

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vztah „self-efficacy“ s akutním prožíváním úzkosti při výzvodové aktivitě

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Lukáš Psohlavec

Vypracovala:

Veronika Laudová

Praha, červenec 2022

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou 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 7. 7. 2022

.....

Veronika Laudová

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové 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

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce, Mgr. Lukáši Psohlavcovi, za ochotu, podnětné připomínky a zejména za trpělivost a shovívavost při vedení a zpracování bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Vztah „self-efficacy“ s akutním prožíváním úzkosti při výzvové aktivitě

Cíle: Cílem práce bylo zjistit vzájemný vztah mezi self-efficacy a akutní prožívanou úzkostí při výzvové aktivitě překonávání překážky ve výšce.

Metody: Výzkumný soubor tvořilo 33 studentů bakalářského studia na FTVS UK, kteří absolvovali výzovou aktivitu v podobě překážky ve výšce. Na začátku kurzu vyplnil každý NGSE dotazník. Akutní úzkost byla zjišťována pomocí dotazníku CSAI-2, který účastníci vyplňovali dvakrát. Jednou před aktivitou na zemi, podruhé ve výšce těsně před překonáním překážky.

Výsledky: Byl prokázán středně silný vztah ($p = 0,05$) mezi self-efficacy a kognitivní dimenzí úzkosti $r = -0,421$ ($p = 0,05$) ve výšce a mezi self-efficacy a dimenzí sebedůvěry $r = 0,450$ ($p = 0,01$) také ve výšce. Ženský vzorek prokázal vztah mezi self-efficacy a kognitivní dimenzí úzkosti $r = -0,523$ ($p = 0,05$) ve výšce a mezi self-efficacy a dimenzí sebedůvěry $r = 0,572$ ($p = 0,01$), také ve výšce. Mužský vzorek neprojevil žádnou signifikantní statistickou významnost mezi self-efficacy a dimenzemi úzkosti.

Závěry: Vztah mezi self-efficacy a akutní úzkostí při výzvové aktivitě ve výšce je prokázán mezi self-efficacy a kognitivní dimenzí úzkostí a mezi self-efficacy a dimenzí sebedůvěry, také ve výšce. Vztah je prokázán u ženského vzorku respondentů.

Klíčová slova: Self-efficacy, kognitivní úzkost, somatická úzkost, sebedůvěra, úzkost, programy v přírodě, výzvové aktivity, Competitive State Anxiety Inventory-2, New General Self-efficacy Scale

Abstract

Title: The relationship of „self-efficacy“ and experiencing state anxiety in challenging activity.

Goals: The aim of this work was to find a relationship between self-efficacy and state anxiety in challenging activity in overcome a high obstacle.

Methods: Thirty-three undergraduate students at FTVS UK, who completed a challenging activity in the form of a height obstacle. At the beginning of the course, each person completed the NGSE questionnaire. State anxiety was assessed by using the CSAI-2 questionnaire, which participants completed twice. Once on the ground, before the activity, the second time at a height just before overcoming an obstacle.

Results: A moderately strong relationship ($p = 0,05$) was demonstrated between self-efficacy and the cognitive dimension of anxiety $r = -0,421$ ($p = 0,05$) in height and between self-efficacy and the dimension of self-confidence $r = 0,450$ ($p = 0,01$), also in height. The female sample showed a relationship between self-efficacy and the cognitive dimension of anxiety $r = -0,523$ ($p = 0,05$) in height and between self-efficacy and the dimension of self-confidence $r = 0,572$ ($p = 0,01$), also in height. The male sample did not show any marked statistical significance between self-efficacy and anxiety dimensions.

Conclusion: The relationship between self-efficacy and state anxiety in a challenging activity at height is proven between self-efficacy and the cognitive dimension of anxiety and between self-efficacy and the self-confidence dimension, also at height. The relationship is proven by female sample of respondents.

Keywords: Self-efficacy, cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confidence, anxiety, outdoor programs, challenging activity, Competitive State Anxiety Inventory-2, New General Self-efficacy Scale

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Programy v přírodě	10
2.1	Modely programů v přírodě.....	10
2.2	Benefity programů v přírodě	11
2.3	Prožitek a jeho funkce	13
2.4	Výchova dobrodružstvím	13
2.5	Výzva.....	14
2.6	Výzvové aktivity ve výšce.....	15
2.7	Zóna rozvoje a učení	16
3	Stres	18
3.1	Reakce na stres	18
4	Úzkost.....	19
4.1	Hodnotící systémy State-Trait Anxiety	19
4.2	Kognitivní a somatická úzkost	20
4.3	Vztah úzkosti a aktivit v přírodě	21
5	Self-efficacy.....	22
5.1	Zdroje přesvědčení o self-efficacy	22
5.2	Hodnotící systémy self-efficacy	24
5.3	Vztah self-efficacy a programů v přírodě.....	24
6	Výzkumné otázky	26
7	Cíle práce	26
8	Úkoly práce.....	26
9	Metodika	26
9.1	Výzkumný soubor	26
9.2	Realizace měření	27
9.3	Použité metody	28

9.4	Zpracování výsledků	28
10	Výsledky	30
11	Diskuze.....	33
12	Závěr	35
13	Použité zdroje a literatura.....	36
13.1	Seznam tabulek	39
13.2	Seznam obrázků.....	39
13.3	Seznam příloh	39

1 Úvod

Dobrodružné programy a aktivity v přírodě jsou stále využívanějším způsobem jak rozvíjet osobnost člověka. Zaměřují se na růst osobnosti, komunikaci ve skupině, týmovou spolupráci, překonávání překážek, vyrovnávání se s neznámem, stresovými a úzkostnými situacemi, ze kterých po správném zpracování a uchování plynou benefity např. v podobě nových vzorců chování. Tento efekt dobrodružných programů, jejichž součástí jsou i výzvové aktivity, je vyhledáván například firmami pro sjednocení kolektivu, školními třídami, skupinami s psychickým onemocněním za terapeutickými účely, ale i rekreanty, kteří chtějí otestovat své limity, nebo jen zažít vzrušení.

Výzvové aktivity v podobě překážky ve výšce představují dobrý studijní materiál. Efekt výšky a volné hloubky se projevuje na psychické odezvě organismu jednotlivých účastníků. Stoupá zejména míra stresu a úzkosti v daný okamžik. Zde hraje klíčovou roli self-efficacy při kontrole potencionálních hrozeb. Jestliže je self-efficacy vyhodnoceno jedincem jako nízké, měla by míra úzkosti stoupat. Většina studií využila výzvoovou aktivitu slaňování po skalní stěně. My se snažíme prokázat tento model na konkrétní výzvové překážce, vysoké kládě.

TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2 Programy v přírodě

Programy a kurzy probíhající v přírodním prostředí můžeme chápat jako alternativu „klasického“ vzdělávání, která pracuje s množstvím dat a informací, jež jsou přijímány pasivně. U programů v přírodě dochází především k přímé konfrontaci účastníka s problémem s jistou mírou dobrodružství, prožitku s nepředvídatelným výsledkem, a rizika. Programy v přírodě v kombinaci s výchovou cílí na rozvoj člověka skrze řešení netradičních úkolů a výzev. Bývají tak průpravou pro řešení složitých životních situací. Účastníci programů aktivně zapojují všechny své smysly a jsou pohlceni prožitkem. Způsob, jakým řeší nastalé situace, poskytuje příležitost k efektivnímu učení. Podnětnou aktivitou může být několikadenní túra v náročném terénu, sjíždění divoké řeky na kánoích, ale také například iniciativní krátká hra ve školním prostředí nebo na hřišti (Hans, 2000). Účastník je nucen k okamžité reakci za využití nových dovedností a způsobů jednání. Programy v přírodě se stávají atraktivnějšími díky jejich příznivému působení na rozvoj fyzických dovedností a terapeutickým účinkům na psychiku účastníka. Z toho důvodu je lze rozlišovat podle délky programu, jeho zaměření, velikosti skupiny a jejího typu. Struktura programu je rozdělen na části, které na sebe logicky navazují a vytvářejí tak celistvou dramaturgii (Chytilová, 2005).

2.1 Modely programů v přírodě

Gilbertson, Bates, McLaughlin a Ewert (2006) dělí programy v přírodě do tří základních oblastí:

- Vztah k přírodě je rozvíjen poznáváním fauny a flóry s jejich dopadem na spojitost s ekologií. Ačkoli rozvoj tohoto poznání nemusí být primárním cílem, poskytuje účastníkovi doplňující celkový dojem z kurzu.
- Rozvoj fyzických dovedností je podmíněn širokým spektrem prováděných aktivit, jako je například kempování, lezení, nebo vodní turistika. Člověk se vypořádává s novou zkušeností, ke které náleží i zacházení s novým náčiním. Účastníci překračující svou komfortní zónu jsou schopni se rychleji učit díky již dříve zažité zkušenosti.

- Mezilidský rozvoj patří do další oblasti programů v přírodě. Účastníci nemusejí vyhledávat pouze ekologický či dovednostní rozvoj, ale také rozvoj a poznání sebe sama, stejně jako ostatních účastníků. Vedoucí kurzu by proto měl být schopen sjednotit skupinu odlišných lidí a dosáhnout za určitý čas vytyčených cílů.

