výskumného súboru	41
4.2 Výskumné metódy	41
4.3 Limity výskumu	45
4.4 Spôsob spracovania dát	46
5 Výsledky a diskusie	47
5.1 Výsledky a diskusie k 1.výskumnej otázke	47
5.2 Výsledky a diskusie k 2. výskumnej otázke	48
5.3 Výsledky a diskusie k 3. Výskumnej otázke	51
6 Závery	53
7 Súhrn	54
8 Summary	55
9 Referenčný zoznam	56
10 Prílohy	58

1 Úvod

Lyžovanie je v súčasnosti jeden z najobľúbenejších športov v zimnom období a to nielen u dospelých, ale aj u detí. Nie je to len šport, ale aj koníček a pre mnohých z nás aj práca. Lyžovanie nám poskytuje pocit voľnosti, dáva nám veľa zážitkov, zábavy a pohybu. Na druhú stranu to je aj veľmi zodpovedná práca.

V dnešnej dobe je skoro v každom lyžiarskom stredisku minimálne jedna lyžiarska škola, ktorá poskytuje výuku lyžovania alebo snowboardingu a stále viac ľudí využíva tieto služby. Doba ide napred a spolu s ňou aj lyžiarske techniky a štýly lyžovania. Keďže každý človek chce ísť s dobou, tak sa ľudia chcú zdokonaľovať a vyvíjať aj v lyžovaní.

Táto téma bakalárskej práce vychádza z mojej záľuby, a tou je lyžovanie. Na lyže som sa prvýkrát postavila, keď som mala štyri roky. Do svojich dvanástich rokov som sa lyžovaniu venovala intenzívne, trénovala som, zúčastňovala sa rôznych súťaží. V jednom momente nastal zlom a lyže som odložila. Chcela som vyskúšať snowboard, a tak som dva roky jazdila na snowboarde, no v šestnástich rokoch som si uvedomila, že lyže sú lepšie a tak od roku 2007 pôsobím ako inštruktor lyžovania v lyžiarskom stredisku Snowparadise Veľká Rača Oščadnica, na Slovensku. Práca inštruktora lyžovania sa stala mojim najväčšou záľubou v zimnom období.

V lyžiarskej škole pracujem ako inštruktor už sedem rokov. Najprv som si musela prejsť základným kurzom - stupeň C, čo znamená, že viem ako s deťmi pracovať, ako s nimi jednať, viem ich namotivovať a poznám spôsoby ako ich čo najlepšie naučiť lyžovať. A to rodičia málokedy vedia. Myslia si, že to nie je ťažké naučiť vlastné dieťa lyžovať, ale keď to raz vyskúšajú, tak zistia to, že to také ľahké nie je. Nie každé dieťa počúva svojho rodiča, a na druhú stranu, rodičia sú často netrpezliví, nervozní a práve preto dávajú svoje deti inštruktorom. V tomto momente sa z inštruktora stáva nielen učiteľ lyžovania, ale je aj zodpovedná osoba za dieťa. Takmer každý inštruktor sa stretáva s pocitom, čo ak sa niečo stane, ako budú reagovať rodičia, no a keď sa k tomu pridajú aj iné faktory, ktoré pôsobia na inštruktora dostane sa do stresovej situácie a nemusí si to ani uvedomovať.

A práve preto cieľom mojej bakalárskej práce je zistiť stratégie, ako sa dokážu inštruktori vysporiadať so stresom počas lekcie, alebo po niekoľkých hodinách, dňoch, rokoch práce. Zvolila som túto tému z toho dôvodu, pretože ma zaujíma, či sú aj inštruktori lyžovania pod stresom, prípadne aké stratégie využívajú, aby predchádzali stresovým situáciám.

2 Prehľad poznatkov

2.1 Stres

2.1.1 História stresu

Z veľkého počtu faktorov, ktoré narúšajú naše bežné fungovanie v spoločnosti, stres patrí k tým negatívnym faktorom. Keď sa pozrieme do minulosti, jeho vznikom sa zaoberalo niekoľko výskumníkov. Medzi najznámejších zaraďujeme Pavlova s výskumom kladných a záporných reakcií na radu podnetov, ktoré skúmal u psov. Či Liddell, ktorého výskumy smerovali k správaniu oviec a kôz voľne sa pohybujúcich v prírode. Z historického hľadiska sa začal teóriou stresu zaoberať Hans Seley, ktorý pracoval na experimente, kde pozoroval potkany, ktorým podával ovariálny výtlačok a kontrolnej skupine fyziologický roztok a následne ich vystavil rôznym typom termického stresu. Zistil, že v rôznych podmienkach pôsobia rôzne stresory, ktoré vyvolávajú rovnaké patologické prejavy. Vzniknuté reakcie, pri ktorých telo potkana reagovalo na rozličné podnety s rovnakou odpoveďou, nazval ako stres. Postupom času svoju teóriu prepracoval (Bartůňková, 2010). Stresom sa zaoberal aj otec teorie homeostázy, W. Cannon, ktorý skúmal správanie mačiek a psov, ktorých vystavil situáciám ohrozenia. Skúmal, reakcie zvierat, ako sa bránia agresívnym útokom, napadnutiu a nebezpečnému zraneniu. Zistil, že sa u zvierat vyskytne vždy jedna z dvoch reakcií, ktoré označil termín F-F (fight or flight – boj alebo útek). Jedná sa o stereotypné správanie, ktorého rozdiel sa prejavuje len v intenzite. Cannon vysvetlil toto správanie ako obrannú reakciu zvierat, ktoré pomáhajú k prežitiu jedinca (Křivohlavý, 1994).

Už vieme ako sa prejavuje stres u zvierat, ale kde a v čom pramení a vzniká stres u ľudí popíšeme v ďalšej časti, aj to aké sú hlavné faktory a príčiny vzniku stresu a ktoré udalosti ľudia považujú za stresujúce.

Křivohlavý (1994) hovorí, že ľudia pri prežívaní stresu vychádzajú v prvom rade z vlastnej skúsenosti, poprípade zo skúseností iných ľudí, ktorí sa pri stresovej situácii vyskytovali v ich blízkosti. Stresovou situáciou môžeme teda označiť momenty, kedy sa človek nachádza v kríze, ktorá má negatívny dopad na jeho fyzický a psychický stav. Jedná sa o udalosti v živote človeka ako napr. úmrtie blízkej osoby, rozvod, rozpad manželstva, strata zamestnania, finančné problémy, sexuálne problémy, štátne skúšky, ochorenie v rodine a mnohé ďalšie.

V odbornej literatúre sme sa stretávali s dvoma pojmami, ktoré majú podobný význam. Patrí k nim stres a záťaž a z nich vyplývajúce stresové a záťažové situácie. Pre lepšie pochopenie problematiky sa pozrieme na tieto pojmy bližšie.

2.1.2 Fyziológia stresu a jeho vznik

Človek sa denne stretáva s rozličnými ľuďmi a situáciami, v škole, doma, v práci alebo len tak na ulici. Stres je v dnešnej dobe dosť často používané slovo a stal sa z neho veľký fenomén. Sprevádza nás na každom kroku, málokto z nás pred ním unikne. Stres je všade, je súčasťou každého života a prekvapí nás, keď ho najmenej čakáme. Je to nechcený spoločník našich životov, je tu a vždy bude súčasťou našich životov. Ovláda naše životy a okráda nás o drahocenné minúty, dni, mesiace dokonca aj roky života. So stresom sa stretávame každý deň, no čo presne znamená, to nik nevie definovať. Veľa ľudí používa toto slovo nesprávne. Z pohľadu laika ale aj odborníka z rôznych odborov je stres chápaný rozdielne.

Křivohlavý (1994) a Plamínek (2013) sa zhodujú na tom, že slovo stres k nám preniklo z anglického slova „stress“, ktoré vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“. Čiže stres je významovo blízke slovu „pressure“, čo znamená tlak na niečo. V prenesenom význame, výrok „byť v strese“ môžeme rozumieť ako, byť vystavený rôznemu tlaku.

Stres či pocit vnútorného ohrozenia zaradíme medzi negatívne fenomény v živote človeka, ktoré znepríjemňujú naše bežné a normálne fungovanie.

Stres môžeme zdefinovať ako „*udalosti ohrozujúce jedinca a podnecujúce fyziologické a behaviorálne reakcie, ktoré sú súčasťou alostáz*¹“ (Joshi, 2007 s. 19).

Plamínek (2013, s.128). hovorí o strese ako o „*stave napätia, ktorým ľudský organizmus reaguje na podnety (stresory)*“.

Jedna z ďalších definícií hovorí, že stres je: „*Stav organizmu, ktorý vzniká pôsobením vonkajších záťažových vplyvov a obranných schopností človeka. Výsledkom je vnútorný stav človeka, ktorý je buď priamo niečím ohrozovaný, alebo ohrozenie očakáva a pritom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nie je dostatočne silná*“ (Křivohlavý, 1994, s.10).

¹ Pomocou zmeny udržať stabilitu organizmu. Základný proces, vďaka ktorému sa organizmus jedinca prispôbuje predvídateľným a zároveň náhodným udalostiam (Joshi, 2007).

Definícií je veľa a všetky majú spoločné to, že stres sa vždy spája s ohrozením organizmu alebo so zaťažením organizmu vonkajšími vplyvmi, s ktorými sa telo pomocou obranných mechanizmov snaží bojovať.

Z fyziologického hľadiska je stres založený na nešpecifických, obecných konceptoch, ktoré sa opierajú o rôzne teórie:

- Cannonova homeostáza, udržanie stálosti vnútorného prostredia,
- Seleyho všeobecný adaptačný syndróm, s 3 fázami stresovej reakcie,
- Pavlove podmienené reflexy a základy učenia a pamäte,
- funkcie podkôrových a kôrových zložiek limbického systému,
- účinky neurotransmiterov (Bartůňková, 2010).

Pri vzniku stresu, hrajú hlavnú úlohu rôzne časti mozgu, hlavne mozgový kmeň a mozgová kôra. Úlohou kmeňa je zaisťovať bezpečnosť a základné predpoklady života. Kôra je sídlom myslenia. Stačí malý impulz a v tele sa dejú neskutočné veci. V ohrození dochádza k nevedomému, kmeňom riadenému presunu energie v prospech dejov odvracajúcich nebezpečenstvo. Výsledkom je automatická stresová reakcia, ktorá telo pripraví na útek alebo útok. Zmení sa distribúcia krvi v tele, mobilizuje sa sluch a zrak, rastie zrážanlivosť krvi. Organizmus sa dostáva do stavu napätia teda stresu. Je pripravený reagovať (Plamínek, 2013).

H. Selye (in Bratská, 1992) celý systém nešpecifických reakcií na škodlivé vplyvy prostredia nazval **GAS** (všeobecný adaptačný syndróm). Tieto zmeny prechádzajú tromi štádiami:

1. Alarmová (poplachová) reakcia, sa uskutočňuje prostredníctvom nervovej a endokrinnnej sústavy kedy sa organizmus začína brániť a jeho nasledovná reakcia je boj alebo útek pred stresorom.

2. Štádium rezistencie, je dlhodobé zotrvanie v stresovej situácii. Ak podnet pôsobí dlhšie ako by mal, adaptačné úsilie organizmu upadne do tretej fázy. Dĺžka tohto štádia je individuálna v závislosti od schopnosti organizmu brániť sa pred záťažou.

3. Štádium vyčerpania alebo stabilizácie, kedy dochádza k psychickému a fyzickému vyčerpaniu, lebo organizmus už nie je schopný odolávať záťaži.

V tejto fázi telo nezvláda situáciu, dôjde k zníženiu hladiny cukru v krvi a stres môže zapríčiniť ochorenie a dokonca aj kolaps.

H. Selye (in Bratská, 1992) prirovnáva tieto štádia k obdobiam ľudského života: detstvo, dospelosť, staroba. V detstve sú typické nadmerné reakcie na podnety, v dospelosti je človek odolnejší a prispôsobivejší, a v starobe schopnosť adaptácie klesá, nastáva vyčerpanie.

Ak je proces obnovujúci pohodu dlhý, aktivita psychickej činnosti sa mení v troch fázach, ktoré nasledujú podľa Mikšíka (in Bratská, 1992) takto:

- **prvá fáza**, prejavuje sa mobilizáciou psychických síl, zvyšuje sa psychické napätie, rast všeobecnej hladiny aktivácie psychiky a jej premietnutím do emocionálnych a citových prejavov,
- **druhá fáza** spočíva v riešení záťažovej situácie, človek sa bráni voči pretrvávajúcemu napätiu s emocionálnym sýtením, robí rôzne aktivity, pretože činnosť napätie uvoľňuje,
- **tretia fáza** obnovuje rovnováhu s prostredím, vyrovnáva sa s psychickou záťažou, alebo podľahne jej účinkom.

Všetky fázy sú súčasťou procesu adaptácie, ktorý smeruje k obnoveniu duševnej pohody.

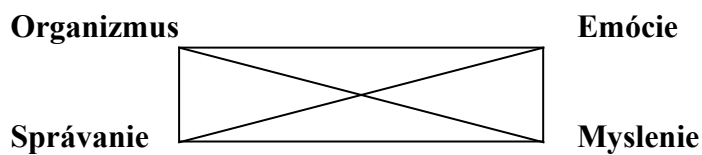
2.1.3 Stres a jeho príčiny

Pre definíciu stresovej situácie je podstatný pomer medzi mierou stresoru a silou danú situáciu zvládnuť. Ak je miera intenzity stresogénnej situácie vyššia ako schopnosť túto situáciu zvládnuť, hovoríme o **stresovej situácii**. Tá narušuje rovnováhu organizmu (homeostázu). Stresovou situáciou môže byť len jeden stresor ale aj spojených niekoľko stresorov dohromady. V psychológii sa hovorí o tzv. „daily hassles“ bežných každodenných starostiach (Křivohlavý, 2001).

V psychológii je stres definovaný ako nadmerná záťaž neúnikového druhu, ktorý vedie k vysokej aktivácii adrenokortikálnych funkcií a psychosomatickým poruchám. Bežne sa nám pri strese zvýši tep, zrýchli sa dych, svalové napätie a frekvencia mozgových vĺn, zvýši sa vylučovanie serotonínu, a iné fyziologické zmeny v organizme, ktoré nám umožňujú vyrovnať sa s nadmernou záťažou a bojovať proti jej príčine.

Stres môžeme rozdeliť na **chcený**, t.j. stres úmyselne vyvolaný (bungee jumping, potápanie, a iné) a stres **predĺžovaný**. Čím dlhšie stres trvá, tým je vyššia pravdepodobnosť psychosomatického poškodenia (Hartl, Hartlová, 2000).

Černý (2006) vyjadril stres nasledujúcou rovnicou: **Stres = stresor + stresová reakcia**, kde stresor definuje ako podnet, ktorý spúšťa stresovú reakciu. Môže to byť akákoľvek zmena v organizme ale aj mimo organizmus. Stresová reakcia je reakcia, kde sa znižuje subjektívna schopnosť kontroly. Môže byť popísaná podľa pozorovaného správania, fyziológie, emócií a myšlienok.



Nedá mi nespomenúť Seligmanovú teóriu naučenej bezmocnosti. Seligman (in Křivohlavý, 2001) sa venoval stavom bezmocnosti, ktoré je možné pozorovať v distrese, keď človek bojuje s tým, čo ho ohrozuje a nie je schopný danú situáciu zvládnuť sám. Keď sa mu nedarí situáciu niekoľkokrát vyriešiť, nastane tzv. stav „naučená bezmocnosť“, kedy je človek presvedčený, že mu už nič nepomôže a zlyháva.

Určitá úroveň stresu je potrebná v situáciách, keď je potrebné reagovať na nezvyčajnú alebo prekvapivú situáciu a keď potrebujeme mobilizovať sily. Primeraná hladina stresu spôsobuje zaostrenie pozornosti, sústredenie a zvýšenú schopnosť sa dobre rozhodnúť, zvoliť dobrú stratégiu. Nízkou hladinou stresu vzniká nedostatok pozornosti a teda aj odkladanie rozhodovania. Veľkou hladinou stresu blokujeme myslenie a účinné správanie.

