

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta filozofická

Katedra psychologie

**STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU V JEZDECKÉM SPORTU
(PARKUROVÉ SKÁKÁNÍ)**

**COPING STRATEGIES IN EQUESTRIAN SPORT (SHOW
JUMPING)**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Tereza Horáková

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, PhD.

Olomouc 2017

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Michalovi Šafářovi, PhD. za cenné připomínky, podnětné rady a věnovaný čas. Dále děkuji své rodině, příteli a kamarádům za podporu při mém vysokoškolském studiu a při psaní této práce.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Strategie zvládnutí stresu v jezdeckém sportu (parkurovém skákání)“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2017

Podpis.....

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 5 |
| 1 Přehled poznatků | 6 |
| 1.1 Historie psychologie sportu a její předmět..... | 6 |
| 1.1.1 Historie psychologie sportu | 6 |
| 1.1.2 Předmět psychologie sportu..... | 6 |
| 1.2 Parkurové skákání | 7 |
| 1.2.1 Historie parkurového skákání ve světě a v ČR | 7 |
| 1.2.2 Pravidla parkurového skákání..... | 8 |
| 1.3 Vztah mezi člověkem a koněm | 9 |
| 1.4 Psychologické přípravy sportovce | 10 |
| 1.5 Psychické stavy a zátěž ve sportovní činnosti..... | 11 |
| 1.6 Psychické předpoklady sportovce | 13 |
| 1.7 Motivace..... | 14 |
| 1.7.1 Vnitřní motivace | 15 |
| 1.7.2 Vnější motivace | 15 |
| 1.7.3 Výkonová motivace | 15 |
| 1.8 Emoce..... | 16 |
| 1.9 Frustrace | 18 |
| 1.10 Sebedůvěra | 19 |
| 1.11 Stres..... | 21 |
| 1.11.1 Stresory | 23 |
| 1.11.2 Techniky a metody práce se stresem | 23 |
| 1.11.3 Strategie zvládnání stresu | 24 |
| 2 Cíl výzkumu | 27 |
| 3 Výzkumné hypotézy..... | 28 |
| 4 Metodika..... | 29 |
| 4.1 Výzkumný soubor | 29 |
| 4.2 Postup při provádění výzkumu a sběr dat | 30 |
| 4.3 Metoda sběru dat..... | 31 |
| 4.4 Etická stránka výzkumu | 33 |
| 4.5 Metody zpracování dat..... | 34 |
| 4.6 Analýza jednotlivých skupin rozdělených podle výkonností jezdců | 34 |
| 5 Výsledky..... | 37 |

| | | |
|-----|-------------------------------------|----|
| 5.1 | Vyjádření k platnosti hypotéz | 45 |
| 6 | Diskuze | 47 |
| 7 | Závěr..... | 50 |
| 8 | Souhrn..... | 51 |
| 9 | Seznam použité literatury | 54 |
| | Seznam tabulek | |
| | Seznam grafů | |
| | Seznam příloh | |

Úvod

Uvedené téma spadá do oblasti sportovní psychologie. Vybrala jsem si ho především proto, že se jezdeckví věnuji od svého dětství a trávím u koní každý den. I když jezdím závodně teprve třetí rok, dlouhodobě pozoruji, jak působí stres na výkony nejen u výkonnostních, ale i u rekreačních jezdců.

Jezdeckví je sport, který se stává stále populárnější jak ve světě, tak i v České republice. To dokazuje přibývající počet nových jezdeckých areálů, koní i jezdců. Tento sport je výjimečný v tom, že nezáleží jen na výkonu jezdce, ale i na koni. Otázkou je, jak dosáhnout co nejlepší psychologické přípravy a zvládnout stres sportovců. Psychický stav jezdce jednoznačně ovlivňuje koně a tedy i jeho výkon.

Ve sportovně vyspělých zemích je mentální příprava věnovaná značná pozornost. U nás v České republice se na ni postupně začíná klást důraz, ale prozatím je nedostatek odborné literatury, která by se věnovala vztahu mezi člověkem a koněm. Podle mého názoru se psychická připravenost jezdce a strategie zvládnání stresových situací liší u sportovců, kteří jsou na základní úrovni a těch v elitě.

V teoretické části krátce zmíníme historii psychologie sportu, dále historii a pravidla parkurového skákání, vztah mezi člověkem a koněm, psychologickou přípravu sportovce, psychické stavy a zátěže ve sportu, psychické předpoklady sportovce, jaká je role emocí, frustrace a sebedůvěry ve sportu. Poslední kapitola je věnována stresu a strategiím, které používáme pro jeho zvládnutí.

Cílem práce je analyzovat, popsat a srovnat vybrané strategie zvládnání stresu u parkurových jezdců s různou výkonností. Předpokládáme různost ve strategii zvládnání stresu u jednotlivých kategorií jezdců, rozdělených do třech kategorií podle nejvyšší dosažené výkonnosti a následně v rámci pohlaví. V praktické části použijeme standardizovaný dotazník SVF 78, popíšeme zkoumaný vzorek a postup při provádění výzkumu. Po vyhodnocení dat ověříme platnost stanovených hypotéz.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Přehled poznatků

1.1 Historie psychologie sportu a její předmět

1.1.1 Historie psychologie sportu

Historické poznatky v oblasti psychologie sportu se objevily už ve starověku, především v Orientě. Základem tohoto vědního oboru je pochopit propojenost tělesného s duševním a naopak. S tím souvisí Juvenálův výrok: „*Je žádoucí, aby byla zdravá duše ve zdravém těle*“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Psychologie sportu jako samostatný obor vznikla v druhé polovině 19. století. K aplikaci výzkumných metod na oblast sportu docházelo nejdříve náhodně, jednotlivci – nadšenci, psychology a také pedagogy. Najdeme články z konce 19. a začátku 20. století týkající se golfu, amerického fotbalu, cyklistiky a dalších sportů. Dá se říct, že do 1. světové války jde v psychologii sportu o fázi nahodilých nesystematických bádání. Ke změně došlo po 1. světové válce, kdy vznikaly první vysoké školy se sportovním a tělovýchovným zaměřením. První experimentální práce se zaměřovaly na senzomotorický výkon, průběh senzomotorického učení, osobnosti sportovců, jejich vůle a volní regulace. Celosvětově se jednalo o zakladatelskou fázi psychologie sportu. V předválečném Československu je vznik psychologie sportu spojený se jmény Chudoba, který napsal ve třicátých letech „Psychologie tréninku“ a Pechlát, který napsal práci na téma „Psychologie tělesných cvičení“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Po druhé světové válce dochází k rozvoji olympijských sportů. Pozornost je zaměřena na přípravu vrcholových sportovců, která zahrnuje i psychickou přípravu. Stále víc psychologů se zabývá psychologickou péčí o vrcholové sportovce. V mezinárodním měřítku je středem zájmů řešení odborných otázek vlivu psychiky na sportovní výkon (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

1.1.2 Předmět psychologie sportu

Psychologie sportu se zabývá sportovním tréninkem a dalšími složkami výkonnosti sportovce zahrnující jeho osobnost a také osobnost trenéra. Psychologická příprava sportovce má propojovat kondiční, technické a taktické přípravy v jeden celek a zajišťovat

maximální využití výkonnostního potenciálu sportovce v soutěžích v podobě nejvyššího sportovního výkonu. Zabývá se prohloubením rozvoje psychických vlastností, které vedou k dosažení sportovního výkonu (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Nejčastější pojetí psychologie sportu je to, kdy je sport chápán jako srovnávací, průpravná a zábavná motorika probádána prostředky psychologické vědy. Především z hlediska otázek, jaký má sport vliv na psychické procesy a osobnost člověka, a jak je naopak ovlivňován průběh sportovních činností psychikou člověka (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

1.2 Parkurové skákání

1.2.1 Historie parkurového skákání ve světě a v ČR

Soutěž parkurové skákání se značně začala vyvíjet od roku 1868, kdy byly „výškový skok“ a „šířkový skok“ součástí první soutěže parkuru, které pořádala Královská dublinská společnost v Irsku. Jejich úkolem bylo prověřit kvalifikaci koní pro honební pole. V roce 1881 byl postaven a uveden do provozu parkur na novém dublinském kolbišti v Ballsbridge (Příkrylová, Husáková, 1995). Následně byly zahrnuté parkurové soutěže do Národní přehlídky koní v New Yorku v roce 1883. Na přelomu století se skokové soutěže konaly i na mezinárodním poli. V roce 1900 na olympiádě v Paříži soutěžili jezdci ve třech disciplínách: skákání přes překážky na čas, skákání do dálky a skákání do výšky (Edward, 1994).

Velký rozvoj skokových soutěží byl na počátku 20. století, kdy se Americký skokanský tým poprvé zúčastnil Mezinárodní přehlídky koní v roce 1911. Ve stejné době vznikl Pohár národů, který se koná každý rok ve všech soutěžících zemích a účastní se ho čtyřčlenná družstva (Edward, 1994). V roce 1912 bylo parkurové skákání začleněno k ostatním disciplínám olympijských her (Mahler, Maget, & Jabulka, 1995).

V České republice jsou spojeny začátky civilního jezdeckého sportu se Sokolem. Sokolští jezdci jezdili podle jednotné metodiky a pravidelně vystupovali na všesokolských sletech. Tyto byly přerušeny první světovou válkou. Další vystoupení se konala v roce 1920, kdy bylo založeno jezdecké učiliště v Hodoníně a ekvitační škola v Hranicích. Učiliště mělo zásadní význam pro vznik pro vývoj sportovního ježdění (Dušek & Klika, 1992). Vůbec první parkurové závody v ČR se začaly konat od roku 1922 na závodisti ve Velké Chuchli.

O rok později se zúčastnili poprvé naši jezdci závodů v zahraničí. Nejúspěšnější český jezdec byl František Ventura, který se stal olympijským vítězem roku 1928 (Mahler, Maget, & Jabulka, 1995).

1.2.2 Pravidla parkurového skákání

Pravidla, kterými se řídí jezdecké soutěže, vydává Fédération Equestre Internationale a jsou každý rok upravována podle současného vývoje (Přikrylová & Husáková, 1995).

Parkurové skákání je ještě s dostihy nejrozšířenější disciplínou jezdeckví nejen u nás, ale i ve světě. Jedná se o soutěž, při které jezdec na koni překonává v určeném pořadí umělé překážky umístěné ve vymezeném prostoru, tzv. kolbišti. Každá překážka je vždy opatřena shoditelnými částmi (Dušek & kolektiv, 1992).

Pokud se jezdec dopustí určitých chyb, např. shoení překážky, vyhnutí překážky, překročení stanoveného časového limitu atd. je penalizován trestnými body. Vítězem se stává ten, který dostane nejnižší počet trestných bodů nebo dokončí parkur v nejkratším čase nebo získá v určitém druhu soutěže nejvyšší počet bodů (Česká jezdecká federace, [ČJF], 2016).

Nejdříve bylo jezdeckví výhradně mužská disciplína, avšak od poloviny 20. století se jí mohly účastnit i ženy (Bryant, 2008). V dnešní době je jízda na koni častěji spojována s ženským pohlavím. I když ženy mohou v jezdeckví početně převažovat, v elitě stále vedou muži (Birke & Brandt, 2009). Současný světový žebříček ukazuje, že v na prvních 10 místech nejlepších jezdců světa v parkurovém skákání není žádná žena a na dalších 20 místech je pouhých šest žen (Fédération Equestre Internationale [FEI], 2017).

Chtěla bych podotknout, že jezdeckví je jedinečný sport, ve kterém ženy soutěží dohromady s muži ve všech jezdeckých disciplínách – drezuře, všestrannosti a parkurovém skákání a na všech výkonnostních úrovních. Nevyskytují se žádné rozdíly v pravidlech v rámci jezdeckého sportu pro muže a ženy, a tím je tento sport neobyčejný. Nejsou přítomny žádné biologické výhody díky pohlaví. V rámci tohoto sportu jsou mužské vlastnosti, jako je rychlost a síla, méně podstatné než v jiných sportech. Úspěchu je dosaženo díky kombinaci rovnováhy, preciznosti a specializovaném tréninku. To jsou znaky, na které pohlaví nemá žádný vliv. Síla jezdce sice hraje roli, ale má své limity, protože kůň bude vždy silnější než jezdec, bez ohledu na pohlaví (Dashper, 2012).

1.3 Vztah mezi člověkem a koněm

Vztah mezi člověkem a koněm má dlouhou historii. Ve velmi časných fázích domestikace, bylo motivací maso. Postupně se koně stali důležitým nástrojem pro přepravu a v dnešní době se stále víc a víc používají jako společníci (Digard, 1999). V současnosti se koně a jízda na koni také využívají v terapeutických programech (Anderson, Friend, Evans, & Bushong, 1999).

Jezdecké sporty jsou ojedinělé, protože na rozdíl od ostatních sportů, výkon nezávisí výhradně na lidských schopnostech a dovednostech, ale také závisí na koni. A tou nejdůležitější složkou je kvalita interakce mezi koněm a jezdcem. Vysoce efektivní interakci mezi koněm a jezdcem je obtížné vybudovat, protože oba dva, jak jezdec, tak kůň jsou zvyklí na zcela odlišné způsoby sociální interakce. Lidé jsou závislí především na verbální komunikaci, zatímco koně na neverbální komunikaci vyjádřené tělem (Wolframm & Micklewright, 2009).

Emoční podněty ke komunikaci s koněm mohou lidé vyjadřovat různými způsoby: hlasem, držením těla, výrazem a feromony (Hama, Yogo, & Matsuyama, 1996). Tyto podněty nazýváme pomůcky. Pokud si je jezdec osvojí správné pomůcky a bude je používat ve správnou dobu, přiblíží se tak k pocitu souhry s koněm. Pokud jezdec dokonale splyne tělem i duší s koněm, tak si pozorovatelé stěžují všimnou, že jezdec nějaké pomůcky používá. Jedním z několika předpokladů pro dobrou komunikaci jezdce s koněm je pozice jezdce (Micklem, 2004). Nejlepší, co můžeme v současnosti udělat, je trénovat lidi k etologickým metodám pozorování, upoutat jejich pozornost na držení těla a postoj koně. Pokud je věnovaná pozornost signálům a podporována hlubší znalost chování, tak se člověk může naučit správný způsob, jak se přizpůsobit různým koním (Hausberger, Roche, Henry, & Visser, 2007).

Výzkumy týkající se vztahu mezi člověkem a koněm

- Jediná studie zkoumající emoční podněty ukazuje, že pokud mají lidé negativní pocity, zatímco hladí koně, zvýší se v několika prvních minutách srdeční frekvence u zvířete. Člověk s neutrálními či pozitivními pocity nemá žádný takový vliv (Hama, Yogo, & Matsuyama, 1996). Neexistuje žádný důkaz, který by potvrzoval, že by pohlaví člověka mělo vliv na chování koně (Henry, Hemery, Richar, & Hausberger, 2005).

- Další výzkum se soustředí především na využití psychologických dovedností. Studie zkoumá náladu a psychologické dovednosti u elitní a subelitní skupiny jezdců soutěžících v drezuře a parkurovém skákání. Mayers et al. zjistil, že elitní jezdci skórují podstatně víc v ovládnání úzkosti než neelitní jezdci. Výsledky výzkumu napovídají, že jeden z přispívajících faktorů vedoucí k lepšímu výkonu osob v elitě je jejich schopnost kontrolovat fyziologické a psychologické symptomy úzkosti. Jeden z možných mechanismů může být vliv úzkosti na interakci mezi koněm a jezdce (Wolframm & Micklewright, 2009).
- Studie Beachampa a Wintona (2005) zkoumala vztah mezi vlastní účinností a vnímáním vlastního koně ve střední úrovni všestrannosti. Výsledky naznačují, že úroveň vlastní účinnosti jezdce se ve skutečnosti vztahuje k schopnosti vnímat koně a k ochotě projevit ji. Jezdci s nízkou sebedůvěrou tudíž pravděpodobněji cítí neschopnost kontrolovat své koně, což dále zvyšuje oslabení interpretace úrovně kognitivní úzkosti (Wolframm & Micklewright, 2009).
- To, že sebedůvěra hraje důležitou roli v jezdeckém sportu, potvrzuje model stresu od Lazaruse a Folkmana, který označuje důvěru nebo percepci jako schopnost zvládnout jisté situace. (Wolframm & Micklewright, 2009).

1.4 Psychologické přípravy sportovce

Psychologickou přípravu sportovce můžeme popsat jako cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení účinnosti tréninkového procesu. Snaží se omezit působení negativních vlivů a zároveň pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců k dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Vypracovat se na vysokou výkonnost znamená schopnost zvládnout v přípravě počet psychických zátěží (únavu, nechut' apod.) (Dovalil & kol., 2002).

