

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

KONSTRUKCE PSYCHODIAGNOSTICKÉ METODY MĚŘÍCÍ  
COPINGOVÉ STRATEGIE V ADOLESCENCI

CONSTRUCTION OF A PSYCHODIAGNOSTIC METHOD MEASURING  
COPING STRATEGIES IN ADOLESCENCE



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Jitka Chludová**

Vedoucí práce: **Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.**

Olomouc  
2022

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Konstrukce psychodiagnostické metody měřící copingové strategie v adolescenci*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_

## **Poděkování**

Na tomto místě děkuji mé vedoucí práce Mgr. Jaroslavě Suché, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady v průběhu celé naší spolupráce, vstřícný přístup a podporu v mé výzkumné činnosti. Mé velké poděkování patří také Mgr. Miroslavu Charvátovi, Ph.D. za jeho ochotu, sdílení odborných znalostí v oblasti metodologie a za spolupráci na nově vznikající metodě. Dále děkuji Mgr. Kryštofu Petrovi za jeho vstřícnost a odborné konzultace v oblasti statistiky. Za spolupráci ve výzkumu děkuji také PhDr. Martinu Dolejší PhD.

Velké poděkování za psychickou podporu, trpělivost a laskavost patří celé mé rodině, mé nejdůvěrnější kamarádce Lilianě a mému příteli Davidovi.

# OBSAH

Úvod.....	7
Teoretická část.....	8
1 Adolescence .....	9
1.1 Vymezení pojmu adolescence .....	9
1.2 Časová periodizace.....	10
1.3 Vývojové úkoly v adolescenci.....	11
1.4 Vývoj identity .....	12
1.5 Kognitivní vývoj .....	14
1.6 Emocionální vývoj .....	15
1.7 Psychosociální vývoj.....	15
1.8 Tělesný vývoj a vzhled.....	16
2 Stres a psychická zátěž .....	18
2.1 Teoretické vymezení stresu .....	18
2.2 Dělení stresu .....	20
2.3 Stresory a salutory.....	21
2.4 Psychická zátěž .....	21
2.5 Zátěžové situace v adolescenci .....	22
3 Zvládání zátěže.....	25
3.1 Coping .....	25
3.2 Copingové strategie a jejich dělení .....	27
3.3 Obranné mechanismy .....	32
4 Aktuální výzkumy na téma copingové strategie v adolescenci .....	34
4.1 Studie sedmi národů.....	34
4.2 Výzkumná studie Hanžlové a Macka.....	34
4.3 Mezigenderová výzkumná studie Medved'ové.....	34
4.4 Longitudiální studie kolektivu autorů Eschenbeck et al. ....	35
Empirická část .....	37
5 Výzkumný problém a cíle práce.....	38
6 Výzkumný soubor .....	40
7 Technický průběh výzkumu.....	42
7.1 1. fáze – Kvalitativní průzkum copingových strategií v adolescenci.....	42
7.2 2. fáze - Překlad zahraničních metod A-COPE a SSKJ 3–8 R.....	43
7.3 3. fáze – Konstrukce položek vlastní psychodiagnostické metody.....	46
7.4 Etické aspekty výzkumu.....	47

7.5 Sběr dat.....	48
7.6 Metody zpracování a analýzy dat.....	49
8 Výsledky .....	51
9 Diskuze .....	66
10 Závěry .....	70
Souhrn .....	71
Literatura .....	74
Přílohy .....	80
Uvedené přílohy předkládané magisterské diplomové práce jsou dále seřazeny v následujícím pořadí:.....	80
Příloha č. 1: Abstrakt diplomové práce .....	80
Příloha č. 2: Abstract of thesis .....	80
Příloha č. 3: Zadání diplomové práce.....	80

*Tato stránka byla záměrně ponechána prázdná.*

## ÚVOD

Žijeme v době, která se vyznačuje svým rychlým tempem a vysokými nároky na výkonnost a úspěšnost jedince. Současná populace adolescentů se musí vyrovnávat s nároky, které na ně vyvíjí škola, rodina, vrstevníci, partneři, první zaměstnavatelé a oni samotní. Tyto nároky jsou na dospívající vyvíjené na denní bázi, zatímco oni sami prochází výraznými změnami osobnosti na fyzické, psychické, emocionální, sociální a spirituální úrovni.

Pro dospívající, kteří se setkávají s řadou stresorů a zátěží poprvé, je velmi důležité, aby si osvojili vhodné strategie zvládnání stresu. Ačkoliv s adolescenty pracuje řada odvětví pomáhajících profesí, v současnosti bohužel v České republice neexistuje relevantní psychodiagnostický nástroj na měření copingových strategií pro období dospívání.

Tato práce navazuje na výzkumná zjištění kvalitativní studie, jež byla prezentována v rámci bakalářské práce autorky a pokračuje tak v procesu, jehož cílem je vývoj nového psychodiagnostického nástroje na měření copingových strategií v adolescenci.

Přínos této práce spočívá v přehledném zmapování výzkumů týkajících se zvládnání zátěže v adolescenci, používaných nástrojů pro měření copingových strategií v zahraničí, a především pak v popisu postupu při tvorbě této nové metody. V předkládané práci jsou popsány jednotlivé kroky, které bylo třeba uskutečnit pro kvalitní vývoj tohoto nového psychodiagnostického nástroje.

# TEORETICKÁ ČÁST

---



# 1 Adolescence

Adolescence neboli dospívání je vývojovou fází v životě člověka, která ukončuje období dětství a končí dosažením dospělosti jedince. Je charakteristická svou dynamičností a také množstvím tělesných a psychických změn. V této kapitole se budu věnovat vymezení tohoto období spíše z psychologického a sociologického hlediska nežli z biologické perspektivy. Není tedy cílem představit adolescenci se všemi jejími specifickými rysy a tématy, která přináší. Přiblížím zde ta témata, která jsou důležitá k pochopení vnitřního světa adolescentů a k pochopení důvodu jejich chování. Na tyto poznatky budu později navazovat v rámci empirické části práce.

## 1.1 Vymezení pojmu adolescence

Termín adolescence pochází z latinského slovesa *adolescere*, které znamená dospívat, mohutnět, či dorůstat. Jedná se o termín užívaný k označení vývojového období člověka, kdy na poli psychologie označujeme nejčastěji jedince v této fázi jako adolescenty. Méně často jako pubescenty, z latinského slova *pubescere*. Lékařské vědy více pracují s termíny jako dospívající, nebo dorost a v sociologii a pedagogice je obvyklé označení jako mládež (Macek, 2003). Ve společnosti se taky můžeme setkat se slangovými výrazy označující adolescenty jako teenagery nebo pubertáky. Ačkoliv se tyto pojmy významově překrývají, v odborné literatuře zatím neexistuje shoda v jejich užívání, viz následující kapitola Časová periodizace.

Období adolescence je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. V této fázi lidského života dochází ke **komplexní přeměně osobnosti po somatické, psychické, sociální i spirituální stránce**. Tyto oblasti jsou mezi sebou vzájemně provázané a jejich vývoj ovlivňuje úspěšnost zralého osobnostního růstu a dosažení dospělosti. Průběh dospívání je do značné míry ovlivněn také kulturními a společenskými vlivy, jež komunikují směrem k adolescentům konkrétní požadavky a očekávání. Dospívání je velmi náročnou životní etapou, ve které musí jedinec zvládnout vlastní proměnu, získat si přijatelné sociální postavení a dosáhnout subjektivně uspokojivé, zralější formy vlastní identity. Je to **období hledání a přehodnocování** (Vágnerová, 2012).

Období adolescence začíná postupnými tělesnými změnami způsobenými zvýšenou produkcí pohlavních hormonů. Kromě nápadných fyzických změn pokračuje emoční, kognitivní a sociální vývoj (Thorová, 2015). Od jedince se začíná vyžadovat zodpovědnější chování a je na něj kladeno **více sociálních požadavků**, v jejichž důsledku je **vystavován**

**vyšší míře stresu**, což se může projevit úzkostí a odmítáním dospělosti. Za rizikový faktor se také považuje časnější zahájení puberty, které může způsobit nejrůznější psychické problémy a obtíže v chování (Mendle et al., 2007). Na významu nabývají vrstevnické vztahy, které mají formující vliv na osobnost a chování dospívajícího. Tyto vztahy mimo jiné rozvíjí také schopnost jeho kooperace a pomáhají mu najít své místo ve společnosti (Lerner & Galambos, 1998).

## 1.2 Časová periodizace

Období adolescence trvá u každého jedince různě dlouhou dobu, a tak není možné naprosto přesně toto období vymezit. Autoři vývojových teorií se navíc rozcházejí v užívané terminologii, kdy období adolescence rozdělují ještě na několik dílčích fází. V evropské psychologii (Burnett et al., 2011; Herlitz et al., 2013) se tradičně adolescence odděluje od pubescence. Pubescence se vymezuje časovým intervalem 11–15 let, přičemž je možné se setkat ještě s jejím dalším dělením, a to na fázi prepuberty (přibližně 11–13 let) a vlastní puberty (přibližně 13–15 let) (Langmeier & Krejčířová, 2006). Adolescenci se pak v pojetí Langmeira a Krejčířové míní období mezi 15–20/22 lety s tolerancí individuálních odlišností.

Počátek adolescence je spojován s plnou reprodukční zralostí, konec s ukončeným tělesným růstem a po psychické stránce s dosažením osobní autonomie (Langmeier & Krejčířová, 2006). Vzhledem k odlišnostem pojetí tohoto období různými autory, v této práci vycházím z periodizace dle Petra Macka (2003) a Americké psychologické organizace, která adolescenci označuje souhrnně celé období mezi dětstvím a dospělostí. Toto rozdělení je dle mého názoru maximálně respektující k odlišné délce trvání celého období adolescence.

Vzhledem k výrazným vývojovým změnám, ke kterým v adolescenci dochází, je užitečné ji rozdělovat na tři fáze (Macek, 2003). Jedná se o **časnou adolescenci**, která začíná mezi 10–11 lety a trvá zhruba do 13 let. **Střední adolescenci**, která je vymezená intervalem přibližně 14–16 let a **pozdní adolescenci** – s intervalem 17–20 let.

Kvůli změnám ve společnosti, ke kterým došlo v uplynulých 100 letech, dochází v rozvinutých evropských a amerických zemích k urychlení pohlavního zrání a také zrychlení celkového růstu dospívajících. Tento jev se nazývá **sekulární akcelerace**. Například v polovině 19. století (Matiegka & Matiegková, 1927) se menarche objevovala u dívek průměrně ve věku 15–16 let. V roce 1981 byl zjištěn u dotazovaného souboru 12 500 dívek průměrný věk menarche ve 13,10 letech (Prokopec, Dutková & Vignerová, 1988 in

Langmeir & Krejčířová, 2006) a výzkum z roku 2016 ukazuje, že průměrný věk první menstruace u dívek v USA je nyní 12,3 let (Papadimitriou, 2016). Kvůli zvyšujícím se nárokům na životní styl a při stoupajících zátěžích v současné společnosti, dochází ke **zkracování doby dětství a oddaluje se nástup plné dospělosti** (Langmeier & Krejčířová, 2006). Tento jev popsal v roce 2000 vývojový psycholog Jeffrey Arnett a nazval jej jako **vynořující se dospělost**. Tento socio-kulturní trend souvisí s prodlužováním ekonomické závislosti adolescentů na rodičích a s odkládáním manželství a rodičovství na pozdější, vhodnější dobu. Vynořující se dospělost označuje věkovou kategorii přibližně od 18–30 let s primárním zaměřením na věk 18–25 let (Jackson & Goossens, 2016). Plnoletí jedinci se nacházejí ve stavu, kdy se necítí ani jako dítě, ale ani jako dospělý. Časové rozmezí se pak liší v závislosti na individuálním vývoji každého jedince (Arnett, 2000).

### 1.3 Vývojové úkoly v adolescenci

Vývojové úkoly jsou procesy, které se v daném prostředí dají považovat za sociální normy. Jsou dány očekáváním a potřebami společnosti, ale vycházejí také z individuálních potřeb a ze sociálně-vrstevnických požadavků. Vývojové úkoly jako první definoval americký profesor Robert J. Havighurst v roce 1948. Vývojový úkol zahrnuje to, co člověk sám vnímá ve svém životě jako podstatné a důležité a také to, co je důležité z hlediska jeho adaptace k prostředí, komunitě a společnosti. Splnění těchto úkolů daného období vede k prožitku štěstí a k předpokladu úspěšného plnění dalších vývojových úkolů. Na druhou stranu neúspěch v těchto úkolech vede k neštěstí jednotlivce, nesouhlasu společnosti a obtížím při plnění dalších vývojových úkolů (Havighurst, 1948).

Primárním vývojovým úkolem v období dospívání je **vytvoření vlastní identity**, která umožní odpoutání od rodičů a dosažení takové míry autonomie, která zajistí samostatné fungování ve světě. Vztah mezi rodičem a dítětem se na konci dospívání mění z hierarchicky vertikálního do horizontální polohy – stává se více symetrickým a demokratickým. Emoční závislost se proměňuje v reciproční vztah se vzájemnou podporou, spoluprací a respektem (Thorová, 2015). Níže je uveden přehled vývojových úkolů dle Roberta J. Havighursta tak, jak je modifikuje Petr Macek (2003). Tyto úkoly podléhají biologické, psychologické a kulturní variabilitě. V různých částech světa se v řadě aspektech odlišují.

1. **Přijetí vlastního těla**, fyzických změn, včetně pohlavní zralosti a pohlavní role.
2. Kognitivní komplexita, flexibilita a abstraktní myšlení – **schopnost aplikovat intelektový potenciál** v běžné každodenní zkušenosti.
3. Uplatnění emocionálního a kognitivního potenciálu ve vrstevnických vztazích, schopnost a dovednost **vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obojího pohlaví**.
4. **Změna vztahu k dospělým** (rodičům, dalším autoritám) – autonomie, **vzájemný respekt a kooperace** nahrazuje emocionální závislost.
5. Získání **představy o ekonomické nezávislosti** a směřování k určitým jistotám, které s ní souvisejí – k volbě povolání, k získání základní profesní kvalifikace.
6. Získání zkušeností v erotickém vztahu, **příprava pro partnerský a rodinný život**.
7. **Rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálních dovedností** zaměřených ke komunitě a společnosti – tj. získání kompetencí pro sociálně zodpovědné chování.
8. **Představa o budoucích prioritách** v dospělosti – důležitých osobních cílech a stylu života.
9. Ujasnění hierarchie hodnot, reflexe a **stabilizace vlastního vztahu ke světu** a k životu.

## 1.4 Vývoj identity

Jak je zmíněno v předchozí kapitole, období adolescence je klíčové pro hledání vlastní identity. Identita společně s autenticitou jsou významné motivy a ústřední témata adolescentů po celém světě. Ačkoliv je hledání a vytváření vlastní identity procesem, který se děje po celý život, tento proces hledání a utváření sebe sama vrcholí právě v období adolescence.

Adolescenti se z hlediska nacházení vlastní identity nacházejí v senzitivním období, kdy reprezentují sami sebe a své názory ostatním, čelí kritice, formují vlastní životní přesvědčení a snaží se je vymezit a obhájit i před nimi samotnými. Je to těžká výzva, zvláště pro ty, kterým se nepovedlo dobře splnit předcházející vývojové úkoly. Dále také pro velmi citlivé a tvořivé mladé lidi, kteří si kladou spoustu otázek, zpochybňují konvence, potřebují všechno sami vyzkoušet, nově objevit a zkrátka nemohou jen tak jednoduše vkročit do dospělosti (Říčan, 2021). Pavel Říčan ve své knize *Cesta životem* (2021) dále výstižně popisuje:

*„Dosáhnout identity znamená najít odpověď na otázku kdo jsem, znát sám sebe, rozumět svým citům, vědět, kam patřím, kam směřuji, čemu doopravdy věřím, v čem je smysl mého života.“*

Pro vývoj identity u adolescentů použila klinická psycholožka Ruthellen Josselsonová v roce 1989 (in Thorová, 2015) pojem **individuace**, u které popisuje čtyři stadia:

1. **fáze diferenciac** (12–13 let): Adolescent si uvědomuje, že se svými názory a postoji odlišuje od rodičů a vrstevníků. Je zvýšeně kritický vůči okolí, a to zejména vůči dospělým.
2. **fáze získávání zkušeností a experimentování** (14–15 let): Dospívající má pocit, že ví vše nejlépe, snaží se přijít na to, co je pro něj nejlepší, vyhraňuje se vůči autoritě a je zaměřen na blízkou budoucnost a gratifikaci – okamžité uspokojení potřeb.
3. **fáze sblížení s přáteli** (16–17 let): Dochází ke zlepšení vztahů s rodiči, přestávají být tolik vyhraněné kritické postoje, na významu nabývají přátelské a erotické vztahy. Dospívající se chová více zodpovědně vůči rodině a svým přátelům.
4. **fáze konsolidace vztahu k sobě** (18 let – konec dospívání): Dochází k ustálení a upevnění názorů o sobě samém, k okolnímu světu a budoucnosti. Formuje se pocit autonomie a jedinečnosti.

#### 1.4.1 Sexuální identita

V rámci nacházení sám sebe v období adolescence dochází také k otázkám spojených s vlastní sexuální identitou. Tato identita znamená jistotu vlastním ženským, nebo mužským. Adolescentní dívka by měla dospět k radostnému přijetí vlastního ženského těla a své ženské role. Tato role v dnešní společnosti kromě tradiční úlohy stát se matkou znamená také uplatnit se smysluplně na trhu práce, získat finanční nezávislost a prosadit si vlastní společenské postavení. Není snadné naplnit všechny tyto nároky a také proto je velká část dívek se svým pohlavím nespokojená. Pro chlapce je dosažení jistoty v sexuální identitě stejně důležité, jako pro dívky. S tím rozdílem, že pro chlapce je přijetí mužské role snadnější. Je pro ně významnější otázka, *jak být dobrým mužem*, než zda své mužství přijímají (Říčan, 2021).