Z definícií stresu sa snažíme určiť aj samotnú povahu stresu. **Stresorom** nazývame príčinu stresu alebo spúšťač stresu, ktorý určuje svoj pôvod v konkrétnej situácii, ktorá je pre človeka špecificky a osobnostne dôležitá. Ide o udalosť alebo skupinu udalostí, ktoré vyvolávajú negatívnu reakciu v podobe distresu, teda negatívneho stresu, alebo vypätej, extrémnej situácie, ktorá nás privádza k eustresu, teda k pocitu radosti alebo inak povedané pozitívne ladenému stresu (Joshi, 2007).

Povahu stresu určujú už spomenuté stresory, ktoré ovplyvňujú vznik ohrozenia organizmu. Stresory zároveň vedú k zvýšeniu adrenokortikotropného hormónu.

Pri strese je veľmi dôležitým faktorom intenzita, ktorá je rôznorodá a zároveň miera akceptácie stresoru (Bartůňková, 2010).

Bartůňková (2010, s.17) rozdeľuje stresory na štyri kategórie:

- **Fyzikálne stresory** – teplo, chlad, vibrácie, žiarenie;
- **Chemické stresory**– alkohol, toxíny, jedy, infekcie...;
- **Biologické stresory**– smäd, hlad, bolesť, stres – posttraumatický, operačný, hemoragický;
- **Psychosociálne stresory** – anxieta, strach – zo skúšok, zo sexuálnej nedostatočnosti, z vystúpenia, z bolesti, z ochorenia... .

K ďalším vyskytujúcim sa stresorom v spoločnosti patrí stres, ktorý narúša interpersonálne vzťahy v **rodine** (nedostatok rodičovskej starostlivosti, tresty v detstve, narušené partnerské vzťahy, strata blízkej osoby), na **pracovisku** (nezamestnanosť, nezvládnutie pracovných úloh, šikana) či v **partii** (konflikty, vylúčenie z partie, šikana).

Stresory vznikajú aj kombináciou rôznych životných udalostí, tj. kombináciou rôznych vplyvov. Medzi niektorými stresormi a stresovými reakciami vznikajú vzájomné vzťahy. Jedná sa napríklad o **hlad**, ktorý Bartůňková (2010) považuje za jeden z najsilnejších stresorov. Hlad ľudia držia dobrovoľne, ale vo väčšine prípadov ide o nedobrovoľnú hladovku, teda nemožnosť získania potravy (vyčerpanie zásob pri zablúdení, pri dlhej expedícii,..), **bolesť** (považovaná za stresor, zároveň súčasťou stresovej reakcie je potláčanie bolesti), **infekcia** (taktiež jav považovaný za stresor a zároveň potlačenie imunity ako súčasť stresovej reakcie a zvýšenie rizika infekcie), **alkohol** (prostriedok, ktorý ľudia využívajú ako obranu voči stresu, sám je však predstaviteľom stresu), **sex** (vyskytuje sa ako stresor – sexuálnej nevykonnosti a pod., pri stresovej reakcii môže nastať pokles sexuálnej aktivity), dokonca aj **teplota** môže pôsobiť ako veľmi silný stresor na človeka, kedy je často vystavený extrémnym vplyvom teploty okolia, ale taktiež môže dôjsť ku kontaktnému termickému poškodeniu (popáleniny, omrzliny) (Bartůňková, 2010).

Křivohlavý (1994, s. 25) rozdeľuje stresory na:

- **Makrostresory** – deprimujúce vplyvy, negatívne zamerané stresory, ktoré sú konkrétne (obmedzenie sociálneho styku, nedostatok podnetov, gravitačné vplyvy...).

- **Mikrostresory** – jedná sa o dlhodobé pôsobenie mierných okolností (napr.: ponižovanie človeka, deštruktívna kritika, nemožnosť sa s niekým dohodnúť, nedostatok lásky). McLean vychádza zo vzorca, v ktorom sa sčítava negatívny vplyv týchto spomenutých faktorov, ktoré vedú k vzniku depresie.

Lazarus delí stresory podľa pôsobenia na (Křivohlavý, 1994, s. 25-26):

- **Krátkodobé** – ich dĺžka pôsobenia je krátka. Jedná sa o situácie ako: vyrušenie z činnosti, bolesť, neúspech pri riešení určitého problému,...
- **Dlhodobé** – dlhodobé situácie, problémy: kozmické lety s posádkou, dlhodobá obrana voči rôznym atakom, strata partnera,...

Rule a Nesdale (Křivohlavý, 1994, s. 26) rozdeľujú stresory na:

- **Primárne** - vplyvy pôsobiace na organizmus priamo (hluk, teplota, chemické látky,...)
- **Sekundárne** – patria tu prekážky, ktoré narušujú našu osobnú zónu (nedostatok priestoru k životu, hustota obyvateľstva,...)

Plamínek (2013) delí stres na eustres a distres. **Eustres** pôsobí na jedinca pozitívne a vyvoláva v ňom príjemné pocity, jedná sa o pozitívne pôsobiaci stres, ktorý kladne ovplyvňuje chod organizmu. Eustres posilňuje telo človeka a vytvára rovnováhu a stabilitu organizmu. Do tela sa uvoľňujú sexuálne hormóny, ktoré posilnia organizmus a vytvárajú obranu proti distresu. Naopak **distres** spôsobuje u jedinca nepríjemné pocity. Charakterizujeme ho ako stres, ktorý organizmus vyčerpáva a ničí. Spôsobuje nerovnováhu a do tela uvoľňuje látky, ktoré môžu pôsobiť nebezpečne. Distres vzniká vtedy, keď mozgový kmeň vyhodnocuje situácie ako nové a neznáme, prípadne nebezpečné. V tomto prípade sa organizmus snaží chrániť pred potencionálnym ohrozením. Zároveň reaguje aj na situácie známe, ale reálne nebezpečné.

Z jednotlivých delení vyplýva, že autori majú rôzne klasifikácie stresu, avšak jednou z hlavných klasifikácií je rozdelenie stresu na pozitívny stres a negatívny stres, ostatné klasifikácie sa zhodujú v pôsobení vonkajších podmienok na organizmus. Rozdiel medzi autormi je len v samotných názvoch delení.

Jednou zo zaujímavých pozorovaní je samotná **reakcia na stresor**. Tieto reakcie sú výrazne individuálne a odlišné. Bartůňková (2010) rozdeľuje ľudí na dva základné typy. Prvý typ sú tzv. **vyhýbači**. Jedná sa o ľudí, ktorí sa zámerne vyhýbajú stresu a vyskytujú sa u nich reakcie, ktoré sú neadekvátne a mnohokrát podmienené vrozenými

predispozíciami. Druhú skupinu tvoria **konfrontéri**, ktorí sa vyznačujú vyhľadávaním stresorov. Stretávame sa s nimi napríklad pri výbere ich budúceho zamestnania (záchránari, vojaci...), v športe (boxeri, horolezci...) a zároveň aj v aktivitách, ktorým sa venujú vo voľnom čase (adrenalinový šport, fanúšikovia rôznych klubov, agresívni šoféri...).

2.1.4 Príznaky stresu

Z medicínskeho hľadiska ide o fyziologické symptómy, v psychologickej sfére sa jedná o prežívanie strachu, ktorý prepadá do beznádeje a bezmocnosti, človek sa cíti ohrozený, môže narušiť jeho zdravie. V jazyku behaviorálnych vied ide o chovanie ľudí. Ak by sme si mali vybrať ktorý „jazyk“ je ten správny, nevyberieme si, lebo všetky sú správne. Dôležité je, aby boli všetky jazyky v harmónii, či už pozitívne alebo negatívne..

Křivohlavý (1994) vo svojej knihe „Jak zvládat stres“ vystihuje všetky negatívne príznaky, ktoré stres so sebou prináša. Príznaky stresu rozdeľuje na emocionálne, behaviorálne a fyziologické. Zosumarizoval príznaky stresu, ktoré boli vydané Svetovou zdravotníckou organizáciou v Ženeve.

Do **fyziologických príznakov stresu** preto zaraďujeme búšenie srdca, nechutenstvo, kŕče v oblasti brušnej dutiny, impotencia, neuspokojenie sexuálnych túžob, nepríjemné až pálivé pocity v končatinách, časté nutkavé pocity k močeniu, svalové napätie, bolesti hlavy, migréna, dvojité videnie, problémy s pamäťou, časté potenie a mnohé ďalšie. Bartůňková (2010) k fyziologickým príznakom pripája aj narušenie elektrickej stability srdcového svalu a arytmiu srdca, hypertenziu a nepravidelnosť srdcovej činnosti. V rámci termoregulácie sa podľa Bartůňkovej (2010) zvyšuje telesná teplota človeka a zvýšenou sekréciou hormónov štítnej žľazy.

K **emocionálnym príznakom stresu** priradzujeme náhle zmeny nálad, vykonávanie činností, ktoré nie sú v danej situácii dôležité, problém nastáva v prejavovaní sympatií a emócií, nedmerná citlivosť sa prejavuje v mimike, človek ma prehnaný strach o svoj zdravotný stav. Osoba s emocionálnymi príznakmi nadmerne sníva, obmedzuje kontakty s blízkym aj vzdialeným okolím, má pocity únavy, čo sa prejavuje aj v zníženej koncentrácii a pozornosti. U človeka sa prejavuje zvýšená podráždenosť a úzkosť.

K **behaviorálnym príznakom stresu** patrí nerozhodnosť. Človek sa pomaly zotavuje z ochorenia, je nepozorný čo sa prejavuje zvýšením nehodovosti a nepozornosti. Človek trpí poruchami pozornosti, motoriky a koordináciou pohybov, zhoršuje sa jeho pracovná výkonnosť a samotná kvalita práce je horšia. Zvyšuje sa počet vyfajčených cigariet za deň a užívanie psychoaktívnych látok. Tieto príznaky sa prejavujú aj stratou chuti do jedla alebo naopak prehnánym prejedaním sa. Vyššie uvedené príznaky sa neustále dopĺňujú o ďalšie.

2.1.5 Rozdiel v prežívaní stresu u žien a mužov

Je pravda, že rozdiely v ženských a mužských pohlaviach sa postupom času stále viac a viac znižujú. Naša spoločnosť sa v tomto smere postupne adaptuje na oprávnenú požiadavku úplnej ženskej rovnoprávnosti.

Bekker (2001) a Šolcová (1997) sa zhodujú tvrdením, že existuje rozdiel v prežívaní stresu u žien a mužov. Rozdiely sa týkajú typov a stupňov vystavenia sa stresu. Ženy sú konfrontované s kvalitatívne aj kvantitatívne inými stresormi ako muži. Udalosti, majú takisto vplyv na zvládanie stresu. Existencia pohlavných rozdielov v stresoroch je hlavne ilustrovaná ženskými skúsenosťami. Taktiež rozdiely v pohlaví v dennom živote zahŕňajú rozdiely v typoch stresorov, ako pracovné stresory alebo stupeň vystavenia k podobným stresorom. Ženy sú schopné robiť viac vecí naraz. Stres zavinený preťažením a konfliktami môže mať seriózne dôsledky. Mnohé štúdie sa zamerali na vzťah medzi pohlavím, rodom a použitím štýlov zvládania. Ženské pohlavie je viac empatické a dokáže lepšie odolávať stresu, je odolnejšie. Podľa Blatného (2001) ženy reagujú na stres intenzívnejšie než muži, majú vyššiu stresovú emocionalitu. Sú inak vystavené záťaži a sú aj viac senzitivne na záťaž. Z toho vyplýva, že ženy sa popisujú ako viac emotívne. Práve ženská citlivosť môže súvisieť s prianím naviazať kontakt s inými ľuďmi, aby tak získali podporu. Taktiež hovorí, že ženy sú celkovo viac pracovne zaťažované (tzv. neplatenou prácou), čo má vplyv na to, že ženy majú menej voľného času, čo znamená, že majú menej času na relax, pohyb a iné odpočinkové aktivity, ktoré pomáhajú rýchlejšiemu obnoveniu rovnovážneho stavu v priebehu stresovej reakcie ako u mužov.

Stres prebieha u každého človeka približne rovnako, ale svoje okolie a taktiež stres vníma každý človek individuálne, rozdielne. Čo niekoho pripraví o nervy, iného sa

ani nedotkne. Naše telo je zodpovedné za to, ako prežívame stres a ako s ním vieme zaobchádzať. Existuje veľa možností, ako sa postaviť stresu zoči voči. No neexistuje žiadna stratégia na prekonanie stresu, ktorá by fungovala u všetkých ľudí rovnako, a preto neexistuje na odstránenie stresu zaručený recept, ktorý by fungoval u každého na rovnakom princípe. Každý musí sám zistiť, aká cesta je pre neho najvhodnejšia.

Ako uviedol Mikšík (1990) a podobne aj Bratská (1992), v psychológii dochádza k nejednotnému prístupu pri popisovaní situácii tohto typu, pretože niektorí autori používajú pojem záťažové, kým iní stresové situácie.

Sú autori, ktorí medzi pojmami stres a záťaž nevidia rozdiel a považujú ich za synonymá (Nakonečný, 1998), iní medzi nimi rozdiely vidia. V akom vzťahu teda sú záťaž a stres? Stotožňujem sa s Bratskou ako aj autormi, ktorí pojem záťaž považujú za nadradený pre také psychické stavy a fyziologické reakcie organizmu, ktoré vyvolávajú záťažové situácie. Ide teda o širší význam záťaže. Oproti tomu pojem stres používame, podobne ako Bratská a iní autori, pri krajných formách záťažových stavov jedinca, ktoré vyžadujú „mimoriadnú aktiváciu jeho autoregulačného systému“ (Bratská, 1992, s. 548).

2.2 Zvládanie stresu a záťaže

Život každého z nás je plný problémov a záťažových situácií, ktoré si vyžadujú riešenie. Sú milníkmi našich životov. Preverujú nás a náš organizmus, to ako sa dokážeme prispôbiť rôznym požiadavkám, ktoré kladú nároky na našu fyzickú zdatnosť a psychickú odolnosť. Záťažové situácie prispievajú k mobilizácii psychických síl, podnecujú k učeniu, k hľadaniu nových ciest, stimulujú rozvoj osobnosti človeka. Sú impulzom, ktorý prebúda naše skryté vlohy a kreatívne predpoklady, ktoré by sa inokedy neprejavili, ostali by v nás.

2.2.1 Zdroje záťaže

Každý z nás dokáže na základe vlastných skúseností uviesť veľa situácií a udalostí, ktoré sú pre neho zdrojom záťaže. K tým najväčším patria prírodné katastrofy, za nimi sú udalosti súvisiace so smrťou príbuzného alebo strata životnej perspektívy, rozpad manželstva, strata zamestnania, nedostatok času, ale aj činnosti, ktoré vykonávame z chybných rozhodnutí.

Zát'azovo pôsobia aj nové, rýchlo meniace sa podnety, zmeny pozornosti, náhly prival informácií, protikladné príkazy, nedostatok informácií, stereotypné spôsoby správania, monotónna činnosť a ďalšie stresové, konfliktové a iné situácie. Často sa stáva, že rovnaká udalosť pôsobí na každú osobu inak. Niektorí prežívajú podobnú zmenu s radosťou, pre niekoho sa stáva táto zmena utrpením, a ten zbytok to berie flegmaticky.

Pri posudzovaní záťaž je rozhodujúci vzťah medzi vonkajšími vplyvmi a vnútornými podmienkami - psychický a fyzický stav organizmu, osobnostné vlastnosti, životné hodnoty, postoje, zdedené a vrodené predpoklady, schopnosti, ktorými disponujeme. To ako budeme záťaž prežívať, závisí od nás. Naše city a emócie menia zdroj záťaž na skutočný a určujú, o aký stupeň prežívanej záťaž v konkrétnom prípade pôjde (Bratská, 1992).

2.2.2 Druhy záťaž

Pojem záťaž je pre nás známy. Existujú rôzne typy prívlastkov, ktoré sú priradené k záťaži, ako napríklad emocionálna, mentálna, perцепčná, verbálna, teplotná, apod. Tieto druhy skúmajú odborníci, sústreďujú sa na dôsledky, ktoré vplývajú na určitú časť organizmu.

Bratská (1992) rozlišuje záťaž podľa vplyvu na:

- **telesnú záťaž (fyzická)**, kde dochádza k zvýšeniu požiadavok, hlavne telesná sila, fyzické predpoklady a vybavenosť,
- **fyziológickú záťaž (endokrínologická)**, kde tlak prostredia pôsobí na naše biologické funkcie a nervovú sústavu,
- **psychickú záťaž**, ktorá pôsobí na procesy, javy a stavy našej psychiky.

