

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

Vítězslav Rázek

**Sportovní činnost a její vliv na psychickou odolnost dítěte mladšího
školního věku**

**Sport activities and their impact on the psychological resilience of a primary school age
child**

Praha 2012

Vedoucí práce: PhDr. Simona Horáková Hoskovcová, PhD.

Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat PhDr. Simoně Horákové Hoskovcové, Ph.D., za laskavé a odborné vedení mé diplomové práce. Dále chci poděkovat všem mým respondentům za jejich ochotu a spolupráci.

Především bych chtěl poděkovat mé rodině a přítelkyni za jejich trpělivost a za jejich neutuchající podporu.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 30. července

.....

Vítězslav Rázek

Anotace:

Sportovní činnost a její vliv na psychickou odolnost dítěte mladšího školního věku

Práce je zaměřena na studium vztahu psychické odolnosti a vrcholového tanečního sportu. Cílem práce je ověřit, zdali je psychická odolnost u dětí mladšího školního věku pozitivně ovlivňována vlivem vrcholového tanečního sportu.

V teoretické části jsou popsány možné přístupy k psychické odolnosti. Prostor je věnován jejímu definování a přehledu možných diagnostických metod měření. Studie popisuje vztah sportu a psychické odolnosti, kde je na základě uvedených výzkumů ilustrován kladný vliv sportu. Pozornost je věnována i teoretickému výkladu vztahu sportu a dětí.

Pro výzkum jsou použity: test Zrcadlového kreslení a dotazníky. Výzkum potvrdil předpoklad, že vyšší míra odolnosti je u dětí vrcholově sportujících, než u dětí skupiny kontrolní. A to v charakteristice: adaptabilita – maladaptabilita. Vyšší míra odolnosti se potvrdila i při srovnání dotazníků „Self-efficacy pro regulování cvičení“ a „Dětské škály self-efficacy“.

Klíčová slova:

Psychická odolnost, mladší školní věk, sport, vnímaná úspěšnost

Abstract

Sport activities and their impact on the psychological resilience of a primary school age child

The work is focused on the study of the relationship between the psychological resistance and the top dance sport. The aim of this paper is to verify whether is the psychological resilience in children of a primary school age positively influenced by the top dance sport.

In the theoretical part are described possible approaches to psychological resistance. Chapters are dedicated to its definition and a list of potential diagnostic measuring methods. The study describes the relationship of sport and psychological resilience, which is based on those studies illustrating the positive impact of sport. Attention is also paid to the theoretical interpretation of the relationship of sport and children.

For research are used: Mirror drawing test and questionnaires. The research confirmed the assumption that a higher resistance rate is witnessed in case of top athletes children than in the control group children. In the characteristics as adaptability – maladaptability. Higher level of resistance was confirmed when comparing the questionnaire „Self-efficacy to regulate exercise“ and „Children's self-efficacy scale“.

Key words:

psychological resiliency, primary school age child, self-efficacy, sport

Obsah

Úvod	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	
1 Psychická odolnost	12
1.1 Historie zkoumání psychické odolnosti	12
1.2 Pojetí psychické odolnosti	16
1.2.1 Pojetí neurofyzilogické	17
1.2.2 Pojetí statické	18
1.2.3 Pojetí dynamické	22
1.3 Definice psychické odolnosti	23
1.4 Měření psychické odolnosti.....	25
1.4.1 Druhy metod.....	26
1.5 Psychická odolnost v životě člověka.....	31
1.6 Shrnutí	34
2 Vliv sportu na psychickou odolnost.....	35
2.1 Důležitost psychické odolnosti ve sportu	36
2.2 Výzkumy: vliv sportu na odolnost	37
2.3 Představení tanečního sportu	38
2.4 Výzkumy: sportovní tanec	39
2.5 Shrnutí	39
3 Vliv sportu na dítě	40
3.1 Popis života dítěte mladšího školního věku, co jej formuje	41
3.2 Vliv kroužků a jejich význam.....	42
3.3 Výzkumy: vliv sportu na dítě	44

3.4	Shrnutí	45
4	Závěr	46
II. VÝZKUMNÁ ČÁST		
5	Cíle výzkumu.....	49
6	Výzkumné otázky a hypotézy	50
7	Vymezení základních pojmů.....	51
8	Výzkumné metody.....	53
8.1	Specifikace výzkumného postupu	53
8.2	Popis výzkumného souboru	54
8.3	Volba základních metod	57
8.3.1	Test Zrcadlového kreslení.....	58
8.3.2	Dotazníky.....	60
8.4	Metoda sběru dat a technika jejich analýzy.....	62
8.4.1	Sběr dat u skupiny tanečnicků	63
8.4.2	Sběr dat u kontrolní skupiny.....	63
8.4.3	Technika analýzy dat	64
9	Výsledky.....	65
9.1	Zkoumané oblasti	65
9.1.1	Dotazníky.....	65
9.1.2	Test Zrcadlového kreslení.....	65
9.2	Výsledky testování hypotéz	66
9.2.1	Testování hypotéz - Zrcadlového kreslení.....	66
9.2.2	Testování hypotéz - dotazníky.....	73
9.3	Shrnutí výsledků	75
9.3.1	Shrnutí - test Zrcadlového kreslení.....	75
9.3.2	Shrnutí – soubor dotazníků	76

10	Interpetace	76
10.1	Kvantitativní analýza.....	77
10.1.1	Kvantitativní analýza – test Zrcadlové kreslení	77
10.1.2	Kvantitativní analýza – dotazníky	80
10.2	Kvalitativní exkurz.....	84
11	Diskuze.....	88
	Závěr	92
	Literatura a informační zdroje.....	94
	Přílohy.....	99

Úvod

Vždy mne fascinovala síla lidské psychiky ve své schopnosti vyrovnat se s náročnými situacemi. Psychická odolnost v procesu adaptace sehrává podstatnou roli. Není jen stabilním základem, ale i dynamickým projevem vyrovnání se člověka s náročnou situací.

Ve své práci se budu zabývat fenoménem psychické odolnosti u dětí mladšího školního věku ve vztahu ke sportu. Ukazuje se, že vysoká míra psychické odolnosti je jedním z protektivních faktorů dětského vývoje (Rutter, 1987). A mým výzkumným zájmem bude zjistit, zdali sport jako extrakurikulární aktivita podporuje a zvyšuje míru odolnosti u takto mladých dětí.

Psychickou odolnost vnímám nejen jako téma zajímavé, ale i jako téma aktuální. Děti vrůstají do světa, který dnes kromě flexibility a interdisciplinarit očekává i vysokou míru psychické odolnosti (Jones, Moorhouse, 2010). Zájem pečujících osob by se měl soustředit na podporu rozvoje odolnosti u dětí a systematicky je k němu vést. Sport má potenciál sehrát v tomto procesu důležitou roli. Nemůže přirozeně zastupovat rodinu či suplovat školu, ale svým obsahem a strukturou může dítěti dát nový směr a odolnost více rozvíjet (Weinberg, Gould, 2007).

Při práci na koncepci výzkumného projektu jsem vycházel z osobní zkušenosti 10 let pohybování se ve vrcholovém tanečním sportu. Koncept výzkumu jsem cílil na nejmladší skupinu vrcholových tanečnicků, kteří již mají za sebou určité zkušenosti, ale jsou na začátku své kariéry taneční, ale i životní.

Výchozí otázkou je, zdali se už v takto mladém věku a po několika letech vrcholového sportu projeví pozitivní vliv sportu na psychickou odolnost či nikoliv. Skupinu vrcholových tanečnicků plánuji komparovat se skupinou dětí, které se nikdy žádnému sportu na vrcholové úrovni nevěnovaly. V podrobnější analýze budu testovat jednotlivé aspekty psychické odolnosti a očekávám určité statisticky významné rozdíly mezi skupinami.

Dříve než se však dostanu k samotné experimentální části, pokusím se v teoretickém úvodu nejprve podat přehled dosavadních poznatků a teorií o psychické odolnosti. Zmíním se o mnohosti přístupů, jež tento fenomén pojímají a též podám přehled možných diagnostických

nástrojů a metod jejího měření. Věnovat se budu také obecně studiu vztahu sportu k psychické odolnosti, kde na základě známých výzkumů budu ilustrovat kladný či neutrální vliv sportu. Přehled doplním teoretickým pojednáním o vztahu sportu a dětí.

Ve výzkumné části budu čerpat z teoretického základu a publikovaných prací autorů Weinberg, Gould (2007), kteří sepsali jednu z neznámějších knih sportovní psychologie: *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, kde přehledně podávají výklad o výzkumech psychické odolnosti. Taneční sport však ve svém výčtu výzkumů neuvádějí. Může to být ovlivněno tím, že někteří jeho sportovní složku stále nedocenili. Inspirací mi též je sborník autorů Goldstein a Brooks (2006): *Resilience in children*. Ve své práci vycházím z jejich pohledu na vývoj psychické odolnosti směřující k pojetí wellness, wellbeing. Rád bych ve světovém trendu hledání pozitivních faktorů podílejících se na wellness ve své práci pokračoval.

V rámci výzkumné části pro samotné měření psychické odolnosti zvolím standardizovaný test Zrcadlového kreslení (Kučera, Smékal, 1976) a jako komplementární metodu dotazníky navržené A. Bandurou (2001). Očekávám potvrzení statisticky významných rozdílů mezi skupinami, které by potvrdily pozitivní vliv vrcholového tanečního sportu na psychickou odolnost.

I Teoretická část

1 Psychická odolnost

V první kapitole bychom rádi podali přehled o fenoménu psychické odolnosti. O historii jejího zkoumání, které se ve své filosofické podobě sahá až do 19.stol.. Zaměříme se na popis jednotlivých směrů a pojetí odolností, které s průběhem času měnily. Prostor věnujeme i definování psychické odolnosti, což nám pomůže při navazující práci v rámci empirické části. Kapitulu završíme stručnou klasifikací náročných životních situací, kterými je naše odolnost testována a ve většině případů i následně posilována.

1.1 Historie zkoumání psychické odolnosti

Začala se vědecky zkoumat před 50-ti lety (Goldstein, Brooks, 2006). Zpočátku se nezkoumal příliš fenomén resilience, resp. odolnosti (v naší práci budeme překládat „resiliency“ jako anglický ekvivalent české „odolnosti“, o jemných významových nuancích mezi těmito termíny viz dále, pozn. autora) sám o sobě, ale zkoumaly se vývojové a situační mechanismy zapojené v protektivních procesech (Rutter, 1987). Středobodem zájmu výzkumníků se stal fakt, že reakce na zátěž a psychická odolnost se ukazují jako velmi individuální a že tentýž stresor může u jednoho člověka stres vyvolat a u druhého nikoliv a dokonce, že tentýž stresor může u téhož člověka v určité situaci stres navodit a jindy jej zanechá v zásadě klidným. Ukazuje se, že odolnost, jak zmiňuje Hošek (2003), je křehký jev, determinovaný individualitou i situací, kdy se jeví jako důležitá sféra prožívání a hodnocení zátěže.

Studie odolnosti se především ze začátku zaměřovaly na zvýšeně ohroženou populaci. Především se orientovaly na ty skupinu mladých, kteří prokazovali odolnost nebo schopnost překonat emocionální, vývojové, ekonomické a environmentální výzvy, s nimiž se setkávali během jejich dospívání. Pro vytvoření uceleného pohledu na fenomén psychické odolnosti začneme při výkladu jeho vývoje napříč historií už v 19.stol.. Celkový souhrn zakončíme uvedením studií, které se našeho tématu dotýkají nejúžeji.

V 19. stol se objevil filozofický směr - voluntarismus. Ten zdůrazňoval sílu vůle, jako rozhodující vlastnost člověka, jako jeho „duchovní mohutnost“, která rozhoduje mimo jiné i o odolnosti člověka v zátěži. Základní tezí bylo, že člověk se silnou vůlí vyřeší vše, závisí jen na jeho chtění (Hošek, 2003).

Později se ukázalo, že věci nejsou tak jednoduše přímočaré a že rozhoduje i emocionalita člověka. Spolu s rozvojem sportu se ukázalo, že vysoká snaha může znamenat pokles výkonu, jak to dokazuje Yerkes- Dodsonův zákon (Weinberg, Gould, 2007).

V rámci hlubinné psychologie postuloval S. Freud sílu ega, jako rozhodující vlastnost, zajišťující odolnost člověka cestou ego-defenzivních mechanismů (represe, regres, vytěsnění, odčinění, introjekce, projekce, izolace) (Hošek, 2003). Pokračovatelé jako A. Freud, K. Horneyová, H. S. Sullivan a další popsali další mechanismy a do dnešní doby je tento přístup v klinické psychologii nosný, protože vysvětluje vnitřní obranu člověka v zátěži.

Konceptem psychické odolnosti se zabývala i experimentální - kognitivní psychologie. Rotter v r. 1966 experimentálně ověřil koncept „místa kontroly“ (LOC). Rotter tuto tzv. kontrolu chápe jako vnímání posílení následujícím po jednání a to buď závislé nebo nezávislé na chování samotném (Deutch, Kraus, 1965). Podle této koncepce tak lze odolnosti člověka rozumět jako závislé na míře, do jaké vnímá, že má věci pod kontrolou. Když se jedinec cítí jako „pěšák“ (pawn) na šachovnici někoho jiného, bude jeho odolnost mnohem nižší, než když se cítí původcem (origin) svého jednání (Hošek, 2003). Experimentace i praxe potvrzuje hledisko, že interní či externí lokalizace kontroly chování skutečně ovlivňuje průběh činností a má význam i pro následné vzdorování zatěžujícím vlivům.

V roce 1975 Martin E. P. Seligman na základě experimentace formuloval koncepci naučené bezmocnosti („hoplessness“ a „helplessness“), jež na psychologickou odolnost nahlíží z jiného úhlu. Úvodní pokusy s krysami, které prováděl, byly velmi jednoduché. Sledoval, kolik pokusů krysa potřebuje, aby se naučila vyskakovat z klece po zavedení slabého elektrického proudu do podlahy. Zjistil, že krysy, které zpočátku nemají možnost úniku a musí trpět elektrické rány, potřebují později, když omezení úniku před ranou pomine, mnohem více času k naučení se únikům. V období omezení se naučily bezmocnosti. Obdobný jev byl prokázán u lidí, po období manipulace přetrvává nesvobodné, bezradné a depresivní chování (Hošek, 2003). Ukazuje se, že lidé s naučenou bezmocností jsou méně adaptabilní v zátěžových situacích.

J. Sulz a kol. uvádějí v historickém kontextu podobné 3 generace přístupu k psychické odolnosti (Paulík, 2010):

- Psychodynamický přístup – vysvětlující odolnost především obrannými mechanismy (S. Freud, Anna Freud)
- Transakční přístup (Lazarus) – zdůrazňující především úlohy kognitivních a později emočních složek osobnosti
- Současný přístup (Balaščíková, Blatný, Kohoutek) se zaměřují na interakci osobnostních a enviromentálních faktorů

V posledních 25 letech lze sledovat výrazný nárůst zájmu o studium psychické odolnosti. Dokladem je tomu nárůst vědeckých článků věnujících se tomuto tématu v posledních 25 letech. Důvodů, proč takto významně celý výzkum akceleroval, je několik:

1. Jak se rozvinula technologická komplexnost naší společnosti, zvyšuje se množství mladých, setkávajících se s obtížemi a nepřátelstvím. Více mladých lidí je tomuto možném riziku vystaveno (Brooks, Goldstein, 2001).
2. Se zvýšeným zájmem o oblast přišla i potřeba a snaha o klinické ověřování zjištěných poznatků, jejich přeměnu na klinicky relevantní intervence, jež by nejen zvýšily pozitivní výsledky u mládeže vystavené riziku, ale mohly by být použity plošně. A to se snahou po vytvoření „odolného přístupu“ („resilient mindset“) napříč generací mladých (Brooks, Goldstein, 2001).

Důležitost nastavení takového „odolného přístupu“ je o to větší, uvědomíme-li si, že žádné dítě není imunní k tlaku v dnešním prostředí naplněným stresem. Předpoklad autorů Brooks a Goldstein (2001) je takový, že každé dítě, které se naučí rozvinout „odolný přístup“, bude schopno výrazně více efektivně nakládat se stresem a tlakem, zacházet s každodenními výzvami, vzchopit se z nedorozumění či nepříjemností, rozvíjet jasné a realistické cíle, řešit problémy, vztahovat se přirozeně k druhým a zacházet se sebou i s ostatními s respektem.

Ještě bychom rádi připojili dovětek v podobě dvou longitudinálních výzkumů, které jsou pro naše téma velmi zajímavé. Prvním je longitudinální výzkum E. Wernerové a R. S. Smithové (1996), které studovaly na ostrově Kauai děti z nuzných a chudých poměrů. Jejich

vzorek tvořil úctyhodný počet 698 dětí, které se narodily v r. 1955. Výzkum probíhal komplexně a začal již roku 1954 – studiem těhotných žen, jejichž děti byly následně zahrnuty do výzkumu. Soubor byl sledován ve věku jednoho, dvou, deseti, osmnácti, třiceti dvou a čtyřiceti let. Identifikovala skupinu třetiny dětí, které navzdory nuzným podmínkám dožrály v kompetentní občany (Werner & Smith, 1996). Na základě svých studií popsaly tři skupiny protektivních faktorů, jež odlišovaly děti s vysokou a nízkou mírou resilience:

- Alespoň průměrné kognitivní dovednosti spolu s dispozicí k příjemnému a sociabilnímu jednání, jež posléze vyvolává vstřícnou reakci ze strany druhých osob
- Laskavé a vřelé vazby s dospělými, jež u dětí vedou k rozvinutí důvěry, autonomie a iniciativy
- Schopnost navázat kontakt se školním prostředím a s podpůrnými občanskými organizacemi

Dále se ve výzkumu Wernerové a Smithové jako důležité ukázalo, že pokud byly děti dobrými čtenáři, měly-li dobrý vztah ke škole a vzdělání, realistické plány ohledně svého budoucího profesního uplatnění a věřily, že mohou zvládnout nesnadné situace, s náročnými situacemi se dokázaly vyrovnat výrazně snadněji. Jako důležité se ukázalo, mělo-li dítě nějakou zálibu či „koníčka“ (Šolcová, 2009).

Česká psychologie v minulých 50 letech také ke studiu psychické odolnosti přispěla. Snad nejznámějším z řady výzkumů a studií je práce týmu: Z. Matějček a J. Langmeier. Ti se věnovali studiu psychické deprivace v dětství, kdy se mimo jiné snažili identifikovat „záchytné okolnosti, činitele“, jejichž vlivem je možné psychickou deprivaci zastavit a přimět k ústupu (Matějček & Langmeier, 1974). Tyto záchytné body tvořily:

- uplatnění intelektových schopností dítěte ve školní práci
- uplatnění individuálních schopností a dovedností v dětské skupině
- uplatnění tělesné zdatnosti, síly, obratnosti
- volba vhodného zaměstnání a úspěšné uplatnění se v něm
- vyspávající sexualita, erotické prožívání v době adolescence
- manželství, manželské soužití

- rodičovství, probuzení mateřských a otcovských postojů

Přestože délka trvání a sběru dat ve výzkumech Wernerové & Smithové a Matějčka & Langmeiera se podstatně liší, některé závěry jsou však shodné. Pro nás je zajímavá především akcentace vztahů v rodině i v kolektivu, důraz na tělesnou aktivitu resp. záliby či “koníčka”.

1.2 Pojetí psychické odolnosti

Psychická odolnost patří v dnešní psychologii k termínům, jehož pojetí se stále vyvíjí. V odborné literatuře se můžeme setkat s mnoha přístupy k tomuto psychologickému fenoménu. Odolnost byla zpočátku (v 80. až časně 90. letech 20. stol.) pojímána jako osobnostní rys, který svého nositele predisponoval k adaptivnímu vývoji a k odolávání nepříznivým okolnostem. Akcentoval se její vrozený základ. Později se začaly prosazovat názory, že k odolnosti mohou přispívat i faktory vně jedince. V současnosti většina autorů uvažuje o odolnosti jako o procesu interakce mezi dětmi a prostředím, které ho obklopuje (Šolcová, 2009).

Mastenová a Obradičová (2006) popsali 3 vlny, kterými prošel proces pojímání psychické odolnosti:

1. fáze deskriptivní, ve které se identifikovaly koreláty související s pozitivním přizpůsobením jedince v náročných, problémových situacích
2. fáze charakterizovaná snahou odhalit procesy a regulační systémy zodpovědné za úspěšnou adaptaci, navzdory nepříznivým situacím
3. fáze podporující odolnost u ohrožených jedinců prevencí, intervencí a opatřeními

Šolcová (2009) shrnuje, že problematika odolnosti pokročila od původního statického modelu k modelu transakčnímu – dynamickému. A navrhuje, aby „původní, statický termín (odolnost, nenáchylnost, invulenerabilita) byl postupně nahrazen termínem resilience, který již ve svém původním významu (pružnost) navozuje dynamický pohled“ a pokračuje, že: „termín resilience by měl odpovídat dynamickému pojetí odolnosti, kterou jedinec dosahuje pozitivní adaptací při vystavení nepřízni a osobnostní rysy, které souvisejí s resiliencí popisovat jako odolnost ve smyslu hardiness, self-efficacy, SOC, atd.“ (Šolcová, 2009, s. 10).

V tomto bodě se Šolcovou můžeme souhlasit a připojit se k tomuto směru. V naší práci se zaměřujeme na aspekty psychické odolnosti, proto nepoužíváme termín resilience. Důvody pro to jsou, že následný výzkum je zaměřen na testování jednotlivých charakteristik psychické odolnosti.

Následovat bude stručný přehled základních přístupů k psychické odolnosti. Uvádíme ho zde proto, že pro náš následný výzkum bylo zvolení konkrétního přístupu k psychické odolnosti klíčovým momentem.

1.2.1 Pojetí neurofyzilogické

Toto pojetí se opírá o poznatky moderních neurověd, které však otázku podstaty odolnosti v lidské CNS úplně nevyřešily.

Na biologické úrovni bylo zatím zjištěno, jak zmiňuje Hošek (2003), že emoční důsledek zátěže závisí na produkci hormonů. Produkce adrenalinu předznamenává spíše strachovou (intrapunitivní) odezvu a produkce noradrenalinu znamená spíše zlostnou, vztekovou (extrapunitivní) reakci. Regulačně tedy odpovídají za kvalitu emoce hypotalamus, přední lalok hypofýzy (ACTH) a vegetativní nervový systém (speciálně sympatikus). Celý systém pracuje ve složitých a jemných vztazích jako celek. Regulační úlohu má i mozková kůra a pochopitelně i zpětné vazby. Kvalita odezvy má velký praktický význam pro psychickou odolnost (Hošek, 2003). Vydatnější neuronové propojení obou hemisfér v corpus callosum může ženám poskytovat dobré předpoklady pro integraci racionálních a emocionálních aspektů situace (Paulík, 2010). A tím se mohou dostávat do určité výhody oproti mužské populaci.

Šolcová uvádí další neurofyzilogické poznatky, které dokreslují pohled na fungování CNS ve stresu: „Odpověď organismu na stres je mj. charakterizována aktivací osy hypotalamus- hypofýza- kůra nadledvin (Hypothalamic – Pituitary – Adrenal axis: osa HPA)“ a sekrecí glukokortikoidu kortizolu. „Kortizol má více funkcí, zejména však zvyšuje dosažitelnost glukózy v krvi. Po řadu let je ve vědeckém výzkumu brán jako indikátor stresové odpovědi organismu (Šolcová, 2009, s. 40)“.

Z hlediska výzkumu odolnosti dětí je zajímavý přesah studií (Fisher et al., 2006) věnující se vztahu mezi stavem funkčnosti osy HPA a kvalitou péče o děti. Výsledky ukázaly, že není-li v raném věku přítomna pečující osoba, která chrání dítě před vnějšími stresory, lze očekávat, že se u dítěte vyvine porucha osy HPA. A dále, že nasazení správné péče může vést ke zvrácení některých těchto důsledků (Fisher et al., 2006).

1.2.2 Pojetí statické

Psychickou odolnost můžeme též pojímat jako samostatnou, nezávislou osobnostní vlastnost, jež je jasně od ostatních osobnostních charakteristik, vlastností vydefinována, tak jako je to např. u emocí, motivace, vůle, imaginace a dalších. V dnešní experimentální praxi však narážíme na fakt, že zatím nebyl zkonstruován test, který by měřil čistě jen psychickou odolnost. Testy většinou mapují více charakteristik osobností, které jako mozaika, teprve společně podají ucelený obrázek o míře psychické odolnosti. Dokonce se diskutuje o tom, zda-li lze vůbec odolnost studovat jako celek, bylo-li by to culture free nebo bychom ji měli studovat po jejích jednotlivých doménách? (Paulík, 2010)

Většina autorů se shoduje na následujícím seznamu jednotlivých „domén“, kde každá svým způsobem charakterizuje a naplňuje termín psychická odolnost:

1. Sense of coherence (SOC)
2. Hardiness
3. Resilience
4. Self-efficacy
5. Frustrační tolerance
6. Locus of control
7. Optimismus

Přesto někteří autoři vyzdvihují jen určité aspekty, jako např. Paulík (2010), který k nejznámějším explicitním konceptům odolnosti řadí hardiness a SOC (sense of coherence) a řadí je ke konstruktům vytvořených s ambicí postihnout odolnost globálně jako celostní osobnostní charakteristiku.