V moderní společnosti se poměrně často mluví o tzv. **genderu**, který na rozdíl od daného pohlaví jedince při narození, představuje jistý sociální konstrukt, nebo také „sociální pohlaví“. Tento konstrukt není zakotvený v tělesných předpokladech jedince, ale odvíjí se od očekávání společnosti od mužů a žen. Jsou muži, kteří se po psychické stránce cítí být spíše ženami a jsou ženy, které se cítí být více muži – ve smyslu prožívání i chování, které je připisováno právě druhému pohlaví. Tento pocit, že se člověk nenarodil do správného těla,

klasifikuje klasická psychiatrie jako *transsexualismus*. S touto poruchou se lze setkat už u dětí předškolního věku. Tento pocit, že člověk nežije ve správném těle, může být tak úporný a tíživý, že může vyústit v závažné **deprese, sebepoškozování i sebevraždu**. V této souvislosti se vytvořila silná komunita aktivistů, která si vzájemně poskytuje podporu, informace a snaží se specifické genderové identity normalizovat. Spousta mladých lidí se přidává k hnutí **LGBTQIA**, nebo také **LGBT+**, které zastřešuje menšinové sexuální orientace a genderové identity jako: lesby, gaye, bisexuály, transgender osoby, queer, intersex, asexuální osoby a další. Celkový výčet genderových identit není možné spočítat. Jak píše Karel Pavlica na webových stránkách Prague Pride (2021) „...každý člověk může pociťovat svoji příslušnost nebo nepříslušnost k danému pohlaví velice individuálně. Většina cis i trans lidí se však identifikuje buď jako muž, nebo jako žena. Existují však i osoby v rámci genderové diverzity, tedy osoby, které se nedokážou zcela ztotožnit ani s jedním z uvedených pohlaví. Vzhledem k tomuto individuálnímu prožívání nelze dost dobře spočítat, kolik takových jednotlivých identit existuje.“

Psychiatr Radkin Honzák se nicméně společně s dalšími psychiatry pozastavuje nad „oslavováním“ jedinců s odlišnou sexuální identitou. Bohužel stále přibývá pacientů se spornou diagnózou, zvláště mladých dívek, které neví, do které kategorie vlastně spadají a kdo jsou. Společnost by měla mladým lidem pomáhat v bezpečném ukotvení jejich sexuální identity, ne podporovat její rozmlžení (Honzák, 2021).

## 1.5 Kognitivní vývoj

V době časně adolescence se dle teorie Jeana Piageta (in Langmeir & Krejčířová, 2006) objevuje ve vývoji myšlení nová etapa zvaná **stadium formální operací**. Rozvíjí se abstraktní myšlení, schopnost pracovat s hypotetickými otázkami a uvažovat o budoucnosti. Kombinují se schopnosti, dochází k alternativním způsobům řešení problémů a k systematickému zkoušení a hodnocení vlastních možností. Stadium formálních operací zahrnuje také nový způsob **morálního hodnocení**. Adolescent je schopný podívat na situaci z pohledu druhé osoby a začíná brát ohledy při vynášení mravních soudů. Tato schopnost způsobuje změnu také v pohledu na sebe samého. Pozornost je více soustředěna na vlastní pocity, myšlenky a jejich analýzu a hodnocení. Odtud se bere ona zvýšená kritičnost, nespokojenost a nejasné potřeby adolescenta. Toto stadium vede k utváření sebehodnoty a pocitu autonomie, ale také kvůli schopnosti sebereflexe, ke zvýšenému egocentrismu. V adolescenci dochází k získávání nových zkušeností v oblasti prožitků, vztahů a stále je aktuální potřeba jistoty, stability a ocenění (Macek, 2003).

## 1.6 Emocionální vývoj

Každý člověk si během svého vývoje vytváří obraz sebe samého, kým je, jak sám sebe vnímá a jak na sebe pohlíží. Jedná se o tzv. **sebepojetí** (někdy označováno také jako ego), které zahrnuje nejenom poznání sebe sama, ale také hodnotící aspekt a citový vztah k sobě samému. Sebepojetí se vytváří na úrovni reálného a ideálního já. Reálné já je představa o sobě samém utvořená na základě sebepoznání a ideální já vyjadřuje představu, kým by chtěl daný člověk být. Pokud dojde k výrazným rozporům mezi reálným a ideálním já, dochází k oslabení ega, které může vést k nejistotě, rozkolísanosti sebehodnocení, sebepodceňování a dezorientaci chování (Šmajsová Buchtová, 2001).

V období adolescence se vyhraňují a rozšiřují mravní pojmy a názory. Nejvíce je viditelná problematika **hodnotové orientace**, kdy hodnoty a postoje obsahují výrazný emocionální akcent. Osobité emoce také vznikají jako reakce na zraňující, či excitační zážitky z úspěchů či neúspěchů (Vašutová, 2005).

Sebehodnocení v období časně adolescence prudce klesá a pozvolna začíná narůstat až přibližně od 15–16 let. Dospívající se posuzují zejména podle reakcí svého okolí, především vrstevníků. Sebeposuzování se nicméně odvíjí podle úrovně kognitivní zralosti, a ačkoliv je **kritika sebe sama** důležitá pro vytyčení osobních charakteristik i budoucí společenské role, je také důvodem mnohých osobních krizí a těžkostí, kterých se hovoří jako o **adolescentní krizi** (Langmeier & Krejčířová, 2006).

## 1.7 Psychosociální vývoj

V průběhu adolescence dochází k přeměně sociální role a sociálního postavení dospívajícího. Tyto změny souvisí mimo jiné s přechodem ze základních škol na školy střední, gymnázia, nebo odborná učiliště. Vzrůstá zájem o milostné vztahy a dochází ke změně v sebepojetí (Langmeier & Krejčířová, 2006). Jedinec prochází postupnou proměnou a nejistotou, s níž se učí postupně vyrovnávat a akceptovat sebe sama v nové, nehotové podobě (Vágnerová, 2005). Teorie podle Eriksonova epigenetického modelu (Erikson, 1999) uvádí, že jedinec musí na každém stupni svého vývoje vyřešit **psychosociální konflikt**, který může být završen pozitivním, nebo negativním výsledkem. Konkrétně v adolescenci se jedná o konflikt mezi **sebeuvědoměním vs. zmatením rolí**. Významné jsou v tomto období vztahy mezi vrstevníky a jejich vzory (Erikson, 1999).

## 1.8 Tělesný vývoj a vzhled

V období časně adolescence dochází k výrazným tělesným změnám. Dítě se mění v člověka schopného **reprodukce**. V době rychlého růstu v tomto období, tzv. **spurtu**, dospívající vyroste o 20 % své celkové výšky. Růst se pohybuje mezi 9 a 14 cm za rok. Při tak velkém zrychlení růstu dochází ke zhoršení motorické koordinace a ke snadné unavitelnosti. U dívek končí růst přibližně v 15 letech a u chlapců přibližně v 17–18 letech. Růst v této době řídí růstový hormon, IGF a nově i pohlavní hormony, které také způsobují **pohlavní zrání**. Tedy dochází k rozvoji sekundárních pohlavních znaků. Kvůli hormonálním změnám dochází ke zvýšené činnosti mazových žláz, které způsobují až u 85 % adolescentů problémy spojené s akné (Thorová, 2015).

Prvním znakem dospívání u dívek je vývoj prsů (telarché), který se projevuje okolo 10,5 let. O několik měsíců později začíná dívkám růst pubické ochlupení (pubarché) a po těchto prvních projevech dospívání dochází ke zrychlenému růstu postavy, který dosahuje maxima kolem 12–13 let věku. Tyto změny jsou doprovázeny také nástupem menstruace, která souvisí s výškou a váhou, přesněji s množstvím tělesného tuku – dívky s nadváhou mají menarche dříve, než dívky hubené. U chlapců se první projevy dospívání objevují ve věku 11–12 let, kdy dochází ke zvětšení objemu varlat a růstu pubického ochlupení. První ejakulace se u chlapců dostavuje mezi 11–15 lety. V tomto období dochází také ke změně barvy a hloubky (mutaci) hlasu a zpomaluje růst. Je časté, že dívky jsou v tomto období vyšší, než stejně staří chlapci. Ti je předrůstají až ve fázi pozdní adolescence, kdy jim také začínají růst vousy. Pohlavní orgány chlapců se vyvíjí se značnou individuální odlišností v průběhu celého dospívání (Thorová, 2015).

Vzhledem k tomu, že fyzický **vzhled je nedílnou součástí identity** člověka, bývají tyto tělesné změny intenzivně prožívány. Tělesná proměna má různý subjektivní význam, odvíjí se od představ o atraktivitě v daném věku, závisí na psychické vyspělosti jedince a také na sociálních reakcích, které tuto změnu provázejí. Nespokojenost s fyzickým vzhledem může vést k **závažným psychickým problémům**, a proto nelze tyto problémy podceňovat (Machová, 2016).

V období celé adolescence subjektivní význam tělesného vzhledu vzrůstá. Mnoho dospívajících se svým vzhledem zabývá více než čímkoliv jiným, a i ti nejatraktivnější jedinci mají pochybnosti o svém vzhledu. Neustále je s kým se porovnávat a prostředků k dosažení ještě více žádoucího zevnějšku je nespočet. Pokud adolescent odpovídá



aktuálnímu ideálu krásy, slouží toto vědomí mladému člověku jako opora sebevědomí, cítí se jistější v sociální interakci, a to mu usnadňuje navazování vztahu k druhému pohlaví. Naopak při pocitu znevýhodnění oproti ostatním (například menší vzrůst u chlapců, vyšší vzrůst u dívek), se bude takový jedinec cítit méně sebejistý a jeho sebedůvěra bude nižší.

V tomto věku narůstá **tendence k uniformitě**, která představuje pro adolescenty bezpečný přístav a jistotu. Napodobují své vzory a idoly, drží se trendu konkrétního módního stylu a zároveň se snaží být originální a oblékat se tak, jak by se dospělý člověk neoblékal. Tato tendence souvisí s definováním jejich **vlastní identity**. Někteří zvýrazňují v oblékání svou pohlavní identitu – nosí velké výstřihy, upnutá trička, a jiní nosí naopak beztvaré volné oblečení, které veškeré rozdíly mezi pohlavími stírá, případně vyloženě popírá. Mohou tak dávat světu najevo, že jim záleží na odlišných hodnotách než na pomíjivosti lidské krásy, nebo také vyjadřují nejistotu vlastního sebepojetí (Vágnerová, 2012).

## 2 Stres a psychická zátěž

### 2.1 Teoretické vymezení stresu

Ačkoliv se jedná o všeobecně rozšířený pojem, význam slova stres dodnes není jednotný. Někteří autoři dokonce uvádí, že stres je pojem, který ztratil přesný význam (Baštecká & Goldmann, 2001). Stres může označovat zvláště silný podnět, situaci, která vyžaduje zvýšené úsilí k jejímu překonání, nebo taky výraznou frustraci. Nakonečný uvádí, že tato frustrace vzniká tehdy, když na člověka působí nadměrně intenzivní podnět dlouhou dobu anebo ocitne-li se člověk v nesnesitelné situaci, které se nedá vyhnout a ve které tento jedinec setrvává (Nakonečný, 1997). Další z definic stresu popisuje Joshi, který říká, že **stres představuje specifickou formu zátěže na organismus člověka** a je možné jej chápat jako přímé či nepřímé ohrožení rovnováhy vnitřního prostředí – homeostázy, která je zodpovědná za udržování všech systémů v těle na optimální úrovni (Joshi, 2007).

Napříč odbornou literaturou existuje velké množství teorií, které na stres nahlízejí z různých perspektiv. V této práci budu nicméně vycházet ze základních konceptů, které se pokusím v této kapitole alespoň částečně přiblížit.

#### 2.1.1 Walter Cannon – poplachová reakce

Při přímém ohrožení podnětem zvenčí dochází ke zhodnocení situace a k základním obranným reakcím. První, kdo popsal tyto tělesné reakce na stres byl americký fyziolog Walter Cannon, který proslul identifikací stresových odpovědí známých především jako **útok nebo útek** (*fight-or-flight response*) ke kterým dochází při tzv. **poplachové reakci**. Tato reakce způsobuje řetězec biochemických odpovědí organismu, které následují po vystavení člověka ohrožení. Dochází k aktivaci sympatického nervového systému a stimulaci dřeně nadledvin, které produkují hormony zvané katecholaminy (adrenalin a noradrenalin). Tento nervový systém dále způsobuje změny v organismu, které souvisejí s reakcí útok nebo útek (Schreiber, 1992). Tyto změny v organismu v sobě zahrnují především změnu srdeční činnosti a zásobení těla kyslíkem a cukrem. Tyto změny jsou nutné pro **mobilizaci organismu**, při které dochází k lepší prokrvenosti mozku a svalů a jejich přípravě na útok nebo útek. Látky vylučované do těla tedy přispívají ke zvýšení fyzické výkonnosti (Contrada & Baum, 2010).

### 2.1.2 Hans Selye – generální adaptační syndrom

Na práci Waltera Cannona navázal kanadský fyziolog Hans Selye, který jako první na konci 30. let použil pojem stres jako označení pro „*nespecifickou fyziologickou reakci organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený*“. Popsal tzv. **generální adaptační syndrom**, známý též pod zkratkou GAS, který rozděluje do tří fází: mobilizace sil, rozvoj specifických obranných mechanismů a selhání organismu po vyčerpání jeho rezerv (Selye, 1966). V běžných situacích jsme schopni zátěž do jisté míry zvládat a v podstatě jsme ve fázi rozvoje specifických obranných mechanismů. Tuto fázi, ve které jsme schopni stresu odolávat, Hans Selye nazývá **normální úroveň odolnosti** (Normal Level of Resistance). Při této úrovni se organismus bez větších problémů zvládá vyrovnávat se zátěží a udržovat homeostázu. K zahájení mobilizace sil dochází až ve chvíli, kdy je stresor vyhodnocen jako příliš silný (Rice, 2012).

### 2.1.3 Richard Lazarus – transakční a interakční model stresu

Nový pohled na problematiku stresu přináší v 70. letech minulého století psycholog Richard Lazarus, který zdůrazňuje význam **kognitivního zhodnocení situace** a vztah mezi prostředím a jedincem, který se dostává do těžké životní situace. Vytvořil **model dvojího zhodnocení** (*double appraisal*) situace ohrožení, který v sobě zahrnuje prvotní zhodnocení situace (*primary appraisal*) a druhotné zhodnocení situace (*secondary appraisal*). Při prvotním zhodnocení situace dochází ke zvážení situace z hlediska ohrožení např. vlastní existence, zdraví, nebo pověsti daného jedince. Druhotné zhodnocení se týká zvažování, jestli je jedinec schopen situaci úspěšně zvládnout. V obou případech hraje při vyhodnocování roli objektivní stav světa, který jedince obklopuje, ale také jeho subjektivní vnímání této situace (Křivohlavý, 2009). Poté, co se situaci daný člověk pokusil zvládnout, dochází k jejímu novému posouzení (*reappraisal*), což může vést k tomu, že je situace vyhodnocena jako více či méně stresující, než byla na začátku (Ayers & Visser, 2015).

V rámci přístupu ke stresu R. Lazarus dále popisuje tzv. **transakční a interakční model stresu**. Transakční model stresu je teorie, která tvrdí, že rozhodujícím vlivem v prožívané míře stresu je její kognitivní zpracování jedincem. Tedy jak situaci vnímá a jak ji hodnotí. Jedná se o posouzení míry závažnosti situace pro daného jedince, rychlosti požadované ke splnění úkolu, neovlivnitelnosti či nepředvídatelnosti události (Lazarus & Folkman, 1984). Prokázalo se, že při vnímání a posuzování stresové situace existují mezi lidmi výrazné interindividuální rozdíly. To, jakou míru stresu pro daného člověka situace představuje, znamená také volbu odlišné strategie zvládnání. U dětí a dospívajících je

nicméně nutno brát v potaz vývojová specifika a aktuální úroveň jejich kognitivních schopností. Interakční model stresu je v porovnání s transakčním modelem komplexnější. V procesu zvládnání stresu zdůrazňuje nejen kognitivní složku osobnosti, ale také složku motivační a emocionální. Zaobírá se interakcí všech situačních a osobnostních podmínek, kdy právě osobnostní charakteristiky hrají důležitou roli při výběru zvládací strategie (Urbanovská, 2010).

## 2.2 Dělení stresu

Na stres je možné nahlížet několika různými způsoby. Mezi ty základní patří jeho rozlišování podle **kvality**, **intenzity** a podle **doby jeho působení**.

### 2.2.1 Dělení stresu podle kvality

Dělení stresu podle jeho kvality se diferencuje na dva póly. Jedná se o eustres a distres. **Eustres** by se dal označit jako přijatelný stres, který je spojený například s výzvami, překonáním sebe sama, nebo při očekávání něčeho příjemného jako je například první rande, povýšení v práci nebo svatba (Praško & Prašková, 2007). Tento typ stresu pomáhá dosahovat lepšího výkonu a výkonnosti, tudíž jej velké množství lidí dokonce záměrně vyhledává (Halan, 2005). Pokud se ale jedná o negativní prožitek stresu, kterému bývá připisován stav vnitřní nerovnováhy, pocit přetížení a ztráty kontroly, jedná se o tzv. **distres**. Bývá doprovázen výrazným napětím, úzkostí a často může vést k psychickým i tělesným potížím. Při běžné konverzaci se lidé obvykle odkazují právě tento negativní typ stresu (Křivohlavý, 1994).

### 2.2.2 Dělení stresu podle intenzity

Z hlediska intenzity stresu lze rozlišovat dvě kategorie. Jedná se o tzv. hyperstres a hypostres. O **hyperstresu** mluvíme tehdy, překračuje-li situace hranice adaptability jedince. Tedy že není v silách jedince se se stresem vyrovnat. Pokud hranice vnímaného stresu nedosahuje obvyklé intenzity a kdy se jedná o stav, který je vnímaný jako zvládnutelný, mluvíme o tzv. **hypostresu**. Pokud by ale došlo ke kumulaci hypostresu a tento stav by přetrvával dlouhodobě, může se i z hypostresu stát hyperstres (Křivohlavý, 1994).

### 2.2.3 Dělení stresu podle doby působení

Stres se může dále rozlišovat podle toho, jak dlouhou dobu je mu jedinec vystaven, což s sebou přináší také různé důsledky pro jeho zdravotní stav. V zásadě rozlišujeme pět

základních kategorií podle délky trvání stresu. Jedná se o stres **akutní, chronický, intermitentní, posttraumatický a anticipační**.

### 2.3 Stresory a salutory

Stresor je v nejširším slova smyslu příčina stresu. Může se jednat o jakékoliv okolnosti, prostředí, události, osobu, věc, či podněty, které vyvolají stres, pocit ohrožení, zátěže, nebo napětí. Tyto okolnosti nemusejí být pouze externí, ale může se jednat také o intrapsychické vlivy (Staňková, 2013). Český psycholog Milan Nakonečný jako **stresory** označuje negativní vlivy působící ve stresových situacích, které mohou mít povahu fyzickou, psychickou či sociální. Stresory působí na každého člověka vždy v subjektivním rámci (Nakonečný, 1997).

Jednu z nejvýznamnějších škál, která stresory měří, vytvořili američtí psychiatři Holmes a Rahe v roce 1967, kde uvedli 43 stresujících událostí seřazených od nejméně stresujících (drobný přestupek zákona) po ty nejvíce zátěžové (smrt partnera) a hodnotili vliv těchto životních událostí na zdraví jedince. Škála má také modifikovanou verzi pro děti, kde jsou obodované situace od nejnižších stresorů (změna ve stravování) po ty nejvíce zásadní (smrt rodiče) (Holmes & Rahe, Scale for non-adults, nedat.).

