

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2019

Bc. Markéta Jiskrová

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Vztah vnímané kvality života a psychické
odolnosti a vytrvalosti u hráčů para hokeje a
vozičkářského rugby**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Vypracovala:

Bc. Markéta Jiskrová

Praha 2019

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně, a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: _____ Fakulta/ katedra: _____ Datum vypůjčení: _____ Podpis: _____

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat PhDr. Kláře Daďové, Ph.D., za její ochotu a strávený čas při odborném vedení mé závěrečné diplomové práce, také za všechny připomínky a rady.

Další poděkování patří mé rodině a přátelům, kteří při mně stáli i v nejkritičtějších chvílích. Anně Hájkové navíc děkuji za její spolupráci a pomoc při získávání dat a Martinovi Černému za jeho statistické postřehy.

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Vztah kvality života a psychické odolnosti a vytrvalosti u hráčů para hokeje a vozíčkářského rugby.

Pracoviště: UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

Autor: Bc. Markéta Jiskrová

Studijní obor: Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt

Cíl: Cílem mé práce je zjistit, zda na základě vybraných pozitivních psychologických konstruktů (resilience, hardiness, grit) můžeme predikovat obecnou i sportovně specifickou kvalitu života u sportovců s tělesným postižením.

Metody: Studie se zúčastnilo 40 hráčů para hokeje a vozíčkářského rugby (z toho pouze dvě ženy). Pro získání potřebných dat jsme použili dotazník sestavený profesorem Martinem na Wayne State University. Ten obsahuje 6 dílčích částí – obecné informace, životní spokojenost, grit, resilience, sportovní angažovanost a hardiness. K překladu dotazníku byla použita metoda „překlada a zpětného překlada“. K analýze získaných dat jsme použili statistický program IBM SPSS 22.00.

Výsledky: Životní spokojenost můžeme nejlépe predikovat na základě hardines ($R = 0,686$), ale i resilience ($R = 0,496$) a grit ($R = 0,340$). Predikovat sportovní angažovanost můžeme pouze na základě resilience ($R = 0,374$). Doporučujeme hledat další možné pozitivní konstrukty, které by mohly lépe predikovat sportovní angažovanost.

Klíčová slova: kvalita života, sportovní angažovanost, životní spokojenost, psychická odolnost, psychická vytrvalost, grit, resilience, hardiness, para hokeje, vozíčkářské rugby

Bibliographical identification

Title of master work: Relationship of quality of life and hardiness, resilience and grit in parahockey and wheelchair rugby players

Place of work: UK FTVS, Department of Adapted Physical Education and Sport Medicine.

Author: Bc. Markéta Jiskrová

Field of study: Adapted physical education

Head of work: PhDr. Klára Daďová, Ph.D

Defence year: 2020

Objectives: This thesis aims to investigate whether we can predict the general and sport-specific quality of life of athletes with physical disabilities based on selected positive psychological constructs (resilience, hardiness and grit).

Method: Forty players of para ice-hockey and wheelchair rugby (of which only two were women) underwent this study. The data were obtained by a questionnaire, compiled by Professor Martin from Wayne State University, which contains six parts: general information, life satisfaction, grit, resilience, sports engagement and hardiness. The "translation and reverse translation" method was used to translate the questionnaire. We used the statistical program IBM SPSS 2200 to analyze the obtained data.

Results: Life satisfaction can be best predicted on the basis of hardiness ($R = 0.686$), but also resilience ($R = 0.496$) and grit ($R = 0.340$). We can predict sports engagement only based on resilience ($R = 0.374$). We recommend searching for other possible positive constructs that could better predict sports engagement.

Key words: quality of life, sport engagement, life satisfaction, resilience, hardiness, grit, para ice hockey, wheelchair rugby

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Teoretická část	9
2.1	Kvalita života.....	9
2.1.1	Kvalita života u osob se specifickými potřebami	10
2.2	Měření QOL skrze životní spokojenost a sportovní angažovanost ...	11
2.4	Psychická odolnost.....	14
2.4.1	Resilience	14
2.4.2	Hardiness.....	15
2.5	Psychická vytrvalost.....	17
2.6	Para hokej (Sledge)	19
2.6.1	Historie para hokeje ve světě a v ČR.....	19
2.6.2	Základní pravidla a vybavení	20
2.7	Vozíčkářské rugby	21
2.7.1	Historie vozíčkářského rugby.....	21
2.7.2	Základní pravidla a klasifikace hráčů	21
2.8	Vybraná tělesná postižení.....	23
2.8.1	Dětská mozková obrna.....	23
2.8.2	Míšní léze	24
2.8.3	Amputace	25
3	Výzkumná část.....	27
3.1	Cíl práce	27
3.2	Úkoly práce.....	27
3.3	Stanovení hypotéz.....	27
4	Metodika práce.....	28
4.1	Popis sledovaného souboru	28
4.2	Použité metody	30

4.3	Sběr dat.....	34
4.4	Analýza dat.....	34
5	Výsledky.....	36
6	Diskuze.....	44
7	Závěr.....	48
8	Literatura.....	49
8.1	Výchozí literatura.....	49
8.2	Internetové zdroje.....	53
9	Seznam tabulek.....	54
10	Seznam grafů.....	55
11	Přílohy.....	56

1 Úvod

Tato diplomová práce se zabývá jedním z témat psychologie sportu. Psychologie sportu se dočkala velkého rozmachu v období „studené války“, kdy výkony sportovců hrály významnou roli v politice. Začal se tedy zkoumat vliv psychiky na sportovní výkon a vrcholoví sportovci zařazovali psychologickou přípravu do běžného tréninku. V roce 1965 vzniká International Society of Sport Psychology (ISSP), která, mimo jiné, pomáhá organizovat odbornou činnost (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Podle Martina (2012) se v posledních deseti letech zvýšil počet studií zabývajících se psychologii sportovců se specifickými potřebami. Ale Martin, Byrd, Watts a Dent (2015) upozorňují, že u těchto sportovců nebyly zkoumány některé pozitivní prediktory kvality života ve sportu, ani ve všech sférách kvality života. Proto byla provedena studie na Wayne State University, kde se zkoumala schopnost tří souvisejících, ale odlišných pozitivních psychologických konstruktů predikovat sportovní angažovanost (sport engagement) a životní spokojenost (life satisfaction). Jednalo se o tyto konstrukty: psychickou odolnost ve smyslu resilience, psychickou odolnost ve smyslu hardiness a psychickou vytrvalost/houževnatost ve smyslu grit. Podle výše uvedených autorů dva poslední zmíněné pojmy odkazují na globální a sportovně specifickou kvalitu života.

Od této studie se odvíjí má diplomová práce. Použila jsem právě jejich dotazník, který jsme přeložili do českého jazyka a rozeslali českým sportovcům na vozíku, konkrétně hráčům vozíčkářského rugby a parahokeje. Hlavním cílem mé práce bylo zjistit, jestli jednotlivé pozitivní psychologické konstrukty korelují právě s životní spokojeností a sportovní angažovaností v českém prostředí sportu osob se specifickými potřebami. Výsledná data by pak mohla být použita pro účelnější volbu psychologické přípravy hráčů u nás. Následně jsem porovнала své výsledky s výsledky studie realizované na Wayne State University.

2 Teoretická část

Teoretická část mé práce je především o vysvětlení a přiblížení klíčových pojmů. Rozebírám psychickou odolnost jak ve smyslu Resilience, tak ve smyslu Hardiness, a psychickou vytrvalost (Grit). Popisuji obecnou i sportovně specifickou kvalitu života (neboli sportovní angažovanost) a životní spokojenost. Také představuji škály, které jsme použili pro měření těchto pojmů. Dotazníkové šetření směřují na hráče quadrugby a parahokeje, a proto zde přibližuji tyto dva sporty a popisují typy zdravotních postižení, která jsou u těchto sportovců nejběžnější.

2.1 Kvalita života

Co si pod tímto pojmem představíme? Slovo kvalitní pro většinu z nás znamená dobrý. Ale jak definujeme kvalitní/dobrý život? Co nám určuje a definuje kvalitu života?

Křivohlavý (2001, s. 279) říká, že: „*Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života. Cíle směřování života jsou hodnoceny podle hierarchie hodnot, cílů, k nimž je životní úsilí daného člověka právě zaměřeno.*“ Nejobecněji definuje kvalitu života WHO (Světová zdravotnická organizace) jako: „*stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nikoli pouze jako absenci nemoci... jedincovu percepci, jako pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému ve vztahu k jeho cílům, očekávání, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.*“ (Vítková, 2004, s. 132).

Gurková (2011, s. 23) však říká, že definovat kvalitu života je náročné, jelikož zahrnuje veliké množství různých oblastí, které jsou součástí lidského života.

Když se ve 20. letech 20. století začal používat pojem kvality života, bylo to především ve spojení s ekonomickou úrovní života. Po 2. světové válce se začala zlepšovat ekonomická situace obyvatel. Průzkumy tedy očekávaly, že se bude zlepšovat i hodnocení kvality života. Avšak především v USA se ukázalo, že tomu tak není a hodnocení kvality života se přestalo vztahovat k růstu HDP (Payne a kol., 2005). Následovalo období, kdy se pojem kvalita života (dále jen QOL, z anglického Quality of Life) nejčastěji používal v sociologii a hledaly se sociální indikátory, které by mohly mít vliv na hodnocení nejen objektivní, ale i subjektivní QOL (Gullone, Cummins; 2002). Postupně termín QOL přechází do psychologie, kde se QOL zaměřuje na

subjektivnější hodnocení a přináší pojmy jako životní spokojenost, kterou budu zmiňovat později. Pro tuto práci je právě psychologický přístup klíčový. Dle Hnilici (2006) je v psychologii posuzována QOL z kognitivního nebo emocionálního pohledu.

Payne a kol. (2005) zmiňují 3 základní koncepty chápání QOL v oblasti psychologie. A to:

- Koncept štěstí
- Koncept spokojenosti se životem
- Koncept prožívání subjektivní pohody (anglicky Subjective Well-Being)

2.1.1 Kvalita života u osob se specifickými potřebami

Podle definice Světové zdravotnické organizace uvedené v kapitole nazvané „Kvalita života“, má na QOL velký dopad i zdravotní stav jedince. Znamená to tedy, že život osoby se zdravotním postižením není a ani nemůže být kvalitní? Neznamená. Tyto osoby mají předpoklady pro vysokou kvalitu života a vnímají postižení jako součást svojí identity (Gabel a Peters, 2004). Kawanishi a Greguol (2013) říkají, že poslední studie se odklánějí od zaměření na zdravotní stav osob se specifickými potřebami (dále jen „OSP“) ve spojení s měřením QOL. Právě oni také testovali vliv různých druhů fyzických aktivit u osob s poraněním míchy. I přes nedostatky ve výzkumu potvrdili, že fyzická aktivita má pozitivní vliv na jejich kvalitu života. Hodnocením kvality života u jedinců s roztroušenou sklerózou se zabývaly např. Reifenauer a Daďová (2016), evaluaci kvality života u amputářů, hrajících volejbal vsedě, hodnotila například Kůtová (2019).

2.2 Měření QOL skrze životní spokojenost a sportovní angažovanost

Jak bylo výše zmíněno, přístupů ke kvalitě života je hned několik. Jak tedy kvalitu života měřit? Vzhledem k tomu, že chybí i jednotná definice QOL, neexistuje ani jednotný přístup k jejímu měření. Odborníci většinou rozlišují měření QOL, které se na ni zaměřuje globálně a měření, které řeší jednotlivé oblasti života. QOL můžeme také dělit na subjektivní a objektivní. Ale například ve zdravotnictví se tato kvalita chápe jako subjektivní fenomén a objektivní přístup se bere pouze jako její prediktor (Gurková, 2011).

V předchozí kapitole také uvádím, že jedním ze tří konceptů QOL v psychologii je koncept prožívání subjektivní pohody (Payne a kol., 2005). Ve své studii Payne a kol. (2005) došli k závěru, že se tento koncept skládá ze tří oddělitelných komponent. Jednou z nich je právě životní spokojenost. Tento pojem bývá zaměňován s QOL, ale ve své podstatě spolu s QOL úzce souvisí. Podle Dienera, Emmonse, Larsena a Griffina (1985) *je životní spokojenost globálním hodnocením kvality života člověka*.