1. Sense of coherence (SOC)

Sense of coherence – překládána dle Hoška (2003) „vědomí souvztažnosti“. Jde o dlouhodobou osobnostní orientaci typickou pohledem na svět, jako na smysluplný a vnitřně soudržný. Víra, že prostředí je uspořádané, pochopitelné a předvídatelné. SOC se prosazuje od poloviny 80. let a je spojeno s prací profesora Antonovského. Je východiskem salutogenetického myšlení orientovaného na zdraví a jeho stupňování na rozdíl od myšlení patogenetického, orientovaného na nemoc a její likvidaci (Hošek, 2003).

Základ SOC se dle autora této koncepce A. Antonovského ustanovuje v raném vývoji. Během prvních 30-ti let se může měnit (modifikovat). Důležitou fází představují první roky v zaměstnání. Nedostatek SOC ústí v pocity, že základním rysem života je chaos, životní události nelze zvládnout, faktory rozhodující o podstatných věcech jsou mimo jedincovu kontrolu. Podobné pocity vedou k depresi, úzkosti, odcizení a omezení sociálních kontaktů.

Antonovsky vymezuje 3 komponenty SOC (Hošek, 2003):

- A. Srozumitelnost (comprehensibility): týkající se kognitivní stránky osobnosti. Člověk s větší mírou této dimenze rozumí okolnímu světu, vnímá ho jako uspořádaný, konsistentní s minimem chaosu.
- B. Zvládnutelnost (manageability): týkající se vnímání vztahu mezi vlastními možnostmi (schopnostmi) a nároky okolí (požadavky situací). Je to spíše instrumentální dimenze, která má velmi blízko k pojetí kontroly v ostatních koncepcích (viz LOC).
- C. Smysluplnost (meaningfulness): se vztahuje k emocionální stránce osobnosti, která se raduje, že věci mají smysl a problémy, které jsou, stojí za investování určité energie a času, protože cíle za nimi stojí za to. Souvisí to s iniciativou, tvořivostí a patrně i potřebou výkonu.

Pokud bychom chtěli srovnat koncept SOC s hardiness, tak nejvýraznější rozdíl bude ve zdůraznění emocionálního aspektu v konceptu SOC.

2. Hardiness - pevnost

Hardiness popisuje Paulík (2010) jako charakteristiku tuhosti, pevnosti, zdatnosti, nezdolnosti čili schopnost vytrvale a usilovně bojovat s těžkostmi, jež nám život přináší. Pojetí hardiness vznikalo a začalo se prosazovat v samém konci 70. let a počátku 80. let. S. C.

Kobasová se svými spolupracovníky navázali na starší koncepce o vztahu osobnosti a odolnosti a přišli s existenciálním pojetím houževnaté (tuhé) osobnosti (Horáková-Hoskovcová, 2009).

Pro osobnost tohoto typu je příznačná dominantní konfigurace tří osobnostních rysů uvedených dále. Koncepce byla úspěšná také proto, že nezůstala u teorie, ale současně byly psychometricky ověřovány metody ke stanovení jednotlivých komponent tuhosti (Hošek, 2003).

Složkami hardiness jsou:

- Přesvědčení o vlastních možnostech ovládat a zvládat dění (navazuje na koncept LOC)
- Výzva s protipóly: výzva vs. hrozba
- Osobní zaujetí Paulík (2010) popisuje jako postoj odpovědné angažovanosti

I přes snahu psychometricky ověřit složky hardiness stále přetrvává problém jeho přesného terminologického vymezení, zvláště jedná-li se o rys či stav osobnosti (trait or state) (Paulík, 2010).

3. Resilience

Odolnost chápána jako dynamicky se měnící a rozvíjející psychický jev zhruba odpovídá pojmu resilience, kdy je zdůrazněna plasticita, pružnost v přizpůsobení se podmínkám (Paulík, 2010). Jak naznačujeme v úvodu této kapitoly, existují názory, které by preferovaly výhradní používání pojmu resilience.

Mezi ně patří i I. Šolcová, jež navrhuje (2009), rozlišovat resilienci od osobnostních rysů souvisejících s odolností. Ty by pod pojem resilience nezahrnovala (např. hardiness, self-efficacy, SOC, atd.).

4. Self-efficacy (do českého jazyka překládáno dle Hoskovcové (2006) jako: „vnímaná osobní účinnost“)

Bandura (1997) popisuje self-efficacy jako generativní schopnost, v jejímž rámci kognitivní, sociální, emocionální a behaviorální schopnosti musí být organizovány a efektivně ovládnuty, aby sloužily k vytyčeným cílům a úmyslům. Existuje značný rozdíl mezi vlastněním tzv. subschopností a tím, být schopný je integrovat do vhodných akcí a provést je dobře i za nepříznivých podmínek.

Lidé často selhávají při snaze podat optimální výkon, přestože vědí přesně, co mají dělat a vlastní požadované schopnosti k tomu to provést (Bandura, 1997). Vnímaná self-efficacy se netýká počtu schopností, kterými jedinec disponuje, ale toho, v co věří, že s těmito schopnostmi dovede za dané situace udělat. Víra v efficacy funguje jako klíčový faktor v generativním systému lidských kompetencí (Bandura, 1997). K tomu lze dodat, že naše dovednosti mohou být snadno potlačeny sebe-pochybami.

5. Frustrační tolerance

Frustrace je častým stavem v situaci zmaru. Subjektu je blokován postup k žádoucímu cíli (ideová interferencí snažení, výskyt překážek, nezdár, neúspěch, zákaz, aj.). Důsledkem frustrace v chování člověka mohou být samomluva, většinou s ventilačními účinky (klení), projevy psychické tenze, stereotypní pohyby, chaotičnost, zmatenost, zvýšený výdej energie, atd (Hošek, 2003).

Psychická odolnost ve frustrační situaci, tj. kapacita vzdorovat frustračním podnětům bez nepřiměřených a maladaptivních reakcí, se nazývá frustrační tolerance. Jde o pozitivní projev člověka spojovaný obvykle s emoční stabilitou, flegmaticností a schopností zvládat negativní emoční stavy (Hošek, 2003). Nízká frustrační tolerance bývá indikátorem různých „komplexů“, příznakem zvýšených neurotických tendencí a projevem lability člověka. Frustrační tolerance je značně proměnlivá, jak ve smyslu meziosobních rozdílů, tak intersituačně.

6. Locus of control (LOC)

LOC je přímo spjat s pocitem kontroly situace. Teorie J. Rotter se ve spojitosti s konceptem hardiness ukázala jako velmi přínosná a její rozdělení na jedince s vnější a vnitřní kontrolou je v praxi snadno aplikovatelné. Výzkumy potvrdily, že lidé, kteří jsou na

kontinuu kontroly blíže pólu vnitřní kontroly, výrazně lépe zvládají zátěžové situace, jsou zdravější a spokojenější (Hoskovcová, 2006).

7. Optimismus

Tématu optimismu v kontextu náročných životních situací se věnovali autoři M. F. Scheier a C. S. Carver, kteří definovali tzv. dispoziční optimismus (Hoskovcová, 2006), jako prevalenci optimistického pohledu na průběh zátěžových situací a na jejich konec. Lidově řečeno: tito lidé „věří na dobrý konec“.

Úzce tato oblast souvisí s výzkumy M. E. P. Seligmana a jeho konceptem naučené bezmocnosti, který jsme popisovali výše.

1.2.3 Pojetí dynamické

Na dynamickou povahu odolnosti upozornil již Rutter (1987), který napsal, že nikdo není obdařen absolutní odolností. Což samo o sobě je velmi pozitivní tvrzení uvědomíme-li si, že tak nikdo není zcela geneticky predisponován a že míru odolnosti lze během života vědomě zvyšovat a pracovat na ní.

Odolnost dle Lutharové, Cicchettiho a Beckerové (2000) předpokládá konstelaci dvou faktorů:

- vystavení nepříznivým podmínkám či okolnostem (riziku)
- úspěšnou adaptaci na tyto okolnosti nebo podmínky

Cowen (1991) představuje podobně dynamické pojetí psychické odolnosti, když ji zasazuje do širšího kontextu wellness. V rámci svého obsáhlého přístupu k wellness stanovuje tyto čtyři základní koncepty: kompetence, odolnost, modifikace sociálního systému a zplnomocnění. Pro Cowena koncept wellness zahrnuje rozvoj zdravých osobních systémů a systémů týkajících se prostředí vedoucí k rozvoji pozitivního wellbeing a redukci disfunkcí. Odolnost v jeho teorii figuruje jako jeden z klíčových pilířů wellness. Tím jen podtrhuje důležitost odolnosti, jako jedné z hlavních determinant lidské spokojenosti – „wellness feeling“ (Cowen, 1991).

Problém, který vidíme v dynamickém přístupu, je jeho minimální přesah do psychometrické praxe. Je přirozené, že pokud budeme psychickou odolností pojímat jako určité propojení dílčích charakteristik, budeme moci využít přístupy Bandury, Antonovského či Kobasové, kteří svoje teorie opírají o psychometrická měření. Dynamický přístup má samozřejmě svoje opodstatnění, zvláště přihlédneme-li k časovému hledisku celého procesu vývoje psychické odolnosti. Z důvodů praktických jsme však čerpali a vycházeli z modelů statických, zvláště pak A. Bandury.

Ze stejných důvodů také používáme v naší práci termínu psychická odolnost jako překlad anglického „resiliency“ a nikoliv resilience. Ten by dle Šolcové (2009) odkazoval na dynamické pojetí, se kterým souhlasíme, ale my se v kontextu naší práce zaměřujeme především na aspekty psychické odolnosti, které lze jednotlivě psychometricky měřit (frustrační tolerance, maladaptabilita, rigidita apod.).

1.3 Definice psychické odolnosti

Poté, co jsme nastínili některé z mnoha přístupů k psychické odolnosti, bychom rádi podali stručný, ale, věřím, výstižný přehled jejích možných definic. A to z důvodů přesnější možnosti následné operacionalizace psychické odolnosti pro náš následný výzkum.

Ve vědách o materiálech je odolnost definována jako schopnost materiálu zachovat si svůj původní tvar či pozici po jeho ohýbání, stlačování atd. Původní aplikace termínu psychické odolnosti do klinické praxe se zaměřovala na oblasti, které nepokrývaly klinické diagnózy, a přesto se zde objevovaly psychiatrické problémy a to po dobu vystavení jedince zvýšenému stresu a nepříznivým podmínkám (Radke-Yarrow, Brown, 1993). A tyto situace pomohl vysvětlit právě stav aktuálně nedostatečné psychické odolnosti.

Většina psychologických definic psychické odolnosti ji vztahuje k náročným životním situacím k jejich schopnosti je překonat a „pružně“ se vrátit do běžného, fungujícího stavu. Jak uvedu dále, některé se vztahují i ke schopnosti podat i přes nepříznivou situaci optimální výkon.

Paulík (2010) popisuje odolnost, jako schopnost nenechat se výrazněji vyvést z míry a rychle po odeznění zátěže obnovit původní stav, resp. schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi bez maladaptivních (nepřiměřených, patologických) reakcí.

Definici formuluje následovně: psychická odolnost = vícerozměrný, mnohostranně podmíněný komplexní dispoziční jev umožňující účinnou adaptaci a osobnostní rozvoj i za nepříznivých podmínek (Paulík, 2010).

Poněkud více výkonnostně orientovanou definici předkládají autoři z oblasti psychologie sportu Weinberg, Gould (2007), kteří za odolnost považují určitý generalizovaný předpoklad dosahování optimálního výkonu (Weinberg, Gould, 2007).

Radke-Yarrow a Brown (1993) definují psychickou odolnost jako stav, kdy není diagnostikována žádná diagnóza, a nenacházejí se na hraniční čáře dosahování kritérií pro jakoukoliv diagnózu. Non-resilience je definovaná jako přítomnost jediné či více diagnóz vážné podstaty s problémy přetrvávající v delším čase.

Oldřich Mikšík, který se soustavně a dlouhodobě zabýval studiem psychiky osobnosti v náročných životních situacích, definuje profil odolné stabilní osobnosti jako profil, charakteristický nižší psychickou vzrušivostí a kombinace emocionální stability a regulovanosti. Je příznačný „resistencí vůči působení nových situačních faktorů, stabilní interakcí, tendencí ke kognitivní, emocionální a regulační stálosti a schopnosti aktivně se s novými vlivy vyrovnávat“ (Mikšík, 2007, s. 62).

Jako zástupce komplexního přístupu k psychické odolnosti jsme vybrali definici od autorů Kebza, Šolcová (2008), kteří psychickou odolnost definují jako vícerozměrný multifaktoriálně podmíněný jev. Jeví se jim jako výstižné pohlížet na odolnost jako na fuzzy množinu, která sestává z osobnostně, sociálně a somaticky založených zdrojů, z nichž některé jsou pro odolnost ústřední, některé spíše okrajové a některé současně patří do jiných psychologických konstruktů (Kebza, Šolcová, 2008).

Jen pro dokreslení, přidáváme definici z psychologického slovníku Hartl, Hartlová (2009): odolnost je schopnost vyrovnávat se s životními situacemi společensky přiměřeně, bez patologických reakcí.

Výčet definic samozřejmě není úplný, ale pro vytvoření určitého přehledu věříme, že bude dostačující. Určující je ten fakt, že většina z definic vztahuje odolnost k náročné životní situaci či absenci psychické nemoci. Tím rámcově vymezují oblast, ve které můžeme odolnost pojímat a studovat. Je pravdou, že zatím žádnou z definic, vyjma snad Pavlíka, nelze považovat za vyčerpávající a plně odpovídající potřebám po exaktní, precizní definici.

Pro sledování úspěšnosti vývoje dětské odolnosti se nám jeví jako výhodné hledisko, kdy mírou odolnosti (resilience) je úspěch v dosažení vývojových cílů (Vágnerová, 2005). Odolnost je tak pojímána jako souhrnný výsledek dynamických procesů vzájemného působení mezi dítětem, rodinou a prostředím v průběhu času. Vývojové cíle jsou v tomto kontextu chápány prizmatem Eriksonovy psychosociální teorie (Erikson, 1996).

Pro náš výzkum však preferujeme definici strukturální – popisující odolnost nikoliv jako proces, ale jako vícerozměrný, mnohostranně podmíněný komplexní dispoziční jev. Tento přístup nám současně umožňuje i detailnější pohled na jednotlivé etáže psychické odolnosti.

1.4 Měření psychické odolnosti

Všeobecným problémem při zkoumání odolnosti je „její proměnlivá povaha“ (Šolcová, 2009). Typicky to lze pozorovat u dětí, které si výborně poradí s určitým rizikem a v jiné fázi vývoje či v jiné sociální konstelaci si s ním „neví rady“. Aby se odolnost rozvinula, potřebuje čas a přirozeně tak prochází různými výkyvy a změnami. Též není nijak samozřejmé, že z dítěte, které projevovalo v průběhu svého vývoje značnou odolnost, vyroste dospělý, jenž bude vybaven vysokou mírou odolnosti (Šolcová, 2009). Nejen z výše uvedených důvodů je způsob měření psychické odolnosti stále nevyhovující a nekomplexní.

Dalším hlediskem, které metody měření odolnosti komplikují, je, že odolnost (resilience) není osobnostní rys, ale jedinec projevuje svoji odolnost ve svém chování a jednání (Šolcová, 2009). To přirozeně vede k jinému přístupu při konstruování otázek v rámci dotazníku či ještě lépe, konstrukci metod úplně nových.

Při měření psychické odolnosti se dle Paulíka (2010) můžeme zaměřovat na:

1. psychické proměnné, které lze považovat za součást nebo složku odolnosti nebo jevy, které s odolností nějak souvisejí a nějakým způsobem ji ovlivňují
2. charakteristiku vycházející z určitého teoretického pojetí odolnosti
3. jednotlivé procesy a vzorce chování, které mají význam pro zvládání zátěže (coping strategy)

Dále si můžeme vybrat mezi:

I. Objektivními postupy: měří se ACTH v krvi, energetická spotřeba, výkon v náročných podmínkách (vysoká či velmi nízká teplota, vlhkost, tlak vzduchu, atd.)

II. Psychologickými postupy:

- a. Hodnocení nezávislých posuzovatelů
- b. Subjektivní výpovědi o vlastních vjemech a pocitech (rozhovory, dotazníky)
- c. Objektivní testy

My však v rámci našeho výčtu psychologických metod budeme brát v úvahu především hledisko věkové. Už z důvodu nezavršeného vývoje myšlení, se kterým musíme při testování předškolních a raných mladších školních dětí počítat. Představa administrace náročné dotazníkové metody vyžadující hlubokou sebereflexi je pro děti do 10 let je z hlediska teorií kognitivního vývoje nepřijatelná. Děti do 10 let ještě nemají plně rozvinutou schopnost introspekce a procházejí ještě do 12 let vývojem v oblasti abstraktního uvažování (Piaget, 1999). Budeme tak rozlišovat metody určené pro testování dětí (včetně skupiny do 15 let věku) a dospělých (včetně kategorie od 15 let).

1.4.1 Druhy metod

Pro děti

V seznamu nejznámějších typů dotazníků pro děti vycházíme z přehledů Šolcové (2009):

Dotazník pro děti a mládež (Child and Youth Resilience Measure – CYRM)

CYRM (Ungar & Liebenberg, 2009) byl sestaven týmem, který koordinoval Michael Ungar, z Dalhousie University v Halifaxu. Použil jej ve čtrnácti kulturách a existuje v několika jazykových verzích (v české verzi však zatím nebyl standardizován). Ungar se svými spolupracovníky vytypoval charakteristiky, které jsou důležité pro vývoj resilience a jež se shodují napříč několika kulturami. Je určen pro děti středního školního věku. Dotazník je složen z několika okruhů:

1. Kultura (přináležení k náboženské organizaci, identifikace s kulturou, mít životní filosofii, být kulturně zakotven apod.)
2. Společnost (mít příležitost získat věku přiměřenou práci, absence násilí, zajištění potřeb související s jistotou a bezpečím, panující rovnost apod.)
3. Vztahy (rodiče zajišťující potřeby dětí, být sociálně kompetentní, mít k dispozici vhodný vzor, apod.)
4. Jedinec (být asertivní, schopnost řešit problémy, schopnost čelit nejistotě, mít cíle a aspirace)

Další významnou dotazníkovou metodou odolnosti je též Škála resilience pro děti a adolescenty (Resiliency Scales for Children and Adolescents - RSCA) vypracovaná autorkou S. Prince-Emburová. Je určena dětem od 9-18let věku. Obsahuje 3 škály, jež lze administrovat společně či jednotlivě (Prince-Embury, 2008) :

1. Škála zvládnání (Sense of Mastery Scale)
2. Škála uspokojivých vztahů (Sense of Relatedness Scale)
3. Škála emoční reaktivity (Emotional Reactivity Scale)

Počet položek pro jednotlivé škály se pohybuje mezi 19-24. Velmi dobře vychází tento test v rámci hodnot korelačního koeficientu po retestu (0,86 – 0,88).

Roku 1999 Jewová, Greenová a Krogerová publikovaly tzv. Resilience scale, která postihuje odolnost dotazovaných adolescentů na základě teorie kognitivního hodnocení. Proband je měřen v rámci 12 základních dovedností, jež jsou klíčové pro adekvátní vyrovnávání se se stresem. Dotazník má 35 položek a je rozdělena do tří škál (Jew, Green & Kroger, 1999):

1. Orientace
2. Aktivní získávání dovedností
3. Nezávislost/podstoupení rizika

Jako poslední metodu měření odolnosti, jež v našem seznamu testů pro děti uvedeme, není přímo standardizovaný test, ale návrh konstrukce škál pro následné měření Self-efficacy (Bandura, 2001). Jak jsme již uvedli výše, Bandura se zásadně vyslovuje proti zkoumání Self-efficacy jako generalizované vlastnosti, ale preferuje zkoumat Self-efficacy v konkrétních projevech a situacích (Self-regulatory efficacy, Self-assertive efficacy, Social Self-efficacy, Self-efficacy for academic achievement, atd.). Bandura (2001) ve svém manuálu detailně popisuje, jak dané položky formulovat, jak popisovat a stanovovat jednotlivé škály apod. Pro náš výzkum dětí mladšího školního věku měla tato metoda – přesněji řečeno návrh způsobu formulace otázek při zkoumání Self-efficacy, zásadní význam. Při konstrukci dotazníku, jsme přímo z Bandurových (2001) návrhů vycházeli.

Pro dospělé

Jelikož skupina dospělých není naší cílovou skupinou v rámci plánovaného výzkumu, omezíme se jen na nejprostší výčet klíčových metod, které mohou být použity při testování probandů od cca 15 let věku.

Velmi používaným a do české podoby standardizovaným testem (Hřebíčková, 2004) měřícím oblasti úzce se dotýkající faktorů psychické odolnosti je vícedimenzionální osobnostní inventář Costy a McCrae: NEO-PI-R. Je standardizován pro věkové rozmezí od 15 do 83 let. Zjišťuje pět obecných a široce pojatých dimenzí osobnosti:

- neuroticismus (N)
- extraverzi (E)
- otevřenost vůči zkušenosti (O)
- přívětivost (P)
- svědomitost (S)

Zajímavé jsou možnosti administrace testu. Ten může být využit pro sebe-posouzení jedince (Forma S) a posouzení jiné osoby (Forma J), jejíž položky jsou naformulovány ve 3. osobě. NEO osobnostní inventář lze použít v klinické praxi, poradenské a pracovní psychologii a ve výzkumech. Jeho použití je výhodné v případech, kdy jsou žádoucí údaje o podrobném profilu osobnosti.

Propracovaný systém testů psychické odolnosti je Mikšíkův soubor: IHAVEZ-SPIDO-VAROS. Slouží ke zjišťování struktury a dynamiky psychické odolnosti a integrovanosti osobnosti (Mikšík, 2000).

Slovy autora testu jej lze využít při potřebě testování „subjektivně příznačné úrovně, struktury a dynamiky bazální psychické autoregulace a integrovanosti osobnosti (Mikšík, 2007, s. 256)“. Skládá se z faktorů psychické varibilitnosti, vzrušivosti, motorické hybnosti, optimální hladiny simulace, tendence riskovat, korektivnosti, účinné integrovanosti osobnosti, sebeprosazování a dalších. Je standardizován pro probandy od 18 let věku. Lze jej administrovat individuálně i skupinově.

Pro poněkud starší skupinu probandů je určen: Stress profile od autora K. M. Nowacka- do české verze převeden týmem J. Klose a P. Krále r. 2000. Podává informace o faktorech, které ovlivňují vztah mezi stresem a nemocí, dále informace o specifickém životním stylu a zdravotním chování. Je standardizován pro skupiny od 20 let věku. Lze jej administrovat jednotlivě i skupinově. Je to sebesposuzovací dotazník, obsahující 123 položek zaměřených na 15 oblastí, které se týkají stresu a zdravotního rizika. Je konstruován tak, aby identifikoval ty oblasti, které člověku pomáhají odolat škodlivým účinkům každodenního stresu a ty, které ho naopak činí náchylným k onemocněním spojovaným se stresem.

Dotazník, který je určitou výjimkou ve světě psychodiagnostiky dospělých, je Eysenckův osobnostní dotazník, který existuje i ve verzi pro děti 7-15let- verze JEPI (Junior Eysenck Personality Inventory). Pro dospělé pak EPI (Eysenck Personality Inventory) určený pro skupinu od 16 let výše. EPI se skládá celkem z 3 škál (Vonkomer & Miglierini, 1979):

- škála neuroticizmu (emocionální labilita - stabilita)
- škála extraverte – introverte
- lži škála

Neuroticismus popisují Vonkomer, Miglieri (1979) jako dimenzi osobnosti, kterou můžeme určit v pásmu od neuropsychické stability (nízký neuroticismus, emoční vyrovnanost => stálá nálada, klidný spánek, klid, necitlivost, duchapřítomnost, sociální smělost) po neuropsychickou labilitu (vysoký neuroticismus, emoční nevyrovnanost doprovázená kolísáním nálad, nespavost, nervozita, citlivost, zmatenost, sociální plachost).

Objektivní testy

Samostatnou kapitolu tvoří tzv. objektivní testy. V rámci objektivního testování je vyšetřovaná osoba vystavena úkolu nebo situaci, při jejímž řešení se v jejím chování projeví její osobnostní rysy. Výhodou těchto metod je nízká možnost zkreslení výsledků ze strany vyšetřované osoby, zvláště ve srovnávání se sebezposuzovacími nástroji. Ať už by se jednalo o autocenzuru či stylizaci. Předcházejí též problémům spojených s nižší kognitivní úrovní testovaných, poruchami introspekce, empatie apod.

Přestože objektivní metody v sobě skýtají pozitiva ve výše uvedené formě, tak se stále používají v minimálním množství.

Mezi dosud nedocenené objektivní metody pro výzkum psychické odolnosti u dětí lze zařadit Stroopův test (Stroop, 1935). Ten primárně slouží ke zjišťování percepční zátěže, a zatím okrajově, odolnosti vůči psychické zátěži. Test se skládá v principu ze souboru barevných slov, kdy proband má za úkol identifikovat barvu napsaných označení jednotlivých barev. Je standardizován pro jedince v širokém rozpětí od 7-80 let. Doporučena je individuální administrace. Test se kromě výzkumu pozornosti a zaměřenosti užívá k dalším

studiím lidského vědomí – např. při výzkumu bilingvismu, specifických poruch učení a dalších. Ukazuje se také souvislost výsledku testu s některými duševními poruchami, například zvýšenou iritabilitou při depresivních poruchách.