Priest a Gass (2018) rozlišují čtyři základní skupiny programů v přírodě:

- Rekreační dobrodružné programy se zaměřují zejména na zábavu a nadšení z kurzu. Účastníci těchto programů se soustředí především na užívání si aktivit. Mohou se zde naučit nové dovednosti, které je možné dále transferovat do běžných životních situací.
- Vzdělávací dobrodružné programy pomáhají účastníkům objasnit otázky, na které doposud neměli odpověď, a obohatit jejich vědomosti. Aktivity představují zejména teambuildingové úkoly a práci ve skupině. Účastníci se soustředí na učení skrz prožitek. Nabyté zkušenosti by jim měly poskytnout perspektivu při řešení problému v běžném životě.
- Rozvíjející dobrodružné programy napomáhají účastníkům zažít si nové vzorce chování při řešení problematické situace a posléze je aplikovat do běžných životních událostí, nejčastěji do školního nebo pracovního prostředí. Účinnost těchto programů záleží na transferu nového vzorce chování do účastníkového běžného prostředí.
- Terapeutické dobrodružné programy pracují s formami dysfunkčního chování. Jedná se například o nízkou sebedůvěru v důsledku fyzického zneužívání, nebo typy drogových závislostí. Lidé s těmito obtížemi nedokážou správně fungovat ve svém prostředí. Programy nabízejí volbu nových strategií vypořádání se s osobními problémy a následnou aplikací do denního života.

2.2 Benefity programů v přírodě

Pozitivní dopady programů v přírodě jsou všeobecně známé, zvyšuje se při nich nejen fyzická kondice, ale také psychické zdraví, motivace k učení, sebevědomí, sociální vztahy a interakce (Lee, Zhang 2019). Stejní autoři ve svém článku uvádějí několik studií zaměřujících se na programy v přírodě potvrzujících tato tvrzení. Jedenácti studií se účastnilo 1409 studentů ve věku 12-15 let z pěti různých zemí. Zahrnuty byly i dvě speciální skupiny osob s prodělaným onkologickým onemocněním a s autistického

spektra. Doba trvání kurzů byla od tří dnů do jednoho akademického roku s rámcovou dotací od tří do čtyřiceti tří lekcí. U každého výzkumu byla do testování zahrnuta kontrolní skupina. Šest studií proběhlo s kontrolní skupinou, u všech jedenácti studií byl aplikován pre–post test. Šest studií aplikovalo párově srovnávací T-testy, analýzu rozptylu (ANOVA), vícenásobnou regresi a multivariační analýzu rozptylu (MANOVA). Pozorovaná data a rozhovory byly zapsány a dále analyzovány. Z výsledků je patrné zvýšení sebeúcty, lepší navozování mezilidských vztahů, dopad na vnímané sociální uznání, kontrolu chování, zlepšení celkového well-being. Programy v přírodě mají pozitivní dopad na autonomii motivace, kompetenci a zvládnání úkolů.

Programy Wilderness Adventure Therapy (WAT) se zaměřují na prevenci a léčebné metody lidí s behaviorálními, psychickými a psychosociálními problémy. Svou pomoc nabízejí zejména adolescentům, kteří méně reagují na běžné psychotherapeutické programy. Bowen et al. (2016) ve svém článku shrnují výsledky 10 týdenního WAT programu, probíhajícího v letech 2000-2001, kterého se účastnilo 36 adolescentních ambulantních pacientů s různými duševními poruchami. Vyhodnocení programu proběhlo na základě vyplnění pre-post testů a následným přetestováním po 3 měsících. Mimo jiné byla vyhodnocována míra deprese za pomoci diagnostického testu BDI-II (Beck Depression Inventory-II). Dvacet tři účastníků před terapií uvedlo klinickou úroveň symptomů deprese. U těchto klientů byla změna v krátkodobém rozsahu velká, pozitivní a statisticky významná. Průměrný krátkodobý účinek postihl téměř 79 % účastníků klinického spektra, kteří hlásili zlepšení na konci terapie a po uplynutí 3 měsíců od ukončení terapie. Třináct účastníků uvedlo neklinickou úroveň symptomů deprese. Došlo u nich k malé, avšak pozitivní a nesignifikantní změně.

Zkoumáním dopadu Integrated Wilderness Program na míru úzkostlivosti se zabýval McAvoy (1989) formou 4–12denních výletů divokou přírodou zejména na kánoích. Testování se účastnilo 180 subjektů, přičemž typická skupina zahrnovala 11–13 účastníků jak s fyzickým postižením (např. poranění hlavy, dětská mozková obrna, roztroušená skleróza, osteoporóza, Parkinsonova choroba, amputace, paraplegie), tak bez něj, vždy se dvěma vedoucími. Testování skupin bylo provedeno dotazníky STAI (Staitte-Trait Anxiety Inventory), avšak pouze jeho Trait částí pre-post testem a po 4týdenní lhůtě uplynutí od programu. Do testování byla zahrnuta kontrolní skupina se zdravotním postižením i bez něj. Posledním sběrem dat byly rozhovory se 40 náhodnými účastníky programu s 6měsíční odmlkou. Kompletní tři testovací části podstoupilo 121 subjektů. Studie ukázala, že programy mohou vést k pozitivním změnám životního stylu a postojů

včetně mezilidských vztahů, úrovně odpovědnosti, schopnosti stanovit si cíle a u některých účastníků osamostatnit se. Standardizované testování úrovně úzkosti ukázalo pozitivní, avšak nesignifikantní změny u krátkodobých programů. Projevila se znatelně nižší úzkost, avšak u 7–12denních programů.

2.3 Prožitek a jeho funkce

Zásadním momentem dobrodružných aktivit je prožitek. Je chápán jako emočně zabarvený záznam něčeho, co účastník prožil. Je charakteristický svou bezprostředností, jedinečností, neopakovatelností a nezapomenutelností. Prožitek je subjektivní záležitostí, proto není možný jeho vznik bez přímé participace. Prožívání člověka při řešení úkolu ovlivňuje náročnost úkolu, úroveň vědomostí schopností a dovedností. Jak říká Neuman (1999), důležitější než samotný prožitek je jeho zpracování, zvnitřnění a aplikace do běžného života. Shluk několika prožitků po zpracování pomocí reflexe se označuje jako zkušenost. Bez odpovídající zpětné vazby (reflexe) je takový prožitek pomíjivý nebo nevhodný pro růst a rozvoj.

Výchova prožitkem nabízí účastníkovi zjednodušení chápání dnešního světa i složitých životních situací. Jeho jednotlivé části jsou zformulovány pravidly, díky kterým je přehlednější, snáze uchopitelný a řešitelný. Prožitek je jednou z nejdůležitějších součástí rozvoje a růstu osobnosti. Proto je žádoucí vyhledávat smysluplné prožitky, vyhodnocovat je a uvědomovat si jejich funkci. Přírodní prostředí je proto označováno za prostor, který má nevyšší možný prožitkový potenciál s prvky odvahy, dobrodružství a rizika (Neuman, 1999).

2.4 Výchova dobrodružstvím

Pod pojmem dobrodružství se každému vybaví jiný zážitek či představa o tom, jak by takové dobrodružství mělo vypadat a co by nemělo postrádat. Cesta do neznáma pro jednoho může mít stejnou míru dobrodružství, jako pro druhého přednes básně před publikem. Představa o dobrodružství je pro každého jiná, tudíž dělení na velké a malé dobrodružství je relativní. V obou případech se ale jedná o činnost s nejasným zakončením, proto je dobrodružství vzrušující a atraktivní.

V programech v přírodním prostředí je dobrodružství využíváno jako prostředek k růstu a rozvoji osobnosti. Vždy je spojeno s rizikem, které může být intelektuální, emocionální, fyzické nebo materiální. Napětí účastníků zvyšuje riziko, které se pomocí

nabytých dovedností snaží překonat a dospět tak k nepředvídatelnému výsledku (Chytilová, 2005). Při dobrodružných hrách a aktivitách se také mění role instruktora. Neposkytuje svěřencům podrobné informace o úkolu, ale naopak jim některé zatají a stává se pouhým pozorovatelem. Účastníci dostanou jasně formulovaný úkol: zdolání překážky nebo vyřešení problému, na který si řešení musejí najít sami (Neuman, 2014).

Za účelem efektivního růstu a rozvoje osobnosti je využíváno již zmíněné riziko. To může mít formu buď reálného nebezpečí, nebo subjektivního vnímání hrozby v daný okamžik. V dobrodružné výchově jsou využívány takové výzvy, které se účastníkovi zdají riskantnější, než ve skutečnosti opravdu jsou. Díky neustále se měnícím podmínkám je příroda skvělým místem, kde takové výzvy hledat. Výzvou může být plavba na kánoích po řece či jezeře, vysokohorská túra, nebo lanové překážky a lezecké stěny (Chytilová, 2005).