**Salutory** jsou oproti stresorům pozitivní vlivy, které mohou povzbudit sebevědomí, důvěru v sebe i okolí, nalézt smysluplnost ve vykonávané činnosti apod. Jedná se tedy o vlivy, které organismus nezatěžují, ale povzbuzují (Křivohlavý, 1994).

### 2.4 Psychická zátěž

Zátěž je v z psychologického hlediska stimulující faktor, který klade požadavky na pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování. Pokud se nejedná o nároky nadlimitní a extrémní, je tedy člověku prospěšná (Kebza, 2005). Pokud bychom od začátku našeho vývoje nebyli zatíženi požadavky, které na nás klade okolí, nikdy bychom nevyspěli v bytosti schopné překážky zdolávat a nebyli bychom schopni vlastního seberozvoje. S překonáváním výzev, které jsou zvládnutelné, je spojen pocit úspěchu a štěstí a také proto jsou pro nás tolik důležité.

Pokud se ale necítíme kompetentní, nevíme si rady, nebo nemáme-li dostatek času a vhodné podmínky, ocitáme se „pod tlakem“ a v silném psychickém napětí. V takových chvílích jsou popisovány emoce jako strach a hněv, pocity hořkosti apod. Například se může jednat o přemíru pracovních nároků, problémů ve vztahu, velké odpovědnosti, nebo těžko

řešitelných úkolů. Prověřuje se, jak je jedinec schopen se v takovýchto situacích adaptovat, jaké úsilí pro jejich zvládnutí je ochotný vynaložit a jak je schopný efektivně přijmout nové okolnosti (Mikšík, 2007).

Richard Lazarus a Judith Cohen (1977) rozdělují tři základní typy stresorů vyvolávajících zátěž. První typ stresorů označují jako **kataklyzmatické události** (*cataclysmic phenomena*). Tyto životní události se vyznačují svou náhlostí, jedinečností a silou. Zasahují velké skupiny osob, které nad těmito ději nemají žádnou, nebo skoro žádnou kontrolu. Předpokládá se, že tyto události jsou všeobecně stresující. Jedná se například o přírodní katastrofy, bombové atentáty, nebo pandemie. Druhý typ stresorů uvádějí autoři jako **životní události** (*changes affecting fewer persons*). Jedná se o události s výrazným dopadem na život jednotlivce, nebo malé skupiny osob. Jsou jimi například úmrtí v rodině, stěhování, přechod na jinou školu, narození dítěte v rodině apod. Jako třetí typ stresoru představují autoři **denní obtíže** (*daily hassles*). Denní obtíže bývají stabilní, dlouhodobé, opakující se, ačkoliv do této kategorie spadají i nové a výjimečné situace. Tyto obtíže v sobě zahrnují konflikty, kritiku, neschopnost se s někým domluvit, nedostatek projevů lásky a další běžné starosti života. Kumulace těchto mikrostressorů, případně jejich narůstající intenzita může způsobit chronický stres, který představuje výraznou zátěž a může vyvolat vážné zdravotní potíže (Křivohlavý, 2004).

V rámci této práce se budu primárně zaměřovat právě na běžné denní obtíže adolescentů a na způsoby jejich zvládnutí těchto situací.

## **2.5 Zátěžové situace v adolescenci**

Zátěžové situace, se kterými se adolescenti potýkají jsou specifické v tom, že s mnohými z nich se setkávají úplně poprvé a jsou tedy vystaveni před volbu, jak se s danou situací co nejlépe vypořádat. Pokud se jim jejich způsob zvládnutí osvědčí, inklinují k němu i v budoucnu, a proto je nesmírně důležité, aby si osvojili efektivní způsoby zvládnutí zátěže (Compas et al., 2001).

Průzkumy, které mapují zátěžové situace v životě adolescentů, se shodují v jednotlivých oblastech, nikoliv ale v míře zátěže, kterou tyto stresory pro adolescenty představují. Manželé Řehulkovi (2001; in Urbanovská 2010) se ve svém výzkumném šetření obsahové struktury stresu věnovali adolescentům s průměrným věkem 19 let. Podle získaných údajů vznikl přehled nejvíce zatěžujících stresových oblastí. Následující seznam je seřazen podle udávané míry závažnosti stresu.

1. Sociálně vrstevnické vztahy
2. Nespokojenost se sebou samým
3. Sociálně-partnerské problémy
4. Vztahy v rodině
5. Studijní činnost
6. Komunikace s lidmi
7. Konflikty s učiteli
8. Tělesná nedostačivost + zdravotní problémy
9. Orientace ve světě
10. Obavy z budoucnosti

Z uvedeného seznamu vyplývá, že adolescenty v tomto vývojovém období nejvíce zatěžují vztahy s vrstevníky, dále pak otázky spojené s vlastním sebepojetím, vztahy v rodině a studijní záležitosti.

V souladu s výzkumnými zjištěními manželů Řehulkových jsou také závěry dalších autorů, kteří zdůrazňují velkou míru vnímané zátěže u adolescentů právě v oblasti interpersonálních vztahů (Compas & Phares, 1991; Ebata & Moos, 1994; Seiffge-Krenke, 2006). Adolescenti se snaží vymezovat vůči dospělým, ale zároveň se jim chtějí vyrovnat a minimalizovat tak vzájemné rozdíly. Sociální síť se rozrůstá a vznikají nové zkušenosti v oblasti romantických vztahů. Takové výrazné změny v životech adolescentů jsou často doprovázeny zvýšenou psychickou zátěží. Adolescenti až v 80 % případech každodenních stresorů uvádějí **interpersonální potíže** – ty zahrnují rodiče, blízké přátele a partnerské vztahy (Seiffge-Krenke et al., 2009). Konflikty s rodiči jsou specifické tím, že při nich nejčastěji dochází k výměně názorů o vlastní autonomii adolescentů a také k tlaku na výkon – rodiče si přejí, aby mělo jejich dítě lepší známky, a škole věnovalo více úsilí. Tento typ zátěže udávali adolescenti jako nejvíce stresující (Seiffge-Krenke et al., 2009). Další stresory se týkají **vlastní identity** – nespokojenosti se změnami vlastního těla v souvislosti s dospíváním, vzhledem, vlastnostmi a dalšími charakteristikami (Frydenberg, 1997). V průběhu adolescence mohou dospívající tížit také **obavy o vlastní budoucnost** – v moderní společnosti je kvůli výraznému ekonomickému vývoji a kvůli snaze překonat konkurenci zvýšený tlak na výkon, vzdělávání a naplňování kariérních a profesních cílů. Dnešní dospívající jsou tedy stále více zaměstnáni otázkami souvisejícími se vzděláváním a kariérou (Arnett, 2000).

Samostatnou, a snad nejvíce zmapovanou oblastí zátěžových a stresových situací v adolescenci je **prostředí školy**. A to vzhledem k požadavkům, které na děti a dospívající

vyvíjí. Dle Skinnerové a Wellborna (1997) se ve školním prostředí uplatňuje motivační model s třemi složkami žákovských potřeb a to: potřeby někam patřit, potřeby být v něčem kompetentní a potřeby autonomie. Pokud dojde k ohrožení některé z těchto složek, získáme stresor. Mareš a Čáp (2001) ve své práci uvádějí na základě této koncepce další rozdělení. K ohrožení potřeby někam patřit může vést sociální přehlížení, nevšímavost a sociální izolace jedince. Ohrožení potřeby být v něčem kompetentní může přijít v důsledku neúspěchu, negativní zpětné vazby a dalšího nezdaru. K ohrožení potřeby autonomie dochází v důsledku nátlaku, donucování, omezování a manipulace. Dále pak dle Medved'ové (2004) jsou hlavními stresory ve školním prostředí ve vztahu učitel-žák uváděny nerovnocenné vztahy jako demonstrace síly, prosazování vysokých nároků na vyučovaný předmět, zesměšňování a neochota k výměně názorů, nepřiměřená výuka a nespravedlivé hodnocení žáka. V rámci vztahu vrstevníci-žák jsou jako stresory uváděny posmívání, hádky, elitářství a povyšování se. V situacích spojených s rodinou-žákem se jedná o vysoké požadavky rodičů na žákův výkon, ponižování při špatném prospěchu, podceňování, nezájem rodičů apod.

Ačkoliv existují společné oblasti stresu a zátěže v období adolescence, je přirozené, že každý člověk vnímá intenzitu této zátěže různě v závislosti na situaci a na osobnostním nastavení. To, co pro někoho představuje extrémní zátěž a stres, pro druhého může být běžná, nezátěžová situace. Může se jednat o vystoupení před publikem, sportovní utkání, nebo třeba telefonickou objednávku v restauraci. Je prokázáno, že mezi chlapci a dívkami existují jisté rozdíly v množství vnímaných stresových situací. Dívky uváděly více pro ně důležitých stresových situací než chlapci a zároveň více využívaly copingových strategií ke zvládnutí těchto situací (Rafnsson, Jonsson & Windle, 2006; Charbonneau, Mezulis, & Hyde, 2009).



## 3 Zvládání zátěže

### 3.1 Coping

Pro anglický výraz *coping* lze užít český překlad jako „zvládání“, nebo „vypořádávání se“ se stresem či zátěží. Pojem označuje vědomé úsilí, jež zahrnuje snahu o zdoání stresu, redukci působení vysokých požadavků a nalézání řešení v zátěžových situacích (Lazarus & Folkman, 1984). Copingem jsou tedy myšleny činnosti na **vědomé úrovni**, které lidé dělají proto, aby nebyli poškozeni psychickým napětím (Pearlin & Schooler, 1978). Vzhledem k tomu, že coping je uvědomovaný, ve své podstatě se liší od obranných mechanismů, které probíhají na nevědomé úrovni, ačkoliv někteří autoři obranné mechanismy a zvládací strategie propojují, viz. další kapitola.

Existují dva typy proměnných, které mohou ovlivňovat průběh copingu; **moderátory** a **mediátory**. Moderátory jsou relativně stabilní v čase a vyskytují se nezávisle na působícím stresoru, nebo chování jedince. Mají souvislost s osobnostními predispozicemi jedince a může se jednat např. o věk, pohlaví, socializaci, zkušenost, temperament i sociální oporu. O mediátorech pak mluvíme jako o proměnných, které ze zátěžové situace vyplývají. Jedná se například o kognitivní zhodnocení situace, posouzení vlastních schopností, míra pozornosti věnovaná stresoru apod. (Mareš, 2001).

Ve vnímání a chápání copingu se v podstatě vydělily dva přístupy. První z nich je **dispoziční přístup** (někdy také nazýván jako transsituační), který vychází z předpokladu, že existují trvalejší osobnostní rysy, které se projevují při konfrontaci se zátěžovou situací. Tyto rysy podmiňují chování jedince a objevují se nezávisle na čase a měnících se podmínkách okolí (Baumgartner, 2001). Opačný pohled na coping přináší **situační přístup**. Ten přisuzuje hlavní vliv na volbu copingové strategie právě konkrétní situaci. Lazarus a Folkmanová (1984) rozlišují 3 typy základních zátěžových situací, které určují další chování daného člověka: **výzvu, ohrožení a ztrátu**. Podle nich na výzvu reaguje jedinec spíše aktivními způsoby zvládání, kdežto na ztrátu a ohrožení spíše vyhýbavými copingovými strategiemi (Lazarus & Folkman, 1984).

Docentka Eva Urbanovská (2010) popisuje několik situací, při kterých je vyšší pravděpodobnost užití konkrétní copingové strategie. Říká, že pokud jedinec vnímá danou situaci jako ovlivnitelnou, volí aktivní strategii zaměřenou na problém. Pokud situaci jedinec vyhodnotí jako neovlivnitelnou, objevují se více strategie zaměřené na zvládání vlastních emocí. V případě ohrožení kontroly, jedinec na situaci reaguje aktivně jako na výzvu

a pokud vyhodnotí situaci jako úplnou ztrátu kontroly, objevuje se zpravidla rezignace na problém.

Pravděpodobně nejznámější model zvládnání stresu rozpracovali Lazarus a Folkmanová, kteří charakterizují zvládnání jako kognitivní, behaviorální, nebo sociální odpověď, kterou se jedinec snaží regulovat, minimalizovat, překonávat, nebo tolerovat vnější faktory které způsobují napětí a které vyplývají z interakce osoby a prostředí (Baumgartner, 2001).

V definici copingu klade Lazarus důraz na jeho čtyři aspekty:

1. Zvládnání je dynamický proces a nejedná se tedy o jednorázovou záležitost.
2. Zvládnání není automatickou reakcí.
3. Zvládnání vyžaduje vědomou snahu a námahu jednající osoby.
4. Zvládnání je snahou řídit dění.

Dle Lazaruse coping nemusí být vždy reakcí adaptivní, ale může se také vyskytnout i chování maladaptivní, na které se dá pohlížet také jako na vhodné řešení pro daného jedince v určité situaci (Lazarus & Folkman, 1984).

V souvislosti s copingem se také stále častěji mluví o tzv. **anticipačním aspektu**. Psychologové Beehr a McGrath (1996; in Urbanovská, 2010) pojímají zvládnání životních nároků jako proces, který lze učinit i s předstihem, tedy dříve, než nastane zátěžová situace. Takový coping se pak nazývá anticipační, předpovídající. Jde o kognitivní, emocionální i behaviorální přípravu na střetnutí se se zátěžovou situací v budoucnosti. Jedinec tak promýšlí strategie, vytváří zdroje sil a cíleně posiluje odolnost vůči stresu, či stresoru. Tyto jevy jsou podstatou soudobé koncepce; tzv. **proaktivního zvládnání** stresu, kterou rozpracovala psycholožka Esther Greenglassová se svými spolupracovníky. Proaktivní zvládnání je zaměřeno do budoucna, stejně tak jako anticipační, ale je specifické tím, že je orientováno na dosahování cílů, ne na překonávání stresu. Je formulováno pozitivně, kdy jsou situace hodnoceny jako výzvy, které se dají zvládnout (Greenglass & Fiksenbaum, 2009).

## 3.2 Copingové strategie a jejich dělení

Copingové strategie, nazývané také jako zvládací strategie, či strategie zvládnání, jsou taktiky, které pomáhají jedinci vyrovnat se se zátěžovou situací. Nemusí to vždy znamenat aktivní nasazení sil při řešení problému a také nemusejí znamenat efektivní způsoby zvládnání. Copingové strategie v sobě nesou celou škálu chování ať adaptivního, či maladaptivního. Jejich efektivita také souvisí s daným kontextem, ve kterém byly užity, protože co je efektivní při konfliktu s učitelem, nemusí být efektivní např. při konfliktu s vrstevníkem.

Pochopení struktury copingu je zásadní pro vysvětlení dopadu stresu na fyzické a duševní zdraví. Přesto v literatuře existuje více než 100 různých taxonomií copingových strategií a více než 400 kategorií nižšího řádu (Skinner et al., 2003). Tato nejednotnost v terminologii a celé koncepci brání jednoduché orientaci v problematice copingu a také v možnosti srovnání výsledků výzkumných zjištění napříč výzkumných souborů. Vzhledem k tomu, že se autoři neshodují v jednotném dělení copingových strategií, není možné se v této problematice jednoduše orientovat. V této kapitole tedy představím pouze ty nejznámější a nejvíce užívané koncepce copingových strategií.

### 3.2.1 Lazarus a Folkmanová - WCQ

Autorská dvojice nejznámějšího a nejvíce užívaného modelu copingu, Lazarus a Folkmanová (1984), rozlišují dva základní typy copingových strategií. Jedná se o strategie zaměřené na problém a o strategie zaměřené na emoce. Později se k nim přidává také třetí kategorie, a to strategie orientované na únik (Baumgartner, 2001).

- **Strategie zaměřené na problém** – jedná se o reakce, při kterých dochází ke snaze o konstruktivní řešení problému, či o zmírnění dopadů stresové situace. Může také jít o anticipační strategii, která je zaměřená na předcházení problému.
- **Strategie zaměřené na emoce** – tyto strategie slouží ke zmírnění úzkosti a napětí vyvolaných zátěžovou situací. Objevuje se zde snaha o pozitivní změnu úhlu pohledu nebo také sdílení emocí s důvěryhodnou osobou.
- **Strategie zaměřené na únik** – při užití těchto strategií jde o snahu vyhnout se problému např. nadměrným spánkem, denním sněním, užíváním omamných látek apod.

Autoři na základě těchto definovaných strategií vytvořili dotazník, který nazvali Ways of Coping Questionnaire (WCQ), jehož původní 66-položková verze je z roku 1986. V tomto dotazníku empiricky rozlišili celkem osm zvládacích strategií, které plní funkci zvládnutí problému a zvládnutí emocí. Do strategií zaměřených na zvládnutí problému se v tomto modelu řadí konfrontační coping a plánování. Do strategií zaměřených na emoce se řadí distancování, sebekontrola, přijetí odpovědnosti, únik - vyhýbání, pozitivní přehodnocení a do obou kategorií (coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce) spadá hledání sociální opory.

- **Konfrontační coping** – jedná se o aktivní úsilí změnit situaci a předpokládá určitý stupeň hostility a riskování.
- **Plánování** - představuje úsilí o změnu situace spolu s analytickým přístupem k řešení problému.
- **Distancování** - popisuje kognitivní úsilí o odpoutání se od problému a popírání významnosti situace.
- **Sebekontrola** - představuje úsilí regulovat vlastní pocity a své chování.
- **Přijetí odpovědnosti** - uznání vlastní role v problému.
- **Únik - vyhýbání** - popisuje behaviorální úsilí o únik nebo vyhnutí se problému.
- **Pozitivní přehodnocení** - popisuje úsilí o vytvoření pozitivního smyslu problému.
- **Hledání sociální opory** - jedná se o úsilí najít informační a emocionální podporu.

Rozlišení mezi zvládnutím zaměřeným na problém a na emoce však bylo v průběhu let kritizováno mnoha autory (Lazarus, 1996; Compas et al., 2001; Skinner et al., 2003). Lazarus (1996) připouští, že rozdíl mezi zvládnutím zaměřeným na problém a zvládnutím zaměřeným na emoce vede k přílišnému zjednodušování toho, jak coping funguje. Coping, který volí osoba při zátěži, v sobě obsahuje často jak regulaci emocí, tak zaměření na problém. Jako příklad může sloužit užití anxiolytika před zkouškou. Tento čin, primárně zaměřený na zvládnutí vlastních emocí, v sobě zároveň zahrnuje účel nenechat se ovlivnit emoční tenzí a dosáhnout lepšího výkonu. Nebo také úplně jednoduché vytvoření plánu, jak dál postupovat, vede nejen k řešení problému, ale také k uklidnění emocí (Skinner et al., 2003).

