

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA PSYCHOLOGIE**

**SPORT JAKO PROSTŘEDEK PREVENCE A ZVLÁDÁNÍ STRESU**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Jakub Čapský**

*Specializace v pedagogice, obor Výchova ke zdraví*

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kočí

**Plzeň, 2016**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2016

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Janě Kočí, vedoucí mé bakalářské práce za poskytnutí cenných rad a připomínek.

Dále bych na tomto místě chtěl poděkovat Sportovní a podnikatelské střední škole s.r.o. v Plzni a jejím kantorům při pomoci s vypracováním dotazníkového šetření v praktické části této bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
<b>1 STRES</b> .....	4
1.1 DĚLENÍ STRESU.....	4
1.2 STRESORY.....	6
1.3 TECHNIKY A ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	8
1.3.1 Deník stresových situací.....	9
1.3.2 Zdravá výživa jako prostředek vyrovnání se stresem.....	9
1.3.3 Autogenní trénink.....	10
1.3.4 Jacobsonova progresivní relaxace.....	11
1.3.5 Terapie barvami.....	11
1.3.6 Aromaterapie.....	11
1.4 OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKA PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	12
1.4.1 Klasické dělení.....	12
1.4.2 Osobnost typu „A“ a „B“.....	12
<b>2 VLIV STRESU NA ZDRAVÍ</b> .....	14
2.1 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ ZDRAVÍ.....	14
2.2 FYZICKÉ A PSYCHICKÉ PROBLÉMY JAKO DŮSLEDEK STRESU.....	15
<b>3 VLIV SPORTU NA ZDRAVÍ A STRES</b> .....	18
3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA SPORTU.....	18
3.2 ZVLÁDÁNÍ STRESU POMOCÍ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	19
3.2.1 Jóga.....	19
3.2.2 Běh.....	21
3.2.3 Pilates.....	21
3.2.4 Jogging.....	22
<b>4 VÝZKUM</b> .....	24
4.1 INFORMACE O ZKOUMANÉ ŠKOLE.....	24
4.2 DOTAZNÍKOVÝ VÝZKUM.....	25
4.2.1 předpokládaný výsledek.....	25
4.2.2 Charakteristika zkoumaných jednotek.....	26
4.2.3 Analýza dotazníkových odpovědí.....	27
4.2.4 Vyhodnocení analýzy dotazníků.....	52
ZÁVĚR.....	54
DISKUSE.....	55
RESUMÉ.....	56
SEZNAM LITERATURY.....	57
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ.....	59
PŘÍLOHY.....	I

## **SEZNAM ZKRATEK**

WHO – World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)

RA – Revmatoidní artritida

CNS – Centrální nervová soustava

BP – Bakalářská práce

P1A – Vzdělávací program firemní management a marketing

K1A – Vzdělávací program sportovní management

## Úvod

Téma, které jsem si zvolil pro tvorbu bakalářské práce, mě zajímalo již v době, než jsem začal studovat vysokou školu. S problematikou stresu jsem se jen okrajově seznamoval ve volných chvílích prostřednictvím internetu. Proto jsem rád, že mi bylo dovoleno mnou vybrané téma zpracovat. Téma je zajímavé, z mého pohledu hlavně proto, že s těmito „technikami“ není seznámeno dostatečné množství lidí.

Dnešní společnost, která je hektická a uchvátaná, kde se měří sociální postavení podle úspěchu a vzhledu, jde ruku v ruce se stresem. Stres je alfa a omega dnešní doby, neznám nikoho, kdo by se s ním nesetkal na vlastní kůži. V určité oblasti může být stres i velmi důležitý, ale dnes se stresujeme i kvůli naprostým maličkostem, což si vybírá účet na našem zdraví.

Je naprosto jasné, že stres je stále víc a víc probírané téma, protože je na postupu a s tím přichází i zdravotní potíže. Je dokázána spojitost mezi stresem a kardiovaskulárními nemocemi, mezi které patří například vysoký krevní tlak, infarkt, mrtvice apod., ale stres může mít neblahý vliv i na vznik nádorových onemocnění, astmatu nebo cukrovky. Nehledě na to, že narušuje naši duševní pohodu a klid.<sup>1</sup>

V této bakalářské práci se chci zabývat tím, co přesně stres je, odkud pochází, jaké může mít následky, jak se proti němu dá „bojovat“ jednoduchými technikami, jaké typy osobností jsou nejvíce náchylné podléhat stresu, ale hlavně jak si pravidelnou sportovní aktivitou ulevit od každodenního stresu a stereotypu, protože pravidelný pohyb může být výbornou prevencí i první pomocí při stresu běžného života.

Ve své praktické části také budu zkoumat pomocí dotazníku, zdali studenti, kteří sportují, jsou méně náchylní ke stresu, než studenti, u kterých převažuje sedavý způsob života.

---

<sup>1</sup> WHO [online]. Health statistics.

## 1 STRES

Termín stres je odvozen od anglického slovíčka „stress“, které má své kořeny až v latinském jazyce, kde je původní slovo označováno jako „stringo“, „stringero“, „strinxí“, „strinctum“. V latinském názvosloví mají slova různé významy jako například „utahovat, stahovat, zadržovat. Co se týče technické stránky, má slovo „stres“ význam „presu“ – lisu; což může znamenat, že působí tlakem na nějaký předmět, podobně jako působí lis, ale ze všech stran najednou. V jiném smyslu to může „být ve stresu“ jako „být vystaven nejružnějším tlakům“, a proto „být v tísní“.

Prvním, kdo se začal fenoménem stresu zabývat, byl Američan a fyziolog Walter Bredford Cannon, který vymyslel stresovou reakci při působení stresorů útok nebo útěk, anglicky flight nebo fight, ze kterého se později čerpal i Hans Selye.<sup>2</sup>

### 1.1 DĚLENÍ STRESU

Slovo stres má velmi široký pojem, proto je vytvořeno základní dělení na hlavní skupiny a jeho podskupiny. Máme dvě skupiny. První skupina se nazývá eustres - ten „dobrý“, který na nás působí pozitivně, a druhá skupina je distres - ten „špatný“, který má neblahý vliv na naše zdraví. Předpony eu- a dis- mají svůj původ v řeckém jazyce.<sup>3</sup>

Distres (špatný) – Jedná se o stres, jehož působení má negativní vliv na naše zdraví a může mít neblahé následky. Když se mezi sebou bavíme o stresu, nebo o něm slyšíme, máme na mysli distres. Při tomto typu stresu se vylučuje více adrenalinu a kortizolu do krve, než je obvyklé, a právě adrenalin negativně působí na hormony podporující naše fungování a kortizol podněcuje vznik škodlivých hormonů. Distres nastává v okamžiku, kdy se cítíme pod tlakem, kdy začneme nezvládat své povinnosti, nebo nás čeká něco nepříjemného a máme z toho obavy. Jeho příznaky se mohou projevovat vysycháním v krku, nevolností žaludku, negativními myšlenkami, podrážděností apod.<sup>4</sup>

---

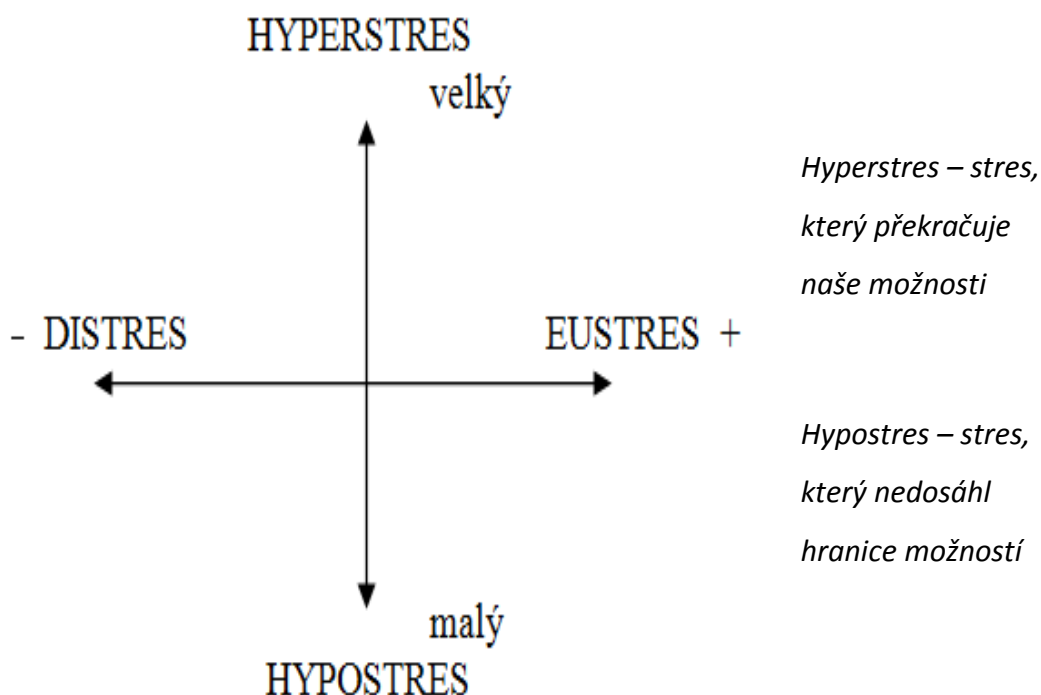
<sup>2</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*.

<sup>3</sup> Tamtéž.

<sup>4</sup> Tamtéž.



Eustres (dobrý) – Stres nemusí být jen špatný, příkladem dobrého stresu může být eustres, který nás dokáže mobilizovat k nějakému výkonu a podněcuje nás k očekávání. Objevuje se v okamžiku, kdy se například těšíme na nějakou událost, osobu nebo při sportování.<sup>5</sup>



**Obrázek 1:** Zvládání stresu<sup>6</sup>

Definice stresu je mnoho, proto je těžké vybrat jednu a správnou. Mnoho kapacit psychologie, které se zabývaly fenoménem stresu, si vytvořilo svou vlastní definici a my si tu některé vypíšeme, abychom se s nimi seznámili:

*„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou, působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.(H. Selye)“.*<sup>7</sup>

*„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.  
(R. G. Miller)“.*<sup>8</sup>

<sup>5</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu.*

<sup>6</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.*

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 10.

<sup>8</sup> Tamtéž, s. 10.

„Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně. (A. Antonovsky)“.<sup>9</sup>

„Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení (například před těžkou situací) může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání. (I. L. Janis)“.<sup>10</sup>

„Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost apod. (M. H. Appley a R. Trumbull)“.<sup>11</sup>

Pokud si dáme všechny definice dohromady, tak můžeme říct, že stres je stav, kdy jsme pod nějakým tlakem nebo očekáváme, že takový tlak přijde.<sup>12</sup>

## 1.2 STRESORY

Stresory - pod tímto pojmem si můžeme představit všechny stresové podněty, okolnosti apod., které na nás působí negativně nebo jiným slovem – stresově. Dělíme je opět na několik skupin a podskupin stejně jako stres.

O stresoru můžeme hovořit jako neuspokojení našich základních potřeb, špatné sociální interakci s jinými lidmi nebo i pocity osamění, samoty apod.<sup>13</sup>

„Stresor je možno chápat jako negativně na člověka působící vliv“.<sup>14</sup>

Kanadský lékař Hans Selye, který je nazýván otcem výzkumu stresu, rozdělil stresory na fyzikální, které mají podskupiny (jedy a skoro-jedy) a emocionální, ze kterých jsem sestrojil jednoduchou tabulku:<sup>15</sup>

---

<sup>9</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, s. 10.

<sup>10</sup> Tamtéž, s. 10.

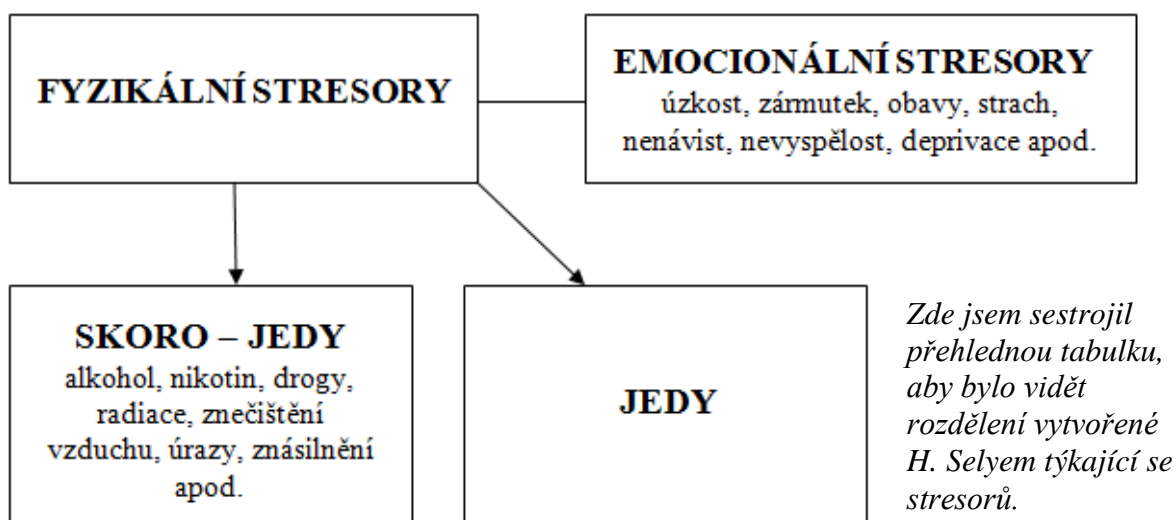
<sup>11</sup> Tamtéž, s. 10.

<sup>12</sup> Tamtéž.

<sup>13</sup> Tamtéž.

<sup>14</sup> Tamtéž, s. 12.

<sup>15</sup> Tamtéž.



Obrázek 2: Stresory<sup>16</sup>

Stresory dělíme ještě na ministresory a makrostresory, které se označují jako malé a velké stresory.

Ministresory (mikrostresory) – Jsou to stresory, které jsou označovány jako malý až středně malý tlak působící na nás negativně – stresově. Může se jednat o dlouhodobě neuspokojené potřeby, které se nahromadí až do stavu stresu.

Makrostresory – Těmito stresory jsou označeny ty nejextrémnější negativní tlaky, které na nás působí a ovlivňují nás.

Důležité je vědět, že stresor působí na každého člověka jinak. Což znamená, že pokud jeden stresor působí negativně - stresově na jednoho člověka, tak na druhého nemusí.<sup>17</sup>

*„Stres může být vyvolán různými vlivy, okolnostmi, podmínkami, faktory apod. Některé z nich mají negativní vliv na všechny lidi, jiné působí jen na určité osoby a druhé ne“.*<sup>18</sup>

*„Různí lidé reagují na tentýž stresor (stres vyvolávající podnět) odlišně. Někteří se dostávají do stresu snadno a rychle, vždy a všude. Jiní jsou odolnější a jsou i tací, o nichž se můžeme domnívat, že jsou do určité míry stresu imunní“.*<sup>19</sup>

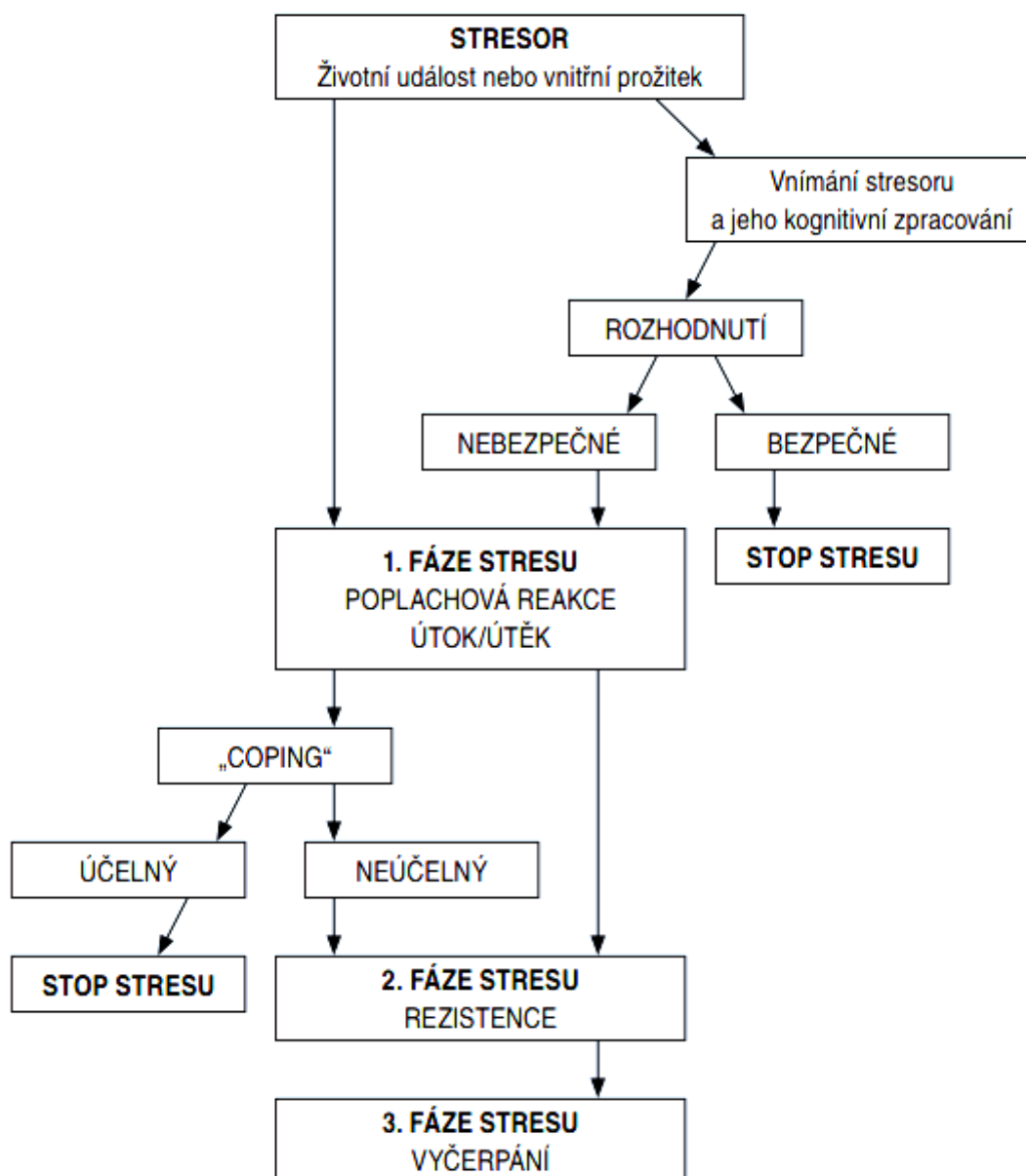
<sup>16</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Tabulka v bp. vytvořena autorem.