- **Objektivní riziko:** Představují je síly, které mohou působit v dané situaci. Jedná se o přírodní podmínky, používané vybavení, proškolení lektorů a instruktorů. Je třeba se nad těmito riziky zamyslet a minimalizovat jejich dopad na účastníky (Nehyba, 2019).
- **Subjektivní riziko:** Je spojeno s lidskými rozhodovacími procesy a emočním prožíváním. Může být chápáno ve spojitosti s osobnostním profilem lability-stability, aktuálním emoční prožíváním, různými strachy, obavami a fobiemi například z výšek. Subjektivní riziko může posoudit sám instruktor podle toho, do jaké míry zná účastníkovu osobnost. Toto riziko je možné regulovat pomocí pravidel během kurzu nebo jednotlivých aktivit. Ve vztahu k subjektivnímu riziku se hovoří i o vnímaném riziku během překračování komfortní zóny. Vnímané je riziko, které není skutečné, ale účastník ho vyhodnotil jako zdánlivě přítomné (Nehyba, 2019).

2.5 Výzva

Při dobrodružných programech musejí účastníci často čelit výzvoým aktivitám. Jsou tak vystaveni strachu, vlastní nedokonalosti, vyrovnávají se s úspěchem i neúspěchem, ale především překračují hranice svého pohodlí. Účastníci se učí spolupracovat s kolegy, rychle se rozhodovat a reagovat v hraniční situaci. Je to prostor pro získávání sociálních zkušeností a rozvoj vlastní osobnosti (Neuman, 1999). Překračují hranice vlastní kapacity a komfortní zóny a snaží se ze sebe dostat „něco navíc“. Taková výzva v člověku dokáže

vyvolat pocit vzrušení a důvěry, stejně tak jako v některých pocit nejistoty, pochybností a strachu (Neuman, 2007). Výzvodé aktivity představují především nízké a vysoké lanové překážky, slaňování, lanová centra, faktor výšky a volné hloubky. Člověk při těchto aktivitách může pociťovat nejistotu, úzkost, strach, riziko, dobrodružství.

Idea výchovného procesu výzvou vychází z předpokladu, že zatěžováním člověka je možné navýšit jeho kapacitu. Schopnosti se rozvíjejí, pokud jsou intenzivně a smysluplně používány. Podobně tomu je i u stresu. Neuman (2007) dělí chování k novým či zátěžovým situacím na: neutrální, příznivě pozitivní a stresující. Stresující situaci pak dále rozlišuje podle psychického zpracování: ublížení či poškození, ohrožení a výzvu (situace je zvládnutelná). Jak říká Neuman (2007), přistupuje-li člověk k problému jako k výzvě, podporuje tím tzv. hledačskou aktivitu. Lidé vyvíjející hledačskou aktivitu se zaměřují na co nejlepší řešení problému a málokdy se vzdávají. Tento přístup se formuje již v raném dětství a je geneticky podmíněný. Hledačskou aktivitu je potřeba rozvíjet a vychovávat.

Splnění výzvy je také podmíněno motivací a správným výběrem takové aktivity. Člověk musí věřit, že jím zvolená výzva přinese přidanou hodnotu pro jeho rozvoj. S každou překonanou výzvou odpovídající jeho schopnostem si je stále jistější a nabývá víry v sebe sama pro plnění obtížnějších výzev.

2.6 Výzvodé aktivity ve výšce

Vzrušení, volná hloubka, výška, odvaha, ale i strach, úzkost, stres a nejistota svírají každého, kdo někdy touto výzvou prošel. Pro někoho to vyžaduje menší dávku sebezapření, pro jiného to je životní událost. Svou atraktivitou překážky ve výškách přitahují mnoho zájemců o dobrodružství. Dnes si mezi takovými výzvami můžeme vybírat. Lezecké stěny, skalní lezení, lanová centra, vysoké překážky a podobně. Efekt výšky je stále dechberoucí.

Vysoké, ale i nízké překážkové dráhy usilují o hlubší rozvoj, jako je spolupráce, komunikace a důvěra mezi účastníky. Jejich absolvování napomáhá ke zvýšení pocitu sebedůvěry, vzájemné podpory uvnitř sociální skupiny, cílí také na obratnost a pohybovou koordinaci a zároveň prohlubují poznatky o přírodě a její pochopení (Neuman, 1999). Z dlouholetého působení ve výzvodých aktivitách shrnul Neuman (1999) několik poznatků, jak se vystavení účastníka takové překážce podepíše na jeho osobnosti. Mimo již zmíněného vypožoroval například rozvoj vůdcovských schopností

účastníků na dobrodružných kurzech, rozvoj individuální odpovědnosti a týmové spolupráce, testování známých strategií a hledání nových přístupů, zvyšování tělesné zdatnosti a navozování dobrého pocitu ze splnění úkolu.

Výzvodé aktivity ve výškách mají mnoho podob a způsobů jejich organizace. Některé programy se přesunuly do vnitřního prostředí, aby unikly před horkem, zimou a sněhem a nabízejí tak celoroční provoz. Dalším důvodem kromě počasí může být mobilita, jsou proto využívány i přenosné konstrukce. Prostředí přírody však není opomíjeno. Překážky jsou stavěny mezi stromy, které je částečně chrání před sluncem, deštěm a větrem, dodávají výzvodé aktivitě autenticitu. Jednotlivé prvky využívání a stavění tohoto typu překážek se navzájem mohou prolínat a doplňovat (Prouty et al, 2007).

Při výzvodých aktivitách, kde účastníci překonávají překážku ve výšce, je důležitá bezpečnost a minimalizace reálného rizika. Podmínkou je jistící systém, ke kterému je účastník upevněn.

- Vysoká kláda: Překážka by měla být alespoň 4 metry nad zemí s minimální délkou také 4 metry. Kláda může být upevněna ke sloupům či mezi stromy. Přístup k překážce bývá zajištěn pomocí lanového žebříku. Účastník je ukotven k tzv. „hornímu jištění“, které znemožňuje jeho pád, ale zároveň mu dává pocit svobodného pohybu.

Nejprve účastníci přecházejí stejný typ překážky na zemi, bez efektu výšky. Tento úkol činí problémy jen málokomu. Po splnění jim je nabídnuta vysoká kláda, kde volná hloubka udělá své. Přestože je účastník jištěn a reálné riziko tudíž nehrozí, pociťuje strach, stres a návaly úzkosti.

2.7 Zóna rozvoje a učení

Efektivní zvládnání stále složitějších výzev mobilizuje nové dovednosti (Neuman, 2007). Při prožívání výzvodých aktivit účastníci překračují určité hranice a ocitají se na zcela novém území v sobě samém, tzv. mimo komfortní zónu.

Komfortní zóna z hlediska tvaru a velikosti má pro každého jedince jiné ohraničení. Tato zóna symbolizuje prostředí, ve kterém se jedinec cítí pohodlně a bezpečně. Vše je pro něj známé, nic ho neohrožuje, umožňuje mu uplatňovat známé stereotypy chování a sociálních rolí (Vecheta, 2009). Komfortní zóna má ale i své stinné stránky. Ačkoli je to zóna bezpečí a jistoty, jednoduše v ní člověk zakrní. Nečeká ho zde žádný nový prožitek, zkušenost, výzva. Musí z této komfortní zóny vystoupit do zóny, růstu a učení.

V tomto prostoru ho přivítá nejistota podstatná pro osobnostní rozvoj a růst, možné riziko i strach. Do komfortní zóny se jedinec vrací, aby odpočíval a zpracovával prožitky (Jirásek, 2019).

Celkově jsou rozlišovány tři zóny. Těmi jsou zóna komfortu (již byla představena), stresu a paniky.

- Zóna stresu: Představuje prostředí za hranicí komfortní zóny, která je individuální. V tomto místě se člověk setkává s neznámem, vůči kterému projevuje nejistotu a nedůvěru. To vše pro člověka představuje stresor nutící ho zaujmout nové postoje (Vecheta, 2009). Riziko je v tuto chvíli vnímáno subjektivně, zatímco objektivní riziko (ztráta života, zdraví, majetku) je minimalizováno. Člověk nesmí pociťovat strach o vlastní život nebo nadměrný hazard, ale vzrušení z neznáma a vnímané nebezpečí, které ho přitahuje a motivuje k překročení hranice komfortní zóny. Riziko pociťované za hranicí vlastního komfortu a jeho překonání je přesně to, co se od výzvolných aktivit očekává. V člověku vyvolávají strach, úzkost, nejistotu z neznáma, obavy, riziko, ale také vzrušení. Při překonání výzvy se jedinec dostává na nové území, dostávají se nové úspěchy, otevírají se nové možnosti. Tímto způsobem si jedinec rozšiřuje hranice své komfortní zóny, prohlubuje sebevědomí a rozvíjí svou osobnost (Jirásek, 2019). Vecheta (2009) tuto zkušenost označuje za pozitivní. Člověk novou zkušenost dokáže efektivně zpracovat, vyhodnotit ji za ziskovou pro jeho osobní rozvoj a dále ji aplikovat do běžného života. Jako negativní Vecheta označuje takovou zkušenost, kdy jedinec narazí na neúspěch, který potvrdí a posílí jeho obavy a nedůvěru v sebe sama. Při opakovaném setkání s takovou výzvou se bude cítit ještě úzkostněji a raději se jí vyhne úplně.
- Zóna paniky: Dobrodružství už není efektivním způsobem rozvoje, nýbrž nedosažitelným cílem v důsledku nadměrného působení stresu na člověka (Prouty et al, 2007). Riziko představuje hrozbu o vlastní zdraví a život. Podle Vechety (2009) se v této zóně člověk ocitá náhodou a nedobrovolně. Obranné mechanismy mu radí rychle prchnout a vrátit se do bezpečnější zóny. Pohybují se v ní pouze sebevrazi a vyznavači extrémních aktivit a sportů. Posouvání vlastních hranic se zde také odehrává, ovšem ne jako proces učení, ale v souvislosti s rozšiřováním zóny stresu a tudíž i učebního prostoru.