Při mentální tréninku se nacvičují psychologické dovednosti, které se využívají ke zlepšení prožitku nebo k dosažení většího uspokojení při sportu či fyzické aktivitě. Několik výzkumů hodnotících efektivnost tréninku psychických dovedností se shoduje na tom, že mentální trénink má pozitivní efekt na výkonnost. Množství studií srovnává psychologické charakteristiky a schopnosti u úspěšných a méně úspěšných sportovců. U úspěšných sportovců je vyšší sebedůvěra, větší seberegulační napětí, lepší koncentrace, vyrovnaný a přirozený postoj, lepší kontrola v soutěžních situacích, větší odhodlanost, odpovědnost a vyskytuje se u nich více pozitivní myšlení a imaginace. Mezi nejdůležitější techniky jsou

řazeny trénink relaxace, pozornosti a koncentrace, imaginace a strategie vnitřní řeči (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Při realizaci psychologické přípravy sportovce je důležitá nejen spolupráce se sportovním psychologem, ale také s trenérem. Cílem psychologické přípravy je vytvořit takové psychické předpoklady sportovce, aby byl schopný úspěšně realizovat sportovní výkon. To má sloužit ke zvýšení kvality a rychlosti adaptace sportovce na podmínky sportovní činnosti, především přizpůsobení a vědomé řízení psychických funkcí sportovce na podmínky tréninku a soutěží (Perič & Dovalil, 2010).

1.5 Psychické stavy a zátěž ve sportovní činnosti

Aktuální psychické stavy hrají důležitou roli ve vztahu k tréninku či soutěži, kdy ovlivňují výkon v nich podávaný. Psychické stavy ve sportu můžeme rozdělit na předstartovní, soutěžní a posoutěžní (Dovalil & Choutka, 2012).

Předstartovní stav je moment, kdy si sportovec uvědomí, že se účastní důležité soutěže. Organismus by měl být připraven pro zvládnutí nadcházející zátěže. Tento stav je výrazně ovlivněn emocemi a také motivací (Stackeová, 2011).

Předstartovní stav se při příjezdu na závodiště mění ve **startovní stav**, který může trvat do začátku soutěže nebo přetrvávat dokonce po celou dobu soutěže. Vyskytuje se často u začátečních sportovců. K regulaci aktuálního psychického stavu slouží vědomosti o dynamice aktivační úrovně jedince, která určuje, kdy má být organismus připravený k reakci. Rozlišujeme nadměrnou a příliš nízkou aktivační úroveň (Dovalil & Choutka, 2012).

- Nadměrná aktivační úroveň snižuje takové podněty, které vyvolávají strach nebo očekávání. Využívá se zejména v předstartovních stavech k odvedení pozornosti nebo redukování napětí. Ke snižování aktivity se využívá rozcvička, dechové cvičení, teplá sprcha, masáž, určitá psychofarmaka, relaxační cvičení, specifické psychologické prostředky jako je hypnóza nebo sugesce apod. Při výběru konkrétní metody snižování aktivity je důležité nastudovat odbornou literaturu nebo vyhledat pomoc sportovního psychologa. Na těchto cvičení je potřeba pracovat delší dobu pod dohledem odborného vedení (Dovalil & Choutka, 2012).
- Příliš nízká aktivační úroveň představuje menší komplikaci, protože se vyskytuje méně. Projevuje se jako apatie, lhostejnost, ochablost a odevzdání.

- Pro sport je nejlepší optimálně zvýšená aktivační úroveň pozitivního směru, která se objevuje jako sebedůvěra a vysoké odhodlání (Dovalil & Choutka, 2012)

Posoutěžní stavy jsou vázané na výsledky soutěže. Pokud je jedinec úspěšný, dostaví se aktivace pozitivního směru (spokojenost, veselost apod.). Při neúspěchu se může objevit psychologický problém projevující se negativními prožitky (deprese, smutek, beznaděj apod. (Dovalil & Choutka, 2012).

Ve sportovní psychologii se často vyskytuje pojem „**FLOW**“, který definoval známý profesor psychologie Mihály Csíkszentmihályi jako optimální prožitek nebo také plynutí, kdy je člověk naprosto ponořený do určité činnosti, jejíž provádění nám přináší pocit naplnění. Právě pohyb nám má tento prožitek přinášet, nelze však tvrdit, že to tak musí být pokaždé (Stackeová, 2011). K dosažení tohoto stavu myslí by měl jedinec umět ovládat to, co se děje v jeho vědomí v každém okamžiku. K tomuto stavu nedochází jenom náhodně, ale i cíleně. Člověk musí danou činnost vykonávat s vášní, mít k ní silný emoční vztah a také odstranit překážky, které ztěžují, či brání dosáhnout stavu „FLOW“ (Jelínek & Jetmarová, 2014).

Důležité rysy stavu flow:

- **Výzva**

Nejprve musíte vnímat, že daná situace je pro vás výzvou a zároveň věřit, že máte vše potřebné k dosažení úspěchu.

- **Tady a teď**

Soustředíte se na to, co je tady a teď a nenecháte se rozhodit tím, co se stalo v minulosti nebo tím, co by se mohlo stát v budoucnosti.

- **Splynutí jednání a povědomí**

Vaše chování splyne s myšlenkou. U jízdy na koni můžete zažít situaci, jako kdyby vám kůň četl myšlenky. Například při jízdě na koni jste tak soustředěni, že na cokoliv pomyslíte, třeba pobídku do cvalu, tak vaše tělo se aktivuje a kůň ihned reaguje.

- **Ustoupení reflektivního sebeuvědomění**

Přestáváte být zaneprázdněni sami sebou, konkrétní činností a tím, co si myslí ostatní. Prostě jste a úplně vypínáte vnitřní kritiku.

- **Kontrola**

Cítíte se, jako kdybyste s koněm splynuli a byli jedno tělo a jedna duše. Máte absolutní kontrolu nad situací.

- **Chtíč**

K pocitění opravdového stavu „flow“, musí být všechno, co děláte, vnitřně uspokojující.

- **Ztráta pojmu o čase**

Čas jako kdyby se najednou zastavil anebo naopak zrychlil (Wolfram, 2016).

1.6 Psychické předpoklady sportovce

Na vývoji osobnosti se podílí především charakter, schopnosti člověka a temperament, a také vnější vlivy (prostředí a výchova) (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

Schopnosti bývají obvykle definovány jako individuálně rozdílné, relativně stále dílčí duševní předpoklady výkonnosti (mentální, senzomotorické a motorické) (Čačka, 1997, 32). Opravdovou způsobilost nelze hodnotit bez zahrnutí povahových vlastností a motivační, zájmové i hodnotové orientace osobnosti. Až na základě shrnutí všech těchto charakteristik, lze předvídat výkonnost jedince v dané oblasti. Ani výjimečné schopnosti nemusí zaručovat žádoucí výkon (Čačka, 1997). U sportovců můžeme rozlišovat schopnosti senzorní (např. vnímání prostoru a času), senzomotorické (např. obratnost, rychlost, vytrvalost), intelektuální (např. pohybová a hráčská inteligence) a estetické (interpretace, tvořivost) (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009). Schopnosti jsou naučené na rozdíl od nadání, které je označováno jako vrozený předpoklad pro výkon. Těžko definovatelný je talent, který je chápán jako mimořádné nadání nebo jako mimořádné schopnosti (Nakonečný, 2009).

Temperament představuje vlastnosti, které se vyznačují vzrušivostí, impulzivností, silou ale i rychlostí psychických procesů. Podílí se na určování hloubky a trvání emocionálních akcí. Projevuje se při vyjadřování různých projevů chování, při výskytu nových podmínek a nečekaných situací (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

Charakter je struktura vlastností a rysů osobnosti sportovce, která ovlivňuje chování a jednání člověka. Zahrnuje osobnostní vlastnosti, které vyjadřují sílu vycházející z motivačních tendencí či vlastností k zaměřenosti sportovních aktivit (například rozhodnost, odpovědnost, cílevědomost apod.) (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

1.7 Motivace

Motivace má spoustu definic a v psychologii nemá jednotný obsah. Největší odborník H. Heckhausen vymezil pojem motivace jako: „*Motivování jednání určitým motivem je označováno jako motivace. Motivace je myšlena jako proces, který volí mezi různými možnostmi jednání, zaměřuje jednání na dosažení motivačně specifických cílových stavů a na cestě k tomu je udržuje v chodu*“ (Nakonečný, 1996, 15).

Slavný psycholog Abraham Maslow definoval teorii motivace pomocí hierarchického modelu lidských potřeby, který nám ukazuje, že každý z nás má individuální systém motivů. Jednotlivé potřeby jsou hierarchicky uspořádané podle jejich důležitosti. To znamená, že nejprve musí být uspokojeny základní potřeby a potom následují další. Základní potřeby neboli deficitní, jsou ty, které plynou z nějakého nedostatku ve člověku. Pokud jsou základní potřeby uspokojeny, vyskytnou se metapotřeby neboli růstové, které pramení z lidské potřeby sledovat cíle, stále je překračovat a stávat se někým lepším. Člověk, který dosáhne sebeaktualizace, by měl být podle Maslowa všestranně rozvinutým a vyzrálým jedincem (Jelínek & Jetmarová, 2014). *Hnacím motorem našeho vnitřního vývoje tedy není vnější okolí, ale my sami – naše „Já“ a také sebeúcta* (Jelínek & Jetmarová, 2014, 54).

Maslowova pyramida potřeb



(Jelínek & Jetmarová, 2014)

Konkrétně u jezdeckví, jedinec na úplném začátku bere jízdu na koni jako činnost, která posiluje zdraví, pocit bezpečí a taky radost z pocitu, že náleží do jezdecké skupiny. Když začne pravidelně jezdit a zlepšovat se, narůstá potřeba všemu kolem jezdeckví rozumět a rozvíjet dále své schopnosti. A následně začne přemýšlet o dalších věcech a snaží se dosáhnout co nejvyššího výkonu, který vede za určitým cílem (Micklem, 2004).

1.7.1 Vnitřní motivace

Vnitřní motivace neboli endogenní je většinou nevědomá a tvoří ji takové činnosti, které člověka samy o sobě odměňují, protože je dělá rád. Příklad typické vnitřní motivace je sport, který člověk dělá s nadšením a ke kterému člověk není nucen okolím (Nakonečný, 2015).

1.7.2 Vnější motivace

Vnější motivace neboli exogenní, je vědomá a záměrně vede k nějaké činnosti, která bude náležitě odměněna nebo potrestána. Pro většinu populace je příkladem této motivace práce. Lidé ji nevykonávají pro vnitřní pocit uspokojení, ale proto, aby dostaly odměnu (Nakonečný, 2015).

Hranice mezi vnitřní a vnější motivací nejsou jasně dány, někdy se mohou prolínat. Např. sport může člověk dělat, protože ho baví, ale na druhou stranu ho motivuje vnější faktor - výhra. I práce může být motivována vnitřně i vnějšími vlivy, pokud je zdrojem seberealizace (Nakonečný, 2015).

1.7.3 Výkonová motivace

Každý člověk plní úkoly na různé úrovni, přičemž se člověk řídí subjektivními pocity o dobrém výkonu. Postupně bylo badateli odkryto několik relativně samostatných motivů, které se působí na chování jedince ve výkonových situacích. Jedná se o potřebu dosažení úspěšného výkonu, vyhýbání se neúspěchu a vyhýbání se úspěchu (Plháková, 2003).

1. Potřeba dosažení úspěšného výkonu

Murray ji definoval v knize „*Výzkumy osobnosti*“ jako potřebu překonávat překážky, uplatnit své schopnosti, snažit se provést něco náročného tak rychle a dobře jak to jen jde (Rathus, 1984). John Atkinson pomocí tematického apercepčního testu přišel na to, že si lidé s různou úrovní výkonové motivace vybírají odlišně obtížné úkoly. Lidé s velkou potřebou úspěšného výkonu volí středně těžké úkoly, které jsou pro ně jakousi výzvou, přičemž zvládnutí reálně odpovídá jejich schopnostem. Tito lidé jsou soutěživí, chtějí dosáhnout výborných výkonů a uplatnit své schopnosti. Nemají potřebu ovládat druhé lidi, ale chtějí ukázat sobě i druhým, že jsou v určité oblasti výjimeční či nejlepší. Oblast, kde se mohou uplatňovat je právě sport, především individuální disciplíny jako je právě jezdectví (Lahey, 1983).

Rodiče dětí, které mají velkou potřebou úspěšného výkonu, je povzbuzovali ke zvládnání náročných úkolů, oceňovali úspěchy a podporovali hledání cest vedoucích k dosažení náročných cílů (McClelland, 1984).

Lidé s velkou potřebou úspěchu s největší pravděpodobností v dětství chtěli vyhovět výkonovým požadavkům rodičů. V dospělosti jsou však poháněni především vnitřním uspokojením z vlastní kompetence (Plháková, 2003).

2. Potřeba vyhnout se neúspěchu

Projevuje se ve dvou různých podobách.

a) Ti lidé, kteří se bojí selhání, se raději výkonovým situacím vyhnou. Mohou se řídit českým příslovím: „Kdo nic nedělá, ten nic nepokazí“.

b) Druhou cestou je způsob, kdy děláme vše proto, abychom úkol dobře zvládli. Někteří lidé usilovně pracují, aby nedošlo k selhání a nebyly tak odkryty jejich slabosti a neschopnosti (Carver & Scheier, 2000). Díky výzkumům se ukázalo, že strach ze selhání se objevuje u dětí, kterým je od rodičů poskytována malá podpora a nebo jsou trestány za neúspěchy. Někdy rodiče příliš očekávají a na děti působí velký tlak, který může vést ke snížení výkonové motivace a ke vzniku strachu z neúspěchu. Daný jedinec po výkonu nepocítuje uspokojení, ale spíše úlevu, že daný úkol zvládl (Plháková, 2003).

3. Potřeba vyhnout se úspěchu

Pramení z obav ze zátěže a zodpovědnosti nebo může být výsledkem z odmítání druhými lidmi. Například když má dítě větší nadání a lepší výsledky v určitém sportu než druzí, tak se může stát terčem šikanování (Plháková, 2003).

1.8 Emoce

Emoce hrají ve sportovním výkonu obrovskou roli. Z velké části rozhodují o tom, zda se staneme vítězi či poraženými. Pokud jsou přítomné negativní emoce, náš výkon klesá a pomáhá to soupeři. Pokud jsou emoce pozitivní, podporují nás a ztěžují cestu soupeři. Můžeme říct, že jsou našim rádcem a pomáhají nám rozpoznat, na co myslíme. Ne z hlediska obsahu, ale z důležitosti a vnitřního napětí, které emoce vytváří. Nepříjemné emoce signalizují, že naše myšlenky jsou v rozporu s tím, co opravdu chceme. Naopak příjemné emoce nám říkají, že na co právě myslíme, je v souladu s tím, co chceme. Záleží na nás, co

si vybereme a čemu půjdeme naproti. Můžeme říct, že na co zaměříme myšlenky a city, vyústí v prožitek, který si přilákáme (Jelínek & Hůrková, 2011).

Každý kůň běžně během soutěže dosáhne takové rychlosti a energie, které se postupně vyvíjejí během soutěže. Jenom několik koní přeskočí poslední čtyři překážky stejně v klidu jako ty předchozí. Proč tomu tak je? Protože skákání je pro koně emoční zkušeností. Pokud se něčeho kůň bojí, přirozený instinkt mu řekne, ať od toho běží pryč. Pokud se věnujete ježdění, je potřeba ovládat tyto přirozené instinkty. Vaším úkolem je upevnit takové emoce, které se tvoří, když kůň provádí to nejlepší z jeho dovedností. To znamená, že by člověk měl rozeznat situace, které koně znepokojují a také ty, ve kterých je kůň emočně stálý. Kůň spoléhá na to, že ho jezdec bude provázet a ochraňovat. Také člověku potřebuje důvěřovat stejně tak, jak člověk potřebuje věřit sám v sebe. Jednoduše řečeno, pokud budete uvolnění, váš kůň bude taky. Dává to koni něco, co mu pomáhá soustředit se a nenechat se rozptýlit stresujícími podněty (Leone & Jaussi, 2012).

Tady je několik odzkoušených metod, jak toho dosáhnout:

- 1. Zhluboka dýchejte.** Když jste v napětí, váš kůň je taky. Hluboké dýchání uvolňuje napětí a pomáhá vám i koni se soustředit.
- 2. Zabavte svého koně.** Pokud se kůň něčeho bojí nebo je něčím stresován, zaměřte jeho pozornost na něco jiného. Zaměstnejte ho natolik, abyste odpoutali jeho pozornost od rušících jevů.
- 3. Bud'te si vědomi svých pocitů.** Řízení vlastních pocitů není vždy jednoduché, ale má to veliký význam. Měli byste být poctiví ve svém přístupu ke koni, je to způsob jak se naučit zvládat vnější vlivy, nátlaky, stresory a obavy.
- 4. Soustřed'te se na klíčový bod.** Položte si otázku: „Jak velký tlak používám při prvním aplikování pomůcky?“ Odpověď na tuto otázku by měla být nula. Začínáme s nulovým tlakem a postupně zvyšujeme použití pomůcek (nohou, rukou a sedu), které jsou potřeba k takové reakci nebo výsledkům, kterých chceme dosáhnout.
- 5. Dejte koni příležitost, aby byl dobrý.** Když začnete pracovat, předpokládejte, že váš kůň bude hodný. Místo toho, abyste hledali, co je špatně, všimněte si i maličkostí, které dělá správně. Vytvářejte pro koně příležitosti, při kterých uspěje. Nacházejte možnost k odměně a oslavě jeho výkonu při každé jízdě.
- 6. Ujistěte se, že si kůň práci užívá a cítí se při tom dobře.**

7. Užívejte si společný čas se s koněm. Ukažte koni, že může být zábavné cválat rychle či pomalu nebo překonávat větší skoky. Sdílejte své vlastní nadšení při úkolu a váš kůň to vycítí (Leone & Jaussi, 2012).