Právě jejich škálu Životní spokojenosti (dále v textu jako SWLS; z anglického The Satisfaction with Life scale), jsme použili v jedné z částí dotazníku, stejně jako Martin et al., (2015). Tuto část tvoří pět prohlášení. Všichni respondenti museli zodpovědět, jak moc souhlasí či nesouhlasí s každým z uvedených prohlášení. Škála pro hodnocení obsahovala sedm čísel. Číslo 1 znamenalo silný nesouhlas, číslo 7 naopak silný souhlas. Číslo 4 pak vyjadřovalo, že respondent s vyjádření nemůže souhlasit, ale ani nesouhlasit. Tento dotazník je velice jednoduchý na vyhodnocení. Pouze se sečtou jednotlivé body u každého prohlášení. Celkový počet bodů pak znamená následující:

- 30 – 35 bodů → extrémně spokojený se životem
- 26 – 30 bodů → spokojený se životem
- 21 – 25 bodů → lehce spokojený se životem
- 20 bodů → neutrální (ani nespokojený, ani spokojený)
- 15 – 19 bodů → lehce nespokojený se životem
- 10 – 14 bodů → nespokojený se životem
- 5 – 9 bodů → extrémně nespokojený se životem

Škála SWLS je pro životní spokojenost spolehlivé a platné měřítko, které je vhodné i při měření velmi rozdílných věkových skupin. Na základě studie Pavota, Dienera, Colvina a Sandvik (1991) také můžeme tvrdit, že subjektivní pohoda je globální a stabilní fenomén, který bude vhodný k měření i v dalších generacích.

SWLS byla vyvinuta, aby posoudila život respondenta jako celek. Škála nehodnotí oblasti jako finance nebo zdraví, ale respondent sám může zvážit, jak tyto oblasti ovlivňují jeho celkovou spokojenost (Pavot a Diener, 1993).

Celé znění této škály naleznete na konci mé diplomové práce v rámci Přílohy 2.

Dalším měřítkem kvality života – konkrétně sportovně specifické kvality života – je právě **sportovní zaujetí/angažovanost** (Martin, 2015).

Diener (2003) tvrdí, že psychologie by se neměla zaměřovat pouze na slabosti, ale měla by obsahovat také studie o silných stránkách člověka. Hnutí pozitivní psychologie ovlivnilo a zasáhlo také do psychologie sportu, ale do roku 2007 byly publikovány pouze dvě studie o sportovní angažovanosti. Lonsdale, Hodge a Raedeke (2007) říkají, že obě tyto studie fenomén potvrdily. Ve svém prvním článku o sportovní angažovanosti také publikovali přesvědčení, že hlubší pochopení tohoto fenoménu by mohlo pomoci sportovním psychologům vyvinout efektivní strategie, předcházející syndromu vyhoření sportovců a podpořit více pozitivních sportovních zážitků.

Sportovní angažovanost je definována jako trvalý, pozitivní a kognitivně-afektivní zážitek ve sportu, který je charakterizován sebedůvěrou, odhodláním, nadšením a silou/energií. To jsou čtyři dimenze jádra sportovní angažovanosti. Zajímavostí je, že původně byly jen tři a až na základě dalšího bádání se ukázalo, že související je i nadšení (Lonsdale, Hodge a Jackson, 2007). Tito autoři vyvinuli dotazník – Athlete engagement questionnaire – který obsahuje šestnáct položek. Položky číslo 1, 5, 9 a 13 odkazují na sebevědomí respondenta. To autoři definují jako „důvěru ve schopnost docílit vysoké úrovně výkonu a dosáhnout vysněných cílů“. Další položky číslo 3, 7, 11 a 15 se vztahují k odhodlání, definované jako „touhu investovat čas a úsilí k dosažení cílů, které jedinec považuje za důležité“. Položky číslo 2, 6, 10 a 14 se týkají energie /živosti jedince v daném sportu, přesněji „pocitu fyzické a duševní živosti“. Zbylé položky číslo 4, 8, 12 a 16 pak vyjadřují nadšení sportovce, charakterizované „pocitů vzrušení a vysokou úrovní sportovního prožitku“ (Hodge, Lonsdale a Jackson, 2009). Respondenti odpovídali na pětistupňové Likertově škále, která měla vyjádřit, jak často se takto cítili za poslední sezónu ohledně svého sportu. Hodnota jedna znamenala

„téměř nikdy“, hodnota 2 „výjimečně“, hodnota 3 „někdy“, hodnota 4 „často“ a hodnota pět znamenala, že sportovec měl daný pocit „téměř vždy“. V tomto dotazníku také nejsou žádné položky, které by měly reverzní skórování.

2.4 Psychická odolnost

Termín psychická odolnost se objevuje v různých oborech psychologie – např. v psychologii zdraví, osobnosti, klinické psychologii a dalších. Kebza a Šolcová (2008) tento termín pak definují jako schopnost vypořádat se s psychickou zátěží, aniž bychom použili nepřiměřené patologické reakce. Také Paulík (2010) ve své knize zmiňuje, že odolnost je schopnost reakce na zátěž.

V své diplomové práci používám pro psychickou odolnost dva anglické výrazy, a to resilience a hardiness. V odborné literatuře je pojem resilience používán pro psychickou odolnost jako takovou. Mnoho odborníků však definovalo několik různých koncepcí psychické odolnosti. Tyto koncepce se časem měnily, stejně jako se vyvíjela psychologie samotná (Hošek, 1997). Šolcová (2009) zmiňuje některé z těchto koncepcí, například „Sense of coherence“ (popsána Antovskym), „Locus of control“ (popsána Rotterem) a právě hardiness, kterou popsala Kobasová.

2.4.1 Resilience

Resilience tedy můžeme označit jako proces, při kterém se člověk dokáže úspěšně adaptovat navzdory těžkostem tak, že kladně reaguje na stres (Davydov, Stewart, Ritchie, Chaudieu, 2010). Takto zareagovat zahrnuje systematické řešení problémů, a také použití životních dovedností v praxi, aby se přizpůsobil tlaku. To pak může vést ke zlepšení duševního zdraví nebo kognitivních funkcí či „well-being“ (Richardson, Neiger, Jensen, Kumpfer, 1990).

Význam resilience u osob s postižením ukázala studie adolescentů se specifickými potřebami. Korelovala právě s jejich kvalitou života i s QOL jejich rodičů (Alriksson-Schmidt, Wallander, a Biasini, 2007; Martin, 2015). Martin (2015) dále uvádí, že více odolní sportovci zvládají rozdílnost efektivněji, než ti méně odolní. Stejně jako se lépe vypořádávají s projevy jejich postižení, diskriminací a dalšími negativními faktory ve sportu, které nejen pojí s jejich postižením. Proto Martin předpokládá, že jedinci s lepší odolností budou mít také lepší výsledky v hodnocení QOL a sportovní angažovanosti.

Ke změření resilience vznikla původní dvaceti pěti položková Connor-Davidson Resilience Scale (Connor, Davidson, 2003). My jsme však (stejně jako J. J. Martin) použili její upravenou verzi obsahující pouze deset položek (Cambell-Sills a Stein, 2007). Respondenti hodnotili jednotlivé položky na Likertově škále. Hodnota 0 byla vyjádřena výrazem „nepravda“, hodnota 4 pak výrazem „skoro vždy pravda“. V tomto dotazníku nejsou žádné položky, u kterých by se vyskytovalo reverzní skórování.

Vývoj této verze Connor-Davidson Resilience Scale (zkráceně CD-RISC) nebyl jednoduchý. Nejprve vznikla třinácti položková CD-RISC, ale ukázalo se, že jednotlivé nezávislé proměnné mají mezi sebou silný vzájemný vztah, a to by mohlo ovlivnit validitu. Odebrali tedy tyto problémové položky a vznikla „10-item CD-RISC“, která je na základně statistických testů platná a vhodná k měření resilience.

2.4.2 Hardiness

Jak jsem již zmínila výše, hardiness popsala S. Kobasová, a to v roce 1979. Ve svém článku popisuje jedince mající „hardiness“ jako osoby, které cítí smysl ve svém životě. Těžkosti a změna pro ně nejsou problémem, ale výzvou.

Hošek (1997) pojímá hardiness jako takzvanou houževnatost - „tuhost osobnosti“ a zmiňuje tři komponenty tuhosti:

1. Kontrola – „Uvědomuji si, že jsem schopen řídit dění okolo své osoby. Věřím v sebe sama a zvládnou zátěžové situace.“. Opakem kontroly je bezmocnost, kdy jedinec snáší všechny těžkosti, ale sám je nečinný.
2. Závazek – „To, co dělám, má smysl, a proto se této činnosti plně věnuji.“. I v zátěžové situaci chápu, proč se takto snažím. Opakem této komponenty je nestabilita v rozhodnutí a nečinnost.
3. Výzva – „Zvraty a změny ve svém životě pojmám jako výzvu. Chápu, že tyto zvraty k životu patří a podněcují mě k další činnosti a adaptaci. Moje osobnost je „pružná“ a dobrodružná.“. Opakem této komponenty je strach z nových věcí a změn. Nové věci jsou chápány jako něco nebezpečného a negativního.

Kobasová (1979) studovala především vztah nedostatku hardiness k nemocem. Hošek (1997) zmiňuje její studii z roku 1982 (Kobasa, Massi, Puceti, 1982), která zmiňuje poměr nemocnosti u necvičících s nízkou hardiness, nemocnosti cvičících s nízkou hardiness a nemocnosti u cvičících s vysokou hardiness – 6 : 3 : 1.

Martin (2015) ve svém článku uvádí několik studií, které spojují nejen hardiness a QOL, ale i sportovní angažovanost. Oliver (2009) uvádí vysokou korelaci (0,46) mezi hardiness a subjektivním „Well-being“. Další dvě studie (Golby, Sheard, 2004 a Johnson et al., 2013) ukázaly souvislost hardiness a sportovního úspěchu. Lonsdale, Hodge a Jackson (2007) říkají, že sportovní úspěch je propojen se sportovní angažovaností.

Ke změření hardiness je možné použít patnácti položkovou revidovanou norskou škálu Dispoziční odolnosti (z anglického Dispositional Resilience-hardiness Scale), která obsahuje tři již zmiňované podškály: kontrolu, závazek a výzvu (Hystad et al., 2010). Tuto škálu ve svém výzkumu použil i J.J. Martin (2015). Respondenti tentokrát odpovídali na čtyřstupňové Likertově škále. Hodnota 0 odpovídala výrazu „nepravda“, hodnota 3 výrazu „zcela pravda“. Položky číslo 3, 4, 8, 11, 13 a 14 měly reverzní skórování a musely být přehodnoceny.

Hystad et al. (2010) ve své diskuzi uvádí, že vědci často zanedbávají otázku, zda měřítko hardiness musí být upravena, aby „seděla“ na studovanou skupinu. Podle nich je nejprve třeba určit vhodnost měřítek (položek) pro danou kulturu. Jinak to může znamenat, že výsledky nebudou podporovat naši hypotézu. V norském prostředí je Dispositional Resilience (hardiness) Scale dle statistických testů platná a vhodná.

2.5 Psychická vytrvalost

Posledním z našich prediktorů QOL a sportovní angažovanosti je psychická vytrvalost, z anglického grit. Tento koncept se objevil s rozvojem pozitivní psychologie. (Kropáčová, Slezáčková, Jarden, 2018).

Grit, tak jak ho chápeme dnes, je poměrně nový konstrukt v sociálních vědách. Lze jej definovat jako „*vytrvalost a vášeň pro dlouhodobé cíle*“ (Duckworth, Peterson, Matthews a Kelly, 2007). S touto vytrvalostí úzce souvisí i sebekontrola, proto je nutné od sebe odlišit. Dle autorů Duckworth a Gross (2014), sebekontrola souvisí s krátkodobými a dílčími cíli, kdežto vytrvalost s cíli dlouhodobými a globálními. Kropáčová, Slezáčková a Jarden (2018) dále uvádějí, že grit v sobě zahrnuje dvě dimenze – vytrvalost úsilí a pevnost zájmu.

Martin (2015) tvrdí, že ačkoli se psychická vytrvalost zkoumá v sociální psychologii, v kontextu se sportem osob se specifickými potřebami tento konstrukt však ještě nikdo netestoval. Výzkumy na toto téma jsme neobjevili ani v českém prostředí.