3 Stres

Stres je vnímán jako nežádoucí, nezdravá a negativní emoce, které se každý snaží vyhnout a potlačit ji. Mnoho autorů definuje stres s malými odchylkami podobně. Jedná se o vzrušení mysli a těla v reakci na požadavky na ně kladené (Anshel, 2003). Pokud jsou požadavky vyhodnoceny tak, že převyšují zdroje, kterými daná osoba disponuje, mají za následek vznik stresu (Morris, 2004). Anshel (2003) upozorňuje na dva hlavní rysy stresu ve sportovním kontextu. Prvním je prostředí, ve kterém jedinec stres pociťuje. Nepůsobí samovolně a izolovaně, vždy je spojen s okolím, které na něj působí či stres vyvolává. Druhým rysem je jeho kontrolovatelnost. Jedinec nejprve musí vnímat podnět situace, aby překročil své zdroje a vyrovnal se se stresorem. Pokud situaci vyhodnotí jako neškodnou či málo náročnou, míra stresu bude nízká až mizivá.

Stres má v optimální míře pozitivní účinek na růst osobnosti a úspěch jedince. Dříve se lidé snažily stres potlačit, nebo se mu vyhnout úplně. Dnes je ale využíván pro své pozitivní účinky zejména na výkon jedince. Vznik proto nový výraz „pozitivní stres“. Tento koncept se uplatnil v mnoha oborech, ale především ve sportu. Neustálým vystavováním se stresu jedinec posouvá své hranice a stává se odolnějším (Anshel, 2003).

3.1 Reakce na stres

Stres způsobuje v lidském organizmu reakce jak psychické, tak fyzické. Psychická reakce vyvolává v organizmu úzkost, depresi a jiné obranné mechanismy. Pokud stresor působí příliš dlouho, jedinec podléhá depresivnímu a úzkostnému chování. Fyzická reakce organizuje rozum, aby ve stresové situaci setrval. Zároveň mobilizuje fyziologické reakce boje, nebo útěku (Doležal et al, 2009).

Doležal et al. (2009) rozlišují další čtyři prohlubující stádia stresu:

- Poplachová reakce: Při narušení psychické rovnováhy organizmus vysílá nejrůznější neurotické reakce. Ty bývají do jisté míry přehlíženy. V okamžiku povšimnutí přicházejí na výběr dvě možnosti. Zbavit se stresoru, nebo zmírnit jeho projevy (nejčastěji léky).
- Vznik odolnosti: Jedinec si na projevy stresu začíná zvykat, na úkor navyšování tlumících dávek.
- Vznik nemoci: Při dlouhodobém podléhání stresovým situacím mohou vzniknout somatické nebo psychické onemocnění.

- Zhroucení: Nastává v okamžiku, kdy byly všechny předchozí signály ignorovány a potlačovány. Pokud jedinec nezmění svůj životní styl, může toto zhroucení končit až smrtí.

4 Úzkost

Úzkost (anxiety) je stav, který vzniká jako reakce na neurčité a nereálné ohrožení jedince. Tím se odlišuje od strachu, kde je původ zřejmý a opodstatněný. Tyto pojmy jsou však pro některé autory tak příbuzné, že nepovažují za účelné je diferencovat (Slepička, 2009). Stav úzkosti je často doprovázen fyziologickou odezvou organismu, jako je například zvýšené pocení, zrychlený tep, zvýšené svalové napětí, pocit bolesti na hrudi, nevolnost aj. (ZZMV, 2020). Ačkoli je úzkost vnímána jako negativní stav, při optimální míře mívá motivační charakter. Příliš nízká míra úzkosti může mít za následek snížení intenzity a méně konzistentní úsilí a motivaci. Ve sportu se tento jev může projevit například v podceňování soupeře a v domnění, že utkání bude snadné. V opačném případě při vysoké míře úzkosti je veškerá pozornost a úsilí směřované pouze tímto směrem a proto sportovec podává snížený výkon neodpovídající jeho předpokladům a trénovanosti (Murphy, 2005).

Úzkost se klasifikuje jako akutní (state) a rysová (trait). Trait-anxiety je predispozicí k prožívání úzkosti v dlouhodobém časovém měřítku. Lidé s vyšší rysovou (trait) úzkostlivostí pak budou náročněji zvládat akutní (state) úzkostnost, kdy bude jejich reakce až irelevantní.

4.1 Hodnotící systémy State-Trait Anxiety

V druhé polovině 19. století vyvinul Martens inventář měřící trait-anxiety vztahující se ke sportu. Sport Competition Anxiety Test (SCAT) hodnotí stavovou úzkost a akutní je opomíjena. Nahradil ho multidimenzionální 21 položkový Sport Anxiety Scale (SAS), dále se dělicí do tří dimenzí (obavy, somatická úzkost, narušení koncentrace). Martens (in Morris, 2004) poté vyvinul Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), který se stal nejpoužívanějším inventářem posuzující kognitivní úzkost, somatickou úzkost a sebedůvěru. Obsahuj 27 tvrzení, která respondenti zodpovídají pomocí likertovy škály na stupnici 1–5. Vychází ze Spielbergova State and Trait anxiety Inventory (STAI). Inventář byl také zaměřen na souvislost mezi úzkostí a výkonem sportovce (Morris, 2004).

Cox (2003) si povšiml určité limitace testu CSAI-2, proto provedl revizi tohoto inventáře. Původní CSAI-2 zredukoval o 4 položky kognitivní úzkosti, 4 položky somatické úzkosti a 2 položky sebedůvěry. Revize proběhla za použití konfirmační faktorové analýzy (CFA), k revizi faktorové struktury prvního sběru dat (503 subjektů) a posléze k ověření druhého vzorku dat (331 subjektů). Výsledkem je CSAI-2R, jenž má z hlediska faktorové struktury silnější psychometrické vlastnosti než původní testovací nástroj.

4.2 Kognitivní a somatická úzkost

Jak již bylo řečeno, úzkostný stav je doprovázen fyziologickými změnami v organismu. Projevují se zejména zrychleným dýcháním, zvýšením srdeční frekvence, zarudnutím obličeje a pocitem nevolnosti. Tyto změny jsou spojovány se somatickou úzkostí. Projevy somatické úzkosti mohou být měřeny nepřímo sebehodnotícími inventáři, nebo přímým fyziologickým měřením. Toto měření zahrnuje rozbor moči, který indikuje určité hormony, galvanickou kožní reakci a pozorování krevního tlaku. Přímé fyziologické měření má ovšem svá omezení. Prvním limitující okolností jsou individuální odlišnosti organismu, kvůli kterým by probandi museli být pozorováni ještě před výzkumem, aby byly zaznamenány jejich běžné hodnoty a hodnoty při prožívání úzkosti. Druhým omezením jsou podmínky laboratorního prostředí a vybavení. Není tudíž možné tato měření provádět v terénu. Byly proto vyvinuty inventáře (např. SCAT, CSAI-2), které hodnotí somatickou úzkost nepřímo (Jarvis, 2006).

Kognitivní úzkost je charakteristická úzkostnými myšlenkami, které doprovázejí somatickou úzkost. Oba typy úzkosti vzrůstají přímo před plánovanou událostí. S jejím začátkem somatická klesá, zatímco kognitivní osciluje v průběhu výkonu. Úzkostné myšlenky se týkají nekontrolovatelných starostí, obav z aktivity, nemožnosti se soustředit a nerozhodnosti (Jarvis, 2006). Bailey et al. (2017) ve své studii shrnují kognitivní projevy úzkosti pozorované pomocí metod neurovědy v přírodním prostředí. Funkční magnetická rezonance (fMRI) a elektroencefalograf (EEG) poskytují relevantní výpovědi o vztahu mezi myšlenkovými procesy, chováním a fyziologickou aktivitou organismu. Venkovní prostředí napomáhá snížit frustraci a uvést jedince do psychické pohody. Pobyt v přírodě pomáhá mapovat akutní kognitivní a emoční reakce na dobrodružné a výzvolé aktivity.