1.9 Frustrace

Je situace nebo psychický stav, kdy je subjektu zabráněn postup ke stanovenému cíli či uspokojení potřeby. Míra frustrace se zvyšuje podle důležitosti a naléhavosti potřeby jedince (Paulík, 2010). M. Nakonečný rozlišuje typy frustračních situací podle jejich vzniku na exogenní a endogenní. Exogenní frustrační situace vznikají vnější překážkou, která může mít podobu fyzickou (zamčená místnost) nebo psychickou (zákaz od autority provozovat aktivitu). Endogenní frustrace jsou vyvolané vnitřní překážkou, které může mít podobu vnitřního strachu, který zabraňuje uskutečnit určité chování (např. vzít si něco bez dovolení). Takovým způsobem můžeme sami navodit frustraci, když vlastní bariéry působí proti aktuálnímu uspokojení (Paulík, 2010).

Pokud člověk odolává frustračním podnětům, může se jednat o tzv. frustrační toleranci, která je pozitivním projevem člověka. Obvykle se projevuje emoční stabilitou, flegmaticností a schopností zvládat negativní emoční stavy. Frustrační tolerance není stálá, mění se jak v meziosobních rozdílech, tak i v různých situacích. Faktory, které mohou ovlivňovat frustrační toleranci jsou: dědičné vlivy, typologické vlivy, vyčerpání, nemoc, úraz, věk, mentální defekty, výchovné vlivy atd. (Hošek, 1999).

Často se můžeme setkat s aktivním typem frustrační reakce, a to agresí zaměřenou na sebe nebo na druhé lidi, či na vnější okolnosti. Dalším typem aktivní frustrace je zvýšené úsilí při překonání překážky nebo dosažení náhradního uspokojení. Někdy se objevuje i pasivní frustrační reakce, která se projevuje sklíčeností, rezignací, odevzdaností, dočasnou nečinností apod. (Paulík, 2010).

Jestliže není frustrace překonána, začnou se objevovat tzv. ego obranné mechanismy (např. racionalizace, kompenzace, fantazie apod.), které mají za úkol vytvářet sebeklam, který má člověku zamaskovat neúspěch či selhání v pokusu o odstranění frustrace (Nakonečný, 2015).

1.10 Sebedůvěra

Důvěra ve vlastní výkon se snižuje či zvyšuje na základě kvality přípravy, soustředění a víry v samy sebe. Sebedůvěra se rozvíjí, pokud odhalíte, který druh soustředění na vás působí, zároveň ho respektujete a pravidelně využíváte. Sebedůvěra se bude zvyšovat při zaměření pozornosti na víru a důvěru ve svůj vlastní potenciál, své umění překonávat překážky a dosahovat svých cílů, svou přípravu a psychickou připravenost, svou koncentraci, své volby, smysluplnost svého poslání a cesty za úspěchem a na ty, se kterými spolupracujete. Důvěru si pěstujeme tak, že máme radost z maličkostí, které se nám daří, uvědomujeme si zlepšení, učíme se ze svých úspěchů i chyb a odhalujeme, že nás soustředění osvobozuje, abychom dosáhli co nejlepšího výkonu. Pokud důvěru ovlivňují rozptylující faktory nebo negativní myšlenky, náš výkon bude nestabilní, protože povolíme pochybnostem rozptýlit naše nejlepší soustředění. Pravá důvěra pochází z vnitřního pocitu uvědomění, kdy jsme schopni dokázat, to co chceme (Orlick, 2012).

Strategie ke zvýšení sebedůvěry:

- Uvědomujte si, že ve vás někdo věří.
- Napište si seznam důvodů, proč můžete dojít k cíli.
- Chovejte se tak, jako byste jich mohli dosáhnout.
- Dbejte na kvalitní technickou, psychickou a fyzickou přípravu.
- Promítejte si v hlavě své úspěchy v tréninku a předešlých výkonech.
- Přemýšlejte o postupu, jak dosáhnout stanovených cílů.
- Stále trénujte své soustředění, které směřuje ke zlepšení kvality a konzistenci výkonů (Orlick, 2012).

Existuje řada definic sebedůvěry, jejichž jedním společným rysem je vnímání vlastní schopnosti sportovce dosáhnout úspěch (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, & Lewis, 2012). Při výzkumech a práci se sportovci vychází sportovní psychologové především ze dvou teorií sebedůvěry: Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnost a model sportovní sebedůvěry Robin Vealeyové (Paulík, 2010).

Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnost

Důvěra ve vlastní zdatnost se váže k přesvědčení sportovce, že je schopný docílit chování potřebného k dosažení žádoucího výsledku (Bandura, 1997 in Tod, Thatcher, Rahman, Holt, & Lewis, 2012). Bandura rozlišoval důvěru ve vlastní zdatnost a očekávání

výsledků, pod které spadá přesvědčení, že určité chování povede k daným výsledkům. Například parkurový jezdec věří, že dokáže překonat parkur s určitou obtížností bez shození překážky v dobrém čase a v nadcházejícím závodě dosáhne vítězství (důvěra ve vlastní zdatnost). Očekává, že na základě vítězství se bude moct účastnit Skokového Poháru. Jak důvěra ve vlastní zdatnost tak i očekávání výsledků mají vliv na chování a výkon jedince. Sportovec, který nevěří, že určité chování povede k žádoucímu výsledku, může být méně motivován, aby vůbec zkusil takové chování (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, & Lewis, 2012).

Přesvědčení o vlastní zdatnosti má 4 hlavní faktory:

1. Mistrovské zkušenosti nejvíce ovlivňují důvěru ve vlastní zdatnost. Úspěšné dokončené úkoly v minulosti mohou důvěru ve vlastní zdatnost zvýšit, naopak neúspěšné ji mohou snížit. Nejde však s úplnou jistotou říct, že dřívější úspěchy nebo neúspěchy vlastní zdatnost ovlivňují. Je přítomno mnoho faktorů (schopnosti protivníka, rozhodnutí rozhodčí apod.), které mají na sportovní výkon vliv.

2. Zástupné zkušenosti se vztahují k pozorování vzoru při akci. Například, když trenér výkon sportovce natáčí a následně mu to promítne. Účinek pozorování, ať už sebe nebo někoho jiného, na důvěru ve vlastní zdatnost je ovlivněn tím, jak sportovec promítnutou ukázkou interpretuje.

3. Slovní přesvědčování jedince od ostatních lidí, má jen omezený vliv na stálé zvýšení důvěry. Pokud sportovce slovně přesvědčují úspěšní trenéři či sportovci, je větší pravděpodobnost zvýšení důvěry ve vlastní zdatnost, než kdyby to zkoušel člověk, který daný sport nikdy neprovozoval.

4. Fyziologické a emoční stavy umožňují nebo naopak znemožňují sportovci splnit nároky úkolu. Jak si sportovec vyloží své fyziologické a emoční stavy, má vliv na důvěru ve vlastní zdatnost (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, & Lewis, 2012).

Některé modely sportovní sebedůvěry Robin Vealeyové se podobají Bandurovým např. mistrovství a zástupné zkušenosti. Valey a kol., 1998 uvedli, že na sebedůvěru sportovců má vliv těchto devět faktorů, uvedených níže v tabulce.

| Zdroj | Sebedůvěru zlepšuje, když sportovci: |
|-------------------------|---|
| Mistrovství | Myslí si, že se jejich dovednosti zlepšily |
| Předvedení schopností | Předvádějí lepší schopnost než druzí |
| Zástupné zkušenosti | Sledují dobré výkony druhých |
| Sociální podpora | Věří, že je druzí podporují a povzbuzují |
| Vedení trenérem | Mají důvěru ve vůdcovské schopnosti trenéra |
| Příprava | Cítí se tělesně a duševně připraveni |
| Tělesná sebe prezentace | Myslí si, že je druzí vnímají dobře |
| Příznivost situace | Věří, že situace hraje v jejich prospěch |
| Příjemné prostředí | V daném prostředí se cítí dobře |

Tabulka 1 – Devět faktorů ovlivňujících sebedůvěru (Valeyová a kol., 1998 in Tod, Thatcher, Rahman, Holt, & Lewis, 2012, 88)

Valeyová (2011) předpokládá, že demografické a osobnostní rysy působí na odlišnosti mezi jedinci v projevech a rozvoji sebedůvěry. Výzkumy ukázaly menší sebevědomí u žen než u mužů, jestliže se věnují sportu, který je chápán jako mužský. Stejně tak se to projevilo u mužů, kteří mají nižší sebevědomí u sportů, které jsou brány spíše jako ženské. Valeyová souhlasí s Bandurou (1997), že sebedůvěra ovlivňuje cítění, myšlení a chování. Mohou na ni mít vliv vnější faktory, jako je soupeř, počasí, štěstí, rozhodnutí rozhodčího apod. či vnitřní faktory jedince – schopnosti a dovednosti. Někdy sebedůvěra vede k emocím, chování a myšlenkám, které podporují výkon. Naopak v některých případech se stává, že výkon sportovců zpomalují či zvyšují faktory stojící mimo jejich kontrolu nebo nemají dostatečné zdroje k ukončení úkolu (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, & Lewis, 2012).

1.11 Stres

Za objevitele stresu v psychologickém pojetí se považuje kanadský fyziolog Hans Selye. Stres definoval jako nespecifickou fyziologickou reakci organismu. Objevuje se ve formě psychické nebo fyzické zátěže. U každého jedince je vyvinutá různá stresová tolerance. Při vypořádání se stresem mluvíme o třech fázích.

1. *Poplachová reakce* – aktivují se všechny pomocné mechanismy zachování života.
2. *Fáze rezistence* – rozvíjí se různé obrany organismu ke zvládnutí zátěže.

3. *Fáze destrukce a vyčerpání* – jedná se o fázi charakterizovanou aktivací parasympatického systému, kdy organismus selhává v boji se stresorem. Adaptační mechanismy nejsou schopny zvládat stresovou situaci (Kirchner, 2009).

Stres je přirozená a automatická reakce na určitý podnět tzv. stresor. Projevuje se v oblasti fyziologické, emoční a behaviorální. Ovlivňuje jak osobní tak i pracovní život. Pokud na nás působí dlouhodobě, může dojít k syndromu vyhoření, ze kterého se dá náročnou cestou dostat. Je nutné si uvědomovat, jak na tom jsem, co mám za cíle a co chci, potom se začne pracovat na změně, která se může týkat jak osobní tak pracovní oblasti (Orel, 2009).

Stres může vzniknout při působení extrémně silných či obtěžujících podnětů, nahromaděním různých nepříjemností nebo dobou svého působení (Paulík, 2010). Takovému stresu říkáme distres. Působí negativně a může vést k patologickým změnám nebo k tělesnému poškození. Kromě negativně působícího stresu existuje pozitivní stres neboli eustres, který v určité míře člověk potřebuje k větší odolnosti vůči závažnému stresu (Bartůňková, 2010).

Lidský organismus je komplexní, ale existují tři řídicí systémy, které jsou nadřazené vůči ostatním. Jedná se o soustavu nervovou, hormonální a imunitní. Stresující události jsou spojovány s množstvím onemocnění, které se vztahují k imunitnímu systému (Orel, 2009).

Nejvyšším ústředím pro řízení vegetativních procesů a funkcí je hypotalamus. Reguluje tělesný doprovod emocí a pracuje nejen jako nervové centrum, ale také jako producent regulačních hormonů. Autonomní nervy parasympatikus a sympatikus se liší ve svých účincích a vzájemně se doplňují. Sympatikus připravuje organismus na aktivitu, buď k boji či útěku, při stresové situaci. Výsledkem stresu není jen působení na autonomní nervové řízení, ale také poruchy poznávacích funkcí např. paměti a učení (Orel, 2009).

Za základní stresové hormony se považují adrenalin a noradrenalin, které připravují společně se sympatickými nervy organismus na výkon, tedy boj nebo útek (Orel, 2009). Aktivují se silnější obranné nebo kompenzační mechanismy než při poruchách homeostázy (Bartůňková, 2010).

1.11.1 Stresory

Za stresory považujeme faktory, které vyvolávají stres a svým působením zvyšují adrenokortikotropní hormon. Jak intenzita, tak míra akceptace stresoru má důležitou roli (Bartůňková, 2010).

Podle délky trvání lze stresory a stres dělit na:

1. stres akutní: trvá relativně krátkou dobu – např. sportovec se dostane „do stresu“ při výkonu

2. stres chronický: probíhá delší dobu – např. sportovec prožívá stres několik dnů před soutěží

Lidské stresory dále dělíme na *reálné*, které jsou ohrožujícími a rušivými faktory v životě. A na *potencionální* tzv. situační aspekty, které vyvolají stres při přesažení určité intenzity (Paulík, 2010).

Situační aspekty mohou být:

- Fyzikální – teplo a chlad apod.
- Chemické – toxiny, jedy, alkohol apod.
- Biologické – hlad, žízeň, bolesti, patologické jevy stavy apod.
- Psychosociální – úzkost, strach ze závodů, z nemoci, bolesti apod. (Bartůňková, 2010).

Zásadními faktory, které ovlivňují to, jestli se potencionální stresory změni na reálné, jsou: jejich subjektivní hodnocení, individuální osobnostní charakteristiky působící na hodnocení zátěže, copingové strategie, přítomnost či nepřítomnost nepříznivých životních událostí, zkušenosti jedince se stresem, sociální opora a sociální status (Paulík, 2010).

Často se vyskytují lidské stresory vztahující se k narušení interpersonálních vztahů v rodině (nepostačující rodičovská péče v dětství, tresty, narušené partnerské vztahy, ztráta blízké osoby) (Bartůňková, 2010).

1.11.2 Techniky a metody práce se stresem

V první řadě je nezbytné znát své možnosti, limity, schopnosti, slabá a silná místa, zdroje a omezení. Techniky a metody jsou pro každého jedince individuální. Antistresová techniky, která zapůsobí u jednoho, může být u druhého zcela bez efektu.

a) Zvládání akutního stresu

Stresovou situaci působí u každého z nás jiný podmět. Níže je několik mechanismů pro snížení hladiny stresu.

- Odejít z místa, kde stres vznikl.
- Soustředit se na konkrétní věci – např. na nádech a výdech.
- Zkrátit působení stresoru, co to jde.
- Zajistit dostatečný přísun tekutin.
- Nedělat důležitá rozhodnutí v době akutního stresu.

b) Zvládání chronického stresu

Ke zvládání dlouhodobé zátěže a stresu existují programy, které by měli být komplexní, aby byly úspěšné. Obsahují oblasti:

- Tělesné (pohyb, fyzická aktivity, zdravá strava apod.)
- Emocionální (vyhledávání a zvyšování příjemných aktivit, vyjádření potlačených pocitů apod.)
- Racionální (trénink paměti, rozvoj v dalším vzdělání apod.)
- Sociálně-vztahové (aktivita ve vztazích s druhými)
- Přesahové (hledání smyslu, cílů) (Orel, 2009).

Pokud se zamyslíte nad těmito oblastmi, můžete přijít na to, kterou zanedbáváte. Uvědomění dané roviny by mohlo být prvním krokem ke snížení hladiny stresu v životě (Orel, 2009).

1.11.3 Strategie zvládání stresu

Vědomé způsoby zvládání stresu označujeme jako copingové strategie, které se užívají v takových případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti jedince nadlimitní nebo podlimitní. Jednodušeji řečeno, coping je označení pro zvládání náročných či stresových situací (Paulík, 2010).

Zvládání stresu je také ovlivňováno zdravotním stavem, dostatkem síly, postojem člověka k možnostem úspěšného zvládání situace, dobrými znalostmi a dovednostmi ohledně zvládnutí situace. Lazarus podotkl, že veliký vliv má sociální opora a materiální situace konkrétního člověka (Křivohlavý, 2010).

Lazarus při definování zvládání stresu dával důraz na čtyři skutečnosti

1. Zvládání je dynamický proces.
2. Zvládání není automatické.
3. Zvládání vyžaduje snahu a námahu.
4. Zvládání je snahou mít pod kontrolou dění (Křivohlavý, 2009).

R.S. Lazarus a S. Folkman rozdělili zvládání stresu na – zvládání cílené na řešení problému a zvládání cílené na zlepšení emoční bilance (snížení emočních prožitků spojených se stresem) (Stackeová, 2011).