Jedinec s vysokou psychickou vytrvalostí je chápán jako tvrdě pracující, oddaný svým dlouhodobým cílům a přes neúspěchy stále zapálený pro tyto cíle (Duckworth, Peterson, Matthews a Kelly, 2007). Z tohoto důvodu v něm Martin (2015) vidí potenciál pro sportovní úspěch. O něm již víme, že je spojen se sportovní angažovaností a má tedy předpoklady ji predikovat.

Martin (2015) dále propojuje grit a životní spokojenost. Tvrdí, že vášeň a vytrvalost u dlouhodobých cílů poskytují základ pro životní spokojenost. Tvrzení zakládá na třech studiích, a to:

1. Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., & Sedikides, C. (2013). On the relation between selfenhancement and life satisfaction: The moderating role of passion
2. Kleiman, E.M., Adams, L.M., Kashdan, T.B., & Riskind, J.H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduces risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model.
3. Salles, A., Cohen, G.L., & Mueller, C.M. (2014). The relationship between grit and resident well-being.

K měření grit se běžně používá dvanácti položková Grit Scale Original (Duckworth, Peterson, Matthews a Kelly, 2007). Profesor Martin (2015) ve svém výzkumu použil její zkrácenou osmi položkovou verzi - Short Grit Scale (Duckworth a Quinn, 2009). Respondenti hodnotili pomocí pětistupňové Likertovy škály. Hodnota 1 odpovídala výrazu „To se mi vůbec nepodobá“, hodnota 5 výrazu „to je mi velice podobné“. Před sečtením jednotlivých položek a získáním celkového skóre bylo nutné překódovat položky číslo 1, 2, 3 a 4, které měly reverzní skórování.

Českou verzi této zkrácené škály použili Kropáčová, Slezáčková a Jarden (2018) na dospělých osobách pocházejících z ČR. Jejich výsledky ukazují, že tato škála je dostatečně validní a reliabilní i v českém prostředí.

2.6 Para hokej (Sledge)

Para hokej (u nás dříve nazývaný jako sledge hokej), je paralympijskou verzí ledního hokeje. Tento sport hrají muži i ženy s postižením dolní části těla. Mezi hráči mohou být i osoby bez postižení, ale ty se nemohou účastnit utkání na reprezentační úrovni. Para hokej je považován za fyzicky velice náročný sport, hraný ve vysokém tempu (World para ice hockey, 2019). Sportovci sedí na speciálních saních. Pohyb po ledě zajišťují dvě krátké hokejky, na jejichž koncích jsou čepele a bodce, pomocí kterých se hráči odrážejí (Kudláček, 2012 – dostupné z Janečka a kol., 2012)

2.6.1 Historie para hokeje ve světě a v ČR

Jako mnoho sportů pro osoby se specifickými potřebami, také para hokej vznikl ve zdravotním zařízení. Přesněji v rehabilitačním centru ve Stockholmu a to počátkem šedesátých let. Znamějším se para hokej stal v roce 1969, kdy také proběhlo první utkání mezi švédským a norským týmem. Další státy se přidávaly až na začátku osmdesátých let (Velká Británie, Kanada). Teprve 1990 se do mezinárodních utkání přidaly Spojené Státy Americké. Následovalo je Estonsko a Japonsko.

Na paralympiádě je para hokej překvapivě až od roku 1994. Po Naganu (1998) se k hraní para hokeje přidaly další čtyři země, včetně České republiky. Nejvíce zlatých paralympijských medailí mají na svém kontě USA (Kudláček, 2012).

Počátky para hokeje v České republice nebyly vůbec jednoduché. Hlavní osobností byl Roman Herink. Společně s katedrou aplikované tělesné výchovy vytvořil v Olomouci na Univerzitě Palackého oddíl sledge hokeje. Ve Zlíně pak vznikl první český para hokejový tým. Neměli dostatek vybavení ani pomůcek. Díky několika sponzorům vše získali a začali hrát. Často na nevyhovujících sportovištích a v pozdních hodinách.

V Roce 2002 se ke zlínským Sedícím Beranům přidaly týmy z Kolína a Olomouce. Ve stejném roce podpořil para hokej i Český svaz ledního hokeje. Díky jeho finanční podpoře se začala uskutečňovat víkendová soustředění, na kterých se týmy mohly připravovat na reprezentační utkání (Kudláček, 2007).

Ve Zlíně byl vybudován nový zimní stadion, který vyhovoval i hráčům para hokeje a byl zcela bezbariérový. Na tomto stadionu se konalo první Mistrovství Evropy

v roce 2005. Na paralympijské hry se však český tým kvalifikoval až v roce 2009 a zahrál si ve Vancouveru 2010 (Kudláček, 2012).

2.6.2 Základní pravidla a vybavení

Ledová plocha na para hokej je identická s tou na klasický hokej (60x30m). Najdeme na ní také stejné branky. Důležitý je volný přístup hráčů na hrací plochu. To je vyřešeno rampami nebo snížením prostoru střídačky a trestné lavice na úroveň ledu. Aby hráči viděli na průběh hry, hrazení musí být v těchto prostorách průhledné. Utkání má tři třetiny. Každá trvá patnáct minut. Mezi každou třetinou je 15minutová přestávka. Hráč v reprezentačním utkání musí splňovat podmínky minimálního postižení, které stanovil Mezinárodní paralympijský výbor (IPC). V para hokeji je několik specifických pravidel, která se liší od běžného hokeje. Například se neuplatňuje hybridní zakázané uvolnění a za najetí do protihráče v pravém úhlu ukládá rozhodčí menší trest (Česká para hokejová asociace, 2014 [online]). Daďová, Čichoň, Švarcová a Potměšil (2008) uvádí, že minimálním postižením pro hráče para hokeje je amputace v kotníku, ankylóza kotníku, spasticita (třída CP7), o 7 cm kratší jedna dolní končetina nebo oslabení funkce svalů na obou dolních končetinách (ztráta deseti bodů z celkových osmdesáti). V týmu může být až pět zdravých hráčů. Na ledě však v jeden moment pouze dva. Celkově je na hrací ploše pět hráčů a brankář. Celý tým pak tvoří přesně patnáct hráčů, včetně brankářů (max. 2).

Výstroj hokejistů i para hokejistů se také neliší. Hráči para hokeje však mají povinný chránič krku a masku přes obličej. Také jim chybí brusle. Místo nich sedí ve sledgi – saních. Hokejky mají dvě a s jejich pomocí se pohybují po ledové ploše. Na sledge i hokejky se vztahují přísná pravidla, která byla stanovena IPC. Pravidla se týkají rozměrů vybavení i materiálů, ze kterých může být vyrobeno (Kudláček, 2007).

2.7 Vozíčkářské rugby

Vozíčkářské rugby, jinak také quadrugby, je jediným kontaktním sportem pro osoby s postižením dolních i horních končetin. Cílem hry je „vstřelit“ více gólů než protihráč. Gól platí, pokud hráč přejede brankovou čáru nebo se jí dotkne. Podmínkou pro uznání gólu je mít míč pod kontrolou (Český ragbyový svaz vozíčkářů, 2015 [online]).

2.7.1 Historie vozíčkářského rugby

Vznik tohoto sportu se datuje k roku 1977. Ve městě Winnipeg, v Kanadě, se skupina kvadruplegických atletů snažila najít alternativu k basketbalu na vozíku, který vzhledem ke svému postižení nemohli hrát. Vymysleli tedy „Murderball“, který je nyní známý jako wheelchair rugby – vozíčkářské rugby. V roce 1993 v tomto sportu participovaly týmy z patnácti zemí. Vznikla také International Wheelchair Rugby Federation. (International wheelchair rugby federation, 2005-2019 [online]).

První paralympiádou, kde se hrálo vozíčkářské rugby, byla ta v Sydney (2000). V České republice vznikl první tým v Hradci Králové v roce 1993 (Dařová, Čichoň, Švarcová, Potměšil, 2008).

2.7.2 Základní pravidla a klasifikace hráčů

Tým tvoří vždy čtyři hráči. Základní hrací doba wheelchair rugby je 4x8 minut čistého času. Během hry si tým může kdykoli vybrat oddechový čas. Těch je na zápas šest. Při prodloužení se přidává další. Jeden bod (gól) družstvo získává ve chvíli, kdy hráč přejede brankovou čáru i s míčem pod kontrolou. Jestliže má hráč míč ve svém držení, musí minimálně jednou během deseti sekund zadřiblovat nebo přihrát spoluhráči. Tým, který je na své obranné polovině a drží míč, má dvanáct sekund, aby ho dostal na útočnou polovinu. Po získání míče má tým čtyřicet sekund na „vstřelení“ gólu. Útočící hráč s míčem nesmí zůstat déle než deset sekund v brankovišti soupeře a maximálně tři bránící hráči mohou být ve svém brankovišti. Pokud se faulu dopustí tým,

který má v držení míč, míč ztrácí. V případě, že se faulu dopustí tým, který míč v držení nemá, je faulující hráč vyloučen na jednu minutu na trestnou lavici. Do hry se může dříve vrátit pouze v případě, že faulovaný tým dá gól (Český ragbyový svaz vozičkářů, 2015 [online]).

Jednou z podmínek pro hráče kvadragby je rozsah jejich postižení. Postiženy totiž musí být všechny čtyři končetiny (u osob po úrazech míchy stačí tři končetiny). Každému hráči jsou na základě funkční klasifikace přiděleny body (0,5 – 3,5 bodů). Čím těžší je postižení, tím menší počet bodů hráč získá. Během hry se pak na hřišti pohybují vždy čtyři hráči, jejichž součet bodů nesmí přesáhnout hodnotu osm (Daďová, Čichoň, Švarcová, Potměšil, 2008).

2.8 Vybraná tělesná postižení

V této kapitole popíšu nejčastější tělesná postižení u hráčů para hokeje a vozičkářského rugby. Ta jsem vybrala na základě odpovědí respondentů v dotazníku.

2.8.1 Dětská mozková obrna

S tímto postižením se setkáváme u hráčů vozičkářského rugby. Obecnou příčinou dětské mozkové obrny (DMO) je poškození centrální nervové soustavy (CNS), (Vítková, 2006). Vzniká prenatálně, perinatálně i postnatálně (do tří měsíců od narození dítěte. Faktorů, které mohou DMO zapříčinit, je hned několik.

Prenatální příčiny:

- Infekční onemocnění matky
- Toxoplazmóza
- CMP
- Nevhodný životní styl matky

Perinatální příčiny:

- Komplikace během porodu (špatné použití kleští, orientace dítěte pánevním koncem napřed, nedostatek kyslíku a následné poškození mozku...)

Postnatální příčiny:

- Mechanické poranění hlavičky dítěte
- Infekce CNS

(Fischer, Škoda, 2008)

Projevy DMO jsou u každého jedince individuální. Můžeme však identifikovat několik forem tohoto postižení (Vítková, 2006):

- Spastická forma – Ta je nejčastější. Tvoří až 70% případů. Jak už název předpovídá, projevuje se zvýšenou spasticitou a nesprávným motorickým vývojem. U této formy mohou být postiženy různé části těla – dolní končetiny (diparéza/diplegie), jedna polovina těla (hemiparéza/hemiplegie) a také všechny čtyři končetiny

(kvadruparéza/kvadruplegie). Mentální postižení je nejčastější u poslední kvadruparéz/plegií.

- Diskinetická forma – Druhá nejčastější forma (20% případů). Je charakteristická mimovolnými pohyby všech svalových skupin. Také bývá doprovázena mentální postižením.
- Mozečková forma – nejvzácnější a také nejtěžší forma DMO. Může přecházet ve formu spastickou. Je spojena s těžkým mentálním postižením.

(Kudláček a kol., 2013)

Dětská mozková obrna může být součástí kombinovaných vad. K tělesnému a mentálnímu postižení se mohou přidat poruchy zraku, sluchu a jiné (Vítková, 2006).