K psychickej záťaži zaraďuje Blažková (2008) aj **pracovnú záťaž**. S týmto typom záťaž sa stretáva denne pomerne každý pracujúci človek. Patrí sem niekoľko základných kritérií z hľadiska psychickej záťaž ako napr. časový tlak a intenzita práce, monotónnosť, náročnosť v komunikácií a kooperácií, nútené pracovné tempo, nepretržitý trojmenňý pracovný režim, organizačná a hmotná zodpovednosť, vplyvy, ktoré narúšajú sústredenie sa (najčastejšie k nim patrí hluk), riziko ohrozenia zdravia iných osôb alebo aj toho vlastného, šikana, a ďalšie problémy na pracovisku.

V každonennom živote sa stretávame s rôznymi druhmi záťaž, čiže toto rozdelenie je len relatívne, pretože ide o komplexný jav.

Okrem spomenutých kritérií sa hodnotia aj ďalšie stresory, obsah, čas a iné okolnosti vrátane osobnostných charakteristík. Tým pádom je veľmi zložitá odlišnosť jednotlivých druhov reakcií ľudí.

2.2.3 Stupne záťaže

Pri všetkých faktoroch a zdrojoch záťaže, bude veľkosť psychického stavu záťaže závisieť od rozporu medzi požiadavkami z vonkajšieho prostredia a našou pripravenosťou sa s týmito požiadavkami vyrovnáť. Rozpor môže existovať, ale môže byť aj výplodom našej fantázie. V konečnom dôsledku nezávisí ani tak na požiadavkách, ale od toho, aký význam im pripisujeme. Naše subjektívne prežívanie môže nadobudnúť rôzne veľkosti a kvalitatívnu podobu. Práve Mária Bratská (1992) ich charakterizuje takto:

1. **Stupeň - bežná záťaž**, nevzniká na základe nesúlady medzi tlakom vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami. Nestimuluje rozvoj osobnosti. Vede nás k využívaniu stereotypných spôsobov konania a správania.
2. **Stupeň - zvýšená záťaž**, sa viaže na životné a pracovné situácie, v ktorých si nevystačíme s bežnými zaužívanými spôsobmi konania. Stretávame sa s nimi prvýkrát, a preto ak ich chceme zvládnuť, musíme vynaložiť viac úsilia. Naš proces adaptácie adaptácie pozostáva z osvojovania si nových zručností, nadobudnutia nových poznatkov. Zvládnuť záťažové situácie sa nám darí vďaka plasticite našej nervovej sústavy. Práve zvýšená záťaž je pre nás dôležitá, lebo nás posúva dopredu. Vďaka nej si rozširujeme okruh poznatkov a skúsenosti, urýchľuje náš rozvoj a pomáha nám dozrieť.
3. **Stupeň - hraničná záťaž**, vzniká pri výraznom nesúlade medzi našou vybavenosťou a pripravenosťou a nárokmi z vonkajšieho prostredia na nás. Potrebujeme veľa úsilia a psychickej sily na riešenie takýchto situácií. Aby sme zvládli takúto záťaž, musíme ísť až na doraz. V organizme dochádza k fyziologickým zmenám. Kladné účinky záťaže sa končia, narastajú nežiadúce dôsledky na psychiku a celkovo na zdravotný stav človeka.

4. **Stupeň - extrémna záťaž**, sa objavuje, keď je medzi požiadavkami vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami obrovský rozpor. Nemáme dostatok síl na zvládnutie tak veľkého rozporu. Nie sme schopní vyvynúť dostatočne veľký protitlak a aktívne mu vzdorovať. Úplne podľahneme tomúto tlaku. Situácia sa nám javí ako neriešiteľná. Psychické zlyhanie sprevádzajú poruchy správania, fyziologické a psychické procesy v organizme majú trvalé dôsledky na zdravie človeka.

Určiť stupeň záťaže nie je tak jednoduché. Treba mať na pamäti, že ide o psychický stav, ktorý za rovnakých podmienok môže u každého jedinca pôsobiť úplne inak, môže sa meniť. Pri pretrvávajúcom určitom stupni môže dôjsť k stupňovaniu. Taktiež neúmerným narastaním záťaže v krátkom čase môže nastať rýchly prechod (Bratská, 1992).

2.2.4 Situácie psychickej záťaže

Každý deň vykonávame nejakú činnosť, ktorá nás zaťažuje viac alebo menej. Na riešenie situácií vychádzame z overených skúseností a zaužívaných stereotypov. Pre situácie, ktoré majú na nás veľké požiadavky označuje Bratská (1992) ako **náročné** alebo **ťažké životné situácie**. Medzi tieto situácie patria nezvyčajné, mimoriadne situácie, významné udalosti, príhody, nešťastia, a iné. Keďže sú to vysoké požiadavky na našu psychiku hovoríme o situáciách psychickej záťaže.

Za nosný prístup k taxonómii záťažových situácií patrí systematické triedenie podľa Mikšíka. Za základné *typy záťažových situácií*, ktoré vedú k psychickej integrácii alebo dezintegrácii osobnosti Mikšík (1990) považuje:

1. Neprimerané úlohy a požiadavky (preťažovanie človeka množstvom požiadaviek nad jeho telesné a duševné sily, nerešpektovanie zákonitostí činnosti organizmu a neuspokojovaním potrieb, ambícií a tendencií človeka, kde sprievodným javom je vznik chronickej únavy či vyčerpania).

2. Problémové situácie (orientovať sa v nezvyčajných podmienkach, osvojiť si nové schémy správania, životné podmienky, neznáme, neprežité situácie, ktoré sú:

a) *adjustačného typu* – existenčné podmienky požadujú pretvoriť zvyčajný spôsob života a správania;

b) *kreatívneho typu*, vyžadujú si osvojenie nových postupov riešenia.

3. Frustrujúce situácie, vyrovnávanie sa s prekážkami (súhrn vzťahov osobnosti človeka s okolitým svetom za určitých špecifických podmienok, po objavení prekážky nie je možné pokračovať v začatej činnosti a nedospejeme k vytýčenému cieľu).

4. Konfliktné situácie, v procese rozhodovania sa, keď na jednotlivca pôsobia rovnako silné tendencie protikladného smeru, v kolísaní medzi možnými alternatívami voľby, nerozhodné postoje k dôsledkom voľby alebo k zamietnutiu rozhodnutia.

5. Stresové situácie, rušivé okolnosti pôsobia tak, že svojím tlakom narušia optimálny priebeh, podmienky rušivo zasahujú do psychických funkcií, napr. podmienky nepriaznivého, atypického prostredia, realizujúce činnosti, časový deficit v podmienkach ohrozenia i anticipácia dôsledkov chybného výkonu, resp. tlak „zodpovednosti“ v najširšom slova zmysle.

Medzi jednotlivými typmi záťažových situácií nie sú presne vymedzené hranice, a často dochádza k ich posunu. K takýmto posunom dochádza, ak sa nerozlišujú jednotlivé zložky situácií, napr. pôvod, kvalita záťaže a stresu.

2.2.5 Ako riešiť záťažové situácie

Žiť znamená vyhľadávať problémy. Celý náš život je prepletený samými problémami a záťažovými situáciami. Nezdolať tieto prekážky znamená nežiť svoj život. Ak má človek aj zmysel pre humor, niektoré prekážky dokážu priniesť aj veľa zábavy, stačí len nájsť v zlej situácii niečo dobré.

Najčastejšie sa úvádzajú v odbornej literatúre tieto štyri etapy procesu riešenia problému:

- oboznámenie sa s problémovou situáciou a jej pochopenie,
- formulovanie konkrétnej úlohy- forma otázky,
- postavenie hypotézy a riešenie problémovej situácie,
- overovanie výsledkov riešenia a hodnotenie postupu.

Úspešnosť riešenia problému je podmienená zložitosťou problému a správneho postupu jeho riešenia. V problémových situáciách, takisto aj záťažových situáciách sa prejavujeme pomocou emócií a citov, k sebe, ale aj k vonkajšiemu prostrediu. Z toho vyplýva, že všetky naše problémy nie sú len objektívne, ale hlavne od nás závislé.

Predtým, než človek začne riešiť problém, mal by spraviť rozhovor sám so sebou. Takýto rozhovor nám pomáha:

- zorientovať sa v tom, ako prežívame vecnú stránku problému,
- priznať si, že daná situácia v nás vyvoláva citové zážitky,
- vidieť tie isté veci z rozličných pohľadov, objaviť viac variantov riešenia,
- udržať v rovnováhe podiel vonkajšej vecnej a vnútornej emocionálnej zložky,
- odporúča sa túto samovravu zapísať, lebo písomné vyjadrenie je zreteľnejšie a jasnejšie (Bratská, 1992).

2.2.6 Adaptácia, maladaptácia

Slovo „adaptácia“ má latinský pôvod. Je odvodené od slova „ad-aptare“, kde „aptare“ znamená v preklade „pripraviť sa, vyzbrojiť sa“, napr. duševne sa pripraviť na ťažkú životnú situáciu. Slovo „Aptus“ znamená schopný, spôsobilý daným požiadavkám čeliť (Křivohlavý, 1994).

Bratská (2001, s.107) definuje adaptáciu ako „*Proces, prostredníctvom ktorého sa človek stále prispôsobuje meniacim sa podmienkam vonkajšieho a svojho vnútorného prostredia. Primeraná adaptácia je prejavom duševného zdravia. Pre neprimerané, zlé prispôsobenie sa, používame označenie **maladaptácia**. Ak je pretrvávajúca- chronická, je príznakom narušenia duševnej rovnováhy*“.

2.2.7 Zvládanie- coping

„*Adaptabilita a kóupink (zvládání stresu) je pravděpodobně nejtypičtější charakteristikou života. Je to to, co vyjadřujeme termínem “život”. Ztráta této schopnosti je pak to, co označujeme slovem “smrt”*“ (H.Selye in Křivohlavý, 1994).

Slovo „coping“ pochádza z angličtiny, čo znamená zvládanie nadmernej záťaže. Do takejto záťaže sa môžeme dostať vďaka chorobe, keď máme nejakú životnú krízu, konflikty, nedorozumenia s niekým, apod. Zvládanie stresu a životných ťažkostí je teda chápané ako dynamický proces (Křivohlavý, 2001).

Hartl a Hartlová (2000) popisujú coping ako postup, pri ktorom je možné zvládať stres zameraním sa na vzniknutý problém, nájdenie spôsobu, ako to zmeniť.

Poprípadne sa jej vyhnúť, naučiť sa novú zručnosť ale aj zameraním sa na uspokojenie, zmiernenie emócií, ktoré sú vyvolané stresom, aj keď k zmene nedochádza.

Obidva termíny sa vzťahujú k človeku v ťažkej situácii, ale predsa nájdeme medzi nimi rozdiel. Pod slovom adaptácia človek rozumie vyrovňovanie sa so záťažou, ktorá je normálna, bežná a pre človeka pomerne dobre zvládnuteľná. Na druhú stranu pod slovom coping rozumieme boj s nepríjemnou, nadmernou (mimoriadne silnou a dlhou) záťažou.

Kľúčom k schopnosti ovládať stres je uvedomovanie. Ľudia často podliehajú stresu, bez toho aby si to uvedomovali, pretože sú stále schopní pracovať. Ale v jeden deň to na nich dopadne, keď si vezmeme voľno v práci na načerpanie nových síl. Stratíme obranyschopnosť a hneď je zle. A práve preto je dôležité poznať ako nakladať so stresom a ako na nás stres pôsobí.

Plamínek (2013) rozdeľuje ľudí na niekoľko typov podľa ich spôsobu nakladania so stresom.

- **Hromadický typ** - stres si nechávame pre seba, čiže ostatní si ani neuvedomujú, že sme v strese. Na okolitý svet pôsobíme, že máme všetko pod kontrolou a tým zakrývame vnútorný zmätok.
- **Delegujúci typ** - svoj stres presúvam na iných ľudí, aby ho riešili za mňa. Cítim sa lepšie, keď sú ostatní v strese.
- **Typ bacilonosič** - sam nie som v strese, ale spôsobujem ho ostatným.
- **Typ ochránca** - pred stresom chránim ostatných, beriem ho na seba.
- **Vyhýbavý typ** - vyhýbam sa situáciám, kde by som mohol byť vystavený stresu, vediem si pokojný, pohodlný život.
- **Typ huba** - mám pocit, že zvládnem akýkoľvek stres, vystavujem sa veľkému počtu zložitých situácií.
- **Racionálny typ** - stres beriem ako súčasť života, stres je niečo, s čím sa musím vysporiadať, keď som v strese, nesťažujem sa a idem v živote ďalej.
- **Typ ničiteľ** - život mi pripadá príliš krátky na to, aby som si zo stresu robila veľku hlavu, problémy riešim priamo a cielene.
- **Typ popierač** - odmietam si pripustiť, že som v strese, aj keď spätná väzba hovorí niečo iné, priznať si, že som v strese považujem ako známku slabosti.
- **Typ magnet** - vypadám, že som stále v strese, hovorím si, prečo sa cítim ako nie vo svojej koži.

2.2.8 Stratégie zvládania stresu

Kedysi sa slovo stratégia používalo vo vojenskej terminológii. Často sa teraz požíva aj v športe, matematike, v hrách. Ide o umenie človeka získať výhody pre seba samého a naopak vytvoriť čo najnevýhodnejšie podmienky pre nepriateľov.

Prvé rozdelenia stratégií odlišovali:

- Stratégiu obrany a útoku,
- Aktívnu a pasívnu stratégiu.

Cameron (in Bratská, 2001) videl riešenie náročných situácií v agresívnych a únikových reakciách. Od nich odvodzuje ďalšie konkrétne prístupy. K **aktívnym** stratégiám zaraďuje opakované pokusy, aj so zvýšeným úsilím o prekonanie prekážok, taktiež otvorenú agresiu, dôležitá je aj kompenzácia, kde si vytýčime náhradný cieľ. Hlavne by sme mali mať úsilie o dosiahnutie iného úspechu, a uniknúť do horlivej činnosti. Medzi **pasívne** stratégie zaraďujeme rezignáciu, kedy nemáme žiadne úsilie ani stanovený náhradný cieľ, unikáme do fantázie, prestávame byť činní. Popríkladne spadneme do alkoholového opojenia alebo užívania drog. Častý je únik do stavu choroby a následná izolácia a strata kontaktu s ľuďmi.

Spôsobom, ako zvládať krízove situácie venovalo pozornosť veľa ľudí. Napríklad Hartl a Hartlová (2000) spomenuli vo svojej publikácii, že medzi *adaptívne stratégie zvládania stresu* patria:

- **behaviorálna stratégia**- prostriedky, ktoré zmiernia naliehavosť a závažnosť problému (relaxácia, telesné cvičenie, pohyb, vybijanie hnevu v športe, užívanie psychofarmatík, psychologická podpora v sociálnom okolí),
- **kognitívna stratégia**- techniky, ktoré znižujú podstatu problému,
- **rozptyľujúca stratégia**- konanie príjemných činností, pri ktorých si uľavíme od ťažkých pocitov.

Medzi *neadaptívne stratégie zvládania stresu* patrí:

- **ruminačná stratégia**- uzavretie sa sám do seba, opakovanie si problému, trápenie samého seba, popisovanie pocitov bez pokusu o zmenu,
- **vyhýbavá stratégia**- opíjanie sa alkoholom, hazardovanie, útok na druhých.

Okrem toho Černý (2006) odporúča na prekonanie záťažovej situácie **fyzické stratégie** ako je napr. dýchanie, zdravá strava, cvičenie a uvoľňovanie. K **behaviorálnym stratégiám** zaraďuje komunikáciu a pomalé konanie. Ku **kognitívnym stratégiám** patria myšlienky. Pokojné a tiché miesta sú súčasťou stratégií prostredia. Najlepšie **psychologické stratégie** sú tie, kde človek rieši problémy a potom sa adaptuje. Stratégie ako vyjadrovanie pocitov, nedokončenie práce alebo aký má vlastne náš život význam môžeme zaradiť k **filozofickým stratégiám**.