<sup>17</sup> Tamtéž.

<sup>18</sup> Tamtéž, s. 12.

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 12.

Tabulka s fázemi a postupy stresu z internetového článku:



Obrázek 3: Fáze a postup stresu<sup>20</sup>

### 1.3 TECHNIKY A ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU

V dnešní době je už mnoho technik, tipů a pomůcek, které pozvolně vedou k uvolňování od stresu, a je důležité, abychom některé znali a dokázali je použít.

Nejdříve si představíme některé pomůcky pro regulaci stresu a poté techniky chránící a odbourávající stres.

<sup>20</sup> VEČEŘOVÁ – PROCHÁZKOVÁ, A., HONZÁK, R.. *Interní medicína pro praxi, Stress, eustress a distress* [online]. *Fáze a postup stresu*.

### 1.3.1 DENÍK STRESOVÝCH SITUACÍ

První pomůckou, kterou si představíme, abychom mohli zvládat stres, je deník stresových situací. Princip deníku spočívá v tom, že si do nějakého sešitu nebo deníku zapisujeme všechny situace, které nás stresují, a jak jsme se během nich cítili, co jsme udělali a co jsme řekli. Poté si po nějaké periodě projdeme deník a situace, které se opakují, si prostudujeme a připravíme si plán, jak bychom postupovali, když by situace znovu nastala, a budeme se podle něj řídit.<sup>21</sup>

### 1.3.2 ZDRAVÁ VÝŽIVA JAKO PROSTŘEDEK VYROVNÁNÍ SE STRESEM

Jedním z málo zkoumaných psychologických disciplín je zdravá výživa. Přitom je dokázáno, že při nedostatku důležitých složek výživy mohou přijít psychické i fyzické problémy a s nimi může přijít i stres. Strava, kterou přijímáme během svého života, může mít zásadní vliv na vývoj, růst a funkci orgánů a tělesných systémů. Důsledky takové stravy mohou být krátkodobé, které se dají úpravou odstranit, ale i dlouhodobé, které se týkají především utvářením a fungováním CNS, při kterých můžeme pociťovat jistý deficit celý život.<sup>22</sup>

*„Výživa poskytuje našemu tělu:*

- *Stavební materiál: látky nezbytné pro budování organismu a pro obnovu buněk tkání.*
- *Látky nutné pro práci organismů, jednotlivých orgánů a systémů.*
- *Výživa je důležitým zdrojem energie, nutné pro realizaci metabolických dějů, mechanické činnosti svalů i CNS.*
- *Výživa je zdrojem tepla, pomáhá regulovat tělesnou teplotu, zajišťovat konstantnost vnitřního prostředí.*
- *Nevyužitá potrava se ukládá ve formě rezerv pro pozdější mobilizaci v případě potřeby“.*<sup>23</sup>

Velmi důležitým aspektem v boji proti těmto problémům a stresu je správná výživa a životospráva. Je důležité, abychom nepodceňovali pravidelné stravování, výběr správných potravin a jejich poměr. Nejdůležitějším jídlem je především snídaně, jež může být

<sup>21</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu.*

<sup>22</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví.*

<sup>23</sup> Tamtéž, s. 8.

preventivní obranou proti stresu každodenního života a ještě nám dodá energii do začátku dne.<sup>24</sup>

*„Lidé stravující se převážně v rychlém občerstvení podstupují riziko rozvoje cukrovky, dny, arteriosklerózy, srdečního infarktu“.*<sup>25</sup>

Pokud jsme pod „palbou stresorů“, tak se doporučuje, abychom měli v těle dostatek hořčíku, protože ten se při stresu vylučuje velmi rychle. Proto je potřeba, pokud možno jej co nejvíce doplňovat, protože se při stresu tvoří hormony, které stahují cévy, tlak a pulz.<sup>26</sup>

Vybrané tipy a rady tzv. protistresové výživy:

- „Konzumujte hořčík a potraviny bohaté na vitamíny.
- Konzumujte potraviny obsahující komplexní uhlohydráty.
- Pravidelně konzumujte mléko a mléčné produkty.
- Při zvýšeném stresu nekonzumujte alkohol, černý ani zelený čaj, kávu a ani kolu. Dejte přednost bylinkovému a ovocnému čaji, zředěné ovocné a zeleninové šťávě, minerální vodě, mléku, podmáslí.
- U jídla sedte, ale nepracujte u něj, ani se nedívejte na televizi.
- Při jídle se snažte navodit příjemnou atmosféru a bavte se u něj o příjemných věcech“.<sup>27</sup>

### 1.3.3 AUTOGENNÍ TRÉNINK

První technikou relaxace a odpočinku bude autogenní trénink, jehož zakladatelem je neurolog Johannes Heinrich Schultz, který tuto metodu začal užívat v 20. letech 20. století. Princip této techniky spočívá v tom, že se snaží o relaxaci těla a duše. Trénink se snaží o to, abychom svou myslí ovlivnili naše tělo a jeho funkce. Během tohoto tréninku dochází k tomu, že se uvolníme, zklidníme a nabije nás energií. Tento trénink je vhodný především pro osoby, které mají problém se somatizovaným stresem, čili stresem, který má tělesné příznaky, protože působí na hypertenzi, pocení apod.<sup>28</sup>

<sup>24</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu.*

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 69.

<sup>26</sup> Tamtéž.

<sup>27</sup> Tamtéž, s. 71.

<sup>28</sup> Tamtéž.

#### 1.3.4 JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

Je to technika, při které se uvolňuje tělo. Byla vymyšlena americkým fyziologem a lékařem Edmundem Jacobsonem. Cílem této techniky je chtěné a zaměřené napětí a následné uvolnění určitých svalů celého těla. Jedinec musí být soustředěný na obě fáze, tzn. napětí a uvolnění. Tato technika je dobrá pro lidi trpící nevyrovnaností, neurotiky apod. Výsledky této techniky se objevují poměrně brzy. E. Jacobson vycházel z toho, že neklid se projevuje stahováním svalů a následně se projevují fyziologické potíže (bolesti hlavy, atd.) a mohou vést až k infarktu. Léčebné účinky Jacobsonovy progresivní relaxace mohou být širokého charakteru od oproštění se od stresu až po podporu imunitního systému.<sup>29</sup>

#### 1.3.5 TERAPIE BARVAMI

Terapii barvami znali už naši předci, protože je několik tisíc let stará. V dnešní době je však terapie barvami na vzestupu. Základem této techniky je, že buňky v našem těle kmitají a při jakémkoliv poškození se kmitání v bodu poranění zastaví a přichází tzv. disharmonie. Proto na ně působíme barvami, respektive paprsky tak, aby byl obnoven rytmus a buňka se stabilizovala. Terapie barvami předpokládá, že každá barva představuje nějakou energii. Terapie může být aplikována několika způsoby. Pacienti mohou chodit pod „sprchu z barevného světla“ nebo se terapeut zaměřuje na celé tělo. Energie, která vychází z barev, není vnímána pouze očima, ale celým tělem, protože naše tělo přijímá barevné vlny. Tyto barevné vlny působí hlavně na žlázy s vnitřním vylučováním a nervový systém.<sup>30</sup>

#### 1.3.6 AROMATERAPIE

Aromaterapie je technika řadící se mezi tvořivá uvolnění, stejně tak jako terapie barvami. Je nám známá několik tisíc let a vychází z egyptské kultury. Aromaterapie využívá vůně z rostlin, které se nazývají éterické oleje. Cílem této terapie je samozřejmě posilování pohody a boj proti stresu, ale také prevence nemocí. Aromaterapie se dá skloubit také s dalšími technikami (např. relaxační masáží). Mezi průkopníky aromaterapie se řadí Marguerite Mauryová, která zkoumala léčivé účinky různých látek. Aromaterapií s masáží

---

<sup>29</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu.*

<sup>30</sup> Tamtéž.

můžeme dosáhnout velmi vynikajícího výsledku, ale doporučuje se, aby se to přenechávalo odborníkům.<sup>31</sup>

## 1.4 OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKA PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU

Ve stresu už jsme někdy byli každý, ale na každého z nás může působit jinak než na druhého. To, co je pro jednoho nevyřešitelná stresová situace, pro druhého může být jen nepříjemnost. Touto myšlenkou se zabývalo mnoho velikánů psychologie a snažilo se přijít na rozdíly mezi nimi. Stejně jako ve všem, tak i zde máme několik rozdělení či teorií o odolnosti osobnosti v boji proti stresu.<sup>32</sup>

### 1.4.1 KLASICKÉ DĚLENÍ

Toto dělení spočívá v klasickém rozdělení na 4 typy osobnosti, na melancholiky (slabý typ), cholery, flegmatiky a sangviniky (silný typ), které vychází z řecké kultury.<sup>33</sup>

### 1.4.2 OSOBNOST TYPU „A“ A „B“

V této teorii se vědci zabývali odlišnostmi v naší osobnosti a určili dvě skupiny, skupinu „A“ a skupinu „B“.<sup>34</sup>

*„Osobnost typu A je ctižádostivá, netrpělivá, silně orientovaná na výkon, je perfekcionistická“.*<sup>35</sup>

Je to typ osobnosti, která je odpovědná a nese důsledky svého chování. Přemýšlí v extrémních bodech a vše musí být dokonalé. Lidé na něm nevidí žádné napětí, protože všechno napětí se nahromaduje uvnitř našeho těla a na okolí působí klidně. Osobnost typu A má zdravotní problémy projevující se infarktem a mrtvicí.<sup>36</sup>

*„Riziko infarktu je dvojnásobně vyšší než u typu B“.*<sup>37</sup>

<sup>31</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu.*

<sup>32</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.*

<sup>33</sup> Tamtéž.

<sup>34</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu.*

<sup>35</sup> Tamtéž, s. 31.

<sup>36</sup> Tamtéž.

<sup>37</sup> Tamtéž, s. 32.



Osobnost typu B jedná v situacích uvolněněji, bere si prostor na promyšlení, na stresory reaguje přiměřeně. Dokáže si vše v klidu rozmyslet, určit si další kroky a řídit se podle nich. Umí si najít čas pro sebe a oprostít se od stresu a nemá potřebu si něco dokazovat.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*.

## 2 VLIV STRESU NA ZDRAVÍ

Jak dobře víme, stres škodí zdraví. Především dlouhodobý stres má neblahý vliv na zdraví jak fyzické, tak psychické. Proto je důležité mít dostatek odpočinku a relaxovat. Je prokázáno, že stres nejčastěji postihuje tzv. aktivní lidi. Lidi mezi 25 – 55 lety, kteří pracují a mají starosti ekonomického nebo sociálního rázu. Zdravím, vlivem stresu na něj a jeho následky se budeme zabývat v této kapitole.

### 2.1 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ ZDRAVÍ

Nejdříve si řekneme, co je to zdraví. Při používání tohoto pojmu je důležité, v jakém smyslu je toto slovo použito.

Světová zdravotnická organizace WHO má sepsanou definici z roku 1946, která vešla v platnost v roce 1948 a která byla terčem mnoha diskuzí:

*„Stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“.*<sup>39</sup>

Křivohlavý, přední odborník na zdraví v oblasti psychologie, definuje zdraví:

*„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“.*<sup>40</sup>

V roce 1977 schválila Světová zdravotnická organizace WHO biopsychosociální model nemoci, který zahrnuje a zkoumá faktory biologické, sociální a psychologické. Medicína zabývající se při léčbě všemi třemi složkami se nazývá psychosomatická medicína.<sup>41</sup>

Model vychází z toho, že zdraví nastává, pokud je dosaženo balance mezi faktory biologickými, psychologickými a sociálními. Pokud dojde k disbalanci u některého z nich, dochází k nemoci. Biopsychosociální model úspěšně používá psychiatrie už přes třicet let. Pediatrie a ostatní obory ho postupně taktéž začleňují. Tento model je především efektivní a kvalitní u chronických a dlouhodobých onemocnění.

---

<sup>39</sup> WHO [online]. *Definition.*

<sup>40</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, s. 40.

<sup>41</sup> PSYCHOSOMATIKA [online]. *Biopsychosociální model nemoci.*

Biologické fungování modelu se věnuje centrálnímu nervovému systému, vegetativním, neuroendokrinním funkcím a perifernímu orgánovému systému.<sup>42</sup>

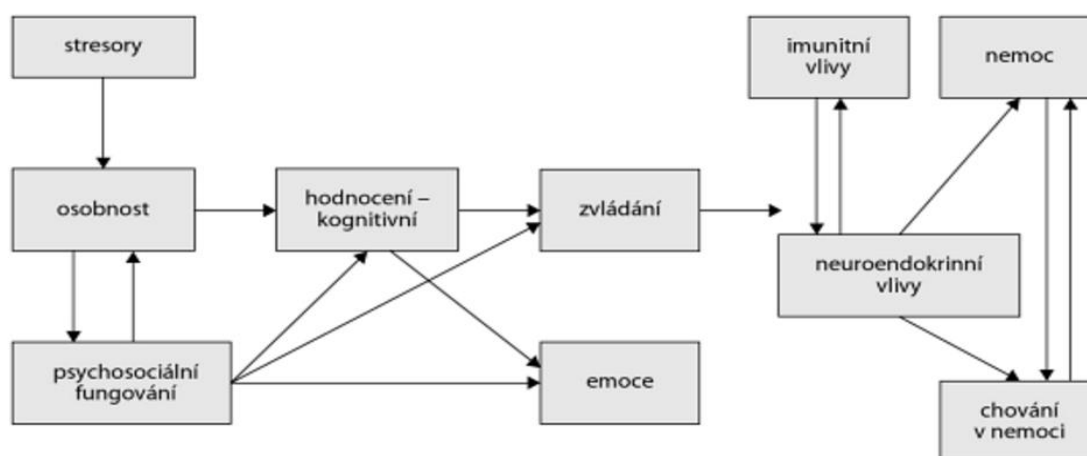
Psychologické fungování se vztahuje ke stavu jedince, jeho ideálům, potřebám atd.

Sociální fungování se zabývá vztahy a chováním k rodině, přátelům, okolí a ostatním důležitým vztahům.

V systému prevence, diagnostiky a fungování modelu je také důležitá spirituální úroveň.<sup>43</sup>

Spirituální úroveň, nebo jiným slovem duševní hygiena, se zabývá vědecky objevenými a studovanými jevy, které mají pozitivní vliv na zesilování a udržení duševního zdraví.<sup>44</sup>

Tabulka ukazující průběh a postup biopsychosociálního modelu u RA.



**Obrázek 4:** Biopsychosociální model<sup>45</sup>

## 2.2 FYZICKÉ A PSYCHICKÉ PROBLÉMY JAKO DŮSLEDEK STRESU

Mnoho studií již prokázalo, že stres je škodlivý, a proto se o něj zajímáme. Tyto studie nám prokázaly negativní vliv stresu obecně, ale také speciální jako stresové, civilizační nebo psychosomatické onemocnění.

*„Stres je považován za potencionálně významný faktor při vzniku a průběhu všech tělesných (somatických) chorob“.*<sup>46</sup>

<sup>42</sup> RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví.*

<sup>43</sup> Tamtéž.