Spastici jsou dle sportovní klasifikace rozděleni do osmi klasifikačních tříd s označením CP (z angl. cerebral palsy). Ve skupině s nejvyšším číslem jsou sportovci s nejmenším možným postižením. Třída CP8 tak zahrnuje sportovce s diplegií a hemiplegií s lehkou spasticitou, monoplegií, lehkou atetózou nebo ataxií. Ve třídě CP7 jsou hemiplegici se středním až minimálním postižením poloviny těla. Třída CP6 je pro sportovce se středním postižením – atetózou či ataxií. V CP 5 najdeme diplegiky se středním postižením, v CP 4 diplegiky se středním až těžkým postižením. Třídy CP1 až CP3 zahrnují kvadruplegiky s různým stupněm postižení (Dařová a kol., 2008).

2.8.2 Míšňí léze

Osoby s míšňí lézí jsou mezi hráči vozičkářského rugby i hráči para hokeje. Dle vyhodnocení našich dotazníků jich více nalezneme mezi kvadrugbisty.

Poškození míchy může být částečné i úplné. V důsledku porušení nervových drah, které procházejí míchou, dochází ke ztrátě hybnosti a citlivosti pod místem léze. Pokud je tato ztráta úplná, došlo ke kompletnímu přerušení míchy a hovoříme tedy o transverzální lézi míšňí. Míšňí léze s sebou nese další komplikace (dekubity, poruchy sexuální funkce, defekace, termoregulace a další), které jedince ještě více omezují v běžném životě (Ambler, 2006).

Podle výšky poranění páteře se poškození míchy dělí na:

- **Paraplegii/paraparézu** – Mícha je poškozena v segmentu Th1 a níže. Paraparéza znamená částečnou ztrátu pohyblivosti dolních končetin, paraplegie úplnou ztrátu pohyblivosti dolních končetin. Paraplegii dále rozlišujeme vysokou (Th1-Th6) a nízkou (Th7 a níže).
- **Tetraplegii/tetraparézu** (kvadruplegii/kvadruparézu) – Poškození míchy se nachází mezi segmenty C5 a C8. Při tetraparéze jedinci zůstává částečná pohyblivost trupu a dolních končetin. Při tetraplegii zcela ztrácí trupu a dolních končetin, zůstává mu částečná pohyblivost horních končetin. Také se vyskytují dýchací obtíže.
- **Pentaplegii** – nejvyšší a nejtěžší poškození míchy v oblasti C1-C4. Jedinec je zcela ochrnut, pohyblivost můžeme vidět pouze v oblasti šíje a hlavy (v závislosti na segmentu).

(Ambler, 2006; Kudláček, 2013)

Osoby na vozíku jsou podle sportovní klasifikace rozděleny do tříd s číselným označením 1-6. Třída číslo jedna je pro sportovce s nejtěžším postižením a rozděluje se na další tři třídy – 1A (míšní léze je v úrovni segmentů C4-C6), 1B (míšní léze v úrovni C7) a 1C (míšní léze na úrovni C8). Třída 2 zahrnuje sportovce s míšní lézí Th1-5, třída 3 s poškozením v úrovni Th6-Th10. Ve třídě 4 mají lézi mezi Th10-L2. S lézí pod segmentem L2 sportovec zapadá do páté třídy. Třída 6 je takzvanou subdivizí třídy 5 a je platná pro plavce (Dařová a kol., 2008).

2.8.3 Amputace

Nejčastějším postižením hráčů para hokeje byla amputace dolní končetiny. Tu můžeme definovat jako: „*odstranění periferní části těla včetně krytu měkkých tkání s přerušením skeletu, která vede k funkční anebo kosmetické změně s možností dalšího protetického ošetření.*“ (Dungl a kolektiv 2005, s. 165). Pokud je nutná další amputace, jen proximálněji, označujeme tento lékařský výkon za reamputaci. Amputace je obrovským zásahem do organismu člověka, a to po fyzické i psychické stránce jeho života (Hromádková, 1999). K amputaci lékaři přistupují jako k poslední možnosti ve chvílích, kdy již vyčerpali všechny prostředky nebo byla amputace vzhledem k ohrožení života nejrychlejším a nejúčinnějším řešením (Zeman a kol., 2011).

K amputaci se tedy přistupuje např. v případech silného poškození končetiny (porušení krevního oběhu, poranění elektrickým proudem, popáleniny, omrzliny a další) nebo nebezpečného onemocnění (infekce, osteosarkom a další), (Dungl a kol., 2005).

Sportovci s amputací se dle sportovní klasifikace rozdělují do devíti skupin s označením A1 až A9. Jelikož participují ve velkém množství sportů, klasifikace se většinou neřídí výškou amputace, ale funkčními schopnostmi v daném sportu (Daňová a kol., 2008).

3 Výzkumná část

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem mé práce je zjistit, zda na základě pozitivních psychologických konstruktů – psychické odolnosti (ve smyslu resilience a hardiness) a psychické vytrvalosti (grit) - můžeme predikovat životní spokojenost a sportovní angažovanost hráčů para hokeje a vozíčkářského rugby v prostředí České republiky.

3.2 Úkoly práce

Ke splnění cílů mé diplomové práce jsem zvolila následující kroky:

1. Vyhledání a shromáždění odborné literatury pro vypracování teoretické části mé práce.
2. Sehnání kontaktů na vhodné respondenty dotazníku.
3. Překlad dotazníku.
4. Rozeslání a sběr odpovědí na dotazník.
5. Vyhodnocení a statistická analýza dat.
6. Vyvození závěrů z analýzy.

3.3 Stanovení hypotéz

Hypotézy jsem stanovila na základě teoretické rešerše. Předpokládám, že:

1. Hypotéza č.1 Hardiness a resilience jsou statisticky významné v predikování kvality života.
2. Hypotéza č.2 Psychická vytrvalost (grit) je statisticky významná v predikování kvality života.
3. Hypotéza č.3 Psychická vytrvalost (grit) je statisticky významná v predikování sportovní angažovanosti.
4. Hypotéza č.4 Hardiness a resilience jsou statisticky významné v predikování sportovní angažovanosti.

4 Metodika práce

Má diplomová práce je empiricko-teoretická. Předmětem výzkumu je schopnost tří pozitivních psychologických konstruktů predikovat kvalitu života sportovců s tělesným postižením. Jedná se o kvantitativní výzkum.

4.1 Popis sledovaného souboru

Sledovaný soubor tvořilo čtyřicet hráčů para hokeje a vozíčkářského rugby (z toho pouze dvě ženy). Jejich věkový průměr byl 31,95 let, přičemž nejmladšímu z nich bylo 15 let a nejstaršímu 59 let. Dvacet osm sportovců mělo získané postižení, ostatní vrožené.

Respondenti obdrželi informovaný souhlas (Příloha 3). Byli poučeni o obsahu dotazníku a způsobu vyplnění. Jeho odesláním souhlasili s anonymním zpracováním a následným použitím získaných dat. Výzkum byl schválen etickou komisí FTVS a proběhl bez komplikací.

MUŽ/ŽENA	VĚK	SPORT R-rugby H-para hokej	POSTIŽENÍ V-vrožené Z – získané	SPORTOVNÍ ZKUŠENOS TI (roky)
M	25	H	Z	5
M	26	R	V	1
M	59	H	Z	10
M	27	R	V	16
M	35	H	Z	12
M	25	R	Z	5
M	15	H	Z	3
M	47	R	Z	2
M	28	H	Z	2
M	28	R	V	8
M	24	H	Z	4
M	39	R	V	15

M	46	R	Z	12
M	41	H	Z	20
M	23	H	Z	7
M	29	H	Z	10
M	28	H	Z	7
M	44	R	Z	5
M	36	R	V	19
M	27	H	Z	8
M	31	R	V	15
M	41	H	Z	5
M	29	R	V	10
M	37	H	Z	8
M	44	H	Z	13
M	21	H	V	4
M	39	H	Z	11
M	30	H	Z	3
Ž	33	R	Z	6
M	30	H	V	1
M	35	H	Z	15
M	23	R	V	4
Ž	28	R	V	8
M	24	H	Z	5
M	28	R	V	2
M	26	R	Z	4
M	37	R	Z	5
M	29	H	Z	4
M	25	H	Z	2
M	36	R	Z	1

Tabulka 1 Charakteristika zkoumaného souboru.

4.2 Použité metody

Pro získání výsledků jsme použili již zmiňovaný dotazník, který vznikl na Wayne State University pod vedením J.J. Martina. Naším úkolem bylo tedy dotazník řádně přeložit. Použili jsme metodu „překlada a zpětného překlada“ (Geisinger, 1994). V prvním kroku byl dotazník přeložen do českého jazyka jedním překladatelem. Druhý překladatel jej přeložil zpět do anglického jazyka, aniž by viděl originální verzi. V druhém kroku jsme porovnali první i druhou anglickou verzi. Dosáhli jsme stanovené shody a mohli jsme český dotazník rozeslat mezi námi specifikované sportovce.

Dotazník se skládal z šesti dílčích částí. První část byla zaměřena na obecné informace o respondentech. Ptali jsme se na základní otázky ohledně pohlaví, věku, postižení a sportu, který provozují. Velice důležitá otázka se týkala národnosti hráčů, jelikož jsme chtěli pouze odpovědi osob, z českého prostředí. Další části byly zaměřeny buď na jeden z možných pozitivních prediktorů kvality života (hardiness, resilience, grit) nebo na kvalitu života samotnou (životní spokojenost, sportovní angažovanost).

Životní spokojenost – Byla použita pěti položková Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen a Griffin, 1985). Pomocí sedmistupňové Likertovy škály (1 = silně nesouhlasím, 4 = ani nesouhlasím, ani souhlasím, 7 = silně souhlasím) respondenti hodnotili tyto položky:

1. Ve většině aspektů je můj život blízko ideálu.
2. Podmínky pro můj život jsou výborné.
3. Se svým životem jsem spokojený/á.
4. V životě jsem dosáhl/a důležitých věcí, po kterých toužím.
5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.

Nejsou zde žádné reverzní položky, takže průměrné skóre jsme získali jednoduše jejich sečtením a zprůměrováním.

Psychická vytrvalost (Grit) – K získání hodnot psychické vytrvalosti byla použita osmipoložková Short Grit Scale (Duckworth a Quinn, 2009). Pomocí pětistupňové

Likertovy škály (1 = to se mi vůbec nepodobá, 5 = To je mi velice podobné) respondenti hodnotili uvedené položky:

1. Často si stanovuji cíl, ale později se rozhodnu pro jiný.
2. Bývám pohlcený jedním nápadem nebo projektem na krátkou dobu, ale později o to ztratím zájem.
3. Dělá mi problém udržet soustředěnost na projektu, který trvá déle než několik měsíců.
4. Nové nápady a projekty mě někdy rozptylují od předešlých.
5. Dokončím, cokoliv začnu.
6. Překážky mě neodrazují.
7. Jsem pilný(á)/pracovitý(á).
8. Jsem dřič.

Položky číslo 1, 2, 3 a 4 odkazují na opak psychické vytrvalosti, a proto musíme proměnit jejich skórování (5 = to se mi vůbec nepodobá, 1 = to je mi velice podobné). Po tomto kroku můžeme jednotlivé položky sečíst a zprůměrovat.

Psychická odolnost (Resilience) – Při měření resilience jsme použili desetipoložkovou Connor-Davidson Resilience Scale (Campbell-Sills a Stein, 2007). Pomocí pětistupňové Likertovy škály (0 = nepravda, 4 = skoro vždy pravda) respondenti ohodnotili následující tvrzení:

1. Jsem schopný/á přizpůsobit se změnám.
2. Umím si poradit s čímkoliv, co mě potká.
3. Snažím se ve všem najít něco pozitivního.
4. Stres mě může posílit.
5. Po nemoci nebo náročném období se vracím rychle zpátky.
6. Stanovených cílů dosahuji bez ohledu na překážky.
7. Dokážu se soustředit pod nátlakem.
8. Nenechám se odradit neúspěchem.
9. Označil/a bych se za silného člověka.
10. Umím si poradit s nepříjemnými pocity.

Všechny položky mají uvedené skórování, žádná není reverzní. Průměrné skóre každého respondenta jsme získali sečtením položek a jejich zprůměrováním.