Druhou metodou by byl Test Zrcadlového kreslení (Kučera & Smékal, 1976). Ta využívá expozici probanda překvapivě nové situace kreslení na základě observace skrze zrcadlo. Jeho pohled je přitom od výkresu oddělen stínicí deskou, pod kterou se proband nesmí dívat. Vše se odehrává za čas, který se explicitně i měří. Ten má funkce stresora. Probandi zažívají během zkoušky zrcadlového kreslení pocity zátěže až frustrace. Je standardizován pro věkovou skupinu od 4 let.

Pro účely našeho výzkumu jsme zvažovali, jaký ze dvou možných objektivních testů zvolit. Jak uvedeme dále, test Zrcadlového kreslení jsme zvolili z důvodů jeho komplexity, jednoduchosti administrace a lákavosti pro dětské probandy. Pro doplnění jsme volili i mezi dotazníky. V úvahu připadaly přirozeně jen ty standardizované pro věkové pásmo 10-12let. Nechali jsme se inspirovat Bandurovským návrhem konstrukce otázek, přičemž jsme využili i jeho konkrétních modelových testů.

1.5 Psychická odolnost v životě člověka

Psychická odolnost se v našem životě aktivizuje vždy při setkání s náročnou životní situací, zátěží. Tyto situace nás přirozeně provází během celého našeho života – od novorozeneckého období až po období vysokého stáří.

Je důležité mít stále na mysli, že psychická zátěž je ryze subjektivně vnímaným pojmem. Jak už jsme uvedli výše, každý jedinec může danou situaci vnímat odlišně. A dokonce i samotný jedinec může být náročností situace pokaždé zasažen v jiné míře. Slovy O. Mikšíka (2007, s. 173) lze shrnout, že „subjektivní hladinu prožívané psychické zátěže hodnotíme ve smyslu aktualizovaných disproporcí mezi předpoklady daného jedince a nároky prostředí (profese) na jeho psychiku a aktivity.“ Mezi faktory, které ovlivňují momentální vnímání náročnosti životní situace, patří (Čáp, Dytrych, 1968):

- Vrozené vlastnosti organismu
- Věk
- Životní zkušenosti (souhrn poznatků, intelekt)

- Zkušenosti přímo s náročnými životními situacemi (coping strategie, hardiness apod.)
- Zkušenosti z období raného dětství (osvojení si optimistického životního postoje)
- Přítomný stav organismu (vliv onemocnění)
- Motorická činnost (potvrzuje výzkum Šolcové- 1990)
- Příznivé společenské vztahy (pocit přináležení, porozumění apod.)
- Uvědomělé, motivované úsilí

Náročná životní situace definuje Čáp, Dytrych (1968) jako situace, které vyvolávají konflikty, frustraci a stres. Ty následně ovlivňují pocity životního štěstí, uspokojení a jistoty. Přestože by se mohlo zdát, že výše uvedené možné důsledky náročnosti životní situace jsou něčím, čemu bychom se měli vyhýbat, Čáp, Dytrych (1968) poznamenává, že nejsou čímsi v principu nežádoucím. Lze naopak říci, že „mobilizují organismus, podněcují člověka k učení, k hledání nových cest, vedou ho k vyšším výkonům svalovým, nervovým, intelektuálním, citovým, volním, podněcují rozvoj osobnosti (Čáp, Dytrych, 1968, s. 25).“

Běžná psychická zátěž

Běžnou psychickou zátěží rozumíme: „život ve stabilizovaných a přehledných podmínkách s takovou povahou nároků na psychiku, pro jejíž řešení je daný jedinec vyzbrojen jasnými postoji a systémem motivace, rozvinutých schopností, znalostí, dovedností a návyků, ustálenými zvyklostmi v jednání a tendencemi v zachování se (Mikšík, 2007, s. 173)“.

Je to tedy zátěž, se kterou se v každodenním životě setkává každý z nás. Může pramenit z nenadálé situace či naopak z podnětové či prožitkové stereotypie. Jedinec je nucen aktivizovat svoje adaptační mechanismy a se vzniklou situací se vypořádat. Většinou tyto situace vedou k dalšímu posílení a růstu osobnosti (Mikšík, 2007). Od běžné psychické zátěže se liší ještě tzv. optimální psychická zátěž, která je typická tím, že není provázena negativními důsledky v psychice člověka. Odměnou za překonání „optimální psychické zátěže“ bývají zpravidla pocity radosti, zadostiučinění, někdy až euforie. Výsledkem je obnovení psychické integrovanosti a vnitřní rovnováhy na nové úrovni (Mikšík, 2007).

V hranicích běžné a optimální zátěže je možné mluvit i o tzv. pozitivním kontrolovaném zatěžování. Sandber, Rutter (2008) v této souvislosti uvádějí, že jej lze považovat za jeden z protektivních faktorů, ze kterého jedinec může následně čerpat. Právě takovéto cílené a

kontrolované vystavování riziku, podle autorů, působí příznivěji, než případné vyhýbání se riziku. Znamé jsou případy tzv. „skleníkových dětí“, které jsou během svého života přespříliš chráněni svými overprotektivními rodiči před jakýmkoli možným zatížením. Pro děti tak fungují spíše jako oslabující faktory jejich psychické odolnosti. (Šolcová, 2009). Sandber a Rutter (2008) kontrolované zatěžování přirovnávají k procesu očkování, jež lidský organismus také zatěžuje, ale díky následnému vybudování si obranných protilátek vychází z celého procesu posílen.

Hraniční, extrémní psychická zátěž

Během našeho života se však nepotýkáme jen s optimální či běžnou zátěží, ale život přináší situace krizové, hraniční a někdy neúnosné. S všemi se naše psychika musí vyrovnat dle svých možností a schopností.

Mikšík (2007) v rámci tohoto spektra zátěže rozlišuje:

- Pesimální psychická zátěž
- Hraniční psychickou zátěž
- Extrémní psychickou zátěž

Pro všechny tři typy je charakteristické zásadní narušení psychické rovnováhy a někdy až nevratné změny v psychice člověka. Takovými situacemi mohou být: válečný konflikt, občanské nepokoje, terorismus, dlouhodobé týrání či obtěžování, úmrtí blízkých apod. Strategie, které v těchto případech jedinci volí, jsou převážně (Mikšík, 2007):

- Kompenzace se snahou po nastolení nové, relativní rovnováhy
- Integrace (která v takto náročných případech nebývá běžná)
- Snaha uniknout

Pesimální zátěž patří z výčtu extrémně náročných situací k těm „přijatelnější“. „Bývá aktualizována výrazně nízkými či nadměrně vysokými nároky na psychiku: co do intenzity a délky trvání“ (Mikšík, 2007, s.175). S hraničními nároky na psychiku se člověk naopak vyrovnává „jen s mimořádným vypětím svých psychických sil, při značném rozkolísání a „obětování“ některých funkcí“ (Mikšík, 2007, s.175). Často na tyto kritické momenty „nasedají“ obranné reakce ega a v těžších případech i funkční poruchy psychiky. Všechna tato sebezáchovná opatření slouží k, do určité míry, bazální integraci psychiky jedince.

Nevratné však bývají důsledky extrémní zátěže. Charakteristické pro ní je, že „při její aktualizaci jsou jakékoliv kompenzační mechanismy neúčinné, či je není s to daný jedinec

vůbec uplatnit. Prosazují se tak struktury a obsahy desintergrovaného chování“ (Mikšík, 2007, s. 176). Typické jsou maladaptivní, únikové a agresivní reakce, jež eskalují do podoby, která základním způsobem narušuje fungování jedince v běžném životě. Mohou vést, až k psychickým poruchám či onemocnění – typická je v tomto smyslu posttraumatická stresová porucha, depresivní stavy apod.

Analýza řešení zátěžových situací však není hlavním předmětem zájmu naší práce, proto se omezíme jen na výše uvedený souhrn. V naší práci se budeme „pohybovat“ v rovině běžné či optimální zátěže, již jsou děti provozující vrcholový sport vystaveni. Je samozřejmě možné, že některé děti jsou vystaveny zvýšeným požadavkům. Vycházíme-li však z předpokladu, že sportovní tanec není nikterak majoritním a komerčně zajímavým sportem, nelze očekávat v takové míře vyhraněné situace, jako ve sportech komerčně atraktivnějších (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

1.6 Shrnutí

V rámci této kapitoly jsme se zabývali obecně tématem psychické odolnosti. Nejprve jsme se na fenomén psychické odolnosti dívali optikou historie, dějin psychologie, kdy jsme jej zasadili do širšího filosofického a dějinného kontextu. Naznačili jsme, že přístup a celkové pojmání psychické odolnosti se v průběhu času radikálně měnilo. Od stádia nahlížení na psychickou odolnost jako vrozený a dále neměnitelný jev až po přístupy dynamické, wellness, které akcentovaly vliv prostředí a faktor času, během něhož se psychická odolnost v životě člověka vyvíjí.

Pro snazší a přesnější práci s konceptem psychické odolnosti jsme podali přehled mnohosti přístupů k psychické odolnosti. Od neurofyziologického, přes přístup statický až po „moderní“ přístup dynamický. Reflektovali jsme přednosti i negativa jednotlivých přístupů a podali jsme důvody, které nás vedly k preferování psychometricky uchopitelnějšího přístupu statického.

Jednu samostatnou podkapitolu jsme věnovali definicím psychické odolnosti. Ty se většinou shodovaly v akcentaci vymezení odolnosti vůči maladaptivním mechanismům jedince či k dosahování a naplňování vývojových i jiných cílů.

Jelikož v naší výzkumné práci plánujeme administrovat standardizovaný test, bylo potřebné nejprve nastínit způsoby měření psychické odolnosti a jejích aspektů v praxi. Protože postavení celého výzkumu jen na dotazníkové metodě by nebylo, dle našeho názoru, pro skupinu dětí mladšího školního věku validní, byli jsme nuceni volit mezi alternativami. Rozhodli jsme se pro volbu metody Zrcadlového kreslení (Kučera, Smékal, 1976), a podali jsme pro tuto volbu též i vysvětlení.

Na závěr této kapitoly věnující se obecné charakteristice psychické odolnosti jsme popsali možné druhy zátěže, se kterými se děti i dospělí setkávají během jejich celého života. Stupně zátěže jsme dělili dle míry náročnosti pro systém psychiky a možnosti psychické „rekonvalescence“ po jejich prožití.

V následujících kapitolách se budeme zabývat vlivem sportu na psychickou odolnost a také konkrétní podobou psychické zátěže v životě dítěte mladšího školního věku. To je vystaveno potřebě přizpůsobit se nové realitě školy a jejího fungování, musí se naučit respektovat osobu učitele a též se musí naučit respektovat druhé – spolužáky, se kterými navazuje nové, dlouhodobé vztahy. To vše budeme dávat do souvislostí se sportovní oblastí a jejího vlivu na adaptační proces dítěte.

2 Vliv sportu na psychickou odolnost

Pojmy sport a odolnost jsou spolu nerozlučně spjaty. Slogany jako např. „v silném těle, silný duch“ či „ve zdravém těle, zdravý duch“ jsou se sportem nerozlučně spojené. Už ve starověkém Řecku byla harmonie těla a ducha vnímána jako vysněný ideál. Řekové jej nazývali kalokagathia. I v hovorovém jazyce znamená sousloví „brát něco sportovně“, brát to s nadhledem, ne moc vážně a s vědomím, že je to třeba vydržet. Od sportovce, jako od role se čeká, že nebude zbytečně sténat a bude projevovat odvahu a statečnost (Paulík, 2010).

Aktivní a soustavná pohybová činnost je mnohými odborníky, jako např. Bandura (1997), Matějček (1974), Paulík (2010), Slepíčka (2006), Šolcová (2009), vnímána jako protektivní a posilující faktor psychické odolnosti. Příkladem mohou být doporučení, která formuloval Paulík (2010) o tom, že: „účinným prostředkem pro zvýšení odolnosti ke stresu je vykonávání určité činnosti, zejména činnosti motorické. Proto se zdůrazňuje význam práce a jiných činností pro utužování a zvyšování odolnosti ve výchově. Důvodem pro podporu posílení psychické odolnosti může být fakt, že odolnější člověk ve srovnání s člověkem méně

odolným má méně důvodů k nespokojenosti a může se cítit lépe. Dokáže podávat výkony odpovídající jeho dispozicím, má méně problémů v mezilidských vztazích, zdravotních obtížích, atd.“ (Paulík, 2010, s. 102).

Při práci s psychickou odolností v kontextu sportu si však musíme uvědomit, že rozlišujeme odolnost jako:

- Relativně dlouhodobou dispoziční charakteristiku (jako součást adaptability)
- Jako aktuální úroveň adaptace (Paulík, 2010)

Je jasné, že modifikovat a vylepšovat dlouhodobý charakter a úroveň odolnosti u jedince je práce na delší čas. Ale pokud ji budeme vnímat jako aktuální stav, můžeme s ní pracovat výrazně efektivněji a rychleji. A to je právě oblast, kde my psychologové máme široké „pole působnosti“.

Lazarus (2000) souhlasně s výše jmenovanými autory uvádí, že sport poskytuje klasické situace, kde si mohou jedinci testovat efektivitu různých copingových strategií. Gould a kol. (2001) popsali následující oblasti, kde se copingové strategie formují a posilují:

1. Posílené psychologické dovednosti jako: mentální příprava, mentální dovednosti, používání rutiny jsou důležité pro efektivní coping (zpracování) psychologických i nepsychologických stresorů.
2. Všichni sportovci reportují o důležitosti určitých aspektů mentální preparace a uvádí, že mentální příprava má pozitivní vliv na výkon. Tyto výsledky se potvrdily i při dlouhodobém zkoumání (Bandura, 1997).
3. Coping strategie zaměřená na aktivní zvládání problémů se ukázala oproti strategii vyhýbající přinášet z dlouhodobého hlediska větší potěšení, radost a chuť pokračovat ve sportu.

2.1 Důležitost psychické odolnosti ve sportu

Úspěch ve sportovních soutěžích je v dnešním sportovním světě více než jen o fyzických dovednostech. Všeobecně je uznáváno, že psychologické (kognitivní) faktory hrají výraznou roli v atletově rozvoji a fungování. Bandura (1997) píše, že v soutěži mezi vysoce schopnými sportovci může malé zaváhání v pozornosti, úsilí či přesnosti znamenat rozdíl mezi triumfem a porážkou.

Sportovní výkony zejména na vrcholové úrovni vyžadují značný stupeň zátěžové odolnosti. Odolnost lze dokonce považovat za určitý generalizovaný předpoklad dosahování optimálního výkonu (Paulík, 2010). Aby sportovci dokázali prodat dovednosti, které vypilovali v rámci náročného tréninku, i pod intenzivním soutěžním tlakem, musí zvládnout kontrolovat faktory zhoršující výkon. Těmi jsou např. akutní stresory, rušivé myšlenky, odrazující překážky či trápící bolest, které jsou součástí vysilující atletovy aktivity. Úspěch této snahy po sebe-regulaci závisí silně na míře odolnosti a self-efficacy (Bandura, 1997).

Proto je rozvíjení odolnosti v širokém slova smyslu součástí sportovní přípravy a je součástí sportovní talentovanosti (Paulík, 2010). Sportovec je vystaven během své přípravy a během samotných soutěží mnoha stresovým situacím- ať už ze strany trenéra, týmu, tréninkové či soutěžní situace či vlastní tělesné připravenosti, atd.. Slovy Paulíka (2010) lze říci, že sport obecně vede k vyšší antistresové odolnosti.

2.2 Výzkumy: vliv sportu na odolnost

V zorném úhlu mnoha vědeckých výzkumů byla snaha identifikovat a popsat tzv. sportovní charakter. I přes širší výzkumů věnujících se této oblasti nevedly empirické psychodiagnostické výzkumy sportovců ke stanovení markantních znaků osobnosti sportovců (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). Určité dílčí charakteristiky lze vystopovat především v oblasti motivační. Sportovcům je společná určitá posedlost sportem, projevující se výraznější potřebou výkonu a určitou průbojností v oblasti volných dispozic (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Jiné výzkumy studovaly vztah sportovní participace a školních úspěchů. Jejich výsledky ukázaly (Coakley, 1997), že členové univerzitních sportovních týmů v USA mají vyšší průměrné známky a vyšší vzdělanostní aspirace než ti, co nejsou členové univerzitních týmů. Pozitivní vztah byl nalezen hlavně v případech, kdy účast ve sportu upravuje důležité vztahy v mladém životě sportovce. Vede jejich rodiče, trenéry, učitele, aby je brali více vážně jako lidské bytosti i jako studenty a to jim zpětně dodává více školní podpory a odhodlání. Výsledkem je, že účast v univerzitním týmu bývá spojena s pozitivními školními výsledky. Zajímavé však bylo, že tento trend se neprojevil u sportů, jež měly „nízký“ status a nebyly ve srovnání s ostatními sporty majoritní.

Další výzkumy se zabývaly tím, zdali sportovní zkušenost predisponuje k pracovním úspěchům. Ukázalo se, že bývalí sportovci, jako skupina, neměli statisticky významně lepší či horší výsledky, než skupina vrstevníků, kteří nesportovali a pocházeli s rodin s podobným zázemím. Spíše než sportovní zkušenost jsou lepšími prediktory pracovního úspěchu individuální motivace a osobnostní rozdíly (Weinberg, Gould, 2007).

Výzkumy Giacchi (2004) měly za téma výzkum vztahu copingových strategií k sportovní zkušenosti. Výsledky ukázaly (Giacchi, 2004), že nevrcholoví atleti užívají vyhýbavou (avoidance) strategii copingu výrazně častěji, než elitní sportovci. To může vysvětlovat problém rekreačních sportovců, kteří, když se nebudou cítit dobře ohledně své účasti ve sportu, budou mít tendenci ten sport přestat provozovat.

2.3 Představení tanečního sportu

Taneční sport má řadu aspektů, které mu dávají zcela ojedinělé postavení v rodině sportů – např. důraz na správné držení těla a na celkový vzhled, na estetickou, hudební a citovou výchovu, na vztah k opačnému pohlaví, na schopnost vlastní prezentace. Lze jej provozovat v každém věku a pro každý věk má svoje kouzlo. Od mateřských škol, kde se jen tak „hopsá“, přes výkonnostně špičkové kategorie juniorů a dospělých, kde je možné se stát i mistrem světa, až po kategorie seniorů, kde je soutěžení spíše příležitostí ke společnému setkávání a trávení volného času (Odstrčil, 2004).

Podle klasifikace sportovního výkonu řadíme taneční sport do technicko-esteticko-koordinčních výkonů (Bedřich, 2006). Jeho klasifikace je následující:

- Řešený úkol: je třeba přesně, esteticky dokonale provést obtížnou pohybovou sestavu.
- Motorická charakteristika: velký počet pohybových dovedností, velmi složitá struktura – kombinace prvků v sestavě, osvojení si pohybových dovedností na úrovni vysoké automatizace a tvořivé koordinace, variabilita struktur u soutěží formací je minimální (vzhledem k více současně soutěžícím párům), u párů soutěžích samostatně je variabilita na střední úrovni.
- Fyziologická charakteristika: vysoká plasticita centrální nervové soustavy, velká energetická spotřeba (2000 až 5000 % náležité hodnoty bazálního metabolismu),

regulace pohybových činností na kvalitu, oběhový a dýchací systém je zatížen středně; u pomalých tanců převládá aerobní metabolismus, u rychlých anaerobní.

- Psychologická charakteristika: timing (senzomotorická koordinace v čase a prostoru), vysoké nároky na statickou a dynamickou rovnováhu- pohybovou.

Je důležité si uvědomit, že tanec spadá do kategorie – kooperativních her, kdy oba účastníci spolu spolupracují od začátku do konce. V páru pracují na společných cílech (postoupit do dalšího kola), avšak v rámci soutěže může vyhrát jen jeden pár a všichni ostatní prohrávají (či částečně prohrávají). A právě moment kooperace je důležitým prvkem vzájemné spolupráce, kdy se děti učí sdílet, vcit'ovat se a spolupracovat.

2.4 Výzkumy: sportovní tanec

Přestože sportovní tanec má již více než stoletou historii, zůstával psychologickými výzkumníky zatím opominut. Jeden z mála výzkumů v této oblasti se řadí spíše do výzkumů psychofyziologických. Kdy autoři Faina, Bria a Simionetto (2005) zkoumali míru náročnosti tance v porovnání s ostatními sportovními disciplínami.

Zatímco společenský tanec je považován za volnočasovou aktivitu, sportovní tanec je opravdovým sportem z pohledu maximální spotřeby kyslíku. Faina, Bria a Simionetto (2005), srovnávali hodnoty VO₂max v různých sportech. Výsledky ukázaly následující pořadí: u mužů řadí na první místo (tj. s nejvyšší spotřebou) běžecké lyžování, následuje cyklistika, maratonský běh a rychlobruslení. Další místo patří již sportovnímu tanci, teprve po té následuje fotbal, tenis a volejbal. U žen se sportovní tanec nachází podle autorů za běžeckým lyžováním, cyklistikou a maratonským během. Ale umístil se před rychlobruslení, fotbal a softbal. U mužů, tak i u žen výsledky odkazují na podobné závěry.

2.5 Shrnutí

Psychická odolnost je formovaná mnoha faktory. Zvláště budeme ji samotnou chápat jako vícerozměrný multifaktoriálně podmíněný jev (Kebza, Šolcová, 2008). My jsme se však zabývali významem vlivu sportu, který v životě dítěte může sehrát důležitou roli. Tu nejpodstatnější přirozeně hraje nejužší sociální prostředí (pečující významné osoby, blízcí příbuzní, atd.), dále škola (svým institucionálním požadavkem na adaptaci do nového

prostředí, na nové situace – testy, zkoušení, potřeba podat výkon). Sport, zvláště pak ten vrcholový, sehrává v mnoha případech doplňující roli. Popsali jsme však i situace, kdy právě péče, vytrvalost a až sveřepest osoby trenéra ovlivnily sportujícího jedince natolik, že dokázal náročné situace překonat a posílen čelit situacím novým (Šolcová, 2009).

Krátce jsme představili i některé závěry významných výzkumů z této oblasti. Přehled jsme doplnili i o stručné seznámení s tanečním sportem a jeho nároků na odolnost nejen psychickou, ale i fyzickou.

V následující kapitole se budeme věnovat vlivu sportu na osobnost dítěte. Nastíníme vlivy, které na dítě v období mladšího školního věku působí a podílí se na vývoji jeho psychické odolnosti. Kapitulu završíme deskripcí studií a psychologických šetření.

3 Vliv sportu na dítě

Uvažujeme-li o psychickém vývoji člověka, jak poznamenávají Z. Matějček a J. Langmeier (1974), musíme si být vědomi toho, že může být ohrožen v kterémkoliv období, i když v době rychlých změn v dětství a dospívání je toto ohrožení zvláště nebezpečné. Měli bychom se snažit nastavit podmínky, ve kterých děti vyrůstají tak, abychom daná ohrožení kontrolovali a v nutných případech minimalizovali. Podstatnou roli, jak už jsme popsali výše, sehrává i sport. A to nejen z důvodů lepší socializace, odpoutání od rizikových forem chování, trénování odolnosti, osvojení si jasného cíle a odhodlanosti jej dosáhnout (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Jeho pozitivní vliv lze sledovat v následujících oblastech (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006):

- oblast somatická – estetická nahrazuje pohybové manko, kontraindikací kvality života v této oblasti mohou být jen časté úrazy, případně degenerativní změny pod vlivem extrémního tělesného zatěžování (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).
- Oblast psychická: v oblasti senzomotorických, vůle, odolnost (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).
- Oblast sounáležitosti, sociální zakotvenosti a integrace: sport týmový, kolektivní, člověk tu snadno nachází možnost identifikace i přes konkurenční prostředí a určitý

egoismus je sport příležitostí k sociální komunikaci, k naplnění afiliativních potřeb a dává možnosti bohaté skupinové dynamiky.

Sport s kvalitou života, nejen dětí, souvisí především tak, že je jedním ze symptomů kvality života: živořící člověk nesportuje, sport představuje v životě projevovaný nadstandard a je projevem vnitřní vitality, bujnosti a radosti (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). Můžeme říci, že sportující má energii navíc. Kromě toho, že je sport projevem, je i prostředkem kvality života, potažmo nástrojem jejího zvyšování. Známé jsou stavy „flow“, stavy excitace, ve kterých sportovci dosahují nejlepších výkonů a jichž se snaží znovu a znovu dosahovat. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Přes výše uvedená pozitiva sportu na lidskou psychiku, resp. i odolnost zůstává stále kontroverzním tématem soutěžení dětí. Kritikové tvrdí, že děti jsou vystavovány v rámci přípravy a soutěží příliš vysoké míře stresu a díky tomu dříve či později vyhoří (Weinberg, Gould, 2007). Jiní naopak tvrdí, že děti nezažívají soutěže, jako excesivní, ale že je učí copingových strategií, které poté využívají i v jiných sférách života (Weinberg, Gould, 2007). Ve výsledku hraje klíčovou roli to, zda-li bude soutěžení ovlivňovat sportovce pozitivně či negativně. Dle Weinberga a Goulda (2007) to závisí na trenérovi, rodičích a kolektivu.