1. Strategie zaměřená na řešení problému

Jde o to, aby jedinec projevil vlastní aktivitu a snahu konstruktivně řešit konkrétní situaci – např. zbavit se toho, co působí strach a obavy, odstraňovat situační vlivy vytvářející stres a změnit podmínky zhoršující celkový stav (Stackeová, 2011).

2. Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem

Tyto strategie jsou cílené na řízení emocionálního stavu, který se značně změnil kvůli stresu, do kterého se konkrétní osoba dostala. Jedná se např. o zredukování míry obav a strachu či míry zlosti. Mezi tyto strategie můžeme také zařadit relaxační techniky a jim příbuzné metody (Stackeová, 2011).

Způsoby zvládání zátěže jsou velice individuální. Podle jejich charakteristik je dělíme na aktivní a pasivní. Hošek (2013) uvádí několik příkladů nejčastěji praktikovaných aktivních a pasivních technik zvládání zátěže (Stackeová, 2011).

- **Aktivní techniky**

Většinou se spojují s útočným řešením zátěžové situace a zahrnují momenty agrese a taky zvýšené aktivity.

a) Přímá agrese ve sportu pravidly korigovaná je společensky přijatelná, respektive ritualizována (v některých disciplínách je potřeba agrese k boji).

b) Upoutávání pozornosti používá člověk v zátěžové situaci, která mu snižuje sebevědomí. Aby to člověk napravil, chce se zviditelnit například pomocí vychvalování, zapojováním se do diskuze, nápadným chováním a oblékáním atd.

c) **Identifikace** znamená chování podle konkrétního vzoru a přebírání jeho sociálních norem. Podporuje zvládání zátěže a vyskytuje se například u různých spolků, sekt, kolektivních sportů apod.

d) **Kompenzace** často slouží ke zvládání frustrace. Pokud se člověku nedaří v jedné oblasti, tak se začne zaměřovat na jinou náhradní oblast, která mu přináší úspěchy. Ve sportu je známo mnoho případů, kdy hlavním důvodem děláni konkrétního sportu sloužilo ke kompenzaci nějakého hendikepu např. sociálního.

e) **Sublimace** je nevědomé přeměňování společensky nežádoucích pudů do sociálně přijatelných.

f) **Racionalizace** je technika sloužící k vysvětlení neúspěšného nebo nedovoleného chování přípustným motivem. Jedinci pomáhá ke snížení pocitu viny, při hledání malých pozitiv v nepříjemnostech (když jsem se zranil, aspoň budu mít čas na odpočinek) (Stackeová, 2011).

- **Pasivní techniky**

Z psychologického hlediska převládá technika útěku.

a) **Izolace** je nejjednodušší technikou, kdy člověk utíká do samoty či nevidění.

b) Při **denním snění** jedinec utíká do svého světa fantazie.

c) **Regrese** je obranná metoda v podobě návratu na nižší vývojový stupeň (např. při narození mladšího sourozence, se starší dítě začne počůrávat, aby získalo pozornost).

d) **Popření** je technikou, kdy jedinec ignoruje problém. Chová se tak, jako kdyby žádný problém nebyl přítomen, a rezignuje na jakékoliv řešení (Stackeová, 2011).

EMPIRICKÁ ČÁST

2 Cíl výzkumu

Cílem práce je analyzovat, popsat a srovnat vybrané strategie zvládnání stresu u parkurových jezdců s různou výkonností. Pro tento výzkum byl vybrán kvantitativní design.

3 Výzkumné hypotézy

H1: Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných pozitivních strategiích zvládnání stresu.

H2: Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných negativních strategiích zvládnání stresu.

H3: Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používané strategii POZ 1 - Podhodnocení a devalvace viny.

H4: Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používané strategii POZ 2 – Odklonu.

H5: Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používané pozitivní strategii POZ 3 - Kontroly.

H6: Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání bude klesat používání strategie sebeobviňování.

H7: Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání bude klesat používání strategie rezignace.

H8: Mezi skupinou mužů a žen existuje signifikantní rozdíl mezi používanými pozitivními strategiemi.

H9: Mezi skupinou mužů a žen existuje signifikantní rozdíl mezi používanými negativními strategiemi.

4 Metodika

4.1 Výzkumný soubor

Na dotazník odpovědělo celkem 76 respondentů ve věkovém rozpětí 16 až 55 let, z toho bylo 72 žen a 4 muži. Dotazník byl určený pro sportovce mužského i ženského pohlaví, kteří jsou držiteli jezdecké licence, aktivně se účastnili skokových závodů na území České republiky v sezoně 2016 a jsou starší 16 let. Snažila jsem se sestavit takový vzorek, ve kterém budou zastoupeni jak jezdci na základní úrovni parkurového skákání tak i na těžké úrovni. Ráda bych podotkla, že se výzkumu zúčastnila bývalá mistryně České republiky v parkurovém skákání v kategorii juniorů.

Výzkumu se zúčastnil menší počet mužů. Pokud se jedná o neprofesionální ježdění tak se v parkurovém skákání vyskytuje více žen než mužů. Početnější zastoupení mužů se objevuje v elitní skupině jezdců a na nejvyšší úrovni závodů.

Po ukončení výzkumu bylo celkem 76 respondentů. Pro nesplnění kritérií jsem z výzkumu vyřadila 7 respondentů. Jeden respondent (n=1) byl vyřazen na základě nedostatečného věku, tedy méně než 16 let. Ostatních šest respondentů (n=6) bylo vyřazeno z důvodu vynechání nebo nezodpovězení více než 5 odpovědí v dotazníku. Po výsledných úpravách výběrového souboru zůstalo 69 respondentů, z toho 65 žen a 4 muži.

Níže uvádím dvě tabulky základních popisných charakteristik výzkumného souboru dle skupin, věku a pohlaví. Nejmladší respondentka je 16 let stará a nejstarší má 48 let.

| Ženy | N | Průměrný věk | Medián | Minimum věk | Maximum věk | Směrodatná odchylka |
|-------------------|----------|---------------------|---------------|--------------------|--------------------|----------------------------|
| 1. skupina | 19 | 26,1 | 24 | 17 | 48 | 8,2 |
| 2. skupina | 29 | 24,6 | 22 | 16 | 45 | 7,4 |
| 3. skupina | 17 | 23,5 | 22 | 16 | 37 | 5,5 |

Tabulka 2 – Popisné statistiky dle skupin – věk – ženy

| Muži | N | Průměrný věk | Medián | Minimum věk | Maximum věk | Směrodatná odchylka |
|-------------------|----------|---------------------|---------------|--------------------|--------------------|----------------------------|
| 1. skupina | 4 | 33 | 27 | 23 | 55 | 13 |

Tabulka 3 – Popisné statistiky dle skupin – věk – muži

Jak už jsem zmínila výše, ve výzkumu jsou pouze 4 muži, kteří všichni dle své výkonnosti spadají do první základní kategorie. Nejmladší respondent je 23 let starý a nejstarší má 55 let.

4.2 Postup při provádění výzkumu a sběr dat

Sběr dat byl zahájen 21. listopadu 2016 a ukončen 28. února 2017. Dotazník SVF 78 jsem nejprve přepsala do Google dotazníku, kam jsem dopsala úvodní hlavičku, ve které byly obsaženy informace týkající se výzkumu. Pod úvodní hlavičku jsem rozepsala jednotlivé kategorie výkonnosti v parkurovém skákání a dále jsem přepsala otázky z dotazníku SVF 78. Následně jsem dotazník s úvodními instrukcemi umístila na svůj profil sociální sítě Facebook. Devět přátel na Facebooku tento dotazník sdílelo dál na svůj profil. Samozřejmostí bylo přislíbení anonymity a důvěrnosti veškerých dat. Výzkum byl dobrovolný, respondenti nedostali žádnou odměnu. Pokud účastníci výzkumu chtěli znát výsledky, napsali do přílohy svůj e-mail. Po ukončení sběru dat jsem přepsala odpovědi jednotlivých respondentů do sešitu v programu Microsoft Excel 2013.

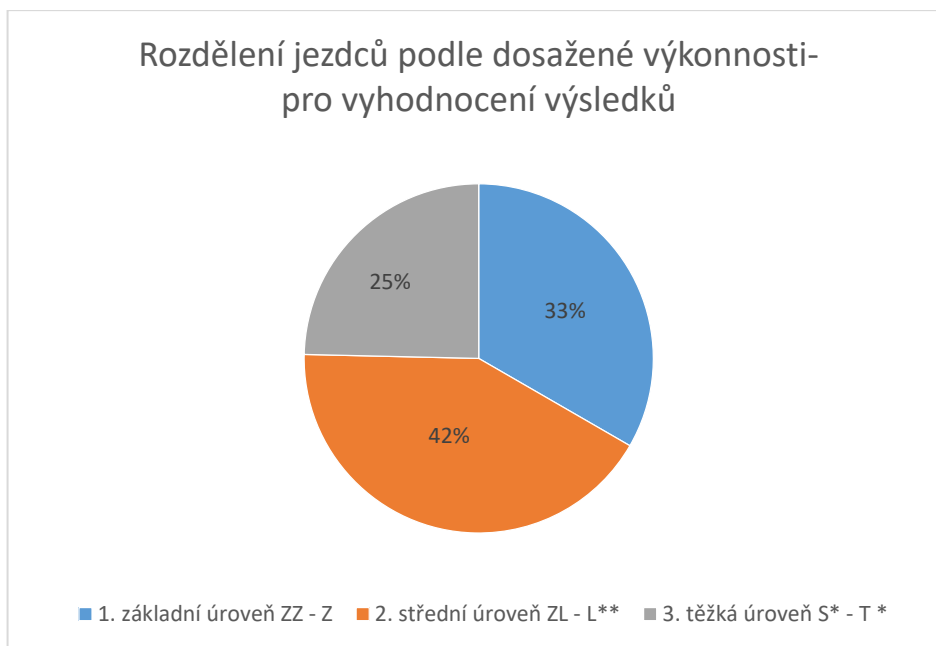
Podle České jezdecké federace je soutěž parkurové skákání rozdělena podle obtížnosti do 13 skupin. Já jsem podle potřeby rozdělila respondenty do 3 skupin na základě dosažené výkonnosti.

První skupinu jsem pojmenovala jako základní. Zařadila jsem do ní jezdce, kteří podle své výkonnosti spadají do kategorie ZZ – Z (výška překážek 80 – 100 cm).

Druhou skupinu jsem nazvala střední. Zařadila jsem do ní jezdce, kteří mají výkonnost ZL – L** (110 – 120 cm).

Poslední třetí skupinu jsem nazvala jako těžkou. Sem patří jezdci, kteří se účastní závodů stupně S* - T*** (125 – 155 cm).

V níže uvedeném grafu můžeme vidět, jaké je zastoupení jezdců v jednotlivých skupinách. Nejvíce jezdců, kteří se zúčastnili našeho výzkumu, dosahuje výkonnosti základní lehké (ZL – 110 cm).



Graf 1 – Zastoupení jezdců v jednotlivých skupinách podle výkonnosti

Z celkového počtu 69 respondentů je v kategorii ZZ – Z zastoupeno 19 žen a 4 muži, v kategorii ZL – L** je 29 respondentek a v poslední kategorii S* - T* je 17 respondentek.

4.3 Metoda sběru dat

Zvolenou administrovanou metodou je dotazník SVF 78, který vydalo nakladatelství Testcentrum v roce 2003. Jedná se o zkrácenou verzi původního dotazníku SVF 120. Autory tohoto dotazníku jsou Wilhem Janke a Gisela Erdmannová. První české vydání přeložil a upravil profesor Josef Švancara (Janke & Erdmannová, 2003).

Dotazníky SVF zachycují různé způsoby, které jedinec využívá při zpracování a zvládnání zátěžových situací. V několika zahraničních publikacích je zmíněno, že SVF má předpoklady pro srovnávací výzkum skupin s různými zátěžemi. Je indikován i v individuální psychologické diagnostice u intrapsychických konfliktů, adaptačních nesnází a nejčastěji v případech, kdy je možné uskutečnit intervenční programy k posílení resilience probanda či klienta (Janke & Erdmannová, 2003).

Dotazník se skládá ze 78 položek a 13 škál. Respondenti subjektivně odpovídají a odpověď u každé položky vybírají z 5 možností: **nikdy** – **málokdy** – **někdy** - **často** – **téměř vždy**. Potřebný čas k vyplnění dotazníku je dle manuálu 10 – 15 minut.

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

Tabulka 4 - Popis subtestů dotazníku SVF 78 (Janke & Ermannová, 2003, 10)

Vyhodnocení dotazníku SVF 78 umožňuje analýzu strategií směřujících ke snížení stresu (pozitivní strategie) nebo vedoucích k zesílení stresu (negativní strategie). Zpracování výsledků probíhá jak na úrovni jednotlivých subtestů, tak i na úrovni sekundárních hodnot, pozitivních a negativních strategií (Janke & Erdmannová, 2003).

- **POZ Pozitivní strategie**

Počítá se jako hrubých skóre prvních 7 subtestů – *Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce.*

- **POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny**

Strategie spadající do této oblasti mají za úkol přehodnotit či snížit závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci. Do této oblasti spadají dva subtesty – *Podhodnocení, odmítání viny*.

- **POZ 2 Strategie odklonu**

Subtesty se zaměřují na odklon od stresující události a/nebo příklon k alternativním situacím nebo aktivitám. Oblast zastupují dva subtesty – *Odklon, Náhradní uspokojení*.

- **POZ 3 Strategie kontroly**

Zahrnuje subtesty – *Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce*, které se týkají konstruktivní snahy po zvládnání/kontrolě a kompetenci.

- **Málokdy vyskytující se strategie**

Do této kategorie spadají subtesty – *Potřeba sociální opory a vyhýbání se*.

- **NEG Negativní strategie**

Je reprezentována subtesty – *Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování*. Zahrnují tendence k nasazení strategií, které stres spíše zvyšují. Zároveň se zachycuje chybějící kompetence zvládnání s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopností uvolnit se (Janke & Erdmannová, 2003).

4.4 Etická stránka výzkumu

Všechny dotazníky byly vyplňovány do Google dokumentu, který byl vložen na můj osobní profil stránky Facebooku. Po ukončení výzkumu jsem získaná data přepsala do sešitu Microsoft Excel 2013 a následně zpracovala v programu Statistica 12.

Každý respondent byl seznámen s tím, čím se daný výzkum zabývá a s informacemi potřebnými k výzkumu. V informacích přiložených k dotazníku jsem upozornila na dobrovolnost účasti ve výzkumu a také jsem ujistila o anonymitě poskytnutých údajů v souladu s etickými psychologickými principy. Pokud měli účastníci výzkumu zájem o výsledky, vyplnili do dotazníku svoji e-mailovou adresu.

4.5 Metody zpracování dat

K vyhodnocení a zpracování dat z dotazníku SVF 78 jsem použila program Statistica 12 a Microsoft Excel 2013. Jelikož je vzorek > 30 , zvolila jsem neparametrickou metodu. Tyto metody mají společné to, že nepracují s původními daty, ale naměřené hodnoty přemění na proměnnou nižšího typu. Konkrétně se jedná o Kruskallův-Wallisův test, pomocí kterého můžeme zjistit, zdali se pozorování tří a více souborů liší svou výší. Nevýhodou tohoto testu je, že nám neukáže, ve kterých dvojicích skupin se objevil významný rozdíl. Východiskem je vícenásobné porovnávání p hodnot a grafické srovnání skupin pomocí krabicového grafu. Druhým testem, který jsem zvolila je T-test pro dva nezávislé výběry. Lze ho použít na libovolně malém rozsahu vzorku a navíc soubory, se kterými pracujeme, nemusí být stejně velké.