Sportovní angažovanost – Použili jsme Athlete Engagement Questionnaire (Lonsdale, Hodge a Jackson, 2007) obsahující šestnáct položek. Na pětistupňové Likertově škále (1 = téměř nikdy, 2 = výjimečně, 3 = někdy, 4 = často, 5 = téměř vždy) respondenti hodnotili tyto položky:

1. Věřím, že jsem schopný/á dosáhnout svých sportovních cílů.
2. Cítím se plný/á energie, když se účastním svého sportu.
3. Jsem odhodlán/a dosáhnout cílů, které jsem si ve sportu stanovil/a.
4. Sport, který dělám, mě baví.
5. Cítím, že jsem schopný ve svém sportu uspět.
6. Když se účastním svého sportu, cítím se plný/á energie.
7. Jsem odhodlaný/á dosáhnout svých sportovních cílů.
8. Ze svého sportu jsem nadšený/á.
9. Věřím, že mám potřebné schopnosti k tomu, abych ve svém sportu uspěl/a.
10. Cítím se opravdu plný/á života, když se účastním svého sportu.
11. Svému sportu jsem oddaný/á.
12. Tento sport si užívám.
13. Jsem přesvědčen/a o svých schopnostech.
14. Cítím se mentálně ostražitý/á, když se účastním svého sportu.
15. Chci tvrdě pracovat, abych dosáhl/a svých sportovních cílů.
16. Můj sport mě baví.

Průměrné skóre každého respondenta jsme získali zprůměrováním všech sečtených položek.

Psychická odolnost (Hardiness) – V této poslední části dotazníku jsme použili revidovanou Norwegian hardiness scale (Dispositional Resilience Scale 15; Hystad, Eid, Johnsen, Laberg, a Bartone, 2010), která obsahuje patnáct položek. Tentokrát byla použita čtyřstupňová Likertova škála (0 = nepravda, 3 = vždy pravda) pro hodnocení uvedených položek:

1. Většina věcí, které ve svém životě dělám, jsou smysluplné.

2. Tím, že budu tvrdě pracovat, můžu téměř vždy dosáhnout cílů, které si stanovím.
3. Nerad/a dělám změny v mých pravidelných aktivitách.
4. Cítím, že můj život někdy nemá smysl.
5. Změny v rutině jsou pro mě zajímavé.
6. Jak se můj život odvíjí, záleží na mých skutečích. (Na základě mého jednání se odvíjí můj život.
7. Na své pracovní aktivity se velice těším.
8. Nemyslím si, že mohu udělat příliš pro to, abych ovlivnil/a svou budoucnost.
9. Baví mě výzvy.
10. Většina dnů v mém životě je zajímavá a vzrušující.
11. Je mi nepříjemné, když je má denní rutina nějakým způsobem narušena.
12. Je na mě, jak bude zbytek mého života vypadat.
13. Život obecně je pro mě nuda.
14. Mám rád/a svůj denní program, který se příliš nemění.
15. Má rozhodnutí skutečně ovlivňují to, jak věci nakonec dopadnou.

Položky číslo 3, 4, 8, 11, 13 a 14 mají reverzní skórování (3 = nepravda, 0 = vždy pravda). Po jejich přepočítání jsme vše sečetli a zprůměrovali, pro získání průměrného skóre pro každého respondenta.

4.3 Sběr dat

Data jsme získávali v období od června do října roku 2019. Dotazníky jsme rozesílali emailem v elektronické podobě, zpět se nám vracely stejnou cestou. Oslovili jsme 80 sportovců. Toho jsme docílili většinou přes manažery sportovních klubů, kteří nám předali kontakty na hráče nebo jim sami přeposlali náš email s žádostí o vyplnění dotazníku. Jednou z podmínek byla příslušnost ke sportovní organizaci, která sdružuje osoby s tělesným postižením – konkrétně hráče para hokeje nebo vozičkářského rugby. Vrátilo se nám 42 vyplněných dotazníků. Návratnost byla 52,5%. Dva dotazníky jsme museli vyřadit, jelikož data v nich nebyla úplná a výsledky z nich by tedy nebyly platné.

Na začátek dotazníku jsme vložili informovaný souhlas, schválený etickou komisí Univerzity Karlovy (příloha 2). V něm bylo uvedeno, že data budou anonymizována a v této podobě publikována v mé diplomové práci, případně v odborných člancích a konferencích. Přesto nám někteří oslovení sportovci nechtěli data poskytnout.

Na začátek dotazníku jsme vložili informovaný souhlas, schválený etickou komisí Univerzity Karlovy (příloha 2). V něm bylo uvedeno, že data budou anonymizována a v této podobě publikována v mé diplomové práci, případně v odborných člancích a konferencích. Přesto nám někteří oslovení sportovci nechtěli data poskytnout.

4.4 Analýza dat

Získaná data jsme vložili do statistického programu IBM SPSS (verze 22.00) a provedli několik analýz. Hladinu významnosti α jsme stanovili na 0,05. Pripouštíme tedy pěti procentní možnost chyby ve výpočtech.

Z důvodu možného blízkého vztahu nezávislých proměnných (resilience, hardiness a grit) jsme pomocí Pearsonových korelací prověřili multikolinearitu. Abychom mohli určit, zda na základě těchto nezávislých proměnných můžeme predikovat ty závislé (životní spokojenost a sportovní angažovanost), potřebovali jsme získat korelační koeficient R. Nejprve jsme do programu vložili hodnoty resilience a životní spokojenosti. Následovaly hodnoty hardiness a grit. Stejný proces proběhl i u druhé závislé proměnné – sportovní angažovanosti. Podívali jsme se také na hodnoty

R^2 . Ty nám řekly, na kolik procent nám nezávislé proměnné vysvětlují danou závislou proměnnou. Na závěr jsme do programu vložili všechny nezávislé proměnné najednou. Chtěli jsme tím zjistit index determinace (R^2) všech tří pozitivních psychologických konstruktů – nejprve u životní spokojenosti, poté u sportovní angažovanosti.

5 Výsledky

V této části mé diplomové práce ukáži a krátce popíši jednotlivé výsledky regresních analýz. První zkoumanou závislou proměnnou bude životní spokojenost (LS). Začnu s Pearsonovými korelacemi k vyloučení multikolinearity, následně ukáži hodnoty R a R^2 . Druhou zkoumanou závislou proměnnou bude sportovní angažovanost (SA), u které uskutečním stejný postup.

Correlations					
		LS	grit	resilience	hardiness
Pearson Correlation	LS	1.000	.340	.496	.686
	grit	.340	1.000	.454	.294
	resilience	.496	.454	1.000	.473
	hardiness	.686	.294	.473	1.000

Tabulka 2 Pearsonovy korelace nezávislých proměnných a životní spokojenosti (LS)

V této tabulce (Tab. 2) vidíme jednotlivé hodnoty Pearsonových korelací nezávislých proměnných – grit, resilience a hardiness. Nejmenší korelaci mezi sebou mají grit a hardines (0,293). Nejsilnější vzájemný vztah najdeme u resilience a hradiness (0,473). Žádná z nezávislých proměnných však nemá vzájemný vztah silnější než 0,8 a nemusíme je tedy z analýzy vyloučit.

Model Summary^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.496 ^a	.246	.226	.94659	1.712
a. Predictors: (Constant), resilience					
b. Dependent Variable: LS					

Tabulka 3 - jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné resilience a závislé LS

Podle této tabulky (tab. 3) můžeme tvrdit, že resilience (v jednoduché lineární regresi) nám z téměř 25% vysvětluje naši vybranou závislou proměnnou (index determinace - R^2) – životní spokojenost. Korelační koeficient má hodnotu 0,496 a může být tedy považován za signifikantní.

Model Summary^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.686 ^a	.391	.357	.79280	2.179
a. Predictors: (Constant), hardiness					
b. Dependent Variable: LS					

Tabulka 4 Jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné hardiness a závislé LS

V tabulce číslo 4 vidíme jednoduchou lineární regresi nezávislé proměnné hardiness a závislé LS. Hodnota indexu determinace je 39%. Korelační koeficient má hodnotu 0,686, což ukazuje na mnohem silnější vztah než u LS a resilience.

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.340 ^a	.116	.092	1.02518	2.307
a. Predictors: (Constant), grit					
b. Dependent Variable: LS					

Tabulka 5 Jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné grit a závislé LS

V této tabulce (tab. 5) vidíme jednoduchou lineární regresi poslední nezávislé proměnné Grit a závislé LS. Hodnota indexu determinace je pouhých 11%. Korelační koeficient je 0,34, což znamená, že grit má ze všech nezávislých proměnných nejmenší vliv na LS.

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.718 ^a	.515	.475	.78005	2.098
a. Predictors: (Constant), hardiness, grit, resilience					
b. Dependent Variable: LS					

Tabulka 6 Mnohonásobná lineární regresní analýza nezávislých proměnných resilience, hardiness, grit a závislé proměnné LS

Zde (Tab. 6) nás zajímá především index determinace, který má hodnotu 0,515. Znamená to, že společně naše tři nezávislé proměnné z 52% vysvětlují životní spokojenost.

Následující tabulky se vztahují ke druhé závislé proměnné – sportovní angažovanosti.

Correlations					
		SA	hardiness	resilience	grit
Pearson Correlation	SA	1.000	.053	.374	.199
	hardiness	.053	1.000	.473	.294
	resilience	.374	.473	1.000	.454
	grit	.199	.294	.454	1.000

Tabulka 7 Pearsonovy korelace nezávislých proměnných a sportovní angažovanosti (SA)

Tabulka (tab. 7) zobrazuje jednotlivé hodnoty Pearsonových korelací nezávislých proměnných – hardiness, resilience a grit. Největší vzájemnou závislost mezi sebou opět mají resilience a hardiness (0,473). Tu nejmenší pak grit a hardiness (0,294). Nežádoucí multikolinearita mezi těmito proměnnými není.

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.374 ^a	.140	.117	.48206	2.026
a. Predictors: (Constant), resilience					
b. Dependent Variable: SA					

Tabulka 8 Jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné resilience a závislé SA

Na tabulce číslo 8 máme jednoduchou lineární regresi nezávislé proměnné resilience a závislé SA. Vidíme, že index determinace je pouhých 14% a korelační koeficient má hodnotu 0,374.

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.399 ^a	.159	.114	.48289	2.062
a. Predictors: (Constant), resilience, hardiness					
b. Dependent Variable: SA					

Tabulka 9 Mnohonásobná lineární regresní analýza nezávislých proměnných resilience a hardiness a závislé proměnné SA

V této tabulce (tab. 9) jsme spojili dvě nezávislé proměnné – hardiness a resilience, které mezi sebou mají vysoký vzájemný vztah. Vidíme však, že ani jejich spojením jsme nezískali vyšší hodnoty. Index determinace je pouhých 16% a korelační koeficient má hodnotu 0,399.

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.199 ^a	.039	.014	.50939	2.064
a. Predictors: (Constant), grit					
b. Dependent Variable: SA					

Tabulka 10 Jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné grit a závislé SA

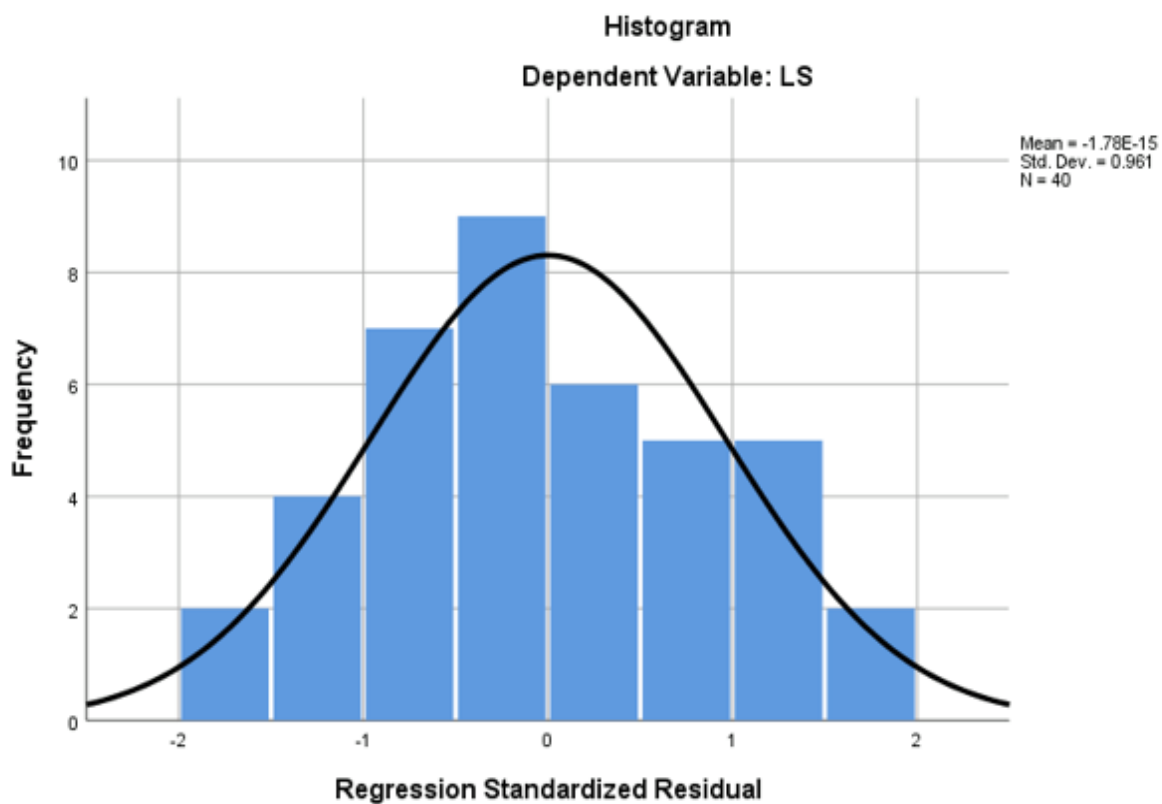
V tabulce číslo 10 vidíme jednoduchou lineární regresní analýzu nezávislé proměnné grit a závislé SA. Index determinace jsou pouhá 4% a korelační koeficient má hodnotu 0,199, a proto není příliš signifikantní.