Psychorelaxačné techniky predstavujú systematický program, ktorý pomáha bežnému človekovi zlepšiť pracovné výkony, či športovcovi poskytnúť plnohodnotnejší tréning v súvislosti s pozornosťou a koncentráciou v asociácii so stresom. Existuje množstvo psychologických techník, ktoré regulujú vzrušenie a úzkosť a môžu sa uplatniť v psychológii športu.

Jarvis (in Gajdošová, Bendíková, 2012) tieto techniky rozdeľuje do troch hlavných prístupov. **Relaxačné techniky**, sú techniky, ktoré znižujú mieru vzrušenia u športovca. **Kognitívno-behaviorálne techniky** zlepšujú sebadôveru športovcov a znižujú kognitívnu úzkosť, a **vizualizácia**, je technika, ktorá sa používa na zvýšenie sebadôvery, zníženie vzrušenia a úzkosti.

Praško (2006) nám ponúka spôsoby ako si dať rady s problémami. V momente ak máme problém, je dôležité ho riešiť ihneď, nehromadiť v sebe negatívne emócie, z dôvodu nárastu a živenia stresujúcich myšlienok, ktoré vybuchnú v nevhodnú chvíľu. Je dobré mať zmysel pre humor a vedieť ho používať. Premýšľať ako by sme zmenili život, pokiaľ je nudný, stereotypný. Plánovanie si aktívnych víkendov, stretávať sa s ľuďmi, cestovať, vzdelávať sa je príjemný spôsob ako nemyslieť na problémy. V živote je dôležité vedieť si určiť priority. Rozhodnúť sa čo je pre mňa viac dôležité a popritom využívať skúsenosti z minulosti. Pre tých menej aktívnych je pravidelný pohyb, prechádzka alebo cvičenie dobrým spôsobom ako predísť problémom. Pre každého jedinca je potrebný spánok a dostatok odpočinku. Nesnažíme sa splniť niečo za každú cenu, potom to nemá žiaden účinok.

Pre tých labilnejších môže byť ťažké odolať alkoholu, fajčeniu, prejedaniu sa, ale dá sa to zvládnuť. Pravidelný relax telu len prospieva. A ak si vytvoríme oporné systémy-priateľov, záľuby, a iné veci zabudneme na stres. Nepokúšať sa byť najlepší, lebo sa to obráti proti nám. Ak máme splniť priveľa vecí, najlepšie je splniť ti neprijemné na začiatku a potom sa venovať tým príjemnejším.

K najstarším klasifikáciám stratégií zvládania patrí Lazarusove rozdelenie (in Křivohlavý, 1994), kde rozdeľuje štyri stratégie zvládania stresu:

- 1) **Stratégia ľahostajnosti (apatie)**- apatické správanie ku všetkému, čo sa deje v stresovej situácii, s prejavmi bezmocnosti, beznádeje a depresie.
- 2) **Stratégia vyhnúť sa pôsobeniu noxy (škodliviny)**- uskočenie nabok pred niečím, prejavuje sa obavami a strachom.
- 3) **Stratégia napadnúť noxu (útočníka).**
- 4) **Stratégia posilniť vlastné zdroje sily**- výcvik sebakontroly, zručnosti, sebaovládanie.

V štúdií vedenej Lazarusom a Folkmanovou (in Křivohlavý, 2001) boli diagnostikované nasledujúce stratégie:

1. konfrontačný spôsob zvládania stresu,
2. hľadanie sociálnej opory,
3. plánované hľadanie riešenia problému,
4. sebaovládanie,
5. dištancovanie sa od diania,
6. hľadanie pozitívnych strán,
7. prijatie osobnej zodpovednosti za situáciu,
8. snaha vyhnúť sa stresovej situácii a utiecť od/z nej.

Hamarová a Vojáček (in Gajdošová, 2012) zaraďujú relaxačné cvičenia medzi psychorelaxačné techniky, ktoré predstavujú autoregulačné prostriedky, pomocou ktorých sa človek naučí ovplyvňovať svoje psychofyziologické funkcie.

Vojáček (1988) tvrdí, že relaxácia predstavuje uvoľnenie, pokles fyzického i psychického napätia. Je to činiteľ, ktorý pôsobí proti napätiu a prepínaniu, vznikajúcemu v dôsledku fyzikálnych, psychických i sociálnych stresov.

Ďurný, Šlepecký, Praško (in Gajdošová, 2012) uvádzajú, že pod relaxáciou rozumieme fyzické i psychické uvoľnenie. Hamarová (in Gajdošová, 2012) popisuje relaxáciu spolu so správnym dýchaním ako dva najúčinnnejšie spôsoby neutralizácie negatívnych účinkov stresu. Relaxácia je teda komplexná protistresová reakcia. Je to psychofyziologický stav intenzívnej regenerácie organizmu, v ktorom dochádza k posilneniu imunitného systému, spomaleniu látkovej výmeny, k hĺbkovej regenerácii buniek najmä nervového systému a v neposlednej miere i k zmenám v štruktúre

osobnosti v zmysle zníženej impulzívnosti, adekvátnejšieho sebahodnotenia, čo vedie k väčšej kontrole správania sa. Koncentrácia (sústredenie) je popri relaxácii základnou zložkou väčšiny relaxačných metód. Kým vo všeobecnosti znamená pojem koncentrácia vôľou regulovaný stav pozornosti, úmyselne spojený s určitým napätím, pri relaxačných metódach ide o pasívne, nenásilné sústredenie, bez subjektívneho napätia. V rámci psychorelaxačných technik Gajdošová (2012) uvádza EmWave PC metódu, ktorá sa využíva na odstánenie stresu a na zvýšenie výkonu. Využitie EmWave PC je široko rozsiahle a používa sa aj v zdravotníctve a tiež vo firmách, s cieľom znížiť u ľudí stres, zotaviť sa po prekonaných chorobách rôzneho typu a rýchlejšie obnoviť aj ich energiu. Takisto študenti používajú systém EmWave PC na zlepšenie učenia a výsledkov v testoch.

K týmto hlavným zásadám sa zaraďujú aj mnohé ďalšie zásady zvládania stresu, ale každý autor ich rozdeľuje a klasifikuje inak. Dôležitým momentom pri vyrovnávaní sa so stresom a jeho čeleniu je aktivita človeka a otvorenosť externým vplyvom prostredia. Motivácia zamerania svojej pozornosti na javy, ktoré budeme vnímať ako zmysluplné a budeme sa snažiť o zmenu v živote ako normálnu súčasť existencie a brať ju ako príležitosť k osobnému rastu. Nemali by sme byť pasívny, ale aktívny v rámci nových možností, ktoré nám okolie ponúka. Zmieriť sa so situáciou, že krízové momenty sa vyskytujú, no na základe nich si máme vytvárať kladné medziľudské vzťahy, takisto aj pozitívne prostredie naokolo (Kebza, 2005).

V tejto časti sme nadobudli poznatky o teórii stresu. Zamerali sme sa na stres, na jeho negatívny ale aj pozitívny vplyv na zdravie človeka. Spoznali sme rozdiely medzi eustresom a distresom a zamerali na distres a jeho zvládanie. Na copingové zvládanie stresu a vyrovnávanie sa s ním. Mnoho autorov však hovorí o prevencii a technikách copingu rovnako, len každý má tú svoju klasifikáciu a formu. V ďalšej časti našej práce sa zameráme na lyžovanie, na lyžiarsku výuku a ako stres pôsobí na inštruktorov lyžovania, ako sa s ním dokážu vysporiadať.

2.3 Lyžovanie

Lyžovanie je v súčasnej dobe jeden z najvyužívanejších športov v zimnom období. Táto ľudmi veľmi obľúbená pohybová aktivita spočíva v jednoduchom pohybe tela na snehu pomocou lyží. V tejto časti si v krátkosti povieme niečo o vývoji lyžovania, ale aj snowboardingu.

2.3.1 História lyžovania

A) *Predšportové využitie lyží*

Ako uvádza Štancl (2004), predchodcom lyží boli snežnice, ktoré severskí ľudia používali na transport po snehu z jedného miesta k druhému. Lyže vznikli kvalitatívnou zmenou snežníc približne na konci staršej doby kamennej a umožnili ľuďom skúsiť nový spôsob pohybu na snehu. Šlo o kĺzavý pohyb, ktorý na rozdiel od šlapania v snežniciach umožňoval ľuďom zvýšiť rýchlosť pohybu a premiestňovania sa z miesta na miesto. Lyže používali ako lovecký, vojenský a dopravný prostriedok.

B) *Športové využitie lyží*

Lyžovanie bolo zaradené do športového odvetvia až v druhej polovici 19. Storočia a to vďaka obyvateľom Nórska. Dnes sa lyže používajú hlavne pre zábavu, pre potešenie, pre šport. Spolu s dobou sa vyvíjajú nielen lyžiarske techniky, ale aj lyžiarské vybavenie, ktoré sa neustále zdokonaľuje a prispôsobuje požiadavkám zákazníkov.

Rok 1843 je najväčším medzníkom v rozvoji športového lyžovania. V nórskom meste Tromsø sa konali prvé lyžiarske preteky v histórii, ktoré mali novodobú podobu. Ďalší významný rok bol 1877, kedy sa v Kristiánii (Oslo) založil prvý lyžiarský klub. V rokoch 1880-1890 vznikla v Oslu aj prvá lyžiarska škola.

Dôležitým medzníkom vo vývoji lyžovania bol rok 1910, kedy bola založená Medzinárodná lyžiarska komisia, predchodca Medzinárodnej lyžiarskej federácie (FIS). V 20-tych rokoch bolo lyžovanie natoľko populárne, že aj jeho zásluhou sa odsúhlasilo konanie Týždňa zimných športov, predchodcu Zimných olympijských hier, konaných v roku 1924 vo francúzskom Chamonix.

V šesťdesiatych rokoch sa úspešne etabluje na lyžiarskej scéne medzinárodná lyžiarska organizácia zaoberajúca sa technikou a metodikou lyžovania – Interski (medzinárodné združenie na výučbu lyžovania a kongresy organizované týmto združením) (Havel, 2005).

2.4 Snowboarding

Snowboardingu sa v dnešnej dobe venuje veľká časť mladých ľudí, či na Slovensku alebo niekde vo svete, a to rekreačne alebo na profesionálnej úrovni. Mnohí ľudia sa začali venovať snowboardingu, lebo to bolo pre nich niečo nové a chceli to vyskúšať. Na druhú stranu to boli lyžiari, ktorých omrzelo lyžovanie a zatúžili skúsiť tento druh športu. Chceli spoznať a získať ďalšie schopnosti no hlavne mať z toho zážitok. Tento šport má svoju vlastnú kultúru, ducha a pocit slobody. Snowboarding je krásny, ale zároveň náročný. To je to, čo robí tento šport iným od ostatných športov.

2.4.1 História snowboardingu

Predchodcom snowboardu bol tzv. snurfer, čiže dve lyže spojené dokopy. O vznik snurfera sa postaral Sherman Poppen. Najväčší rozdiel medzi snurferom a snowboardom je uchytenie nôh. Zatiaľ čo na snowboarde sú nohy pevne prichytene k doske, na snurfe sú voľne položené, čo výrazne uľahčuje manipuláciu s doskou. K najznámejším ľuďom v snowboardovej histórii patrí aj Jake Burton Carpenter, ktorý v roku 1968 pripevnil na snurfer posuvné viazanie ako prvý. Ďalším významným človekom bol Tom Sims, majster sveta na skateboarde, ktorý vyrábal snowboardy s dreveným jadrom a laminátovou konštrukciou (Gnad, 2008). V 90. rokoch sa dokonca po prvý krát pripevnili na snowboard železné hrany. Neprijemná situácia sa stala na začiatku 80. Rokov, kedy americké lyžiarske strediská začali snowboarding zakazovať.

Popularita snowboardingu bola ohrozená, ale uznávači tohoto športu si cestu k nemu si aj napriek tomu našli, a to prostredníctvom tzv. *hiking snowboardingu* (šľapanie hore kopcom a zjazd dolu svahom v prašane) (Binter, 2012). Ako uvádza aj web best4man.cz, snowboardistov už nebaví jazda po zjazdovke, ale vyhľadávajú stále niečo nové, riskantejšie, niečo, čo posunie ich hranicu možností vyššie a taktiež hladinu adrenalínu v krvi. Nájdu sa aj takí snowboardisti, ktorí nechcú riskovať a radšej sa pustia do odovzdávania svojich skúseností iným ľuďom. Absolvujú kurz učiteľa snowboardingu a začnú učiť v jednotlivých lyžiarskych strediskách (best4man.cz).

2.5 Lyže vs. snowboard

Každý rodič, ktorý má deti rieši problém s ktorým zimným športom je najlepšie začať. Rozhodovanie býva náročné, no dôležité je zvážiť hlavne vek jedinca, kedy sa začne venovať vybranému športu.

Častokrát rozhodnutie ovplyvňuje zameranie rodiča na danú športovú aktivitu, alebo móдне trendy, ktoré sa valia na nás z každej strany (Tremel, 2004). No málokedy rodičia načúvajú svojim deťom. Rozhodnú za ne. V tomto momente nastáva problém. Ak sa dieťaťu nedarí, postupom času môže získať k tomuto športu odpor. V konečnom dôsledku záleží od situácie a prístupu rodiča k deťom apod. Ale ako je vo všeobecnosti známe, vždy je lepšie začať s lyžovaním. V 3-5 roku života si dieťa prirodzene rozvíja rovnováhu a vzťah k jazde na snehu. Až v 6-8 roku je možné plynule nadviazať na snowboardovú techniku.

2.6 Kedy začať s lyžovaním

Pred zahájením lyžiarskej výuky by sa mal najprv rodič zamyslieť, čo vlastne od svojich detí očakáva. Snom skoro každého rodiča je mať doma špičkového pretekára, ktorý sa bude zúčastňovať súťaží, bude vyhrávať zlaté medaily, bude najlepší. Čo je snom rodiča, ale nemusí byť aj snom dieťaťa. Veľa rodičov núti svoje deti lyžovať aj keď oni samé nechcú. Týmto prístupom sa to lyžovanie deťom zprotiví a budú tento šport nenávidieť.

Preto by mali rodičia vypestovať u detí vzťah k pohybu už od malička, zo začiatku len aktívne prechádzky na horách, neskôr sánkovanie, bobovanie, šmýkanie sa na snehu. Dieťa sa postupom času samé rozhodne, že sa chce postaviť na lyže. Je to individuálne, nie je dané, že dieťa by malo začať lyžovať v 3-4 rokoch. V dnešnej dobe sa nájde zopár detí, ktoré začali lyžovať vo svojich 2 rokoch. Iní začali neskôr, v školskom veku, tínedžerskom období, a niektorí až v dospelosti. Nikdy nie je neskoro. Človek musí chcieť, lebo inak to bude mať opačný účinok. Čiže častá otázka rodičov typu, kedy je ideálne začať s lyžovaním, sa nedá zodpovedať. Nie vždy je to rovnaké u všetkých detí. Záleží na úrovni rozvoja telesných a pohybových, ale aj duševných schopností, taktiež je dôležité prostredie, v ktorom dieťa žije, finančné možnosti a veľa ďalších faktorov.

Tremel (2004) uvádza, že najlepší vek, kedy začať s lyžovaním je medzi 2. a 3. rokom života. Vtedy ide len o zoznamovanie sa so snehom a lyžiarskou výstrojou. Nemôžeme očakávať, že dieťa začne hneď lyžovať akonáhle ho postavíme na lyže. Lenže v dnešnej dobe si toto rodičia myslia. Opak je pravdou, také jednoduché to nie je. Dieťa sa v tomto veku dokáže len spúšťať na lyžiach, jeho nožičky sú ešte slabé a ak vie zabrzdiť, tak je to veľký úspech. No väčšinou sa spolieha na inštruktora, ktorý ho chytí.

Deti to baví, smejú sa, nemusia sa o nič starať, je to pre nich zábava. Akonáhle už od nich vyžadujeme, aby skúsili zastaviť, prestane to byť pre nich taká sranda, lebo začnú padať, nedarí sa im, začínajú plakať, vzdávajú sa. Vyžadujú väčšiu starostlivosť, individuálny prístup a viac pozornosti. Až keď je dieťa staršie, tak okolo 4-6 rokov je najideálnejšie začať s výukou lyžovania. Rodičia by mali poznať svoje dieťa natoľko dobre, že vedia kedy mu je niečo príjemné alebo nepríjemné.