4.3 Vztah úzkosti a aktivit v přírodě

Jennifer a Dene Bermanovi (2002) hovoří ve svém článku o dosavadní literatuře dobrodružné terapie, která podněcuje lídry a vedoucí k vystavování účastníků mimo jejich komfortní zónu a zdůrazňuje benefity tohoto postavení.

Bermanovi apelují na informovanost a povědomí vedoucích o posuzování a vyhodnocování emočního rizika účastníků a ke snížení objektivního rizika. Osobnostní růst je možný, pokud jsou účastníci vystaveni přiměřenému emočnímu riziku, při kterém se cítí pochopeni a bezpečně. Pro zdravý a správný rozvoj by měla být naplněna Maslowova pyramida potřeb, obzvláště pokud jsou účastníci obětmi zneužívání nebo mají zdravotní problémy. U takového spektra subjektů je důležité omezit vnímané riziko na minimum. Lídři by se měli o tyto základní potřeby účastníků umět postarat, pracovat s jejich komfortní zónou, naučit se posuzovat míru úzkosti a umět si vybudovat terapeutický vztah s účastníky, který je nezbytný pro terapeutický růst. Budování této empatie k druhým může být pro vedoucí výzvou. Je to ovšem nezbytná dovednost, skrze kterou jsou lídři schopni odhadnout možnosti a limity druhých.

Novější norská pilotní studie (Gabrielsen et al., 2019) zvažovala úroveň úzkosti v kontextu terapie divočinou a dobrodružné terapie. Účastnilo se 33 subjektů (10 chlapců, 23 dívek) ve věku od 16 do 18 let. Byli rozděleni do menších skupin po 5–9 lidech s třemi profesionálními specialisty na duševní zdraví. Každý z účastníků trpěl jednou z těchto diagnóz: sociální úzkost, deprese, poruchy chování a přizpůsobování. Projevem diagnóz bylo nízké sebevědomí, apatie a self-esteem. Program probíhal 7 dní, přičemž každý den, vyjma prvního, byli účastníci testováni STAI inventářem, a to pouze jeho akutní (state) částí (STAI-S). Akutní úzkost byla vyhodnocena k poslednímu dni programu jako nižší než v počáteční den. Po programu bylo 17 klientů mimo klinické rozmezí úzkosti, 23 účastníků prokázalo nižší akutní úzkost.

Tato pilotní studie má určité limity a vzbudila spíše více otázek než odpovědí. Dokazuje však, že téma vztahu mezi úzkostí a programy v přírodním prostředí si zaslouží značnou míru pozornosti a vědeckých studií. I přes malé množství odborných výzkumů je zřejmé, že pobyt a programy v přírodě mají pozitivní vliv nejen na fyzický rozvoj dovedností, ale také na duševní zdraví a psychohygienu člověka.

Důležité je zmínit i studii Baileyho a jeho spolupracovníků (2017) týkající se pozorování fyziologických a kognitivních změn během výzvové aktivity slaňování ze skály. Výzkumu se účastnilo 10 vysokoškolských studentů bez zkušenosti slaňování. Metodami zjišťování byla náhlavní souprava Emotiv Insight EEG, Microsoft Band 2

a škála Arousal/Valence indikující akutní stav. Bezprostředně po slávení účastníci znovu odpověděli na škále Arousal/Valence, jak se cítili během aktivity a po ní. U fyziologických indikátorů se nepodařilo prokázat statisticky významné hodnoty. Kognitivní hodnoty, zejména pak pozorovaná úzkost, dosáhly požadované statistické významnosti, a to bezprostředně před aktivitou a na hraně škály. Výsledky studie ilustrují vnitřní reakci na novou dobrodružnou aktivitu a prokazují vliv výzvy na tělo i emoční stavy jedince.

5 Self-efficacy

Self-efficacy je v publikacích překládáno mnoha způsoby. Nejčastěji se ale setkáváme s pojmy „vnímání vlastní zdatnosti“ a „vědomí vlastní účinnosti“. Pro korektnost nebude pojem v této práci překládán a zachová si původní tvar. Bandura (in Gavora, 2020) vychází ze své sociálně kognitivní teorie a popisuje self-efficacy jako přesvědčení o vlastních schopnostech a způsobilostech dosahovat určitých úrovní výkonnosti, které ovlivňují životní události. Toto přesvědčení určuje myšlení lidí, chování, motivaci a emoční stav.

Jedinci s vysokým přesvědčením o svém self-efficacy si volí náročnější cíle, které vnímají jako výzvu, nikoli jako hrozbu. Při nezdaru nepolevují ve svém úsilí. Dokážou konstruktivně reflektovat své nedostatky, poučit se z nich a nanovo se vrhnout do řešení úkolu. Pokud je ale self-efficacy na nízké úrovni, člověk vnímá úkoly jako hrozby a nedosažitelné cíle. Pokus o úspěch po několika selháních vzdá a slabý výkon připisuje za vinu vnějším podmínkám a svým nedostatkům. Pocit prohry a nezdaru v něm ještě dlouho přetrvává a je často doprovázen stresem až depresí (Gavora, 2020).

Uvádějí se také tři dimenze self-efficacy (Redmond, & Slaugenhoup in Gavora, 2020) jako je míra zdatnosti, díky níž je možné odhadnout úroveň obtížnosti úkolu, dále pak vnitřní jistota o sobě samém dosáhnout různých obtížnostních úkolů, a obecnost zdatnosti aplikovat své self-efficacy na různé typy výzev.

5.1 Zdroje přesvědčení o self-efficacy

Bandura (1995) předpokládá, že procesy utvářející self-efficacy, jsou závislé na kognitivním zpracování relevantních informací. Zdroje těchto informací můžeme rozdělit do čtyř hlavních forem vlivů. Jsou jimi prožitky vlastního úspěchu v určité

oblasti, sociální přesvědčování, dále pak zprostředkované zážitky a zkušenosti, a v neposlední řadě i fyzické stavy doprovázené vnitřními prožitky člověka.

Dle Bandury (1995) je nejúčinnějším prostředkem vlastní zkušenost s úspěchem. Je jedinečná a autentická, vypovídá o možnostech potřebných k dosažení zvoleného úkolu. Nejedná se však o běžně aplikované vzorce, nýbrž o osvojení kognitivních, behaviorálních a seberegulačních nástrojů. Jejich prostřednictvím je možné provádět vhodné postupy jako reakci ke zvládnutí neustále se měnících životní situací. Model snadného a rychlého dosažení úspěchu neobstojí při prvním střetu s překážkou. Jedinec polevuje, ustupuje od řešení a podléhá neúspěchu. V opačném případě je třeba se s takovými překážkami potýkat a překonat je. Výsledkem je efektivnější řešení úkolů a trvalé úsilí v dosahování úspěchů. Přesvědčením o vlastní self-efficacy je možné odolat potížím a začít znovu účinně pracovat na splnění úkolu.

Další formou posilování přesvědčení o vlastním self-efficacy, jak uvádí Bandura (1995), je prostřednictvím zástupných zkušeností, jež jsou poskytovány zástupnými modely. Při vyhodnocení podobnosti modelu s pozorovatelem vyvolává přesvědčení o dosažení obdobné činnosti. Neplatí to pouze pro pozitivní úsudek, ale také pro negativní, který má demotivační charakter. Pozorováním neúspěchu druhých mínění o vlastním self-efficacy klesá. Do jaké míry se pozorovatel nechá ovlivnit zástupným modelem závisí na vnímané podobnosti s tímto modelem. Pozorováním chování modelu se jedinec učí novým strategiím a způsobům řešení problémů.

Sociální přesvědčování Bandura popisuje formou verbální motivace, podporuje míru vynaloženého úsilí a jeho zachování ke zvládnutí problému. Vyvolání přesvědčení o efektivitě dosažení cíle je těžší, než její diskreditace. Bez verbální motivace jedinec často skrývá pochybnosti o svých schopnostech a nedostacích při řešení úkolu. Pokud jsou schopnosti sociálním přesvědčováním vyhodnoceny záporně, jedinec polevuje v úsilí a má sklony k negativnímu chování. Role sociálních motivátorů je důležitou součástí úspěchu jedince při řešení problému. Dokážou strukturovat takové situace, díky kterým se jedinec vyhne předčasnému selhání a tím zvyšuje víru ve své schopnosti.

Není neobvyklé, že jedinec svým fyzickým a emočním stavem omlouvá své výkony. Předpokladem zlepšení tohoto faktoru je lepší fyzická kondice, snížení stresu a negativních emočních stavů a změna úhlu pohledu na vlastní tělesný stav (Bandura, 1995). Jedinci s vyšší self-efficacy podle Bandury vnímají afektivní vzrušení jako motivaci a posilující faktor usnadňující dosažení cíle. Stavy takového druhu mají rozsáhlý efekt na přesvědčení o self-efficacy. Kognitivní vyhodnocení afektivního vzrušení dává

možnost zvažování, posouzení a integrace do úsudku o vlastním self-efficacy. Za vlivy působící na kognitivní zpracování Bandura označuje zejména osobní, sociální a situační faktory. Rozsah změny self-efficacy je tak závislý prostřednictvím výkonu na předsudcích self-efficacy, vnímané míře obtížnosti úkolu, vynaloženém úsilí, fyzickém i emočním stavu, velikosti vnější pomoci a akutních okolnostech.