3.1 Popis života dítěte mladšího školního věku, co jej formuje

Dítě mladšího školního věku, tzn. od nástupu do základní školy (6let) až do doby kolem 11 let (Říčan, 2006) je převážně formováno školou. Při nástupu do školy se musí vyrovnat s nově nastoleným řádem, osobou pana/paní učitelky a kolektivem ze začátku neznámých spolužáků. Proto více, než cokoliv jiného představuje škola svou možností každodenního mnohahodinového působení velmi významný zdroj psychické odolnosti (Šolcová, 2009). Podle Coxové (2004) škola nemůže suplovat rodinu, ale může ji vhodně doplnit tím, že poskytne

- Stabilitu: pravidel, vztahů, uspořádání
- Soudržnost: dobrá komunikace mezi dětmi a dospělými, třída, společné aktivity
- Stimulující a podporující prostředí
- Dospělé, kteří mají o dítě zájem a poskytnou mu vzor hodný následování
- Sociální kontakty

- Pocit přináležení
- Prostor pro osobní rozvoj

A protože se děti tohoto věku nacházejí ve zvlášť rizikovém období, kdy jakékoliv psychické ohrožení může být nebezpečné (Matějček, Langmeier, 1974), měly by si pečující osoby být toho vědomi. Jak uvádí Šolcová (2009) neměly by výchovný proces nikdy vzdávat. Pro některé jedince může být právě vytrvalost a až zarputilost významné dospělé osoby, nikoliv nutně z rodiny (učitelé, trenéři, vedoucí oddílů), velmi důležitým milníkem, který jim pomůže překonat náročná období a podmínky, ve kterých se mohou nacházet. Vytrvalosti ze strany důležitých osob je potřebná zvláště uvědomíme-li si, že k tomu, aby se odolnost rozvinula, potřebuje čas. Prochází během vývoje různými výkyvy a změnami. A není nijak samozřejmé, že z dítěte, které projevovalo v průběhu svého vývoje značnou odolnost, vyroste dospělý, jenž bude vybaven podobně disponovanou odolností (Šolcová, 2009).

3.2 Vliv kroužků a jejich význam

Rádi bychom se vyjádřili i k antagonistickým postojům na vliv vrcholového sportu na dítě mladšího školního věku. V literatuře se můžeme setkat s názory, které podporují integraci dětí do sportovních oddílů a vyzdvihují pozitiva spojená se socializací, utužováním odolnosti, kompetencí určovat a následně dosahovat vytyčené cíle.

K přístupům vnímající převažující pozitivní aspekty sportu patří přístup Larsona (2000), který říká, že extrakurikulární aktivity, jako např. sport vedou k pozitivnímu rozvoji mládeže. Představuje několik důvodů:

- Zaprvé sport je ze své podstaty pro mnohé děti a adolescenty motivující.
- Zadruhé vyžaduje vytrvalé úsilí směrem k dosažení cíle v budoucnu.
- Zatřetí vyžaduje od dětí a mládežníků zažít momenty plné překážek, jež musí překonat. A učí se též, jak je překonat.

Potenciál sportu jako prostředníka k pozitivnímu rozvoji vedlo psychology ke studování následujících dvou otázek. Odrazuje sport od delikvence? Umenšuje participace ve sportu násilí v rámci jednotlivých skupin? O výsledcích jednotlivých výzkumů budeme pojednávat v následující kapitole.

Pozitivní aspekty sportu popisují i Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006), kteří vidí význam sportu v jeho kompenzační funkci pro školní děti. A to nejen ve smyslu biologickém, ale i psychologickém a sociálním (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006). Kromě podnětů k tělesnému rozvoji je zdrojem i kompenzační emotivity. Sport totiž funguje jako substituce emočního vakua (nudy), což má u mládeže prvořadý význam. Současné děti jsou o tuto aktivní pohybovou složku rozvoje emotivity ochuzeny a hledají náhradu v emotivně imaginárních a virtuálních oblastech, někdy bohužel tuto emotivitu i chemicky podporují (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006).

V kontextu rozvoje psychické odolnosti bychom rádi ještě připomenuli postoj autorů Sandber, Rutter (2008), kteří uvádějí sport jako jeden z protektivních faktorů, ze kterého jedinec může čerpat. A to ve formě cíleného a kontrolovaného vystavování riziku. Podle těchto autorů působí příznivěji, než vyhnutí se riziku.

Potíže však nastávají v momentu, kdy jde o vrcholový, elitní sport mající povahu spíše vážné pracovní činnosti, tzn. uvázané smlouvou. V ten moment se může celá situace obrátit a antistresující, posilující faktory sportu mohou být nahrazeny stavem, kdy naopak míra sportovního nasazení se stane zdrojem přetrénování a stresu. Poté je třeba užít zvláštní opatření v rámci psychologické přípravy (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006). Je nutné zvýšit efektivitu odpočinku nejlépe psychologickými prostředky, především relaxačními a kompenzačními cvičeními (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006).

Celá situace se může dále zkomplikovat, pokud spolu s trenérem hrají významnou (negativní) roli i rodiče. V některých sportech je možné již v dětském věku dosahovat vrcholových výkonů spojených se značnou publicitou a významným komerčním využíváním dosahovaných úspěchů. Jsou pak manipulováni nejbližším sociálním okolím a některá sportovní odvětví jsou typická intenzivní angažovaností rodičů při zajišťování sportovní kariéry dítěte (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006). Rodičovskou přílišnou kontrolu dítěte můžeme jednoznačně zařadit mezi oslabující faktory psychické odolnosti (Šolcová, 2009).

V běžném životě, ale i v odborné literatuře se můžeme setkat s názorem, že úspěch rovná se vítězství a porážení druhých. Výstižně to popisuje slogan Vince Lombardini: „Winning isn't everything, it's the only thing“ (Weinberg, Gould, 2007, s. 114). Weinberg a Gould (2007) uvádí též názor, že soutěž z nás dokáže dostat to nejlepší nebo dokonce, že „bez soutěže by i minimální aktivita vymizela“.

Ostře proti této inklinaci se staví Kohn (1986), jenž ve své knížce argumentuje proti následujícím mýtům o soutěžích, že:

1. Budují charakter (posilují self-confidence, self-esteem)
2. Motivují nás dělat to nejlepší v nás – že uděláme maximum
3. Soutěž je nejlepší způsob jak zažít dobrou chvíli
4. Soutěž je součástí lidské přirozenosti

(Pro podrobnější analýzu argumentů odkazují na literaturu – Kohn, 1986.)

Z řad českých psychologů se explicitně proti vrcholovému sportu vyjadřuje P. Říčan (2006). Pro přesnost uvádíme citaci části kapitoly o mladším školním věku: „Skutečný, vážný sport je v mladším školním věku podle mého názoru předčasný. Není totiž hrou, a tak bere dítěti hru. Je soudobou řeholí, problematickou z hlediska dalšího tělesného i duševního vývoje. Často se v něm uplatní děti všestranně duševně i tělesně nadané, takže vývojové poškození nebije do očí: dítě, které by mohlo třeba vyniknout v matematice nebo se dostat na úroveň slušného amatéra v hudbě, zůstane ve všem – kromě toho sportu – průměrné.“ A pokračuje: „má-li se však z dítěte stát hudební virtuos, cirkusový artista nebo baletka, musí začít stejně brzy, jako sportovec a prožije stejně problematické, z psychologického hlediska riskantní a v něčem ošizené dětství“ (Říčan, 2006, s. 157).

3.3 Výzkumy: vliv sportu na dítě

Výzkumy sportovního vlivu na dítě se orientují především na oblasti vztahu sportu a školní úspěšnosti dětí (viz výše), vztahu úzkostnosti a sportovních aktivit dětí a v neposlední řadě vztahu sportování jako s jedním z faktorů prevence delikvence.

Zkoumáním vlivu sportování na dítě se zabývala Šolcová, Sýkora, Pauer, M. (1990) ve výzkumu, kde testovali psychofyziologickou odpověď na prezentovanou zátěž. Výsledky ukázaly, že pohybová aktivita příznivě ovlivňovala reakci organismu na psychickou zátěž a to již při anticipaci stresující situace. V tomto směru Šolcová vyvozuje závěry dokládající přímý vliv pohybové aktivity na jedince, tzv. protektivní faktory Šolcová (2009) rozděluje na:

- Přímý – pohyb přímo pozitivně ovlivňuje psychofyziologickou stránku jedince.

- Nepřímý – pohyb umožní odklon od stresujících myšlenek nebo aktivit a zmírní stres prostřednictvím kognitivních procesů a s nimi souvisejících emocí.

Simon a Marteus (1979) se zabývali testováním míry anxiety. Měřili chlapce mezi 9-14 rokem v rámci 3 situací: tréninku, cvičení a sociálně hodnotící situace (soutěž, zkoušení). Míra napětí (anxiety) byla srovnávána mezi následujícími skupinami: hudební kapela (solisté, členové souboru), studenti skládající akademické testy, studenti ve sportovních třídách, sportovci jako: basketbalisté, gymnasté, hokejisté, plavci, vzpěrači. Výsledky ukázaly, že míra anxiety dosahovaná v rámci sportovní soutěže nebyla signifikantně vyšší než u jiných testovaných aktivit. Avšak míra napětí byla obecně vyšší v situaci soutěže než při tréninku. Ze všech testovaných skupin dosahovali nejvyšší míry napětí sólisté kapel.

Proběhly i metastudie shrnující výsledky ostatních studií týkající se úzkostnosti dětských sportovců. Více než v polovině studií nebyly nalezeny žádné statisticky významné rozdíly mezi sportujícími a nesportujícími dětmi. Některé naznačovaly, že mladí sportovci tendují ke zvýšené hodnotě úzkostnosti (Gould, 1993).

3.4 Shrnutí

V této kapitole jsme se zabývali vlivem sportu na dítě. Popsali jsme možné způsoby, jakými sport ovlivňuje děti, ať už pozitivně (podporující prostředí, vyplnění emočního vakua, rozvoj motorické dovednosti, zlepšení kondice fyzické – psychické, kontrolovaná zátěž) či negativně (overprotektivní rodiče, přetrénování, vyhoření, omezení pro rozvoj v jiných oblastech).

Řešili jsme i kontroverzní problematiku raného zapojení dětí do vrcholového sportu, možná rizika a problémy. Jako podstatné se nám však v celém vztahu sport – dítě zdá zdůraznit fakt, že pokud je postava trenéra oporou v životě dítěte, stabilizační a podporujícím prvkem, pokud rodiče nejsou příliš ambiciózní, nemají přehnaná očekávání a nejsou overprotektivní, tak poté může být soutěžení opravdovou zábavou, vzrušením a pozitivním momentem do budoucna (Weinberg, Gould, 2007).

Sport, ať už amatérský či profesionální má při absenci výše zmíněných rizik jednoznačně antidepresivní, antistresové, trankvilizační, autoinvoluční vliv. A s tím se pojí

pozitivní vliv na sebeúctu, self-acceptance, self- efficacy a celkovou spokojenost sám se sebou (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Pro naši práci je důležité si uvědomit možná rizika a proměnné, které vstupují do života mladého sportovce. A s vědomím těchto proměnných následně interpretovat získaná data z šetření.

4 Závěr

Ve své práci jsem chtěl podat ucelenější obraz přístupu k psychické odolnosti a to z několika perspektiv. Začal jsem práci exkurzí do historie studia psychické odolnosti. Abych uvedl čtenáře do kontextu dlouholetého a vytrvalého studia tohoto fenoménu. Vždyť první systematický zájem o odolnost, jež se v literatuře uvádí- Hošek (2003), Paulík (2010), se datuje již do 19. stol. Zájem o odolnost v průběhu 20. stol. gradoval a v posledních 25 letech jsme svědky dramatického nárůstu nejen vědeckých článků, ale i publikací.

Jednu kapitolu jsem věnoval i představení přístupů k psychické odolnosti, kdy jsem začal přístupy neurofyziologickými. Ty zdůrazňovaly vliv produkce adrenalinu a noradrenalinu v těle. Jako druhému jsme se věnovali konceptu statickému, popisující psychickou odolnost v termínech jejich dílčích charakteristik. Popsali jsme v této souvislosti množství aspektů, které s testováním psychické odolnosti přímo souvisí a které někteří autoři pokládají přímo za součást charakteristiky psychické odolnosti. Třetí přístup je dynamický, který zdůrazňuje kombinaci vlivu okolí a jedince.

Vysvětlili jsme, jak se každý z těchto konceptů navzájem od sebe odlišuje. A také, jak lze tu kterou vlastnost psychometricky měřit.

Pro konkrétní zformulování a uchopení konceptu psychické odolnosti jsme zařadili kapitolu, kde jsme se věnovali jejím definicím. Nejvíce inspirativní se nám zdála definice Paulíkova (2010), že psychická odolnost je vícerozměrný, mnohostranně podmíněný komplexní dispoziční jev umožňující účinnou adaptaci a osobnostní rozvoj i za nepříznivých podmínek.

Značný prostor jsme věnovali i detailním popisům vztahu sportu - psychické odolnosti a sportu – dítě, kde jsme na výsledcích výzkumů dokazovali určité statisticky významné vztahy.

Pro náš následný výzkum jsou nejdůležitější následující body:

- Statické pojetí psychické odolnosti – charakterizující psychickou odolnost jako rys osobnosti sestávající se z několika dílčích vlastností osobnosti, která se však projevuje v jeho činech a akcích.
- Po bilanci psychometrických možností testování psychické odolnosti, jsme se rozhodli pro volbu kombinace objektivního testu a dotazníkové metody, konkrétně Testu zrcadlového kreslení (Kučera, Smékal, 1976) a dotazníků vypracovaných A. Bandurou (2001).
- Analýza vlivu sportu na psychickou odolnost a vlivu sportu na dítě, jež nám poskytla komplexnější představu o možných vazbách. Získané poznatky následně zhodnotíme v rámci oddílu interpretace dat.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

5 Cíle výzkumu

V úvodu této práce jsme se věnovali psychické odolnosti, kdy jsme pojednali o mnohosti přístupu k tomuto psychologickému fenoménu, o možnostech jeho definování i o způsobech jeho měření. Věnovali jsme se i studiu vztahu sportu k psychické odolnosti, kde jsme na základě uvedených výzkumů ilustrovali možný kladný či neutrální vliv sportu.

Pro účely našeho výzkumu jsme též teoreticky pojednali o vztahu sportu a dětí.

Hlavním cílem tohoto výzkumného projektu je zjistit, zda je psychická odolnost u dětí mladšího školního věku pozitivně ovlivňována, posilována vlivem vrcholového tanečního sportu či nikoliv.

Předpokládáme, že pravidelné vystavování se stresovým situacím, či jak píše Sandber, Rutter (2008) – kontrolovanému zatěžování může mít pozitivní vliv na vývoj a posílení psychické odolnosti se všemi jeho aspekty tak, jak je dále popisujeme. Na sportovní tanečníky jsou kladeny zvýšené nároky v míře stresu, který prožívají. Nejen že jsou zocelováni tvrdým tréninkem, soutěžní situací, kdy musí vystupovat na veřejnosti, ale musí si osvojit i efektivní zacházení s předzávodním stresem. Sportovní tanec klade vysoké nároky na synchronizaci nejen v rámci tanečnickova vlastního těla, ale i na synchronizaci v rámci páru, kdy jakákoliv disbalance se ihned projeví negativně ve výkonu páru a je to následně zohledněno i ve výsledku.

Na druhou stranu bychom měli počítat i vlivy externími, jako může být overprotektivní rodič, příliš tvrdý trenér, extrémně náročný program. Dle Šolcové (2009) mohou tyto vlivy přejít až v tzv. oslabující faktory psychické odolnosti.

Účelem je také zjistit, do jaké míry se kontrolní skupina bude lišit od skupiny taneční v charakteristikách psychické odolnosti, které měří test Zrcadlového kreslení (Kučera, Smékal, 1976). Ty shodně s autory testu považujeme za podstatné složky psychické odolnosti. Mezi ně řadíme: míru neuropsychické lability, impulsivitu, sílu vůle, frustrační toleranci, rigiditu, maladaptabilitu.

S pomocí dotazníku převzatého od A. Bandury (2001) bychom rádi zjistili, jakou měrou dané skupiny vnímají školu jako stresující. Jsme zvědaví, zdali se potvrdí naše

domněnka, že taneční skupina bude statisticky významně méně stresovaná ze školních procesů, jako jsou: zkoušení před tabulí, psaní testů, čtení referátů atd.

Přínosem naší práce by měl být detailnější vhléd do vztahu vrcholově sportujícího dítěte a nároků, které jsou na něj kladeny. Výsledky naší práce mohou být použity jako možná inspirace pro další vědecko-výzkumnou činnost v této oblasti. Taneční sport je zatím opomíjený ze strany nejen psychologů, ale i jiných odborníků.

6 Výzkumné otázky a hypotézy

Základní otázkou celého výzkumu bylo, zdali se budou od sebe ve svých výsledcích lišit respondenti taneční skupiny a skupiny kontrolní- konkrétně v hodnotách hrubých skóre dotazníků a v hodnotách výsledných stenů testu Zrcadlového kreslení (jinak též ZK). Stanovili jsme celkem 11 hypotéz, kterými jsme chtěli pokrýt všechny výzkumné problémy, které použitými testy můžeme popsat. Výzkumné hypotézy uvádíme v pořadí, v jakém jsme je i zkoumali.

H 1: Hodnoty skupiny kontrolní se od hodnot skupiny tanečních v charakteristikách ZK liší.

H 1₀: Neplatí, že při srovnání skupin mezi sebou se v hodnotách ZK liší.

H 2: Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK nejsou u chlapců a dívek z obou skupin podobné.

H 2₀: Neplatí, že se při srovnání hodnot chlapců a dívek mezi sebou v ZK liší.

H 3: Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK se u chlapců z kontrolní skupiny a chlapců z taneční skupiny liší.

H 3₀: Neplatí, že při srovnání chlapců z kontrolní skupiny a chlapců z taneční skupiny mezi sebou jsou v hodnotách ZK odlišné.

H 4: Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK jsou u dívek z kontrolní skupiny a dívek z taneční skupiny odlišné.

H 4₀: Neplatí, že při srovnání dívek z kontrolní skupiny a dívek z taneční skupiny se mezi sebou v hodnotách ZK liší.

H 5: Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK nejsou u chlapců a dívek z kontrolní skupiny shodné.

H 5₀: Neplatí, že při srovnání chlapců a dívek z kontrolní skupiny nejsou v hodnotách ZK shodné.

H 6: Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK nejsou u chlapců a dívek z taneční skupiny podobné.

H 6₀: Neplatí, že při srovnání chlapců a dívek z taneční skupiny jsou v hodnotách ZK odlišné.

H 7: Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK nejsou u všech chlapců a dívek závisle na věku podobné.

H 7₀: Neplatí, že při srovnání všech chlapců a dívek na základě věku jsou v hodnotách ZK odlišné.

Hypotézy týkající se výsledků dotazníku jsme vztahovali k jednotlivým dotazníkům Children's Self efficacy scale, Self-efficacy to Regulate Exercise (Bandura, 2001) a dodatečným otázkám.

H8: Hrubé skóry dotazníku „Self-efficacy to Regulate Exercise“ nejsou u skupiny kontrolní a taneční podobné.

H8₀: Neplatí, že při srovnání hrubých skóru dotazníku „Self-efficacy to Regulate Exercise“ jsou skupiny kontrolní a taneční shodné.

H 9: Hrubé skóry dotazníku „Children's Self efficacy scale“ nejsou u skupiny kontrolní a taneční podobné

H 9₀: Neplatí, že při srovnání hrubých skóru dotazníku „Children's Self efficacy scale“ jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné.

Závěrečné hypotézy se týkaly námi připravených dodatečných otázek.

H 10: Hrubé skóry souboru „dodatečných otázek“ jsou u skupiny kontrolní a taneční odlišné.

H 10₀: Neplatí, že při srovnání hrubých skóru souboru „dodatečných otázek“ jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné.

Na závěr jsme testovali, jestli se kontrolní a taneční soubor odlišuje v rámci jednotlivých odpovědí na otázky číslo 34 - 43 včetně. Tyto otázky se obsahově dotýkají blíže oblasti vnímání školy, školních aktivit stejně jako celého týdenního programu jako zatěžující.

Hypotézy jsme stanovili takto:

H11: Hrubé skóry jednotlivých otázek č. 34 - 43 jsou u skupiny kontrolní a taneční odlišné.

H 11₀: Neplatí, že při srovnání hrubých skóru jednotlivých otázek č. 34 – 43 jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné.

7 Vymezení základních pojmů

Na tomto místě bychom rádi vymezili pojmy, které jsou odvozeny z metody sběru dat a jsou specificky definované pro účely tohoto výzkumu.

self efficacy – při jeho vymezení vycházíme z Horákové- Hoskovcové (2009), která píše, že self-efficacy, jinak též „vnímaná osobní účinnost“, se „vztahuje k přesvědčení individua, že může mít kontrolu nad událostmi nebo že může ovlivňovat svůj

život“ (Horáková- Hoskovcová, 2009, s. 63). S psychickou odolností úzce souvisí, především v rámci negativního pólu, kdy nízkou vnímanou osobní účinností chápeme jako zakládající rys osobnosti pro psychickou zranitelnost.

neuropsychologická labilita – tendence k náhlým, nepředvídatelným a častým změnám především nálad, typické svojí neadekvátní intenzitou (Hartl, Hartlová, 2009). Dalšími možnými projevy jsou nespavost, zvýšená nervozita. Na opačném pólu stojí tzv. neuropsychologická stabilita, tj. emoční vyrovnanost, stálá nálada, klidný spánek, klid, sociální smělost.

impulsivita – tendence k projevům chování typické potřebou jednat náhle (bez rozumové úvahy, ze silného vnitřního (např. emočního či afektivního) popudu, bez adekvátního důvodu, bez jasného cíle a účelu. Často doprovázené neklidem, rozčileností, podrážděností až agresivností (Hartl, Hartlová, 2009). Jejím opozitem chápeme sebeovládání.

síla vůle – schopnost organizovat tělesnou a duševní energii tak, aby byl překonáván odpor bránící dosažení stanoveného cíle (Lersch, 1962).

frustrační tolerance - kapacita vzdorovat frustračním podnětům bez nepřiměřených a maladaptivních reakcí. Při její vysoké míře jde o pozitivní projev člověka spojovaný obvykle s emoční stabilitou, flegmaticností a schopností zvládat negativní emoční stavy (Hošek, 2003). V testu Zrcadlového kreslení ji pojímáme na škále vysoká a nízká frustrační tolerance.

rigidita – v našem pojetí se projevuje určitou konzervativností, autonomností a nekompromisností v aktivitách, návycích a postupech. Při abnormně zvýšené rigiditě např. až jistou strnulostí a nepřizpůsobivostí ke změnám a inovacím. Jejím opozitem chápeme flexibilitu.

adaptabilita – celková schopnost jedince vyrovnávat se úspěšně se zátěží a frustrací (Kučera, Smékal, 1976). Jejím opakem chápeme maladaptabilitu, typickou nepřizpůsobivým, nepřiměřeným chováním. Projevuje se selháváním v uspokojování důležitých potřeb jedince při jeho interakci s fyzikálním i sociálním prostředím (Hartl, Hartlová, 2009).

frustrační situace – stav, kdy jedinec chce úkol vyřešit, ale nemůže, protože narazí na překážku ve fyzikálním či sociálním prostředí nebo v sobě samotném. V případě zkoušky Zrcadlového kreslení, kdy proband zjistí senzomotorickou neschopnost zvládnout zkouškový úkol (Kučera, Smékal, 1976).

stav frustrace - vzniká vyořením obav, že proband nedosáhne cíle, nesplní požadovaný či zamýšlený úkol

zátěžová situace - definujeme v kontextu testu Zrcadlového kreslení (Kučera, Smékal, 1976), kdy ji pojmáme jako zdroj zvýšeného napětí, na niž jedinec odpovídá specifickými reakcemi (např. koncentrací vůle, motorický neklid, pocení atd.) (Kučera, Smékal, 1976).

8 Výzkumné metody

8.1 Specifikace výzkumného postupu

Výzkum je koncipován jako kvantitativní. Kvantitativní metodologie byla zvolena z důvodu snahy o zmapování problematiky v širším měřítku (testovaný vzorek tanečnicků ve věku 10-12 pokrývá více než polovinu z jejich celkového počtu v kategorii Junior I).

Charakteru výzkumu odpovídají následující metody:

Metoda objektivního psychologického testu – pro získání míry zastoupení konkrétních charakteristik

- metoda dotazníku – pro získání hromadných údajů o psychické odolnosti a self-efficacy
- metoda matematicko – statistická - sloužící ke kvalifikaci údajů, ke třídění dat a ke stanovení korelací. Kvantitativně orientovaný výzkum je vymezen proměnnými.

Mezi sledované nezávislé proměnné patří pohlaví, věk, aktivní sportovní činnost na vrcholové úrovni. Závislé proměnné, které byly ve výzkumu sledovány, jsou míra neuropsychické lability, impulsivita, síla vůle, frustrační tolerance, rigidita, maladaptabilita,

hrubý skór dotazníků Children's Self efficacy scale, Self-efficacy to Regulate Exercise (Bandura, 2006) a hrubý skór seznamu námi sestavených otázek.