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.402 ^a	.162	.092	.48891	2.085
a. Predictors: (Constant), grit, hardiness, resilience					
b. Dependent Variable: SA					

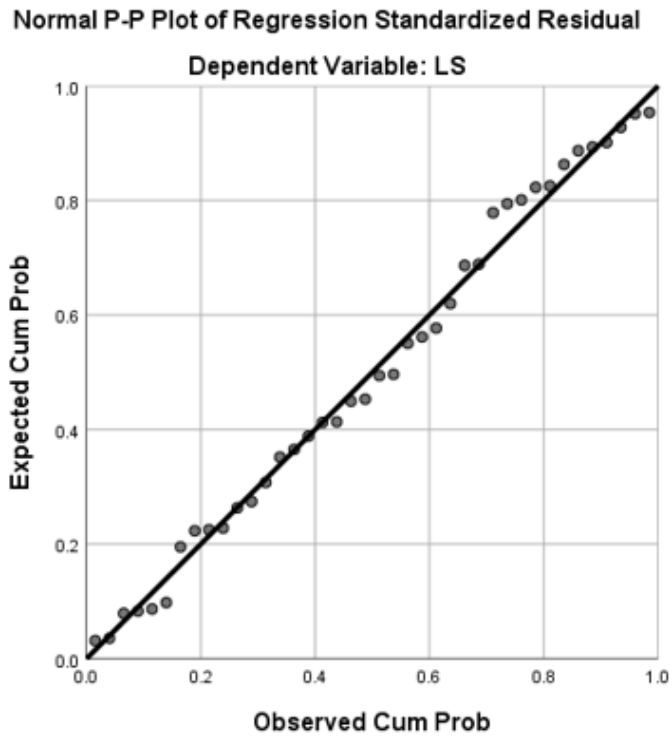
Tabulka 11 Mnohonásobná lineární regresní analýza nezávislých proměnných grit, hardiness, resilience a závislé SA

V tabulce číslo 11 nás především zajímá index determinace, u kterého vidíme hodnotu 0,162. Znamená to, že dohromady naše tři nezávislé proměnné vysvětlují sportovní angažovanost z pouhých 16%.

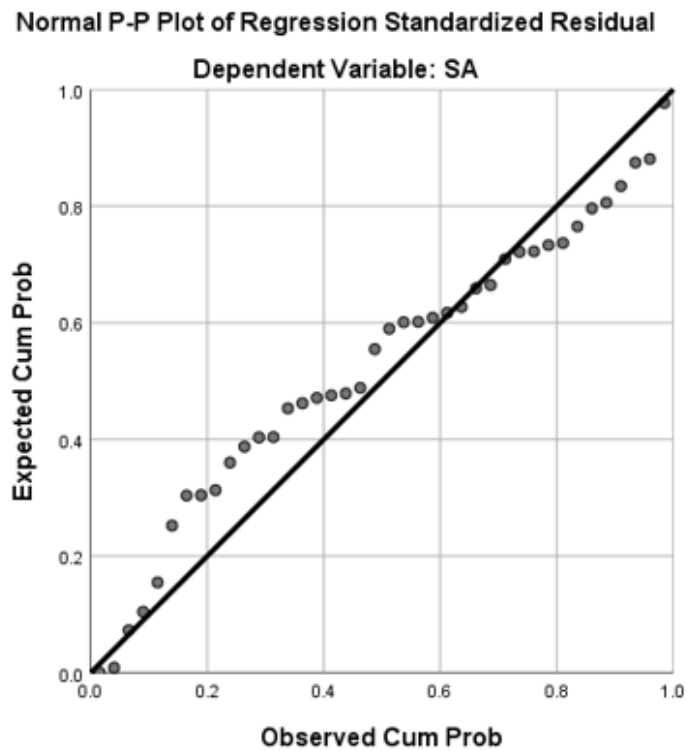
Následující grafy (graf 1, 2 a 3) nám dokládají splnění nutné statistické podmínky pro provedení analýzy, a sice že rezidua jednotlivých pozorování mají normální rozdělení.



Graf 1 Graf normálního rozdělení LS 1



Graf 2 Graf normálního rozdělení LS 2



Graf 3 Graf normálního rozdělení SA 1

6 Diskuze

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, zda vybrané pozitivní psychologické konstrukty – psychická odolnost (ve smyslu resilience a hardiness) a psychická vytrvalost (grit) mohou predikovat životní spokojenost a sportovní angažovanost u sportovců s tělesným postižením. Pro moji práci jsme zvolili dva velice fyzicky náročné sporty, a to vozíčkářské rugby a para hokej. Podnětem pro tento výzkum byla studie profesora J. J. Martina (2015) z Wayne State University, který stejným způsobem testoval tyto konstrukty u hráčů basketbalu na vozíku. V diskuzi proto budu naše výsledky porovnávat s těmi v USA.

Na základě teoretické rešerše byly stanoveny čtyři hypotézy. První z nich říká, že resilience a hardiness jsou statisticky významné v predikování životní spokojenosti. Tato hypotéza byla potvrzena. Důkazy nalezneme v tabulkách číslo 3 a 4. Když se v první zmíněné tabulce podíváme na sloupec s označením „R square“, vyčteme z něj, že index determinace resilience pro životní spokojenost je téměř 0,246. To znamená, že právě resilience z 25% vysvětluje naši závislou proměnnou – životní spokojenost. Pro Martina (2015) je již toto číslo signifikantní. Korelační index R zobrazuje hodnotu 0,496. Na základě toho můžeme tvrdit, že resilience dostatečně pozitivně koreluje s životní spokojeností. U Martina můžeme nalézt podobná čísla. Právě on dále tvrdí, že ačkoli má resilience váhu a schopnost predikovat LS, daleko silnějším prediktorem je hardiness. S tím souhlasí i naše výsledky. Ty můžeme nalézt v tabulce číslo 4. Díky jednoduché lineární regresní analýze vidíme, že hardines vysvětluje LS dokonce ze 39%. Korelace mezi hardiness a LS má velice vysokou hodnotu, a to 0,686. Wallace, Bisconti a Bergman (2010) publikovali studii, která náš výsledek podporuje. Uvádí, že důležitost a váha resilience se sníží, pokud započítáme hardiness. Můžeme tedy říci, že hardiness hraje větší roli při zlepšování životní spokojenosti než resilience, ačkoli má také váhu (Martin, 2015). Abychom u hráčů docílili lepší životní spokojenosti, musíme se tedy zaměřit na zvýšení jejich „houževnatosti“ (toto označení pro hardiness použil Hošek, 1997). Pokud si tedy hráči začnou více uvědomovat, že jsou schopni řídit dění okolo své osoby, budou vidět smysl v tom, co právě dělají a začnou chápat změny ve svém životě jako výzvy (Hošek, 1997), jejich životní spokojenost by se měla zvýšit. Takto usuzujeme na základě našich získaných výsledků.

Druhá hypotéza, ve které předpokládáme, že grit bude statisticky významná v predikci LS, se nám také potvrdila. Index determinace ukazuje hodnotu 0,116, takže grit vysvětluje LS z téměř 12%. Ačkoli je její korelační koeficient nejmenší ze všech tří nezávislých proměnných (0,340), není zanedbatelná.

Zajímavé je srovnání s výsledky na Wayne State University. Tam se i přes korelaci grit s ostatními nezávislými proměnnými ukázalo, že tento pozitivní psychologický konstrukt nemá vůbec žádnou váhu při vysvětlení LS. Proč k takovému rozdílu mohlo dojít? Usuzujeme, že hlavním důvodem by mohl být počet respondentů. Ve studii z roku 2015 jich participovalo téměř dvakrát více (75) než v naší studii. Nemůžeme ale vyloučit ani to, že v českém prostředí sportovců s postižením grit opravdu hraje roli při zlepšování životní spokojenosti. Pokud víme, v České republice ještě neproběhla studie, která by vztah grit a LS zkoumala. V Roce 2018 proběhl výzkum, ve kterém použili českou verzi škály a zjistili pozitivní vztah mezi grit a věkem participantů (Kropáčová a kol., 2018). Srovnávat tedy můžeme pouze se studií z USA.

Třetí hypotéza již směřuje k fenoménu sportovní angažovanosti. Tvrdíme, že grit bude statisticky významná v predikování sportovní angažovanosti (SA). V tabulce číslo 10 jsou zobrazeny výsledky jednoduché lineární regresní analýzy nezávislé proměnné grit a závislé SA. Na základě těchto výsledků jsme třetí hypotézu vyvrátili. Grit vysvětlovala SA pouze z 4%. Ačkoli grit nemůžeme zcela zanedbat, korelační koeficient má hodnotu pouhých 0,199. Predikce sportovní angažovanosti na takto nízké hodnotě korelace by nebyla vhodná. Na Wayne State University dospěli k jiným výsledkům. Korelační koeficient dosáhl hodnoty 0,47 a jeho význam na sportovní angažovanost byl nesporný. Z jakého důvodu nám v českém prostředí vychází něco jiného? Důvod můžeme opět hledat v množství získaných odpovědí. Martin (2015) měl 98% účast v jeho výzkumu. V praxi to znamenalo, že pouze jedna osoba odmítla účast ve studii. My jsme se z důvodu možnosti většího počtu účastníku rozhodli spojit para hokej (v ČR 8 týmů) a vozíčkářské rugby (v ČR 4 týmy). Bohužel návratnost vyplněných dotazníků byla jen 52,5%. Abychom mohli definovat další důvody, potřebovali bychom více studií na toto téma v České republice.

Možným důvodem, proč se v predikování SA pomocí grit tolik rozcházíme s americkou studií na Wayne State University, by mohla být jedna z dílčích škál SA. Položky týkající se „vášně“ totiž nejsou konkretizovány na sport, ale na dlouhodobé cíle

obecně. Martin (2015) však míní, že z důvodu podobností obou konstruktů by toto nemělo mít vliv.

Naše čtvrtá a poslední hypotéza říká, že hardiness a resilience budou statisticky významné v predikování sportovní angažovanosti. Tuto hypotézu nepotvrdíme ani nevyvrátíme, protože je platná pouze z části. Když se podíváme na tabulku číslo 7, uvidíme Pearsonovy korelace nezávislých proměnných resilience, hardiness, grit i závislé SA. Ačkoli mají hardiness a resilience mezi sebou vysokou hodnotu korelačního koeficientu (0,473), významnou korelaci (0,374) má se závislou proměnnou SA pouze resilience. U hardiness vidíme nízkou hodnotu 0,053. Predikovat SA na základě hardiness tedy není statisticky správné.