5.2 Hodnotící systémy self-efficacy

Na základě vyvinutého dotazníku General Self-efficacy Scale (GSES) byla zkonstruována nová verze New General Self-efficacy Scale (NGSE) hodnotící úsudek o vlastních schopnostech dosáhnout požadovaného výkonu i přes nesnáze (Chen, Gully, & Eden, 2001). Tato verze dotazníku se stala nejpoužívanější pro vyhodnocování self-efficacy. Dotazník obsahuje 8 výroků, které respondent hodnotí na stupnici 1 až 5. Výsledná hodnota popisuje míru přesvědčení o self-efficacy. V současné době vznikají variace NGSE specifikované na určitý výzkumný soubor (atleti, tanečníci, self-efficacy rodičovství apod.).

5.3 Vztah self-efficacy a programů v přírodě

Beightol et al. (2012) provedli studii, ve které zkoumali posílení odolnosti prostřednictvím dobrodružného vzdělávání u žáků pátých tříd v souvislosti se šikanou. Jednou ze zkoumaných složek bylo i self-efficacy. Výzkumná skupina, čítající 51 účastníků (25 děvčat a 26 chlapců), podstoupila 13 lekcí. Deset lekcí probíhalo v prostorech tříd a na hřišti, vždy s časovou dotací 2 hodin. Obsahem programu byly iniciativní a problémové hry, hraní různých rolí a instruktážní přednášky. Tři lekce byly koncipovány do formy programů v přírodě, které se skládaly z nízkých a vysokých lanových překážek. Kontrolní skupina obsahovala 54 účastníků (25 děvčat, 29 chlapců). Tento vzorek docházel běžně do školy, nepodstupoval žádné speciální programy a lekce. Pro metodu dotazování byl zvolen 36 položkový dotazník vyvinutý Dr. Susane Carter, účastníci ho zodpovídali pomocí likertovy škály. Osahoval demografická data, 8 otázek týkajících se odolnosti, 9 otázek o vnímání školního klimatu, 6 otázek ohledně přesvědčení o šikaně a 6 otázek věnujících se šikanujícímu chování. Test proběhl před započítáním programu, po něm, a čtyři měsíce po ukončení programu. Pro statistické postupy byly použity neparametrické testy, vyhodnocovaly skóry subškál mezi skupinami v čase a podle pohlaví. Pro porovnání skóre mezi skupinami byly použity ANOVA

a Mann-Whitney U testy a pro změny v průběhu času Friedmanovy testy. Pro bližší informace ohledně změn v průběhu času pak posloužil Wilcoxon Signed Rank Test.

Podle výsledů v Beigholtově studii nebyly odlišnosti mezi výslednou a kontrolní skupinou příliš signifikantní. Přesto výzkumná skupina prokázala jistý nárůst self-efficacy během výzkumného programu. Děvčata ve výzkumné skupině vykazovala větší nárůst self-efficacy od začátku výzkumu do přetestování po 4 měsících než chlapci. Opačně tomu bylo v kontrolní skupině, kde naopak vyšší self-efficacy vykazovali chlapci. V kvalitativním šetření účastníci uvedli, že se cítí jistěji při řešení problému šikany. Examinátoři se domnívají, že toto zvýšené self-efficacy může být důsledkem získaných vhodnějších nástrojů k relevantnímu přístupu v těchto situacích.

VÝZKUMNÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

6 Výzkumné otázky

Existuje vztah mezi self-efficacy a akutní úzkostí při překonávání výzvolé překážky ve výšce?

7 Cíle práce

Cílem práce je zjistit vzájemný vztah mezi self-efficacy a prožívanou akutní úzkostí při překonávání výzvolé překážky ve výšce.

8 Úkoly práce

1. Studium literatury a výběr dotazníků.
2. Zvolení adekvátního podnětu vyvolávajícího úzkost.
3. Výběr zkoumaného souboru.
4. Vlastní měření a shromáždění dat.
5. Vpracování dat.
6. Vyhodnocení výsledků.

9 Metodika

9.1 Výzkumný soubor

Do výzkumného souboru bylo zahrnuto 33 respondentů, 20 žen a 13 mužů v průměrném věku 22,21. Všichni účastníci provedeného výzkumu byli studenty Fakulty tělesné výchovy a sportu v Praze napříč ročníky a obory bakalářského studia. Největší zastoupení měli studenti oboru „tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání“. Studie probíhala ve výcvikovém středisku FTVS UK.

Průměrný věk	Četnost	Četnost žen	Četnost mužů
22,21	33	20	13

Výzkum byl prováděn v rámci kurzů „nízké lanové překážky“, „práce nad volnou hloubkou“ a „outdoor management training“. Všichni účastníci byli seznámeni s průběhem studie a podepsali informovaný souhlas.

9.2 Realizace měření

Celá studie probíhala ve výcvikovém středisku FTVS UK. Respondenti byli seznámeni s podmínkami studie, vyplnili informované souhlasy a vstupní formuláře týkající se bližších informací (pohlaví, věk, zkušenost s aktivitou).

Pro vyvolání úzkosti jsme zvolili výzvovou překážku ve výšce, vysokou kládu 10 metrů dlouhou, o šíři 25 centimetrů a ukotvenou mezi stromy ve výšce 11 metrů. Přístup byl zajištěn pomocí lanového žebříku a účastníci byli jištěni horním jištěním. Přechodu vysoké klády předcházela přechod nízké klády o totožných rozměrech, avšak bez efektu výšky. Rychlost a počet přechodů nebyly stanoveny, pokud účastník nebyl schopen přejít kládu až na konec, byl spuštěn k zemi.

Pro měření psychické odezvy organismu byly zvoleny dva dotazníky. První standardizovaný NGSE dotazník byl všemi respondenty vyplněn v papírové formě na začátku kurzu. Druhým byl multidimenzionální dotazník CSAI-2 zodpovídaný v elektronické podobě pro urychlení procesu dotazování. Tento dotazník respondenti vyplňovali před přechodem nízké klády a podruhé před přechodem vysoké klády. Při zodpovídání dotazníku CSAI-2 ve výšce respondent stál na kládě čelem do směru chůze a přidržoval se stromu. Pro pohodlí respondenta při vyplňování dotazníku v komplikovaných podmínkách odpovídal na jednotlivé položky slovně pomocí likertovy škály. Dotazník byl předčítán examínátorem jištěným u stromu.



Obrázek 1: Přejít nízké a vysoké klády

9.3 Použité metody

Akutní úzkost byla zjišťována pomocí dotazníku Competitive State Anxiety Inventory- 2 (CSAI-2), který hodnotí 3 složky úzkosti: kognitivní, somatickou a složku sebedůvěry. Dotazník je tvořen 27 tvrzeními, na které respondenti odpovídají pomocí likertovy škály na stupnici 1–4 (Vůbec ne, trochu, spíše ano, velmi).

Self-efficacy bylo zjišťováno pomocí dotazníku New General Self-efficacy Scale (NGSE), který hodnotí přesvědčení o vlastních schopnostech přes nesnáze dosáhnout požadovaného výsledku. Dotazník je tvořen 8 tvrzeními, na které respondenti odpovídají pomocí likertovy škály na stupnici 1–5 (silně nesouhlasí, nesouhlasí, ani nesouhlasí, ani souhlasí, souhlasí, silně souhlasí).

9.4 Zpracování výsledků

K měření self-efficacy byl použit dotazník NGSE. Skládá se z 8 tvrzení, na která respondenti odpovídali pomocí likertovy škály na stupnici 1–5 (silně nesouhlasí – silně souhlasí). Výsledky se pohybovaly od 8 do 40 skóre. Ty byly následně sečteny a podle jejich výše byla určena i míra self-efficacy.

Dotazník CSAI-2 hodnotil akutní úzkost jednotlivých dimenzí: kognitivní, somatickou a dimenzi sebedůvěry. Každé dimenzi náleželo 9 tvrzení, na která respondenti hodnotili podle souhlasnosti pomocí likertovy škály na stupnici 1–4 (vůbec ne – velmi). Míra dimenzí úzkosti byla vyhodnocena sečtením výsledků. Tvrzení č. 14 se

vyhodnocovalo reverzně (1 – velmi, 2 – spíše ano, 3 – trochu, 4 – vůbec ne). Počet skóre v jednotlivých dimenzích se pohyboval od 9 do 36.

Některá data musela být následně vyselektována kvůli nekompletnosti počtu dotazníků. K posouzení vztahovosti mezi self-efficacy a akutní úzkostí nám posloužil Pearsonův korelační koeficient vyhodnocený statistickým softwarem SPSS.