8.2 Popis výzkumného souboru

Výzkumného šetření, které probíhalo od dubna 2012 do července 2012, se celkem účastnilo 63 dětí. Cílová - testovaná skupina byla definována jako děti mezi 10 až 12 lety věku včetně. Přestože bývá v odborné literatuře vymezováno období mladšího školního věku rozmezím 6-11 let (Říčan, 2006), rozhodli jsme se zahrnout do této skupiny i děti dvanáctileté. A to z praktických důvodů, kdy v tanečním sportu se páry sestavují na základě kategorií – my jsme testovali kategorii Junior I do které spadají děti od 9-12 let. Věk tanečníků se v páru liší. Je velmi časté, že jeden z členů páru je o rok či více starší. Výsledný vzorek dětí v rozmezí 10-11 let, který jsme měli v plánu testovat, by byl svým nízkým počtem nereprezentativní. Důvody pro testování dětí od 10 let jsme uvedli v rámci teoretické části (kapitola měření psychické odolnosti).

Další kritéria demografického typu nebyla stanovena. Jediným doplňujícím kritériem byla aktivní účast ve vrcholovém sportu.

Taneční skupinu tvořily děti (10-12 let), jež se kvalifikovaly a absolvovaly některá z Mistrovství republiky v tanečním sportu za rok 2012. Oficiální svaz tanečního sportu za rok 2012 pořádal celkem 3 soutěže tohoto typu: MČR ve standardních tancích, MČR v latinsko-amerických tancích a MČR v deseti tancích (soutěží se v kombinaci standardních a latinsko-amerických tanců). Děti mezi 10-12 lety spadají v rámci tanečního sportu do kategorie Junior I. Kvalifikovat na některá z MČR v této kategorii mohou tanečníci, jež dosáhli třídy C či B (<http://www.csts.cz/cs/Legislativa/Soubor/10>, 2011) tzn. nejvyšší a druhé nejvyšší možné třídy (z celkového počtu 3 výkonnostních tříd). Systém tanečního sportu tímto způsobem filtruje kvalitu tanečníků a umožňuje jen těm, s nejvyšší úrovní, se vybraných mistrovství účastnit.

Kontrolní skupina byla sestavena z dětí (10-12 let), jež ve svém dosavadním životě nevykonávaly žádný sport na vrcholové úrovni. Do souboru byly zahrnuty děti, které neprovozovaly nikdy žádný sport, ale též děti, které se občas sportu věnují na amatérské úrovni, tzn. neúčastnily se soutěží a nemají trénink více než 1 týdně. V našem výzkumu jsme je zahrnuli do kontrolní skupiny z důvodu, že dle našeho názoru má sport v tomto případě

stejný účinek, jako kterýkoliv jiný alternativní kroužek typu keramika, skaut, přátelé přírody, atd.

Pro potřeby našeho výzkumu – z důvodu nutného párování, jsme byli nuceni metodou náhodného výběru vyřadit z našeho souboru, konkrétně z kontrolní skupiny, výsledky 3 dívek. V následujícím popisu výzkumného vzorku již nebudeme tyto 3 dívky zahrnovat.

Po vyrovnání našeho vzorku se tak ustálil na počtu $n = 60$. Tzn. 30 dětí – kontrolní skupina, 30 dětí - skupina tanečnicků, tzn., otestovali jsme více než polovinu všech tanečnicků juniorů I. Průměrný věk napříč skupinami byl 11 let: taneční skupina 11,1 let, kontrolní – 11 let. Abychom zmapovali taneční historii skupiny tanečnicků, připravili jsme statistiku párů, které se účastnily posledního MČR ve standardních tancích – r. 2012. Zajímala nás data o počtu soutěží, resp. soutěžních dnů, jež mají tanečníci za sebou. Zkoumali jsme několik faktorů:

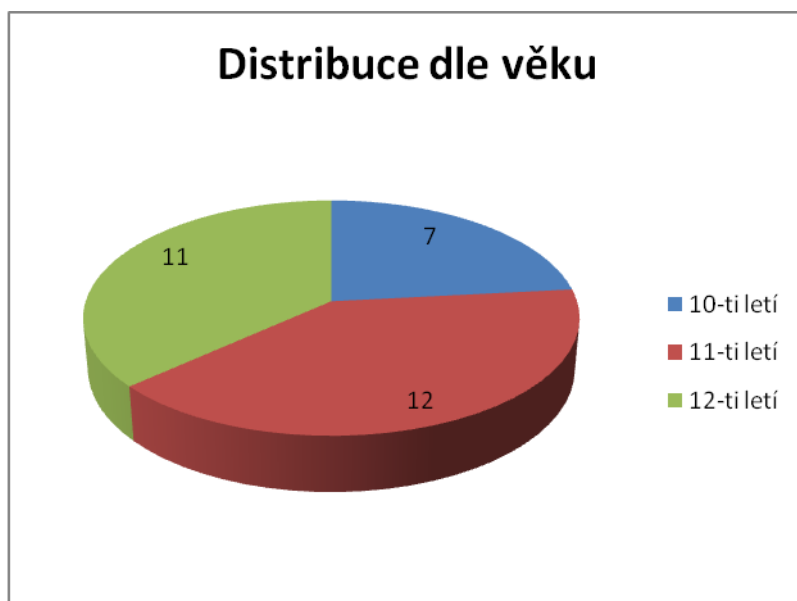
- počet „vytančených let“, který jsme získali dopočítáním od data první registrované soutěže – můžeme však důvodně očekávat, že reálně páry tančí o něco déle
- počet absolvovaných soutěžních dnů, který se sám o sobě skládal z dílčích soutěží – někdy se může jednat až o 4 soutěže za soutěžní den (!).

Při tvorbě statistiky soutěžní historie jsme vycházeli z oficiální databáze Českého svazu tanečního sportu (<http://www.csts.cz/cs/Clenove>, 26. 7. 2012).

Pro přehlednost uvádím několik grafů:

Graf 1 ukazuje vcelku pravidelné rozložení dle faktoru věku v rámci skupiny kontrolní ($n=30$)

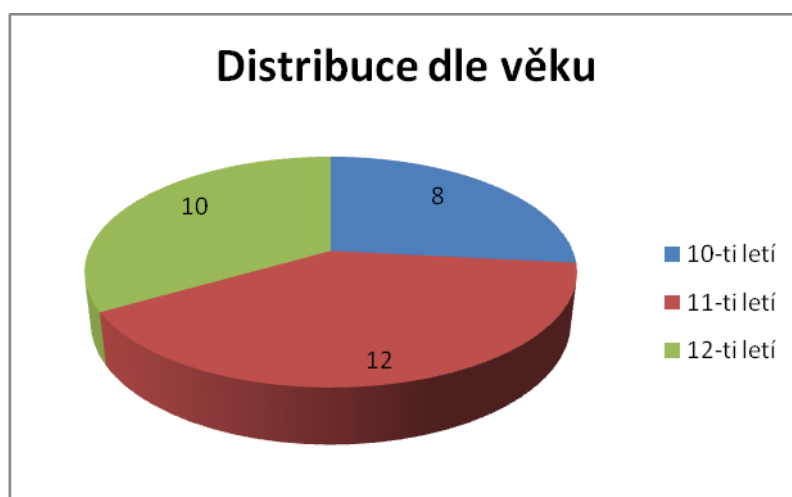
Graf 1: Distribuce dle věku



Zdroj: vlastní výpočty

Graf 2 ilustruje rozdělení na základě věku ve skupině tanečníků, kdy lze vysledovat poměrově velmi podobné rozložení.

Graf 2: Distribuce dle věku



Zdroj: vlastní výpočty

Tabulka 1 ilustruje statistiku počtu soutěžích dnů, kdy průměrný počet na jeden pár je po zaokrouhlení 62. Lze na základě zkušeností, které jsme nasbírali předpokládat, že jednotlivých soutěží průměrně absolvovali kolem 100.

Tabulka 1: Taneční skupina - počet soutěžních dnů

průměr	61,83333
minimální počet sout.	30
maximální počet sout.	103

Zdroj: vlastní výpočty

V tabulce 2 předkládáme průměrný počet „natančených let“, tzn. čas od první registrované soutěže do dnešní doby. V rámci celé skupiny se objevily celkem 3 „výjimky“ – tanečníci, jejichž taneční zkušenost je kratší, než dva roky. Za výjimečné to pokládáme již ze statistického hlediska (těchto případů je z celého souboru méně než 10%). V kvalitativní části vyhodnocení se budeme jednou tanečníci z tohoto souboru 10% podrobněji věnovat.

Tabulka 2: Taneční skupina - počet soutěžních let

průměrný počet let	3 roky a 2 měsíce
nejkratší čas	1 rok a 2 měsíce
nejdelší čas	6 let a 4 měsíce

Zdroj: vlastní výpočty

8.3 Volba základních metod

Na základě důkladné analýzy metod měřících psychickou odolnost či její aspekty, jež jsme provedli v rámci teoretické práce, jsme pro získání potřebných údajů pro výzkum vybrali následující metody.

- Dotazníky Children's Self efficacy scale, Self-efficacy to Regulate Exercise (Bandura, 2001) a soubor "dodatečných otázek"
- Test Zrcadlového kreslení (Kučera, Smékal, 1976).

Prioritou při volbě výše uvedených metod bylo několik hledisek:

- Vybírali jsme metody standardizované na cílovou skupinu dětí 10-12 let. Alternativou byly též metody doporučené pro testování cílové skupiny dětí 10-12 let.
- Metody měly být určeny k primárnímu měření faktoru psychické odolnosti či jejích dílčí charakteristiky – existuje množství testů, např. měřící pozornost, jež se oblasti psychické odolnosti též určitým způsobem „dotýkají“ – měří.
- Preferovali jsme metody jiné formy než dotazníkové, přípustné byly dotazníky přímo uzpůsobené na cílovou populaci dětí 10-12 let.
- Vybírali jsme metody, které děti testovaly přímo, tzn. ony samotné se na testování aktivně participovaly. A nikoliv metody definované jako např. pozorování, obsahová analýza, rozhovor či studium výtvarů lidské činnosti (Ferjenčík, 2010).
-

8.3.1 Test Zrcadlového kreslení

Test Zrcadlového kreslení je dle našeho vnímání stěžejní metodou našeho výzkumu. Mezi pestrou nabídkou testů měřících psychickou odolnost jsme jej zvolili z několika důvodů. Velmi důležitým aspektem je jeho objektivnost, kdy respondenti mají jen minimální možnost a prostor jakkoliv výsledky ovlivňovat a stylizovat se. Další výhodou z našeho pohledu byla jeho přístupnost pro dětské respondenty, jelikož podstata testu spočívá v kreslení a děti povětšinou kreslí rády. Třetím důvodem byla jeho standardizací prověřená přesnost výsledků.

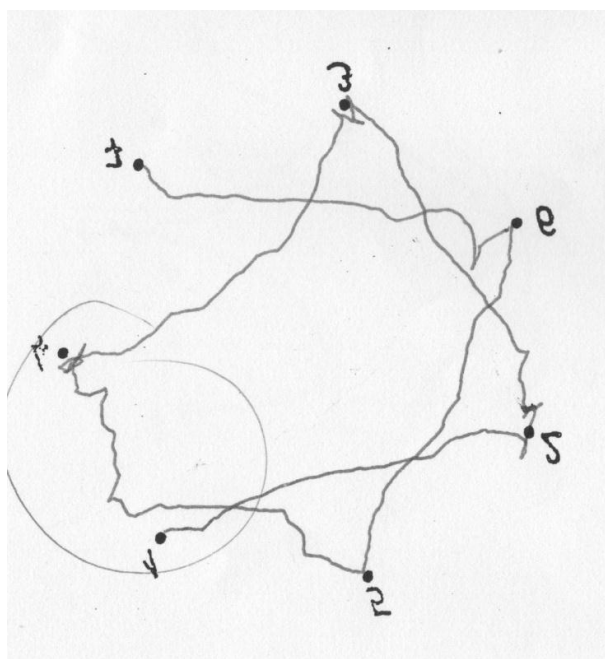
Verzi, kterou jsme používali (Kučera, Smékal, 1976), je možné použít od 8 let věku dítěte. Kučera a Smékal samotnou zkoušku Zrcadlového kreslení popisují následovně: „zkouška je přísně individuální, podstatnou složkou informací jsou údaje o chování probanda během vyšetření. Z hlediska podnětového materiálu je ZK zkouškou nonverbální a performanční, z hlediska požadovaného výkonu je to zkouška grafická a percepčně motorická, která staví zkoumanou osobu do situace percepčního konfliktu a která vyžaduje představu nacvičených vizuomotorických stereotypů. V tomto smyslu jde o zkoušku miniaturních životních situací stresového typu. Přijmeme-li za správný názor, vyslovený už francouzskými moralisty, že osobnost se nejvíce odhaluje v náročných a mimořádných situacích, pak metodika Zrcadlového kreslení poskytuje možnosti získat ekonomickým způsobem maximum informací o osobnosti“ (Kučera, Smékal, 1976, s. 3).

Administrace testu probíhá dle instrukcí. Proband se posadí před přístroj, který se skládá ze základové desky, zrcadlové desky, dvou bočnic, stínící desky. Stínící deska se vkládá mezi kresebnou předlohu a výhledem probanda. Ten je tak nucen se dívat výhradně přes zrcadlo. Jakékoliv pokusy podívat se pod či mimo stínící desku ve snaze ulehčit si kresebnou úlohu jsou nepovoleny. Kresebná předloha má formát A3, na němž jsou dvě série po třech obrázcích formátu A4. Obsahuje celkem 6 obrázců. Každý obrazec je tvořen sedmi body – vrcholy sedmiúhelníku očíslovanými tak, že viděno v zrcadle jsou body očíslovány u obrázců 1-5 proti směru hodinových ručiček. Šestý obrazec je převrácený.

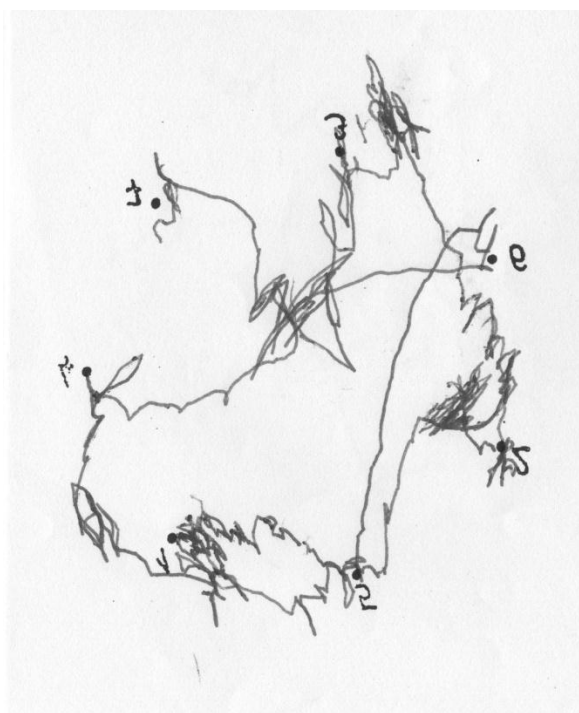
Úkolem probanda je při snaze o nejrychlejší čas spojovat body zanesené na kresebné předloze tak, jak jdou za sebou na číselné řadě. Postupuje se co nejkratší cestou od bodu 1 až do bodu 7. Je zakázáno během spojování obrazce zvedat pero z předlohy. Při výskytu zvednutí pera je proband zkoušejícím napomenut a „prohřešek“ je zanesen do zápisového archu.

Proband má za úkol nakreslit celkem šest obrázku – spojovaných bodů. Diagnosticky nejcennějším bývají obrázky první, kdy je proband zaskočen náročností zkoušky a „naplno“ se projeví jeho způsoby a strategie vyrovnávání se s zátěží/frustrací. Zatěžující je na základě našich zkušeností tato zkouška nejen pro děti, ale i pro dospělé. Pro dokreslení přikládáme ukázky obrázců č. 1 Zrcadlového kreslení, kde můžeme snadno vypořádat míru frustrace, se kterou děti spojování překonávaly. Resp. u prvního se výraznější projevy frustrace neprojevily (obr. 1), zatímco u druhého probanda lze pozorovat velmi silné bloky. Zajímavý je i čas, za který děti body pospojovaly: obr. 1 - 0:58 minuty, obr. 2 - 5:19 minuty.

Obr.1: ukázka první kresby Zrcadlového kreslení



Obr.2: ukázka první kresby Zrcadlového kreslení



Zdroj: vlastní vyhodnocení testu

Pro další informace o testu Zrcadlového kreslení odkazujeme na příručku (Kučera, Smékal, 1976), kde je vše podrobně a přehledně popsáno.

8.3.2 Dotazníky

Pro dotazníkovou metodu jsme se rozhodli, jako metodu dokreslující stěžejní test našeho výzkumu – test Zrcadlového kreslení. Dotazník jsme převzali z práce A. Bandury (2001). Bandura tyto dotazníky zveřejnil v rámci příručky sestavování dotazníků pro měření self-efficacy u dětí. Ve své práci píše, že doporučuje koncept self-efficacy zkoumat v konkrétních projevech a situacích: školní úspěšnost, schopnost odolat potížím při trénování, schopnost regulovat svoje učení, schopnost zastat sám/sama sebe, atd. (Bandura, 2001). Pokud by výzkumník měl v úmyslu zkoumat self-efficacy jako generalizovanou vlastnost, považoval by to za zkreslující a zavádějící.

Jelikož dotazníky byly uvedeny v anglickém jazyce, bylo nutné je pro potřeby našeho výzkumu přeložit do českého jazyka. Zvolili jsme následující postup, kdy jsme v první fázi přeložili test do českého jazyka a v druhé jsme jej nechal zpět přeložit odborníkem na anglický jazyk, který je českým rodilým mluvčím. Ten v minulosti absolvoval státní zkoušky z anglického jazyka. Zpětný překlad do anglického jazyka jsme s ním dále konzultovali a jazykové diskrepance jsme následně vyrovnávali.

Soubor dotazníků se skládá z:

1. Practise rating – nácviková úloha
2. Self-efficacy to Regulate Exercise – self-efficacy regulace cvičení
3. Children's Self efficacy scale – dětská škála self-efficacy
4. Dodatečné otázky

Rádi bychom podrobněji popsali jednotlivé dotazníky a jejich strukturu.

1. Practise rating – nácviková úloha (viz příloha 1)

Funkce této úlohy byla v umožnění dětem se seznámit s metodou škálování a zacvičit se v ní. Děti měly ohodnotit míru jistoty, že splní zadané úkoly v jednotlivých větech. Jako např.: zvednout plyšovou hračku (0,5 kilogramu), zvednout velký meloun (5 kilogramů), zvednout kýbl s vodou (10 kilogramů) až po úkol: zvednout knihovnu plnou knih (150 kilogramů). Zde jsme oproti původní podobě anglické verze přidali i konkrétní příklady. V anglické verzi jsou uvedeny jen kilogramy.

2. Self-efficacy to Regulate Exercise – self-efficacy regulace cvičení (viz příloha 2)

Obsahovala celkem 17 otázek, které se především týkaly míry jistoty, se kterou by se i přes uvedené obtíže dostaly k pravidelnému cvičení (třikrát, až vícekrát týdně). Uvedené obtíže byly typu: když cítím únavu, když se cítím pod tlakem ze školy, když mě během cvičení něco bolí, atd.

3. Children's Self efficacy scale – dětská škála self-efficacy (viz příloha 3)

Ta se skládala z několika typů otázek, jež Bandura (2001) nadepisuje: self-efficacy for self-regulated learning (self-efficacy pro sebe-regulační učení), self-regulatory efficacy (sebe-regulační efficacy), self-assertive efficacy (efficacy v průbojnost),

4. Dodatečné otázky (viz příloha 4)

Tzn. otázky, které jsme zkonstruovali na základě doporučení A: Bandury (2001). Celkem jich v tomto oddílu bylo 6. Jejich účelem bylo zachytit vnímání zátěže u dětí v kontextu situací jako: soutěží, psaní testů, zkoušení před tabulí, představy přijímajících zkoušek atd.

8.4 Metoda sběru dat a technika jejich analýzy

Každý respondent, který souhlasil s účastí na výzkumu, obdržel dotazník a následně po jeho vyplnění byl každý jednotlivě testován v testu Zrcadlového kreslení a vice versa. Pořadí, v jakém respondenti vyplňovali dotazník a absolvovali test, se variabilně měnilo. Určující byla obsazenost v testu Zrcadlového kreslení. Dotazník jsme v některých případech zadávali skupinově, vždy se to odvíjelo od situace a možnosti respondentů. Zrcadlové kreslení jsme administrovali výhradně individuálně. Zadání instrukcí a samotné vyplnění dotazníků celkem zabralo cca 11 minut. Doba administrace testu Zrcadlového kreslení se značně různila, oscilovala od 7 minut do 14 minut, dle schopností a rychlosti dítěte.

Před začátkem každého testování jsme respondenta seznámili s účelem a obsahem měření. Při zadávání dotazníků i testu Zrcadlového kreslení jsme se striktně drželi unifikovaných postupů. V případě dotazníků jsme společně s dítětem, dětmi přečetli instrukci k nácvičným úlohám a společně jsme též vyplnili první položku. Stejným způsobem jsme postupovali i v dotazníku následujícím. Zpravidla poté již děti zbylé dotazníky a položky vyplnily samostatně bez větších obtíží.

V případě Zrcadlového kreslení jsme měli situaci ulehčenou autory testu tím, že jako standardizovaný měl přesně popsané instrukce nejen před samotným zadáváním, ale i v rámci administrace testu.

Způsob sběru dat se u skupiny kontrolní se odlišoval od skupiny tanečnicků. Budeme je tedy popisovat odděleně.

8.4.1 Sběr dat u skupiny tanečníků

Jelikož námi vybraná skupina tanečníků nejvyšších tříd je rozptýlena po celé České republice, měli jsme na výběr dvě možnosti:

1. cestovat po jednotlivých městech a klubech, kde jsou tanečníci soustředěni ve vyšší míře
2. testovat tanečníky v rámci soutěže

Elektronický způsob z podstaty způsobu testování nebyl možný – test Zrcadlového kreslení musí být administrován výhradně individuálně. V praxi jsme využili obě možnosti. Podstatnou část dat (16 dětí) jsme sebrali v rámci taneční ligy Juniorů I, která proběhla 19. 5. 2012 v Týnci nad Sázavou. Děti jsme testovali vždy po párech a to v rámci přestávek či v době, kdy už v soutěži nepokračovaly. Především jsme oslovovali páry, které reprezentovaly Moravské taneční kluby a za kterými bychom bez této možnosti byli nuceni cestovat.

V červnu jsme využili i druhý způsob sběru dat. Navštěvovali jsme pražské taneční kluby, které mají jako členy elitní juniorské páry. V těchto případech jsme již neměli příležitost testovat děti ve větším počtu.

8.4.2 Sběr dat u kontrolní skupiny

Při sběru dat u kontrolní skupiny jsme narazili na mnohá úskalí. Původním plánem bylo tato data sesbírat na základních školách. Avšak při bližším seznámení se objevily mnohé problémy: povinnost obdržení souhlasu rodičů s testováním jejich dítěte. Jelikož Zrcadlové kreslení se administruje individuálně, čelili jsme výtkám ze strany učitelů, že bychom příliš narušovali kontinuitu výuky (cílová skupina již majoritně nenavštěvuje družiny, kde by testování bylo přijatelné). Ředitelé nám jasně naznačovali problematičnost a náročnost celého výzkumu v rámci školy.

Byli jsme nuceni zvolit jiné postupy:

1. testovali jsme děti v rámci akce „Dětský den“, který proběhl 3. 6. 2012 v obchodním centru Zličín. Zde jsme oslovovali rodiče s dětmi a jednotlivě je

testovali. Rodičům a dětem jsme řádně vysvětlili účely měření a nabídli jim možnost zaslání výsledků emailem. Tuto nabídku většina využila.

2. Dětské probandy jsme též testovali v rámci jednoho z kroužků beach-volleybalu, kde jsme se každého z testovaných podrobně dotazovali na jeho věk a zkušenosti s vrcholovým sportem. Při splnění kritéria věku a absenci zkušeností s vrcholovým sportem byli děti následně testovány. Testování proběhlo 4. 6. 2012 na pražském Pankráci. Výhodou byla přítomnost rodičů , kteří s testováním na místě souhlasili.

Ve většině případů děti byly testem Zrcadlového kreslení velmi zaujaty. Nežádka se stávalo, že se do našeho výzkumu zapojily děti, které původně jen „obhlížely“ a chtěly si to následně také vyzkoušet. Tím se nám celý proces sběru dat významně ulehčoval. Dotazník většina dětí vyplnila samostatně a bez problémů.

8.4.3 Technika analýzy dat

Předtím, než jsme získaná data testovali statistickými metodami, bylo nutné z důvodů vyšší validity výzkumu testované jedince mezi jednotlivými skupinami vyvážit. Tanečníci byli testováni vždy po párech, tzn. v jejich souboru byla distribuce dle pohlaví vyvážená. Jiné to však bylo v případě kontrolní skupiny, kde to nebylo možné tímto způsobem ošetřit. Z tohoto důvodu jsme plánovitě testovali vyšší počet dětí kontrolní skupiny, než dětí ze skupiny tanečníků. Při konečné analýze jsme metodou náhodného výběru byli nuceni vyřadit výsledky 3 dívek. Probandy jsme párovali nejen na základě faktoru pohlaví, ale i počtu.