Vliv resilience na SA se ukázal signifikantní i ve studii profesora Martina (2015). On tento výsledek podporuje tvrzením, že vysoká resilience pomáhá překonat sportovně-specifické těžkosti (například nedosažení důležitého cíle), které by časem mohly snižovat jedincovu sportovní angažovanost.

Hodnoty této psychické odolnosti a následně i sportovní angažovanosti můžeme zvyšovat pomocí technik zvládání stresu. Davydov a kol. (2010) tvrdí, že kladnou reakcí na stres se právě resilience vyznačuje.

Tato diplomová práce má limity, kterých jsme si vědomi. Nejzásadnějším limitem byl počet získaných a řádně vyplněných dotazníků. Z důvodu nedostatku podobných výzkumů v českém prostředí nemůžeme výsledky generalizovat a uplatnit na všechny sportovce s tělesným postižením. Výsledky jsou platné pouze na náš vzorek i z důvodu jedinečnosti účastníků.

Další výzkumy by mohly pokračovat v hledání jiných prediktorů životní spokojenosti a sportovní angažovanosti. Když jsme do programu SPSS vložili nejprve všechny tři nezávislé proměnné společně se závislou proměnnou LS a spustili mnohonásobnou lineární regresní analýzu, získali jsme tím index determinace, jehož hodnota byla 0,515 (tab. 6). To znamená, že resilience, hardiness a grit společně vysvětlují životní spokojenost z 52%. Dalších 48% tedy mohou tvořit další nezávislé proměnné. Přesto nemůžeme určit, kolik jich ještě může být. Index determinace pro stejné nezávislé proměnné, ale závislou proměnnou SA měl hodnotu 0,162. Tyto

nezávislé tedy vysvětlují sportovní angažovanost pouze z 16% a je zde obrovský prostor pro další nezávislé proměnné. Jádrem SA jsou 4 dimenze – sebedůvěra, odhodlání, nadšení a síla/energie (Lonsdale, Hodge, Jackson, 2007). Proto se při dalším hledání prediktorů sportovní angažovanosti doporučujeme zaměřit tímto směrem.

7 Závěr

Má diplomová práce pojednávala o možnosti predikování obecně i sportovně specifické kvality života. Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jestli a do jaké míry mohou predikovat životní spokojenost a sportovní angažovanost u hráčů para hokeje a vozičkářského rugby, a to na základě tří pozitivních psychologických konstruktů – resilience, hardiness a grit.

Pozitivní psychologie se v současné době dostala do popředí psychologické přípravy vrcholových sportovců. My jsme zjišťovali, zda uvedené pozitivní psychologické konstrukty mají svůj význam i u sportovců s tělesným postižením.

U našeho specifického vzorku sportovců jsme došli k závěru, že zlepšováním a zvyšováním hardiness, resilience i grit můžeme pozitivně ovlivnit jejich životní spokojenost a tedy i obecnou kvalitu života. Pro zlepšení sportovní angažovanosti našich respondentů je žádoucí zvyšování hodnot resilience.

Uvědomujeme si, že specifická výzkumného souboru je limitující v generalizování výsledků na všechny sportovce s tělesným postižením. K více globálnějších datům bychom potřebovali větší počet respondentů a objevit další možné nezávislé proměnné.

8 Literatura

8.1 Výchozí literatura

1. ALRIKSSON.SCHMIDT, A.I., WALLANDER, J., & BIASINI, F. Quality of life and resilience in adolescents with a mobility disability. *Journal of Pediatric Psychology*, 2007. 32, 370–379.
2. AMBLER, Z. *Základy neurologie*: [učebnice pro lékařské fakulty]. 6., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-726-2433-4.
3. CAMPBELL-SILLS, L., & STEIN, M. B., Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 2007. 20, 1019–1028.
4. CONNOR, K.M., & DAVIDSON, J.R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003. 18, 76–82.
5. DAŘOVÁ, K., ČIČOŇ, R., ŠVARCOVÁ, J., POTMĚŠIL, J. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum 2008. ISBN 978-80-246-1520-2.
6. DAVYDOV, D.M., STEWART, R., RITCHIE, K. and CHAUDIEU, I., Resilience and Mental Health, Clinical. *Psychology Review*, 2010, 30, 479-495
7. DIENER, E. What is positive about positive psychology: The curmudgeon and pol-lyanna. *Psychological Inquiry*, 2003, 14, 115–120
8. DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEN, R.J., & GRIFFIN, S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, 71–75. doi:10.1207/ s15327752jpa4901_13.
9. DUCKWORTH, A. L., & GROSS, J. J. Self-control and grit related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science* 2014., 23(5), 319-325
10. DUCKWORTH, A.L., & QUINN, P.D. Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT–S). *Journal of Personality Assessment*, 2009. 91, 166–174

11. DUCKWORTH, A.L., PETERSON, C., MATTHEWS, M.D., & KELLY, D.R. Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92, 1087–1101.
12. DUNGL, P. a kol. *Ortopedie*. Praha: Grada. 2005. 2.vyd. ISBN 978-80-247-4357-8.
13. FISCHER, S., ŠKODA J., *Speciální pedagogika: Edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. 1. Vyd. Praha: Triton, 2008. ISBN 978- 80-7387-014-0
14. GABEL, S., PETERS, S. Presage of a paradigm shift? Beyond the social model of disability toward resistance theories of disability. *Disability & Society* 2004, 19, 585–600
15. GEISINGER, K. F. Cross-cultural normative assessment: Translation and adaptation issues influencing the normative interpretation of assessment instruments. *Psychological Assessment* 1994, 6(4), 304-312 <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.4.304>
16. GOLBY, J., SHEARD, M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 2004, 37, 933–942
17. GULLONE, E., CUMMINS, R.A. *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators*. London: Kluwer Academic Publisher. 2002.
18. GURKOVÁ, Elena. Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 223 s. ISBN 978-802-4736-259.
19. HNILICA, K. Diagnóza a věk moderují vztah mezi zdravím, emočním životem a spokojeností se životem. *Československá psychologie* 2006, 6, str. 484-506
20. HODGE, K., LONSDALE, C., JACKSON, S.A. Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 2009, 23, 186-202.
21. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7066-976-4.
22. HROMÁDKOVÁ, J. a kol. *Fyzioterapie*. Jinočany: H+H Vyšehradská s.r.o. 1999. 428 s. ISBN 80-86022-45-5.
23. HYSTAD, S.W., EID, J., JOHNSEN, B.H., LABERG, J.C., BARTON, T.P. Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2010. 51, 237–245

24. JANEČKA, Z., a kol., *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci 2012. ISBN 978-80-244-3107-9.
25. JOHNSEN, B.H., BARTONE, P., SANDVIK, A.M., GJELDNES, R., MORKEN, A.M., HYSTAD, S.W., STORNAES, A.V. Psychological hardiness predicts success in a Norwegian armed forces border patrol selection course. *International Journal of Selection and Assessment*, 2013. 21, 368–375.
26. KAWANISHI, C. Y., GREGUOL, M. Physical activity, quality of life, and functional autonomy of adults with spinal cord injuries. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2013. 30(4), 317–337
27. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*. 2008. 52, 1, 1-19.
28. KLEIMAN, E.M., ADAMS, L.M., KASHDAN, T.B., RISKIND, J.H. Gratitude and grit indirectly reduces risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 2013. 47, 539–546.
29. KOBASA, S.C. Commitment and coping in stress resistance among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 42, 707-717.
30. KOBASA, S.C. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology* 1979. 37, 1–11
31. KROPÁČOVÁ, S., SLEZÁČKOVÁ, A., JARDEN, A. Škála vytrvalosti: Analýza psychometrických vlastností české verze pro dospělé. *E-psychologie* 2018. 12(2), 27-40. <https://doi.org/10.29364/epsy.318>
32. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
33. KUDLÁČEK, M. a kol. *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci 2013. ISBN 978-80-244-3954-9.
34. KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s postižením*. [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury 2007.
35. LAFRENIERE, M.A.K., VALLERAND, R. J., SEDIKIDES, C. On the relation between selfenhancement and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity* 2013. 12, 597–609.

36. LONSDALE, C., HODGE, K., JACKSON, S. Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 2007. 38, 471–492.
37. LONSDALE, C., HODGE, K., RAEDEKE, T. Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology* 2007. 38, 451–470.
38. MARTIN, J.J. et al. Gritty, Hardy, and Resilient: Predictors of Sport Engagement and Life Satisfaction in Wheelchair Basketball Players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2015, 9, 345–359
<http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>.
39. MARTIN, J.J. Psychological perspectives on athletes with disabilities. In MELLALIELU, S., HANTON S., (Eds.), *Professional practice issues in sport psychology: Critical reviews* (pp. 54–78). New York, NY: Routledge Publishing 2012.
40. OLIVER, C.M. *Hardiness, well-being, and health: A meta-analytic summary of three decades of research (Doctoral dissertation)*. 2009. Available from ProQuest Dissertations and Theses database (UMI No. 3391674).
41. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
42. PAVOT, W.G., DIENER, E. Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment* 1993. 5, 164-172.
43. PAVOT, W.G., DIENER, E., COLVIN, C. R., SANDVIK, E. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 1991. 57, 149-161.
44. PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2005, 629 s. ISBN 80-725-4657-0.
45. RICHARDSON, G.E., NEIGER, B.L., JENSEN, S. and KUMPFER, K.L. The Resiliency Model. *Health Education*, 1990, 21, 33-39.
46. SALLES, A., COHEN, G.L., MUELLER, C.M. The relationship between grit and resident well-being. *American Journal of Surgery* 2014. 207, 251–254.
47. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN – 978-80-246-1620-5
48. ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.

49. VÍTKOVÁ, M. *Integrativní speciální pedagogika. Integrace školní a sociální.* Brno: Paido, 2004. 2. rozšířené a přepracované vydání. ISBN 80-7315-071-9 63.
50. VÍTKOVÁ, M. *Somatopedické aspekty.* Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-134-0.
51. ZEMAN, M. a kol. *Speciální chirurgie.* Praha: Galén-karolinum 2001. ISBN 80-246-0244-2.
52. KŮTOVÁ, K. Kvalita života hráčů sitting volejbalu. Diplomová práce. UK FTVS. Praha. 2019. Vedoucí práce: PhDr. Klára Daňová, Ph.D.
53. REIFENAUER, I. DAŘOVÁ, K. Vliv jógového cvičebního programu na kvalitu života pacientů s roztroušenou sklerózou - pilotní studie. In Suchý, J., a kol. (Ed.). Sborník příspěvků z mezinárodní studentské vědecké konference Scientia Movens konané dne 15. března 2016. Univerzita Karlova v Praze, FTVS, Praha, 2016, 206-215. ISBN 978-80-87647-26-4.

8.2 Internetové zdroje

1. ČESKÁ PARA HOKEJOVÁ ASOCIACE, 2014. *Pravidla* [online]. [citace 2019-11-20], dostupné z <https://parahokej.cz/text/21-pravidla> .
2. INTERNATIONAL WHEELCHAIR RUGBY FEDERATION, 2005 – 2019, *About our sport* [online]. [citace 2019-12-5]. Dostupné z https://iwrf.com/?pages=about_our_sport .
3. WORLD PARA ICE HOCKEY, 2017. *About the sport* [online]. Bonn, Germany: International Paralympic Committee [cit. 2019-11-25]. Available on: <https://www.paralympic.org/ice-hockey/about>

9 Seznam tabulek

Tabulka 1 Základní charakteristika sledovaného souboru **Chyba! Zložka není definována.**

Tabulka 2 Pearsonovy korelace nezávislých proměnných a životní spokojenosti (LS) .36

Tabulka 3 - jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné resilience a závislé LS.....37

Tabulka 4 Jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné hardiness a závislé LS37

Tabulka 5 Jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné grit a závislé LS.38

Tabulka 6 Mnohonásobná lineární regresní analýza nezávislých proměnných resilience, hardiness, grit a závislé proměnné LS38

Tabulka 7 Pearsonovy korelace nezávislých proměnných a sportovní angažovanosti (SA)39

Tabulka 8 Jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné resilience a závislé SA.....40

Tabulka 9 Mnohonásobná lineární regresní analýza nezávislých proměnných resilience a hardiness a závislé proměnné SA40

Tabulka 10 Jednoduchá lineární regresní analýza nezávislé proměnné grit a závislé SA41

Tabulka 11 Mnohonásobná lineární regresní analýza nezávislých proměnných grit, hardiness, resilience a závislé SA41

10 Seznam grafů

Graf 1 Graf normálního rozdělení LS 1	42
Graf 2 Graf normálního rozdělení LS 2	43
Graf 3 Graf normálního rozdělení SA 1	43

11 Přílohy

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Vztah vnímané kvality života a psychické odolnosti u hráčů para hokeje a rugby vozičkářů

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: červen 2019 - říjen 2019

Předkladatel: Bc. Jiskrová Markéta

Hlavní řešitel: Bc. Jiskrová Markéta

Místo výzkumu (pracoviště): UK FTVS

Vedoucí práce: PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Popis projektu: Cílem této diplomové práce bude zjistit, zda vybrané vlastnosti z oblasti psychické odolnosti (resilience, hardiness, grit) souvisí s vnímáním kvality života u parahokejistů a hráčů vozičkářského rugby. Projekt bude realizován dotazníkovým šetřením, přičemž použijeme český překlad dotazníku, který ve své studii použil prof. Jeffrey Martin z Wayne State University, USA. Dotazníky budou předány v elektronické podobě. Porovnáme výsledky jednotlivých skupin hráčů mezi sebou i s výsledky z USA.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládáme, že se zúčastní 80 osob ve věku 18-55 let. Všichni jsou členy sportovních organizací sdružujících osoby s tělesným postižením.