<sup>44</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví.*

<sup>45</sup> RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví.*

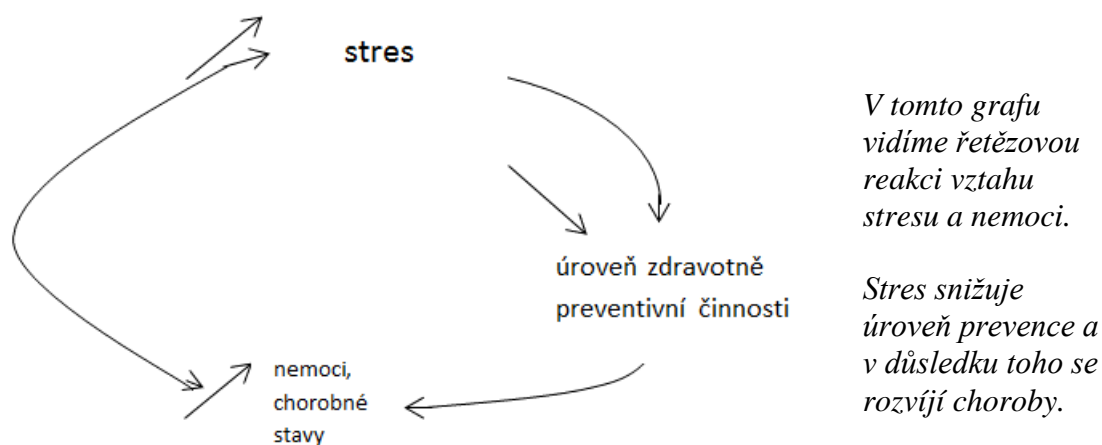
<sup>46</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, s. 32.

„Jak výzkum, tak i naše vlastní lékařské zkušenosti ukazují, že stresy jsou častými předchůdci rakoviny v procesu jejího vzniku“.<sup>47</sup>

„Žal, který se neprojeví slzami, najde si jinou cestu. (Bykov)“.<sup>48</sup>

Dnešní medicína, konkrétně biomedicínská metoda, se zabývá čistě příčinou nemoci, kterou je bakterie, virus apod. Naopak holistický model se zabývá jak bakteriemi, tak i stresory, které na jedince působí. Zabývá se i chápáním situace, ve které se pacient nachází, jestli ji nebere jako vážnou, nebo naopak jako ohrožující.<sup>49</sup>

Křivohlavý sestrojil graf, který se orientuje na reakci mezi stresem a nemocí:



**Obrázek 5:** Vztah mezi stresem a nemocí<sup>50</sup>

„Somatopsychický jev“ a „psychosomatické onemocnění“ jsou dva termíny v souvislosti vlivu stresu na organismus.

Somatopsychický jev – působení psychických symptomů na psychický stav

Psychosomatické onemocnění – soubor faktorů působící při vzniku choroby, kde je možné zjistit nemalý vliv psychiky.

<sup>47</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, s. 33.

<sup>48</sup> Tamtéž, s. 33.

<sup>49</sup> Tamtéž.

<sup>50</sup> Tamtéž.

Nemoci způsobené stresem mají svůj vlastní termín „nemoci ze stresu“. Při jejich vzniku hraje hlavní roli stres. Do této kategorie nemocí patří ischemická choroba srdce, hypertenze, vředová nemoc, tuberkulóza, alergie atd.<sup>51</sup>

Dále si probereme některé vybrané nemoci a řekneme si o nich něco více:

Rakovina – V tomto termínu se nenechte zmást, nejde o to, že stres způsobí rakovinu, ale o to, že ji může spustit, anglicky tzv. „triggers“. Neznamená to však, že pokud se dostaneme do stresu, že onemocníme rakovinou, ale jde o způsob, jakým stres zvládneme. Jde především o nezvládnutí stresové reakce, která poté může vyvrcholit ve spouštěč onemocnění.

Kardiovaskulární choroby – Jedná se o nejčastější příčinu smrti. Stresy mohou urychlit nemoci, jako angina pectoris a srdeční arytmie, čili působí na lidi, kteří již mají srdeční chorobu. Postihuje nejčastěji lidi, kteří jsou velmi soutěživí nebo často podléhají stresu a beznaději, lidi, kteří mají malou rozhodovací schopnost. S tím souvisí, že tyto choroby postihují lidi na pozicích, kde je důležité rozhodování, a ani nezvládají nával úkolů. V důsledku stresu může dojít k intoxikaci stresovými hormony, které způsobí velkou škodu.

Většina nemocí, se kterými se lidé obrazejí na lékaře, je způsobena stresem, čili jsou psychosomatické.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*.

<sup>52</sup> Tamtéž.

### 3 VLIV SPORTU NA ZDRAVÍ A STRES

Sport může být dobrá taktika v boji proti stresu, ale taky nám pomáhá po fyzické stránce a může vézt i k lepší psychické pohodě. Tato kapitola se bude zabývat hlavním tématem této práce, a to jak můžeme zvládat stresové situace pravidelným cvičením a sportovní aktivitou místo toho, abychom požívali nějaké léky, prováděli dechová cvičení či si psali stresový deníček.

#### 3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA SPORTU

Sport je významným činitelem v dnešní době. Je součástí sociálních aktivit a odrazem způsobu života, jaký žijeme. Sport můžeme dělat na profesní úrovni, což může vézt i k dalším stresorům, jako například očekávání výsledku, nervozita apod., ale i na úrovni volnočasové aktivity, o které se budeme bavit my. Při sportu se zapojuje senzomotorika, emoční a volní procesy. Důležitým faktorem sportování je motivace. Druhy motivace mohou být různé, ať už nás ke sportu dovede láska k danému odvětví sportu, chuť zdravě a aktivně žít nebo stresor z toho, že chceme zhubnout nějaké kilogramy. Sport je úzce provázán s dvěma vědními obory, kterými jsou psychologie a pedagogika. Psychologie je důležitá pro rozvoj výkonnosti, vyrovnání se s konkurencí či překonání strachu z moderních rizikových sportů, což by bez znalosti psychologie nešlo. Pedagogika je naopak důležitá pro rozpoznání talentu a jeho rozvoj. Sport má také formativní vliv na lidskou osobnost, neboť se například v kolektivních sportech utvářejí hodnoty, postoje, disciplína a sociální vztahy.<sup>53</sup>

Sport je projevem kvality života, ale i prostředkem k jeho zvyšování. Sport pomáhá udržovat svaly, kosti, oběhový a dýchací systém.<sup>54</sup>

*„Organizace WHO (Světová zdravotnická organizace) začala používat vícepojmový konstrukt pro určení kvality života, do kterého spadá:*

- *Somatický stav a pohybové funkce (základ samoobslužnosti).*
- *Normalita psychiky, vybavení k přežití (schopnosti a návyky).*
- *Vývojová péče (nejlépe funkční rodina), zakotvenost ve vztazích.*

<sup>53</sup> SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ, *Psychologie sportu.*

<sup>54</sup> Tamtéž.

- Přiměřené materiální podmínky (civilizační úroveň).

- Životodárné životní prostředí<sup>55</sup>.

### 3.2 ZVLÁDÁNÍ STRESU POMOCÍ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT

Předtím, než si řekneme o vybraných pohybových aktivitách, je dobré vědět, co se při sportu děje v našem těle a čím pomáhá v boji proti stresu.

Sport patří mezi populární antistresové činitele pro svoje antidepresivní, antistresové a euforizační účinky. V souvislosti s těmito účinky se bavíme o rekreačním sportu.<sup>56</sup>

Při sportu uvolňujeme nahromaděný stres, a to hlavně při vytrvalostních sportech. Během pohybové aktivity se nám do krve uvolňují tzv. endorfiny (hormon štěstí), které navozují již zmíněný antidepresivní, antistresový a euforizační účinek. Snižuje se množství stresových hormonů, zvyšuje citlivost inzulínu (snižuje riziko diabetesu), spotřebovává glukóza a cholesterol, které se při stresu uvolňují. Mimo jiné také posilujeme svoji svalovou i kosterní soustavu, posilujeme imunitu a zvyšujeme vytrvalost.

Pro ideální adaptaci srdce, krevního oběhu a organismu bychom měli cvičit aspoň dvakrát týdně třicet až šedesát minut. Můžeme i vícrát, pokud chceme, ale musíme si dát pozor na přetěžování, jež může mít kontraproduktivní účinky.

Při sportu se zdají naše problémy titěrné a pesimistické vidiny, které nás trápí, mizí do pozadí. Také si můžeme ujasnit myšlenky a „provětrat“ hlavu.<sup>57</sup>

#### 3.2.1 JÓGA

Součástí prevence stresu je zdravý pohyb. První vybranou pohybovou aktivitou je jóga. Je to soubor pohybových a dechových cvičení k dosažení vnitřní rovnováhy (harmonie). Slovo jóga pochází ze sanskrtského jazyka a znamená „rovnováha“. Cvičením navodíme rovnováhu, která pomáhá k regeneraci a správně funkci těla.<sup>58</sup>

<sup>55</sup> SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sport*, s. 231.

<sup>56</sup> Tamtéž.

<sup>57</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*.

<sup>58</sup> RAY, U. S., PATHAK, A., TOMER, O. S [online]. *Hatha Yoga Practices: Energy Expenditure, Respiratory Changes and Intensity of Exercise*.

Jóga jako taková má základní cvičební systémy:

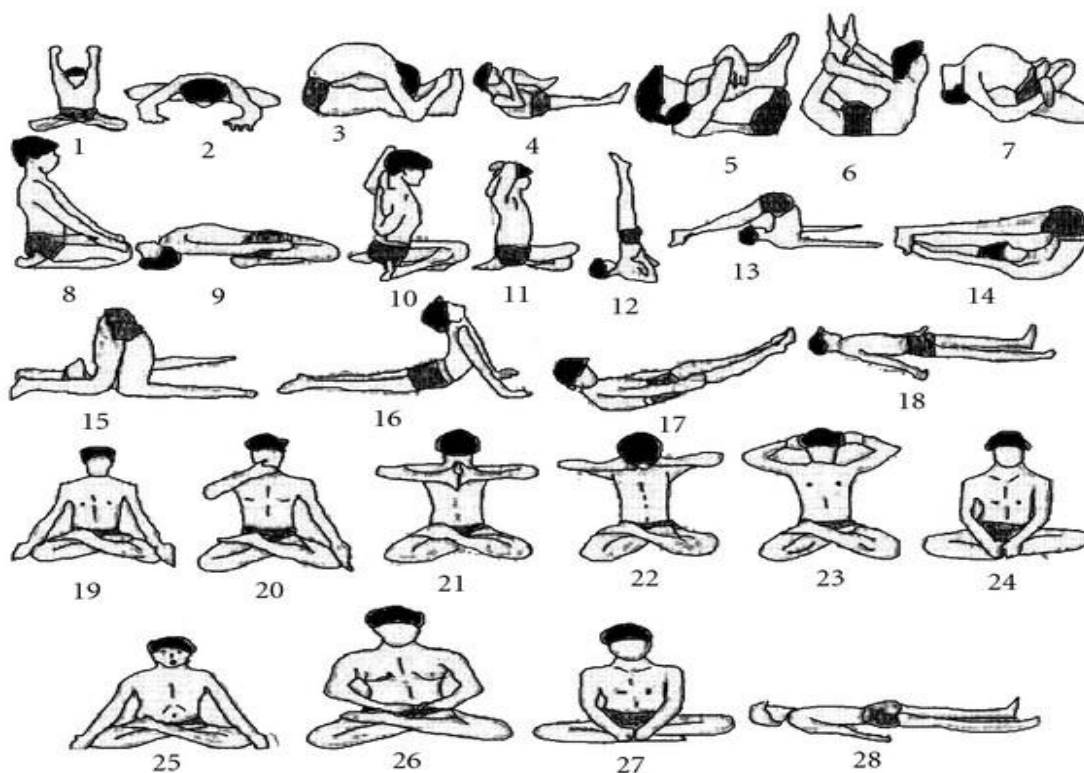
- „*Ásany* (tělesná cvičení).

- *Pránajáma* (dechová cvičení).

- *Krije* (očistné techniky).

- *Dhjána* (meditace)“.<sup>59</sup>

Ukázka základních jógových pozic:



**Obrázek 6:** Přehled základních pozic jógy<sup>60</sup>

Cvičením jógy se dá také docílit snížení krevního tlaku a očištění celého organismu, překonání vlivu špatné životosprávy a špatného dýchání.<sup>61</sup>

Jmenované metody působí na celého člověka a pravidelné cvičení jógy dostává do harmonie duševní, tělesné a vědomé roviny. Jóga je také alternativní způsob léčby pro

<sup>59</sup> RAY, U. S., PATHAK, A., TOMER, O. S [online]. *Hatha Yoga Practices: Energy Expenditure, Respiratory Changes and Intensity of Exercise*.

<sup>60</sup> Tamtéž.

<sup>61</sup> Tamtéž.



nádorové a rakovinné onemocnění, který má velmi pozitivní výsledky. Cvičení jógy působí na sympatickou a parasympatickou část mozku, čímž má pozitivní vliv i na stres, diabetes a podobná onemocnění.<sup>62</sup>

### 3.2.2 BĚH

Po chůzi je běh druhou nejpřirozenější pohybovou aktivitou. Běhání díky zvýšenému přísunu kyslíku zlepšuje činnost nervové soustavy (zlepšuje paměť, schopnost učení apod.) Snižuje možnost onemocnění diabetes, rakovinou, hypertenzí. Dále snižuje obsah cholesterolu v krvi, pomáhá posilovat imunitní systém a snižuje důsledky působení stresu.

Běhání pomáhá při již vzniklých nemocích (diabetes, vysoký tlak), ale také působí jako prevence.

Běhání má však své limity, protože není vhodné pro jedince s oslabeným pohybovým aparátem, neboť je velmi náročné na klouby dolních končetin (platí zejména pro lidi s nadváhou).

Běhání je velmi povzbuzující a o jeho vlivu na fyzické a psychické zdraví nemůže být pochyb.<sup>63</sup>

### 3.2.3 PILATES

Zakladatelem pilates je Joseph Hubertus Pilates, který se inspiroval ve starých kulturách a sestavil cviky, které využívají všechny svaly v těle a mají pozitivní vliv na koordinaci, rovnováhu a dýchání. Je to soubor cvičení, která nevyčerpávají, ale naopak při správném provedení okysličuje svaly a dodá energii.

Pilates spojuje cviky rehabilitačního charakteru a východních cvičebních metod, přičemž je zde nejvíce viditelný vliv jógy.<sup>64</sup>

Hlavním cílem pilates je podobně jako u jógy harmonie těla a duše. Prostřednictvím těchto cviků tělo relaxuje a dostává se do stavu klidu, což preventivně působí proti stresu. Princip těchto cviků klade důraz na plynulost a přesnost přechodu z jednoho cviku na

---

<sup>62</sup> ČPZP [online]. *Jóga pro tělo i mysl.*

<sup>63</sup> STAŇKOVÁ [online]. *Jaký vliv má běh na lidský organismus.*

<sup>64</sup> DOKTORONLINE [online]. *Pro zdraví a krásu pilates.*

druhý. Cviky jsou uzpůsobeny, aby odbourávaly špatné návyky a posilovaly správné držení těla.

Základní myšlenka zakladatele J. H. Pilatese spočívala v tom, že moderní doba a znečišťování prostředí vyvolává stres a choroby s ním spojené. Proto dal dohromady soubor cviků, které dodají potřebné množství energie, abychom se mohli zúčastnit volnočasových aktivit. Cvičení pilates je vhodné pro každého, dokonce i pro děti, jimž pomůže odstranit negativní pohybové návyky a posílit správné držení těla.<sup>65</sup>

Ukázky základních poloh cvičení pilates:



**Obrázek 7:** Základní polohy cvičení pilates<sup>66</sup>

### 3.2.4 JOGGING

Jogging znamená v překladu z anglického jazyka střídání pomalého běhu s chůzí. Je to aerobní, vytrvalostní aktivita lehké až střední intenzity. Ideální je pro ty, kteří se snaží zlepšit fyzickou kondici. Tato pohybová aktivita je vhodná i pro lidi, kteří nejsou příliš sportovně založení (začátečníci, lidé s nadváhou). Je to vhodná pohybová aktivita na

<sup>65</sup> DOKTORONLINE [online]. *Pro zdraví a krásu pilates.*

<sup>66</sup> LESSERVILLIFE [online]. *Pilates postures.*

odbourání tuků, stresu a zlepšení fyzické kondice. Joggingem docílíme snížení váhy, zapojení svalů dolních končetin, zad, paží a břišního svalstva, posílení kardiovaskulárního systému, imunity, odbourání stresu a relaxace.<sup>67</sup>

*„Jogging má několik základních zásad, podle kterých bychom se měli řídit:*

- *Běhejte pomalu, můžete střídat běh s chůzí.*
- *Ze začátku nepočítejte své kilometry, opravdu důležitá je DOBA, která je tomu věnovaná.*
- *Samozřejmě potřebujete kvalitní běžecké boty.*
- *Snažte se došlapovat měkce.*
- *Pravidelnost, delší doba jogování a změna stravovacích zvyklostí je samozřejmostí“.*<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> ČPZP [online]. *Co je to jogging.*

<sup>68</sup> BĚHÁME [online] *Běhání a jogging.*

## 4 VÝZKUM

V empirické části této bakalářské práce se můj výzkum zabývá tím, zdali studenti, kteří sportují, jsou náchylní ke stresu více či méně, než studenti, kteří se sportu nevěnují. Kvůli potvrzení výše uvedených znalostí v teoretické části této bakalářské práce, že sport ovlivňuje vnímání a náchylnost ke stresu, jsem se rozhodl potvrdit tento poznatek v optimálním prostředí sportovní školy. Vybral jsem si Sportovní a podnikatelskou střední školu s.r.o. v Plzni, která je ideální pro tento výzkum z důvodu jednoho sportovního a více nesportovních vzdělávacích programů. Tento výzkum je především vytvořen na základě dotazníkové metody.