### 3.2.2 Tobin et. al. - CSI

Jeden ze zajímavých inventářů, který vychází z teoretických modelů Lazaruse a Folkmanové je od kolektivu autorů Tobin, Holroyd, Reynolds a Wigan (1989), někdy také nazýván pouze jako Tobinův inventář copingových strategií. Ačkoliv je tento inventář užíván na dospělé populaci, jeho škály a subškály odpovídají také způsobu řešení stresových situací dospívajícími. Koncept tohoto inventáře je hierarchický a založen na **příklonu** (engagement) a **odklonu** (disengagement) od stresoru. Dále se rozděluje na:

- **příklon zaměřený na problém**
- **příklon zaměřený na emoce**
- **odklon zaměřený na problém**
- **odklon zaměřený na emoce**

Na jeho poslední úrovni se rozlišuje osm strategií, které se dají zařadit do výše uvedených kategorií. Jedná se o:

- |                              |   |                                  |
|------------------------------|---|----------------------------------|
| - řešení problému            | } | příklonové strategie zaměřené na |
| - kognitivní restrukturační  |   |                                  |
| - vyjádření emocí            | } | příklonové strategie zaměřené na |
| - vyhledávání sociální opory |   |                                  |
| - vyhýbání se problému       | } | odklonové strategie zaměřené na  |
| - fantazijní únik            |   |                                  |
| - sebeobviňování             | } | odklonové strategie zaměřené na  |
| - sociální izolace           |   |                                  |

Autoři do řešení problému zahrnují nejen kroky k jeho vyřešení, ale také plánování postupu. Kognitivní restrukturační je myšleno přesvědčení sebe sama o tom, že situace není tak špatná, jak se zdá. Vyjádření emocí znamená jejich projev v aktuální situaci, vyhledávání sociální opory je bráno jako vyhledání člověka, který bude naslouchat a vnímat, jak se daný člověk cítí. Vyhýbání se problému znamená jeho kognitivní a behaviorální popírání a chování se jako by se nic nestalo. Fantazijní únik zahrnuje práci myšlenky o budoucnosti. Při sebeobviňování dochází k výčtkám a připisování viny sobě samému a sociální izolace znamená vyhýbání se lidskému kontaktu (Tobin et al., 1989).

### 3.2.3 Ayers et al. - CCSC

Za dalším významným rozdělením copingových strategií stojí kolektiv autorů Ayers, Sandler, West a Roosa. Ti vytvořili dotazníkovou metodu s názvem CCSC (Children's Coping Strategies Checklist), kterou vydali v roce 1991, revidovanou v roce 1996. Tuto metodu zde uvádím hlavně kvůli mému výzkumnému zaměření na dospívající populaci. Tato metoda cílí na děti a dospívající ve věku 8–16 let a její autoři vycházejí z následujících čtyř hlavních kategorií – **aktivní coping, hledání podpory, rozptýlení a únik**. Dále pak do těchto kategorií spadají níže vyjmenované strategie:

#### Aktivní strategie copingu

- kognitivní rozhodování (rozmýšlení se, co dál)
- přímé řešení problému
- hledání pochopení (proč se to stalo)
- pozitivní přehodnocení

#### Strategie vyhledávání podpory

- hledání podpory při řešení problému
- hledání emoční podpory

#### Strategie rozptýlení

- fyzické uvolňování pocitů (sport)
- rozptylující aktivity (pc, koníčky)

#### Strategie vyhýbání

- únikové aktivity (schovávání se)
- kognitivní vyhýbání (je to tak, jak to má být/snad to bude lepší...)

### 3.2.4 Frydenbergerová a Lewis – ACS-2

S novou koncepcí dělení copingových strategií přišla dvojice autorů Frydenbergerová a Lewis (2012). Ti rozlišují coping dichotomicky na **produktivní** a **neproduktivní**. V rámci těchto hlavních škál autoři definovali velké množství jednotlivých copingových strategií.

**Produktivní coping** v sobě zahrnuje strategie, které jsou zaměřeny na řešení problému, na fyzickou aktivitu a společenskou propojenost. Spadají sem:

- Vyhledávání sociální podpory
- Soustředění se na řešení problému
- Fyzická rekreace
- Vyhledávání odpočinkových aktivit
- Investování do blízkých přátel

- Tvrdá práce a ambice
- Soustředění se na pozitivní aspekty
- Akceptace své nejlepší snahy
- Sociální aktivity
- Vyhledávání profesionální pomoci

**Neproduktivní coping** zahrnuje ty strategie, které nevedou k řešení problému a které zahrnují více vyhýbavých strategií obecně spojenými s neschopností vyrovnat se se stresory. Spadají sem:

- Děláním si starostí
- Zbožná přání
- Nezvládnutí (psychosomatické symptomy)
- Redukce psychického napětí
- Ignorování problému
- Vyhýbání se ostatním
- Sebeobviňování
- Poškozující chování

### 3.2.5 Janke a Erdmannová – SVF-78

SVF-78 je u nás pravděpodobně nejrozšířenější inventář na posuzování copingových strategií vůbec. Tato metoda byla standardizována na dospělé populaci v Německu a jedná se o „*vícemdimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích*“ (Janke, Erdmann, 2003). Celkem 78 položek v dotazníkové metodě je rozděleno do 13 copingových strategií, které mohou být podle autorů buď pozitivní – zmírňující stres, negativní – zesilující stres anebo nevyhraněné, u kterých je nutné při interpretaci brát v potaz celkový profil, protože nejdou spolehlivě zařadit ani do jedné kategorie. Rozdělení copingu je dle autorů tedy následující:

#### Pozitivní strategie

- Podhodnocení
- Odmítání viny
- Odklon
- Náhradní uspokojení
- Kontrola situace
- Kontrola reakce
- Pozitivní sebeinstrukce

#### Nevyhraněné

- Potřeba sociální opory

- Vyhýbání se

#### Negativní strategie

- Únikové tendence
- Perseverace
- Rezignace
- Sebeobviňování

Ačkoliv Eva Urbanovská ve svém výzkumu v roce 2009 ověřila, že je možné tento dotazník využít i pro populaci starších adolescentů, nemění to fakt, že tato metoda má vytvořené normy pro věkové rozmezí 20–64 let, tedy na adolescenty necílí.

### **3.3 Obranné mechanismy**

Obranné mechanismy podobně jako coping nasedají na zátěžové situace a slouží ke zmírnění dopadu stresu. Jejich hlavní rozdíl je v tom, že zatímco coping je uvědomovaná, cílená snaha vyrovnat se se stresem, obranné mechanismy probíhají na nevědomé úrovni. Rozdíly mezi těmito reakcemi popisuje např. psychologka N. Haanová, která charakterizuje obranné mechanismy jako neflexibilní, deformující realitu, řízené minulostí a zakládající se na nevědomých obsazích, mechanismy zvládnání naopak popisuje jako záměrné, pružné, orientované na realitu a budoucnost a založené na vědomí a předvědomí (Haan, 1977). V opozici k tomuto přístupu stojí psycholog C. R. Snyder s kolegy, kteří trvají na podobnosti obranných a zvládacích mechanismů vzhledem k faktu, že adaptivní a zralé obrany se podobají copingu (Snyder, 1999).

S koncepcí ego-obranných mechanismů se setkáváme mnohem dříve než se zvládacími strategiemi, a to v psychoanalytických pracích S. Freuda a jeho dcery A. Freudové, kteří se těmito mechanismy zabývali. Jedná se o nevědomé způsoby obrany ega před nepřijatelnými skutečnostmi. Pro zachování rovnovážného stavu v nás samých se ego brání používáním obranných mechanismů při pocitech ohrožení. Může se jednat o vyvedení z rovnováhy neúspěchem, pocity selhání, pocity viny apod. (Freud, 2000).

Obranných mechanismů bylo dodnes popsáno přibližně čtyřicet (Vašina & Strnadová, 2002). Existují jejich různé klasifikace do skupin, kdy se například podle Vaillanta (1994) dělí do čtyř skupin podle úrovně obrany ega:

1. zralé – např. humor, anticipace, altruismus, sublimace
2. neurotické – např. racionalizace, přemístění afektu, reaktivní výtvar
3. nezralé – např. agování, únik do fantazie, pasivní agresivita



4. psychotické – např. bludná projekce, popření, distorze reality

## 4 Aktuální výzkumy na téma copingové strategie v adolescenci

### 4.1 Studie sedmi národů

Rozsáhlá studie sedmi národů (Gelhaar et al., 2007) se věnovala porovnávání copingových strategií u specifických problémů v adolescenci. Výzkumným souborem bylo 3031 participantů ve věku 11–20 let z Řecka, České republiky, Německa, Itálie, Norska, Portugalska a Švýcarska. Dotazování vybírali strategie z 20 variant pomocí dotazníkové metody CASQ (Coping Across Situation Questionnaire z roku 1995). Výsledkem tohoto šetření bylo zjištění, že adolescenti všech zmíněných zemí využívají převážně funkční formy zvládnání, jako je *aktivní coping* a *coping zaměřený na regulaci emocí*. Nejvíce kulturně podmíněný coping byl zjištěn v oblastech spojenými se zaměstnáním, v oblasti sebe samého a v oblasti spojené s budoucností. Tato studie také dokládá, že chlapci volí častěji strategii odstupů (*withdrawal*) oproti dívkám, které více využívají *aktivní strategie copingu*. V souladu s dostupnou literaturou a výzkumy se zde také projevuje fakt, že ženy častěji volí *sociální podporu* ze strany rodičů, či vrstevníků.

### 4.2 Výzkumná studie Hanžlové a Macka

V našich podmínkách se tématu copingových strategií v adolescenci věnovali ve svém souhrnném výzkumu M. Hanžlová a P. Macek (2008). Jejich výzkumným souborem bylo 563 adolescentů ve věku 11–21 let, které rozdělili na dvě věkové kategorie: 11–15 let a 16–21 let. Také využili dotazník CASQ s dvaceti možnými odpověďmi na každou problémovou oblast (škola, rodiče, vrstevníci, volný čas, opačné pohlaví, self, profese, budoucnost). Faktorovou analýzou přicházejí ke stanovení tří hlavních faktorů jako *aktivní coping*, *odstup* a *bezradnost*. Také oni došli k závěru, že dívky signifikantně častěji volí *aktivní strategie zvládnání*, ačkoliv tuto skutečnost vysvětlují možností zkreslení kvůli tomu, že dívky všeobecně udávaly více strategií, než chlapci. Rozdíly mezi pohlavími byly zjištěny při užívání *odstupu od problému*; chlapci tento způsob volili častěji při problémech ve škole, kdežto dívky v problémech spojených se sebou samými. Všeobecně ale docházejí k závěru, že nejhojněji je využíváný aktivní coping (jako např. *přemýšlení o problému*, *zvažování různých možností řešení a sdílení*), méně často odstup (např. *hledání rozptýlení*) a nejméně často bezradnost (např. *křik*, *alkohol*, *snaha zapomenout*) (Hanžlová & Macek, 2009).

### 4.3 Mezigenderová výzkumná studie Medved'ové

Výše zmíněné výzkumy potvrzují zjištění L. Medved'ové z roku (2004), která dochází k závěru, že největší vliv na volené strategie mají pro adolescenty strategie užívané v jejich

rodině, kdy jim tyto strategie slouží jako určitý vzor. Stejně jako v předchozích výzkumech potvrdila, že chlapci spíše tendují k interním strategiím zvládnání (*řešení problému a pasivní strategie*) a dívky využívají naopak spíše externí způsoby zvládnání (*vyhledávání sociální opory a komunikace s rodiči*).

#### **4.4 Longitudiální studie kolektivu autorů Eschenbeck et al.**

Jako poslední zde zmíním průřezovou a longitudiální studii z roku 2018 o vývoji copingových strategií v dětství do období časně adolescence. Jejimi autory jsou H. Eschenbeck, S. Schmid, I. Schröder, N. Wasserfall a C. Kohlmann, kteří zkoumali vliv věkových rozdílů, pohlaví a různých typů zátěžových situací na volbu copingové strategie. Důvod, proč je tato studie tak podstatná je, že jako jedna z mála využila dotazník SSKJ 3-8 (German Stress and Coping Questionnaire for Children and Adolescents) z roku 2006, kde se nejspíš úplně poprvé mezi škálami zvládnání objevuje kategorie „*media use*“. Již dříve bylo zaznamenáno, že adolescenti často inklinují k poslechu hudby, sledování televize, nebo hraní her na PC v souvislosti s copingem (Arnett, 1995), ale samostatné škály, která by měřila pouze užívání technologií, se adolescenti dočkali až nedávno vzhledem k tomu, jak je dnes běžné trávit čas na internetu. Výzkumníci stanovili škály, které jsem volně přeložila jako hledání sociální podpory (*social support seeking*), přímé řešení problému (*problem solving*), vyhnutí se problému (*avoidant coping*), zmírňující emoční regulace (*palliative emotion regulation*), emoční regulace zaměřená na hněv (*anger-related emotion regulation*) a používání médií/technologií (*media use*). Zmírňující emoční regulace je myšlena jako relaxace a uvolňující aktivity s ní spojené. U emoční regulace související s hněvem se zaměřili na externalizaci pocitů jako je hněv a vztek. Vyhýbání a obé emoční regulace reprezentují nepřímé copingové strategie. Vyhledávání sociální podpory je možné brát jako přímou i nepřímou strategii a řešení problému je přímá strategie vyžadující úsilí. Používání médií/technologií je vnímáno jako nepřímá copingová strategie, která se odklání od stresoru. Výzkumným souborem byly děti a dospívající ve věku 8–13 let, které výzkumníci sledovali po dobu 1,5 roku. Jednou za půl roku vždy provedli testování a získali tak celkově čtyři výsledky v dotazníku, které pak mohli mezi sebou porovnat. Vybrali také průřezový vzorek dětí a dospívajících ve věku 8–15 let k porovnání výsledků jejich longitudinálnímu vzorku. Kompletní data byla nasbírána od 914 dětí. Výsledky výzkumu prokázaly, že nejvíce využívanou strategií napříč věkem i genderovými rozdíly je *problem solving* – řešení problému. Naopak nejméně užívanou strategií se ukázalo využívání *emoční regulace zaměřené na hněv*. Nejvyrovnanější skóry lze pozorovat u *zmírňující emoční regulace*,

kterou tedy využívají dívky i chlapci v podobné míře napříč ročníky. Co se očekávalo, tak *vyhledávání sociální podpory* je u dívek signifikantně vyšší než u chlapců, *vyhýbání* naopak více využívají chlapci než dívky, ovšem ne s takovým rozdílem. Očekávala jsem, že skóre v používání médií bude vyšší, než se zde ukázalo. I tak zde můžeme pozorovat zvyšující se trend zároveň s ročníky, takže by se dalo říci, že čím více dospívající dospívají, tím více využívají nové technologie jako způsob zvládnání stresu (Eschenbeck et al., 2018).

## EMPIRICKÁ ČÁST

---

## 5 Výzkumný problém a cíle práce

Vzhledem k současnému vědecko-technickému pokroku a k množství podnětů, které na současnou populaci dospívajících působí, ocitají se v situacích, kdy se musejí naučit vyrovnávat se zátěží více, než tomu bylo kdy dřív. Nároky, které jsou na adolescenty v tomto významném vývojovém období kladeny, popisujeme v kapitolách teoretické části této práce. Copingové strategie adolescentů jsou aktuálním tématem, se kterým se setkávají ve své praxi kliničtí, školní, i poradenští psychologové a mapování těchto strategií by mělo být realizováno pomocí současných a standardizovaných nástrojů pro českou populaci. Bohužel, v českém prostředí neexistují relevantní psychodiagnostické nástroje na měření copingových strategií v adolescenci. Pro výzkumné účely se používají pouze přeložené metody ze zahraničí bez řádné standardizace a manuálu.

Výzkumný problém této práce tudíž souvisí s absencí relevantních a reliabilních psychodiagnostických metod měřících copingové strategie českých adolescentů. Což je zarážející, jelikož je coping podroben zájmu psychologů a odborné veřejnosti už od druhé poloviny minulého století a nejedná se tedy o žádnou novinku. Mým dlouhodobým cílem je tedy vývoj této nové psychodiagnostické metody s vizí jejího postupného propracování a vydání k užítku výzkumníkům a psychologům v klinické i poradenské praxi, kteří pracují s dospívajícími v období časně, střední i pozdní adolescence. Navazuji tak na vlastní výzkumná zjištění z kvalitativní studie realizované v rámci bakalářské práce, která nese název „Aktuální formy copingových strategií v adolescenci“. Vývoj nové metody je nicméně časově velmi náročný proces, který by se neobešel bez úzké spolupráce s dalšími odborníky, rozsáhlého sběru dat v terénu a jejich precizního zpracování. Tato práce si klade za cíl čtenáři přiblížit postup konstrukce nové diagnostické metody, kterou pracovně nazýváme Copingové strategie v adolescenci CSA (*Coping Strategies in Adolescence*), popsat úskalí a zákonitosti tohoto procesu a jeho jednotlivé fáze.

### Mezi související dílčí cíle této práce patří:

1. Konstrukce položek psychodiagnostické metody CSA.
2. Překlad metod SSKJ 3-8 R a ACOPE.
3. Definování jednotlivých faktorů metody CSA.
4. Vyřazení nevhodných položek z metody CSA.
5. Ověření psychometrických charakteristik metody CSA.
6. Korelace jednotlivých faktorů metod SSKJ 3-8 R a ACOPE.

7. Validizace CSA pomocí korelace s metodami SSKJ 3-8 R a ACOPE.
8. Pilotní zmapování copingových strategií v adolescenci.

**V návaznosti na stanovené cíle výzkumné studie byly dále formulovány následující hypotézy:**

H1: Metoda A-COPE pozitivně koreluje s metodou SSKJ 3-8 R.

H2: Metoda CSA pozitivně koreluje alespoň s jednou ze zahraničí převedených metod (A-COPE nebo SSKJ 3-8 R).

H3: Dívky využívají signifikantně více strategií zaměřených na *vyhledávání sociální opory* než chlapci.

H4: Dívky využívají signifikantně více strategií zaměřených na *přímé řešení* než chlapci.

H5: Chlapci využívají signifikantně více strategií zaměřených na *vyhýbání* než dívky.

Hypotézy H3, H4 a H5 vycházejí z výzkumných zjištění, která byla prezentována v rámci zahraničních výzkumů popsaných v kapitole „Aktuální výzkumy na téma copingové strategie v adolescenci“ (Eschenbeck et al., 2018; Gelhaar et al., 2007; Medved'ová, 2004).