2.7 Lyžiarská škola - áno či nie?

Veľké množstvo ľudí trávi v zime svoj voľný čas na horách. Väčšina ľudí si predstavuje lyžovačku tak, že dajú deti do lyžiarskej školy a oni sa budú premávať celý deň po svahoch. Pár rodičov sa rozhodne naučiť svoje dieťa samo. Ide o takých rodičov, ktorí chcú ušetriť peniaze za výuku, ale neušetria svoje nervy, lebo deti málokedy počúvajú vlastných rodičov. V tomto momente nastáva situácia, kedy sa rodičia rozhodujú, či dajú svoje dieťa do lyžiarskej školy alebo nie. Kedysi tomu tak nebolo, neexistovali žiadne lyžiarske školy, rodičia učili svoje deti sami. Dieťa mali priviazané na dlhom lane, ale ako doba pokročila, tieto techniky prestávajú byť aktuálne, už len pár jedincov praktikuje túto techniku učenia. Ľudia zleniveli a radšej zveria do rúk svoje dieťa niekomu inému.

Na druhú stranu dnešný lyžiarsky biznis ponúka pre našich potomkov množstvo zábavy, dbá o ich bezpečnosť. Lyžiarské strediska začínajú čím ďalej tým viac chápať potrebu výchovy novej generácie, stavajú snowparky, detské ihriská, snažia sa navadiť budúcu lyžiarkú generáciu k tomu, aby na horách trávila čas nielen v detstve ale aj v dospelosti.

2.7.1 Štruktúra lyžiarskej školy

Momentálne, v 21. storočí je v každom lyžiarskom stredisku na Slovensku minimálne aspoň jedna lyžiarska škola. V niektorých strediskách dokonca nájdeme aj viac škôl. Záleží od veľkosti strediska. Dnes si môže už každý človek vyhľadať na internete podrobné informácie o jednotlivých školách a rozhodnúť sa kam dá svoje dieťa lyžovať.

Každá dobrá lyžiarska škola by mala mať **riaditeľa lyžiarskej školy**, ktorý je zodpovedný za všetky prevádzky, či už je to lyžiarska škola, požičovňa lyží, servis lyží,

obchod s lyžiarskými doplnkami a iné. Kontroluje ich chod a dáva úlohy svojim podriadeným.

Druhou dôležitou osobou v lyžiarskej škole je **šéf inštruktor**, ktorý je zodpovedný za prevádzku a chod lyžiarskej školy, organizuje zdokonaľovacie tréningy pre svojich inštruktorov, zadáva úlohy jednotlivým inštruktorom.

Tretou dôležitou osobou je predajca školy, tzv. „**booker**“. Je neodmysliteľnou súčasťou lyžiarskej školy, bez neho by sa lekcie samé nepredali. Jeho úlohou je informovať zákazníkov o možnostiach, produktoch a je hlavným predajcom služieb školy. Taktiež zadeľuje lekcie učiteľom lyžovania a spracováva rezervácie a požiadavky klientov.

Top školy majú aj zodpovednú osobu za areál lyžiarskej škôlky a animátorov pre tých najmenších, ktorí majú na starosti animačný program, organizujú súťaže a robia výuku lyžovania zábavou. Tie menšie školy si vystačia aj bez týchto osôb a tieto úlohy prevezmú inštruktori.

No tou najhlavnejšou osobou lyžiarskej školy je samotný **učiteľ lyžovania**, ktorý si realizuje lyžiarskú výuku, trávi najviac času s klientom, je to osoba, ktorá naučí klienta lyžovať.

2.7.2 Výhody a nevýhody výuky v lyžiarskej škole

Každý rodič, ktorý sa rozhoduje, či dá svoje dieťa do lyžiarskej školy alebo nie, by mal najprv poznať klady a zápory lyžiarskej školy. Podľa Josefa Tremľa (2004), k výhodám dobrej lyžiarskej školy patrí:

- materiálne zabezpečenie- vlastný vlek, vlastný výukový priestor, prípadne i väčší počet týchto zariadení;
- špecializovaný výukový priestor pre deti- detské lyžiarské ihrisko;
- možnosť voľby individuálnej alebo skupinovej výuky;
- kvalitné personálne zabezpečenie- dostatočný počet skúsených lyžiarských učiteľov, so špecializáciou na výuku detí;
- ponuka kombinácie lyžiarskej výuky s opatrovaním detí počas celého dňa, táto aktivita je väčšinou spojená aj s možnosťou stravovania;
- počas výuky alebo celodennej starostlivosti o dieťa môžu rodičia realizovať vlastný lyžiarský program.

K nevýhodám lyžiarskej školy patria:

- určitá finančná náročnosť, najmä pri individuálnej výuke;
- nutnosť prispôbiť denný režim výukovým časom lyžiarskej školy (Tremel, 2004).

2.8 Učiteľ lyžovania – inštruktor lyžovania

Mohol by to byť ktokoľvek, kto vie v rámci svojich možností a schopností naučiť lyžovať iného človeka. Môže to byť rodič, učiteľ telesnej výchovy, alebo profesionálne vyškolená osoba. Ako by mal vyzeráť taký učiteľ lyžovania, aké by mal mať vlastnosti popisuje vo svojej knižke Josef Tremel (2004), kde podľa neho dobrý inštruktor by mal mať výbornú lyžiarkú techniku, mal by byť telesne zdatný, mal by mať teoretické vedomosti, no hlavne by mal mať kladný vzťah k deťom a vyučovať moderne, kreatívne.

Dobrý inštruktor podľa Dvořáka (2014) by mal splňovať jednotlivé predpoklady ako napr. byť osobnosť s určitými charakterovými vlastnosťami (poctivosť, zodpovednosť, flexibilita apod.), mal by mať aspoň základné znalosti z pedagogiky a psychológie (schopnosť motivovať, vedieť jednáť s ľuďmi a vnímať ich potreby), byť schopný niečo zorganizovať (skupinu ľudí). Jedna z najdôležitejších vecí je ovládať jednotlivé prvky výuky po odbornej stránke a mať vedomosti, poznať terminológiu, súvislosti, chyby apod.

Najzákladnejšou podmienkou, ktorú musí človek spĺňať aby bol dobrým učiteľom lyžovania je „zručnosť vedieť lyžovať“. Na zručnosti sa podieľa viacero schopností ako je schopnosť koncentrácie, a zručnosti priestorovo - orientačné, koordinačné a senzorické. Pre klienta je veľmi dôležitý prvý dojem, ktorý na neho urobí lyžiarska škola ako celok. Je dôležité, aby učiteľ lyžovania nemeškal na lekciu, na miesto stretnutia s klientom musí prísť v dostatočnom predstihu. Ak je výuka s klientom na viac dní, učiteľ si musí vopred premyslieť priebeh výuky, prípadne si pripraviť vhodné učebné pomôcky.

Pri povolaní „učiteľ lyžovania“ je dôležité vedieť sa vcítiť do pocitov druhého človeka. Každý klient je jedinečná osobnosť preto učiteľ lyžovania musí klienta správne odhadnúť, napríklad podľa povolania, spoločenského postavenia, charakterového typu a tiež psychického a zdravotného stavu.

Učiteľ lyžovania sa musí vedieť vcítiť aj do momentálneho pocitu klienta, a vedieť odhadnúť či má dobrú náladu, alebo je strnulý, či sa necíti zle, alebo či nemá zdravotné problémy. A tomuto musí vedieť učiteľ zvoliť primerané správanie.

Každý učiteľ lyžovania by mal mať úspešne absolvovaný kurz učiteľa lyžovania. Taktiež vlastniť preukaz učiteľa lyžovania. Svoju výuku viesť ucelene a profesionálne.

Učiteľ lyžovania musí byť vždy upravený, čistý a voňavý aby bol pre klienta príjemným spoločníkom. Každý učiteľ používa v práci zásadne uniformu lyžiarskej školy, nie je dovolené kombinovať ju so svojim oblečením.

Učiteľ lyžovania je vzorom pre klienta, preto pri výuke používa vhodné lyže, vhodné lyžiarske topánky, prilbu aj okuliare. Učiteľ môže usmerniť klienta, v prípade ak má klient nevhodnú vlastnú výstroj. Učiteľ lyžovania musí robiť dobré meno sebe, aj lyžiarskej škole v ktorej pracuje. Učiteľ sa musí správať vhodne ku klientovi ale aj všeobecne, musí byť ohľaduplný, slušný, byť vzorom pre všetkých. Je absolútne nevhodné, keď učiteľ lyžovania fajčí a pije na verejnosti.

Od profesionálneho učiteľa lyžovania sa očakáva že ovláda cudzie jazyky, a má dobrú schopnosť dohovoriť sa. Musí vedieť správne zvoliť spôsob vyjadrovania, vedieť zvoliť správnu formu komunikácie pre detičky a inú pre dospelých, používať správnu terminológiu, aby bola stručná, výstižná a jednoznačná. Komunikácia na úrovni je neodmysliteľnou súčasťou každého 100% učiteľa lyžovania.

Samotné povolanie „učiteľ lyžovania“ napovedá o kladnom vzťahu k prírode a pre toto povolanie je priam nevyhnutnosťou.

2.8.1 Špeciálne zodpovednosti inštruktorov

Väčšina lyžiarských škôl a ski areálov má pravidlá, predpisy, ktoré musia inštruktori dodržiavať. Mimo pravidiel, zvláštna pozornosť by sa mala dávať týmto zodpovednostiam, ktoré sa týkajú nielen inštruktorov, ale kohokoľvek, komu sú deti zverené do opatere.

Keď ako inštruktor lyžovania súhlasíte s tým, že budete dávať inštrukcie iným osobám, nezáleží, či je to dieťa alebo dospelý človek, vstupujete do špeciálneho individuálneho vzťahu. Z tohto vzťahu plynie povinnosť starať sa o bezpečnosť vašich klientov. Celé to začína na prevej lekcii, od začiatku až kým lekcija neskončí. Je dobré mať na pamäti, že podľa zákona, úloha učiteľa lyžovania nie je len naučiť lyžovať, ale hlavne je to rola dobre informovaného, zodpovedného a prísneho sprievodcu klientov

v dobe pobytu na horách. Inštruktor učí vždy podľa metodiky, vyberá si terén, kde bude výuku realizovať. Všetko musí zodpovedať schopnostiam klienta a inštruktor by mal minimalizovať rizika, ktoré by mohli vzniknúť. Od inštruktora sa očakáva, že pod jeho dohľadom bude o deti postarané. Čím je starší inštruktor, tým by mal byť zodpovednejší a starostlivejší. Taktiež záleží aj na jeho skúsenostiach a rokoch praxe. Inštruktor by mal byť vždy pripravený prevziať starostlivosť o dieťa, byť zodpovedný za rovnakých okolností ako sú jeho rodičia. Pri jednaní s dieťaťom je povinný stále myslieť na svoje povinnosti o starostlivosti, až kým si dieťa neprevezmú rodičia naspäť.

2.9 Lyžiarská výuka

2.9.1 Výuka detí a dospelých

Lyžiarsky inštruktor dokáže naučiť skutočne každého, kto má chuť lyžovať. Spodná veková hranica je mierne ohraničená, dieťa sa ešte vyvíja, ale vrchná hranica ohraničená nie je. Keď človek chce, na veku predsa nezáleží.

Ako sme už spomenuli, je jedno kedy sa človek naučí lyžovať, ale treba si uvedomiť mierne rozdiely a zvláštnosti vo výuke detí a výuke dospelých. Trembl (2004) vo svojej knihe „Lyžování dětí“ popisuje charakteristické rysy a preferencie, ktoré sa vo výuke jednoznačne od seba líšia. Deti uprednostňujú viac vizuálne učenie, narozdiel od dospelých ktorí sú zástancami verbálneho učenia. Deti sa učia spôsobom „pokus-omyl“, ale dospelí sa učia postupnými krokmi. Polomer zatáčania, ale aj typ oblúku je tiež rozdielny. U detí je polomer menší a oblúčiky robia otvorené, no dospelí robia oblúčiky zatvorené a ich polomer je väčší. Lyžiarské palice málokedy nájdeme u detí, no dospelí by si výuku bez paličiek nevedeli ani predstaviť. Čo sa rýchlosti týka, deti sa neboja a jazdia rýchlejšie, nemajú pud sebazáchovy, ale dospelý človek strach má o dosť väčší a práve preto jeho jazda na lyžiach je pomalšia. Počas výuky detí môže dôjsť k problémom ako je časté cikanie a smrkanie, jazyková bariéra, závislosť na rodičoch a ich prítomnosť vo výuke, otrávenosť a strata pozornosti.

Ako sa hovorí, nikdy nie je neskoro začať s niečím, čo by človek potom v budúcnosti ľutoval a keď sa chce, nezastaví nás žiadna prekážka.

2.9.2 Skupinová a individuálna výuka

Podľa Trembla (2004), celá organizácia lyžiarskej výuky vychádza z počtu detí, ktoré sa zúčastňujú danej výuky.

Podľa toho rozlišujeme výuku :

- v družstvách
- v skupinách
- individuálna

Výuka v družstvách sa v dnešnej dobe využíva už len na lyžiarkých zájazdoch, výcvikoch na základnej a strednej škole. No medzi skupinovú a individuálnou výukou je vždy veľký rozpor, pretože každá výuka má svoje výhody a nevýhody.

Z pohľadu rodiča je jednoznačne najlepšia individuálna výuka. Dieťa má stopercentnú starostlivosť, nemusí brať ohľad na ostatné detičky. Súhlasím s Josefom Tremlom (2004), ktorý hovorí, že individuálna výuka je ekonomicky najnáročnejšia. Taktiež vyžaduje stále nové podnety, zmenu obsahu výuky, prostredia, obmieňanie cvičení, aby sa výuka nestala pre dieťa nudnou. Tiež tvrdí, že výhodou individuálnej výuky je možnosť opraviť chyby u jedinca okamžite. Pri správnom nasadení klienta aj učiteľa, výuka prináša rýchle výsledky. Nevýhodou individuálnej výuky je únava klienta, je sám, musí byť stále aktívny, pri skupinovej výuke v čase keď ostatné deti predvádzajú cvičenie má možnosť oddychu, taktiež vidí len ukážku dospelého učiteľa a počuje len slovný výklad, inokedy by sa porovnával s ostatnými deťmi.

Viacerí autori sa zhodujú, že individuálna výuka je najvhodnejšia pre 1-2 deti vo vekovom rozmedzí 2-5 rokov, inštruktor dokáže meniť tempo, náročnosť cvičení a priebeh lekcie. Najväčou výhodou výuky je okamžitá oprava dieťaťa. Cvik je možné trénovať stále dookola, inštruktor venuje všetkú svoju energiu len na jednu, dve osoby, bez toho aby musel brať ohľad na ostatné deti. Pri skupinovej lekcií by sa deti začínali nudiť a prestali by dávať pozor. Práve preto rodičia uprednostňujú individuálny typ výuky, chcú aby bola výuka na úrovni, no zároveň je tento typ výuky finančne najviac nákladný.

Z pohľadu lyžiarskej školy je vždy výhodnejšia skupinová výuka, pretože tento typ výuky zaisť škole väčšiu tržbu. No taktiež záleží na dieťati. Niektoré deti sa začlenia do kolektívu ihneď, dokážu sa sústrediť a počúvať inštruktora na prvé slovo, no niektoré deti majú problémy so začlenením sa do kolektívu a potrebujú špeciálny prístup a starostlivosť od inštruktora.

Ak hovoríme o skupinovej výuke z pohľadu inštruktora, skupina by mala mať minimálne 3 deti a maximálne 12 detí. Za väčší počet detí nie je inštruktor zodpovedný. Ak je predsa len detí viac, je potrebné aby skupinu mali na starosti viacerí inštruktori.