### 4.1 INFORMACE O ZKOUMANÉ ŠKOLE

Sportovní a podnikatelská střední škola byla založena v roce 1992 Mgr. Jaroslavem Šlechtou za účelem poskytnutí nejnovějších studijních plánů s aplikací praktických dovedností a poznatků pro uplatnění v pracovním i osobním životě. Na této škole se učební plány a metody tvoří po analýze požadavků na trhu práce. Proto se tato škola zaměřuje především na výuku cizích jazyků (anglický jazyk, španělský jazyk, francouzský jazyk, ruský jazyk a německý jazyk), práci s počítači (Windows, MS office apod.) a na odborné předměty, včetně ekonomiky, managementu, marketingu, účetnictví a financí. Aktuálně školu studuje okolo dvou stovek studentů a má stále se zvyšující kvalitu výuky.

Škola poskytuje čtyřleté středoškolské vzdělání s maturitou v oboru Ekonomika a podnikání, ve kterém si student může vybrat ze čtyř následujících vzdělávacích programů:

Firemní a management a marketing – tento vzdělávací program je pro studenty, kteří mají zájem o studium v oblasti ekonomie.

Výpočetní technika – zde se studenti zaměřují především na práci s výpočetní technikou, tvorbu www stránek, počítačovou grafiku, správu sítě a další.

Personalistika a psychologie managementu – vzdělávací program zaměřený na studium psychologie.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> SPORTOVNÍ A PODNIKATELSKÁ STŘEDNÍ ŠKOLA [online]. *Škola*.

Manažer zdravého životního stylu – studenti toho vzdělávacího programu se specializují na oblast wellness, kde se naučí i praktické dovednosti sportovní a rekondiční masáže, výživového poradce a instruktorů fitness.

Sportovní management – tento vzdělávací program je pro studenty, kteří se aktivně věnují sportu a chtějí rozvíjet své znalosti v oblasti sportovní teorie i praxe. Sportovní management je stěžejní vzdělávací program při zpracovávání dotazníků.

Absolventi Sportovní a podnikatelské a střední školy se můžou pochlubit širokým uplatněním a dlouhodobě nízkou nezaměstnaností.<sup>70</sup>

## **4.2 DOTAZNÍKOVÝ VÝZKUM**

Pro zpracování potřebných informací jsem použil kvantitativní metodu. Použil jsem dotazník od PhDr. Václav Holečka, Ph.D., (vzorový dotazník je součástí přílohy této bakalářské práce), jakožto nejjednodušší způsob k získání potřebných dat. Pomocí této metody se snažím dospět k výsledku, zdali sportovně aktivní lidé jsou méně náchylní ke stresu, než nesportující jedinci.

Dotazník jsem nevytvářel, je převzatý, protože otázky a možnosti odpovědí, které se v něm objevují, mi přijdou ideální pro tento výzkum. Dotazník zkoumá čtyři různé oblasti působení stresu (kognitivní, citová, tělesná a sociální), takže výsledky, ke kterým se dostaneme mezi našimi cílovými skupinami sportovně aktivních a pasivních, mohou být velmi zajímavé a velmi odlišné.

### **4.2.1 PŘEDPOKLÁDANÝ VÝSLEDEK**

Dle teoretické části této bakalářské práce se dá předpokládat, že v celkovém výčtu si sportující jedinci budou připadat méně náchylní ke stresu. Ale otázkou je, jestli to tak opravdu bude. Mnou zkoumaní jedinci se věnují sportu aktivně (převážně hokejisté, fotbalisté) a mohou být ve stresu z očekávaného výkonu nebo výsledku. Proto očekávám, že v tělesné a citové rovině na tom sportující jednotlivci budou stejně nebo hůře, než jedinci, kteří se sportu vyhýbají. Naopak předpokládám, že v rovině sociální a kognitivní na

---

<sup>70</sup> SPORTOVNÍ A PODNIKATELSKÁ STŘEDNÍ ŠKOLA [online]. *Škola*.

tom budou sportovci mnohem lépe, především, díky sportovnímu kolektivu, ve kterém se většinu svého času nachází. V celkovém výčtu si myslím, že obě skupiny na tom budou přibližně stejně, ale hlavně se budou lišit ve výše vypsanych stresových oblastech. Pro potvrzení analyzovaných výsledků sčítám „stresové body“, tzn. body ze škály všech odpovídajících na danou otázku v každé té stresové oblasti, abych mohl porovnat konečné výsledky. Dále budu dělat průměr z každé oblasti a porovnávat to se škálou a normami náchylnosti ke stresu v příloze této bakalářské práce.

#### **4.2.2 CHRAKTERISTIKA ZKOUMANÝCH JEDNOTEK**

Dotazníky jsem připravil pro první, druhý a třetí ročník vzdělávacích programů Firemní a management a marketing (nesportovci) a Sportovní management (sportovci). Celkem sto dotazníků jsem po domluvě s ředitelem školy PhDr. Janem Sinkule dal zástupci ředitele Mgr. Martinu Karlovcovi, který je na následné učitelské radě předal, v níže uvedeném počtu, třídním učitelům:

Nesportovní třídy: P1A – 23 ks., P2A – 15 ks., P3A – 12 ks.

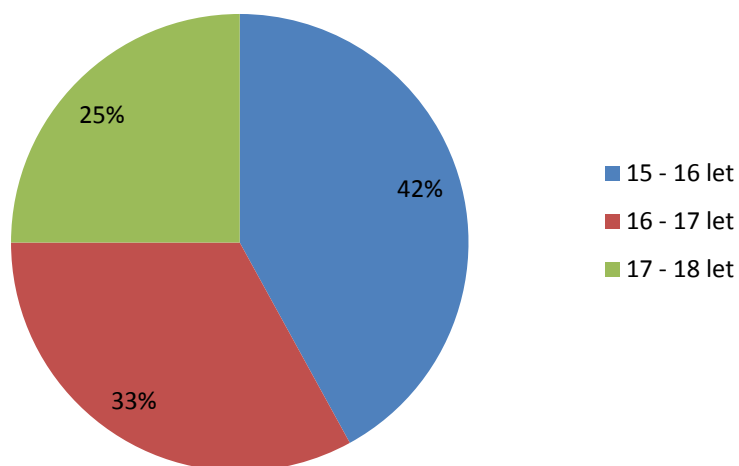
Sportovní třídy: K1A – 19 ks., K2A – 18 ks., K3A – 13 ks.

Celkem bylo rozděleno 50 ks. dotazníků pro nesportovce a 50 ks. dotazníků pro sportovce ve věku od 15 do 18 let.

### 4.2.3 ANALÝZA DOTAZNÍKOVÝCH ODPOVĚDÍ

Kategorizace zkoumané skupiny – věkové rozdělení

#### Věk respondentů

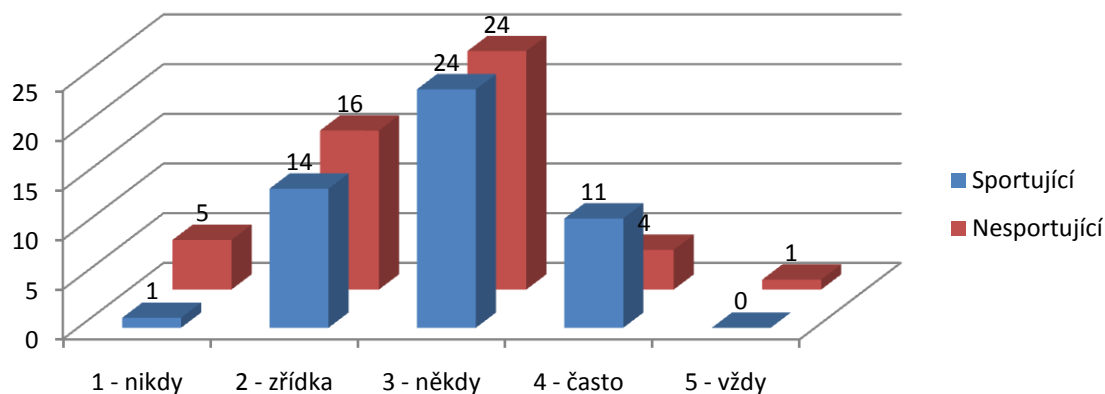


**Diagram 1:** Věk respondentů

Tento graf nám ukazuje základní rozdělení respondentů podle věku. Podle tohoto grafu můžeme vidět, že se jedná o studenty prvních třech ročníků, tedy o jednotlivce, kteří nejsou plnoletí nebo jsou čerstvě plnoletí. V prvních ročnících máme 42% žáků v rozmezí 15 – 16 let. V druhých ročnících je 33% žáků mezi 16 – 17 lety a ve třetích ročnících je 25% studentů v rozmezí 17 – 18 let.

**K – Kognitivní oblast** – otázky č. 1, 5, 9, 13, 17 a 21.

**Otázka č. 1:** Obtížně se soustřeďuji.



**Graf 1:** K – otázka č. 1

V praktické části začneme kognitivní oblastí dotazníku, jiným slovem poznávacími procesy, do kterých patří například myšlenky, představy nebo paměť, tzn. problémy s koncentrací, výskyt chyb při práci, zhoršení pozornosti, ztráta paměti apod.

Z grafu můžeme vyčíst, že ve sportující části zkoumané skupiny je 1 osoba, která se soustředěním nemá nikdy obtíže, 14 osob, kterým se to stává zřídka, 24 osobám někdy, 11 často a žádné se to nestává pokaždé.

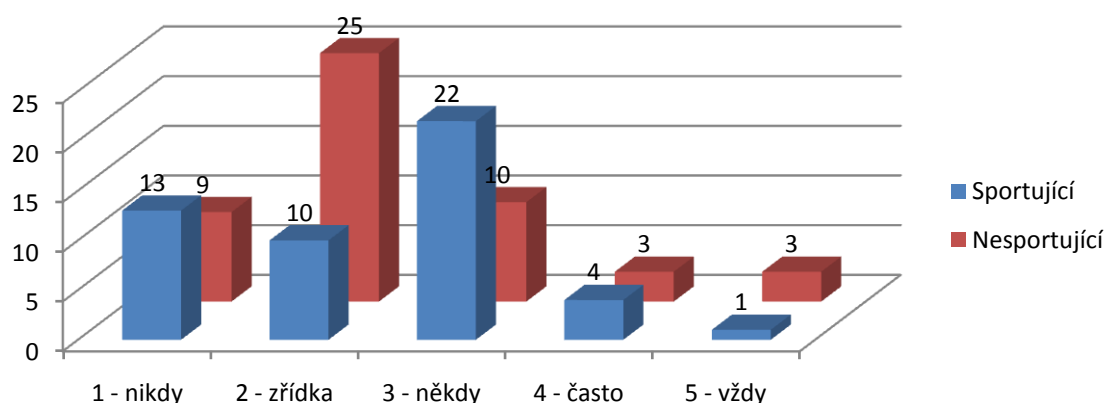
Nesportující mají 5 osob, které se soustředěním nemají obtíže, 16 osob, které se soustřeďují zřídka obtížně, 24 někdy, 4 často a 1 osobu, která se obtížně soustředí vždy. Tyto četnosti můžeme převést na procenta z důvodu toho, že počet respondentů byl 100 tzn. četnosti vybraných odpovědí jsou rovna procentům.

Největší rozdíl mezi skupinami je v odpovědích u nikdy a často. V prvním případě jsou nesportující 5 oproti 1 u sportovců. V druhém případě je rozdíl ještě markantnější v poměru 4 u nesportovců a 11 u sportovců.

Při porovnání nám z toho na první pohled vychází, že nesportující vyšli z této otázky lépe. Po zařazení do škály, ve které respondenti sčítali konečný výsledek, nám vychází 145 „stresových“ bodů u sportujících ku 120 u nesportujících.



**Otázka č. 5:** Pochybuji o svých intelektových schopnostech.



**Graf 2:** K – otázka č. 5

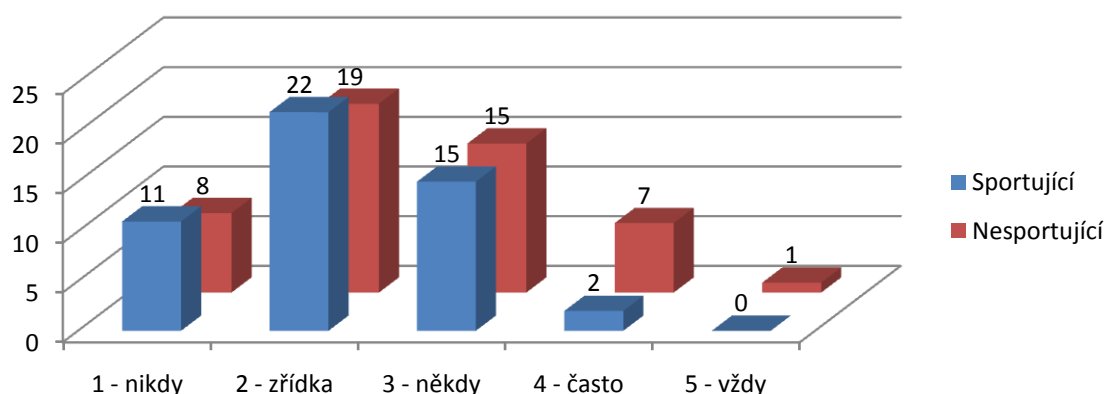
Tento graf jasně ukazuje, že z 50 odpovědí 13 sportujících jedinců nikdy nepochybuje o svých intelektových schopnostech, 10 pochybuje jen zřídka, 22 někdy, 4 často a 1 jedinec o tom pochybuje neustále.

U naší druhé skupiny, skupiny nesportujících, 9 jedinců odpovědělo, že nikdy nepochybuje, 25 zřídka, 10 někdy, 3 často a 3 vždy.

Když porovnáme výsledky, můžeme vidět, že více sportovců nikdy nepochybuje o svých intelektuálních schopnostech a co se týče opačného pólu, tak zde máme jen 1 jedince, který pochybuje neustále oproti 3 nesportovcům. V těch „extrémních“ ukazatelích vítězí sportující skupina, ale co se týče zbytku, tak nesportovci dominují hlavně s 25 jedinci, kteří odpověděli zřídka, kdežto sportujících je jen 10.

Při sečtení všech bodů z této otázky opět vyšli lépe nesportující, ale v těsném v poměru 120 ku 116.

**Otázka č. 9:** Mám problémy s logickým uvažováním při řešení logických úkolů.

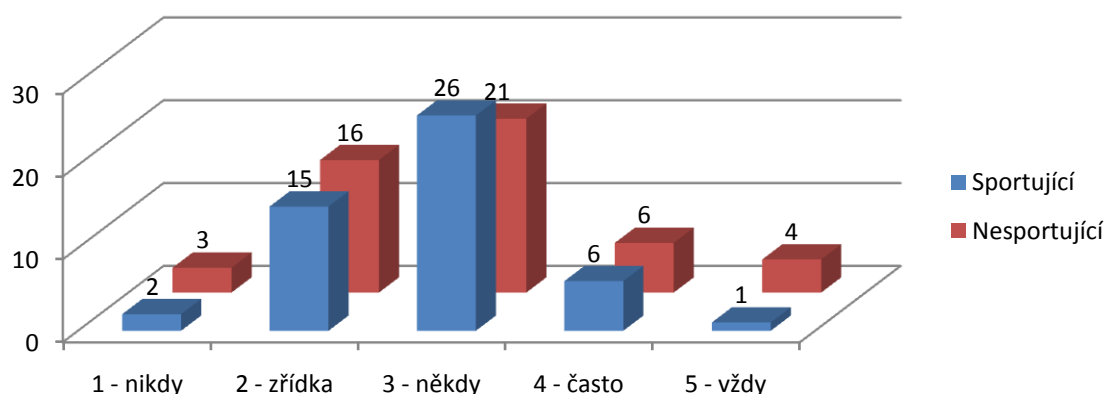


**Graf 3:** K – otázka č. 9

Z dat můžeme vyčíst, že velká část sportujících účastníků dotazníkového výzkumu v počtu 11 nemá nikdy problém s logickým uvažováním při řešení logických úkolů, 22 zřídka, 15 někdy, 2 často a nikdo s tím nemá trvalé problémy.

Nesportující jsou na tom poprvé hůře, to je zřejmé na první pohled, 8 účastníků s logickým uvažováním nemá problém, 19 zřídka, 15 někdy, 7 často a 1 vždy.

Ve výsledku nám z toho vychází, že sportovci mají více odpovědí v méně bodovaných možnostech. Nikdy odpovědělo 11 studentů a zřídka 22. Odpověď někdy mají obě skupiny po 15 a nesportovci mají 7 studentů s odpovědí často, kdežto sportovci jen 2. Odpověď vždy měla jen skupina nesportovců, ale jen u 1 studenta. Po součtu tzv. „stresových bodů“ mají sportovci 108 a nesportovci 124.