## 6 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen adolescenty ve věku 15–19 let. V rámci výzkumné studie byly osloveny ke spolupráci základní, střední i vysoké školy, odborná učiliště a víceletá gymnázia. Sběr dat probíhal v letech 2021 a 2022, které byly poznamenány pandemií Covid 19. V této době bylo obtížné dostat se do škol kvůli lockdownu a následné snaze po otevření škol vyplnit každou z vyučovacích hodin předmětem dle rozvrhu. Navázat spolupráci ve výzkumu proto bylo pro podstatnou část ředitelů nemožné. Ředitelé škol byli osloveni pomocí e-mailové korespondence, ve které jim byl představen účel výzkumné studie a zároveň zaslán informovaný souhlas pro zákonné zástupce. Následně byli ředitelé kontaktováni telefonicky, kdy byly upřesněny podrobnosti sběru dat a etické zásady výzkumu, případně dohodnut termín návštěvy ke sběru dat.

Celkem tvořilo výzkumný soubor 256 respondentů ze 4 typů škol (střední odborné učiliště, střední odborná škola s maturitou, gymnázium a vysoká škola). Zastoupení studentů v rámci škol uvádím v tabulce 1. Z výzkumu byl vyřazen pouze jeden respondent, který nenaplnoval kritéria pro minimální počet odpovědí.

Účastníci výzkumné studie byli vybráni pomocí příležitostného výběru škol ve Zlínském a Olomouckém kraji. Vzhledem k rozsahu souboru není možné předpokládat, že by se jednalo o reprezentativní zastoupení populace adolescentů a výsledky výzkumné studie tak nemohou být zobecnitelné na celou populaci českých adolescentů.

Do výzkumného souboru byli zařazeni dospívající ve věku 15–19 let a jejich průměrný věk byl 16,9 let. V tomto souboru s celkovým počtem 256 respondentů bylo zastoupeno 131 chlapců (s průměrným věkem 17,3) a 121 dívek (s průměrným věkem 16,7). Zbývající 4 respondenti neuvedli žádné z nabízených pohlaví (žena/muž) a měli v průměru 16,8 let. Průměrný věk výběrového souboru znázorňuje tabulka 2.

Tabulka 1: Charakteristiky respondentů dle typu školy

Typ školy	Kraj	Počet respondentů	Chlapci	Dívky	Neuvedeno
Odborné učiliště	Zlínský kraj	127	118	6	3
Střední škola	Zlínský kraj	94	5	88	1
Gymnázium	Olomoucký kraj	24	8	16	0
Vysoká škola	Olomoucký kraj	11	0	11	0



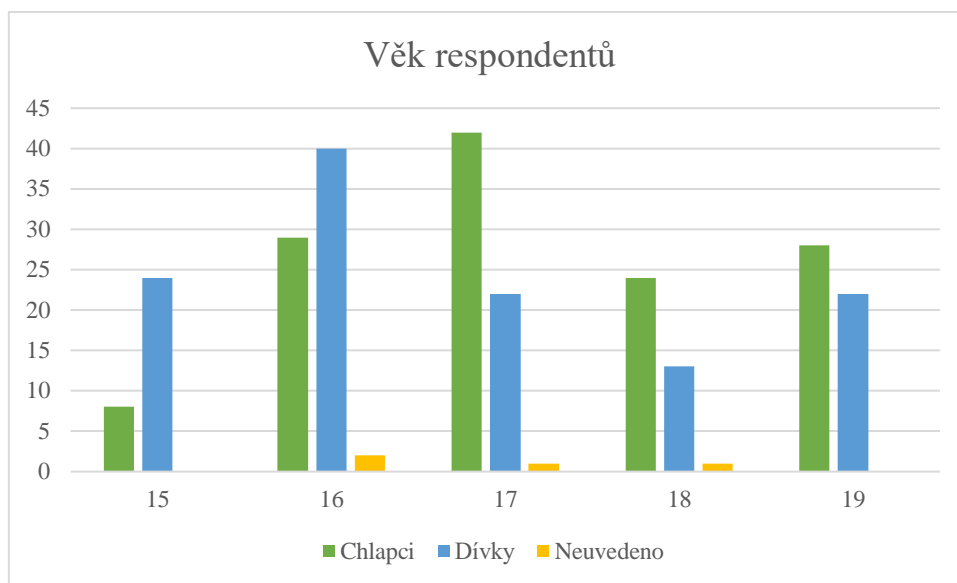
Tabulka 2: Průměrný věk výběrového souboru

	Průměrný věk	Medián	Celkem (%)
<b>Chlapci</b>	17,3	17	131 (51 %)
<b>Dívky</b>	16,7	16	121 (47 %)
<b>Neuvedeno</b>	16,8	16,5	4 (2 %)
<b>Celkem</b>	16,9	16,5	256 (100 %)

Poměrové zastoupení z hlediska pohlaví bylo vyrovnané, výzkumného šetření se účastnilo 51% chlapců, 47% dívek a 2% respondentů neuvedlo pohlaví.

Na grafu 1 pro lepší přehlednost uvádím sloupcové vyobrazení věku respondentů, jež se účastnili výzkumné studie a jejich pohlaví.

Graf 1: Věk respondentů výběrového souboru



## 7 Technický průběh výzkumu

V této kapitole se budeme věnovat technické stránce výzkumu, který předcházel samotnému sběru dat. Realizace výzkumné studie probíhala ve třech návazných fázích – první část představovala kvalitativní průzkum mezi českými adolescenty, kdy byly vedeny polostrukturované rozhovory o jejich zvládacích strategiích. Druhou částí bylo přeložení dvou zahraničních metod, které cílily na copingové strategie v adolescenci. Ve třetí fázi byl na základě rešerše dostupných dotazníků a inventářů, přeložených metod a získaných kvalitativních dat vytvořen vlastní dotazník zaměřený na mapování copingových strategií v adolescenci. Kroky, které byly provedeny v rámci těchto jednotlivých fází budou popsány v kapitolách níže.

### 7.1 1. fáze – Kvalitativní průzkum copingových strategií v adolescenci

Samotné formulaci položek dotazníku a jejich kvalitativnímu zpracování předcházely polostrukturované rozhovory s adolescenty ve věku 11–19 let. Cílem těchto rozhovorů bylo získat přehled o aktuálním vnímání zátěže adolescenty v různých oblastech jejich života a o způsobech jejich zvládnutí zátěžových situací. Vzhledem k vymezeným teoretickým východiskům a předchozím výsledkům studií manželů Řehulkových (2001, in Urbanovská, 2010) jsme se rozhodli zmapovat ta témata, která se vyskytovala na vrcholu žebříčků hodnocených jako nejvíce stresující. Zaměřili jsme se na čtyři hlavní oblasti života jedince, a to na prostředí **školy**, vztahy mezi **vrstevníky**, **rodinné prostředí**, **online prostor** ve smyslu prožívání zátěže. Otázky spojené s online prostorem byly zařazeny z důvodu minimálního zmapování této problematiky v našem prostředí.

Interview se účastnilo devět dospívajících jedinců v období časně, střední a pozdní adolescence dle Macka (2003). Adolescenti byli vybíráni pomocí příležitostného výběru a metodou sněhové koule. Konkrétně výzkumný soubor tvoří 6 dívek a 3 chlapci ve věku 11–19 let, kdy každý rok v tomto věkovém rozmezí zastupoval právě jeden adolescent. Ve skupině dotazovaných byli zastoupeni adolescenti navštěvující běžné základní školy (3 adolescenti), střední školy (3 adolescenti) a víceletá gymnázia (3 adolescenti).

Přepsaná data z těchto rozhovorů byla zpracována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) a díky takto získaným údajům jsme mohli vhodně formulovat položky při konstrukci nové psychodiagnostické metody. Celá tato studie včetně částí přepsaných rozhovorů a jejich analýzy je popsána v rámci mé bakalářské práce

(Chludová, 2019). Vzhledem k povaze a cílům této práce se těmto výsledkům z kvalitativního sběru dat nebudeme blíže věnovat.

## **7.2 2. fáze - Překlad zahraničních metod A-COPE a SSKJ 3–8 R**

Aby bylo možné zajistit reliabilitu a validitu nové psychodiagnostické metody, je nezbytné její porovnání s již standardizovanými metodami, které měří ten samý psychologický konstrukt, na který cílí i tato nová metoda. V tomto případě na copingové strategie v adolescenci. Jak již bylo popsáno v teoretické části této práce, v České republice je k dispozici na měření copingových strategií v adolescenci dotazník SVF 78, který je ale standardizován na dospělé populaci ve věku 20–64 let. Proto jsme k porovnání s novým konceptem psychodiagnostické metody tento dotazník nezvažovali.

Pro komparaci s CSA byla zvolena 12-ti faktorová metoda s 54 položkami *Adolescent Coping Orientation for Problem experiences Inventory* (A-COPE) z roku 1987 a 5-ti faktorová metoda s 30 položkami *Stress Questionnaire for Children and Adolescents* (SSKJ 3-8 R) z roku 2018. Tyto metody u nás nemají oficiální překlad, proto bylo za potřebí je převést do českého jazyka tak, aby se minimalizovala možnost zkreslení dat. Tento proces obnáší následující kroky:

1. Obstarání celé verze diagnostického materiálu v jeho původním jazyce.
2. Překlad jednotlivých položek několika nezávislými překladateli.
3. Výběr z jednotlivých překladů položek nejlépe odpovídající překlad.
4. Zpětný překlad položek do původního jazyka.
5. Zhodnocení zachování významu vět a celé metody.

Inventář A-COPE a SSKJ 3-8 R překládalo nezávisle na sobě 7 překladatelů v úrovni jazykové znalosti angličtiny C1–C2. Po shromáždění překladů od překladatelů došlo k rozhodování o nejpřesněji zformulovaných výrazech, aby byla co nejlépe zachována lingvistická i psychologická podobnost s původní metodou. S ohledem na sémantickou podobnost obou verzí, pochopitelnost a čtivost textu pro cílovou skupinu, byl za finální vyhodnocen překlad uvedený v kapitolách níže. Finální překlad položek byl detailně diskutován se třemi překladateli a současně psychology, dokud nedošlo k názorové shodě o znění každé položky.

### 7.2.1 Překlad A-COPE

Inventář A-COPE s pěti-položkovou Likertovou škálou se podařilo získat v jeho původní anglické verzi díky univerzitnímu přístupu do katalogu ScienceDirect. V odborném časopise *Journal of Adolescence* předkládají autoři svůj původní výzkum, ve kterém mimo jiné představují finální položky a faktory metody A-COPE a jejich metodologická kritéria na výzkumném vzorku 467 adolescentů. Inventář obsahuje 12 faktorů (Patterson & McCubbin, 1987).

Tento inventář byl zvolený k překladu a následnému porovnání s novou metodou kvůli jeho oblíbenosti v zahraničních výzkumech a přijatelné vnitřní konzistenci položek, kdy se Cronbachova alfa u jednotlivých faktorů pohybuje od 0,5–0,76. Inventář byl vytvořen pro adolescenty ve věku 11–19 let, tedy pokrývá věk časně, střední a pozdní adolescence, což bylo jedním z kritérií při výběru zahraniční metody k překladu. V tabulce 3 je uvedeno jeho původní zkrácené znění a finální překlad výzkumným týmem.

Tabulka 3: Originál a překlad metody A-COPE

Originál	Překlad
Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences (ACOPE)	Copingové strategie adolescentů při řešení problémů (ACOPE)
<i>When do you face difficulties or feel tense, how often do you...</i>	<i>Když máš problémy nebo se cítíš napjatý/á, jak často...</i>
Go along with parent's requests and rules	Se řídíš požadavky a pravidly rodičů.
Read	Čteš.
Try to be funny and make light of it all	Se snažíš být vtipný/á a vše zlehčovat.
Apologize to people	Se lidem omlouváš.
Listen to music-stereo, radio	Posloucháš hudbu, rádio.
Talk to a teacher or counselor at school about what bothers you	Mluvíš s učitelem nebo poradcem ve škole o tom, co tě trápí.
Eat food	Jíš jídlo.
Try to stay away from home as much as possible	Se snažíš vyhnout se domovu.
Use drugs prescribed by doctor	Užíváš léky předepsané lékařem.
a) Never	a) Nikdy
b) Hardly	b) Zřídka
c) Sometimes	c) Někdy
d) Often	d) Často
e) Most of the time	e) Téměř vždy

## 7.2.2 Překlad SSKJ 3-8 R

Inventář od německých autorů Lohaus et al. je z roku 2018 a představuje jednu z nejaktuálnějších metod na měření copingových strategií v Evropě. Tento inventář se jako jeden z mála zaměřuje na situační coping, kdy jsou respondentům představeny dvě zátěžové situace, první představuje interpersonální zátěž a druhá zátěž akademickou. V každé z těchto zátěžových situací má respondent odpovědět na 30 položek pomocí pětibodové škály, jak moc je pro něj situace zátěžová. V originální verzi je součástí inventáře také část, ve které mají adolescenti za úkol vyjádřit na škále od 1–5, jak moc jsou pro ně zátěžové specifické situace jako je například obdržení špatné známky, nezvolení do skupiny v rámci skupinové práce ve škole, nebo velká hádka s kamarádem. Inventář ve své doplňující části také obsahuje otázky, které se týkají psychosomatických projevů, úzkosti, zlosti, smutku a pohody.

Metoda byla standardizována na vzorku 5,271 adolescentů z šesti zemí světa – Německa, Francie, Anglie, Ruska, Španělska a Ukrajiny. Díky své aktuálnosti, komplexnosti a vysoké vnitřní konzistenci 0,67 – 0,89 byla vybrána jako druhá metoda ke komparaci a překladu.

Znění této psychodiagnostické metody jsme s mou vedoucí práce Mgr. Jaroslavou Suchou Ph.D. získaly přímo od spoluautorky metody Eschenbeck, kterou jsme oslovily na platformě ResearchGate. Ačkoliv bylo přeloženo všech 30 položek inventáře, z důvodu zachování akademické integrity zde představím pouze jednu položku z každého faktoru.

Jednotlivé faktory jsou: *Vyhledávání sociální opory, Zaměření na regulaci hněvu, Vyhledávání zklidnění, Řešení problému a Vyhýbání se problému.*

Tabulka 4: Ukázka originálu a překladu metody SSKJ 3-8 R

Originál	Překlad
I tell someone in my family what happened.	Řeknu někomu z rodiny, co se stalo.
I change something to make things work better.	Něco změní, aby se věci zlepšily.
I think that things aren't that bad after all.	Pomyslím si, že to nakonec není tak zlé.
I take a rest.	Odpočinu si.
I totally freak out.	Začnu naprosto šílet.

### 7.3 3. fáze – Konstrukce položek vlastní psychodiagnostické metody

Vývoji nové metody měřící copingové strategie v adolescenci mimo již výše zmíněné kroky, předcházelo také důkladné zmapování vědecké práce autorů, kteří se problematikou zátěže a jejího zvládnání zabývali před námi. Vybrané studie a psychodiagnostické metody jsou popsány v rámci teoretické části této práce. S úctou k výzkumným závěrům a zkonstruovaným položkám jiných autorů, bez kterých by tato práce nebyla tak „snadná“, vytvořily jsme společně s mou vedoucí práce Mgr. Jaroslavou Suchou Ph.D. soubor vlastních položek. Tyto položky navazovaly předchozí výzkumná zjištění získaná pomocí polostrukturovaných rozhovorů s adolescenty ve věku 11–19 let. Na základě informací získaných pomocí těchto rozhovorů byly definovány jednotlivé copingové strategie, které jsou pro lepší přehlednost uvedeny v tabulce 5 (Chludová, 2019).

Tabulka 5: Copingové strategie v adolescenci dle analýzy rozhovorů s adolescenty

COPINGOVÉ STRATEGIE		
PROBLÉM	EMOCE	ÚNIK
Přímé řešení problému	Vyjádření emocí	Vyhýbání kognitivní
Zástupné řešení problému	Sebekritika	Vyhýbání behaviorální
Předcházení problému	Sdílení emocí	Sociální rozptýlení
Kognitivní restrukturační	Víra v sebe sama	Fantazie
Sociální podpora		

Na základě výše zmíněných strategií zvládnání stresu byl vytvořen soubor 101 položek vlastního inventáře. Tyto položky byly napřed konstruovány tak, aby se mohly zařadit do jednotlivých faktorů, a to buď do strategií zaměřených na **problém**, na **emoce** anebo na **únik**. Takto stanovené výchozí rozdělení reflektuje výzkumná zjištění Lazaruse a Folkmannové (1984). Při procesu tvorby položek vyšlo najevo, že některé z navrhovaných položek neodpovídají ani jedné z uvažovaných hlavních kategorií. Tyto položky byly zachovány a byly napřed označeny jako „jiné“. K vyjádření míry souhlasu s položkami byla stanovena čtyřbodová škála Likertova typu.

V úvodu nového inventáře CSA se adolescenti seznamují s hypotetickou zátěžovou situací, která obsahuje stres spojený s rodinným fungováním a také stres spojený se školou. Zároveň je ponechána možnost imaginace situace, která je zátěžová specificky pro daného respondenta, ale pouze na úrovni běžného stresu (*daily hassles*). Úvodní výrok inventáře zní:

*„Představ si, že tě tíží nějaký problém (např. pohádal/a ses doma s rodiči nebo druhý den píšeš písemku a nestihl/a ses na ni připravit). Když se ti něco takového stane, tak:“*

Následují položky, které zde uvádíme pouze pro ukázkou. Položky mají například následující znění:

1. Snažím se tu situaci vyřešit co nejdříve.
2. Požádám někoho o pomoc.
3. Přejídám se.
4. Sdílím to s někým, komu věřím.
5. Jsem schopný/á něco rozbít.
6. Sleduji videa.
7. Představuji si, jak je všechno opět dobré.
8. Jdu si zahrát hru na PC.
9. Způsobím si fyzickou bolest.
10. Řeknu si, že to není moje chyba.

## **7.4 Etické aspekty výzkumu**

V rámci výzkumného šetření byly dodržovány etické standardy a zákonné normy pro práci s respondenty, spolupracujícími školami a se získanými daty.

Před sběrem dat byl zapojeným školám rozeslán **písemný informovaný souhlas** pro zákonné zástupce žáků a zároveň byli respondenti před samotným zahájením sběru dat ústně informováni o **cíli výzkumu**, jejich **dobrovolné účasti**, **anonymitě** výsledků a možnosti z výzkumu **kdykoliv odstoupit**, a to i zpětně, do doby zpracování dat ve výzkumu. Zároveň byli respondenti informováni o možnosti pokládat otázky týkající se výzkumu, a to před jeho zahájením, v průběhu i na konci sběru dat. Respondenti byli dále ujištěni, že nemusejí odpovídat na všechny položky dotazníkové baterie, pokud by pro někoho obsahový význam položky byl citlivým tématem, nebo na ni nechtěl odpovídat z jakéhokoliv jiného důvodu. Zachována také byla možnost výzkumu se neúčastnit a zdůrazněn aspekt dobrovolnosti.