10 Výsledky

Tabulka 1: Deskriptivní charakteristiky CSAI-2 a NGSE

Parametr	Průměr skóru	Průměr skóru žen				Průměr skóru mužů			
		Min	Med	Max	Min	Med	Max		
self-efficacy	29,939	29,25	21	30	36	31	29	30	35
soma. V	19,758	21,2	12	18,5	35	17,539	9	18	29
kogn. V	17,697	18,7	10	18	27	16,154	9	17	31
sebedůvěra V	22,455	20,6	13	22	34	25,308	13	22	36
soma. N	15,242	16,2	10	15	30	13,769	10	15	19
kogn. N	15,273	15,75	11	15,5	24	14,539	10	15	23
sebedůvěra N	25,818	24,95	17	26,5	31	27,154	20	26	34

Vysvětlení pojmů: soma. V = somatická úzkost ve výšce, kogn. V = kognitivní úzkost ve výšce, sebedůvěra V = sebedůvěra ve výšce, soma.N somatická úzkost na nízké kládě, kogn. N = kognitivní úzkost na nízké kládě, sebedůvěra N = sebedůvěra na nízké kládě

Parametr self-efficacy vykázal skóre všech respondentů $29,939 \pm 3,897$ (ženy $29,25 \pm 4,633$, muži $31 \pm 2,121$), somatická složka úzkosti ve výšce $19,758 \pm 7,111$ (ženy $21,2 \pm 6,948$, muži $17,539 \pm 7,042$), kognitivní úzkost ve výšce $17,697 \pm 5,434$ (ženy $18,7 \pm 5,09$, muži $16,154 \pm 5,786$) a sebedůvěra, taktéž ve výšce $22,455 \pm 6,929$ (ženy $20,6 \pm 6,038$, muži $25,308 \pm 7,465$). Parametr somatické úzkosti vykázal skóre všech respondentů na nízké kládě $15,242 \pm 4,542$ (ženy $16,2 \pm 5,136$, muži $13,769 \pm 3,059$), kognitivní úzkosti na nízké kládě $15,273 \pm 3,947$ (ženy $15,75 \pm 3,809$, muži $13,81 \pm 4,196$) a parametr sebedůvěry, také na nízké kládě $25,818 \pm 2,572$ (ženy $24,95 \pm 4,807$, muži $27,154 \pm 3,997$).

Tabulka 2: Korelační koeficienty všech respondentů mezi self-efficacy a jednotlivými dimenzemi úzkosti

Parametr	soma V	kogn V	sebedůvěra V	soma N	kogn N	sebedůvěra N
self-efficacy	-0,333	-0,421*	0,450**	-0,004	-0,105	0,301
soma. V		0,769**	-0,815**	0,263	0,29	-0,191
kogn. V			-0,764**	0,356*	0,527**	-0,236
sebedůvěra V				-0,319	-0,329	,382*
soma. N					,650**	-,687**
kogn. N						-,513**
sebedůvěra N						

Vysvětlení pojmů: soma. V = somatická úzkost ve výšce, kogn. V = kognitivní úzkost ve výšce, sebedůvěra V = sebedůvěra ve výšce, soma.N somatická úzkost na nízké kládě, kogn. N = kognitivní úzkost na nízké kládě, sebedůvěra N = sebedůvěra na nízké kládě

* Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0.05

** Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0.01

Z tabulky 2 lze vyčíst malý záporný vztah mezi self-efficacy a kognitivní dimenzí úzkosti na vysoké kládě $r = -0,421$ ($p = 0,05$), středně silný vztah mezi self-efficacy a dimenzí sebedůvěry, také ve výšce, $r = 0,450$ ($p = 0,01$).

Tabulka 3: Korelační koeficienty mužského vzorku respondentů mezi self-efficacy a jednotlivými dimenzemi úzkosti

Parametr	soma V	kogn V	sebedůvěra V	soma N	kogn N	sebedůvěra N
self-efficacy	-0,284	-0,109	0,105	-0,154	0,028	-0,029
soma. V		0,648*	-,832**	0,362	0,311	0,053
kogn. V			-0,678*	0,732**	0,800**	0,15
sebedůvěra V				-,577*	-0,378	0,266
soma. N					,829**	-0,344
kogn. N						-0,015
sebedůvěra N						

Vysvětlení pojmů: soma. V = somatická úzkost ve výšce, kogn. V = kognitivní úzkost ve výšce, sebedůvěra V = sebedůvěra ve výšce, soma.N somatická úzkost na nízké kládě, kogn. N = kognitivní úzkost na nízké kládě, sebedůvěra N = sebedůvěra na nízké kládě

* Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0.05

** Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0.01

Tabulka 3 nepopisuje žádný významný vztah mužského vzorku mezi self-efficacy a kteroukoli dimenzí úzkosti ať už na vysoké, nebo na nízké kládě.

Tabulka 4: Korelační koeficienty ženského vzorku respondentů mezi self-efficacy a jednotlivými dimenzemi úzkosti

Parametr	soma V	kogn V	sebedůvěra V	soma N	kogn N	sebedůvěra N
self-efficacy	-0,317	-0,523*	0,572**	0,095	-0,113	0,341
soma. V		0,834**	-0,782**	0,16	0,229	-0,241
kogn. V			-0,812**	0,155	0,284	-0,399
sebedůvěra V				-0,125	-0,231	0,382
soma. N					0,597**	-0,776**
kogn. N						-0,783**
sebedůvěra N						

Vysvětlení pojmů: soma. V = somatická úzkost ve výšce, kogn. V = kognitivní úzkost ve výšce, sebedůvěra V = sebedůvěra ve výšce, soma.N somatická úzkost na nízké kládě, kogn. N = kognitivní úzkost na nízké kládě, sebedůvěra N = sebedůvěra na nízké kládě

* Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0.05

** Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0.01

Z Tabulky 4 lze vyčíst malý záporný vztah ženského vzorku mezi self-efficacy a kognitivní dimenzí úzkosti na vysoké kládě $r = -0,523$ ($p = 0,05$), středně silný vztah mezi self-efficacy a dimenzí sebedůvěry, také ve výšce, $r = 0,572$ ($p = 0,01$).

11 Diskuze

Tato studie se zabývala vztahem mezi self-efficacy a akutní úzkostí při výzvové aktivitě. Využili jsme k tomu adekvátní dotazníky NGSE a CSAI-2. Z naší studie vyplývá, že vztah mezi self-efficacy a akutní úzkostí při výzvové aktivitě v podobě vysoké klády byl prokázán. Výzkumná otázka byla tedy zodpovězena. Vztah prokázal ženský vzorek respondentů mezi self-efficacy a kognitivní dimenzí úzkosti, a zároveň vztahem mezi self-efficacy a dimenzí sebedůvěry. Tabulka č. 3 naopak popisuje mužský vzorek, kde se vztah prokázat nepodařilo.

Faktory, které mohly ovlivnit studii, byly zkušenosti jednotlivých respondentů se sportovními aktivitami charakteristické častým využíváním prvků rovnováhy a výšky. Jak ve své studii o lezení uvádí Giles et al. (2014), zkušenost s aktivitou podporuje sebejistotu a snižuje úzkost a stres během jejího provádění. Proto mohly zkušenosti respondentů ovlivnit výsledky našeho dotazování, avšak nebyly brány v potaz. Možným faktorem ovlivňujícím míru akutní úzkosti při přechodu vysoké klády mohlo být nepříznivé počasí.

Limitaci práce jsme spatřovali ve způsobu sběru dat druhého dotazníku CSAI-2 vyplňovaného ve výšce. Podmínky sice byly přizpůsobeny pohodlí respondentů, ale examinátor při verbálním dotazování pociťoval značný diskomfort. Pro budoucí studie navrhuje vybrat lepší způsob dotazování ve výšce, například přistavení vysokozdvíže plošiny pro usnadnění sběru dat.

Davidson et al. (2016) ve své studii pozoroval, co se děje s účastníky, kteří byli vystaveni výzvě v podobě slaňování. Ačkoli výsledná data nebyla statisticky významná, naznačují, že účastníci během výzvoových aktivit ve výšce mohou zaznamenat navýšení odolnosti snížení sociální podpory, obnovy pozornosti a úspěchu, který je úzce spjat se self-efficacy.

Vezmeme-li v úvahu faktor výšky a projevy akutní úzkosti, můžeme výsledky porovnat se studií Baileyho et al. (2017). V tomto případě měli účastníci možnost využívat oporu ve formě skály pod nohama a také brzdící systém slaňování. Tyto faktory mohly být důvodem, proč akutní úzkost nebyla pozorována v takové míře, v jaké bylo předpokládáno. Nejvyšší hodnoty úzkosti bylo dosaženo na vrcholku skály, avšak ani v tomto případě se hodnota nenacházela na hladině statistické významnosti. V našem případě se probandi během chůze ničeho nepřidržovali. Opěrný bod představovaly pouze stromy na konci klády, ke kterým byla upevněna.

Porovnáním výsledků self-efficacy této studie s výzkumem Beigholta (2012) jsme pozorovali shodu. Ženský vzorek vykazoval významné hodnoty self-efficacy v okamžiku úzkosti.

Opačně tomu je ve studii Christiana et al. (2021), kde byly pozorovány dvě výzkumné skupiny studentů základní školy (rozděleny podle pohlaví) v rámci programu dobrodružné terapie. Studie probíhala 10 týdnů, kdy se účastníci setkávali jednou týdně na 45 minut. Studie zkoumala dopad dobrodružné terapie na celkové self-efficacy studentů, akademické self-efficacy, sociální self-efficacy a emocionální self-efficacy. Výsledky prokázaly vyšší celkové self-efficacy u chlapecké výzkumné skupiny.