Výsledkem analýzy zrcadlového kreslení byl „profil“ každého jednotlivého respondenta. Tento profil se skládal z charakteristik jako: míra neuropsychické lability, impulsivita, síla vůle, frustrační tolerance, rigidita, maladaptabilita. Při postupu vyhodnocení jsme se striktně drželi doporučení manuálu (Kučera, Smékal, 1976).

Sebraná a vyvážená kvantitativní data byla zpracována pomocí statistického programu SPSS 19.0 pro Windows a Excel (2007). Pro analýzu dat a jejich vzájemnému srovnání jsme využili neparametrický test – Mann-Whitney. Neparametrický test jsme zvolili z důvodů, že se směrodatné odchylky jednotlivých skupin výrazně odlišovaly. Zvolená požadovaná hladina významnosti byla pro všechny analýzy stejná ($\alpha = 0,05$).

9 Výsledky

Při vyhodnocování testu jsme se drželi standardních postupů a výše zmíněné techniky analýzy dat. Předtím, než detailněji podáme přehled statistických výsledků a výsledků testování hypotéz, bychom rádi shrnuli oblasti, které jsme zkoumali v rámci jednotlivých metod.

9.1 Zkoumané oblasti

9.1.1 Dotazníky

Zaměřovaly se na koncept self-efficacy. Zjišťovali jsme jej v rámci otázek zaměřených na různé oblasti aktivit školáka a kontextů jeho života. Soubor dotazníků obsahoval dotazníky: Self-efficacy to Regulate Exercise (Bandura, 2001), Children's Self efficacy scale (Bandura, 2001), Self-efficacy to meet other's expectation (původně součástí Children Self-Efficacy Scale) a dodatečné otázky. Pro jejich detailnější popis odkazují na kapitolu o volbě výzkumných metod.

9.1.2 Test Zrcadlového kreslení

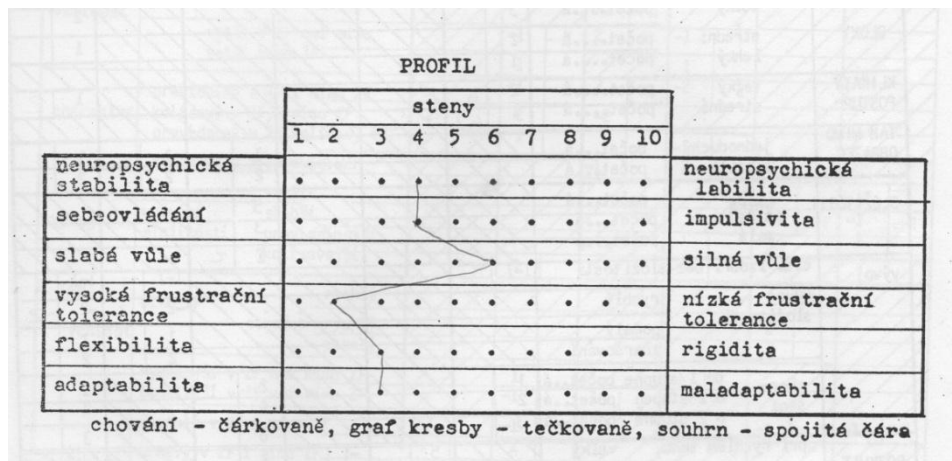
Pro získání potřebných dat bylo nutné výsledné obrázky analyzovat z několika hledisek, např.: rychlosti, tvaru tahu, míry tlaku, počtu tzv. bloků, klikatých postupů, tahu mimo obrazec, slovní projevy probanda, fyziologické projevy nervozity, vývoj nervózního chování, atd. (viz příloha 2). Hodnoty se dále přenášely do tzv. záznamového archu (příloha 5), poté do rozborového listu (příloha 6) a na závěr se vše přepočítávalo v rámci vyhodnocovacího archu (příloha 7). Výsledné hrubé skóry se převáděly dle tabulek norem na steny a ty se zakreslovaly do finálních profilů. Profily se skládaly z 6 polaritních charakteristik:

- Neuropsychologická stabilita – neuropsychologická labilita
- Sebeovládání – impulzivita
- Slabá vůle – silná vůle
- Vysoká frustrační tolerance – nízká frustrační tolerance
- Flexibilita – rigidita

- Adaptabilita – maladaptabilita

Pro větší přehlednost přikládáme ukázkou jednoho z profilů (obr. 3)

Obr.3 Výsledný profil probanda



Zdroj: vlastní vyhodnocení testu ZK

9.2 Výsledky testování hypotéz

Pro testování hypotéz jsme zvolili Man-Whitney test sloužící k porovnání dvou souborů. Hypotézy budeme uvádět jednotlivě, včetně výsledných tabulek. Zvolená požadovaná hladina významnosti byla pro všechny analýzy testování hypotéz stejná: $\alpha = 0,05$. Pro větší přehlednost do textu vkládáme jen tabulky vygenerované SPSS 19.0 pro Windows s názvem: „Test statistics“. Kompletní tabulky statistických výsledku uvádíme v příloze č. 8.

9.2.1 Testování hypotéz - Zrcadlového kreslení

Hypotéza 1

H 1: Hodnoty skupiny kontrolní se od hodnot skupiny tanečnických v charakteristikách ZK liší.

H 1₀: Neplatí, že při srovnání skupin mezi sebou se v hodnotách ZK liší.

Tabulka 3 – Mann-Whitney test – hypotéza 1

Test Statistics ^a						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Mann-Whitney U	226,500	264,500	303,000	244,000	247,000	217,500
Wilcoxon W	604,500	564,500	603,000	622,000	625,000	595,500
Z	-1,883	-1,170	-,412	-1,527	-1,481	-2,049
Asymp. Sig. (2-tailed)	,060	,242	,680	,127	,139	,040
a. Grouping Variable: skupina						

Zdroj: vlastní výpočty

V případě položky maladaptability zamítáme H_{10} na hladině $\alpha = 0,05$ o tom, že neplatí, že se při srovnání skupin mezi sebou v hodnotách ZK liší..

Hypotéza 2

H 2: Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK nejsou u chlapců a dívek z obou skupin podobné.

H 2₀: Neplatí, že se při srovnání hodnot chlapců a dívek mezi sebou v ZK liší.

Tabulka 4 – Mann-Whitney test – hypotéza 2

Test Statistics						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Mann-Whitney U	283,500	294,500	291,000	282,500	279,500	308,000
Wilcoxon W	608,500	645,500	616,000	607,500	604,500	633,000
Z	-,800	-,599	-,666	-,810	-,874	-,327
Asymp. Sig. (2-tailed)	,424	,549	,505	,418	,382	,744
a. Grouping Variable: Pohlaví						

Zdroj: vlastní výpočty

Ve všech položkách přijímáme H_0 o tom, že neplatí, že se při srovnání hodnot chlapců a dívek mezi sebou v ZK liší..

Hypotéza 3

H_3 : Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK se u chlapců z kontrolní skupiny a chlapců z taneční skupiny liší.

H_{3_0} : Neplatí, že při srovnání chlapců z kontrolní skupiny a chlapců z taneční skupiny mezi sebou jsou v hodnotách ZK odlišné.

Tabulka 5 – Mann-Whitney test – hypotéza 3

Test Statistics ^b						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Mann-Whitney U	50,500	72,000	56,500	64,500	58,000	49,000
Wilcoxon W	170,500	192,000	111,500	184,500	178,000	169,000
Z	-1,396	-,178	-1,104	-,593	-,967	-1,470
Asymp. Sig. (2-tailed)	,163	,859	,270	,553	,333	,142
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,177a	,892a	,311a	,567a	,367a	,160a
a. Not corrected for ties.						
b. Grouping Variable: skupina						

Zdroj: vlastní výpočty

Ve všech položkách přijímáme H_3 o tom, že neplatí, že srovnání chlapců z kontrolní skupiny a chlapců z taneční skupiny mezi sebou jsou v hodnotách ZK odlišné.

Hypotéza 4

H_4 : Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK jsou u dívek z kontrolní skupiny a dívek z taneční skupiny odlišné.

H_{40} : Neplatí, že při srovnání dívek z kontrolní skupiny a dívek z taneční skupiny se mezi sebou v hodnotách ZK liší.

Tabulka 6 – Mann-Whitney test – hypotéza 4

Test Statistics ^b						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Mann-Whitney U	60,500	50,000	81,000	57,500	66,000	58,000
Wilcoxon W	138,500	155,000	159,000	135,500	144,000	136,000
Z	-1,232	-1,812	-,158	-1,382	-,942	-1,362
Asymp. Sig. (2-tailed)	,218	,070	,874	,167	,346	,173
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,231a	,085a	,899a	,176a	,374a	,193a
a. Not corrected for ties.						
b. Grouping Variable: skupina						

Zdroj: vlastní výpočty

Ve všech položkách přijímáme H_0 o tom, že neplatí, že při srovnání dívek z kontrolní skupiny a dívek z taneční skupiny se mezi sebou v hodnotách ZK liší.

Hypotéza 5

H_5 : Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK nejsou u chlapců a dívek z kontrolní skupiny shodné.

H_{50} : Neplatí, že při srovnání chlapců a dívek z kontrolní skupiny nejsou v hodnotách ZK shodné.

Tabulka 7 – Mann-Whitney test – hypotéza 5

Test Statistics ^b						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Mann-Whitney U	62,000	50,000	54,500	53,500	61,500	67,500
Wilcoxon W	117,000	155,000	109,500	108,500	116,500	172,500
Z	-,488	-1,201	-,937	-,978	-,510	-,151
Asymp. Sig. (2-tailed)	,625	,230	,349	,328	,610	,880
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,666a	,259a	,371a	,341a	,625a	,886a
a. Not corrected for ties.						
b. Grouping Variable: Pohlaví						

Zdroj: vlastní výpočty

Ve všech položkách přijímáme H_5 o tom, že neplatí, že při srovnání chlapců a dívek z kontrolní skupiny nejsou v hodnotách ZK shodné.

Hypotéza 6

H_6 : Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK nejsou u chlapců a dívek z taneční skupiny podobné.

H_{6_0} : Neplatí, že při srovnání chlapců a dívek z taneční skupiny jsou v hodnotách ZK odlišné.

Tabulka 8 – Mann-Whitney test – hypotéza 6

Test Statistics ^b						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Mann-Whitney U	82,000	80,000	90,000	90,000	79,000	90,000
Wilcoxon W	202,000	200,000	210,000	210,000	199,000	210,000
Z	-,404	-,524	,000	,000	-,560	,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,686	,600	1,000	1,000	,576	1,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,719a	,648a	1,000a	1,000a	,614a	1,000a
a. Not corrected for ties.						
b. Grouping Variable: Pohlavi1						

Zdroj: vlastní výpočty

Ve všech položkách přijímáme H_{60} o tom, že neplatí, že při srovnání chlapců a dívek z taneční skupiny jsou v hodnotách ZK odlišné.

Hypotéza 7

H 7: Hodnoty v jednotlivých charakteristikách ZK nejsou u všech chlapců a dívek závisle na věku podobné.

H 7₀: Neplatí, že při srovnání všech chlapců a dívek na základě věku jsou v hodnotách ZK odlišné.

Tabulka 9 – Mann-Whitney test – hypotéza 7

Test Statistics ^{a,b}						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Chi-Square	6,221	2,483	3,442	5,541	3,476	2,438
df	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,045	,289	,179	,063	,176	,295
a. Kruskal Wallis Test						
b. Grouping Variable: věk						

Zdroj: vlastní výpočty

V případě položky labilita zamítáme H_0 na hladině $\alpha = 0,05$ o tom, že neplatí, že při srovnání všech chlapců a dívek na základě věku jsou v hodnotách ZK odlišné.

9.2.2 Testování hypotéz - dotazníky

Tabulka10 – hypotéza 8, 9, 10

Test Statistics ^a				
	Self-efficacy to Regulate Exercise	Children Self efficacy	SE to meet other's expectation	Dodatečné otázky
Mann-Whitney U	84079,500	85486,000	5567,000	10066,000
Wilcoxon W	189649,500	178151,000	11453,000	23107,000
Z	-5,418	-2,052	-,582	-3,570
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,040	,560	,000
a. Grouping Variable: skupina				

Zdroj: vlastní výpočty

Hypotéza 8

H8: Hrubé skóry dotazníku „Self-efficacy to Regulate Exercise“ nejsou u skupiny kontrolní a taneční podobné.

H8₀: Neplatí, že při srovnání hrubých skóru dotazníku „Self-efficacy to Regulate Exercise“ jsou skupiny kontrolní a taneční shodné.

Zamítáme H8₀ na hladině $\alpha = 0,05$ o tom, že neplatí, že při srovnání hrubých skóru dotazníku „Self-efficacy to Regulate Exercise“ jsou skupiny kontrolní a taneční shodné.

Hypotéza 9

H 9: Hrubé skóry dotazníku „Children's Self efficacy scale“ nejsou u skupiny kontrolní a taneční podobné

H 9₀: Neplatí, že při srovnání hrubých skóru dotazníku „Children's Self efficacy scale“ jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné

Zamítáme H9₀ na hladině $\alpha = 0,05$ o tom, že neplatí, že při srovnání hrubých skóru dotazníku „Children's Self efficacy scale“ jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné.

Hypotéza 10

H 10: Hrubé skóry souboru „dodatečných otázek“ jsou u skupiny kontrolní a taneční odlišné.

H 10₀: Neplatí, že při srovnání hrubých skóru souboru „dodatečných otázek“ jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné.

Zamítáme H10₀ na hladině $\alpha = 0,05$ o tom, že neplatí, že při srovnání hrubých skóru souboru „dodatečných otázek“ jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné.

Hypotéza 11

H11: Hrubé skóry jednotlivých otázek č. 34 - 43 jsou u skupiny kontrolní a taneční odlišné.

H 11.0: Neplatí, že při srovnání hrubých skóre jednotlivých otázek č. 34 – 43 jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné.

Tabulka 13: Otázka 11

Test Statistics ^a										
	otázka č.34	otázka č.35	otázka č.36	otázka č.37	otázka č.38	otázka č.39	otázka č.40	otázka č.41	otázka č.42	otázka č.43
Mann-Whitney U	415,500	450,000	443,000	399,500	368,000	261,000	309,500	308,500	340,500	333,500
Wilcoxon W	880,500	915,000	908,000	864,500	833,000	726,000	774,500	773,500	805,500	798,500
Z	-,518	,000	-,105	-,770	-1,222	-2,812	-2,092	-2,116	-1,640	-1,740
Asymp. Sig. (2-tailed)	,605	1,000	,917	,441	,222	,005	,036	,034	,101	,082
a. Grouping Variable: skupina										

Zdroj: vlastní výpočty

V případě otázek č.39, 40, 41 zamítáme H_{110} na hladině $\alpha = 0,05$ o tom, že neplatí, že při srovnání hrubých skóre jednotlivých otázek č. 34 – 43 jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné.

9.3 Shrnutí výsledků

Jako signifikantní a statisticky významné, tzn. když jsme zamítli „nulovou hypotézu“, se ukázaly po statistickém šetření následující hodnoty:

9.3.1 Shrnutí - test Zrcadlového kreslení

Jako statisticky významně odlišná byla skupina kontrolní a skupina tanečníků v charakteristikách profilu Zrcadlového kreslení v: labilitě ($p = 0,060$) a maladabtabilitě ($p = 0,040$). Zajímavé bylo porovnání podle věku napříč oběma skupinami, kdy se ukázal

statisticky významný rozdíl v charakteristice – labilita ($p = 0,045$). Při testování hypotéz se v rámci statistické analýzy objevily hodnoty, které se blížily hranici signifikance, ale zcela ji nepřesáhly. O nich tak pojednáme v následující kapitole – interpretace dat.

9.3.2 Shrnutí – soubor dotazníků

Výsledky po statistickém ošetření byly výrazně průkaznější, než u výsledků testu Zrcadlového kreslení. Jako statisticky vysoce významně odlišná se nám jevila skupina kontrolní od skupiny tanečnicku při srovnání v celkovém hrubém skóre dotazníku Self-efficacy to Regulate Exercise (self-efficacy pro regulování cvičení) a to s hodnotou $p = 0,000$, kdy skupina tanečnicků skórovala výše v míře jistoty, že půjdou cvičit.

Statisticky významně se od sebe skupiny lišily i v dotazníku Children Self-efficacy scale, kdy $p = 0,04$. Taneční skupina vykazovala vyšší hodnoty v otázce víry v to, že „to dokáží“ (např. dokončit zadané úkoly včas, zorganizovat si svoji práci, kontrolovat svoje nálady, atd.).

Statisticky vysoce významná odlišnost obou souborů se ukázala v doplňujícím dotazníku týkající se školy. V porovnání navzájem se lišily statisticky vysoce významně ($p = 0,000$).

Především se dotazovaní lišili v odpovědích na otázku číslo 39 ($p = 0,005$): „Jak je pro Tebe zatěžující psaní testů?“, kdy probandi z tanečního souboru udávali, že je to pro ně méně zatěžující než ve srovnání se skupinou kontrolní. Lišili se též v otázce číslo 40 ($p = 0,035$): „Jak je pro Tebe zatěžující zkoušení před tabulí?“ I zde tanečníci vycházeli jako výrazně méně stresovaní. Statisticky významně se odlišovali v otázce č. 41 ($p = 0,034$): „Jak je pro Tebe zatěžující představa přijímacích zkoušek?“ Udávali, že méně zatěžující než udávala skupina kontrolní.

10 Interpretace

Po přehledu výsledků testování hypotéz bychom rádi podali možné interpretace nejen výsledků statisticky významných, ale též hodnot, které nás překvapily a přestože nenaplnily limit statistické významnosti, tak dle našeho názoru stojí za povšimnutí. Výsledkům se budeme věnovat nejen po kvantitativní stránce, ale dovolíme si i malý „exkurz“ kvalitativní.

Budeme podrobněji interpretovat výsledky dvou elitních sportovních tanečnic, které přes svoji výkonnostní vyrovnanost v testu Zrcadlového kreslení podaly značně rozdílné, skoro až opačné, výsledky.

10.1 Kvantitativní analýza

10.1.1 Kvantitativní analýza – test Zrcadlové kreslení

Při analýze výsledků testování hypotéz budeme postupovat chronologicky, tak jak jsme hypotézy definovali. Budeme se však vyjadřovat k výsledkům, které se ukázaly jako statisticky signifikantní či k těm, které pokládáme za zajímavé pro analýzu. Přiložené tabulky jsou identické, jako v kapitole testování hypotéz.

Hypotéza 1

Tabulka 3 – Mann-Whitney test – hypotéza 1

Test Statistics ^a						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Mann-Whitney U	226,500	264,500	303,000	244,000	247,000	217,500
Wilcoxon W	604,500	564,500	603,000	622,000	625,000	595,500
Z	-1,883	-1,170	-,412	-1,527	-1,481	-2,049
Asymp. Sig. (2-tailed)	,060	,242	,680	,127	,139	,040
a. Grouping Variable: skupina						

Zdroj: vlastní výpočty

V rámci hypotézy 1 jsme testovali odlišnost skupiny v jednotlivých charakteristikách profilu Zrcadlového kreslení. Očekávání, že se určité hodnoty budou statisticky významně lišit, se naplnila. Významným se ukázal rozdíl v hodnotě maladaptability a na 6% hladině významnosti bychom mohli zamítnout H_0 i v případě položky labilita.

Při podrobnější analýze se ukazuje, že hodnoty maladaptabilita jsou vyšší u kontrolní skupiny. Mohli bychom sumarizovat, že statisticky významně je skupina tanečníků adaptabilnější. To by odpovídalo našim předpokladům, že sportovní tanec svojí náplní a charakterem soutěží podporuje psychickou odolnost, resp. v tomto případě jednu z jejích charakteristik – adaptabilitu. V taneční praxi je od tanečníků očekáváno, že se dokáží přizpůsobit měnícím se podmínkám soutěží – struktura, časový harmonogram, publikum – někdy bývá přítomna i televize. Tanečníci jsou nuceni se adaptovat na nové způsoby trenérů, nové metody, atd. (Odstrčil, 2004). Výsledky potvrzují, že tyto kontrolované zátěže mohou mít svůj pozitivní efekt.

Hodnoty lability by vedly na 6% hladině významnosti k H 10. Výsledky ukazují, že hodnoty lability jsou vyšší u kontrolní skupiny. A to oproti očekávání, které bychom mohli mít. V tanečním sportu jako částečně i uměleckém oboru, který je plný vyjadřování nálad a emocí, bychom mohli usuzovat na vyšší míru lability. Výsledky ukazující na vyšší míru neuropsychické stability připisujeme opět kontrolovanému zatěžování, kterému jsou tanečníci vystaveni.

Hypotéza 4

Zajímavé výsledky nám přineslo srovnání dívek z kontrolní a taneční skupiny, kdy případě položky impulzivita byla hodnota $p = 0,085$. Nenaplňovala tak podmínku pro zamítnutí H_0 při $\alpha = 0,05$. Při srovnání s ostatními položkami je však její signifikance nejvyšší. Ukázalo se, že dívky z taneční skupiny jsou více impulzivní než dívky ze skupiny kontrolní. Tuto souvislost lze jen doporučit pro další zkoumání.

Tabulka 6 – Mann-Whitney test – hypotéza 4

Test Statistics ^b						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Mann-Whitney U	60,500	50,000	81,000	57,500	66,000	58,000
Wilcoxon W	138,500	155,000	159,000	135,500	144,000	136,000
Z	-1,232	-1,812	-,158	-1,382	-,942	-1,362

Asymp. Sig. (2-tailed)	,218	,070	,874	,167	,346	,173
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,231a	,085a	,899a	,176a	,374a	,193a
a. Not corrected for ties.						
b. Grouping Variable: skupina						

Zdroj: vlastní výpočty

Hypotéza 7

Testovali jsme, zdali mohou být výsledky závislé i na věku. Srovnávali jsme děti napříč skupinami na základě věku, tzn. děti 10, 11, 12 let. Protože vzorek jednotlivých zástupců věkové třídy neměl normální rozložení a nepřesáhl $n = 30$, jsme nuceni tyto výsledky vnímat jen jako ilustrativní, dokreslující. V rámci testování se ukázalo, že se napříč věkovými třídami statisticky významně lišily: při $\alpha = 0,05$ v hodnotách lability $p = 0,045$ a při $\alpha = 0,07$ také v hodnotách frustrační intolerance.

Tabulka 9 – Mann-Whitney test – hypotéza 7

Test Statistics^{a,b}						
	labilita	impulzivita	vůle	frustrační intoler	rigidita	maladaptabilita
Chi-Square	6,221	2,483	3,442	5,541	3,476	2,438
df	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,045	,289	,179	,063	,176	,295
a. Kruskal Wallis Test						
b. Grouping Variable: věk						

Zdroj: vlastní výpočty

V hodnotách lability se ukázalo, že děti nejmladší vykazovaly v testu ZK výrazně vyšší skóre, než děti starších ročníků. Ty naopak skórovaly jako neuropsychicky stabilnější. Tento trend „k vyšší neuropsychické stabilitě“ přirozeně s přihlédnutím k výzkumnému vzorku nemůžeme zobecňovat. Ale vlivů, které mohou tento trend podporovat je více: neuropsychologický vývoj, životní zkušenost, rodina a zázemí, škola.

Při hladině významnosti při $\alpha = 0,07$ bychom mohli zamítnout H_0 i v případě položky frustrační intolerance. Mladší ročníky vykazovaly hodnoty nižší frustrační tolerance. Tento trend bychom doporučili zohlednit v rámci dalších studií (viz kapitola Diskuze).

10.1.2 Kvantitativní analýza – dotazníky

I v případě analýzy výsledků vyhodnocení dotazníků budeme postupovat v souladu s pořadím stanovených hypotéz.

Tabulka10 – hypotéza 8, 9, 10

Test Statistics ^a				
	Self-efficacy to Regulate Exercise	Children Self efficacy	SE to meet other's expectation	Dodatečné otázky
Mann-Whitney U	84079,500	85486,000	5567,000	10066,000
Wilcoxon W	189649,500	178151,000	11453,000	23107,000
Z	-5,418	-2,052	-,582	-3,570
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,040	,560	,000
a. Grouping Variable: skupina				

Zdroj: vlastní výpočty

Hypotéza 8

Na hladině $\alpha = 0,05$ jsme zamítli H_0 , o tom, že neplatí, že při srovnání hrubých skóre dotazníku „Self-efficacy to Regulate Exercise“ jsou skupiny kontrolní a taneční shodné. Rozdíl se ukázal být vysoce statisticky významným. Otázky dotazníku Self-efficacy to Regulate Exercise se vztahovaly k problematice pravidelného cvičení. Zda-li si je proband jistý, že se i přes obtíže uvedené ve větách na trénink dostaví. Pro ilustraci uvádím několik ukázkových vět: když cítím únavu, když se cítím pod tlakem ze školy, když je špatné počasí, když mám problémy či následně po nich, když se cítím velmi smutný, když mě během cvičení něco bolí atd. (viz příloha 2).

Takto významný rozdíl v hrubých skóre dotazníku si můžeme vysvětlit v zásadě třemi způsoby:

1. Probandi z taneční skupiny jsou opravdu natolik adaptováni na tréninkový proces, že je pro ně trénink přirozenou a nezbytnou součástí dne
2. Probandi z taneční skupiny se stylizovali do role sportovců, od kterých se očekává, že budou trénovat za všech okolností
3. Probandi z kontrolní skupiny si nedokázali představit, či měli zveličené představy o řeholi pravidelného trénování, takže skórovali nepřiměřeně nízko

Bohužel žádná z použitých metod ani statistik nám tyto domněnky nepotvrdí ani nevyvrátí. Měli bychom si jich však být vědomi. Avšak na základě způsobu vyplňování a doprovodných komentářů dětí bychom se klonili k variantě první.