Komplexní anonymity účastníků výzkumu bylo dosaženo díky použitím unikátního kódu, který respondenti vyplnili dle zadaných instrukcí tak, aby nikde nemuseli udávat své jméno, příjmení, nebo jiné identifikační údaje. Není tak možné zpětně dohledat jejich identitu. Veškeré informace, které o sobě respondenti uvedli, jsou považovány za důvěrné. V rámci

úvodního listu dotazníkové baterie o sobě respondenti kromě unikátního anonymního kódu uváděli tyto osobní informace: pohlaví, typ navštěvované školy, navštěvovaný ročník, a jejich věk. Položka, jež měla za cíl rozlišit mezi dívkami a chlapci byla při administraci dotazníku upřesněna tak, že dotazovaní měli možnost neuvádět ani jednu z nabízených možností, pokud se ani do jedné z nabízených kategorií nezařazovali. Tito respondenti jsou pak při popisu výsledků a dat označováni z hlediska pohlaví jako „neuveďeno“.

Účastníci studie byli poučeni o způsobu shromažďování, analyzování, uchovávání, třídění, zpracování dat a ochraně osobních údajů, ke kterému vyjádřili souhlas zákonní zástupci neplnoletých účastníků výzkumu, nebo plnoletí respondenti samotní. Tento souhlas je v souladu s platnou legislativou o ochraně osobních údajů GDPR (Zákon č. 101/2000 Sb.).

## **7.5 Sběr dat**

Kvantitativní sběr dat probíhal v průběhu zimy 2021, jara a léta 2022. K dotazníkovému šetření byla vytvořena testová baterie se třemi metodami zaměřených na copingové strategie. Obsahem byla metoda vlastní konstrukce CSA a převedené metody A-COPE a SSKJ 3-8 R. V úvodu této dotazníkové baterie byl v krátkosti představen výzkum, kterému se věnujeme, základní etické zásady jako je záruka anonymity a pokyny k vyplnění dotazníku. Následovala část, která se zaměřovala na základní sociometrické údaje jako je pohlaví, typ navštěvované školy, navštěvovaný ročník a jejich věk. Respondenti před samotným vyplňováním dotazníku vytvořili svůj unikátní kód, který sloužil k označení dotazníku a případnému zpětnému dohledání při rozhodnutí respondenta odstoupit ze studie. Po vyplnění úvodních informací pokračovali účastníci studie na samotné vyplňování inventářů. To probíhalo pomocí výběru z čtyř až pěti odstupňovaných výroků na škále Likertova typu, kdy respondenti vyjadřovali míru svého souhlasu s položkou. V inventáři CSA bylo 101 položek, v inventáři A-COPE 54 položek a inventář SSKJ 3-8 R byl tvořen 30 položkami na jeden typ zátěžové situace a stejnými 30 položkami na druhý typ zátěžové situace. Celkem se tedy jednalo o 215 položek.

Samotný sběr dat probíhal formou skupinové administrace v předem informovaných třídách v průběhu jedné vyučovací hodiny. Adolescenti obdrželi informace o výzkumné studii, dobrovolnosti jejich zapojení, o možnosti z výzkumu kdykoliv odstoupit a dalších náležitostech, které jsou popsány v kapitole Etické aspekty výzkumu. Adolescenti dostali tištěnou testovou baterii spolu s instrukcemi o způsobu jejího vyplňování. Dále bylo mým úkolem, co by administrátora dotazníků, aby měli respondenti zaručený klid na jejich



vyplňování. V průběhu vyplňování dotazníků měli respondenti možnost se na cokoli z testové baterie doptávat a já jim tak byla po celou dobu vyplňování k dispozici. Samotné vyplňování zabralo respondentům přibližně 30–40 minut.

## 7.6 Metody zpracování a analýzy dat

V rámci zpracování a analýzy dat byla posbíraná data z dotazníků v papírové podobě převedena do jejich elektronické verze. Celkem se výzkumné studie účastnilo 257 respondentů. K procesu převodu dat z papírové do elektronické podoby částečně posloužil specializovaný skener a program, který data z dotazníku rovnou exportoval do definovaných kategorií v MS Excel. Pro tuhle část práce bylo nezbytné dotazníkové baterie rozešít, vložit do skeneru ve správném pořadí, definovat několik záchytných bodů, díky kterým mohl program detekovat o kterou stranu se jedná a také definovat, kolik procent ze zaplněného odpověďového pole znamená správnou odpověď a kolik procent zaplněného pole znamená již opravu odpovědi. Ve výsledku tak bylo nutné téměř každý dotazník zkontrolovat manuálně. Tento proces byl zvolen z důvodu minimalizace chybovosti při přepisu dat výzkumníkem. Část dotazníků z posledního sběru dat byla přepsána ručně, protože při tisku posledních testovacích sešitů došlo k nepatrnému odskoku formátu textu, který způsobil, že skener nedokázal data z těchto testovacích baterií přečíst. Bylo tedy časově výhodnější přepsat data ručně, než definovat znovu celý způsob exportu a překladu dat mechanicky do elektronické podoby.

Data z dotazníků byla upravena do podoby, kdy byla všem odpovědím v Likertových škálách přiřazena číselná hodnota 0–5, která reprezentovala každou zastoupenou odpověď na škále od „*nikdy*“ do „*téměř vždy*“ („*vždy*“ v inventáři SSKJ 3-8 R). Po převedení všech jednotlivých dotazníků do číselné podoby v programu MS Excel, následovalo vyčištění dat. Tato úprava datové matice obnášela doplnění chybějících odpovědí a vyřazení těch respondentů, kteří neodpověděli na podstatnou část dotazníku. Takto musel být vyřazen pouze jeden respondent, tedy celkový počet respondentů, s jejichž daty se dále pracovalo, byl 256. Pokud v dotazníku chyběla odpověď na některou z položek, byla doplněna pomocí výpočtu sloupcového průměru. Chybějící hodnoty byly nahrazeny průměrnou odpovědí na položku podle ostatních respondentů. Celkově se jednalo o 130 respondentů, u kterých se tyto chybějící hodnoty musely dopočítat.

Následovala detailní analýza metody CSA, která byla zpracována v prostředí programu Statistica 13 a v R studiu. Položky inventáře CSA byly pomocí explorační faktorové

a následně konfirmační faktorové analýzy rozděleny do jednotlivých faktorů a zároveň došlo k redukci počtu položek při korelaci položek a faktorů (factor loadings). Takto vznikl z původního 101 položkového inventáře nový soubor s celkem 55 nejlépe měřícími položkami. Tyto postupy a výsledná data budu dále popisovat včetně jejich grafických znázornění v následující kapitole.

Redukovaný inventář CSA byl dále s ohledem na výzkumné cíle korelován pomocí Personovy korelace s přeloženými metodami SSKJ 3-8 R a A-COPE. Přeložené zahraniční metody byly tímto způsobem také korelovány mezi sebou pro ověření jejich psychometrických charakteristik.

Pro pilotní zmapování copingových strategií v adolescenci byly u odpovědí na jednotlivé položky vypočítány průměry a směrodatné odchylky.

Pro ověření platnosti mezigenderových výzkumných zjištění zahraničních autorů na vzorku českých adolescentů byl použit Welchův t-test k porovnání průměrných výsledků v jednotlivých subškálách mezi skupinami chlapci a dívky. Respondenti, kteří nevyplnili jedno z těchto pohlaví, do těchto propočtů nebyli zahrnuti.

## 8 Výsledky

V této kapitole budou postupně analyzována data získaná z výzkumné studie předkládané diplomové práce. Budou zde analyzovány výsledky po sběru dat a psychometrické vlastnosti zvolených psychodiagnostických metod. Dílčím cílům této práce Konstrukce položek psychodiagnostické metody CSA a Překlad metod SSKJ 3-8 R a ACOPE je věnován prostor v rámci jejich samostatných kapitol v Technickém průběhu výzkumu.

V této části budou tedy rozpracovány následující cíle:

1. Definování jednotlivých faktorů metody CSA.
2. Vyřazení nevhodných položek z metody CSA.
3. Ověření psychometrických charakteristik metody CSA.
4. Korelace jednotlivých faktorů metod SSKJ 3-8 R a ACOPE.
5. Validizace vlastní metody pomocí korelace s metodami SSKJ 3-8 R a ACOPE.
6. Pilotní zmapování copingových strategií v adolescenci.

U každého z vymezených cílů budou zhodnoceny výsledky analýzy dat a každá z hypotéz týkající se daného cíle bude na základě analýzy dat přijata nebo zamítnuta. Pro zvýšení přehlednosti této kapitoly, budou na začátku prezentovaného výsledku uvedena přesná znění konkrétních cílů.

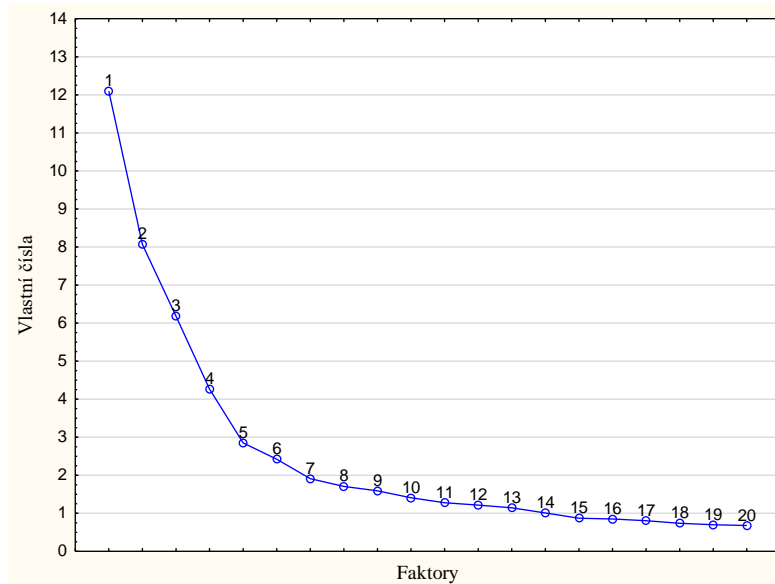
### 1. Definování jednotlivých faktorů metody CSA

V rámci procesu konstrukce položek bylo vytvořeno celkem 101 různých copingových strategií, které se řadily do uvažovaných 14 následujících faktorů: *přímé řešení problému*, *vyjádření emocí*, *vyhýbání kognitivní*, *zástupné řešení problému*, *sebekritika*, *vyhýbání behaviorální*, *předcházení problému*, *sdílení emocí*, *sociální rozptýlení*, *sociální podpora*, *kognitivní restruktura*, *víra v sebe sama* a *fantazie*. Při konstrukci položek byla vytvořena pracovní subškála s názvem *jiné*, která obsahovala položky, které nebylo možné jednoznačně zařadit do výše jmenovaných faktorů. Takto nejednoznačná byla například položka „*Přejídám se*“ nebo „*Zavřu se v pokoji*“.

Při rozhodování o počtech faktorů CSA na základě získaných dat, jsme využili grafického znázornění sutinového grafu (scree plot). Jedná se o graf vlastních čísel (rozptylů) všech faktorů. V tomto grafu jsme hledali nejvyšší pokles vlastních čísel mezi dvěma faktory, které by svým počtem dávaly smysl v rámci našeho konceptu. Jako ideální byl stanoven počet

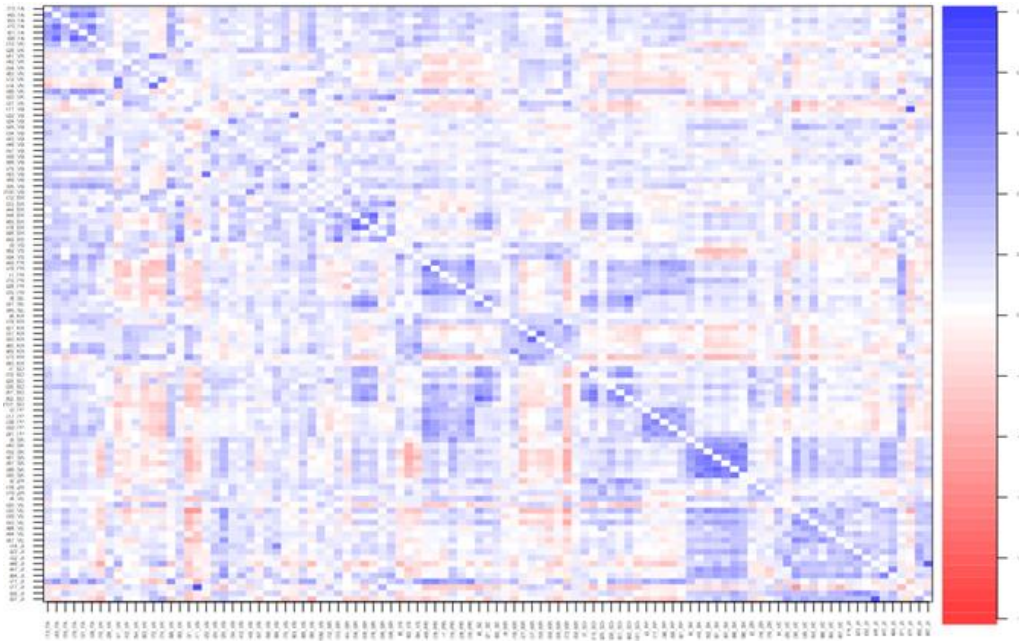
sedmi faktorů, kdy po čísle sedm už nedochází k tak výraznému poklesu vlastních čísel. Původně uvažovaných 14 faktorů se tedy zdá být nadbytečných, ačkoliv u čísla 14 pořád můžeme stále pozorovat mírný pokles vlastních čísel.

Graf 2: Sutinový graf původního inventáře CSA



Při rozdělení inventáře na 14 faktorů bychom získali vysvětlení 63 % rozptylu. Původní koncept se 14 faktory je tedy dále analyzován pomocí teplotní mapy (heat map). Jedná se o dichotomicky zabarvenou korelační matici, kdy modrá barva znázorňuje kladné a červená záporné korelace mezi jednotlivými položkami v uvažovaných faktorech. Čím je barva sytější, tím výraznější existuje mezi položkami vztah. Těchto 14 faktorů spolu vytváří trsy kolem diagonály označené bílou barvou. Jak je vidět na obrázku č. 1, položky z jednotlivých faktorů spolu korelují jen slabě a některé faktory ani nevytvořily samostatný trs.

Obrázek č. 1: Znárodnění síly vzájemných korelací položek v původní verzi CSA s 101 položkami (n = 256)



Níže pro lepší představu vzájemných vazeb mezi položkami přidáváme také přiblížení korelační matice na obrázku 2. Jedná se o přiblížení prvních dvou faktorů v teplotní mapě s názvy „Fantazie“ (FA) a „Vyhýbání kognitivní“ (VK). Zde můžeme pozorovat, že první faktor „Fantazie“ vytváří soudržný trs vzájemně spolu korelujících položek v kladném směru. Oproti tomu faktor „Vyhýbání kognitivní“ má slabý záporný vztah k faktoru „Fantazie“, ale mezi sebou není soudržný a nevytváří téměř žádné kladné korelace.

Obrázek 2: Korelace mezi prvními faktory Fantazie a Vyhýbání kognitivní

	i13_F A	i45_F A	i55_F A	i70_F A	i91_F A	i98_F A	i10_V K	i28_V K	i41_V K	i42_V K	i54_V K	i63_V K	i72_V K	i74_V K	i88_V K	i93_V K	i31_V K
i13_F A	1,00	0,42	0,22	0,41	0,42	0,40	0,26	0,13	-0,13	0,07	0,12	0,10	-0,11	-0,21	0,35	0,12	-0,04
i45_F A	0,42	1,00	0,33	0,65	0,50	0,68	0,32	0,13	-0,05	0,12	0,07	0,08	-0,08	-0,07	0,43	0,15	0,07
i55_F A	0,22	0,33	1,00	0,33	0,29	0,22	0,03	0,14	-0,10	0,00	0,13	0,06	0,00	0,01	0,25	0,30	-0,18
i70_F A	0,41	0,65	0,33	1,00	0,42	0,72	0,28	0,16	0,01	0,10	0,03	0,00	-0,05	-0,09	0,48	0,05	-0,01
i91_F A	0,42	0,50	0,29	0,42	1,00	0,54	0,23	0,25	-0,07	0,05	0,16	0,13	-0,03	-0,11	0,43	0,27	0,00
i98_F A	0,40	0,68	0,22	0,72	0,54	1,00	0,33	0,18	-0,02	0,13	0,07	0,03	-0,10	-0,12	0,48	0,09	0,08
i10_V K	0,26	0,32	0,03	0,28	0,23	0,33	1,00	0,17	-0,09	0,24	0,26	0,11	-0,08	-0,08	0,39	0,03	0,34
i28_V K	0,13	0,13	0,14	0,16	0,25	0,18	0,17	1,00	0,03	0,25	0,24	0,08	0,00	-0,01	0,12	0,22	0,03
i41_V K	-0,13	-0,05	-0,10	0,01	-0,07	-0,02	-0,09	0,03	1,00	0,08	0,02	0,08	0,55	0,43	-0,16	-0,13	-0,01
i42_V K	0,07	0,12	0,00	0,10	0,05	0,13	0,24	0,25	0,08	1,00	0,31	0,21	0,07	0,07	0,15	0,22	0,37
i54_V K	0,12	0,07	0,13	0,03	0,16	0,07	0,26	0,24	0,02	0,31	1,00	0,17	0,01	0,04	0,10	0,23	0,28
i63_V K	0,10	0,08	0,06	0,00	0,13	0,03	0,11	0,08	0,08	0,21	0,17	1,00	0,20	0,06	-0,02	0,21	0,17
i72_V K	-0,11	-0,08	0,00	-0,05	-0,03	-0,10	-0,08	0,00	0,55	0,07	0,01	0,20	1,00	0,49	-0,16	0,13	0,04
i74_V K	-0,21	-0,07	0,01	-0,09	-0,11	-0,12	-0,08	-0,01	0,43	0,07	0,04	0,06	0,49	1,00	-0,15	0,02	0,02
i88_V K	0,35	0,43	0,25	0,48	0,43	0,48	0,39	0,12	-0,16	0,15	0,10	-0,02	-0,16	-0,15	1,00	0,17	0,06
i93_V K	0,12	0,15	0,30	0,05	0,27	0,09	0,03	0,22	-0,13	0,22	0,23	0,21	0,13	0,02	0,17	1,00	-0,01
i31_V K	-0,04	0,07	-0,18	-0,01	0,00	0,08	0,34	0,03	-0,01	0,37	0,28	0,17	0,04	0,02	0,06	-0,01	1,00

Výše popsaná výzkumná zjištění vedla k rozhodnutí o redukci faktorů na číslo 7, i když se tak výrazně snížilo vysvětlení rozptylu na 26 %. Poté následovala redukce položek inventáře CSA na takové množství, aby mezi sebou položky statisticky významně korelovaly a vytvořily tak soudržné faktory.