4.6 Analýza jednotlivých skupin rozdělených podle výkonností jezdců

Níže v tabulkách jsou uvedeny základní popisné statistiky jednotlivých skupin rozdělených podle dosažené výkonnosti. V tabulce 5, 6, 7 jsou výsledky žen a v tabulce 8 výsledky mužů.

| Proměnná | 1. Skupina – základní obtížnost ženy | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|--------|---------|---------|----------|
| | Průměr | Medián | Minimum | Maximum | Sm.odch. |
| POZ – Pozitivní celkem | 88,5 | 87,5 | 60 | 109 | 12,2 |
| NEG – Negativní celkem | 54,2 | 55,5 | 29 | 83 | 17,9 |
| POZ 1 | 15,3 | 15 | 3 | 29 | 6,8 |
| POZ 2 | 21,4 | 22 | 13 | 28 | 4,5 |
| POZ 3 | 51,8 | 53 | 41 | 65 | 7,2 |

Tabulka 5 – Základní popisné statistiky – ženy – základní kategorie

| Proměnná | 2. Skupina – střední obtížnost ženy | | | | |
|---|-------------------------------------|--------|---------|---------|----------|
| | Průměr | Medián | Minimum | Maximum | Sm.odch. |
| POZ – Pozitivní celkem | 84,4 | 85 | 55 | 108 | 14 |
| NEG – Negativní celkem | 46,7 | 48 | 6 | 78 | 17,1 |
| POZ 1 | 15 | 15 | 5 | 31 | 6,2 |
| POZ 2 | 18,7 | 19 | 5 | 30 | 5,6 |
| POZ 3 | 50,7 | 51 | 30 | 67 | 9,7 |

Tabulka 6 - Základní popisné statistiky – ženy – střední kategorie

| Proměnná | 3. Skupina – těžká obtížnost ženy | | | | |
|---|-----------------------------------|--------|---------|---------|----------|
| | Průměr | Medián | Minimum | Maximum | Sm.odch. |
| POZ – Pozitivní celkem | 88,6 | 86 | 67 | 127 | 15,4 |
| NEG - Negativní celkem | 38,2 | 34 | 15 | 66 | 16,2 |
| POZ 1 | 16,5 | 15 | 5 | 26 | 6,3 |
| POZ 2 | 18,3 | 18,5 | 4 | 34 | 7,3 |
| POZ 3 | 53,9 | 53 | 40 | 68 | 9,3 |

Tabulka 7 - Základní popisné statistiky – ženy - těžká kategorie

Ve výše uvedených tabulkách základních popisných statistik bych chtěla poukázat na hodnotu průměru negativních strategií u první a třetí skupiny žen. Podle této hodnoty můžeme říct, že jezdkyňe spadající do kategorie základní obtížnost, využívají více negativních strategií než jezdkyňe spadající do kategorie těžká obtížnost.

I když jsou do výzkumu zahrnuti pouze 4 muži, vložila jsem pro znázornění tabulku se základními popisnými statistikami. Všichni respondenti mužského pohlaví jsou ve stejné skupině – základní obtížnosti. Ve srovnání s ženami, konkrétně s první skupinou (základní obtížnosti), muži méně používají negativní strategie.

| Proměnná | 1. Skupina – základní obtížnost muži | | | | |
|---|--------------------------------------|--------|---------|---------|----------|
| | Průměr | Medián | Minimum | Maximum | Sm.odch. |
| POZ – Pozitivní celkem | 89,8 | 91,5 | 76 | 100 | 11,3 |
| NEG – Negativní celkem | 40,3 | 39 | 29 | 54 | 10,4 |
| POZ 1 | 19 | 18 | 8 | 32 | 11 |
| POZ 2 | 18 | 17,5 | 16 | 21 | 2,2 |
| POZ 3 | 52,8 | 51 | 49 | 60 | 5 |

Tabulka 8 - Základní popisné statistiky – muži – základní kategorie

5 Výsledky

V rámci této kapitoly si uvedeme výsledky, pomocí kterých si ověříme platnost hypotéz. Nejprve srovnám používání vybraných strategií zvládnání stresu mezi jednotlivými skupinami a následně mezi souborem žen a mužů.

1. Pozitivní strategie mezi jednotlivými skupinami

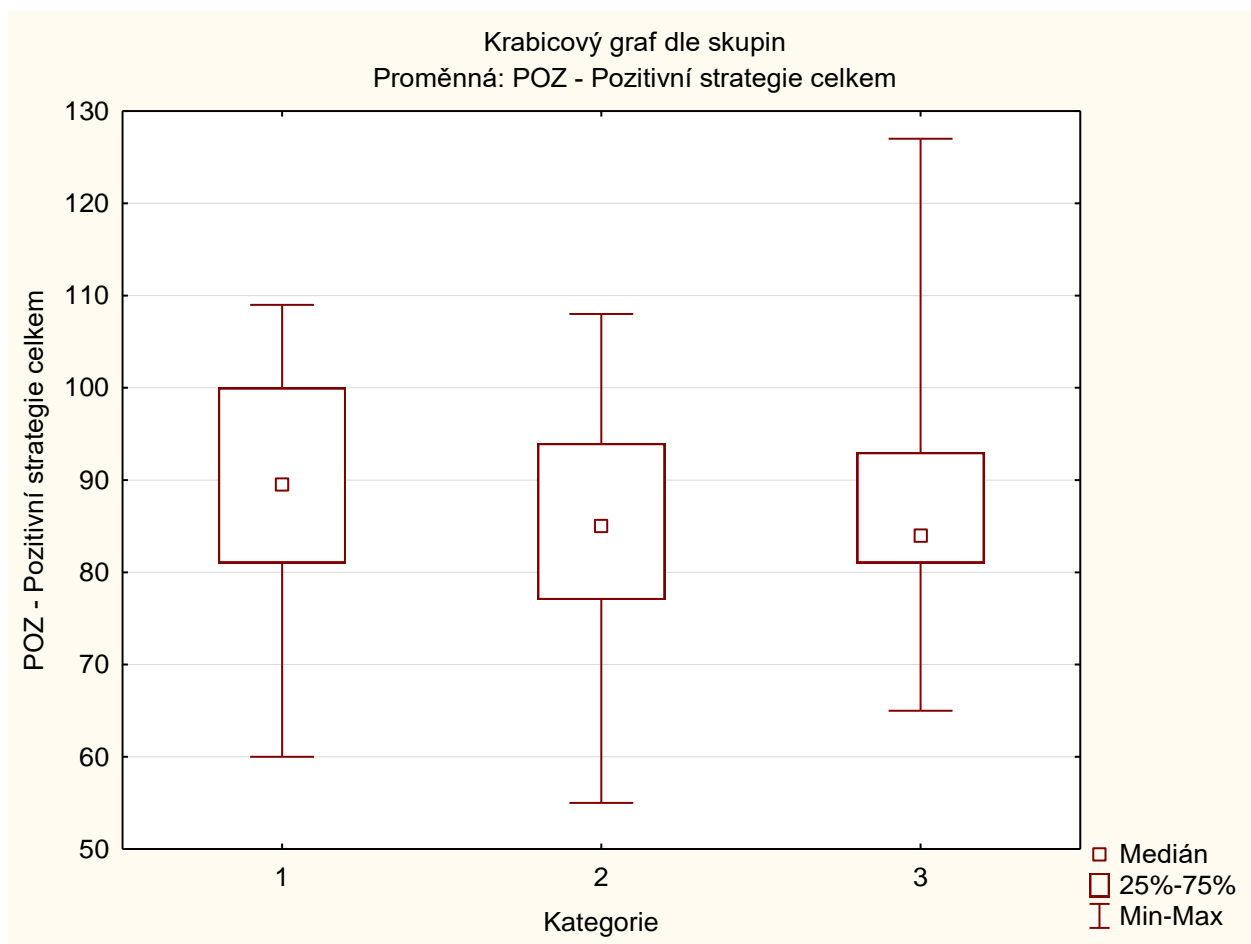
| | H= 1,13 p= 0,57 | | |
|------------------|------------------------|------------|------------|
| Závislá proměnná | 1. skupina | 2. skupina | 3. skupina |
| 1. skupina | | 0,9 | 1 |
| 2. skupina | 0,9 | | 1 |
| 3. skupina | 1 | 1 | |

Tabulka 9 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot - POZ – Pozitivní strategie celkem

Z první tabulky můžeme vyčíst, že hodnota testovaného kritéria je 1,13. Pro nás je především důležitá nejmenší hladina významnosti, která je rovna 0,57. Jelikož vyšla p-hodnota větší než nejmenší hladina významnosti 0,5, zamítáme nulovou hypotézu.

Po vícenásobném porovnávání průměrného pořadí, jsme došli k tomu, že mezi jednotlivými kategoriemi není signifikantní rozdíl.

Pro znázornění jsem vložila graf POZ – Pozitivní strategie celkem. V grafu jsou zakreslené 3 kategorie jezdců (základní, střední těžká), podle využití pozitivních strategií. Jde o srovnání hrubých skóre. Používání Pozitivních strategií je u všech výkonnostních úrovní velice podobné.



Graf 2 – Srovnání jednotlivých kategorií – Pozitivní strategie celkem

Legenda: Základní obtížnost (1), Střední obtížnost (2), Těžká obtížnost (3)

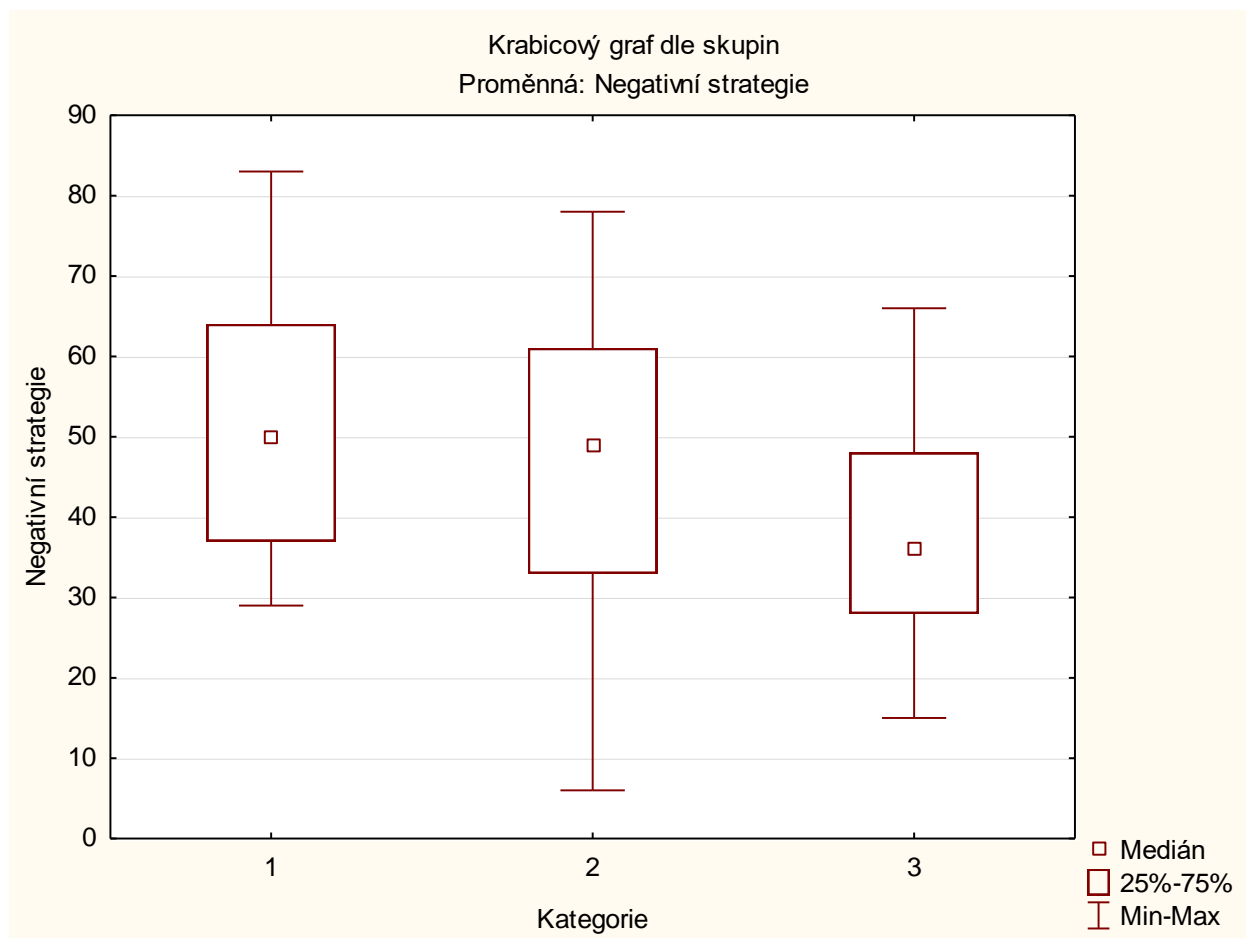
2. Negativní strategie mezi jednotlivými skupinami

| | H= 5,48 p= 0,064 | | |
|------------------|-------------------------|------------|------------|
| Závislá proměnná | 1. skupina | 2. skupina | 3. skupina |
| 1. skupina | | 1 | 0,06 |
| 2. skupina | 1 | | 0,3 |
| 3. skupina | 0,06 | 0,3 | |

Tabulka 10 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot - NEG-Negativní strategie celkem

V druhé tabulce, která srovnává negativní strategie mezi jednotlivými skupinami, vyšla p-hodnota těsně nad nejmenší hladinou významnosti 0,5. Tudíž mezi kategoriemi není signifikantní rozdíl. Přesto si můžeme v grafu všimnout odlišností mezi jednotlivými kategoriemi. Především mezi první základní kategorií a třetí těžké kategorií, kde po vícenásobném porovnání p-hodnot, vyšla p-hodnota 0,06. Na rozdíl od pozitivních strategií, které jsou u všech třech kategorií využívány poměrně vyrovnaně, u negativních

strategií můžeme v krabicovém grafu vidět, že čím vyšší úroveň dané kategorie je, tím méně se používají negativní strategie.



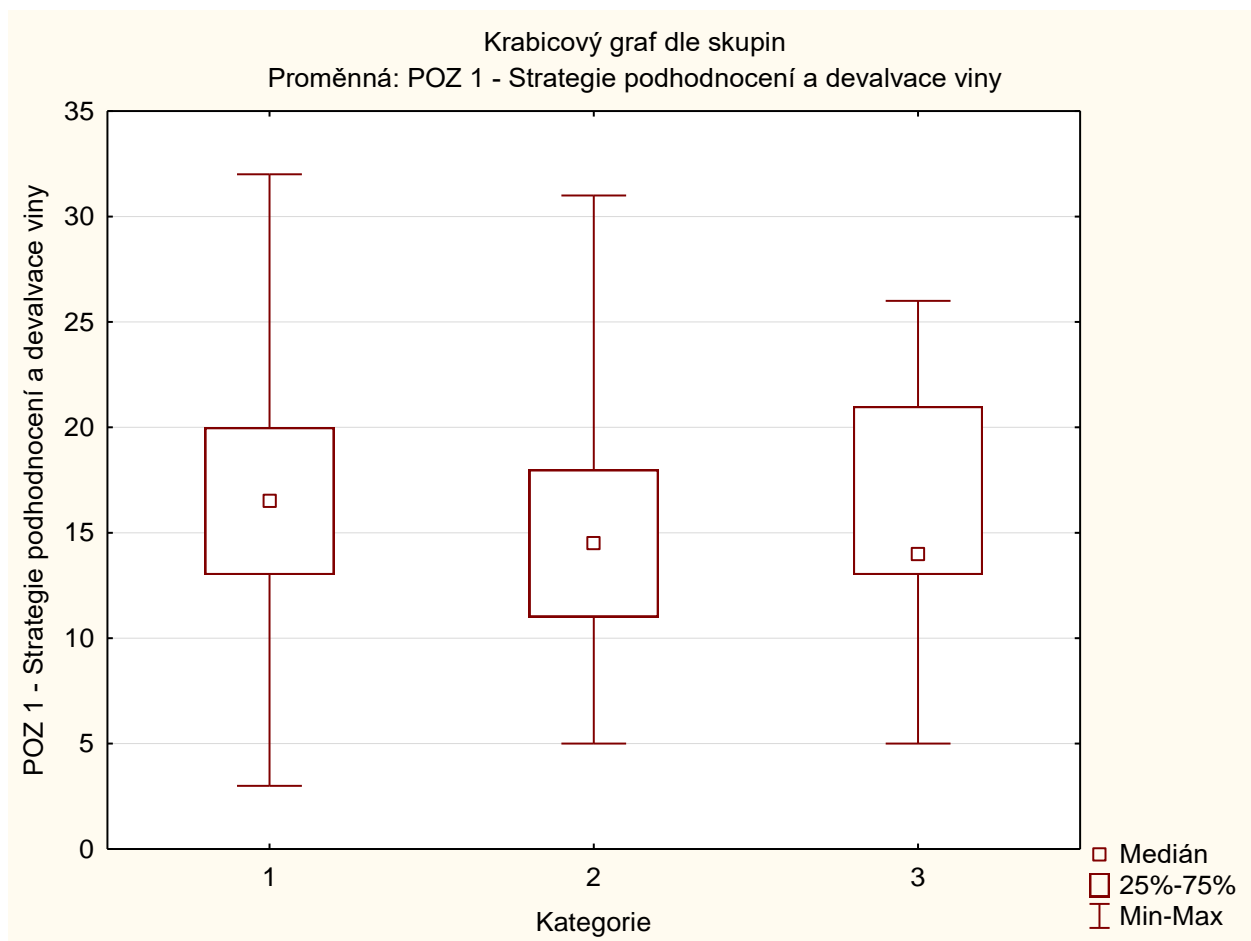
Graf 3 – Srovnání jednotlivých kategorií – Negativní strategie celkem

3. POZ 1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny mezi jednotlivými skupinami

| | H= 0,79 p= 0,67 | | |
|------------------|------------------------|------------|------------|
| Závislá proměnná | 1. skupina | 2. skupina | 3. skupina |
| 1. skupina | | 1 | 1 |
| 2. skupina | 1 | | 1 |
| 3. skupina | 1 | 1 | |

Tabulka 1 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny

Při dalším výpočtu jsme porovnávali hrubé skóry v POZ 1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny mezi všemi třemi kategoriemi. V tabulce můžeme vidět p-hodnotu 0,67, která vyšla při porovnávání sekundárních hodnot skupin základní, střední a těžké úrovně. Ani po vícenásobném porovnávání hodnot se neobjevil signifikantní rozdíl mezi jednotlivými kategoriemi.