Hypotéza 9

Na základě použité statistiky jsme zamítli H_{90} o tom, že neplatí, že při srovnání hrubých skóre dotazníku „Children's Self efficacy scale“ jsou skupiny kontrolní a taneční odlišné. Dotazník se testoval míru přesvědčení s jakou dokáží zadané aktivit udělat, např.: dokončit zadané úkoly v určeném čase, vždy se soustředit na školní předmět během hodiny, dělat si dobré poznámky do sešitu během výkladu učitele, naplánovat si na celý den svoji práci do školy, atd. (viz příloha 3).

Mohli bychom usuzovat, že děti z taneční skupiny jsou nuceni se naučit lépe organizovat svoji práci a čas. Protože mají vedle školy aktivitu, která jim zabere podstatnou část dne, musí se naučit efektivně pracovat s volným časem. Schopnost lepší organizace se učí nejen z podstaty situace ve které žijí, ale také tím, že i v tanečním sportu je nutné si plánovat jednotlivé aktivity, trenéři vyžadují od svěřenců samostatnost a pracovitost. Všechny výše uvedené momenty, tak mohou přispívat k rozdílům oproti skupině kontrolní.

Hypotéza 10

Přestože jsme nezamítali H_{100} o odlišnosti skupin, je to moment, který je pro dokreslení situace dětí tanečnicků velmi důležitý. Mohli bychom totiž předpokládat, že vystavení tlaku rodičů, kteří by si přáli nejlepší výkony a logicky vedou dítě k častým a náročným tréninkům, budou mít děti tanečníci „posunutě“ vnímání schopnosti naplnit očekávání druhých o svém způsobu života. Tato domněnka se však nepotvrdila a to ani při detailnějším testování na jednotlivé otázky. Pro ilustraci uvádím tabulku výsledků i konkrétní formulace otázek:

Tabulka 11 – kvantitativní analýza H 10

	otázka č.34	otázka č.35	otázka č.36	otázka č.37
Mann-Whitney U	415,500	450,000	443,000	399,500
Wilcoxon W	880,500	915,000	908,000	864,500
Z	-,518	,000	-,105	-,770
Asymp. Sig. (2-tailed)	,605	1,000	,917	,441

Zdroj: vlastní výpočty

34. Žít tak, jak ode mne očekávají rodiče
35. Žít tak, jak ode mne očekávají učitelé
36. Žít tak, jak ode mne očekávají vrstevníci (kamarádi)
37. Žít tak, jak to očekávám od sebe já sám

Klíčové pro nás byly odpovědi na otázku č.34. Statisticky signifikantními ($p=0,605$) se však při $\alpha = 0,05$ neprokázaly.

Hypotéza 11

Zajímavé výsledky přinesla analýza hrubých skóry tzv. dodatečných otázek. Tyto otázky jsme sestavili na základě postupu, který Bandura navrhuje (2001). Konkrétně se jedná o otázky:

38. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) soutěž?
39. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) psaní testů?
40. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) zkoušení před tabulí?
41. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) představa přijímacích zkoušek?
42. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) čtení referátu před celou třídou?
43. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) Tvůj týdenní program (škola, tréninky, kroužky, příprava do školy, domácí povinnosti)

Statistické signifikance uvádí následující tabulka:

Tabulka 11 – kvantitativní analýza H 11

	otázka č.38	otázka č.39	otázka č.40	otázka č.41	otázka č.42	otázka č.43
Mann-Whitney U	368,000	261,000	309,500	308,500	340,500	333,500
Wilcoxon W	833,000	726,000	774,500	773,500	805,500	798,500
Z	-1,222	-2,812	-2,092	-2,116	-1,640	-1,740
Asymp. Sig. (2-tailed)	,222	,005	,036	,034	,101	,082

Zdroj: vlastní výpočty

Důvod k zamítnutí H_{10} jsme měli v případě otázek 39, 40, 41. Zajímavý byl i výsledek ot. č. 43, kdy $p = 0,082$. Ve všech těchto případech skupina tanečníků skórovala nižšími hodnotami ve smyslu zátěže než skupina kontrolní.

Pokud bychom chtěli volně tyto výsledky interpretovat, mohli bychom říci, že přestože se výrazný rozdíl neukázal u ot. č. 38, týkající se soutěží, zdá se, že „zatěžující“ zkušenost soutěžního typu taneční skupinu posiluje. Ostatní stresující situace, jako jsou zkoušení, psaní testů či přijímací řízení pro ně už není natolik zatěžující, jako pro kontrolní, která nebývá „zocelována“ stresem soutěží a potřebou výkonu.

Z hlediska našeho výzkumu bychom chtěli poukázat na výsledky srovnání u ot. č. 43. Kdy se ukázalo, že taneční skupina nevnímá jejich týdenní program tolik zatěžující, jako skupina kontrolní. Předpokládali bychom opačný výsledek, jelikož taneční skupina má ve svém programu nejen povinnosti školní, ale též sportovní. Když si představíme, že takovéto děti trénují v průměru cca 4 krát týdně, je tento výsledek velmi překvapující.

Lze se jen dohadovat, zdali je to dáno tím, že si už na takto nastavený program plně navykly a je to pro ně přirozené. Budeme-li vycházet ze statistik, kdy každý tanečník průměrně již tančí 3 roky a dva měsíce, tak lze na tuto skutečnost usuzovat.

10.2 Kvalitativní exkurz

Přestože je náš výzkum orientován kvantitativně, chtěli bychom podat krátkou kvalitativní analýzu dvou případů z řad tanečníků, které se nám jevily kazuisticky velmi zajímavé. Protože náš výzkum probíhal anonymně, jména, která budeme v této části používat, jsou ryze smyšlená.

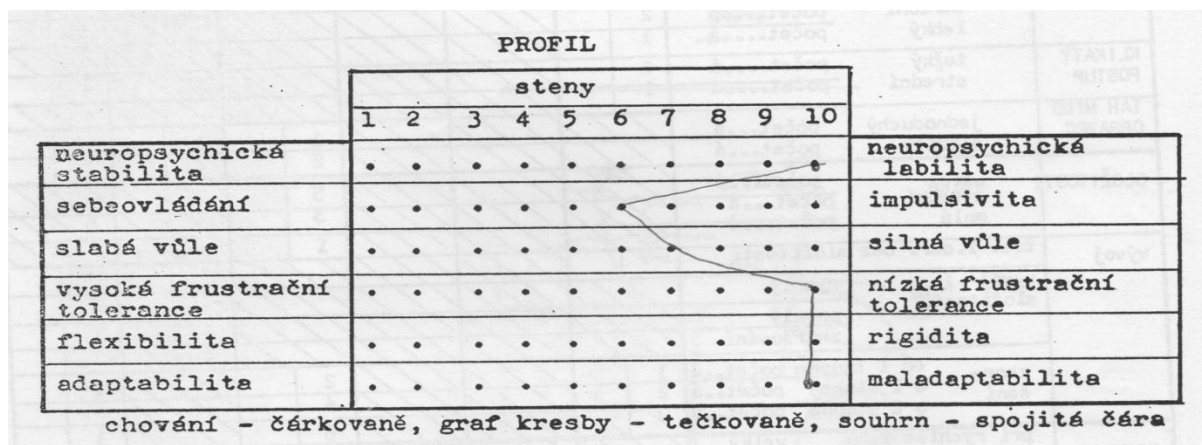
Kvalitativní analýza se bude týkat dvou tanečnic, které obě jsou finalistky všech tří pořádaných mistrovství ČR za rok 2012, patří tedy k české absolutní špičce v tanečním sportu. Přestože obě tančí ve stejné kategorii dětí 10-12 let a dosahují podobných výsledků na soutěžích nejen v České republice, ale i v zahraničí, v rámci testu Zrcadlového kreslení dopadly obě značně rozdílně. Jejich rozdílné výsledky byly natolik markantní, že jsme se blíže seznámili s jejich taneční historií, abychom je mohli navzájem detailněji porovnat. Pro ilustraci vkládáme jejich profily. Obrázek č. 4 – profil tanečnice Jany (10 let), obrázek č. 5 – profil tanečnice Adély (12 let).

Markantní však nebyl jen rozdíl ve způsobu a výsledném tvaru obrázku, ale též čas, který nad prvním obrázkem strávily. Jana body prvního obrazce spojila za 5:19 minuty, s tím, že již při prvních tazích projevovala verbálně silné obavy, zmatenost a depresi. Její celkový čas za všechny obrazce činil 10:50 minut. Adéla naopak první obrazec vyhotovila za 0:54 minuty, celkový čas činil 3:49 minuty. Tzn. Adéla stihla vypracovat všech 6 obrazců o 1:30 minuty dříve než Jana ten první.

Tato časová diskrepance neukazuje jen na míru frustrace, kterou Jana během testu procházela (zastavovala se v blocích, brzdila v klikatých postupech), ale také celkový pomalý, nejistý přístup Jany v rámci testu. Největší rozdíly v profilu vidíme na škále: neuropsychologická stabilita-labilita, frustrační tolerance, velmi výrazný rozdíl na škále flexibilita-rigidita a adaptabilita-maladaptabilita.

Obr.4 – profil tanečnice

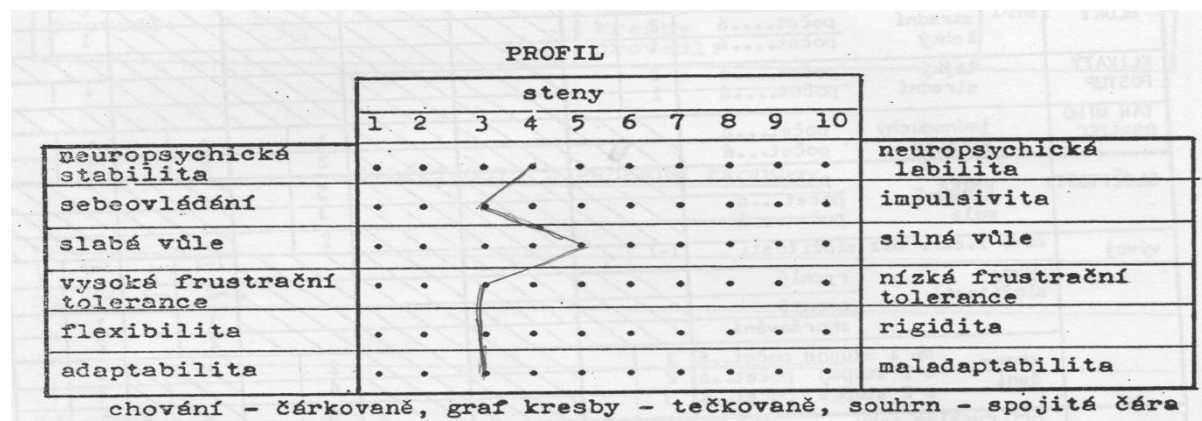
Jany



Zdroj: vlastní vyhodnocení testu ZK

A profil Adély, jenž jsme zpracovali v rámci vyhodnocení testu Zrcadlového kreslení.

Obr.5 – profil tanečnice Adély



Taneční prostředí na obě tanečnice klade nároky podobné: pravidelné tréninky, lekce

Zdroj: vlastní vyhodnocení testu ZK

s trenéry, vypjatost soutěží, potřeba nejlepšího výkonu atd. Obě se na ně, soudě podle jejich tanečních úspěchů, výborně adaptovaly. Zajímaly nás ty faktory, které tyto tak rozdílné výsledky mohly ovlivnit.

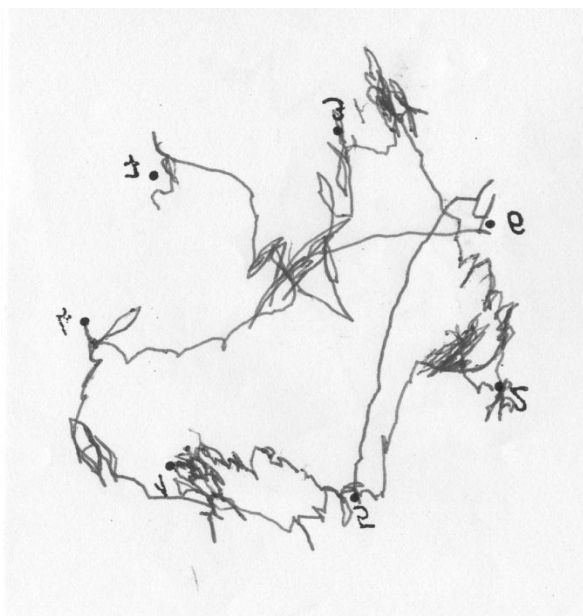
Nejdříve bychom měli počítat s faktory vrozenými, osobnostními. Protože ty však nemáme možnost dále měřit a jsou velmi individuální, hledali jsme faktory objektivního rázu. Důležitou úlohu, jak potvrzují i naše výzkumy, může sehrát faktor věku. Adéle je již 12 let, zatímco Jana je o 2 roky mladší. V této věkové kategorii to může být pro některé značný vývojový – psychologický, fyziognomický i fyziomotorický rozdíl.

Při zkoumání taneční historie obou tanečnic jsme přišli na velmi zajímavá čísla. Zjistili jsme, že Jana má za sebou velmi krátkou taneční historii – tančí něco málo přes rok (od dubna 2011). Z tohoto důvodu má za sebou i podstatně méně tanečních dnů – konkrétně 31. Adéla je z tohoto hlediska zkušenější. Tančí již od ledna 2008, má za sebou již více než 4 roky tance. Ve své historii uvádí celkem 83 soutěžních dnů, tzn. více než dvakrát více než Jana.

Přestože obě tanečnice jsou zapřažené do taneční rutiny stejnou měrou, zdá se, že Jana svoji „nezkušenost“ vybalancovává silnou vůlí (Jana – 7, Adéla – 5). Pro účely našeho výzkumu je to velmi zajímavý, dokreslující moment. Předpokládáme totiž, že taneční sport jako celek vede k vyšší psychické odolnosti – působením náročného tréninku, pravidelných soutěží, kde tanečníci musí podávat nejlepší výkony před publikem, svojí rodinou, trenéry, porotci. Jsou opakovaně vystavováni stresujícím situacím. A přestože se zdá, že Jana není dostatečně psychicky vybavena na nejtěžší úlohy, je očividně schopna mobilizovat svoje vnitřní síly pro účinnou adaptaci.

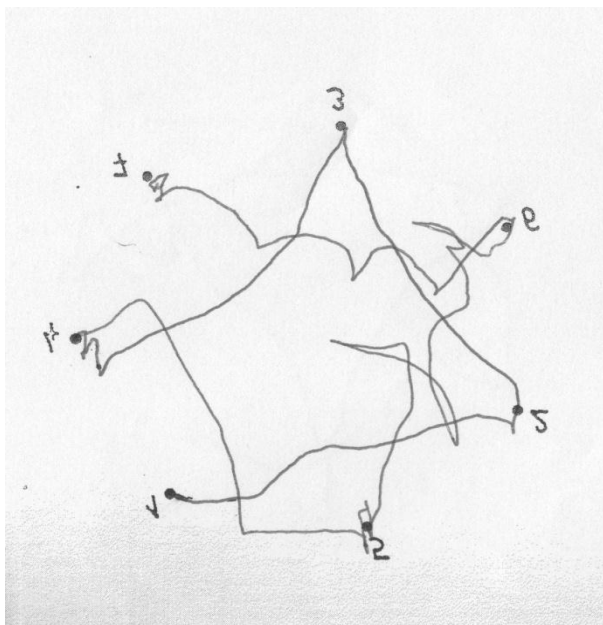
Pro dokreslení vkládám i obrázky jejich první úlohy v testu Zrcadlového kreslení (obr. 6, obr. 7).

Obr.6: ukázka první kresby Zrcadlového kreslení - Jana



Zdroj: vlastní vyhodnocení testu ZK

Obr.7: ukázka první kresby Zrcadlového kreslení - Adéla



Zdroj: vlastní vyhodnocení testu ZK

Na obrázcích je zřetelné, jakou měrou Jana procházela frustrační fází, kolik bloků musela překonávat. To se přirozeně projevilo i jejím abnormálně dlouhým časem stráveným spojováním. Adéla se oproti tomu v prvním obrázku do frustrační fáze ani nedostala a pohybovala se maximálně na kontinuu fáze zátěžové – jsou patrné dva klikaté postupy na spojnici bodu 5 a 6.

Bylo by zajímavé provést retest zkoušky Zrcadlového kreslení, především u Jany. Nejlépe v dalším roce, kdy budeme mít za sebou více tanečních zkušeností a ověřili bychom si tak náš předpoklad o posilujícím vlivu tanečního sportu na dítě.

11 Diskuze

Hlavním cílem výzkumné práce bylo psychologickými metodami ověřit, zdali je psychická odolnost u dětí mladšího školního věku pozitivně ovlivňována, posilována vlivem vrcholového tanečního sportu či nikoliv. Po teoretickém seznámení se s problematikou psychické odolnosti, s možnostmi jejího testování jsme při analýze nabídky diagnostických metod zvolili test Zrcadlového kreslení a dotazníky převzaté od A. Bandury (2001). Náš výzkum byl koncipován kvantitativně a tomu odpovídal i vzorek respondentů, kdy počet probandů kontrolní skupiny byl $n = 30$ a taneční skupiny $n = 30$. Dle příručky pro Zrcadlové kreslení jsme jednotlivé testy vyhodnotili a spolu s hrubými skóry dotazníku jsme je za použití statistických metod, především SPSS 19.0 pro Windows, vyhodnotili.

V této části bychom se rádi zamysleli nad tím, co by mohlo být v souvislosti s naším výzkumem diskutabilní a upozornili bychom na slabé, ale i na silné stránky naší práce.

Empirické ověření zjistilo v mnohých aspektech, jednak v položkách profilu ZK, tak i dotazníku, rozdíly mezi skupinou kontrolní a taneční. Ve většině položek profilu ZK se statisticky významný rozdíl neprokázal a nevedl tak k zamítnutí nulové hypotézy. Při vyhodnocení dotazníků se rozdíly naopak ukázaly být značné a statisticky vysoce významné.

Interpretaci výsledků jsme se věnovali v samostatné kapitole. Zde bychom rádi komentovali náš vlastní, kvalitativní dojem z celého výzkumu.

V rámci výzkumu jsme testovali více než polovinu z celkového počtu dětí tančících na vrcholové úrovni ve věku 10-12 let v ČR. Můžeme tedy říci, že jsme pokryli podstatnou část celkového vzorku tanečníků Juniorů I. V rámci testování bylo zajímavé sledovat rozdíl

v chování při absolvování testů právě tanečníky od skupiny kontrolní. Především u testu Zrcadlového kreslení, který implicitně apeloval na výkonovou složku jedince, se tanečníci projevovali a chovali jako více motivováni provést úlohu v co nejlepším čase a více se dotazovali na výsledky druhých. Byla u nich pozorovatelná silnější složka soutěživosti. Oproti tomu, členové kontrolní skupiny nevykazovali tak výrazné kompetitivní rysy. Zástupci kontrolní skupiny byli daleko více stáhnuti do sebe sama. Určitou úlohu mohl sehrát fakt, že jedna část testování probíhala v rámci soutěže. Tanečníci se mohli cítit v daném prostředí více excitovaní a bez zábrán se projevovali kompetitivně. Jinak by tomu mohl být, kdybychom testování provedli ve škole.

Úzce s tím souvisí první diskutabilní bod, který v našem výzkumu spatřujeme. A tím je nestandardnost podmínek testování. Přestože jsme instrukce a postup u všech probandů dodržovali identický, nebylo v našich silách ovlivnit další faktory, jako např.: prostředí, ve kterém se testovalo, jeho hlučnost, přehlednost, počet lidí v místnosti, počet „diváku“, denní dobu ve které jsme testovali, atd. Důvodem pro absenci kontroly v těchto oblastech byl fakt, že při našem testování, především skupiny tanečníků, jsme jim museli vycházet vstříc. Při kontaktování tanečních klubů jsme přijeli ve smluvenou dobu a testy jsme administrovali v místech, které nám byli k dispozici. Jelikož testování celkem zabralo jednomu probandovi cca 18 minut, byla nutná určitá míra trpělivosti rodičů. Nedokážeme si představit, že bychom jim zakázali být u testování přítomni, to stejné platí i pro trenéry klubů. Na druhou stranu je samozřejmé, že při vyšší hlučnosti jsme jedince v okolí vyzývali k ohleduplnosti. Testování však probíhalo i v tichých, přehledných prostorách, kde se probandi mohli plně soustředit (tím mohli být oproti jiným mírně zvýhodněni). Lze se i zamýšlet nad efektem sociální facilitace, který dává do souvislosti přítomnost druhých na samotný výkon (Weinberg, Gould, 2007). Přihlížející mohli svým způsobem fungovat jako motivační, povzbuzující prvek (přestože hlasité projevy podpory nebyly povolovány).

Ve většině případů děti dotazník vypracovávaly samostatně bez větších potíží. V případě jejich dotazů jsme byli vždy připraveni pomoci. Přesto určitou roli mohla sehrát skupinová administrace v tom, že některé dítě se ostýchalo zeptat a dotazník tak nevyplnilo s jasnou představou obsahu požadavků. Dotazník jsme též administrovali individuálně, kde jsme tomuto případu předešli. Test Zrcadlového kreslení jsme administrovali výhradně individuálně.

Výsledky mohly být do určité míry zkresleny také faktorem stylizace. A to na straně skupiny kontrolní či taneční. Stylizace mohla být umocněna výjimečnou skupinovou administrací dotazníku a též mohla vyplývat z role samotné, kterou děti hrají ve svém životě. Dokážeme si například představit následující scénář: při vyplňování dotazníku o sebe-regulaci pro pravidelné cvičení si může dítě - tanečník myslet, že od sportovců se očekává, že budou trénovat a vyplní tak dotazník tendenčně. Jiné dítě si naopak pravidelný tréninkový cyklus nedokáže představit vůbec a vyplňuje náhodně. Určitou prevencí by mohlo být zavedení vyššího počtu škál, včetně škály tzv. lži skóru.

Výběr respondentů byl proveden na základě dostupnosti a dobrovolnosti. Sledovali jsme pohlaví, věk, vzdělání a účast ve vrcholovém sportu. Počet respondentů byl určen s ohledem na náročnost zpracování dat tak, aby splňoval kritéria kvantitativního výzkumu. Proměnnou, kterou jsme nesledovali a která by na míru psychické odolnosti mohla mít vliv, je rodinné prostředí, v němž dítě žije. Mnozí autoři mezi rizikové faktory pro vývoj jedince zařazují i vliv chudoby. Např. Rutter, Cox, Berger a kol. (1975) mezi rizikové faktory vývoje dětské odolnosti řadí: závažný manželský nesoulad, nízký socioekonomický status, život na malém přelidněném prostoru a další. Zohlednit rodinné prostředí však nebylo v plánu našeho výzkumu, ale pro příští výzkumnou práci lze jeho zohlednění doporučit.

V našem kontextu vnímáme, že nemusí hrát roli jen rodinné prostředí jako celek, ale určitý negativní vliv mohou mít i overprotektivní rodiče. Ty, ve shodě s ostatními autory (Šolcová, 2009; Goldstein, Brooks, 2006) považujeme za oslabující faktor psychické odolnosti. V případě existence takového vztahu ve větší míře však předpokládáme, že by se to projevilo při vyhodnocení dotazníku „Self-efficacy to meet other's expectation“ (Bandura, 2001), viz kapitola 1.4.1.

Ve snaze o normalizaci vzorku jsme přistoupili i k jeho vyvážení. U probandů ze skupiny tanečníků nebylo nutné jakkoliv zasahovat, jelikož jsme dotyčné testovali vždy v páru. V případě skupiny kontrolní jsme museli tento postup zvolit. Z tohoto důvodu jsme při sběru dat testovali děti z kontrolní skupiny o něco více. Vyvážení jsme provedli metodou náhodného výběru v rámci požadovaného vzorku. Soubory byly tak ve výsledku akceptovatelně vyvážené z hlediska pohlaví i věku.

Diskutabilní moment našeho výzkumu může být též naše rozhodnutí o rozšíření testované skupiny o probandy z věkové kategorie dvanáctiletých a to navzdory tomu, že bývá

v odborné literatuře vymezováno období mladšího školního věku rozmezím 6-11 let (Říčan, 2006). Důvody pro toto rozhodnutí byly čistě praktického rázu: v tanečním sportu se páry sestavují na základě kategorií, my jsme v našem výzkumu testovali tanečnický kategorii Junior I, do které spadají děti od 8-12 let. Věk tanečníků se v páru liší. Je velmi časté, že jeden z členů páru je o rok či více starší. Výsledný vzorek dětí jen v rozmezí 10-11 let, který jsme měli v plánu testovat, by byl svým počtem proto nereprezentativní. Dolní věkovou hranici – 10 let jsme zvolili z důvodů, že děti do 10 let ještě nemají plně rozvinutou schopnost introspekce a procházejí ještě do 12 let vývojem v oblasti abstraktního uvažování (Piaget,1999). Administrace dotazníkové metody pro cílovou skupinu mladší 10 let bychom nepovažovali za validní.