## **2. Vyřazení nedostatečných položek z dotazníkové metody.**

Proces redukce jednotlivých položek probíhal v několika sousledných krocích. Na základě explorační faktorové analýzy bylo rozhodnuto o finálním počtu 7 faktorů, které pak byly v programu Statistica 13 dále analyzovány. Z inventáře byly odstraněny ty položky, které měly nízkou hodnotu zátěže (loading) a to nižší, než 0,3. Pouze v jednom případě jsme položku s nižší hodnotou (0,29) zachovali, a to vzhledem k jejímu obsahovému přínosu. Konkrétně se jednalo o položku č. 77 „*Zahraju si videohru.*“

Následovala pečlivá sémantická analýza každé jednotlivé položky, která se takto nově zařadila do jednoho ze sedmi faktorů. Tento proces byl proveden v úzké spolupráci s mou vedoucí práce Mgr. Jaroslavou Suchou Ph.D., se kterou jsme společně vyřadily ty položky, které si byly významově velmi podobné, nebo se rovnou překrývaly. Například se jednalo o položky „*Snáším se problém nevnímat*“ a „*Nemyslím na to*“, nebo „*Řeknu někomu o radu*“ a „*Poradím se o tom s někým*“. Tyto položky ve Statistice 13 vykazovaly vysoké hodnoty zátěže (loadings) a přispívaly k soudržnosti faktoru, přesto nebylo záměrem ptát se v inventáři několikrát na to samé. Při redukci položek tedy byla zachována vždy pouze ta z nich, která byla co nejpřesněji formulována s ohledem na kognitivní úroveň cílové skupiny respondentů. Zároveň byla kvalita obou položek zvažovaných k vyřazení ověřena pomocí zátěží (loadings), kdy byla vybrána ta položka, která více korelovala s hlavní komponentou.

Sedm výsledných faktorů dostalo po analýze položek, které se pod ně po redukci řadily, tyto názvy:

- 1. Sebekritika**
- 2. Aktivní řešení problému**
- 3. Kognitivní restrukturační**
- 4. Vyhledávání sociální opory**
- 5. Maladaptivní strategie**
- 6. Vyhýbání**
- 7. Zájmová činnost**

Znění výše uvedených názvů bude dále předmětem úprav při optimalizaci psychodiagnostické metody.

Následující tabulka prezentuje jednotlivé položky inventáře s novými 7 faktory spolu s číslem položky tak, jak byla uvedena v originálním neredukovaném inventáři. Toto číslo položky bude sloužit pro lepší orientaci v konfirmační analýze, která bude následovat. Vedle znění položky uvádím také její zátěž vůči faktoru (loading).

Tabulka 7: Faktory a položky CSA

<b>Výsledné faktory a položky CSA po redukci</b>		<b>Faktorová zátěž (Factor loading)</b>
<b>Sebekritika</b>		
23	Jsem protivný/á	0,507
40	Pomyslím si, že to byla stejně moje chyba	0,738
47	Chci být sám	0,674
52	Jsem na sebe naštvaný	0,712
53	Silně prožívám své emoce a hledám způsob, jak je co nejvíc vyjádřit	0,426
61	Kritizuji se	0,770
62	Řeknu si, že to není moje chyba	-0,466
64	Zavřu se v pokoji	0,602
67	Mám špatné svědomí	0,703
86	Nadávám na sebe	0,765
<b>Aktivní řešení</b>		
1	Snažím se tu situaci vyřešit co nejdříve	0,631
35	Soustředím se na to, co je potřeba udělat - na další krok	0,712
49	Udělám vše pro to, abych odstranil/a příčinu	0,759
59	Z této situace se poučím	0,637
71	Snažím se sám sebe povzbudit k tomu, abych problém/úkol zvládl/a	0,665
78	Přemýšlím nad tím, dokud nenajdu správné řešení	0,739
81	Snažím se, aby takovéto situace vůbec nevznikaly	0,658
101	Popovídám si o tom s rodiči	0,410
<b>Kognitivní restruktura</b>		
6	Řeknu si, že by to mohlo být ještě horší	0,437
10	Zaměřím se na lepší myšlenky	0,473
27	Řeknu si, že na tom nesejde	0,544
37	Dělám si z toho srandu	0,552
42	Snažím se problém nevnímat	0,475
60	Vím, že ostatní by to nesli mnohem hůř, než já	0,637
65	Najdu v tom něco dobrého	0,609
94	Řeknu si, že není nic, co bych nezvládl/a překonat	0,600
<b>Vyhledávání sociální opory</b>		
2	Požádám někoho o pomoc	0,467
19	Poradím se o tom s někým	0,722
21	Mluvím o tom, jak se cítím se svými přáteli	0,737

69	Popovídám si s kamarádem/kamarádkou	0,696
82	Sdílím to s někým, komu věřím	0,786
<b>Maladaptivní strategie</b>		
14	Přejídám se	0,415
20	Jsem schopný/á něco rozbít	0,541
29	Napíšu o tom na sociální síť a očekávám podporu mého okolí	0,381
32	Nadávám na ostatní	0,534
41	Kouřím cigarety	0,644
46	Ublížím si fyzicky	0,565
72	Piju alkohol	0,639
74	Beru drogy (např. marihuana nebo jiné)	0,586
92	Vyliju si zlost na někom jiném (sourozenec, kamarád, rodič)	0,508
<b>Vyhýbání</b>		
12	Jdu si chatovat s novými lidmi	0,376
34	Koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl/a	0,397
43	Pustím si film/seriál	0,518
58	Půjdu spát	0,364
63	Předstírám, že se mě to netýká.	0,429
77	Zahraju si videohru	0,292
91	Sním o jiných a příjemnějších věcech, než jsou tyto	0,470
93	Jdu na internet, abych na to nemyslel/a	0,693
96	Sleduji videa	0,736
99	Jdu na sociální síť, kde jen sleduji její obsah	0,705
<b>Zájmové činnosti</b>		
22	Jdu si zaběhat	0,776
48	Jdu se projít	0,352
57	Věnuji se mojí zájmové činnosti	0,493
75	Začnu se věnovat jiné činnosti nebo práci	0,339
83	Jdu sportovat	0,760

Stejně tak jako jednotlivé faktory, položky budou také předmětem úprav v rámci optimalizace metody CSA.

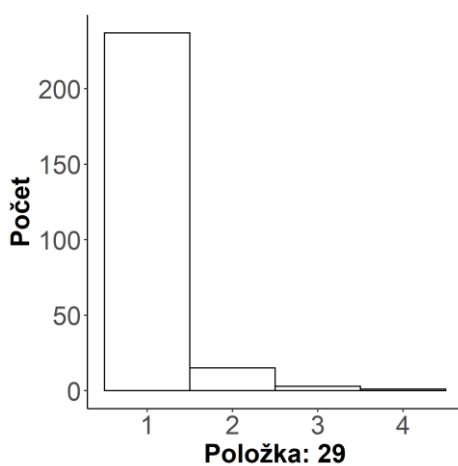
### 3. Ověření psychometrických charakteristik metody CSA.

Na základě analýz odpovědí na položky, jsme identifikovali položky, které by mohly být pravděpodobně vyřazeny v druhém kole redukce položek. Například položka č. 29 „*Napíšu o tom na sociální síť a očekávám podporu mého okolí.*“, která se zařadila do Maladaptivních strategií má výrazné zesílení (4,62) ke kladným hodnotám a také vysokou špičatost (24,72). Většina respondentů tedy volila pouze první odpověďový stupeň na čtyřbodové škále. První odpověďový stupeň je roven výroku „*Nikdy*“. Taková položka by zřejmě neměla

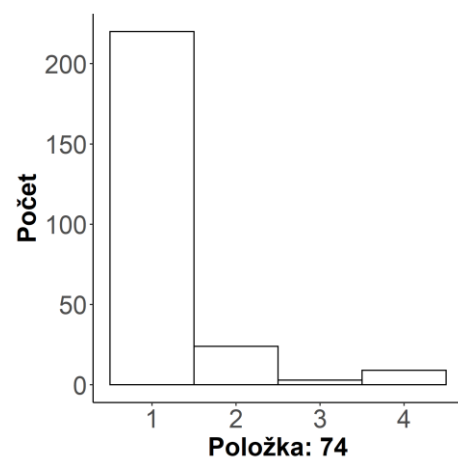


příliš vysokou vypovídající hodnotu a pravděpodobně její zařazení v inventáři nebude pro metodu přínosné. Naopak položka č. 74 „Beru drogy (např. marihuana nebo jiné).“ opět z Maladaptivních strategií, ačkoliv vykazuje také vysokou šikmost (3,30) a špičatost (10,76), nese klinicky významný obsah. Přestože tedy většina respondentů odpoví na tuto položku v jednom směru, hodnotíme jako přínosné tuto položku zachovat. Pro srovnání uvádím i položku č. 64 „Zavřu se v pokoji.“, která má oproti předchozím položkám vyšší variabilitu odpovědí respondentů a její šikmost a špičatost nabývá záporných hodnot ( $S = -0,13$ ,  $K = -1,43$ ). Graficky tyto položky i s jejich zněním znázorňujeme níže.

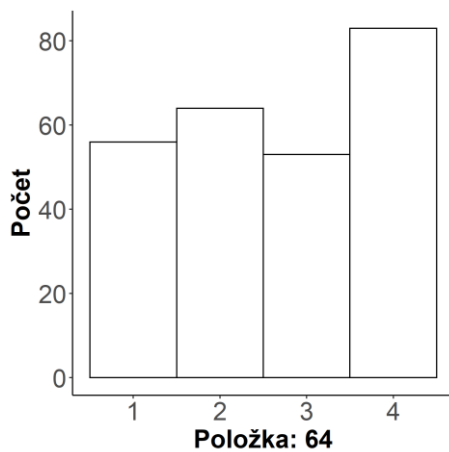
Graf 3: Histogram položky 29 „Napišu o tom na sociální síť a očekávám podporu mého okolí.“



Graf 4: Histogram položky 74 „Beru drogy (např. marihuana nebo jiné).“



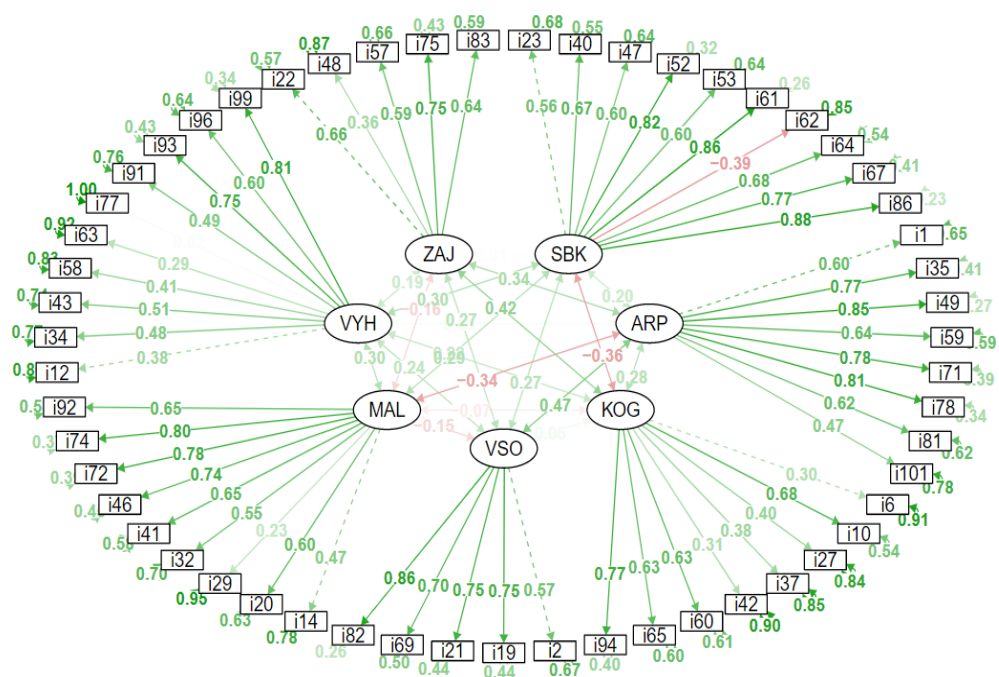
Graf 5: Histogram položky 64 „Zavřu se v pokoji.“



Pro ověření naší představy o faktorovém modelu vztahů metody CSA byla použita konfirmační faktorová analýza v programu R studio. Do této analýzy bylo zahrnuto celkem 55 položek v 7 faktorech (n = 256). Níže předkládáme grafické zobrazení vztahů položek v rámci faktorů a vazby faktorů vůči sobě. Zkratky faktorů jsou následující:

- ZAJ = Zájmová činnost
- SBK = Sebekritika
- ARP = Aktivní řešení problému
- KOG = Kognitivní restrukturační
- VSO = Vyhledávání sociální opory
- MAL = Maladaptivní strategie
- VYH = Vyhýbání

Obrázek 2: Konfirmační faktorová analýza CSA po redukci položek

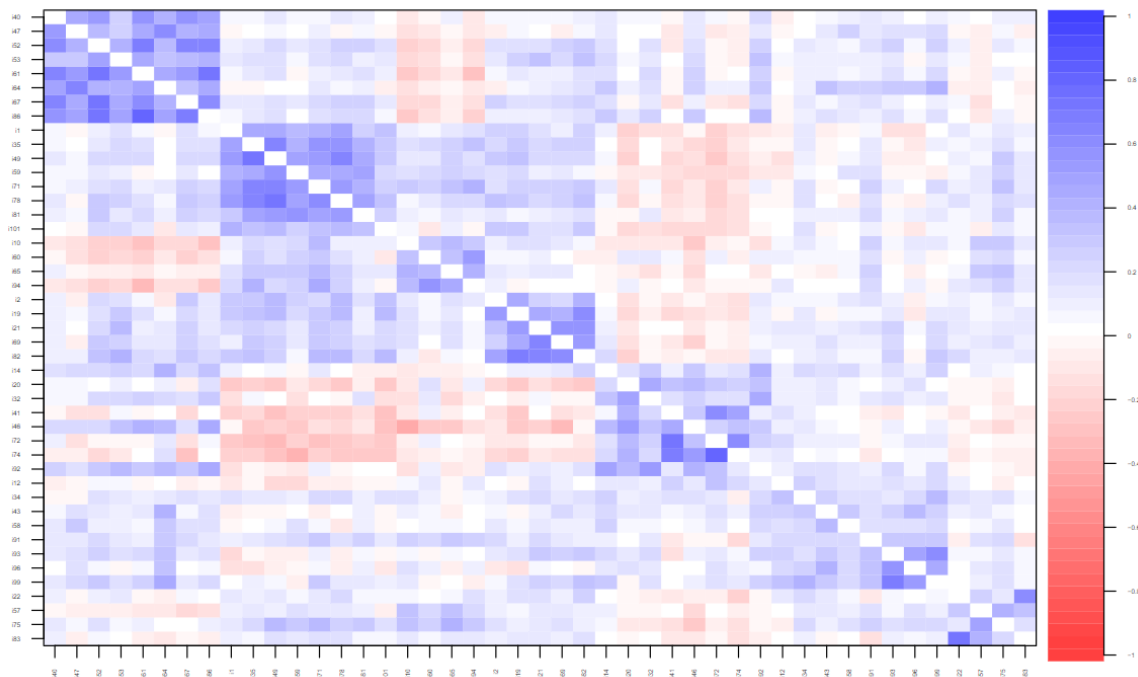


V modelu na obrázku 2 můžeme přehledně pozorovat náboje mezi jednotlivými faktory a položkami a taky náboje mezi jednotlivými faktory. Na první pohled je patrné, že inventář má mezi faktory a položkami kladné korelace a jednu reverzní položku ve faktoru Sebekritika. Jedná se o položku č. 62 „Řeknu si, že to není moje chyba“. Nejvýrazněji spolu korelují faktory Aktivní řešení problému s Vyhledáváním sociální opory ( $r = 0,47$ ) a Zájmová činnost s Kognitivní restrukturací ( $r = 0,42$ ). Zároveň můžeme pozorovat záporné náboje mezi faktory Sebekritika a Kognitivní restrukturační ( $r = -0,36$ ), a Aktivní řešení problému a Maladaptivní coping ( $r = -0,34$ ).

Z konfirmační analýzy je dále patrné, že položka č. 77 „Zahraju si videohru“ se zvoleným faktorem Vyhýbání má nulovou korelaci. Ostatní položky nabývají v korelacích hodnoty od  $r = 0,23$  až  $r = 0,88$ .

Pro další grafické znázornění nového modelu CSA při analýze dat byla vytvořena korelační matice v programu Statistica 13 stejným způsobem, jako na straně 51 v grafu 1. V redukovaném modelu můžeme v teplotní mapě pozorovat výrazné změny v uspořádání jednotlivých faktorů. Považujeme tedy redukci položek a faktorů za prospěšnou pro vnitřní konzistenci metody.

Obrázek 3: Znázornění síly vzájemných korelací položek v redukované verzi CSA na 55 položek ( $n = 256$ )



Pro odhad reliability metody CSA byla vypočítána Cronbachova alfa na základě Pearsonových korelací. Její průměrná hodnota pro celou metodu by nabývala **0,75**.

Tabulka 9: Cronbachova alfa faktorů metody CSA

Cronbachova alfa						
Sebekritika	Aktivní řešení	Kognitivní restrukturační	Vyhledávání soc. opory	Maladaptivní strategie	Vyhýbání	Zájmová činnost
0,82	0,84	0,72	0,79	0,73	0,71	0,62

#### 4. Korelace metod SSKJ 3-8 R a ACOPE.

Pro udání síly závislosti mezi převedenými metodami SSKJ 3-8 R a A-COPE byl vypočítán Pearsonův korelační koeficient. K popsání míry souvislosti mezi daty vycházíme z Evansovy (1996) příručky, která byla navržena pro absolutní hodnotu  $r$  a kterou uvádíme v tabulce 8.

Tabulka 10: Interpretace hodny  $R$  u Pearsonova korelačního koeficientu

Síla korelace					
	Velmi slabá	Slabá	Střední	Silná	Velmi silná
$r$	0,00 - 0,19	0,20 - 0,39	0,40 - 0,59	0,60 - 0,79	0,80 - 1,00

Pearsonova korelace byla použita k určení vztahu mezi 17 faktory SSKJ 3-8 R a A-COPE měřených na populaci adolescentů ve věku 15–19 let ( $N=256$ ). Síla korelace mezi jednotlivými faktory se pohybovala v rozmezí velmi slabé až střední korelace na hladině významnosti alfa 0,01.