**Otázka č. 13:** Jsem zapomětlivý.**Graf 4:** K – otázka č. 13

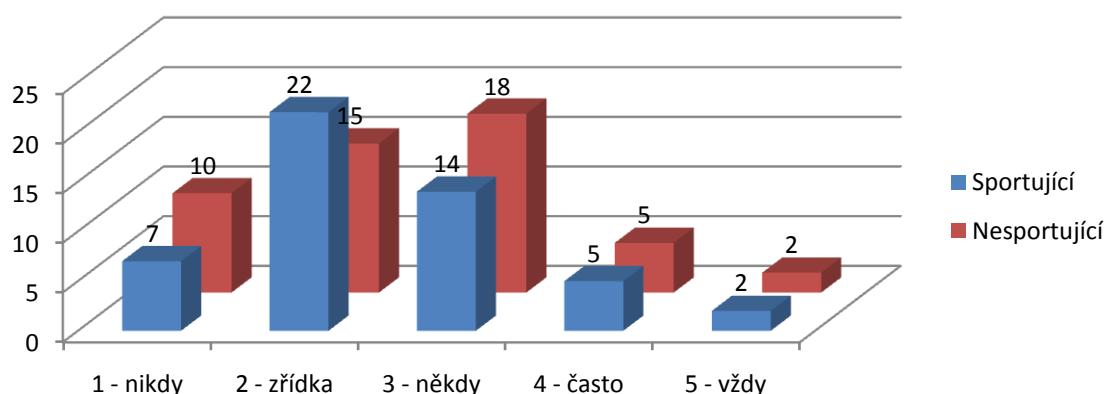
U této otázky, kde zkoumáme, jak si dotázaní myslí, že jsou zapomětliví, nám graf ukazuje, že u skupiny, která sportuje, jsou 2 studenti, kteří nikdy nezapomínají, 15 zřídka, 26 někdy, 6 často a jen 1 student zapomíná na všechno.

Nesportující mají 3 studenty, kteří nezapomínají, 16 jich zapomíná velmi málo, 21 někdy, 6 často a 4 pokaždé.

Když porovnáváme naše skupiny, vidíme, že nesportovci mají více odpovědí s tím, že 3 studenti nezapomínají vůbec oproti 2 sportujícím, více odpovědí mají také u „zřídka“ v počtu 16 studentů oproti 15 sportujícím a v poslední řadě mají také více odpovědí u studentů, kteří zapomínají vždy, kdežto sportující mají jen 1 studenta, který je takto zapomětlivý. Sportovci následně mají 26 studentů, kteří odpověděli někdy a nesportovci jen 21.

V součtu bodů to činí 139 ku 142 pro sportovce.

**Otázka č. 17:** Učení omezují na pouhé „biflování“ učiva bez jeho porozumění.



**Graf 5:** K – otázka č. 17

Tato otázka je velmi zajímavá vzhledem k analyzování dat studentů střední školy.

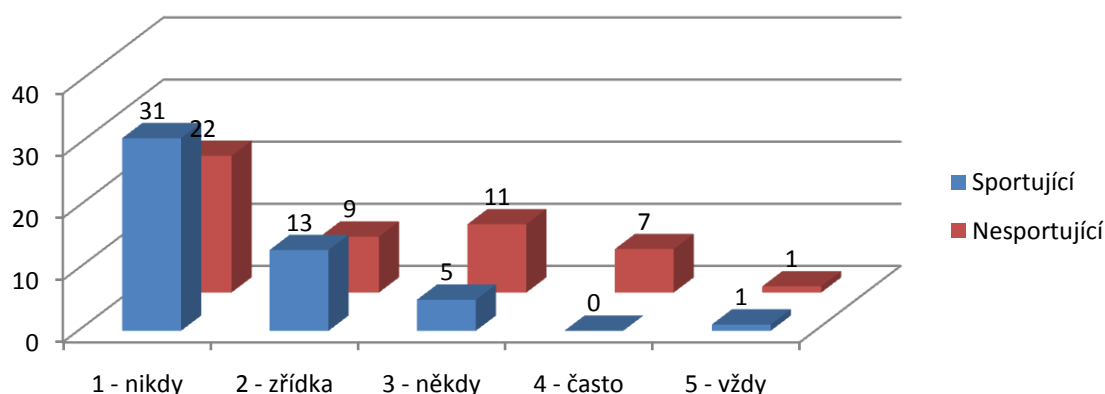
Sedm sportovců odpovědělo, že se nikdy neučí pouhým „biflováním“, 22 odpovědělo zřídka, 14 jen někdy, 5 často a 2 studenti se vždy „biflují“ látka slovo od slova.

Nesportovci se nikdy neučí učivo bez porozumění v 10 případech, 15 studentů se tak učí zřídka, 18 studentů odpovědělo, že se tak někdy učí, 5 často a 2 studenti to tak dělají pokaždé.

U odpovědi nikdy je 7 studentů u sportovců a 10 u nesportovců. Zřídka v počtu 22 odpověděli sportovci, kdežto nesportovců je 15, což je nejvíce rozdílná odpověď mezi skupinami. Nesportovců je 18 u odpovědi někdy oproti 14 sportovcům. Často a vždy odpověděl stejný počet žáků u obou srovnávaných skupin.

V součtu jsou na tom lépe sportovci než nesportovci ve výsledku 123 ku 124.

**Otázka č. 21:** Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru svého zájmu.



**Graf 6:** K – otázka č. 21

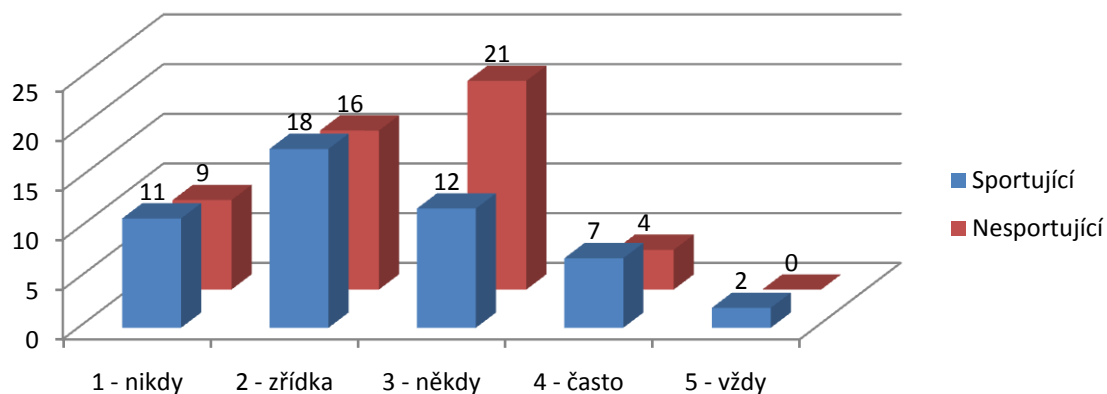
Tento graf nám ukazuje, že 31 sportovců si myslí, že jim nehrozí nebezpečí, že ztratí přehled o dění ve svém zájmovém oboru, 13 zřídka, 5 někdy, nikdo často a 1 student má tuto obavu pořád.

Nesportovci odpověděli poměrně rozdílně. Oproti sportovcům odpovědělo jen 22 studentů, že se nebojí, že by ztratili přehled v oblasti svých zájmů, 9 zřídka, 11 někdy, 7 často a 1 si myslí, že mu toto nebezpečí hrozí neustále.

Při porovnání je hlavní rozdíl mezi odpověďmi u nikdy, kde je nesportovců o 9 méně, než sportovců. Velký rozdíl je také mezi odpověďmi někdy a často. Někdy odpovědělo 11 nesportovců a jen 5 sportovců a často odpovědělo 7 nesportovců, kdežto žádný sportovec. Vždy nám u obou skupin vychází stejně. Součet vyšel výrazně lépe pro sportovce, 77 bodů proti 106 u nesportovců.

**C – Citová oblast** – otázky č. 2, 6, 10, 14, 18 a 22.

**Otázka č. 2:** Nedokáží se radovat ze svého studia.



**Graf 7:** C – otázka č. 2

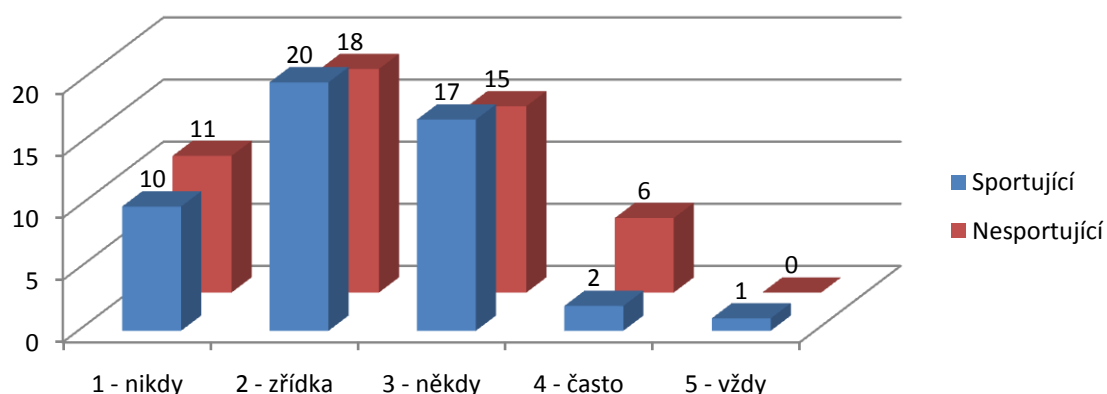
Nyní budeme analyzovat citovou část, která se týká emocionální oblasti stresu. To se může projevovat převládajícími negativními emocemi, úzkostmi, depresemi, hypochondrii, skleslostí apod.

Na otázku, jestli se studenti nedokáží radovat ze svého studia, odpovědělo 11 sportovců, že se jim to nikdy nestává, 18 se to stává zřídka, 12 někdy, 7 často a 2 studenti jsou ze svého studia pořád nešťastní.

U skupiny z nesportovního oboru odpovědělo 9 studentů, že se jim to nikdy nestává, 16 zřídka, 21 někdy, 4 často a žádnému se to neděje pořád.

U první možnosti, tedy u nikdy, odpovědělo 11 sportovců a jen 9 nesportovců. Sportovci měli také více odpovědí u možností zřídka, často a hlavně vždy. Největší rozpětí je však u možnosti někdy, kde odpovědělo 21 nesportujících studentů a pouhých 12 sportovců.

V celkovém součtu jsou na tom hůře sportovci o 1 bod – 121 ku 120.

**Otázka č. 6:** Jsem sklíčený(á).**Graf 8:** C – otázka č. 6

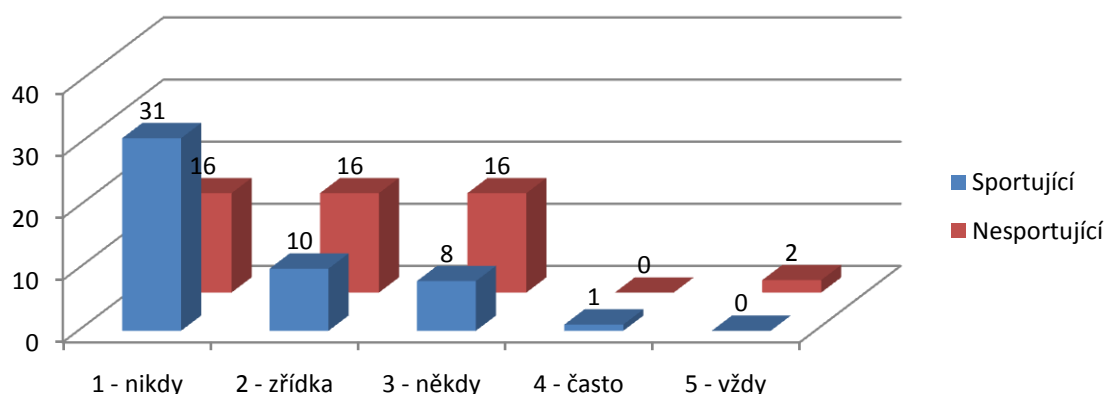
V této otázce zkoumáme, jestli si dotázaní připadají sklíčení. Sportovní skupina odpověděla v počtu 10 studentů, že nikdy nejsou sklíčení, 20 odpovědělo zřídka, 17 někdy, 2 často a 1 si připadá vždy sklíčený.

V nesportující skupině je 11 jedinců, kteří se nepřipadají sklíčení nikdy, 18 zřídka, 15 někdy, 6 často a nenašel se nikdo, kdo je sklíčený pořád.

V této otázce nedochází při porovnání k nějakým větším rozdílům. Můžeme vidět, že se odpovědi liší třeba jen o dvě. Největší rozdíl, ale ne tak markantní, je jen v odpovědi často, kde jsou sportovci jen 2, oproti 6 nesportovcům.

Jak jsem již psal v předchozím odstavci, v této otázce nejsou příliš velké rozdíly, takže i součty všech bodů u obou skupin jsou velmi podobné v poměru 114 u sportovci ku 116 u nesportovců.

**Otázka č. 10:** V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).



**Graf 9:** C – otázka č. 10

Jak byly výsledky předchozí otázky velmi podobné, tak zde je na první pohled patrný velký rozdíl.

Sportovci v 31 případech odpověděli, že se ve škole v konfliktních situacích necítí bezmocní nikdy, v 10 zřídka, v 8 někdy a v 1 případě často. Nikdo z nich se ve škole necítí bezmocně v žádné konfliktní situaci.

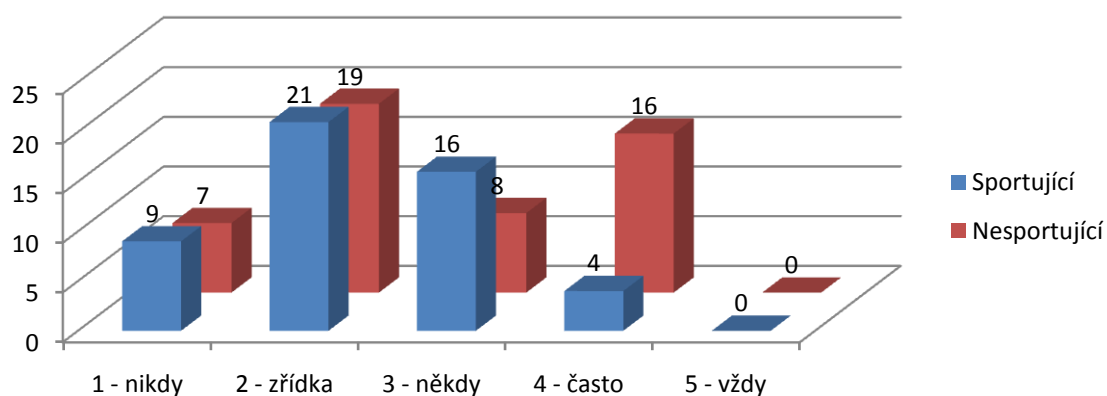
Mezi nesportovci je 16 studentů, kteří se v konfliktech necítí bezmocní nikdy, 16 zřídka, 16 někdy, nikdo se necítí bezmocně často a 2 studenti se v konfliktech cítí bezmocní pořád.

Velmi rozdílné výsledky můžeme vidět už u první možnosti odpovědi, kde 31 sportovců odpovědělo nikdy, kdežto nesportovců jen 16, 16 nesportovců také odpovědělo u zřídka a někdy, ale sportovci odpověděli v těchto možnostech v počtu 10 a 8. Další velký rozdíl je u odpovědi vždy, kde nesportovci tuto možnost volili ve 2 případech, oproti žádnému u sportovců.

V součtu „stresových bodů“ je velký rozdíl v počtu odpovědí velmi patrný - 79 ku 106.



**Otázka č. 14:** Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.



**Graf 10:** C – otázka č. 14

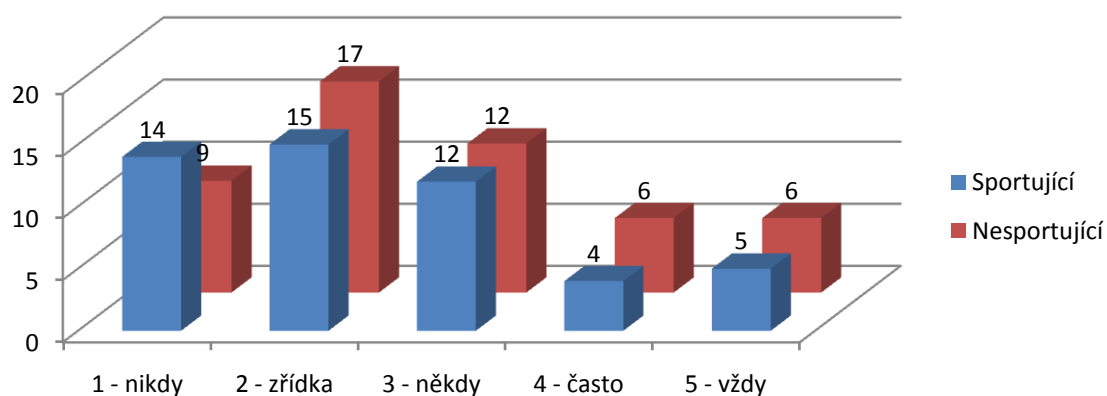
Sportovci odpověděli, že 9 z nich není nikdy vnitřně neklidných a nervózních, 21 zřídka, 16 někdy, 4 často a nikdo pořád.