Všetky deti by mali byť na rovnakej úrovni, aby sa zabránilo k zdržovaniu a vyhodneniu slabšieho člena z výuky. Z vlastnej skúsenosti viem, že ak náhodou dostanem skupinu s úplnými začiatočníkmi a mierne pokročilými, v tom momente sa nemôžem venovať všetkým deťom rovnako, výuka sa spomaľuje, trvá dlhšie ako by mala a ostatné deti sa začínajú nudieť. Pri skupinovej lekcii by sme si mali dať pozor na tzv. „domino efekt“. Deti v predškolskom veku majú silné emócie, dokážu ich zmeniť z minúty na minútu. Dokážu sa veľmi ľahko nehať strhnúť ostatnými, sú veľmi ovplyvniteľné, takže pokiaľ je v skupine nejaké dieťa citlivejšie, je viac než pravdepodobné, že stiahne aj ostatných a inštruktor bude mať pred sebou skupinu plačúcich detí, ktoré plačú a ani nevedia prečo plačú.

2.9.3 Stresory v lyžiarskej výuke

Počet zranení na zjazdovke aj mimo zjazdovku stále stúpa, aj napriek tomu, že lyžiarske strediská sa snažia neustále zlepšovať lyžiarske podmienky. Spôsobuje to umelý sneh. A v dnešnej dobe sa nájde málokteré lyžiarske stredisko, ktoré sa zaobíde bez umelého snehu. Tento typ snehu je svojou štruktúrou tvrdší, spôsobuje rýchlejšiu jazdu, no nie každý vie prispôbiť svoje schopnosti takémuto typu jazdy. A práve tak vznikajú najčastejšie úrazy na zjazdovke.

Najfrekvencovanejším faktorom býva aj nepozornosť okolitých lyžiarov (nedávajú pozor, nepozerajú sa pred seba), taktiež neohľadupnosť lyžiarov (jazdia na svahu ako keby bol celý svah ich). Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že človek môže byť akýkoľvek dobrý lyžiar, no dôjde aj tak k úrazu, ale nie z jeho strany. Na vine bude iný lyžiar, ktorý ho zrazí k zemi. Príhoda z praxe, pán lyžiar idúci nesmiernou rýchlosťou, obzerajúc sa po okolitých ľuďoch to do mňa napálil, podotýkam mala som akurát výuku a s detským klientom sme oddychovali na okraji zjazdovky. Ten dotyčný pán sa ešte nechápajúc čudoval, že som ho zachytila a nespada som. No mne nebolo všetko jedno. Mohol kludne zraziť to dieťa, ktoré som učila lyžovať. Preto aj v dnešnej dobe je veľmi dôležité mať lyžiarsku prilbu, aby sme neprišli k úrazu, ak aj áno, zranenie nebude až tak závažne, aké by bolo keby sme prilbu nemali.

Napriek všetkým pozitívnym veciam, ktoré nám lyžiarská výuka prináša, vyskytnú sa často aj nejaké tie negatívne. Najčastejšie to bývajú poruchy v komunikácii, ktoré sú spôsobené nevhodným obsahom, alebo ich prijímateľ neprijíma.

A keď prijíma, zle si to vysvetľuje, taktiež informácia nemusí byť jednoznačná, alebo máme problém s jazykovou bariérou. Ďalej sú to problémy v komunikačnom systéme, kedy vzniká problém po jazykovej stránke. Pri vysielaní vzniká problém, kedy klient nepočuje pre silný vietor alebo vzdialenosť, ďalej pri dekodovaní nastáva problém, ak klient správne neporozumie výkladu učiteľa alebo pri interpretácii môže dôjsť ku problému pri viac významových slovách. Dokonca aj pri spätnej väzbe vzniká problém ak si klient skracuje správu a vynecháva jej podstatné obsahové časti.

Na druhú stranu inštruktor by mal takisto počúvať svojho klienta. Brodsky (2006) opisuje svoju situáciu, keď učil človeka lyžovať. Kázal mu, spraviť nejaké cvičenie, klient odmietol spraviť túto úlohu, lebo mu to nešlo. Donútil inštruktora aby mu to vysvetlil inak, aby to bol schopný splniť. Inštruktor si nevedel rady. V ten večer sa poriadne zamyslel, a na druhý deň prišiel z iným cvičením, ktoré bolo rovnaké ako to predošlé, ale tým, že to inak popísal, tak klient to nevnímal ako predtým. Klient sa naučil lyžovať a boli obidvaja spokojní. Ak vznikne počas výuky konflikt, je potrebné konflikt vyriešiť konštruktívne, vypočuť si názor druhého a hlavne neriešiť konflikt emotívne. Je dôležité dbať na to, aby sa nenarušilo sebavedomie klienta a udržala sa ochota oboch strán o dialóg.

Klientov si vážime, oni sú tí, čo nám povedia o našich nedostatkoch a zlyhaniach. A pre lyžiarsku školu je taktiež dôležité mať čo najmenej sťažností a reklamácií od klientov. Keď sú spokojní klienti, je spokojná aj škola, a všetci jedinci, ktorí v lyžiarskej škole pracujú.

II. VÝSKUMNÁ ČASŤ

3 Výskumné ciele

3.1 Hlavné ciele

Hlavným cieľom tejto bakalárskej práce je zmapovať mieru stresu u inštruktorov lyžovania a na Slovensku.

Na základe hlavného cieľu som si stanovila sekundárne ciele a výskumné otázky.

3.2 Sekundárne ciele

Spraviť porovnanie užívaných stratégií medzi mužmi a ženami. Zistiť vzájomné vzťahy medzi jednotlivými stratégiami.

3.3 Výskumné otázky

1. Aké stratégie zvládania stresu uprednostňujú inštruktori lyžovania na Slovensku najviac?
2. Líšia sa preferencie výberu stratégií zvládania stresu u inštruktorov v závislosti na veku?
3. Aké stratégie zvládania stresu uprednostňujú inštruktori lyžovania na Slovensku v závislosti na pohlaví?

4 Metodické postupy

4.1 Charakteristika výskumného súboru

Ako základný súbor pre môj výskum som zvolila skupinu učiteľov lyžovania zo Slovenska. Distribúcia dotazníkov prebiehala cez internet, pomocou online dotazníka, ktorý bol poslaný inštruktorom cez e-mail. Výber inštruktorov z lyžiarských stredísk na Slovensku nebol náhodný, ale zámerný. Podmienkou zapojenia sa do výskumu bol vek viac ako 18 rokov, ako i to, že človek je učiteľom lyžovania alebo snowboardingu a učí na Slovensku. Doba zbierania dat prebiehala od novembra 2013 do apríla 2014.

V prílohe som uviedla sprievodný list, ktorý bol priložený k dotazníku v e-mailu. Celkom bolo rozposlaných cca 150 e-mailov, z čoho sa mi vrátilo 57 vyplnených dotazníkov. Návratnosť bola nízka. Časť respondentov odmietla dokončiť dotazník, pretože nemali záujem, alebo ich vyplňanie dotazníka prestalo baviť a dotazník nedokončili. Takisto boli respondenti vopred informovaní o tom, že môžu kedykoľvek svoju účasť vo výskume ukončiť. Získane data som vyhodnotila a usporiadala do grafov.

4.2 Výskumne metódy

K overeniu výskumných otázok a k určovaniu stratégií zvládania sme použili štrukturovaný dotazník SVF-78 (Stressverarbeitungstfragebogens) od Jankeho a Erdmannovej (Švancara, 2003), ktorý obsahuje 78 výpovedí. Všetky výpovede sú vo forme výroku „Keď som niečím alebo niekým poškodený(á), vnútorne rozrušený(á), alebo vyvedený(á) z miery...“ doplnené určitou situáciou, kde respondenti označovali v každej odpovedi intenzitu pocitov na päť stupňovej škále od 0 do 4, ktorú v danej situácii vnímali, pričom nula znamená „vôbec nie“, zatiaľ čo štyri znamená „určite áno“.

Dotazník SVF-78 umožňuje zachytiť variabilitu spôsobov, ktoré jedinec rozvíja a uplatňuje pri spracovaní a zvládaní záťažových situácií (Švancara, 2003). Je to skrátená verzia dotazníku SVF-120. Ako sme už spomenuli, dotazník SVF-78 obsahuje celkom 78 otázok. Jednotlivé otázky sú rozdelené do 13 subtestov, ktoré zachytávajú individuálne tendencie pri rôznych spôsoboch reagovania na stres v záťažových situáciach. Z toho je prvých sedem stratégií (podhodnotenie, odmietanie viny, odklon, náhradne uspokojenie, kontrola situácie, kontrola reakcie, pozitívna sebainštrukcia)

pozitívnych, posledné štyri (úniková tendencia, znovuvybavovanie, rezignácia, sebaobviňovanie) sú negatívne stratégie zvládania a stratégie 8 (potreba sociálnej podpory) a 9 (vyhýbanie sa) sú označené ako zriedka sa vyskytujúce.

K dotazníku SVF-78, ktorý inštruktori vyplňali, bol priložený ešte jeden malý dotazník, z ktorého sme zisťovali osobné údaje od inštruktorov lyžovania, ako pohlavie, vek, miesto vykonávania práce učiteľa lyžovania, počet rokov praxe, (viď príloha 2).

Pri hodnotení dotazníku boli prevzaté hodnotenia podľa Wilhelma Jankeho a Gisely Erdmannovej (Švancara, 2003).

Pozitívne stratégie (POZ)

POZ 1 - Stratégia prehodnotenia a stratégia devalvácie (zníženie hodnoty)

Stratégie tohto typu, kde je spoločná snaha prehodnotiť, poprípadne znižovať závažnosť stresoru, prežívanie stresu alebo stresovej reakcie. Oblasť reprezentuje subtest podhodnotenia a odmietania viny.

Subtest 1 - Podhodnocení

Subtest zachytáva tendencie podhodnotenia vlastnej reakcie v porovnaní s inými osobami alebo ich hodnotí priaznivejšie. Položky subtestov sú charakterizované porovnateľnou jednoznačnou kognitívnou devalvačnou stratégiou. Zreteľnejšie než ostatné subtesty v oblasti pozitívnych stratégií sa tento subtest javí ako antagonista negatívnych stratégií, čo je vyjadrené zápornými koreláciami so všetkými subtestami, ktoré sú priradené k negatívnym stratégiám.

Subtest 2 – Odmietanie viny

Položky tohoto subtestu vyjadrujú, absenciu vlastnej zodpovednosti za záťaž. Tento subtest patrí k stratégiám prehodnotenia a k stratégiám devalvácie, viac ako ostatné sa však vyjadruje defenzívnou stratégiou.

POZ 2 - Stratégia odklonu

Subtesty tohoto okruhu zahŕňajú tendencie jednaní človeka od odklonu od stresujúcich udalostí a/alebo príklon k alternatívnym situáciám, aktivitám. Oblasť reprezentujú dva subtesty.

Subtest 3 - Odklon

Tendencia smeruje k odklonu pri záťaži; zahrňuje dve zložky. Po prvé ide o odvrátenie záťaže. Po druhé je vyjadrená tendencia navodiť psychické stavy, ktoré stres zmiernujú. Tieto stavy môžu zahrňovať emócie a pocity s pozitívnou platnosťou a sú tak nezlučiteľné s ostatnými existujúcimi citmi s negatívnou platnosťou. Takéto city by mohli vyplývať zo súčasného uplatnenia stratégie seba presadzovaním. City spojené s odklonom môžu byť taktiež neutrálne

Subtest 4 – Náhradne uspokojenie

Subtest zahrňuje tendencie jednania zamerané na kladné city, ktoré nie sú zlučiteľné so stresom a vzťahujú sa seba posilneniu vonkajšími odmenami (napr. zjesť niečo dobré, kúpiť si niečo.)

POZ 3 - Stratégia kontroly

Subtesty Kontrola situácie, Kontrola reakcie a Pozitívna sebakontrola tvoria kruh, ktorý zahŕňa konštruktívne snahy po zvládaní/kontrolu a kompetencii.

Subtest 5 - Kontrola situácie

V tomto subtestu je tendencia získať kontrolu nad záťažovými situáciami. Je tvorená 3 komponentami: analýza aktuálnej situácie a jej vzniku, plánovanie opatrení k zlepšeniu situácie a aktívny zásah do situácie. Táto forma zvládania stresu sa považuje za konštruktívnu.

Subtest 6 - Kontrola reakcií

Tendencia kontrolovať vlastné reakcie pri záťaži zachytávajú dva aspekty tohoto subtestu: jednak nedovoliť, aby došlo k vzrušeniu, prípadne to nedať na seba poznať (zachovať pokoj a nedať sa vyvíeť z miery).

Subtest 7 - Pozitívni sebeinstrukcie

Tento subtest je obrazom toho, v akej miere majú jedinci sklon prisudzovať kompetenciu sebe a dodávať si odvalu v záťažových situáciách. Subtest obsahuje dva komponenty, zahŕňa kladné postoje a myšlienky zvyšujúce sebadôveru a sugesciu nevzdávať sa, ktorá je protipólom rezignácie.

Zriedka vyskytujúce sa stratégie, ktoré nepatria ani k pozitívnym ani k negatívnym stratégiám. Vyhodnocujú a interpretujú sa samostatne, majú svoj kvalitatívny ráz.

Medzi tieto stratégie patrí:

Subtest 8 - Potreba sociálnej podpory

Tento subtest zachytáva tendencie jedinca, ktorý si pri strese praje nadviazať kontakt s druhými, aby získal podporu pri spracovávaní alebo riešení problému. Môže ísť o podporu vo forme rozhovoru, rady alebo konkrétneho riešenia. Tendencia hľadať sociálnu podporu môže byť výrazom pasívneho rezignačného, bezmocného postoja, alebo môže naznačiť aktívne hľadanie konkrétnej podpory pri zvládaní problému. Zvyčajne ženy majú zreteľne silnejšie tendencie než muži riešiť stres týmto spôsobom.

Subtest 9 - Vyhybanie sa

Subtest zachytáva tendencie vyhnúť sa záťaži a zahŕňa zámer a snahu zamedziť ďalšej konfrontácii s podobnou situáciou. Môže to byť pozitívny spôsob, pokiaľ nejde záťaž predísť na základe regulačných možností jedinca, ale taktiež spracovanie, ak ode len o to vyhnúť sa záťaži. Podľa druhu záťažovej situácie a v závislosti na iných spôsoboch spracovania môžu tendencie Vyhnúť sa ku kladným alebo záporným dôsledkom stresu. Pri interpretácii je dôležitá veková závislosť tendencie vyhybať sa. S pribúdajúcim vekom sa často používa možnosť vyhnúť sa záťaži, čo môže znamenať adaptačnú facilitáciu.

Negatívne stratégie (NEG)

Oblasť negatívnych stratégií je v dotazníku SVF-78 definovaná subtestami Únikova tendencia, Znovu vybavovanie, Rezignácia a Sebabviňovanie. V tomto okruhu sú zahrnuté tendencie k nasadeniu nepriaznivých, skôr zosilujúcich spôsobov spracovávaní. Zachytáva chýbajúcu kompetenciu zvládania s únikovými tendenciami, s reakciami rezignácie a neschopnosť uvoľniť sa.

Subtest 10 - Únikova tendencia

Subtest určuje rezignačnú tendenciu vyviaznúť zo záťažovej situácie. Rezignačný ráz tejto stratégie pri zvládaní stresu spočíva v tom, ak je potreba vyviaznúť zo situácie tak jej realizácia sa združuje so zníženou pohotovosťou alebo schopnosťou čeliť záťažovej situácii.

Únikovú tendenciu v zmysle SVF je treba považovať za výrazný maladaptívny spôsob spracovávania, ktorý stres zväčšuje.

Subtest 11 – Perseverácia (znovuvybavovanie)

Predĺžené premietanie, znovuvybavovanie, v zmysle tohto subtestu, ktorý určuje neschopnosť sa myšlienково odpútať od prežívaných záťaží. Negatívne predstavy a myšlienky o záťažovej situácii sa neustále vnucujú a zaberajú kapacitu myslenia jedinca v značnej miere a po dlhšiu dobu. Tým sa predlžuje záťažová situácia a s ňou spojené rozrušenie a sťažuje sa obnovenie vychodzieho stavu.

Subtest 12 - Rezignácia

Rezignačné tendencie v zmysle tohoto subtestu zahŕňajú viac aspektov, v ktorých je vyjadrený subjektívny nedostatok možnosti zvládnuť záťažové situácie. Patria sem pocity bezmocnosti a beznádeje vo vzťahu k určitej záťažovej situácii a k vlastným možnostiam ju zvládnuť. Čo vedie k tomu, že jedinec sa vzdáva a nechce sa naďalej snažiť o zvládanie situácie.