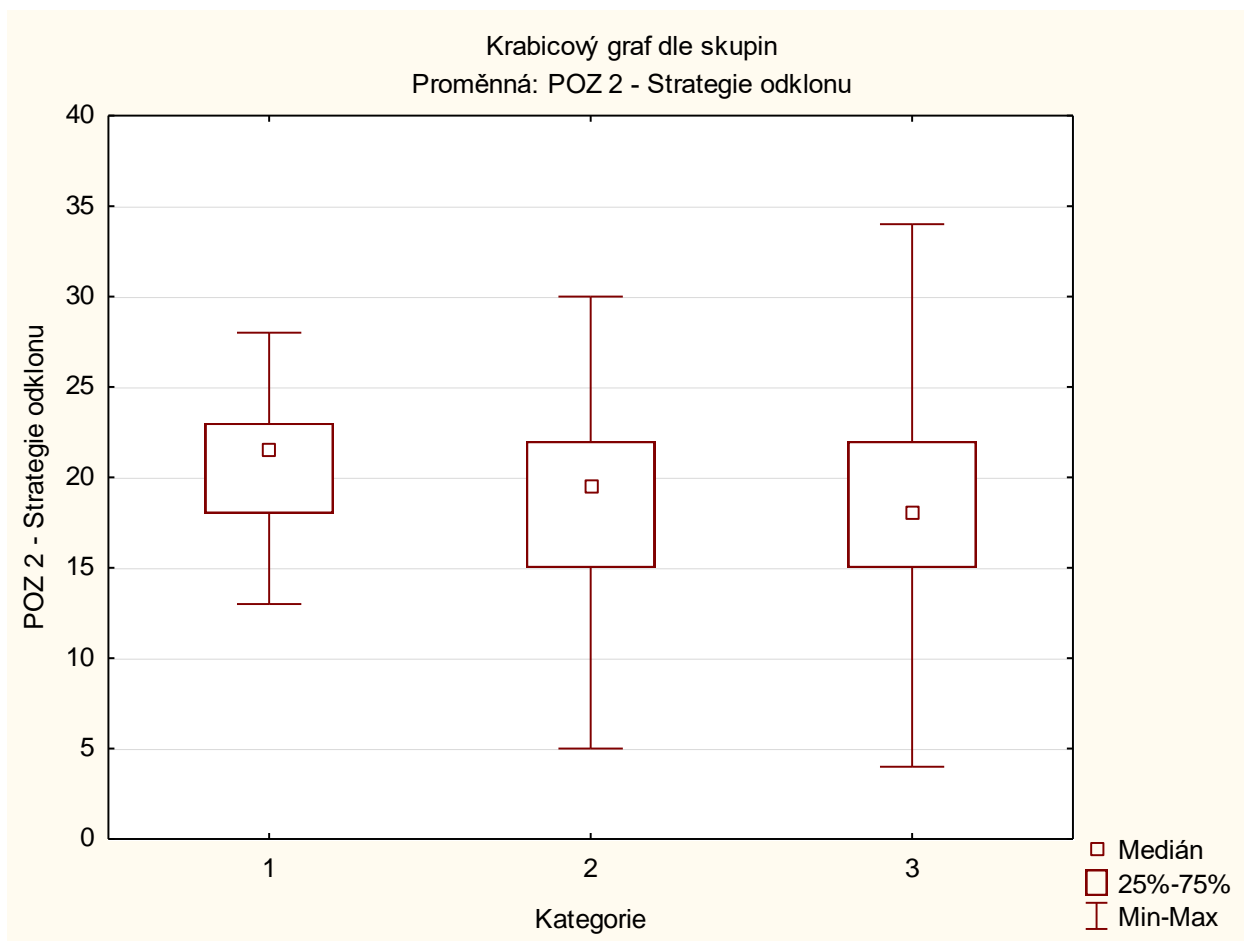
Graf 4 – Srovnání jednotlivých kategorií – POZ 1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny

4. POZ 2 – Strategie odklonu u jednotlivých skupin

| | H= 2,89 p= 0,23 | | |
|------------------|------------------------|------------|------------|
| Závislá proměnná | 1. skupina | 2. skupina | 3. skupina |
| 1. skupina | | 0,59 | 0,33 |
| 2. skupina | 0,59 | | 1 |
| 3. skupina | 0,33 | 1 | |

Tabulka 12 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – POZ 2 Strategie odklonu

V používání POZ 2 – Strategie odklonu mezi jednotlivými kategoriemi není signifikantní rozdíl. V krabicovém grafu, který znázorňuje používání Strategie odklonu mezi různými kategoriemi, si můžeme všimnout, že 3. a 2. skupina používá méně tuto strategii než 1. skupina.



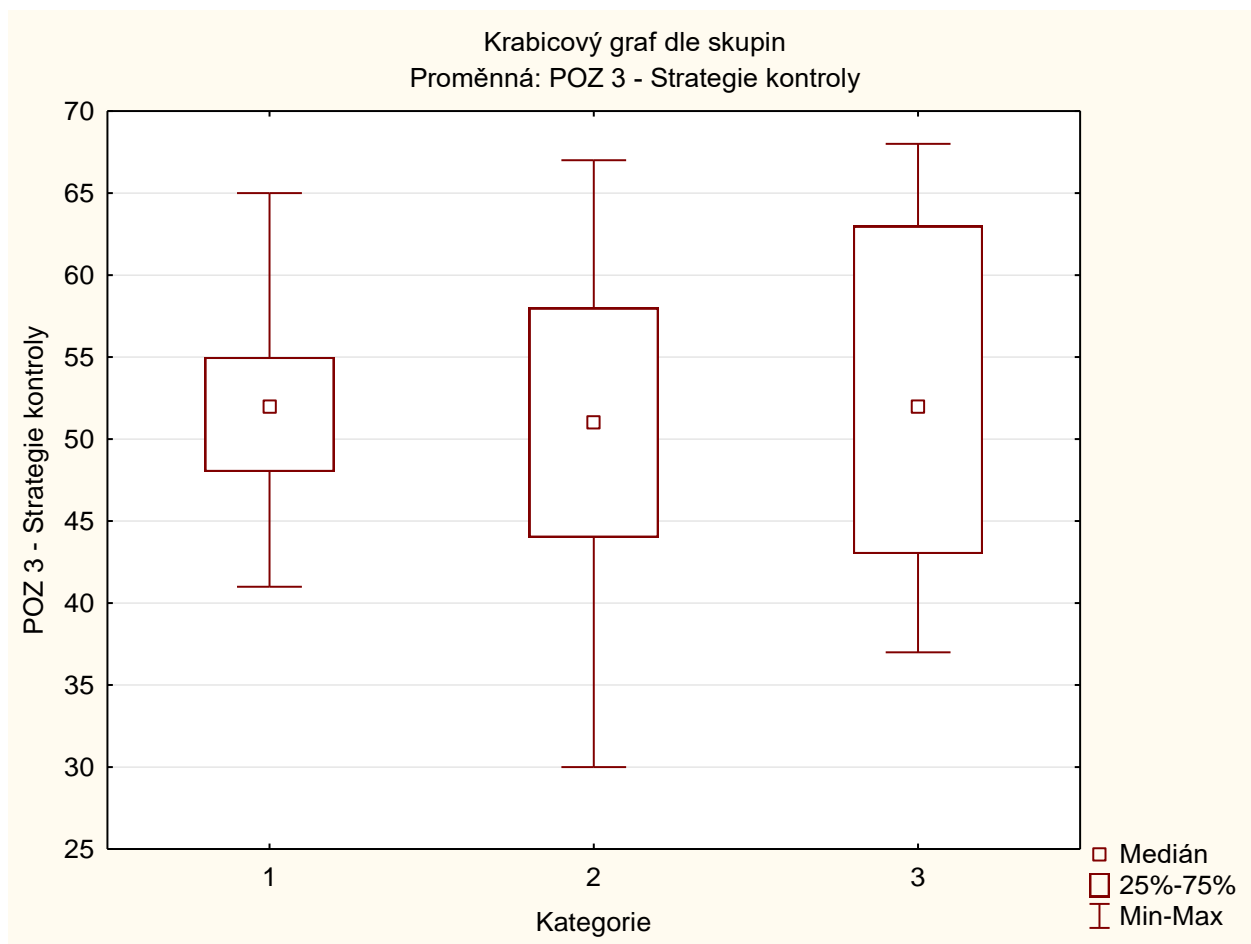
Graf 5 – Srovnání jednotlivých kategorií – POZ 2 – Strategie odklonu

5. POZ 3 - Strategie kontroly mezi jednotlivými skupinami

| | H= 0,34 p=0,85 | | |
|------------------|-----------------------|------------|------------|
| Závislá proměnná | 1. skupina | 2. skupina | 3. skupina |
| 1. skupina | | 1 | 1 |
| 2. skupina | 1 | | 1 |
| 3. skupina | 1 | 1 | |

Tabulka 13 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – POZ 3 Strategie kontroly

V tabulce jsou p-hodnoty, při porovnávání sekundárních hodnot POZ 3 - Strategie kontroly, mezi všemi třemi kategoriemi stejné. Mezi žádnou z těchto kategorií neexistuje statisticky významný rozdíl. Používání této strategie se vyskytuje u všech kategorií – základní, střední i těžké stejně.



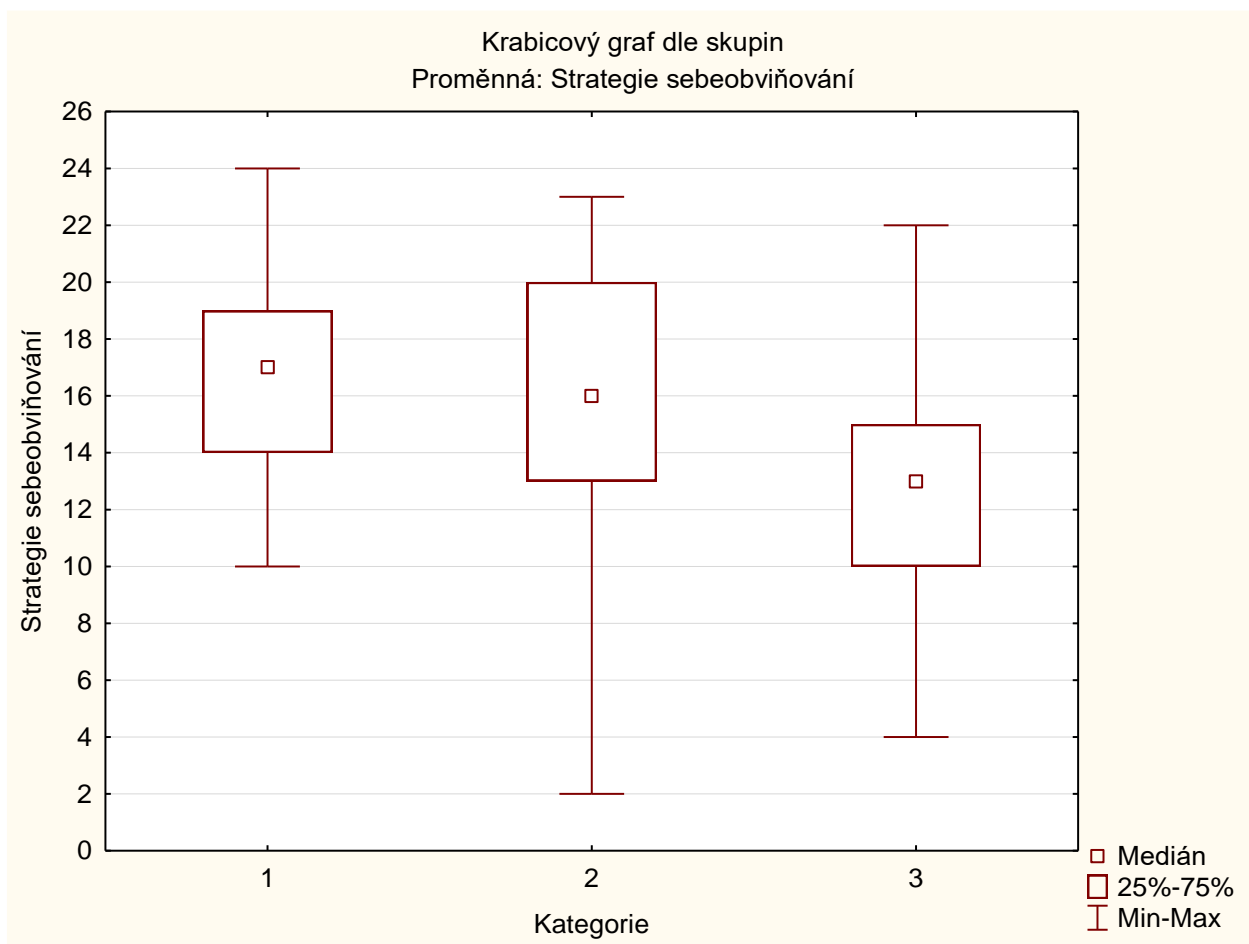
Graf 6 – Srovnání jednotlivých kategorií – POZ 3 – Strategie kontroly

6. Strategie sebeobviňování mezi jednotlivými skupinami

| | H= 5,43 p=0,06 | | |
|------------------|-----------------------|------------|------------|
| Závislá proměnná | 1. skupina | 2. skupina | 3. skupina |
| 1. skupina | | 1 | 0,07 |
| 2. skupina | 1 | | 0,29 |
| 3. skupina | 0,07 | 0,29 | |

Tabulka 14 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – Strategie sebeobviňování

V užívání Strategie sebeobviňování neexistuje statisticky významný rozdíl napříč skupinami. Jestliže nahlédneme do grafu nebo do tabulky vícenásobného porovnávání p-hodnot, zjistíme, že se mezi skupinami objevila určitá rozmanitost. U třetí skupiny (těžké) se vyskytuje používání strategie sebeobviňování méně než u dalších dvou skupin (základní a střední).



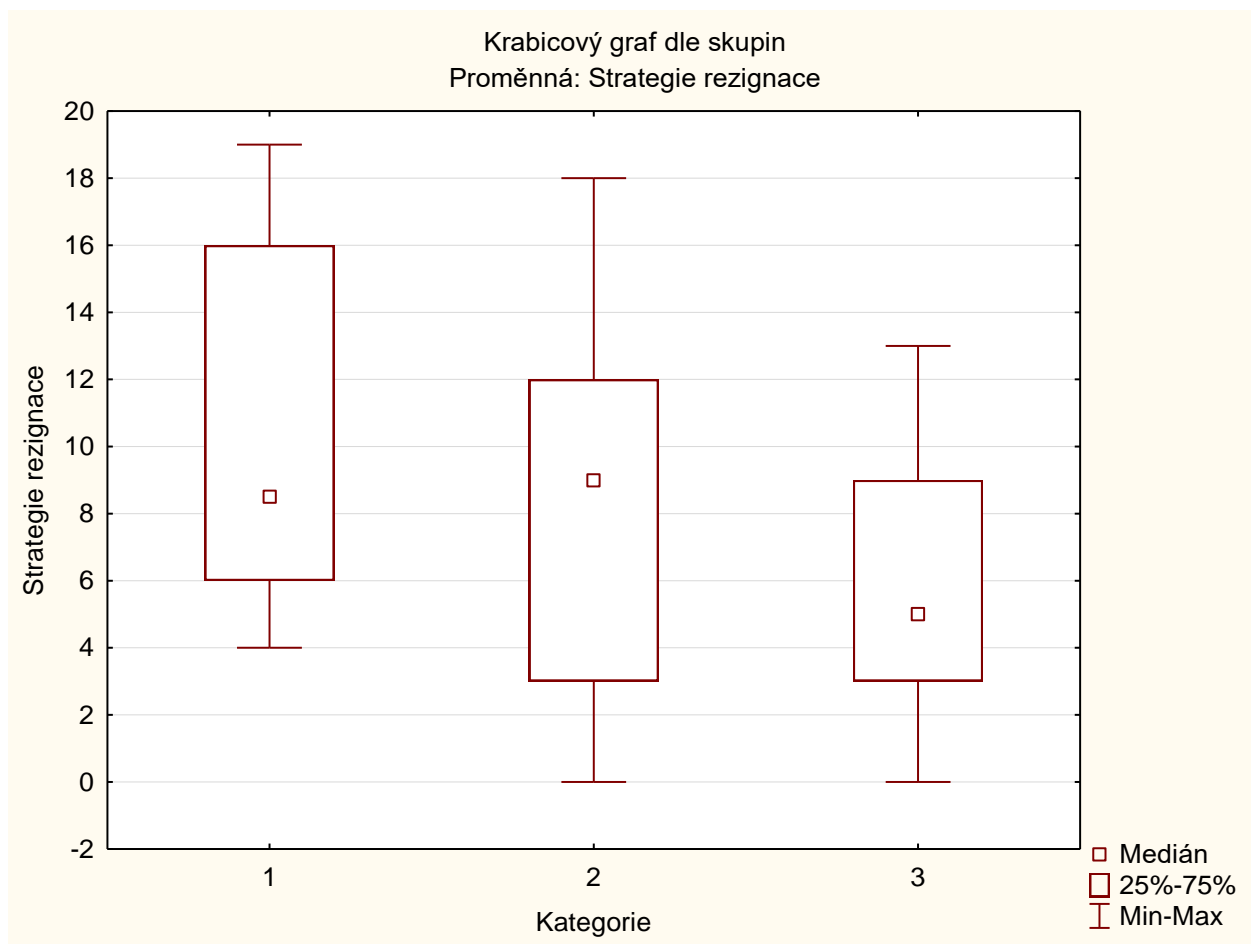
Graf 7 – Srovnání jednotlivých kategorií – Strategie sebeobviňování

7. Strategie rezignace mezi jednotlivými skupinami

| | H= 5,96 p= 0,05 | | |
|------------------|------------------------|------------|------------|
| Závislá proměnná | 1. skupina | 2. skupina | 3. skupina |
| 1. skupina | | 0,91 | 0,04 |
| 2. skupina | 0,91 | | 0,31 |
| 3. skupina | 0,04 | 0,31 | |

Tabulka 15 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – Strategie rezignace

Na základě dosažené hladiny významnosti Kruskal-Wallisova testu můžeme říct, že existuje statisticky významný rozdíl v používání Strategie rezignace. První skupina používá více tuto strategii než skupina třetí. Můžeme to shrnout tak, že čím vyšší výkonnost jezdci mají, tím méně používají Strategii rezignace.