Další diskutabilní momenty v procesu konstrukce výzkumu, jeho provedení či v rámci procesu vyhodnocení již nevidíme. Námi uvedené sporné momenty by měly sloužit jako tipy pro vylepšení dalších výzkumů podobného designu či tématu.

Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo ověřit, zdali je psychická odolnost u dětí mladšího školního věku pozitivně ovlivňována, posilována vlivem vrcholového tanečního sportu.

V teoretické části jsme se nejprve zabývali obecnou charakteristikou psychické odolnosti a různými teoretickými přístupy k jejímu zkoumání. Popsali jsme přístup neurofyziologický odkazující na význam adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu, dále přístup statický typický pojetím odolnosti jako trvalého rysu osobnosti a dynamický charakteristický představou odolnosti, kterou lze během života vědomě zvyšovat a pracovat na ní. Věnovali jsme se též jejímu definování, kdy se nám zdála jako nejvhodnější definice Kebzy, Šolcové (2008), definující odolnost, jako vícerozměrný multifaktoriálně podmíněný jev. Po teoretickém výkladu o psychické odolnosti jsme popsali možné aspekty vlivu sportu na psychickou odolnost. Zde jsme se opírali o výzkumy Coakley (1997) dokládající pozitivní vliv univerzitních sportů na studijní výsledky a výzkum Giacchi (2004) o tom, že nevrcholoví atleti užívají častěji vyhýbavou (avoidance) strategii, než elitní sportovci. Teoretickou část jsme završili výkladem vlivu sportu na dítě.

Pro výzkumnou část pro nás byly klíčové následující závěry: z hlediska diagnostických možností jsme zvolili jako výchozí statické pojetí psychické odolnosti, jako metody jsme zvolili takové, které jsou explicitně standardizované na dětech 10-12 let. Preferovali jsme skupinu dětí starších 10let a to z důvodů validity výzkumu při užití dotazníkových metod.

Ve výzkumné části jsme se věnovali testování základního cíle výzkumu a to, zdali se od sebe skupina kontrolní a skupina taneční v charakteristikách psychické odolnosti odlišují. Za charakteristiky odolnosti považujeme v souladu s autory testu Zrcadlového kreslení (Kučera, Smékal, 1976) : míru neuropsychické lability, impulzivitu, sílu vůle, frustrační toleranci, rigiditu, maladaptabilitu. Testovali jsme i výsledky hrubých skóre jednotlivých dotazníků self-efficacy (Bandura, 2001).

Výsledky potvrdily náš předpoklad o statisticky významných rozdílech mezi skupinami kontrolní a taneční. Rozdíly se potvrdily v charakteristice adaptabilita – maladaptabilita, kdy skupina tanečníků statisticky významně skórovala jako více adaptabilní. Statisticky vysoce významně signifikantní se ukázaly být výsledky srovnání v případě dotazníků: „Self-efficacy pro regulování cvičení“ a „Dodatečných otázek“, týkajících se vnímání školy, jako zdroje stresu. Významné rozdíly se projevíly i v hodnotách dotazníku „Dětské škály self-efficacy“. Výsledky ve výše uvedených položkách potvrdily náš předpoklad o vyšší míře odolnosti u dětí vrcholově sportujících.

Literatura a informační zdroje

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York : W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2001). *Guide for constructing self-efficacy scales (revised)*. Emory University. [Http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/Bandura/index.html](http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/Bandura/index.html)
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: Rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Brooks,R., & Goldstein,S. (2001). *Raising resilient children: Fostering strength, hope and optimism in our children*. NY: Contemporary Books.
- Coakley,J. (1997). *Sport in Society: Issues and controversies*, St. Louis: Times Mirror/ Mosby College.
- Cowen,E.L. (1991). In pursuit of wellness. *American Psychologist*. 46, 404-408.
- Cox, D.A. (2004). *Leaders fosterig resiliency in schools*. Pittsburg: University of Pittsburg.
- Čáp, J., & Dytrych, Z. (1968). *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: SPN.
- Databáze členů ČSTS, 26.7.2012, <http://www.csts.cz/cs/Clenove>
- Deutch,M., & Kraus,R.M. (1965). *Theories in social psychology*. NY: Basic Books.
- Erikson,E.H. (1996). *Osm věků člověka*. Praha: Portál.
- Faina, M., Bria, S., & Simionetto,L. (2005). *La danza sportiva*. *Medicina dello Sport*, 58 (2), 137-152.
- Fisher, P.A., Gunnar,M.R., & Dozier, M.R. (Ed.).(2006). *Effects of therapeutics interventions for foster children on behavioral problems, caregiver attachment and stress regulatory neural systems*. In: B.M. Lester, A.Masten & B.McEven (Ed.) (2006) *Resiliens in children*. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1094, 215-234.

- Giacobi,P. Foore,B., & Weinberg.R. (2004). Broken Clubs and expletive: The sources od stress and copig responses of skilled and moderately skulled golfers. *Journal of Aplied Sport Psychology*, 16. 166-182.
- Goldstein,S., & Brooks,R.B. (2006). Why study resilience. In S.Goldstein & R.Brooks (Ed.), *Handbook of Resilience in Children (3-17)*. NY: Springer Science Media.
- Gould,D. (1993). Intensive sport partcipation and the prebubescnt athlete: Competitive stress and burnout. Champaing. Human Kinetics.
- Gould,D., Greenlief, C., & Dieffenbach,K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*.13.154-184.
- Hartl,P., & Hartlová,H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Horáková- Hoskovcová, S. (2009). *Výchova k psychické odolnosti.: Silní pro život. 1*. Praha: Grada.
- Hoskovcová,S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
- Hošek,V. (2003), *Psychická odolnost*. Praha: Karolinum.
- Hřebíčková,M. (2004). *NEO osobnostní inventář (podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCraee)*. Praha: Testcentrum.
- Jenkins,J. (2008). Psychological adversity and resilience. In In: M.Rutter, D.V.M. Bishop & D.Pine(Ed.), *Rutter's child and adolescent osychiatry*. Oxford: Blackwell.
- Jerusalem,M., & Schwarzer,R. (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen*. Berlin: Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen.
- Jew, C.J., Green, K.E., & Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resilience. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 32, 75?89.
- Jones,G., & A.Moorhouse,A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost*. Praha: Grada.
- Kaplan, H. B. (2006). Understanding the concept of resilience. In S.Goldstein,R.Brooks (Ed.), *Handbook of Resilience in Children (37-49)*. NY: Springer Science Media.

- Kebza, V. & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52, 1, 1-19.
- Kohn, A. (1986). *No contest: The case against competition*. Boston: Houghton Mifflin.
- Kučera, M., & Smékal, V. (1976). *Zrcadlové kreslení*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Langmeier, J., & Matějček, Z. (1974). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Avicenum.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170-18.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 4, 229-252.
- Lersch, P. (1962). *Aufbau der Person*. Münche: Barth
- Lösel, F., & Bliesener, T. & Köferl, P. (1989). On the concept of invulnerability: Evaluation and first results of the Bielefeld project. NY: Walter de Gruyter.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 70, 543-562.
- Masten, A.S., & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favourable and unfavourable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Masten, A.S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. In: B.M. Lester, A.S. Masten, & B. McEwen (Ed.), *Resilience in children*. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, 13-27.
- Masten, A.S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. NJ: Erlbaum.
- Mikšík, O. (2000). *IHAVEZ-SPIDO-VAROS*. Bratislava: Psychodiagnostika Brno.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum
- Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec*. Praha: Grada.

Paulík, K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha : Grada.

Piaget, J. (1999). Psychologie inteligence. Praha: Portál.

Prince-Embury, S. (2008). The Resiliency Scales for Children and Adolescents, Psychological Symptoms, and Clinical Status in Adolescents, Canadian Journal of School Psychology. 23, 41-56.

Radke- Yarrow, M., & Brown, M.E. (1993). Resilience and vulnerability in children of multiple risk families. Development and Psychology. 5, 518 - 592.

Rauh, H. (1989). The meaning of risk and protective factors in infancy. European Journal of Psychology of Education. 4(2), 161-173.

Rockwell, S. (1998). Overcoming four myths that prevent fostering resilience. Reaching today's youth: The community circle of caring Journal. 3., 14-17.

Říčan, P. (2006). Cesta životem: vývojová psychologie. Praha: Portál.

Rutter, M., Cox, A., Tupling, C., Berger, M. & Yule, W. (1975). Attainment and adjustment in two geographical areas I: The prevalence of psychiatric disorder. The British Journal of Psychiatry. 126, 493-509

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. NY: Irvington Publishers.

Sandberg, S., & Rutter, M. (2008). Acute life stress. In: M. Rutter, D.V.M. Bishop & D. Pine (Ed.), Rutter's child and adolescent psychiatry. Oxford: Blackwell.

Siefer, R., & Samroff, A., J. (1987). Multiple determination of risk and invulnerability. NY: Guilford.

Simon, J., & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. Journal of Sport Psychology. 1(1). 160-169.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.

Soutěžní řád ČSTS schválené 2.2011, 26.7.2012, <http://www.csts.cz/cs/Legislativa/Soubor/10>

Stroop, J. R. (1935). "Studies of interference in serial verbal reactions". *Journal of Experimental Psychology*. 18 (6), 643-662.

Šolcová, I., Sýkora, J., & Pauer, M. (Ed.). (1990). The heart rate response to psychological challenge is higher in children displaying lower physical activity. *Activitas Nervosa Superior*. 32. 40-42.

Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.

Ungar, M., & Liebenberg, L. (2009). Cross-cultural consultation leading to the development of a valid measure of youth resilience: the international resilience project. *Studia Psychologica*. 51 (2?3), 259?269.

Vonkomer, J., & Miglierini, B. (1979). *Eysenckov osobnostný dotazník - EOD*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Werner, E.E., & Smith, R.S. (1996). *Fostering resilience in kids: Overcoming adversity*. Ithaca: Proceedings of Seminar of Consortium of Social Science Association.

Přílohy

Příloha 1: Practise rating – nácvičná úloha

LIST A

Pro seznámení se s dotazníkovými listy, vyplň prosím následující nácvičné úlohy. Se všemi Tvými odpověďmi bude zacházeno jako s přísně důvěrným materiálem a nebudou uchovávány pod Tvým jménem.

„Pokud by Vás někdo požádal, abyste zvedli právě TEĎ různě těžké věci, jak byste si byli jistí, že je zvednete?“

Odhadni svoji míru přesvědčení zapsáním čísla od 0 do 100 za použití níže uvedené škály: 0 znamená, že si vůbec nejsi jistý, 100 znamená úplnou jistotu:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nejsem si vůbec jistý

Jsem si středně jistý

Určitě jsem si jistý

Fyzická síla	Míra jistoty, že to
zvednu	(0-
	100)
Zvednout plyšovou hračku (0,5 kilogramu)	_____
Zvednout velký meloun (5 kilogramů)	_____
Zvednout kýbl s vodou (10 kilogramů)	_____
Zvednout velký plný kufř věci (25 kilogramů)	_____

Zvednout svého kamaráda (40 kilogramů)	_____
Zvednout plný pytel písku (50 kilogramů)	_____
Zvednout dospělého muže (75 kilogramů)	_____
Zvednout prázdnou skříň (100 kilogramů)	_____
Zvednout knihovnu plnou knih (150 kilogramů)	_____

Příloha 2: Self-efficacy to Regulate Exercise – self-efficacy regulace cvičení

LIST B

Dále je uvedeno několik situací, které mohou znesnadňovat cvičení.

„Ohodnoťte v jednotlivých kolonkách, jak byste si byl jistí, že se dokážete, i přes věci uvedené ve větách dole, dostat k pravidelnému cvičení (třikrát, až vícekrát týdně).“

Ohodnoť svoji míru přesvědčení zapsáním čísla od 0 do 100 za použití níže uvedené škály:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nejsem si vůbec jistý

Jsem si středně jistý

Určitě jsem si jistý

přesvědčení

Míra

(0-100)

1. Když cítím únavu _____
2. Když se cítím pod tlakem ze školy _____

3. Když je špatné počasí _____
4. Po zotavení se z úrazu, kvůli kterému jsem musel/a přestat cvičit _____
5. Když mám problémy či následně po nich _____
6. Když se cítím velmi smutný _____
7. Když se cítím v napětí _____
8. Když mě během cvičení něco bolí _____
9. Po prázdninách _____
10. Když mám příliš mnoho práce doma _____
11. Když jsou přítomni lidé z okolí a dívají se na mě _____
12. Když mohu dělat jiné zajímavé věci _____
13. Když nedosáhnu svých vytyčených cílů _____
14. Bez podpory rodiny a přátel _____
15. Během prázdnin či volna _____
16. Když mám jiné věci, co musím udělat během času, co bych cvičil/a _____
17. Když mám problémy doma _____

říloha 3: Children's Self efficacy scale – dětská škála self-efficacy

Children Self-Efficacy Scale

Tento dotazník je navržený, aby pomohl lépe pochopit různé věci, jež jsou pro žáky základní školy náročné. Ptáme se tedy na Tvé zkušenosti, které se týkají školy a přípravy do školy.

„Ohodnořte svoji míru přesvědčení, že tyto věci dokážete udělat.“

Použij níže uvedenou škálu od 0 do 100.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nedokážu to udělat

Asi to dokážu

Určitě to dokážu

Míra přesvědčení

(0-100)

- | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| 18. | Dokončit zadané úkoly v určeném čase | _____ |
| 19. | Přinutit se k učení, když je více jiných, zajímavějších věcí k děláni | _____ |
| 20. | Vždy se soustředit na školní předmět během hodiny | _____ |
| 21. | Dělat si dobré poznámky do sešitu během výkladu učitele | _____ |
| 22. | Používat knihovnu pro získání informací ke splnění úkolu | _____ |

23. Naplánovat si na celý den svoji práci do školy _____
24. Zorganizovat si svoji školní práci _____
25. Zapamatovat si dobře informace prezentované ve třídě či v knížkách _____
26. Upravit si místo k učení tak, abys měl/a klid _____
27. Donutit se dělat domácí úkoly _____
28. Odolat tlaku spolužáků, abych dělal/a věci, jež mě mohou přivést
do problémů/maléru _____
29. Nechodit za školu, když mne nudí a štvě _____
30. Kontrolovat svoje nálady _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nedokážu to udělat

Asi to dokážu

Určitě to dokážu

31. Vyjádřit svůj názor, když se mnou ostatní ve třídě nesouhlasí
nespravedlivě _____

32. Nedovolit ostatním, aby mě obtěžovali a zraňovali moje city _____

33. Dokázat neposlechnout toho, kdo mě žádá o něco, co je nerozumné
či nevhodné _____

„Ohodnot' svoji míru přesvědčení, že se Ti následující věci daří“

Použij níže uvedenou škálu od 0 do 100.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nedaří se mi to

Asi se mi to daří

Určitě se mi to daří

přesvědčení

Míra

(0-100)

34. Žít tak, jak ode mne očekávají rodiče _____

35. Žít tak, jak ode mne očekávají učitelé _____

36. Žít tak, jak ode mne očekávají vrstevníci (kamarádi) _____

37. Žít tak, jak to očekávám od sebe já sám _____

Příloha 4: Dodatečné otázky

„Ohodnot' svoji míru přesvědčení, jak jsou pro Tebe následující věci zatěžující – stresující.“

Použij níže uvedenou škálu od 0 do 100.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Vůbec mě nezatěžují

Středně zatěžující

Velmi zatěžující

Míra přesvědčení

(0-100)

38. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) soutěž?

39. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) psaní testů?

40. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) zkoušení před tabulí?

41. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) představa přijímacích zkoušek?

42. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) čtení referátu před celou třídou?

43. Jak je pro Tebe zatěžující (stresující) Tvůj týdenní program (škola, tréninky, kroužky,

příprava do školy, domácí povinnosti)

Příloha 5: záznamový arch testu Zrcadlového kreslení

FYZ. JEVY NERVOZITY	slabší-silnější	VÝRAZ-CHOVÁNÍ klidnější-nervóznější	4.OBR.
ÚČELOVÉ CHOVÁNÍ	bezděčné - vědomé: řídní - častější / totéž - nové:.....		
DRŽENÍ PERA	kratší - delší / volnější - tužší		
TAN (POSADÍ POHYB) rychl. charakter změna zaměření	v b l o c í c h	v ostatní složitosti	mimo složitost
	rychlejší-pomalejší	rychlejší-pomalejší	rychlejší-pomalejší
	volnější-nervóznější	volnější-nervóznější	volnější-nervóznější
SLOVNÍ PROJEVY	druh: klidnější-nervóznější množství: méně - více - bez projevů Zvláštní projevy:.....		
ZÁKAZY TESTÁTORA	NAPOMENUTÍ pro: zvedání pera - pokusy podívat se pod krycí desku - natáčení předlohy - podpírání ruky - pravouhlost - nedotahování POVZBUZENÍ při depresi, resignaci - počet:.... ZVÝŠENÍ ZÁTĚŽE poukazem na: zlepšení času - přesnost - jinak:..... POZNÁMKY:		
ČAS			
Děpa: Z - F - MZF			
FYZ. JEVY NERVOZITY	slabší-silnější	VÝRAZ-CHOVÁNÍ klidnější-nervóznější	5.OBR.
ÚČELOVÉ CHOVÁNÍ	bezděčné - vědomé: řídní - častější / totéž - nové:.....		
DRŽENÍ PERA	kratší - delší / volnější - tužší		
TAN (POSADÍ rychlost POHYB) charakter změna zaměření na	v b l o c í c h	v ostatní složitosti	mimo složitost
	rychlejší-pomalejší	rychlejší-pomalejší	rychlejší-pomalejší
	volnější-nervóznější	volnější-nervóznější	volnější-nervóznější
SLOVNÍ PROJEVY	druh: klidnější - nervóznější množství: méně - více - bez projevů Zvláštní projevy:		
ZÁKAZY TESTÁTORA	NAPOMENUTÍ pro: zvedání pera - pokusy podívat se pod krycí desku - natáčení předlohy - podpírání ruky - pravouhlost - nedotahování POVZBUZENÍ při depresi, resignaci - počet:.... ZVÝŠENÍ STRESU poukazem na: zlepšení času - přesnost - jinak:..... POZNÁMKY:		
ČAS			
Děpa: Z - F - MZF			
FYZ. JEVY NERVOZITY	slabší-silnější	VÝRAZ-CHOVÁNÍ klidnější - nervóznější .	6.OBR.
ÚČELOVÉ CHOVÁNÍ	bezděčné - vědomé: řídní - častější / totéž - nové:.....		
DRŽENÍ PERA	kratší - delší / volnější - tužší		
TAN (POSADÍ rychlost POHYB) charakter změna zaměření na	v b l o c í c h	v ostatní složitosti	mimo složitost
	rychlejší-pomalejší	rychlejší-pomalejší	rychlejší - pomalejší
	volnější-nervóznější	volnější-nervóznější	volnější - nervóznější
SLOVNÍ PROJEVY	druh: klidnější - nervóznější množství: méně - více - bez projevů Zvláštní projevy:		
ZÁKAZY TESTÁTORA	NAPOMENUTÍ pro: zvedání pera - pokusy podívat se pod krycí desku - natáčení předlohy - podpírání ruky - pravouhlost - nedotahování POVZBUZENÍ při depresi, resignaci - počet:.... ZVÝŠENÍ ZÁTĚŽE poukazem na: zlepšení času - přesnost - jinak:..... POZNÁMKY:		
ČAS			
Děpa: Z - F - MZF			
FYZ. JEVY NERVOZITY	zpotený - zarudlý - sucho v ústech -		PO ZKOUŠCE
VÝRAZ OBLIČJE	přetrvávající deprese - úleva - silná úleva - zlost -		
EMOČNÍ CHOVÁNÍ	nervózní - uvolněné - euforické - nevrle -		
SLOVNÍ PROJEVY	dotaz na význam zkoušky - na výsledky jiných - sebekritika-nevrlost Zvláštní projevy:		
POZNÁMKY k průběhu zkoušky			

Příloha 6: Rozborového listu testu Zrcadlového kreslení

ROZBOROVÝ LIST KRESBY ZK

PARAMETRE KRESBY	obrazec číslo						CEL KEM	VÝVOJ	
	1	2	3	4	5	6			
ČAS ve vterinách na obrazec částec. zlom /označ kříž/ úplný zlom / označ kříž/ zhoršení 5 - 10 vt. " zhoršení nad 10 vt. "								<u>vývoj po 1. zlomu</u> rychlý pomalý nebo dvojlom zhoršování nedosaženo úpl. zlomu	
	BLOKY /vepsat počet/ těžké střední lehké								<u>vývoj tvaru bloku:</u> zjednodušování komplikování bez vývoje tvaru
		KLIKATÝ POSTUP /vepsat počet/ těžký střední							<u>vznik tahu mimo obr.:</u> při rychlém tahu při pomalém tahu
			TAH MIMO OBRAZEC /vepsat počet/ jednoduchý vícenásobný						
	SLOŽITOST /vyznačit křížkem/ velká střední malá bez složitosti zhoršení do 1.st. zhoršení o 1.st. zhoršení o 2. st.								1. obrazec bez složitosti č.:..... <u>vývoj složitosti po</u> <u>1. zlomu:</u> rychlý pomalý nebo dvojlom zhoršování
Psycholog. etapa /zakroužkovat - přihlédnout ke slož./ zátěže frustrace mimo Z i F		Z	Z	Z	Z	Z	Z		<u>Rozkmit v blocích:</u> větší - menší než ve slož. <u>Rozkmit ve složitosti:</u> větší - menší než mimo ni
		MZF	MZF	MZF	MZF	MZF	MZF		<u>Při ubývání složitosti:</u> zmenšuje se - stejný - zvětšuje se
ROZKMIT /vepsat V,S nebo M/ v ostatní složit. mimo složitost									
TLAK v ZF: velký - střední - slabý v ZF: pravidelný - kolísavý při ubývání složitosti: větší - stejný - slabší pravidelnější - stejný - kolísavější								mimo ZF: velký - střední - slabý mimo ZF: pravidelný - kolísavý	
TAH v ZF: rychlý - středně rychlý - pomalý v ZF: plynulý - trhavý - volní Při ubývání složitosti: rychlejší - stejný - pomalejší plynulejší - trhavější - stejný								mimo ZF: rychlý - středně rychlý - pomalý mimo ZF: plynulý - trhavý - volní	
tvar tahu : v blocích: oblouk - hrana - smyčka v ostat. složitosti: oblouk - hrana - smyčka mimo složitost: oblouk - hrana - smyčka								- jiný:..... - jiný:..... - jiný:.....	
POZNÁMKY:									

Příloha 7: vyhodnocovací arch testu Zrcadlového kreslení

VYHODNOCENÍ JEVŮ A PROJEVŮ Z PRŮBĚHU ZKOUŠKY ZK

JEVY A PROJEVY		LABILITA		IMPULZIVITA		VŮLE		FRUSTRAČ. INTOLER.		RIGIDITA		MALADAPTABILITA	
		Bod. hod. jevu	Body celk.	Bod. hod. jevu	Body celk.	Bod. hod. jevu	Body celk.	Bod. hod. jevu	Body celk.	Bod. hod. jevu	Body celk.	Bod. hod. jevu	Body celk.
FYZIC. JEV NERVOZITY	jednoduchý nebo střední	1						1					
	vícenásobný nebo silný	2		1				2					
VÝRAZ - SPONTÁNNÍ CHOVÁNÍ	v SF	nervózní napjaté	5	3					2				
		soustředěné	3	2	1		1						
		klidné	1		1	2							
		pobavené	-1		-1	1			-1				
	po SF	nervózní	-2						-2				
		napjaté	5	3					3	2		3	
		ulehčení, úlevy	3	2					2	1		2	
		klidné pobavené	1	1			1		1	-1	-1	-1	
		-1		-1	1		-2	-2	-2	-2			
vývoj	trvání nervozity-počet ob. znervoznění-počet....á	0-6							0-6		0-6		
		1	1					2			1		
ÚČELOVÉ CHOVÁNÍ	bezděčné - počet....á	1						2					
	vedomé - počet....á	2						4					
DRŽENÍ PERA	v SF	krátké + tuhé			-2	2							
		krátké + volné				1		-1		-1			
		dlouhé + tuhé			1	1							
		dlouhé + volné			1				-1		-1		
vývoj	změny v SF	krátké na delší						-1		-1		-1	
		dlouhé na kratší			-1	2							
		volné na tužší			-2	1							
	změny po SF	tuhé na volnější							-2		-1		-1
		krátké na delší			2						-1		-1
		dlouhé na kratší				2							
		volné na tužší			1								
		tuhé na volnější			1					-1		-1	
SLOVNÍ PROJEVY	v SF	neutralní nebo míči	-2		-2	3		-3					
		kritika - přesouvání	1					1					
		obavy - zmatek	2		1				2				
	změny znervoznění - á	deprese - resignace	3		1				3				
		v SF zklidnění projevů á	2						2				
		po SF nervozita přetrvává	-1		-2	3			-1		-2		-2
							2		1		2		
POTŘEBA POVZBUZENÍ	při depresi, resignaci...á	2		1		-1		3					
SOUČET. /-b. se odečítají od + b./													
Bodové vyrovnání													
VÝLEDNÁ BODOVÁ HODNOTA jevů a proj.													
S t e n y hodnocení jevů a projevů													
PŘENOS výsledné bodové hodnoty kresby													
VÝLEDNÁ BODOVÁ HODNOTA ZK													
S t e n y ZK													