Subtest 13 - Sebaobviňovanie

Tento subtest vyjadruje sklon ku sklúčenosti a k prisudzovaniu si chyb vlastným jednaním v súvislosti so záťažami. Sebaobviňovanie podľa kritérií SVF patrí k negatívnym stratégiám (Švancara, 2003).

4.3 Limity výskumu

V prvom rade je dôležité spomenúť, že šlo o zbieranie dát prostredníctvom vlastnej výpovede. Nedá mi nespomenúť Kohoutkov (2000) postreh, kde hovorí, že ľudia vedia lepšie objektívne hodnotiť druhých ako samých seba. Vo výskume taktiež mohlo dôjsť k snahe respondentov vidieť sa z tej lepšej stránky, aj keď dotazníky boli anonymné. Taktiež mohli účastníci výskumu pochopiť jednotlivé otázky dotazníku odlišne.

Ďalším obmedzujúcim faktorom vo výskume boli časté sťažnosti probandov na počet a podobnosť otázok v dotazníku.

V neposlednej rade sa mohlo jednať aj o nepoctivé vyplňanie dotazníkov pod vedením iných osôb. Podotýkam však, že jedinci boli vybraný aj na základe osobných referencií z nášho života, ale aj referencií šéfov lyžiarskym škôl.

4.4 Spôsob spracovania dát

Celkový počet získaných dotazníkov bol 58 z toho bolo 37 (62%) mužov a 21 (38%) žien vo veku od 19 do 58 rokov. U mužov bolo vekové rozpätie medzi 19 až 58 rokov, u žien 19 až 57 rokov.

Data z výskumu boli spracované pomocou Microsoft Office Excel 2007. Na popis jednotlivých premenných (aritmetický priemer, smerodatná odchylka, medián, modus apod.) ako aj ich charakteristiky sme použili deskriptívnu štatistiku. Maximálna hodnota hrubého skóre v jednotlivom subteste je teda 24 bodov. Vyhodnotenie dotazníku SVF-78 prebieha teda na úrovni uvedených subtestov. Dotazník sme však vyhodnocovali aj na základe tzv. sekundárnych hodnôt. U každého probanda bola zisťovaná celková pozitívna (POZ) ako aj negatívna stratégia (NEG). V rámci pozitívnej stratégie rozlišujeme ešte tri čiastkové (POZ1, POZ2, POZ3).

Spracovanie výsledkov dotazníku SVF-78 nám umožnilo spraviť analýzu stratégií smerujúcich k redukcii stresu (pozitívne stratégie), alebo k zosíleniu stresu (negatívne stratégie).

5 Výsledky a diskusie

V našom výskume sme sledovali, ktoré copingové stratégie si na riešenie záťažových situácií vyberajú respondenti najčastejšie. Pozornosť sme venovali celému súboru, ale zamerali sme sa aj na obe pohlavia samostatne. Celkový počet probandov v našej výskumnej vzorke bol 58 z toho 37 mužov a 21 žien.

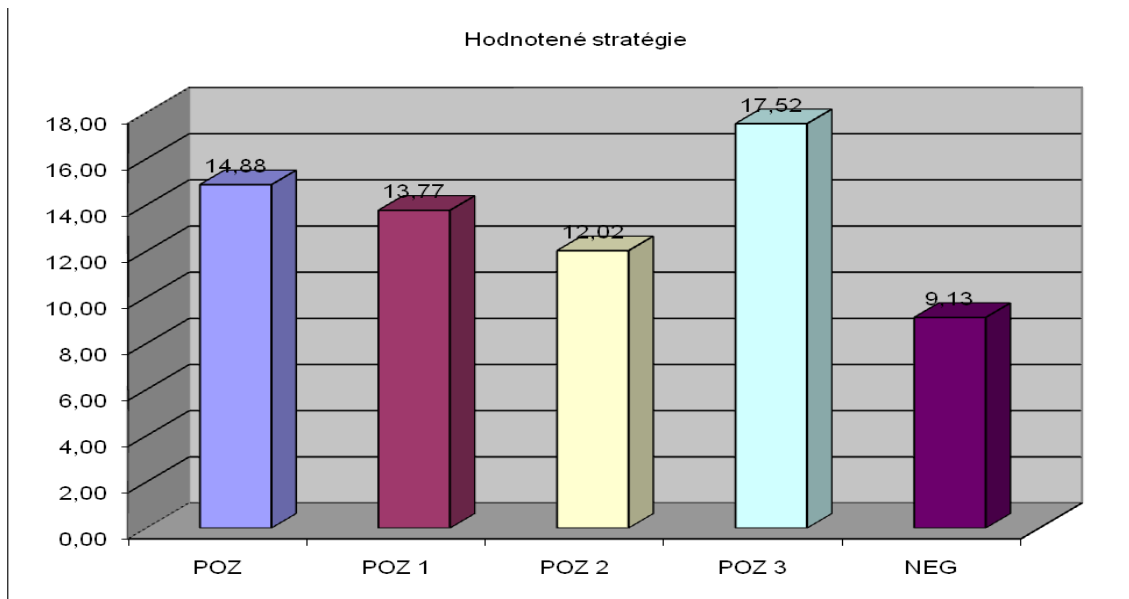
Na úvod celej interpretácie je potrebné uviesť, že z dôvodu nízkej návratnosti dotazníkov stráca výpovedná hodnota výskumu svoju reprezentatívnu funkciu. Na uvedenej vzorke 58 ľudí nie je možné zrealizovať výskum, na základe ktorého by bolo možné výsledky výskumných okruhov generalizovať. Výsledky nám udávajú obraz o vybranej vzorke respondentov, ktorí sa do výskumu zapojili bez ohľadu na reprezentatívnosť.

Z tohto dôvodu nemožno tvrdiť, že dosiahnuté výsledky tendencií k jednotlivým stratégiám zvládania stresu sú platné pre celú populáciu inštruktorov lyžovania na Slovensku. Napriek tomu môžu naznačovať smerovanie tendencií.

5.1 Výsledky a diskusie k 1. výskumnej otázke

V rámci prvej výskumnej otázky našou úlohou bolo zistiť, ktoré stratégie zvládania stresu uprednostňujú inštruktori lyžovania na Slovensku najviac.

Maximálna bodová hodnota pre všetky druhy stratégií dosahuje počet 24 bodov. Pri takejto stupnici sme výslednú nadpolovičnú hodnotu t.j. 12 a viac bodov interpretovali ako preferenciu ku stratégii. Na komparáciu sme využívali mediány odpovedí v päť stupňovej škále 0 - 4. Z uvedeného vypočtu vyplýva, že **inštruktori lyžovania na Slovensku preferujú pozitívne stratégie zvládania stresu**. Ako môžeme vidieť na obrázku č.1, pri pozitívnych stratégiách vykazovali hodnotu 14,88 v porovnaní s negatívnymi stratégiami, ktoré v mediánoch dosiahli hodnotu 9,13. Výraznejší príklon sme zaznamenali pri POZ 3, tzv. stratégii kontroly.



Obrázok č.1: Mediány odpovedí všetkých respondentov (n=58)

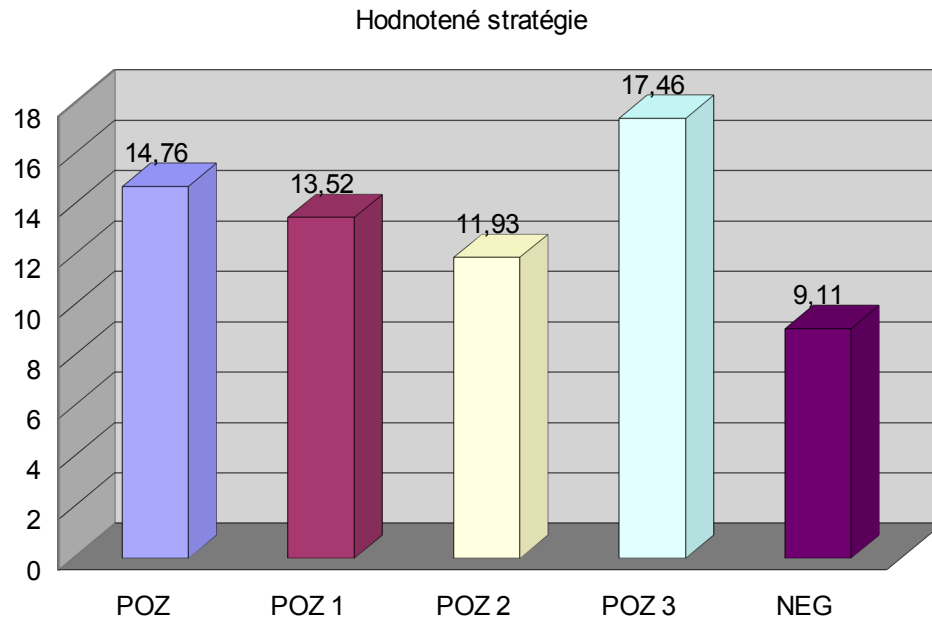
Výsledok potvrdil konštruktívne snahy po zvládaní / kontrole a kompetencii inštruktorov lyžovania na Slovensku. Ostatné výsledky v rámci pozitívnych stratégií zostali bez výraznejších odchýlok.

5.2 Výsledky a diskusie k 2. výskumnej otázke

V rámci druhej výskumnej otázky sme sa snažili zistiť, či sa líšia preferencie výberu stratégií zvládania stresu u inštruktorov v závislosti na vek.

Skúmanie rozdielov tendencií v závislosti od premennej vek sme realizovali v nasledujúcich kategóriách:

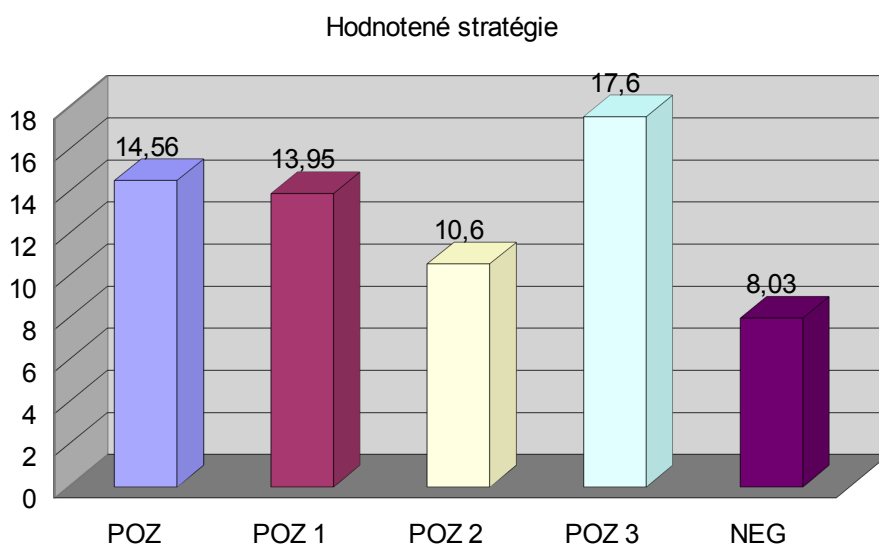
- 18-30 rokov
- 31-40 rokov
- 41-55 rokov
- 56-64 rokov
- 65 a viac



Obrázok č. 2 : Medián odpovedí inštruktorov vo veku 18 - 30 rokov.

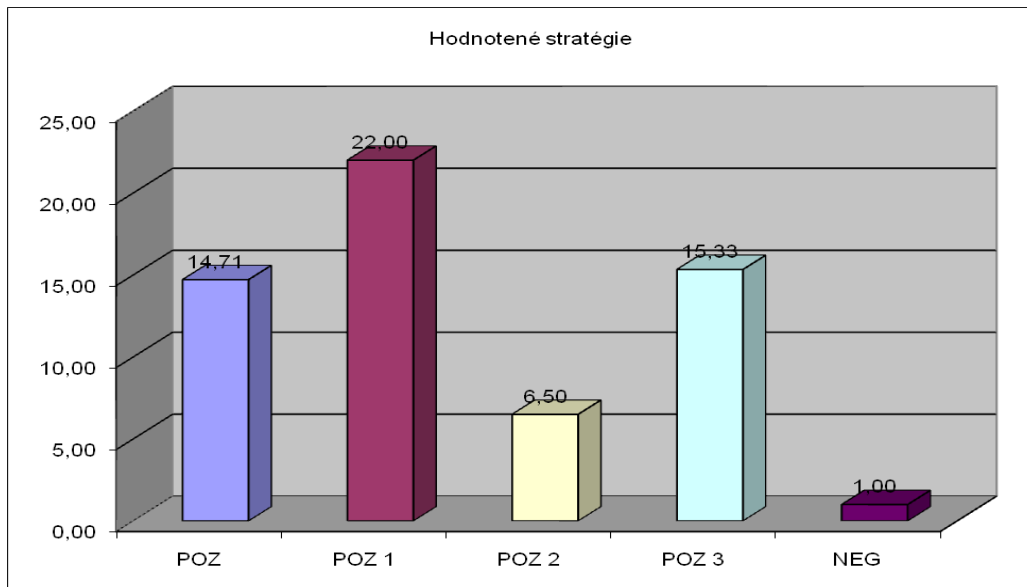
Nakoľko sa v našej výskumnej vzorke nenachádzali respondenti spadajúci do poslednej kategórie, bola z výskumu vylúčená.

V kategórii od 18 do 30 rokov sme identifikovali najväčšiu podobnosť s celkovým hodnotením zvládania stresu inštruktorov lyžovania na Slovensku. Výsledok možno interpretovať prostredníctvom faktu, že väčšina respondentov spadá do uvedenej vekovej kategórie.



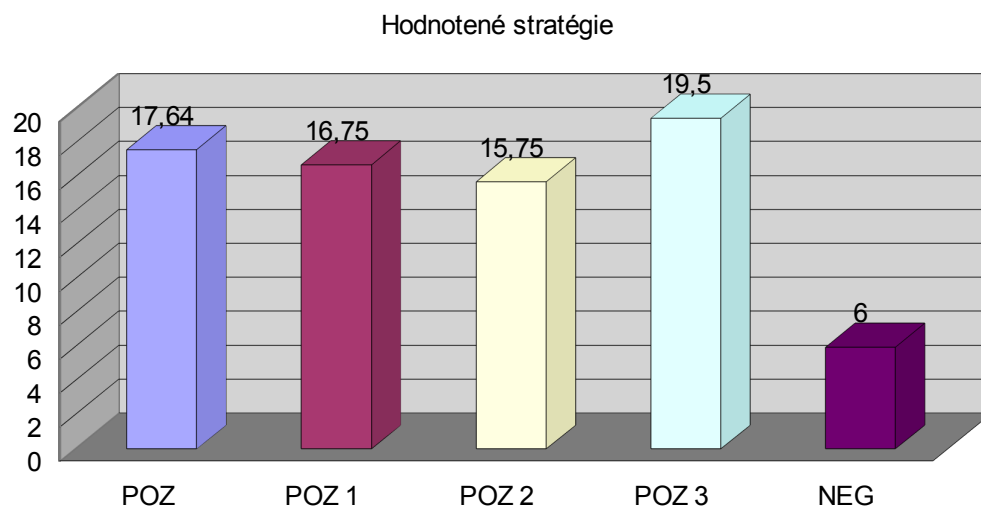
Obrázok č.3 : Medián odpovedí inštruktorov vo veku 31- 40 rokov.

Druhá veková kategória nevykazuje signifikantné odchýlky od mediánov dosiahnutých hodnôt v celej výskumnej vzorke.



Obrázok č. 4 : Medián odpovedí inštruktorov vo veku 41 - 55 rokov

Pri vekovej kategórii do 55 rokov badáme prudké zmeny preferencií ku stratégiám zvládania stresu. Pri negatívnych dosahujú hodnotu 1,00, čo je oproti celkovému priemeru najnižšia dosiahnutá hodnota. Opačný jav pozorujeme pri preferenciách k pozitívnym stratégiám v prípade POZ 1, tzv. stratégia prehodnotenia a stratégia devalvácie (zníženie hodnoty). Teoreticky by tento výsledok poukazoval na zvýšenú schopnosť zvládania stresu v zmysle znižovania závažnosti, prežívania stresu v danej vekovej kategórii. Nakoľko však do tejto vekovej kategórie spadá len jeden respondent, považujeme výsledky za irelevantné, s veľmi nízkou výpovednou hodnotou.