Graf 8 – Srovnání jednotlivých kategorií – Strategie rezignace

8. Pozitivní a negativní strategie mezi ženami a muži

Přestože se zúčastnil výzkumu malý počet mužů, testovala jsem rozdíl v používání pozitivních a negativních strategií v rámci pohlaví. Mezi ženami a muži neexistuje statisticky významný rozdíl ani v používání pozitivních strategií ani v používání negativních strategií.

| Proměnná | Průměr 0 | Průměr 1 | t | sv | p | Sm.odch. 0 | Sm.odch. 1 | P Rozptyly |
|----------------------------|----------|----------|-------|----|------|------------|------------|------------|
| Pozitivní strategie | 86,4 | 89,8 | -0,47 | 67 | 0,63 | 13,9 | 11,3 | 0,9 |

Tabulka 16 – T-test - Pozitivní strategie – muži a ženy

| Proměnná | Průměr 0 | Průměr 1 | t | sv | p | Sm.odch. 0 | Sm.odch. 1 | P Rozptyly |
|----------------------------|----------|----------|-----|----|------|------------|------------|------------|
| Negativní strategie | 46,9 | 40,3 | 0,7 | 67 | 0,46 | 17,7 | 10,4 | 0,4 |

Tabulka 17 – T-test – Negativní strategie – muži a ženy

5.1 Vyjádření k platnosti hypotéz

Pro zhodnocení stanovených hypotéz jsme určili hladinu významnosti $\alpha = 0,05$.

H1: Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných pozitivních strategiích zvládnání stresu.

- *Neprokázal se statisticky významný rozdíl. Neexistuje vztah mezi úrovní výkonnosti jezdce a používání pozitivních strategií. Hypotézu tudíž zamítáme.*

H2: Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných negativních strategiích zvládnání stresu.

- *Mezi první a druhou skupinou se objevila rozmanitost v používání negativních strategií, ale neprokázalo se, že mezi jednotlivými kategoriemi je statisticky významný rozdíl. Hypotézu zamítáme.*

H3: Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používané strategii POZ 1 - Podhodnocení a devalvace viny.

- *Po porovnání sekundárních hodnot pozitivní strategie podhodnocení a devalvace viny mezi všemi třemi skupinami se neukázal statisticky významný rozdíl. Hypotézu zamítáme.*

H4: Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používané strategii POZ 2 – Odklonu.

- *Po porovnání sekundárních hodnot pozitivní strategie odklonu mezi všemi třemi skupinami se neukázal statisticky významný rozdíl. Hypotézu zamítáme.*

H5: Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používané pozitivní strategii POZ 3 - Kontroly.

- *Po porovnání sekundárních hodnot pozitivní strategie kontroly mezi všemi třemi kategoriemi se neukázal statisticky významný rozdíl. Hypotézu zamítáme.*

H6: Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání bude klesat používání Strategie sebeobviňování.

- *Mezi jednotlivými skupinami neexistuje statisticky významný rozdíl v používání Strategie sebeobviňování. Hypotézu zamítáme.*

H7: Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání bude klesat používání Strategie rezignace.

- *Mezi první a třetí skupinou existuje staticky významný rozdíl v používání Strategie rezignace. U dalších hodnot se neobjevil statisticky významný rozdíl. Hypotézu zamítáme.*

H8: Mezi skupinou mužů a žen existuje signifikantní rozdíl mezi používanými pozitivními strategiemi.

- *Při porovnávání sekundárních hodnot pozitivních strategií mezi skupinou mužů a žen se neukázal statisticky významný rozdíl. Hypotézu zamítáme.*

H9: Mezi skupinou mužů a žen existuje signifikantní rozdíl mezi používanými negativními strategiemi.

- *Při porovnávání sekundárních hodnot negativních strategií mezi skupinou mužů a žen se neukázal statisticky významný rozdíl. Hypotézu zamítáme.*

6 Diskuze

V této kapitole budou rozvedeny hlavní dosažené výsledky kvantitativního výzkumu. Bakalářská práce se zabývá strategiemi zvládnání stresu v jezdeckém sportu. Výzkumný soubor tvořilo 69 participantů ve věku 16 – 55 let. Po sběru dat byli rozdělení do tří skupin podle dosažené výkonnosti. V první skupině (ZZ- Z) je 33 % participantů, v druhé skupině (ZL- L**) 42% a ve třetí skupině (S*-T***) je 25%. V souboru respondentů se tudíž vyskytuje nejvíce jezdců, kteří spadají do střední kategorie (ZL – L**). U každého participanta jsme požadovali při vyplnění dotazníku věk, pohlaví a dosaženou výkonnost v parkurovém skákání. Pokud měli participanté zájem o výsledky našeho výzkumu, mohli napsat svoji e-mailovou adresu. Našeho výzkumu se účastnili pouze výkonnostní jezdci, žádný profesionál.

Jeden z největších limitů výzkumu bylo nedostatek participantů mužského pohlaví. V nižších soutěžích parkurového skákání převažuje počet žen. Čím jsou soutěže náročnější, tím se vyskytuje více mužů. Jak už jsem uváděla v teoretické části, prvních deset nejlepších jezdců na světě v parkurovém skákání jsou muži. Pro nedostatek respondentů mužského pohlaví jsme výzkum zaměřili především na rozdíly mezi jednotlivými skupinami podle výkonnosti.

Další z limitů téhle práce souvisí s vyplňováním dotazníků. Participanté vyplňovali dotazník online, tudíž jsme nemohli zajistit vyvážené podmínky prostředí, ani kontrolu nad vyplňováním jednotlivých položek. Tento limit jsme se snažili kompenzovat přesným popisem instrukcí pro administraci dotazníku. Dotazník byl zaslán v době mimo sezónu, čímž jsme se částečně mohli vyhnout kolektivnímu vyplňování dotazníku, které by mohlo nastat na závodech. Výhodou byla známost s většinou participantů, tudíž jsme mohli očekávat pravdivé odpovědi a vyplnění všech položek v dotazníku.

K získání údajů jsme použili dotazník SVF 78. Dotazník jsme přepsali do online verze a vložili na sociální síť Facebook. Od několika respondentů mi přišel komentář k dotazníku ve stylu: „Co je to za dotazník, vždyť se tam ty otázky stále opakují“, „Můžeš mi říct, jak to mám vyplnit, to si mám představit nějakou konkrétní situaci na závodech“ apod. Jak už jsme zmiňovala v empirické části, vyřadila jsem z výzkumu 7 respondentů. Důvodem byl nedostatečný věk, a nebo více než pět vynechaných odpovědí. Naopak některé respondenty téma bakalářky i dotazník zaujal a vyplnili svoji e-mailovou adresu, aby se dozvěděli výsledky výzkumu a mohli si přečíst bakalářskou práci.

Ke statistickému zpracování dat a zároveň k ověření hypotéz jsme použili Kruskal-Wallisův test, který měřil, jestli existuje signifikantní rozdíl mezi jednotlivými skupinami a T- test pro dva nezávislé výběry, který testoval existenci signifikantního rozdílu v rámci pohlaví.

V následující části diskuze se zaměříme na okomentování jednotlivých výsledků výzkumu. Předpokládali jsme, že bude existovat souvislost mezi výkonností a vybranými strategiemi zvládnání stresu. Z praxe bychom mohli předpokládat, že čím bude mít jezdec větší výkonnost, tím víc ovládá používání pozitivních strategií. Z našeho výzkumu vyplynulo, že se jednotlivé skupiny neliší v používání pozitivních strategií, proto jsme zamítli 1., 3., 4. a 5. hypotézu. Pokud bychom se podívali na vícenásobné porovnání skupin POZ 2 - Strategii odklonu, mohli bychom si všimnout určité rozmanitosti. Jezdci patřící do 1. základní skupiny používají více Strategii odklonu než jezdcí v 2. střední skupině a ve 3. těžké. Domníváme se, že kdyby byli do výzkumu zapojeni profesionální jezdci, mohla by se platnost našich hypotéz potvrdit. Mohlo by se ukázat, že profesionálové na rozdíl od amatérů, umí lépe pracovat s pozitivními strategiemi.

Předpoklad další hypotézy, že mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných negativních strategiích zvládnání stresu, se v našem výzkumu nepotvrdil. P-hodnota mezi 3. těžkou skupinou a 1. základní skupinou vyšla 0,06, tedy těsně nad nejmenší hladinou významnosti. Jezdci soutěžící na základní úrovni vykazují větší používání negativních strategií než jezdci na těžké úrovni.

Největší diferenci jsme našli ve Strategii rezignace, kdy se ukázalo, že jezdci patřící do třetí těžké skupiny ji používají nejméně. Tohle zjištění je smysluplné, protože jezdci na vyšší úrovni nemají tendenci vzdávat se s pocitem bezmocnosti, ale naopak se snaží najít řešení. Sportovci na nižší úrovni o sobě často pochybují, srovnávají se s ostatními a mají větší sklon k úzkostnosti. Jak už jsem zmínila v teoretické části, výzkum Mayerse objevil, že elitní jezdci skórují podstatně víc v ovládnání úzkosti než neelitní jezdci. Jedním z faktorů vedoucím k lepšímu výkonu sportovce v elitě, je schopnost kontrolovat fyziologické a psychologické symptomy úzkosti.

Při porovnávání mužů a žen se neprojevil statisticky významný rozdíl v používání negativních a pozitivních strategií. Tyto vztahy nejsou relevantní, protože výzkumu se účastnili malý počet mužů. V budoucích výzkumech by se mohlo zaměřit na problematiku zvládnání stresu v rámci pohlaví.

Zvolenou skupinu jezdců jsem si vybrala na základě dlouholetého působení u koní. Čím dál tím častěji slyším od různých jezdců jak odstranit psychické problémy, být psychicky vyrovnaný a nepřenášet své problémy na koně. Téma strategie zvládnání stresu mi připadá aktuální nejen ve sportu, ale také v běžném životě. Bakalářská práce by mohla být užitečná pro edukaci jezdců, trenérů a dalších osob vyskytujících se v blízkosti sportovce. Také by mohla vést k objasnění problematiky se stresem a ukázat způsoby řešení, které by vedly k lepšímu výkonu sportovce.

Chtěla bych podotknout, že jezdeckví je výjimečný sport, ve kterém nerozhoduje o výkonu nejen člověk, ale i kůň. Tohle moc pěkně vystihuje citát od polského básníka S. J. Lec: „Kůň bez jezdce je stále koněm. Ale jezdce bez koně je jen člověkem.“

Výzkum považujeme za přínosný pro praxi, jednak svými výsledky a také pro objasnění stresové problematiky v jezdeckví. V budoucnu by se mohl zaměřit výzkum na profesionální jezdce, který by mohl vést ke zmapování rozdílů psychických schopností mezi amatérskými a profesionálními jezdci. A následně by mohl výzkum porovnat psychické schopnosti v rámci pohlaví.

7 Závěr

Práce se zabývala analýzou, popisem a srovnáním strategiemi zvládnání stresu u parkurových jezdců s různou výkonností. Do výzkumu byli zařazeni jezdci, kteří účastnili závodů v sezóně v roce 2016. Jezdci byli rozděleni do tří skupin podle výkonnosti, a dále podle pohlaví. Jedna z respondentů je bývalá vítězka mistrovství České republiky v parkurovém skákání. Na základě provedeného výzkumu jsme dospěli k základním zjištěním, ke kterým jsme došli za pomoci statistické analýzy.

1. Úroveň jezdců nemá prokazatelný vliv na používání pozitivních strategií.
2. Čím nižší úroveň obtížnosti tím více se vyskytuje použití negativních strategií.
3. Čím vyšší úroveň obtížnosti tím více klesá použití Strategie rezignace.
4. U těžké skupiny se vyskytuje méně používání Strategie sebeobviňování než u dalších dvou skupin (základní a střední).
5. V rámci pohlaví neexistuje signifikantní rozdíl v používání pozitivních strategií.
6. V rámci pohlaví neexistuje signifikantní rozdíl v používání negativních strategií.

8 Souhrn

Bakalářská práce se zabývá tématem strategiemi zvládnání stresu v jezdeckém sportu (parkurovém skákání). Cílem práce bylo analyzovat, popsat a srovnat strategie zvládnání stresu napříč jednotlivými skupiny a pohlavím. Téma spadá do oblasti psychologie sportu. Práce se skládá z dvou hlavních částí, a to teoretické a praktické.

Teoretická část je rozdělena do několika kapitol. První kapitola se zabývá historií psychologie sportu a jejím předmětem. Popsala jsem, jak se tento obor vyvíjel a čím se vlastně psychologie sportu zabývá. Druhá kapitola je zaměřena na jezdeckou disciplínu – parkurové skákání. Podotkla jsem důležité události spojené s vývojem této soutěže v zahraničí i u nás v České republice. Následně jsem popsala základní pravidla parkurového skákání. Třetí kapitola pojednává o vztahu mezi člověkem a koněm, kde zdůrazňuji jak je důležitá kvalitní interakce mezi nimi. Do této kapitoly jsou zahrnuty také výzkumy týkající se vztahu mezi jezdcem a koněm.

Ve čtvrté kapitole uvádím, co je to psychologická příprava sportovce a jak a s kým na ni člověk může pracovat. V páté kapitole popisuji psychické stavy, do kterých se může sportovec dostat před soutěží, v jejím průběhu nebo po soutěži. Do této kapitoly jsem zahrнула tzv. stav Flow a jeho důležité rysy. V šesté kapitole jsem zmínila hlavní psychické předpoklady sportovce, a to konkrétně schopnosti, temperament a charakter. V následujících čtyřech kapitolách popisuji motivaci, frustraci, emoce a sebedůvěru. Zdůrazňuji, jak velký vliv mají na výkon sportovce.

Poslední kapitola je zaměřená na stres. Zmínila jsem základní definici stresu, vysvětlila jak a kde stres vzniká, rozdělení stresorů, techniky a metody práce se stresem. Teoretická část je zakončena strategiemi zvládnání stresu.

Na teoretickou část navazuje část empirická. V jejím úvodu definuji cíl práce a následně stanovuji výzkumné hypotézy. V další kapitole se věnuji podrobněji metodologii výzkumu. Postupně postupuji od popisu výzkumného souboru, postupu při provádění výzkumu a sběru dat, metody sběru dat, etické stránky výzkumu, metody zpracování dat až k analýze jednotlivých kategorií rozdělených podle výkonnosti jezdců. Navazuje kapitola, ve které prezentuji výsledky práce a vyhodnocuji platnosti hypotéz. V závěrečné části se nachází zhodnocení a okomentování výzkumu a také návrhy jak by se mohly provádět další výzkumy v budoucnu.

Cílem práce je analyzovat, popsat a srovnat vybrané strategie zvládání stresu u jednotlivých skupin parkurových jezdců. Byl zvolen kvantitativní přístup za využití standardizovaného dotazníku SVF 78, který se používá při srovnávání skupin vystavených různým formám zátěže. Dotazník obsahuje 13 subtestů, a to Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce (těchto prvních subtestů tvoří POZ - Pozitivní strategii celkem) Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování (tyto čtyři subtesty tvoří NEG – Negativní strategii). Dále je rozdělený na POZ 1 – Strategii podhodnocení a devalvace viny, POZ 2 – Strategii odklonu a POZ 3 – Strategie kontroly.