U nesportovců nikdy odpovědělo 7 jedinců, zřídka 19, někdy 8, 16 často a žádný vždy.

Při porovnání můžeme vidět, že sportovci zodpověděli každou méně bodovanou otázku vícrát, kdežto nesportovci mají o 12 více odpovědí u často, což je poměrně velký rozdíl a promítne se do výsledného součtu.

Sportovcům vyšel výsledek 115 a nesportovcům 133.

**Otázka č. 18:** Trpím nedostatkem uznání a ocenění.



**Graf 11:** C – otázka č. 18

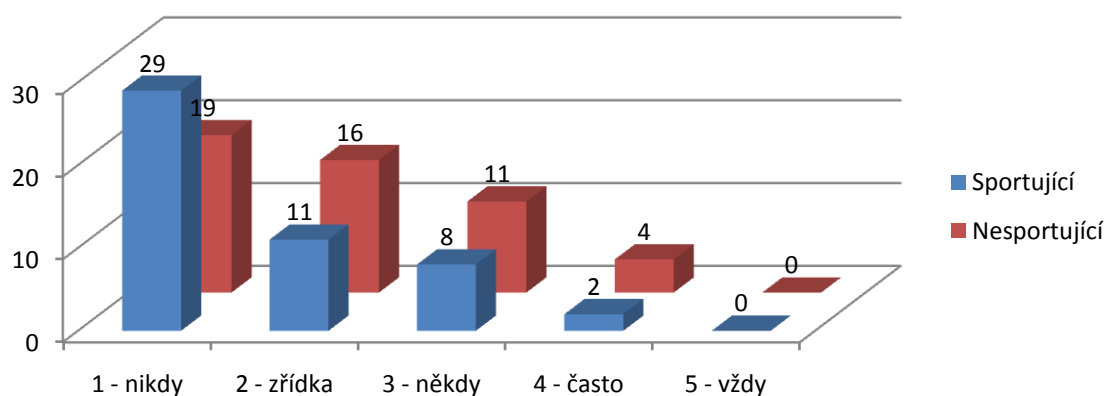
V tomto grafu můžeme vidět, že co se týče sportovců, tak 14 z nich nikdy netrpí nedostatkem uznání a ocenění, 15 se to stane zřídka, 12 někdy, 4 často a 5 chybí uznání a ocenění neustále.

Nesportovci mají zastoupení 9 studenty, kteří nedostatkem uznání nikdy netrpí, 17 zřídka, 12 někdy, 6 často a 6 vždy.

V této otázce jsou čísla trošku rozdílná, ale ne markantně. Můžeme vidět, že sportovci mají vyšší hodnoty u nikdy, což může být důsledkem sportovních úspěchů. U někdy nám obě skupiny odpověděly stejně často a v odpovědích zřídka, často a vždy mají více odpovědí nesportovci.

V součtu jsou na tom opět lépe sportovci - 121 ku 133 bodů.

**Otázka č. 22:** Cítím se ustrašený(á).



**Graf 12:** C – otázka č. 22

Sportovci se v 29 případech nikdy necítí ustrašeně, v 11 zřídka, v 8 někdy, ve 2 často a nikdo se tak necítí pořád.

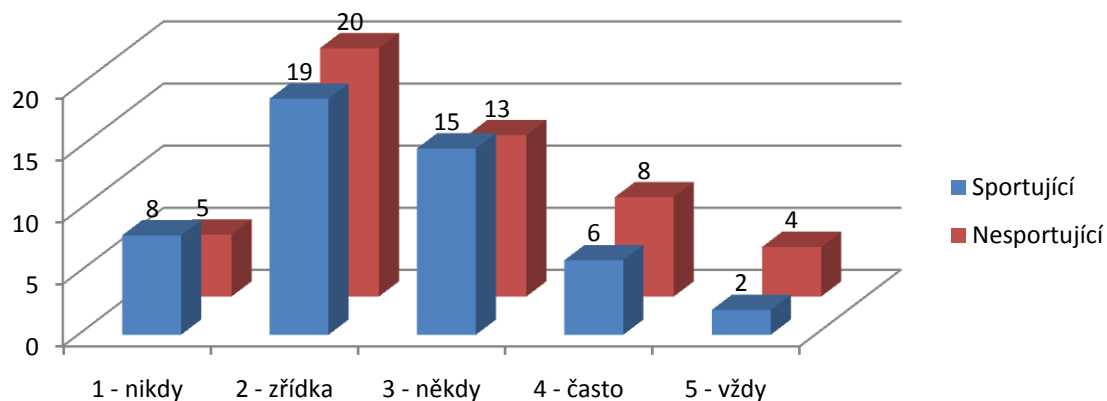
U nesportovců 19 studentů odpovědělo, že nikdy, 16 zřídka, 11 někdy a 4 se cítí ustrašeně často. Nikdo pořád.

Porovnání je celkem rozdílné, sportovci mají o 10 odpovědí více u nikdy, kdežto nesportovci mají o 5 více odpovědí u zřídka, o 3 více u někdy, o 2 více často. Obě dvě skupiny však nemají nikoho, kdo by se cítil ustrašený pořád.

Výsledný součet je 83 ku 100 pro sportovce.

**T – Tělesná oblast** – otázky č. 3, 7, 11, 15, 19 a 23.

**Otázka č. 3:** Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.



**Graf 13:** T – otázka č. 3

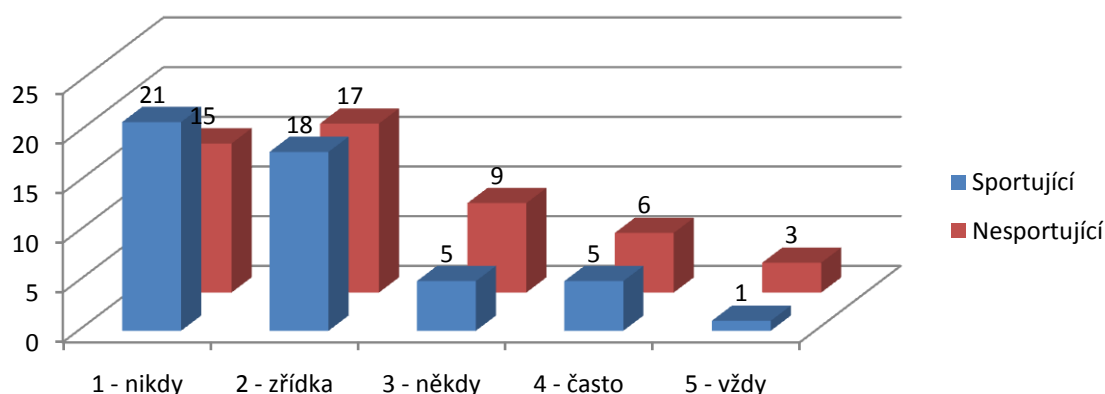
V této části mého výzkumu budeme analyzovat tělesnou oblast náchylnosti ke stresu. Tato oblast se může projevovat různými způsoby, mezi které se dají zařadit bolesti hlavy, střevní potíže, bušení srdce, sucho v ústech, nespavost, vysoký krevní tlak, větší náchylnost k nemocem apod.

Sportovci v této otázce odpověděli v 8 případech, že si nikdy nepřipadají fyzicky „vyždímaní“, dále v 19 zřídka, v 15 někdy, 6 často a ve 2 si tak připadají pořád.

5 studentů, kteří nesportují, odpovědělo, že se necítí fyzicky „vyždímaně“ nikdy, 20 studentů zřídka, 13 někdy, 8 často a 4 studenti se tak cítí vždy.

Při porovnání zjistíme, že více sportovců odpovědělo nikdy a někdy. V opačném případě, tedy u nesportovců, odpovědělo více studentů u možností zřídka, často a hlavně u vždy.

Součet „stresových bodů“ dopadl opět lépe pro sportovce -125 ku 136.

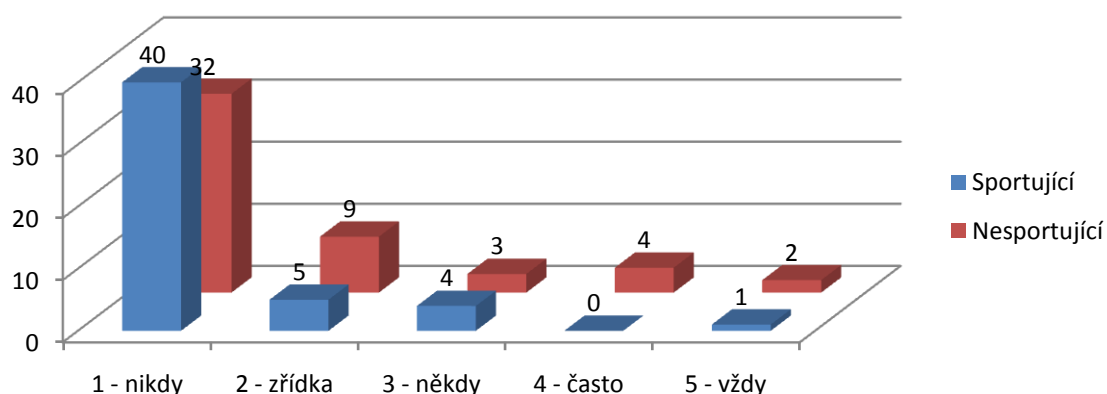
**Otázka č. 7:** Jsem náchylný(á) k nemocem.**Graf 14:** T – otázka č. 7

V této otázce 21 studentů z řad sportovců odpovědělo, že nikdy nejsou náchylní k nemocem, 18 zřídka, 5 někdy, 5 často a jen 1 je náchylných na nemocem a trpí na ně pořád.

Nesportovci odpověděli v 15 případech, k nemocem nejsou náchylní nikdy, 17 jich je náchylných zřídka, 9 někdy, 6 často a 3 jsou náchylní vždy.

Největší rozdíl mezi našimi dvěma skupinami je v první možnosti, tedy u odpovědi nikdy, kde sportovců odpovědělo o 6 víc. Více odpovědí u sportovců jsme také zaznamenali u zřídka. Naopak nesportovci mají více odpovědí u posledních možností, někdy, často a hlavně vždy, které jsou na naší škále hodnocené jako nejvíce zatěžující. Při součtu všech odpovědí nám opět lépe vychází sportovci v poměru 97 ku 115.

**Otázka č. 11:** Mám problémy se srdcem, dýcháním a trávením.



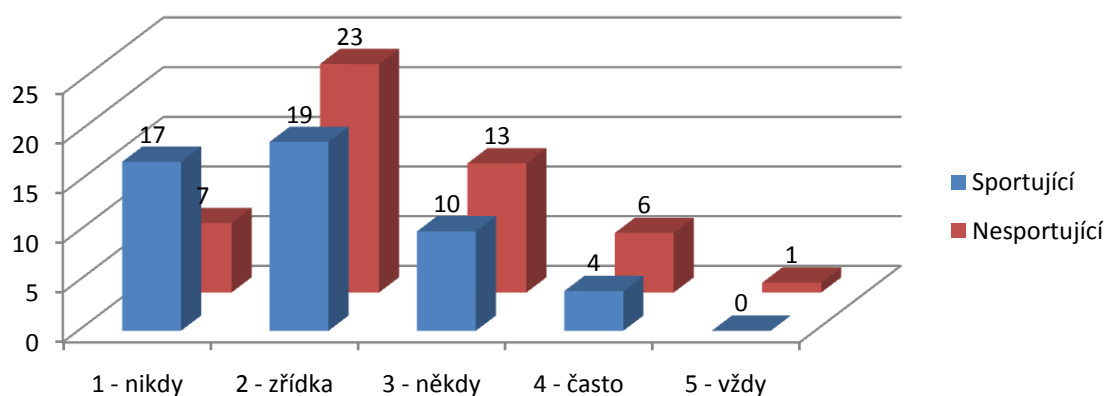
**Graf 15:** T – otázka č. 11

Z grafu můžeme vyčíst, že velká většina sportovců v počtu 40 odpověděla, že nikdy nemá problémy se srdcem, dýcháním nebo trávením, 5 jich odpovědělo zřídka, 4 někdy, nikdo často a jen 1 sportovec má tyto problémy pravidelně.

U nesportovců je také velká většina, celkem 32 studentů, která tyto problémy nikdy nezaznamenala, 9 jich tyto problémy má jen zřídka, 3 někdy, 4 často a 2 studenti mají problémy se srdcem, dýcháním a trávením stále.

Při pohledu na obě skupiny je jasně vidět, že velká většina odpovědí je zaznamenána u nikdy, poté jsou malé rozdíly u odpovědí zřídka a často, kde mají v obou případech nesportovci 4 studenty víc, kteří takto odpověděli. Jinak jsou zbylé odpovědi téměř totožné a liší se jen v minimálních počtech.

Součet bodů činí 67 ku 85 pro sportovce.

**Otázka č. 15:** Cítím tělesné napětí.**Graf 16:** T – otázka č. 15

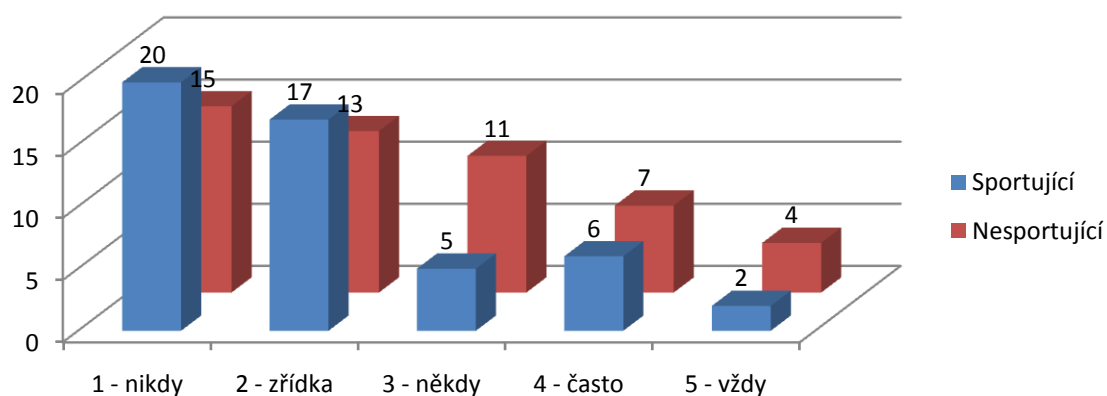
Tento graf nám ukazuje, že 17 jedinců z řad sportovců necítí nikdy tělesné napětí, 19 jich cítí napětí zřídka, 10 někdy, 4 často a nikdo ho necítí vždy.

Naopak jedinců, kteří nesportují, odpovědělo u první možnosti, že tělesné napětí nikdy necítí 7, zřídka odpovědělo 23, někdy 13, často 6 a 1 jedinec cítí tělesné napětí vždy.

V této otázce je opět vidět značný rozdíl mezi skupinami. O 10 nesportujících studentů méně odpovědělo u možnosti nikdy. Poté již nesportující měli vyšší počet odpovědí u všech možnostech, které připouští pocit tělesného napětí na nějakém určitém stupni náročnosti.

Součet bodů je 101 ku 121 pro sportovce.

**Otázka č. 19:** Trápí mě poruchy spánku.



**Graf 17:** T – otázka č. 19

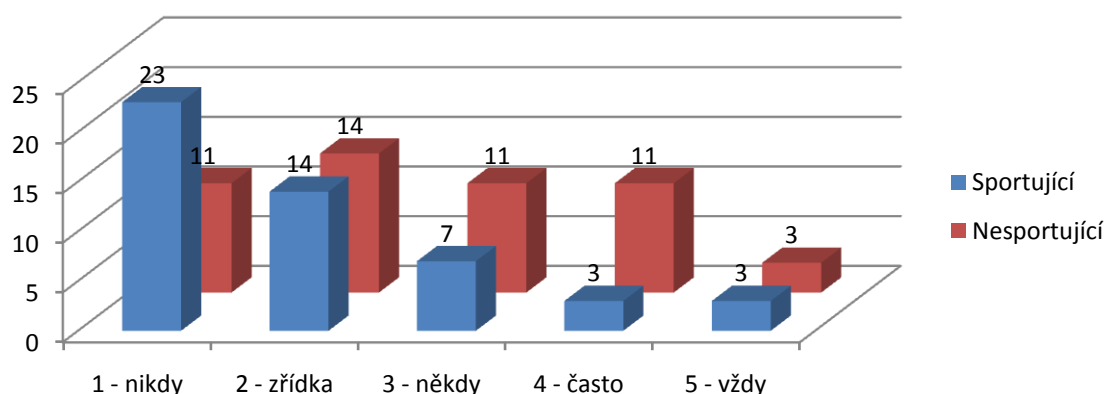
Ve 20 případech u sportovců netrpí nikdo poruchami spánku, v 17 zřídka, v 5 někdy, v 6 často a ve 2 případech jimi trpí vždy.

Nesportovců, kteří netrpí poruchami spánku nikdy, je 15, zřídka jich jimi trpí 13, někdy 11, často 7 a 4 studenti trpí poruchami spánku pravidelně.