Pro rozvinutí budoucích studií doporučujeme v závěrečné fázi poskytnout účastníkům možnost zpětné vazby a prostor pro vyjádření vlastních pocitů. Díky adekvátní reflexi pak bude možné studii rozšířit o nové poznatky.

12 Závěr

Naše studie ukázala, že vztah mezi self-efficacy a prožíváním akutní úzkosti při výzvové aktivitě ve výšce existuje. Vztah se projevil u ženského vzorku respondentů mezi self-efficacy a kognitivní úzkostí ve výšce a u self-efficacy a dimenze sebedůvěry, také ve výšce. U mužského vzorku respondentů se téměř žádný vztah mezi self-efficacy a jednotlivými dimenzemi akutní úzkosti neprojevil.

Uvědomujeme si, že pro přesnější výsledky by bylo zapotřebí většího množství respondentů. Jsme si vědomi i toho, že výsledky mohlo ovlivnit aktuální fyzické a psychické rozpoložení respondentů.

13 Použité zdroje a literatura

ANSHEL, Mark. *Sport psychology: from theory to practice*. 4. San Francisco: Benjamin Cummings, 2003. ISBN 0-8053-5364-X.

BAILEY, Andrew W.; JOHANN, Josh; KANG, Hyoung-Kil. Cognitive and physiological impacts of adventure activities: Beyond self-report data. *Journal of Experiential Education*, 2017, 40.2: 153-169.

BANDURA, Albert. *Self-efficacy in Changing Societies*. 1. Cambridge: Cambridge University Press, 1995, 334 s. ISBN 978-0-521-58696-2.

BEIGHTOL, Jesse, Jenn JEVERTSON, Susan CARTER, Sky GRAY a Michael GASS. Adventure Education and Resilience Enhancement. *Journal of Experiential Education*. 2012, 35(2), 307-325.

BERMAN, Jennifer a Dene BERMAN. Risk and Anxiety in Adventure Programming. *The Journal of Experiential Education*. 2002, 25(2), 305-310. Dostupné z: doi:10.1177/105382590202500209

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. 1. Praha: Grada, 2010, 304 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

BOWEN, Daniel, James NEILL a Simon CRISP. Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants. *Evaluation and Program Planning* [online]. 2016, 13 May, 2016, 58, 49-59 [cit. 2022-05-08]. ISSN 0149-7189.

Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149718915300094>

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1. Praha: Grada, 2012, 288 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.

COX, Richard, Matthew MARTENS a William RUSSELL. Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory–2. *JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY*. Human Kinetics Publisher, 2003, 25, 519-533.

DAVIDSON, Curt; EWERT, Alan; CHANG, Yun. Multiple methods for identifying outcomes of a high challenge adventure activity. *Journal of Experiential Education*, 2016, 39.2: 164-178.

DOLEŽAL, Jan, Pavel MÁČHAL a Branislav LACKO. *Projektový management podle IPMA*. 1. Praha: Grada, 2009. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2848-3.

FISHER, A. Craig. *Psychology of sport*. 1. California: Mayfield Publishing Company, 1976, 503 s. ISBN 0-87484-359-6.

GABRIELSEN, Leiv, Nevin HARPER a Carina FERNEE. What are constructive anxiety levels in wilderness therapy? An exploratory pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019, 37, 51-57.

GAVORA, Petr, Jiří MAREŠ a Tomáš SVATOŠ, WIEGEROVÁ, Adriana, ed. *Self-efficacy v edukačních souvislostech II*. [online]. Zlín: Univerzita Tomáš Bati ve Zlíně, 2020 [cit. 2022-05-18]. ISBN 978-80-7454-949-6. Dostupné z: <https://doi.org/10.7441/978-80-7454-949-6>

GILBERTSON, Ken, Timothy BATES, Terry MCLAUGHLIN a Alan EWERT. *Outdoor education: methods and strategies*. 1. Champaign: Human Kinetics Publisher, 2006, 213 s. ISBN 0-7360-4709-3.

GILES, David, et al. Current understanding in climbing psychophysiology research. *Sports Technology*, 2014, 7.3-4: 108-119.

GREGOR, Tomáš. *Psychológia športu*. 1. Bratislava: MAURO Slovakia, 2013, 400 s. ISBN 978-80-968092-7-1.

HANIN, Yuri, ed. *Emotions in sport*. 1. Champaign: Human Kinetics, 2000, 395 s. ISBN 0-88011-879-2.

HANS, Tracy. A Meta-Analysis of the Effects of Adventure Programming on Locus of Control. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2000, 30(1), 33-51.

HŘEBÍČKOVÁ, Martina a Martin JELÍNEK. Metodické studie: NEO OSOBNOSTNÍ INVENTÁŘ 3: ZÁKLADNÍ PSYCHOMETRICKÉ CHARAKTERISTIKY ČESKÉ VERZE NEO-PI-3. *Československá psychologie*. 2019, 63(2), 160-176.

HŘEBÍČKOVÁ, Martina, Martin JELÍNEK, Petr KVĚTON, Adam BENKOVIČ, Marek BOTEK, František SUDZINA, Christopher SOTO a Oliver JOHN. Metodické studie: BIG FIVE INVENTORY 2 (BFI-2): HIERARCHICKÝ MODEL S 15 SUBŠKÁLAMI. *Československá psychologie*. 2020, 64(4), 437-460.

CHEN, Gilad; GULLY, Stanley M.; EDEN, Dov. Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational research methods*, 2001, 4.1: 62-83.

CHRISTIAN, David, Patrick MCMILLION, Cian BROWN, Timothy SCHOONOVER a Brian MILLER. Using Adventure Therapy to Improve Self-Efficacy of Middle School Students. *Journal of School Counseling*. 2021, 19(26), 1-44. ISSN 1554-2998.

CHYTILOVÁ, Lenka. Dobrodružné aktivity ve výchově a vzdělávání. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2005, (3), 9-18. ISSN 1214-603X.

JARVIS, Matt. *Sport psychology: a student's handbook*. 1. Hove: Routledge, 2006, 239 s. ISBN 1-84169-582-3.

JIRÁSEK, Ivo. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. 1. Praha: Portál, 2019, 265 s. Gymnasion. ISBN 978-80-262-1485-4.

LEE, Joonyoung a Tao ZHANG. *The Impact of Adventure Education on Students' Learning Outcomes in Physical Education: A Systematic Review* [online]. May 18th 2019, 23-31 [cit. 2022-05-08]. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1216911.pdf>

MCAVOY, L., et al. Integrated wilderness adventure: Effects on personal and lifestyle traits of persons with and without disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 1989, 23.3: 50-64.

MORRIS, Tony a Jeff SUMMERS, ed. *Sport psychology: theory, applications and issues*. 2. Milton: John Wiley & Sons Australia, 2004. ISBN 0-470-80008-9.

MURPHY, Shane, ed. *The sport psych handbook*. 1. Champaign: Human Kinetics Publisher, 2005, 350 s. ISBN 0-7360-4904-5.

NAVRÁTIL, Miloš. Úzkost z úzkostných stavů. *Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra* [online]. 15. duben 2020 [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/aktuality/634-uzkost-z-uzkostnych-stavu>

NEHYBA, Jan. Za hranice komfortní zóny. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. Praha, 2019, 13(24), 37-45. ISSN 1214-603X.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2014, 325 s. ISBN 978-80-262-0628-6.

NEUMAN, Jan, Ladislav VOMÁČKO a Soňa BOŠTIKOVÁ. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-717-8292-0.

NEUMAN, Jan. *Řešíme problémy a přijímáme výzvy*. 1. Praha: Projekt Odyssea, 2007, 102 s. ISBN 978-80-87145-31-9.

PRIEST, Simon a Michael GASS. *Effective Leadership in Adventure Programming*. 3. Champaign: Human Kinetics, 2018. ISBN 978-1-4925-4786-0.

PROUTY, Richard, Jane PANICUCCI a Rufus COLLINSON. *Adventure education: Theory and application*. 1. Champaign: Human Kinetics, 2007, 254 s. ISBN 978-0-7360-6179-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. 6. Praha: Grada Publishing, 2010, 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. 1. Praha: Grada, 2012, 200 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

VECHETA, Vladimír. *Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu*. 1. Brno: Computer Press, 2009, 179 s. Edice aktivit a her. ISBN 978-80-251-2650-9.

13.1 Seznam tabulek

Tabulka 1: Deskriptivní charakteristiky CSAI-2 a NGSE	19
Tabulka 2: Korelace všech respondentů	19
Tabulka 3: Korelace výsledků mužů.....	20
Tabulka 4: Korelace výsledků žen	21

13.2 Seznam obrázků

Obrázek 1: Přejít z nízké a vysoké klády	28
--	----

13.3 Seznam příloh

Příloha I: Vyjádření etické komise

Příloha I: Vyjádření etické komise FTVS UK