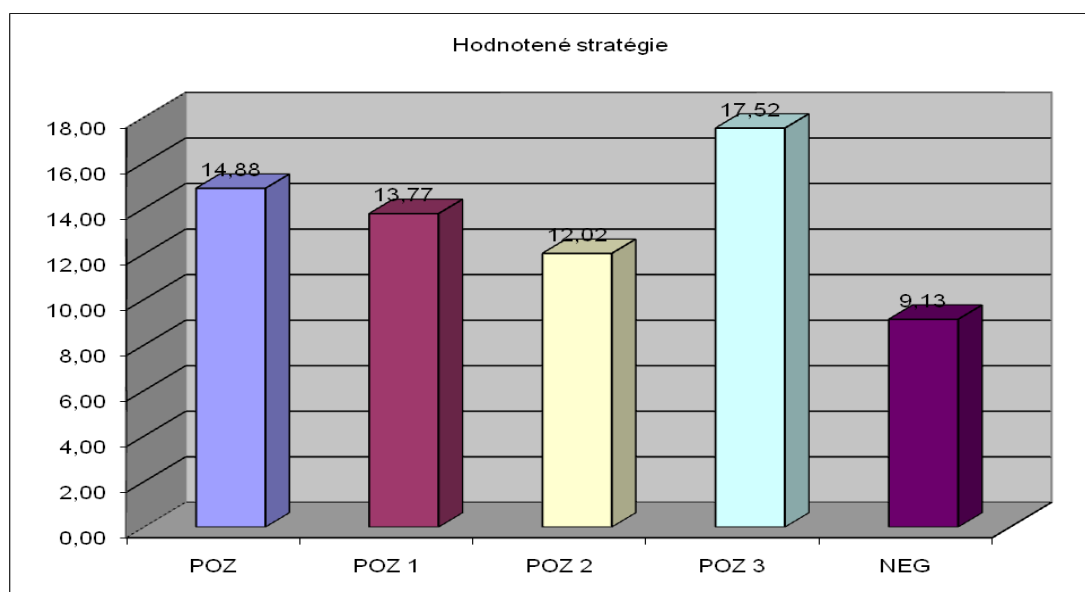


Obrázok č. 5 : Medián odpovedí respondentov vo veku 56 - 64 rokov

Najsilnejšie preferencie k pozitívnym stratégiám zvládania stresu sme identifikovali vo vekovej kategórii 56-64 rokov. V tomto prípade však dosiahnuté extrémne hodnoty nesú rovnako nízku výpovednú hodnotu ako v predošlej kategórii s ohľadom na fakt, že do poslednej skúmanej kategórie spadajú len dvaja respondenti.

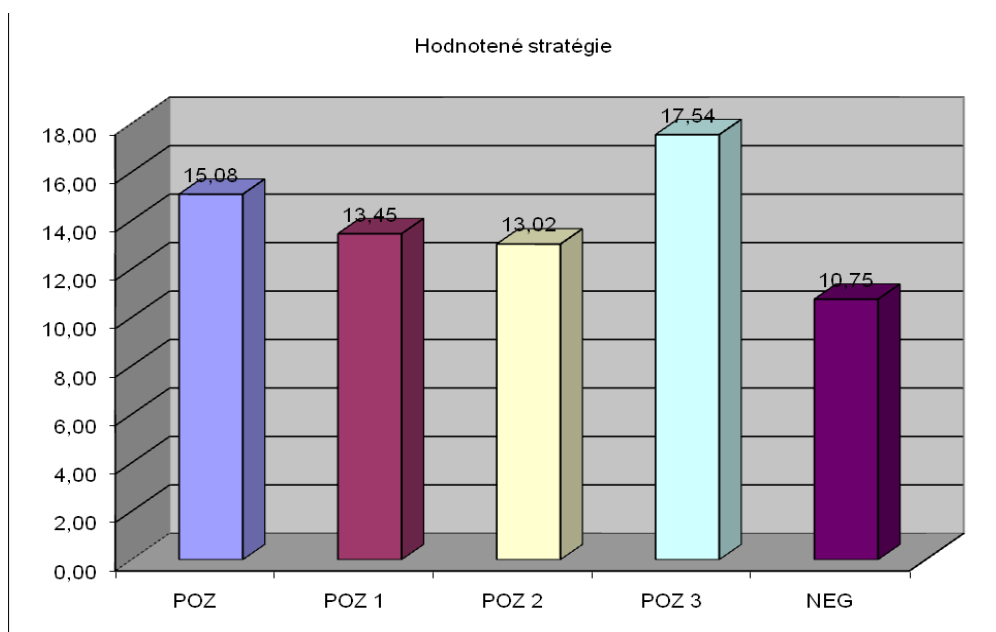
5.3 Výsledky a diskusia k 3. výskumnej otázke

V rámci tretej výskumnej otázky sme sa pokúsili zistiť, aké stratégie zvládania stresu uprednostňujú inštruktori lyžovania na Slovensku v závislosti na pohlaví.



Obrázok č. 6: Mediány odpovedí mužov.

Pri komparácii dosiahnutých výsledkov odpovedí v závislosti od pohlavia sme **nezaznamenali signifikantný rozdiel**. Profil inštruktorov mužského pohlavia sa nelíši výrazne od celkovej výskumnej vzorky. **Respondenti mužského pohlavia potvrdili dosiahnutú tézu preferencií pozitívnych stratégií zvládania stresu**. Aj v tomto prípade prevláda POZ 3, tzv. stratégie kontroly. Medián odpovedí dosiahol úroveň 17,52 oproti výskumnej vzorke v hodnote 17,50.



Obrázok č. 7: Mediány odpovedí žien.

U žien sú výsledky veľmi obdobné ako v prípade mužov **s výnimkou dosiahnutej hodnoty pri negatívnych stratégiách zvládania stresu**. Za zmienku stojí trojbodový rozdiel v mediánoch spomenutej stratégie 10,75 ženy a 7,50 muži. Dosiahnutý výsledok môže naznačovať zvýšenú tendenciu žien (inštruktoriek) k nasadeniu nepriaznivých, skôr zosilňujúcich spôsobov spracovávania stresu. Zároveň poukazuje na chýbajúcu kompetenciu zvládania s únikovými tendenciami, s reakciami rezignácie a neschopnosť uvoľniť sa. Je však nutné podotknúť, že **celkové výsledky opäť potvrdzujú tendencie k pozitívnym stratégiám** a spomenuté opačné tendencie uvádzame z dôvodu miernej odchýlky od mediánov odpovedí mužov vo výskumnej vzorke.

6 Závěry

Stres vždy bol, je a aj bude neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Ovplyvňuje každého z nás. Ako mu budeme čeliť, záleží len na individuálnych vlastnostiach a schopnostiach každého z nás. Stres môže mať okrem pozitívneho dopadu na naše zdravie aj negatívny dopad, preto je dôležité vedieť ako odolávať každodennému stresu a bojovať so stresujúcimi situáciami. Záleží len na nás ako sa s ním vysporiadáme.

Hlavným cieľom tejto bakalárskej práce bolo zmapovať stratégie zvládania psychickej záťaže a stresu u inštruktorov lyžovania na Slovensku.

V prvom rade bolo našou úlohou zistiť, ktoré stratégie zvládania stresu uprednostňujú inštruktori lyžovania na Slovensku najviac. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme potvrdiť, že inštruktori lyžovania na Slovensku viac preferujú pozitívne stratégie zvládania stresu než negatívne.

V druhom rade sme sa snažili zistiť, či sa líšia preferencie výberu stratégií zvládania stresu u inštruktorov v závislosti na veku. Z dôvodu nerovnomerného rozvrstvenia (v zmysle nedostatočnej vzorky v jednotlivých kategóriách resp. počty ľudí v kategóriách sú extrémne odlišné), takže je nemožné potvrdiť ani vyvrátiť preferencie v závislosti od veku. Niektoré kategórie sa výrazne líšia, ale za normálnych okolností by boli vyradené z výskumu kvôli možnému skresleniu, čiže nemôžeme o nich nehovoriť ako o možných dôkazoch rozdielov preferencií v závislosti od veku.

Nakoniec sme sa pokúsili zistiť, ktoré stratégie zvládania stresu uprednostňujú inštruktori lyžovania na Slovensku v závislosti od pohlavia.

Výsledky nepotvrdzujú výrazné rozdiely v preferenciách stratégií v závislosti od pohlavia (len naznačujú mierne odchýlky pri negatívnych stratégiách).

7 Súhrn

Táto bakalárska práca sa zaoberá problematikou stratégií zvládania psychickej záťaže a stresu inštruktorov lyžovania na Slovensku. Cieľom práce bolo na základe kvantitatívneho výskumu zmapovať jednotlivé stratégie, ktoré inštruktori využívajú v stresových situáciách.

V teoretickej časti sme venovali pozornosť kľúčovým pojmom bakalárskej práce. V tejto časti sme stručne popísali čo je to stres, jeho históriu, fyziológiu a vznik, príčiny a príznaky stresu, taktiež aj rozdiely v prežívaní stresu u žien a mužov. Ďalej sa teoretická časť práce zaoberá zdrojmi, druhmi, stupňami a situáciami psychickej záťaže a stresu. Zaujímali nás aj postupy ako riešiť a zvládať stresové situácie. Popísali sme si aj jednotlivé stratégie zvládania záťaže a stresu, ktoré sú známe a využívame ich k vyrovnaní sa so stresom. V závere teoretickej časti sme si stručne zhrnuli históriu lyžovania a snowboardingu, objasnili sme si či je lepšie začať s lyžami alebo snowboardom, taktiež obdobie kedy je najlepšie začať s lyžovaním. Zmienili sme aj o štruktúre lyžiarskej školy, jej výhody a nevýhody no a samozrejme sme museli spomenúť inštruktora lyžovania alebo snowboardingu, ktorý hrá najdôležitejšiu úlohu v lyžiarskej výuke. Dozvedeli sme sa aj o rozdieloch vo výuke detí a dospelých, ale aj to ako vyzerá skupinová a individuálna výuka a s akými stresovými situáciami sa stretávame vo výuke.

Vo výskumnej časti sme na začiatku popísali metodológiu výskumu. Na základe teoretických poznatkov sme si stanovili výskumné otázky, ktoré sme sa po vyhodnotení výskumu snažili zodpovedať. Ďalej sme sa zaoberali zasielaním a následným zbieraním rozoslaných dotazníkov. Išlo o štandardizovaný psychologický dotazník SVF – 78 od autorov W. Janke a G. Erdmannová v preklade J. Švancara. Tento dotazník obsahuje 78 výrokov, ktoré reprezentujú jednotlivé typy stratégií, presne pozitívne a negatívne. Náš výskumný súbor tvorilo 57 inštruktorov zo Slovenskej Republiky. Jednalo sa o študentov starších ako 18 rokov, ale aj o ľudí mladšej a staršej dospelosti, a ich koníčkom je pracovať ako inštruktor lyžovania alebo snowboardingu.

Vo výsledkoch sme prezentovali základné výstupy dotazníkov SVF – 78. U dotazníkov SVF - 78 sme na základe deskriptívnej štatistiky zistili rozdiel medzi používaním pozitívnych a negatívnych stratégií mužmi a ženami.

Zisteným vzťahom sme sa venovali v diskusiách. A na záver sme si zhrnuli jednotlivé výsledky výskumu.

8 Summary

This bachelor thesis deals with stress coping strategies of ski instructors in Slovakia. The main aim of the thesis, that was based on quantitative exploration work, was to map particular strategies, which are used by instructors in stressful situations.

In the theoretical part we paid attention to key words of the bachelor thesis. In this part we briefly described what the stress is. We also described its history, a physiology, the origin, reasons and symptoms. We also mentioned some differences how women and men cope with the stress. Moreover the theoretical part deals with sources, types, levels and situations of mental. We were interested in practices how to solve and handle stressful situations. We also described these particular coping strategies, that are known and which we use to come to terms with the stress. At the end of this topic we briefly summarized the history of skiing and snowboarding, we clarified if it is better to begin with skiing or snowboarding, also when we should start with it. In this part we talked about the structure of a ski school, her advantages and disadvantages. Definitely we could not forget to mention a ski or snowboard instructor, who plays the most important role in a ski lesson. We found some differences in a teaching of children and adults and also in an individual and group teaching. Finally, at the end of the theoretical part we described some situations that occur during the lesson.

At the beginning of the practical part of the thesis we described the methodology of our study. Firstly, on the basis of theoretical knowledge we created questions for our research, which we tried to answer after the evaluation of gained results. Secondly, we sent a questionnaire to many instructors and afterward we collected them. It was a standardized psychological questionnaire called SVF – 78 from the authors W. Janke, G. Erdmann in a translated version from J. Švancar. This questionnaire contains 78 predications, which represent particular types of strategies, exactly positive and negative. Our explorational file consisted of 57 instructors from Slovakia. They were usually students older than 18 years, but also adults whose hobby is to work as a ski or snowboard instructor.

In the part of results we presented the basic outputs that we found out from the questionnaire SVF – 78. These data were processed by descriptive statistics, where some differences occurred in using positive and negative strategies by women and men.

We paid attention to those relations in discussion part. At the end of the bachelor thesis we tried to sum up those particular results from the survey.

9 Referenčný zoznam

Anonymous. (2012). *Nejen sport ale životní styl*. Retrieved 12.4.2014 from the WorldWide Web: <http://www.best4man.cz/index.php/sport/item/222-nejen-sport-ale-C5%BEivotn%C3%AD-styl>.

Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.

Bekker, M. H. J., Nijssen, A., & Hens, G. (2001). Stress prevention training: sex differences in types of stressors, coping, and training effects. *Stress and Health, 17*, 207-218. Retrieved 25.11.2013 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://proquest.umi.com/pqdweb>.

Binter, L. et al. (2012). *Snowboarding* (4th ed.). Praha: Grada Publishing.

Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie, 45(5)*, 386.

Blažková, V. (2008). *Psychická pracovní zátěž*. Retrieved 13.4.2014 from the WorldWide Web: <http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/psychicka-pracovni-zatez>.

Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Trade Leas.

Bratská, M. (1992). *Vieme riešiť záťažové situácie?*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Brodsky, N. (2006). We all like to think we listen to our customers but do we really hear them? *Inc. Magazine, July 2006*, 55-56.

Černý, V. (2006). *Jak překonat stres*. Brno: Computer Press.

Dvořák, D. (2014). *SNOWBOARDING Metodika výuky*. Praha: Grada Publishing.

Gajdošová, Z & Bendíková, E. (2012). Význam a využitie psychorelaxačných techník v praxi - emwave pc metóda. *Športový edukátor, roč.5/1*, 29-31.

Gnad, T. et al. (2008). *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum.

Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

- Joshi, V. (2007). Stres a zdraví. Praha: Portál.
- Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.
- Kohoutek, R. (2000). Základy psychologie osobnosti. Brno: CERM.
- Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Mikšík, O. (1990). Osobnost v zátěži a spolehlivost pracovního výkonu. Praha: Nadas.
- Nakonečný, M. (1998). Základy psychologie. Praha: Academia.
- Plamínek, J. (2013). Sebepoznání, sebeřízení a stres. Praha: Grada Publishing.
- Praško, J. (2006). Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada.
- Šolcová, I. (1997). Celkové pracovní zatížení české populace. *Československá psychologie*, 41(2), 61.
- Štancl, P. & Strobl, K. (2004). Lyžování s úsměvem. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
- Treml, J. (2004). Lyžování dětí. Praha: Grada Publishing.

10 Prílohy

Príloha 1. Sprievodný list k dotazníkom

Príloha 2. Dotazník I.

Príloha 1. Sprievodný list k dotazníkom

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Stratégie zvládania psychickej záťaž a stresu inštruktorov lyžovania na Slovensku.

Jméno: Veronika Čukanová

Datum narození: 24.1.1991

Účastník byl do studie zařazen pod číslem: 1

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

Podpis účastníka:

Podpis osoby pověřené touto studií:

Datum:

Datum:

Príloha 2. Dotazník I.

1. Pohlavie : a) muž b) žena

2. Vek

3. Stredisko, v ktorom vyučujem.....

4. Učím: a) lyže b) snowboard c) oboje

5. Koľko rokov učím (prax):