Výrazný rozdíl je u prvních dvou možností, kde výrazně méně nesportovců odpovědělo, že poruchami spánku netrpí nikdy nebo jen zřídka. Dále je vidět také rozdíl u ostatních odpovědí, které již souvisí s určitými poruchami spánku, kde nesportovci mají pro změnu více odpovědí, než sportovci.

Náš součet „stresových bodů“ v této otázce je 99 ku 122 pro sportovce.



**Otázka č. 23:** Trpím bolestmi hlavy.**Graf 18:** T – otázka č. 23

Z grafu můžeme vyčíst, že 23 jedinců, kteří se věnují sportu, odpovědělo, že bolestmi hlavy nikdy netrpí, 14 z nich odpovědělo zřídka, 7 někdy, 3 často a 3 z nich trpí bolestmi hlavy pořád, tedy vždy.

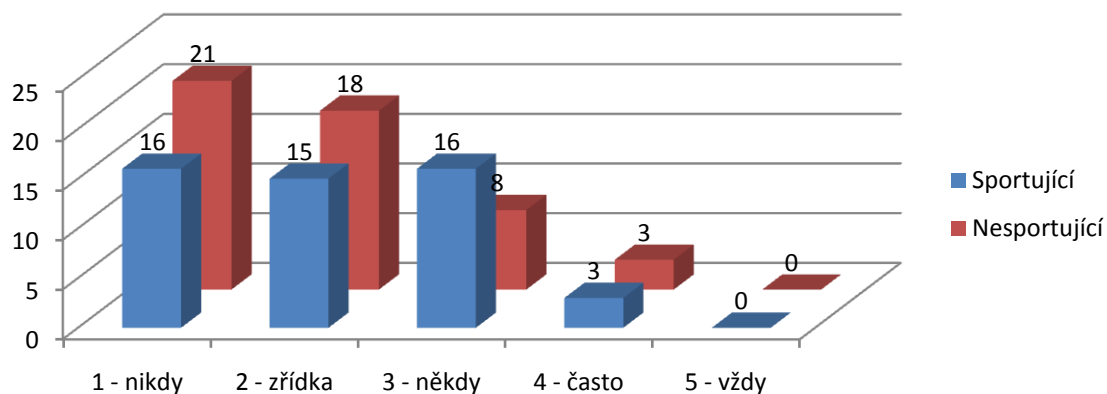
U nesportovců je 11 studentů, kteří bolestmi hlavy netrpí nikdy, 14 jich trpí zřídka, 11 někdy, 11 často a 3 jimi trpí pořád.

V tomto grafu jsou ve většině možností velké rozdíly, všechny možnosti s výjimkou „zřídka“ a „vždy“ se liší minimálně v rozmezí 4 respondentů. V případě „zřídka“ a „vždy“ je poměr vyrovnaný. Jako u předchozích otázek nesportovci mají více jedinců u odpovědi, které znamenají větší stupeň náchylnosti ke stresu.

Při sečtení bodů z této otázky opět vychází lépe sportovci v poměru 103 ku 131.

**S – sociální oblast** – otázky č. 4, 8, 12, 16, 20 a 24.

**Otázka č. 4:** Nemám chuť pomáhat svým spolužákům.



**Graf 19:** S – otázka č. 4

V této části praktického výzkumu se zabýváme sociální oblastí, do které se řadí chování a vztahy. Zde se mohou projevit následující příznaky: koktání, zadržávání, sklon k podezřívání, problémy ve vztazích, konflikty apod.

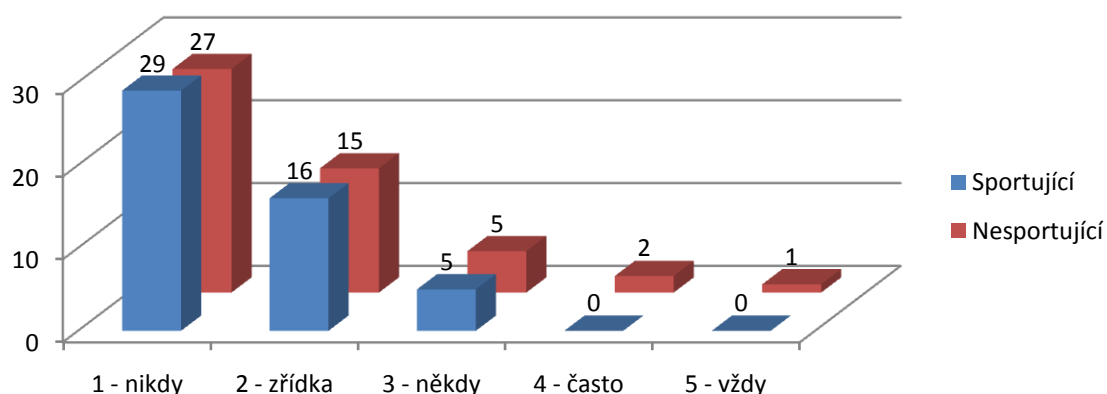
Z grafu je patrné, že 16 žáků - sportovců nemá nikdy chuť svým spolužákům nepomáhat, 15 žáků nemá chuť pomáhat zřídka, 16 někdy, 3 často a někdo, kdo by spolužákům nechtěl pomáhat pořád, se nenašel.

Nesportovců, kteří jsou ochotni svým spolužákům pomáhat pokaždé je 21, 18 jich není ochotno pomoci zřídka, 8 někdy, 3 často a není žádný, který by vůbec neměl chuť pomáhat spolužákům.

Při porovnání je vidět, že kromě možnosti často a vždy, které jsou vyrovnané počtem 3 a 0, je zbytek odpovědí je rozdílný. Velký rozdíl je především u možnosti nikdy, kde je o 5 studentů více z řad nesportovců, dále jich je také více u možnosti zřídka, a to o 3. Sportovci odpověděli víckrát u možnosti někdy a to o 8.

Sečtení bodů nám dá hodnoty 93 ku 106 pro nesportovce, což znamená, že po dlouhé době vychází z otázky lépe než sportovci.

**Otázka č. 8:** Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se spolužáky.



**Graf 20:** S – otázka č. 8

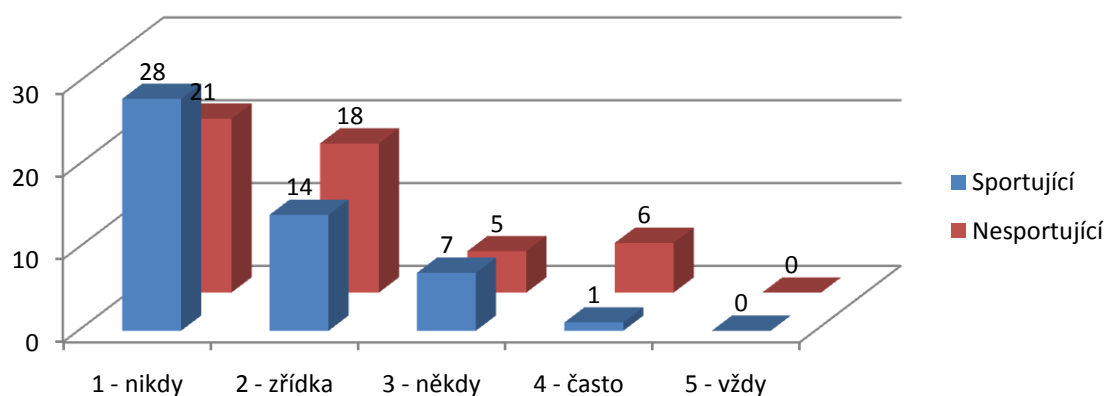
Na tuto otázku odpovědělo 29 sportovců, že se nikdy nevyhýbají rozhovorům se svými spolužáky, 16 studentů odpovědělo, že se rozhovorům vyhýbají zřídka, 5 někdy a nikdo neodpověděl často a vždy.

U nesportovců se nikdy nevyhýbá rozhovorům se svými spolužáky 27 studentů, 15 studentů se jim vyhýbá zřídka, 5 někdy, 2 často a 1 student se vyhýbá konverzaci se spolužáky vždy, když může.

Při porovnání součtu odpovědí můžeme již na první pohled vidět, že odpovědi u obou skupin jsou podobné, že v nich nejsou žádné větší rozdíly. Zajímavé je, že sportovci nemají nikoho, kdo by se vyhýbal rozhovorům se svými spolužáky často a vždy, kdežto nesportovci tam mají 2 a 1 jedince.

Součet „stresových bodů“ vyšel lépe 76 ku 85 pro sportovce.

**Otázka č. 12:** Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.



**Graf 21:** S – otázka č. 12

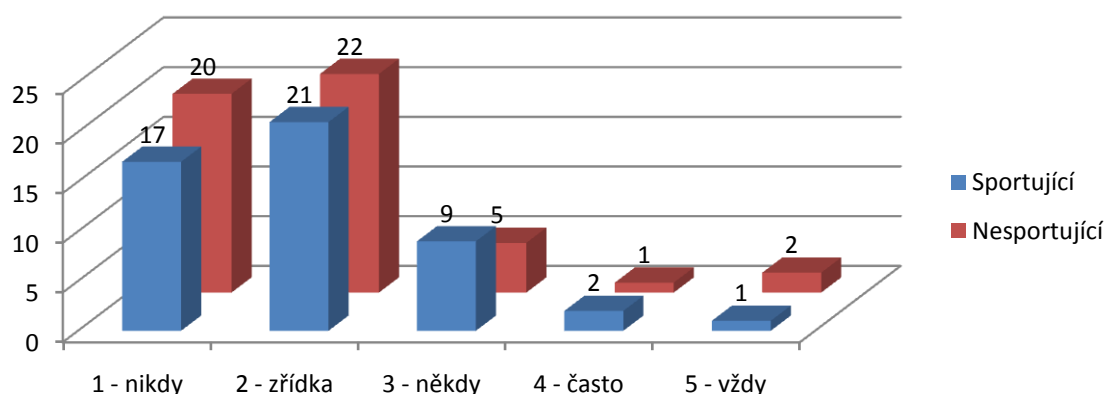
Z grafu je vidět, že frustrace ze školní práce nikdy nenarušuje soukromé vztahy u 28 studentů, kteří sportují. Frustrace ze školy zřídka narušuje vztahy u 14 studentů, u 7 někdy, u 1 často a u nikoho vždy.

U nespportovní části frustrace neovlivňuje soukromé vztahy 21 jedinců, u 18 je ovlivňuje zřídka, u 5 někdy, u 6 často a u nikoho vždy.

Když zanalyzujeme obě skupiny, tak nám vychází, že sportovci vícekrát odpověděli, že jim frustrace ze školy nikdy nenarušuje soukromé vztahy, než nespportovci. Také odpověděli vícekrát u někdy. Poté u dalších možností už odpovídali vícekrát nespportovci, tzn. u možností zřídka a často. Vždy neodpověděl nikdo ani z jedné skupiny.

Po sečtení jsou na tom lépe sportovci 81 ku 96.

**Otázka č. 16:** Vyjadřuji se posměšně o svých spolužácích.



**Graf 22:** S – otázka č. 16

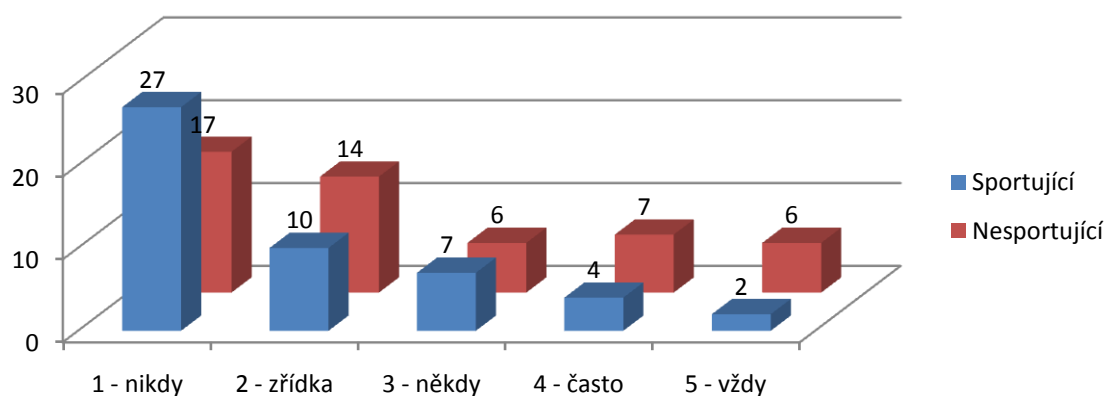
Z tohoto grafu jsme se dozvěděli, že 17 studentů, kteří sportují, se nikdy nevyjadřuje posměšně o svých spolužácích, 21 se jich vyjadřuje posměšně zřídka, 9 někdy, 2 často a 1 student se vyjadřuje posměšně vždy, když má možnost.

Na straně nesportovců odpovědělo 20 studentů, že se nikdy posměšně o svých spolužácích nevyjadřují, 22 se jich vyjadřuje posměšně zřídka, 5 někdy, 1 často a 2 vždy.

V této otázce se obě skupiny příliš nelišily, s výjimkou možností nikdy a někdy, kde jsou rozdíly minimálně 4 osoby. V ostatních možnostech jsou rozdíly minimální a liší se maximálně v jedné osobě.

V součtu obou skupin vychází z této otázky lépe nesportovci v počtu 99 ku 93.

**Otázka č. 20:** Vyhýbám se účasti na mimoškolních aktivitách.



**Graf 23:** S – otázka č. 20

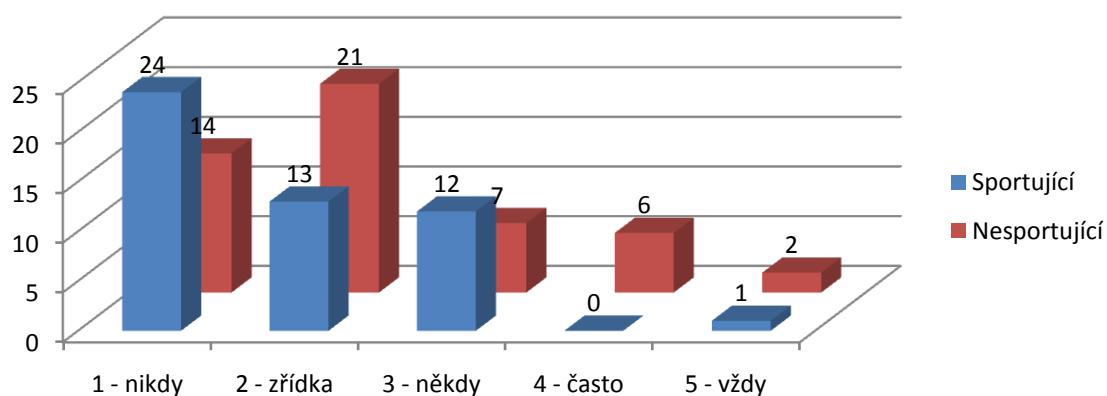
V otázce, jestli se vyhýbají mimoškolním aktivitám, odpovědělo u sportovců 27 jedinců, že nikdy, 10 odpovědělo zřídka, 7 někdy, 4 často a 2 jedinci se mimoškolním aktivitám vyhýbají, jak mohou.

Nesportovci, kteří se nikdy nevyhýbají účasti na mimoškolních aktivitách, jsou zastoupeni v počtu 17 studentů, 14 se jich vyhýbá zřídka, 6 někdy, 7 často a až 6 studentů se těmito aktivitám vyhýbá vždy.

Rozdíl mezi skupinami je nejvýraznější v první možnosti, tedy nikdy, což uvedlo 27 sportovců a jen 17 nesportovců. Dále je velký rozdíl 4 studentů u možnosti zřídka a další markantní rozdíl je v možnosti vždy, kde jsou jen 2 sportovci, oproti 4 nesportovcům. V ostatních možnostech už nejsou tak velké rozdíly.

Součet obou skupin vyzněl pro sportovce 94 ku 121.

**Otázka č. 24:** Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.



**Graf 24:** S – otázka č. 24

V analýze naší poslední otázky odpovědělo 24 studentů, kteří sportují, že jejich zájem o pěstování ušlechtilých koníčků nikdy nezaostává, 13 jich přiznalo, že zaostává zřídka, 12 někdy, nikdo často a 1 student zaostává ve svých zájmech o koníčky vždy.

V druhé skupině je 14 studentů, kteří neztrácí zájem o koníčky nikdy, 21 studentů ztrácí zájem zřídka, 7 někdy, 6 často a 2 studenti ztrácí zájem o koníčky pořád.

V porovnání skupin jsou vidět poměrně velké rozdíly. U možnosti nikdy je rozdíl 10 studentů, u zřídka 8 studentů, někdy 5, často 6 u vždy jen 1. Nejmarkantnější rozdíly jsou znát u možnosti často a zřídka.

Součet je 91 ku 111 pro sportovce.

#### 4.2.4 VYHODNOCENÍ ANALÝZY DOTAZNÍKŮ

Předtím než začneme vyhodnocovat, musíme zde mít normy pro zkoumané oblasti tohoto dotazníku:

**Tabulka 1:** Normy<sup>71</sup>

VÝSLEDKY CELKEM	K	C	T	S
nízká úroveň zasažení	6 - 11	6 - 12	6 - 11	6 – 10
střední úroveň zasažení	12 - 16	13 - 17	12 - 16	11 – 15
vysoká úroveň zasažení	17 - 30	18 – 30	17 – 30	16 – 30
aritmetický průměr	13,8	14,8	13,9	12,9

Pro finální vyhodnocení jsem dělal součet „stresových bodů“, abych měl objektivní způsob jak v každé oblasti vyhodnotit, jestli sport pomáhá jako prevence náchylnosti ke stresu.