Zajištění bezpečnosti: Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Neanonymizované údaje bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Anonymizace osobních dat (např. e-mail) bude provedena do jednoho dne po získání vyplněného dotazníku.

V maximální možné míře zajistíme, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 15. 5. 2019

Podpis předkladatele: 

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 165/2019

dne: 24. 5. 2019

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.



UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
José Martího 31, 162 52, Praha 6
řízení UK FTVS


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 1: Etická komise

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Dobrý den, jmenuji se Markéta Jiskrová a jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Oslovuji Vás s prosbou o vyplnění níže uvedeného dotazníku, který poslouží k napsání mé diplomové práce na téma: Vztah vnímané kvality života a psychické odolnosti u hráčů para hokeje a rugby vozíčkářů.

V části s obecnými informacemi jsou otázky otevřené, v dalších částech zaškrťáváte čísla na škálách, dle níže uvedených informací. Doba pro vyplnění dotazníku bude přibližně 15 minut. Dotazník bude zasílán elektronicky i předáván osobně pověřenou osobou. Pokud budete mít zájem o výsledky studie, ozvěte se prosím na adresu: marketa.jiskrova@gyarab.cz. Vyplněním a odevzdáním dotazníku souhlasíte s účastí v tomto projektu, o kterém jste byl(a) informován(a). Máte právo odmítnout svou účast nebo svůj souhlas odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech a prezentována na konferencích. Po anonymizaci budou osobní data smazána. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Velice děkuji za Váš čas strávený vyplněním dotazníku.

Příloha 3: znění českého dotazníku

Obecné informace – Část 1

Prosím, odpovězte na všechny otázky uvedené níže. Vaše jméno bude nahrazeno číslem.

Jméno: _____

1) Pohlaví: _____ muž _____ žena

2) Věk: _____ let

3) Národnost: _____

4) Typ Vašeho postižení (např. míšňí léze, amputace, atd.) _____

5) Je Vaše postižení získané _____ nebo vrozené _____ (Prosím vyplňte pouze jednu kolonku).

6) Co za sport provozujete a kolikaleté zkušenosti s ním máte? _____

7) Jaké je vaše zaměstnání?

8) Na jaké pozici hrajete? (např. obrana, útočník, center, atd)? _____

9) Jak důležité pro Vás bylo poslední utkání?

1 2 3 4 5 6 7

ne příliš důležité

velice důležité

10) Jaký byl týmový cíl v rámci výsledku tohoto posledního utkání nebo umístění?
Prosím zaškrtněte jednu odpověď:

a) Vyhrát: _____

b) Dostat se do finále: _____

c) Vyhrát vícekrát, než prohrát: _____

d) Neumístít se na poslední příčce: _____

e) Jiné: _____

Životní spokojenost

Níže je uvedeno pět prohlášení, se kterými můžete souhlasit nebo nesouhlasit. Použijte škálu od 1 do 7, uvedenou pod tímto textem, abyste vyjádřili svůj souhlas ke každému prohlášení. Na otázky, prosím, odpovídejte upřímně. Následující škála:

- 1 = silně nesouhlasím
- 2 = nesouhlasím
- 3 = spíše nesouhlasím
- 4 = ani nesouhlasím, ani souhlasím
- 5 = spíše souhlasím
- 6 = souhlasím
- 7 = silně souhlasím

_____ 1. Ve většině aspektů je můj život blízko ideálu.

_____ 2. Podmínky pro můj život jsou výborné.

_____ 3. Se svým životem jsem spokojený/á.

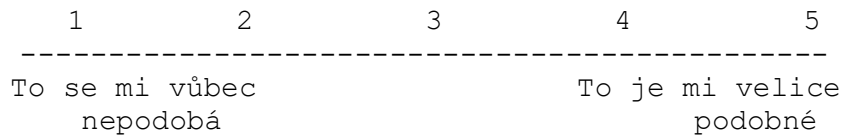
_____ 4. V životě jsem prozatím dosáhl/a důležitých věcí, po kterých toužím.

_____ 5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.

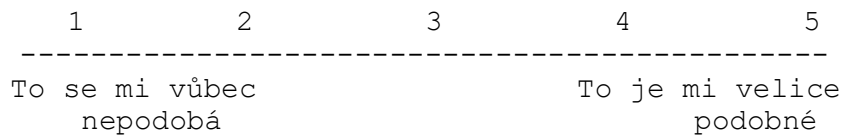
Vytrvalost/Houževnatost (Grit)

Přečtěte si každou větu a zakroužkujte odpovídající číslo ze škály pod otázkou.

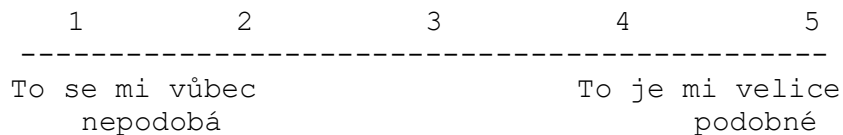
1. Často si stanovuji cíl, ale později se rozhodnu pro jiný.



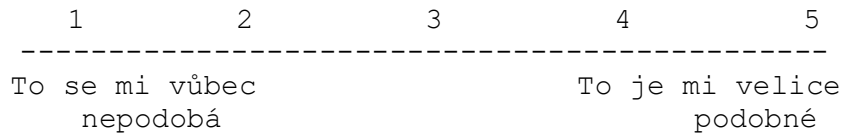
2. Bývám pohlcený jedním nápadem nebo projektem na krátkou dobu, ale později o to ztratím zájem.



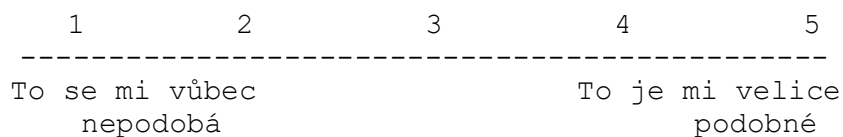
3. Dělá mi problém udržet soustředěnost na projektu, který trvá déle než několik měsíců.



4. Nové nápady a projekty mě někdy rozptylují od předešlých.



5. Dokončím, cokoliv začnu.



6. Překážky mě neodrazují.

1	2	3	4	5

To se mi vůbec nepodobá			To je mi velice podobné	

7. Jsem pilný/pracovitý.

1	2	3	4	5

To se mi vůbec nepodobá			To je mi velice podobné	

8. Jsem dřívě.

1	2	3	4	5

To se mi vůbec nepodobá			To je mi velice podobné	

Psychická odolnost (Resilience)

Přečtěte si každou větu a zakroužkujte odpovídající číslo ze škály pod otázkou.

1. Jsem schopný/á přizpůsobit se změnám.

0 1 2 3 4

nepravda

skoro vždy pravda

2. Umím si poradit s čímkoliv, co mě potká.

0 1 2 3 4

nepravda

skoro vždy pravda

3. Snažím se ve všem najít něco pozitivního.

0 1 2 3 4

nepravda

skoro vždy pravda

4. Stres mě může posílit.

0 1 2 3 4

nepravda

skoro vždy pravda

10. Umím si poradit s nepříjemnými pocity.

0

1

2

3

4

nepravdaskoro vždy pravda

Sportovní angažovanost

Pokyny: Níže je uvedeno několik prohlášení, která lidé učinili na základě jejich zkušeností se sportem. Použitím uvedené škály, prosím uveďte, jak často jste se cítili stejně při účasti ve Vašem hlavním sportu během této sezóny. Zahrnujte tréninky i soutěže. Neexistují zde správné nebo špatné odpovědi, proto nad odpověďmi zbytečně neztrácejte čas přemýšlením a odpovězte, co možná nejupřímněji. Některá prohlášení se mohou zdát velice podobná, ale prosím odpovězte na všechna zakroužkováním odpovídajícího čísla.

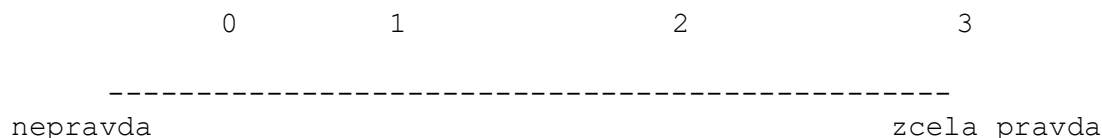
		Téměř nikdy	výjimečně	Někdy	Často	Téměř vždy
1	Věřím, že jsem schopný/á dosáhnout svých sportovních cílů.					
2	Cítím se plný/á energie, když se účastním svého sportu.					
3	Jsem odhodlán/a dosáhnout cílů, které jsem si ve sportu stanovil/a.					
4	Sport, který dělám, mě baví.					
5	Cítím, že jsem schopný ve svém sportu uspět.					
6	Když se účastním svého sportu, cítím se plný/á energie.					
7	Jsem odhodlaný/á dosáhnout svých sportovních cílů.					
8	Ze svého sportu jsem nadšený/á.					

9 .	Věřím, že mám potřebné schopnosti k tomu, abych ve svém sportu uspěl/a.	
1 0 .	Cítím se opravdu plný/á života, když se účastním svého sportu.	
1 1 .	Svému sportu jsem oddaný/a.	
1 2 .	Tento sport si užívám.	
1 3 .	Jsem přesvědčen/a o svých schopnostech.	
1 4 .	Cítím se mentálně ostražitý/á, když se účastním svého sportu.	
1 5 .	Chci tvrdě pracovat, abych dosáhl/a svých sportovních cílů.	
1 6 .	Můj sport mě baví.	

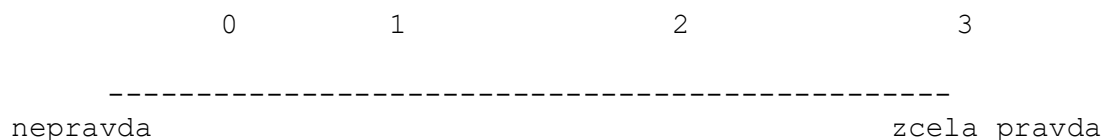
Psychická odolnost (Hardiness)

Přečtěte si každou větu a zakroužkujte odpovídající číslo ze škály pod otázkou.

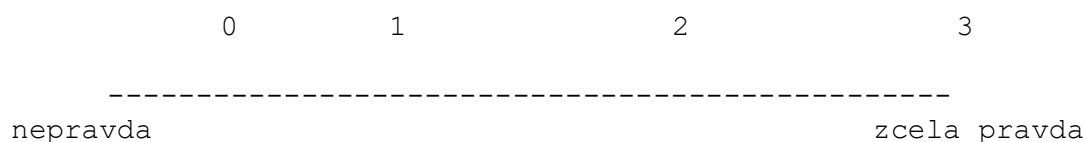
1. Většina věcí, které ve svém životě dělám, jsou smysluplné.



2. Tím, že budu tvrdě pracovat, můžu téměř vždy dosáhnout cílů, které si stanovím.



3. Nerad/a dělám změny v mých pravidelných aktivitách.



4. Cítím, že můj život někdy nemá smysl.