Dotazník jsem vložila na sociální stránku Facebook, kde ho devět mých přátel sdílelo na dál na svůj profil. Získaná data z výzkumu jsem přepsala do sešitu v programu Microsoft Excel 2013 a dále jsem je zpracovala v programu Statistica 12. Statistické zpracování dat proběhlo dvěma různými způsoby. Pro zjištění, zdali je rozdíl v používání strategií zvládání stresu mezi jednotlivými skupinami jsem použila Kruskal – Wallisův test. Druhou metodu byl T-test pro dva nezávislé výběry, který jsem použila při porovnávání mužů a žen.

Sběr dat probíhal necelé tři měsíce, od 21. listopadu roku 2016 do 28. února 2017. Zúčastnilo se ho celkem 76 respondentů, z toho jich 7 bylo vyřazeno pro nedostatečný věk, a nebo pro nezodpovězení více jak pěti otázek. Po kontrole dat zůstalo ve výzkumném souboru 69 respondentů, z toho 65 žen a 4 muži. Respondenty jsem rozdělila podle jejich nejvyšší dosažené výkonnosti do 3 skupin. První skupinu jsem pojmenovala jako základní (dosažená výkonnost ZZ – Z), druhou jako střední (ZL – L**) a třetí těžkou (S* - T***).

Na základě výsledků výzkumu jsem posoudila platnost hypotéz a došla jsem k několika závěrům. Mezi jednotlivými skupinami není signifikantní rozdíl v používání POZ – Pozitivní strategie, POZ 1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny ani v POZ 3 – Strategie kontroly. V používání NEG – Negativní strategie se objevila rozmanitost mezi první základní skupinou a třetí těžkou skupinou. Jezdci spadající do základní skupiny používají více negativní strategii než jezdci, kteří jsou v těžké skupině. U jezdců základní skupiny se více vyskytuje používání POZ 2 – Strategie odklonu, než u jezdců střední a těžké skupiny.

Signifikantní rozdíl se ukázal mezi první a třetí skupinou ve strategii rezignace. Můžeme říct, že čím vyšší výkonnost jezdce je, tím méně je používaná strategii rezignace.

Při testování rozdílů ve strategiích zvládnání stresu na základě pohlaví jsem došla k závěru, že neexistuje signifikantní rozdíl mezi ženami a muži v používání negativních, a nebo pozitivních strategiích. Jako hlavní limit výzkumu byl malý počet respondentů mužského pohlaví.

I přes naše nevyplněné předpoklady, že vyjdou statisticky významné rozdíly v používaných strategiích, považuji výzkum za přínosný. Výzkumů týkajících se zvládnání stresu v jezdeckví je omezené množství. Přínos této práce je zejména v objasnění problematiky zvládnání stresu v jezdeckém sportu. Může posloužit jako vzdělávací materiál pro trenéry, manažery, vedoucí jezdeckých klubů a především pro sportovce.

9 Seznam použité literatury

- 1) Anderson, M. K., Friend, T. H., Evans, J. W., & Bushong, D. M. (1999). Behavioral assessment of horses in therapeutic riding programs. *Applied Animal Behaviour Science*, 63(1), 11–24. [https://doi.org/10.1016/S0168-1591\(98\)00237-8](https://doi.org/10.1016/S0168-1591(98)00237-8)
- 2) Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
- 3) Birke, L., & Brandt, K. (2009). Mutual corporeality: Gender and human/horse relationships. *Women's Studies International Forum*, 32(3), 189–197. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2009.05.015>
- 4) Bryant, J. O. (2008). *Olympic equestrian: a century of international horse sport* (1st ed). Lexington, Ky: Blood-Horse Publications.
- 5) Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). *Perspectives on personality* (4. ed). Boston: Allyn and Bacon.
- 6) Čačka, O. (1997). *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk.
- 7) Česká jezdecká federace. (2016). *Skoková pravidla*. Získáno 6. 3. 2017 z http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2016_skokova_pravidla_1005.pdf.
- 8) Dashper, K. (2012). Together, yet still not equal? *Sex integration in equestrian sport*. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 3(3), 213–225. <https://doi.org/10.1080/18377122.2012.721727>
- 9) Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- 10) Dušek, J., & Klika, M. (1992). *Chov koní v Československu*. Praha: Zemědělské Nakl. BRÁZDA.
- 11) Edwards, E. H. (1994). *Obrazová encyklopedie koní*. Praha: Cesty.
- 12) Endenburg, N. (2010). Perceptions and attitudes towards horses in European societies. *Equine Veterinary Journal*, 31(S28), 38–41. <https://doi.org/10.1111/j.2042-3306.1999.tb05154.x>

- 13) Hama, H., Yogo, M., & Matsuyama, Y. (1996). Effects of stroking horses on both humans' and horses' heart rate responses. *Japanese Psychological Research*, 38(2), 66–73. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.1996.tb00009.x>
- 14) Hausberger, M., Roche, H., Henry, S., & Visser, E. K. (2008). A review of the human–horse relationship. *Applied Animal Behaviour Science*, 109(1), 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2007.04.015>
- 15) Henry, S., Hemery, D., Richard, M.-A., & Hausberger, M. (2005). Human–mare relationships and behaviour of foals toward humans. *Applied Animal Behaviour Science*, 93(3–4), 341–362. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2005.01.008>
- 16) Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- 17) Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- 18) Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q-art.
- 19) Jelínek, M., & Hůrková, M. (2011). *Strach je přítel vítězů*. Plzeň: Starý most.
- 20) Jelínek, M., & Jetmarová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit “práci” ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta.
- 21) Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
- 22) Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- 23) Lahey, B. B. (1983). *Psychology*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- 24) Leone, P., Jaussi, K. S. (2012). *Peter Leone's Show Jumping Clinic: Success Strategies for Equestrian Competitors*. North Adams: Storey Publishing.
- 25) Mahler, Z., Maget, J., & Jabulka, J. (1995). *Člověk a kůň*. České Budějovice: Dona.
- 26) McClelland, D. C. (1984). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- 27) Micklem, W. (2004). *Příručka jízdy na koni*. Praha: Universum.
- 28) Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.

- 29) Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- 30) Nakonečný, M. (2015). *Obecná psychologie*. Praha: Triton.
- 31) Orel, M. (2009). *Stres, zátěž a jeho zvládání*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ.
- 32) Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství*. Brno: CPress.
- 33) Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- 34) Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- 35) Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- 36) Příkrylová, J. & Husáková, T. (1995). *Velká kniha o chovu a výcviku koní*. Praha: CESTY.
- 37) Rathus, S.A. (1984). *Psychology*. New York: Holt, Rinehart a Winston.
- 38) Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- 39) Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada.
- 40) Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 41) Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R., Holt, N., & Lewis, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- 42) Wolfram, I. (2016). *Čistá mysl: čistá jízda: sportovní psychologie pro úspěšné ježdění*. Jihlava: Arcaro
- 43) Wolfram, I. A., & Micklewright, D. (2008). Pre-competitive levels of arousal and self-confidence among elite and non-elite equestrian riders. *Comparative Exercise Physiology*, 5(3–4), 153. <https://doi.org/10.1017/S1478061509356133>

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Devět faktorů ovlivňujících sebedůvěru sportovců podle Robin Vealeyové

Tabulka 2 – Popisné statistiky dle skupin – věk – ženy

Tabulka 3 – Popisné statistiky dle skupin – věk – muži

Tabulka 4 – Popis subtestů dotazníku SVF 78

Tabulka 5 – Základní popisné statistiky – ženy – základní kategorie

Tabulka 6 – Základní popisné statistiky ženy – střední kategorie

Tabulka 7 – Základní popisné statistiky – ženy – těžká kategorie

Tabulka 8 – Základní popisné statistiky – muži – základní kategorie

Tabulka 9 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – POZ – Pozitivní strategie celkem

Tabulka 10 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – NEG – Negativní strategie celkem

Tabulka 11 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny

Tabulka 12 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – POZ 2 Strategie odklonu

Tabulka 13 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – POZ 3 Strategie kontroly

Tabulka 14 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – Strategie rezignace

Tabulka 15 – Kruskal-Wallisův test – Vícenásobné porovnávání p hodnot – Strategie sebeobviňování

Tabulka 16 – T-test – Pozitivní strategie – muži a ženy

Tabulka 17 – T-test – Negativní strategie – muži a ženy

Seznam grafů

Graf 1 – Zastoupení jezdců v jednotlivých skupinách podle výkonnosti

Graf 2 – Srovnání jednotlivých kategorií – Pozitivní strategie celkem

Graf 3 – Srovnání jednotlivých kategorií - Negativní strategie celkem

Graf 4 – Srovnání jednotlivých kategorií – POZ 1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny

Graf 5 - Srovnání jednotlivých kategorií – POZ 2 – Strategie odklonu

Graf 6 - Srovnání jednotlivých kategorií – POZ 3 – Strategie kontroly

Graf 7 - Srovnání jednotlivých kategorií – Strategie sebeobviňování

Graf 8 – Srovnání jednotlivých kategorií – Strategie rezignace

Seznam příloh

Příloha 1 – Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce

Příloha 2 – Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Příloha 3 – Úvodní informace v dotazníku

Příloha 4 - Dotazník SVF 78 zaměřený na strategie zvládání stresu

Příloha 1 – Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: Strategie zvládání stresu v jezdeckém sportu (parkurové skákání)

Autor práce: Tereza Horáková

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, PhD.

Počet stran a znaků: 56 / 81 471

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 43

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá tématem strategie zvládání stresu v jezdeckém sportu, konkrétně v parkurovém skákání. Teoretická část se zaměřuje na historii psychologii sportu, s historií a pravidly parkurového skákání, vztahem mezi člověkem a koněm, psychologickou přípravu sportovce, psychické stavy a zátěž ve sportu, psychické předpoklady sportovce, roli emocí, frustraci a sebedůvěru ve sportu. V poslední kapitole je popsán stres a strategie pro jeho zvládání. Cílem empirické části bylo analyzovat, popsat a srovnat vybrané strategie zvládání stresu u parkurových jezdců pomocí diagnostické metody standardizovaného dotazníku SVF 78. Zpracování výsledků proběhlo pomocí programu Statistica 12 a Microsoft Excel 2013. Práce by mohla vést k porozumění problematice zvládání stresu v jezdeckví, zlepšení přípravy a podávání lepších výkonů jezdců.

Klíčová slova: parkurové skákání, strategie zvládání stresu, stres, SVF 78

ABSTRACT OF THESIS

Title: Coping strategies in equestrian sport (show jumping)

Author: Tereza Horáková

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, PhD.

Number of pages and characters: 56 / 81 471

Number of appendices: 4

Number of references: 43

Abstract: This Bachelor's thesis deals with the topic of coping strategies in equestrian sport, concretely in show jumping. The theoretical part focuses on the history of sport psychology, the history and rules of show jumping, the relationship between human and horse, the mental preparation of athletes, mental states and loads in sport, psychological assumptions, the role of emotions, frustration and self-confidence in sport. The last chapter describe stress and strategies for coping. The aim of the empirical part was to analyze, describe and compare selected coping strategies of show jumping riders. Used diagnostic method for research is standardized questionnaire SVF 78. The process of result was by program Statistica 12 and Microsoft Excel 2013. This theses could lead to understanding problems of coping with stress in the riding, improve the preparation and achieve better performance.

Key words: show jumping, coping strategies, stress, SVF 78

Příloha 2 – Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

| PŘEDKLÁDÁ: | ADRESA | OSOBNÍ ČÍSLO |
|-----------------|------------------|--------------|
| HORÁKOVÁ Tereza | Véska 10, Dolany | F150945 |

TÉMA ČESKY: STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU V JEZDECKÉM SPORTU

TÉMA ANGLICKY: COPING STRATEGIES IN EQUESTRIAN SPORT

VEDOUcí PRÁCE: Mgr. Michal Šafář, PhD.

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. **TEORETICKÁ ČÁST:** V teoretické části vymezím dané téma práce, předpoklady a důvody pro praktickou část. Měla by rozebrat pozadí, které je nutné vědět pro praktickou část práce. Provedu rešerši literatury, definici jezdeckého sportu, seznámení se strategiemi zvládání stresu.

2. **PRAKTICKÁ ČÁST:** Cílem práce je zjistit, jaké možné strategie zvládání stresu v jezdeckém sportu existují a zda působí na psychiku jezdce. K praktické části budu používat dotazník SVF 78. Test se osvědčil při individuální diagnostice i při srovnávání skupin vystavených různým formám zátěže (ve všech náročných situacích, v oblasti klinické psychologie, pracovní a poradenské psychologie atd.). Dotazník SVF **obsahuje 13 škál:** Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Únik, Přemítání, Rezignace, Sebeobviňování. Jako dotazníková metoda vychází SVF z předpokladu, že strategie určité osoby při zpracování stresu jsou natolik vědomé, že se lze na ně pomocí verbálních technik dotázat. Zpracování výsledků **SVF 78** umožňuje analýzu strategií směřujících k redukci stresu (pozitivní strategie) nebo vedoucích k zesílení stresu (negativní strategie).

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Antonovsky, A. (1979). Health, Stress, and Coping. San Fransisco: Jossey-Bass.

Atkinson, R. L. a kol. (1995). Psychologie. Praha: Victoria Publishing.

Blahutková, M., Řehulka, E. & Daňhelová, Š. (2005). Pohyb a duševní zdraví. Brno: Paido.

Dovalil, J. (2002). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia.

Gohlová, Ch. (1995). Jezdíme pro radost. Praha: Granit.

Hladký, A. (1993). Zdravotní aspekty zátěže a stresu. Praha, Karolinum.

- Hošek, V. (2003). Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum.
- Janke, W., Erdmannová, G. (2003). Strategie zvládání stresu – SVF 78. Praha: Testcentrum.
- Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum.
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotions: A new Synthesis. London: Free Association Books.
- Machač, M., Macháčová, H. (1991). Psychické rezervy výkonnosti. Praha: Karolinum.
- McBride, D. S., Mills. S.D. (2012). Psychological factors affecting equine performance. licensee BioMed Central Ltd., BMC Veterinary Research. Dne 26.11.2015 z <http://www.biomedcentral.com/1746-6148/8/180>
- Meier, Reinhard. (2004). Samostatně v sedle. Praha: Nakl. Brázda.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.
- Swift, S. (2015). Jezdění. Praha: Brázda.
- Vaněk, M., Hošek, V., Svoboda, B. (1974). Studie osobnosti ve sportu. Praha, UK.
- Viru, A. (1995). Adaption in sports training. Publisher: CRC Press.
- Paalman, A. (2006). Skokové ježdění. Praha: Brázda.
- Radloff, S. (2013). Jezdecký výcvik se systémem. Praha: Brázda.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Strategie zvládání stresu v jezdeckém sportu, konkrétně v parkurovém skákání

Dobrý den,

jsem studentkou psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, jehož obvyklá doba zpracování je 10 - 15 minut. Ke každé otázce prosím zaznamenejte jednu odpověď.

Účast ve výzkumu je dobrovolná. Dotazník je anonymní a sebraná data budou výhradně použita pro účely mé bakalářské práce. Anonymita půjde stranou v případě, že budete chtít obdržet zpětnou vazbu - potom bych Vás poprosila o vyplnění e-mailové adresy.

V případě jakýchkoliv dotazů mě můžete kontaktovat na e-mail: horakovatereza73@gmail.com

Děkuji, že jste si našli čas na vyplnění dotazníku a přeji Vám krásný den.

Tereza Horáková

Příloha 4 - Dotazník SVF 78 zaměřený na strategie zvládnání stresu

Pohlaví:

Sport:

Nejvyšší dosažená výkonnost:

Věk:

Datum:

Když se mi nedaří, dělám chyby, prohrávám, jsem neúspěšný (-á)

1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

8) ... promyslím přesně své další jednání

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

9) ... mám tendenci od toho utéct

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

10) ... řeknu si, že to vydržím

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

11) ... vyhnu se napříště takovým situacím

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

14) ... přeju k nějaké jiné činnosti

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

16) ... sním něco dobrého

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

17) ... pak o tom přemýšlím znovu a znovu

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

19) ... mám špatné svědomí

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

22) ... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

23) ... mám tendenci hned ustoupit

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

25);.. podívám se na něco pěkného v televizi

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

27) ... prostě musím s někým o tom hovořit

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

28) ... přepadají mne myšlenky na útěk

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(á) jako druzí

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

34) ... snažím se potlačit své vzrušení

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

35) ... řeknu si, že za to nemohu

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

37) ... dělám si výčitky

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

40) ... udělám něco dobrého pro sebe

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

42) ... požádám někoho o pomoc

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

45) ... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

50) ... vrhnu se do práce

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

52) ... lépe se kontrolojuji než druzí v téže situaci

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

56) ... myslím si, že na tom nemám vinu

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

58) ... snažím se o kontrolu svého chování

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

61) ... aktivně se snažím situaci změnit

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

68) ... snažím se s někým o problému hovořit

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

74) ... nějak se od toho odpoutám

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

75) ... mám sklon rezignovat

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy

78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)

Nikdy Málokdy Někdy Často Téměř vždy