Dále také udělám průměrové vyhodnocení z každé oblasti a zařadím ho podle tabulky norem.

**Tabulka 2:** Výsledky

VÝSLEDKY SPORTOVCI	K	C	T	S
součet „stresových bodů“	712	633	592	547
aritmetický průměr	14,4	12,6	11,9	11
VÝSLEDKY NESPORTOVCI	K	C	T	S
součet „stresových bodů“	742	708	710	599
aritmetický průměr	14,8	14,1	14,2	11,9
ROZDÍL MEZI SKUPINAMI	K	C	T	S
rozdíl „stresových bodů“	30	75	118	52
rozdíl aritmetický průměr	0,4	1,5	2,3	0,9

Zařazení aritmetického průměru sportujících jedinců do škály norem – z tabulky můžeme vyčíst, že v kognitivní oblasti je aritmetický průměr 14,4, což je zařazuje do střední úrovně zasažení. V citové oblasti náchylnosti ke stresu jsme se dostali na číslo 12,6, které je řadí do nízké úrovně zasažení. Tělesná oblast průměrně dosahuje čísla 11,9, které patří do

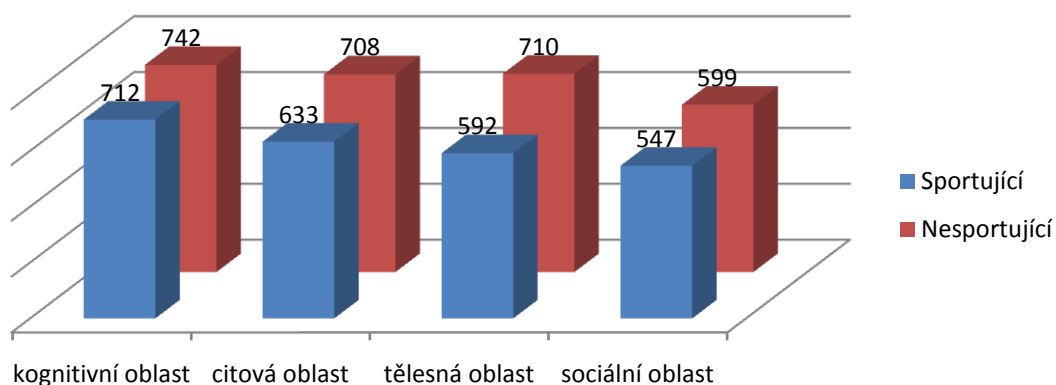
<sup>71</sup> FPE ZČU – STUDIJNÍ MATERIÁLY [online]. *Náchylnost ke stresu.*



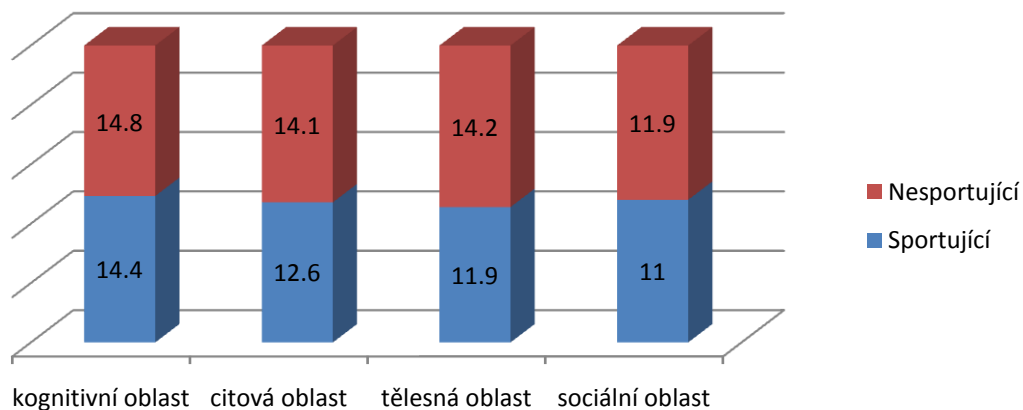
nízké úrovni zasažení. Při zprůměrování všech dosažených výsledků, jsme se v sociální oblasti dostali k číslu 11, které je řadí do střední úrovně zasažení.

Studenti, kteří nesportují, dosáhli v kognitivní úrovni aritmetického průměru 14,8, který patří do střední úrovně zasažení stresem. V citové oblasti se nesportující studenti dostali na číslo 14,1, což je číslo spadající do střední úrovně zasažení stresem. Aritmetický průměr tělesné oblasti je 14,2, což znamená také střední úroveň zasažení stresem. V sociální oblasti máme aritmetický průměr 11,9, tedy opět střední úroveň zasažení stresem.

Z výsledků obsažených ve výše vyplněné tabulce je jasné, že jedinci, kteří sportují, dosahují menší náchylnosti ke stresu. Rozdíly jsou takové, že jen některé oblasti jsou v jiných úrovních náchylnosti ke stresu, ale při pohledu na tabulku s rozdíly, je jasně patrné, že jsou na tom lépe lidé, kteří sportují. Co se týče mnou předpokládaných výsledků, tak jsem měl pravdu jen z poloviny, protože sportovci dopadli lépe ve všech oblastech, namísto mnou očekávaných lepších výsledků jen v oblasti kognitivních a tělesných.



**Graf 25:** „Stresové body“ - souhrn



**Graf 26:** „Aritmetický průměr“ - souhrn

## ZÁVĚR

Téma sport jako prostředek prevence a zvládnání stresu je mi blízké, protože já sám sportuji a myslím si, že je to dobrý způsob, jak preventivně odolávat stresu a zvládat jej. Dle mého názoru by se na něj měla zaměřit i širší veřejnost, proto jsem se rozhodl toto téma zpracovat.

V teoretické části jsem se především soustředil na uvedení do základní problematiky. Zaměřil jsem se na seznámení se stresem, stresory, vybranými technikami pro zvládnání stresu, vlivem stresu na naše zdraví a hlavně vlivem sportu na naše zdraví a stres, kde jsem si rozebral vybrané pohybové aktivity, které nám mohou pomoci.

V praktické části, v mém výzkumu, jsem se snažil prokázat vliv sportu na prevenci zvládnání stresu mezi sportovci a nespportovci, k čemuž mi pomohla Sportovní a podnikatelská střední škola s.r.o. v Plzni. K tomuto účelu jsem použil dotazníky PhDr. Václav Holečka, Ph.D. na náchylnost ke stresu, které byly distribuovány mezi 100 studentů sportovního a nespportovního oboru. Po analýze se moje hypotéza potvrdila, když ze všech oblastí působení stresu vyšli lépe studenti sportovního vzdělávacího programu.

Na závěr bych rád řekl, že je potřeba stále informovat veřejnost o pozitivním vlivu sportu nejen v oblasti prevence zvládnání stresu, ale i o jeho vlivu na nervovou soustavu a fyzickou schránku našeho těla.

## DISKUSE

Z vyhodnocení výsledků je jasně vidět spojitost mezi mými poznatky z teoretické a empirické části této bakalářské práce. Dle výsledků dotazníkového šetření se nám potvrdila naše hypotéza, že studenti, kteří aktivně sportují, jsou méně náchylní ke stresu.

Když přejdeme čistě do roviny diskuse, pak si myslím, že sportovci z toho výzkumu vyšli lépe právě díky mnoha výhodám, které sport vnáší do našich životů. Nejedná se čistě o fyziologické procesy v našem těle, které jsou vypsány v teoretické části, ale i o výhody vycházející čistě z kolektivního přístupu ve sportu, kdy se jednotlivci naučí chovat ve skupině, naučí se toleranci v kontaktu s ostatními kolegy, naučí se respektu, a to jak mezi sebou navzájem, tak i k větším autoritám, jako jsou trenéři apod., což se dá taktéž přenést do běžného života. Naučí se vzájemné pomoci, protože sportovní kolektivy obvykle drží při sobě.

Dále se naučí pracovat pod tlakem, který prožívá každý sportovec, ať jako jedinec nebo v týmu – může mít různé důvody, např. tlak, abych vyhrál, nebo abych to nezkazil ostatním, a díky tomu se pak dokáží snadněji, bez velkého stresu a s jasnější hlavou rozhodovat při nesnázích v běžném životě. Další důvod, proč sportovci dopadli lépe, může být čistě estetický či osobně citový. Člověk, který se věnuje sportu, má zpravidla vypracovanou postavu a vypadá, alespoň po fyzické stránce lépe, než člověk, který nesportuje. Tím mohou odpadat stresy z toho, že někdo není spokojený se svou postavou a nemá rád sebe.

Různých pozitivních vlivů, které může sport mít, je hodně, ale myslím si, že výše vypsané jsou ty nejzákladnější.

**RESUMÉ**

Tato bakalářská práce je zaměřena na oblast sportu jako prostředku prevence a zvládnání stresu. Práce se soustřeďuje na seznámení se stresem, jeho příčiny, důsledky a psychohygienu. Dále informuje o pozitivních efektech sportu a pohybové aktivity na naše tělo v boji proti stresu.

Výzkumná část se soustřeďuje na dokázání pozitivního vlivu sportu na stres a je prováděna dotazníkem (náchyllost ke stresu) od PhDr. Václava Holečka, Ph.D..

Cílem empirické části je zjistit, jestli jsou jedinci, kteří se pohybují ve sportovním prostředí a aktivně sportují, méně náchylní na působení stresu, než jedinci, kteří se sportu nevěnují.

Závěr bakalářské práce obsahuje vyhodnocení dat empirické části, závěrečné shrnutí a použité zdroje.

Klíčová slova: stres, psychohygienu, sport

This bachelor thesis is aimed at sphere of Sport as a means to a prevention and management of stress. This bachelor thesis is also focused at acquaintance with stress, his causes, results and mental hygiene. It also provides informations about positive effects of sport and physical aktivity on our body in fight against stress.

The research part is focused at prevention of stress with sport, which is managed by questionnaire (susceptibility to stress) from PhDr. Vaclav Holecek, Ph.D..

The goal of empirical part is to find out if individuals who live in sport sphere and do a sport are less susceptibility to stress, than individuals who are not interested in sport.

Final part of thesis contains results of empirical part, overall conclusion and used sources.

Key words: stress, mental hygiene, sport

**SEZNAM LITERATURY**

1. FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1996. Psychologie (ISV). ISBN 80-85866-13-7.
2. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
3. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071785512.
5. RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2223-8.
6. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

**Elektronické zdroje**

1. BĚHÁME.CZ. *Běhání a jogging* [online]. 2008, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://behame.cz/26/behani-a-jogging/>>.
2. ČPZP. *Co je to jogging* [online]. 2008, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://www.cpzp.cz/clanek/1250-0-Co-je-to-jogging.html>>.
3. ČPZP. *Jóga pro tělo i mysl* [online]. 2015, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://www.cpzp.cz/clanek/2727-0-Joga-pro-mysl-i-telo.html>>.
4. DOKTORONLINE. *Pro zdraví a krásu pilates* [online]. 2015, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://www.doktoronline.cz/clanek/1577-Pro-krasu-a-zdravi-pilates.html>>.
5. FPE ZČU, *Studijní materiály* [online]. 2012, poslední revize 24.2.2016 [cit. 2015-12-12]. <<https://fpe.zcu.cz/kps/studijni-materialy.html>>.
6. LESSEREVILLIFE. *What is pilates?* [online]. 2012, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://lesserevillife.com/what-is-pilates/>>.
7. PSYCHOSOMATIKA. *Biopsychosociální model nemoci*. [online]. 2008, poslední revize 8.4.2016 [cit 2016-04-04]. <<https://psychosomatika.cz/clanek/biopsychosocialni-model-nemoci/>>.

8. RAY, U. S., PATHAK, A., TOMER, O. S. *Hatha.Yoga Practices: Energy Expenditure, Respiratory Changes and Intensity of Exercise* [online]. 2011, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3135902/>>.
9. SPORTOVNÍ A PODNIKATELSKÁ STŘEDNÍ ŠKOLA, *Škola* [online]. 2010, poslední revize 24.2.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://www.sapss-plzen.cz/skola/>>.
10. STAŇKOVÁ, V. *Jaký vliv má běh na lidský organismus* [online]. 2014, poslední revize 30.1.2016 [cit. 12.12.2015]. <[https://www.fithall.cz/rest/magazin/11652-07-Behani/11722-behani\\_3.html](https://www.fithall.cz/rest/magazin/11652-07-Behani/11722-behani_3.html)>.
11. VEČEŘOVÁ – PROCHÁZKOVÁ, A., HONZÁK, R.. *Interní medicína pro praxi, Stress, eustress a distress* [online]. 2008, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://www.internimedicina.cz/artkey/int-200804-0009.php>>.
12. WHO. *Who definition of Health* [online]. 1948, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>>.
13. WHO. *World health statistics 2013* [online]. 2013, poslední revize 30.1.2016 [cit. 2015-12-12]. <[http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2013/en/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2013/en/)>.

## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

<b>Obrázek 1:</b> Zvládání stresu .....	5
<b>Obrázek 2:</b> Stresory.....	7
<b>Obrázek 3:</b> Fáze a postup stresu.....	8
<b>Obrázek 4:</b> Biopsychosociální model .....	15
<b>Obrázek 5:</b> Vztah mezi stresem a nemocí.....	16
<b>Obrázek 6:</b> Přehled základních pozic jógy.....	20
<b>Obrázek 7:</b> Základní polohy cvičení pilates.....	22
<b>Obrázek 8:</b> Dotazník .....	I
<b>Obrázek 9:</b> Normy.....	II
<b>Tabulka 1:</b> Normy .....	52
<b>Tabulka 2:</b> Výsledky .....	52
<b>Graf 1:</b> K – otázka č. 1.....	28
<b>Graf 2:</b> K – otázka č. 5.....	29
<b>Graf 3:</b> K – otázka č. 9.....	30
<b>Graf 4:</b> K – otázka č. 13.....	31
<b>Graf 5:</b> K – otázka č. 17.....	32
<b>Graf 6:</b> K – otázka č. 21.....	33
<b>Graf 7:</b> C – otázka č. 2.....	34
<b>Graf 8:</b> C – otázka č. 6.....	35
<b>Graf 9:</b> C – otázka č. 10.....	36
<b>Graf 10:</b> C – otázka č. 14.....	37
<b>Graf 11:</b> C – otázka č. 18.....	38
<b>Graf 12:</b> C – otázka č. 22.....	39
<b>Graf 13:</b> T – otázka č. 3 .....	40
<b>Graf 14:</b> T – otázka č. 7.....	41
<b>Graf 15:</b> T – otázka č. 11 .....	42
<b>Graf 16:</b> T – otázka č. 15.....	43
<b>Graf 17:</b> T – otázka č. 19 .....	44
<b>Graf 18:</b> T – otázka č. 23.....	45
<b>Graf 19:</b> S – otázka č. 4 .....	46
<b>Graf 20:</b> S – otázka č. 8 .....	47
<b>Graf 21:</b> S – otázka č. 12 .....	48
<b>Graf 22:</b> S – otázka č. 16 .....	49
<b>Graf 23:</b> S – otázka č. 20 .....	50
<b>Graf 24:</b> S – otázka č. 24 .....	51
<b>Graf 25:</b> „Stresové body“ - souhrn .....	53
<b>Graf 26:</b> „Aritmetický průměr“ - souhrn .....	53
<b>Diagram 1:</b> Věk respondentů.....	27

## PŘÍLOHY

## TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU - pro studenty

vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
5	4	3	2	1

	Otázka č.:						Celkem
K:	1	5	9	13	17	21	
C:	2	6	10	14	18	22	
T:	3	7	11	15	19	23	
S:	4	8	12	16	20	24	
	C e l k e m :						

1. Obtížně se soustřeďuji.
2. Nedokážu se radovat ze svého studia.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat svým spolužákům.
5. Pochybuji o svých intelektových schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se spolužáky.
9. Mám problémy s logickým uvažováním při řešení úkolů.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Jsem zapomnětlivý.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o svých spolužácích.
17. Učení omezuji na pouhé „biflování“ učiva bez jeho porozumění.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Vyhýbám se účasti na mimoškolních aktivitách.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru svého zájmu.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.

Obrázek 8: Dotazník<sup>72</sup>

<sup>72</sup> FPE ZČU – STUDIJNÍ MATERIÁLY [online]. *Náchylnost ke stresu.*



## *Test náchylnosti ke stresu - normy*

VÝSLEDKY CELKEM	K	C	T	S
nízká úroveň zasažení	6 - 11	6 - 12	6 - 11	6 – 10
střední úroveň zasažení	12 - 16	13 - 17	12 - 16	11 – 15
vysoká úroveň zasažení	17 - 30	18 – 30	17 – 30	16 – 30
aritmetický průměr:	13,8	14,8	13,9	12,9

**Obrázek 9:** Normy<sup>73</sup>

<sup>73</sup> FPE ZČU – STUDIJNÍ MATERIÁLY [online]. *Náchylnost ke stresu*.