#### Byly zjištěny následující pozitivní korelace:

Středně silná korelace mezi faktory Vyhledávání rozptýlení (A-COPE) a Vyhledávání zklidnění (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,41$

Středně silná korelace mezi faktory Rozvíjení sebevědomí a optimismu (A-COPE) a Řešení problému (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,48$

Středně silná korelace mezi faktory Vyhledávání sociální opory (A-COPE) a Vyhledávání sociální opory (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,55$

Středně silná korelace mezi faktory Řešení problémů s rodinou (A-COPE) a Vyhledávání sociální opory (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,51$

Velmi slabá korelace mezi faktory Vyhledávání duchovní podpory (A-COPE) a Vyhledávání sociální opory (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,19$

Slabá korelace mezi faktory Investování do blízkých přátel (A-COPE) a Řešení problému (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,38$

Středně silná korelace mezi faktory Zapojení se do náročné aktivity (A-COPE) a Řešení problému (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,44$

Slabá korelace mezi faktory Humor (A-COPE) a Vyhýbání se problému (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,35$

Slabá korelace mezi faktory Relaxování (A-COPE) a Zaměření se na regulaci hněvu (SSKJ 3-8 R)  $r = 0,2$

**Dále byly zjištěny následující negativní korelace:**

Středně silná korelace mezi faktory Vyjádření pocitů (A-COPE) a Zaměření se na regulaci hněvu (SSKJ 3-8 R)  $r = -0,49$

**SSKJ 3-8 R**

	Vyhledávání sociální opory	Zaměření na regulaci hněvu	Vyhledávání zklidnění	Řešení problému	Vyhýbání se problému
<b>A-COPE</b> Vyjádření pocitů	0,28**	<b>-0,49**</b>	-0,03	0,23**	-0,22**
Vyhledávání rozptýlení	0,12	0,23**	<b>0,41**</b>	0,07	0,25**
Rozvíjení sebevědomí a optimismu	0,25**	0,03	0,31**	<b>0,48**</b>	0,11
Vyhledávání sociální opory	<b>0,55**</b>	0,36**	0,11	0,44**	-0,08
Řešení problémů s rodinou	<b>0,51**</b>	0,08	0,06	0,39**	-0,17**
Vyhýbání se problému	0,03	<b>-0,29**</b>	0,06	0,12	0,01
Vyhledávání duchovní podpory	<b>0,19**</b>	0,12	0,05	0,16*	0,06
Investování do blízkých přátel	0,33**	0,18**	0,05	<b>0,38**</b>	-0,15*
Vyhledávání profesionální pomoci	0,10	0,02	-0,02	-0,06	-0,06
Zapojení se do náročné aktivity	0,22**	0,03	0,10	<b>0,44**</b>	-0,16*
Humor	-0,07	0,08	0,27**	-0,05	<b>0,35**</b>

Relaxování	0,01	<b>0,2**</b>	0,16*	0,04	0,15*
------------	------	--------------	-------	------	-------

Slabá korelace mezi faktory Vyhýbání se problému (A-COPE) a Zaměření se na regulaci hněvu (SSKJ 3-8 R)  $r = -0,29$

Tabulka 11: Korelace mezi faktory metod SSKJ 3-8 R a A-COPE

\* Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,05

\*\* Korelace je statisticky signifikantní na hladině významnosti 0,01

Na základě těchto prezentovaných údajů se vyjadřujeme k následující hypotéze:

**Přijímáme** hypotézu H1: Metoda ACOPE pozitivně koreluje s metodou SSKJ 3-8 R.

## 5. Validizace vlastní metody pomocí korelace s metodami SSKJ 3-8 R a A-COPE.

Při posuzování souběžné kriteriální validity metody CSA s metodami SSKJ 3-8 R a A-COPE jsme při korelaci metod využili Pearsonův korelační koeficient. V tabulkách 12 a 13 jsou zobrazeny jednotlivé hodnoty Pearsonova koeficientu, kdy jsou statisticky signifikantní korelace mezi jednotlivými faktory CSA a přeložených metod zvýrazněné tučně a označené dvěma hvězdičkami.

Tabulka 12: Korelace mezi faktory metod CSA a SSKJ 3-8 R

	CSA							
	Sebekritika	Aktivní řešení	Kog. restrukturační	Vyhledávání soc. opory	Maladaptivní strategie	Vyhýbání	Zájmová činnost	
<b>SSKJ 3-8 R</b>	Vyhledávání sociální opory	0,2**	0,34**	-0,09	<b>0,68**</b>	-0,07	0,14*	0,13*
	Zaměření na regulaci hněvu	<b>0,65**</b>	0,02	-0,19**	0,18**	0,48**	0,24**	0,06
	Vyhledávání zklidnění	-0,01	0,10	0,33**	0,07	0,02	<b>0,37**</b>	0,37**
	Řešení problému	0,22**	<b>0,66**</b>	0,04	0,49**	-0,19**	0,12	0,22**
	Vyhýbání se problému	0,01	-0,18**	<b>0,38**</b>	-0,16*	0,17**	0,26**	0,11

\* Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,05

\*\* Korelace je statisticky signifikantní na hladině významnosti 0,01

Tabulka 13: Korelace mezi faktory metod CSA a A-COPE

		CSA						
		Sebekritika	Přímé řešení	Kogn. restrukturační	Vyhledávání soc. opory	Mal. coping	Vyhýbání	Zájmová činnost
A-COPE	Vyjádření pocitů	-0,28**	0,25**	-0,04	0,32**	<b>-0,57**</b>	-0,08	0,09
	Vyhledávání rozptýlení	0,24**	0,02	0,13*	0,14*	0,16*	<b>0,56**</b>	0,25**
	Rozvíjení sebevědomí a optimismu	0,15*	<b>0,52**</b>	0,46**	0,26**	-0,11	0,33**	0,31**
	Vyhledávání sociální opory	0,49**	0,32**	-0,07	<b>0,59**</b>	0	0,36**	0,15*
	Řešení problémů s rodinou	0,08	<b>0,55**</b>	-0,08	0,38**	-0,19**	0,01	0,16*
	Vyhýbání se problému	-0,18**	0,27**	0,1	0,08	<b>-0,59**</b>	-0,07	0,07
	Vyhledávání duchovní podpory	0,14*	0,15*	0,02	0,07	0,12	0,07	-0,03
	Investování do blízkých přátel	0,21**	<b>0,31**</b>	-0,08	0,4**	-0,03	0,05	0,18**
	Vyhledávání profesionální pomoci	0,06	0,02	-0,07	0,07	0,07	-0,08	-0,06
	Zapojení se do náročné aktivity	0,08	<b>0,56**</b>	0,05	0,26**	-0,23**	0,04	0,48**
	Humor	0,00	-0,09	0,43**	-0,03	0,17**	<b>0,25**</b>	0,08
	Relaxování	0,23**	0,04	0,15*	0,04	0,16**	<b>0,25**</b>	0,12*

\* Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,05

\*\* Korelace je statisticky signifikantní na hladině významnosti 0,01

Na základě těchto údajů se vyjadřujeme k následující hypotéze:

**Přijímáme** hypotézu H2: Metoda CSA pozitivně koreluje alespoň s jednou ze zahraničí převedených metod (A-COPE nebo SSKJ 3-8).

## 6. Pilotní zmapování copingových strategií v adolescenci.

Výběrový soubor adolescentů v rámci jednotlivých subškál v inventáři CSA nejvíce skóroval v subškále **Sebekritika**, kdy dívky vykazovaly průměrně výrazně vyšších skóre v této oblasti. Druhá subškála s průměrně nejvyššími skóre byla **Vyhýbání**, kdy dívky vykazovaly opět vyšší skór oproti chlapcům. Třetí nejvíce zastoupenou subškálou bylo **Aktivní řešení**, kdy opět dívky vykazovaly vyšších průměrných hodnot. Čtvrtá v pořadí je subškála **Kognitivní restruktura**, ve které chlapci skórují v průměru více než dívky. Pátou nejvíce zastoupenou subškálou byly **Maladaptivní strategie**, ve které chlapci průměrně vykazují vyšší skór. Šestá subškála co do počtu kladných odpovědí byla **Zájmová činnost**, kdy obě skupiny chlapci i dívky vykazovaly průměrně srovnatelný výsledek. Poslední subškálou bylo **Vyhledávání sociální opory**, ve které dívky skórovaly výrazně více.

Tabulka 14: Průměrné odpovědi na jednotlivé faktory v CSA dle pohlaví

	Pohlaví	N	Průměr	Směrodatná odchylka	Standardní chyba
Sebekritika	chlapci	131	19,40	4,86	0,42
	dívky	121	24,53	4,70	0,43
Aktivní řešení	chlapci	131	17,83	4,48	0,39
	dívky	121	20,32	4,67	0,43
Kognitivní restruktura	chlapci	131	18,76	4,01	0,35
	dívky	121	16,35	4,088	0,37
Vyhledávání sociální opory	chlapci	131	9,84	2,95	0,26
	dívky	121	12,21	3,42	0,31
Maladaptivní strategie	chlapci	131	14,62	4,66	0,41
	dívky	121	13,73	3,55	0,32
Vyhýbání	chlapci	131	20,41	4,43	0,39
	dívky	121	21,42	4,99	0,45
Zájmová činnost	chlapci	131	11,23	2,77	0,24
	dívky	121	11,11	2,98	0,27



Pro ověření platnosti námi formulovaných hypotéz ohledně rozdílů v užívání copingových strategií mezi pohlavími byl zvolen Welchův t-test. Ten byl zvolen, protože jsme neočekávali shodné rozptyly mezi skupinami.

Žádná z výsledných p hodnot při testování významnosti na hladině  $\alpha = 0,05$  nevykazuje takové výsledky, aby mohly být spolehlivě přijaty hypotézy o rozdílech v užívání copingových strategií mezi dívkami a chlapci.

Tabulka 15: Testování rozdílů průměrů mezi skupinami chlapci a dívky pomocí

Welchova t-testu

Faktory CSA	t	df	p	Rozdíl mezi průměry	St. chyba	Konfidenční interval 95 %	
						d	h
<b>Sebekritika</b>	-8,52	249,44	<b>&lt;0,01</b>	-5,13	0,60	-6,32	-3,95
<b>Aktivní řešení</b>	-4,31	246,40	<b>&lt;0,01</b>	-2,49	0,58	-3,63	-1,35
<b>Kogn. restruktura</b>	4,73	247,52	<b>&lt;0,01</b>	2,42	0,51	1,41	3,42
<b>Vyhledávání soc. opory</b>	-5,88	237,88	<b>&lt;0,01</b>	-2,38	0,40	-3,17	-1,58
Maladaptivní coping	1,72	241,42	0,09	0,89	0,52	-0,13	1,91
Vyhýbání	-1,69	240,69	0,09	-1,01	0,60	-2,18	0,17
Zájmová činnost	0,33	244,24	0,74	0,12	0,36	-0,59	0,84

Pozn: t = statistika t, df = stupně volnosti, p = p hodnota, d = dolní mez intervalu, h = horní mez intervalu

Na základě těchto údajů se vyjadřujeme k následujícím hypotézám:

**Přijímáme hypotézu H3:** Dívky využívají signifikantně více strategií zaměřených na *vyhledávání sociální opory* než chlapci.

**Přijímáme hypotézu H4:** Dívky využívají signifikantně více strategií zaměřených na *přímé řešení* než chlapci.

**Daty nemůžeme podpořit hypotézu H5:** Chlapci využívají signifikantně více strategií zaměřených na *vyhýbání* než dívky.

## 9 Diskuze

Cílem této výzkumné práce bylo vytvořit základ pro nový psychodiagnostický nástroj měřící copingové strategie v adolescenci. Tento cíl byl zvolen kvůli absenci standardizované metody zaměřené na copingové strategie v adolescenci v České republice, jejíž normy by byly stanoveny pro českou populaci dospívajících ve věku 11–19 let. Tato nová psychodiagnostická metoda by měla odrážet aktuální formy zvládání zátěžových situací v období adolescence s ohledem na specifické kulturní a lingvistická specifika této populace. Díky takto vzniklé metodě by bylo možné odlišit maladaptivní coping od adaptivního copingu a přinést v této oblasti nová zjištění ohledně způsobu vyrovnávání se se zátěží současných dospívajících.

Při procesu **konstrukce položek** nové metody, kterou jsme nazvali Coping Strategies in Adolescence zkr. CSA, jsme reagovali na výzkumná zjištění vycházející z kvalitativní studie, ve které byly vedeny rozhovory s adolescenty o způsobu jejich zvládání stresu a zátěže. Výsledky této studie jsou publikovány v rámci mé bakalářské práce (Chludová, 2019) a nebudeme se jimi v rámci textu diskuze dále zabývat. V rámci konstrukce položek inventáře bylo vytvořeno 101 různých položek a stanoveno 14 uvažovaných subškál s názvy Přímé řešení problému, Zástupné řešení problému, Vyjádření emocí, Vyhýbání kognitivní, Sebekritika, Vyhýbání behaviorální, Předcházení problému, Sdílení emocí, Sociální rozptýlení, Sociální podpora, Kognitivní restrukturační, Víra v sebe sama, Fantazie a Jiné, což byla subškála pro obtížně zařaditelné položky. Tyto jednotlivé subškály byly součástí dalšího členění vyššího řádu na strategie zaměřené na problém, na zvládání emocí a na únik. Reflektují tak výzkumná zjištění Lazaruse a Folkamnové (1984).

Mezi dílčí cíle této práce patřila **validizace** této nově vznikající metody na základě porovnání dat z výzkumného šetření s dalšími, v zahraničí užívanými psychodiagnostickými metodami, zaměřenými na stejný psychologický konstrukt a na stejnou věkovou skupinu. Tento cíl bylo velmi obtížné naplnit, jelikož v odborné literatuře existuje více než 100 různých taxonomií copingových strategií a více než 400 kategorií nižšího řádu (Skinner et al., 2003), není tedy možné efektivně zhodnotit souběžnou validitu nové metody CSA s jinými metodami na komplexní úrovni. Zároveň jsme při rešerši zdrojů nenašli žádnou studii, která by mezi sebou jednotlivé metody na měření copingových strategií v adolescenci porovnávala. K účelu porovnání alespoň vybraných faktorů byly vybrány inventáře Adolescent Coping Orientation for Problem experiences Inventory zkr. A-COPE (Patterson

& McCubbin, 1987) a revidovaný inventář Stress Questionnaire for Children and Adolescents zkr. SSKJ 3-8 R (Eschenbeck et al., 2018). Metody bylo nutné přeložit z jejich originálních verzí, kdy při tomto procesu byly dodrženy veškeré odborné doporučení a zásady pro překlad zahraničních metod do nového jazyka vycházející z pojetí Hambletona a Patsuly (1999). Při **překladu** jednotlivých položek jsme se snažili o jejich co možná nejpřesnější překlad a zároveň o udržení jejich obsahového významu. Čelili jsme tak mnohdy rozhodnutí, zda dát přednost doslovnému překladu položky, nebo její znění upravit tak, aby korespondovalo se zamýšleným konstruktem, na který položka cílila. Například položka v inventáři A-COPE „*Let off steam by complaining to family members*“ byla přeložena jako „*Si postěžuješ členům rodiny, aby se ti ulevilo.*“. Doslovný překlad „*Upustit páru*“ by totiž nemusel být správně pochopen. Nebo u další položky bylo třeba její znění aktualizovat směrem k současným trendům spojeným s užíváním technologií. Jednalo se opět o položku A-COPE a to konkrétně „*Play video games (Space Invaders, Pac-Man), pool, pinball, etc.*“, která byla přeložena jako „*Hraješ video hry (např. Minecraft, Counter Strike, League of Legends), fotbálek, kulečnik, flipper atd.*“. Význam položky však zůstal zachován.

Pro **sběr dat** jsme vytvořili dotazníkovou baterii s výše uvedenými metodami CSA, A-COPE a SSKJ 3-8 R. Tyto metody obsahovaly celkem 215 položek, což považujeme za stále přijatelné množství položek, kdy vyplňování dotazníkové baterie nepředstavuje pro respondenty nadměrnou zátěž. Celkem byla analyzována data od 256 respondentů. Tito respondenti byli žáci odborného učiliště, střední školy, víceletého gymnázia a vysoké školy. Vzhledem k rozsahu tohoto souboru se nejednalo o reprezentativní vzorek, a proto nemohou být takto získaná data prezentována jako zobecnitelná na celou populaci adolescentů, a to ani v rámci Zlínského a Olomouckého kraje, kde byl sběr dat realizován. Velikost tohoto výzkumného vzorku byla dána nepříznivou situací, do které se dostaly školy kvůli pandemii Covid 19 a kdy se snažily o maximální efektivitu při prezenční výuce. Pro výzkumné záměry tedy bylo velmi náročné navázat spolupráci s řediteli škol. Nabízí se alternativní způsob k prezenčnímu sběru dat, a to přes online šetření. Domníváme se, že při sběru dat online by ale nedošlo k tak vysoké návratnosti, pokud by testová baterie měla stejný počet položek, jako ta, kterou jsme využili. Vzhledem k tomu, že se položky týkaly stejného tématu, nepředpokládáme, že by vyplňování dotazníkové baterie bylo pro respondenty atraktivní natolik, aby si na něj vyhradili přibližně 30–40 minut volného času. Problematická by také byla verifikace respondentů z hlediska požadovaného věku a to zejména tehdy, pokud

bychom respondenty motivovali finanční odměnou za jejich vynaložený čas a ochotu účastnit se výzkumné studie. Sběr dat pomocí online dotazníku bychom doporučili, pokud by soubor otázek obsahoval méně než 100 položek, což se u tohoto typu výzkumu neočekávalo.

Po sběru dat následovala podrobná **explorační faktorová analýza**, při které vyšlo najevo, že 14 předpokládaných faktorů je příliš vysoký počet a inventář bude více soudržný při zařazení pouze 7 faktorů. Používání menšího počtu subškál je trendem spíše novějších metod na měření copingových strategií (Eschenbeck et al., 2018; Seiffge-Krenke, 1995). Faktory po analýze položek nesou názvy Sebekritika, Aktivní řešení problému, Kognitivní restrukturační, Vyhledávání sociální opory, Maladaptivní strategie, Vyhýbání a Zájmová činnost. Vzhledem k tomu, že se nejedná o konečnou verzi inventáře CSA, považujeme tyto jmenované faktory pouze za předběžně formulované a jejich znění se bude pravděpodobně měnit. Při analýze položek byly vyřazeny tzv. **nevhodné položky**. Byly mezi nimi položky, které nedostatečně sytily nový faktor z hlediska zátěže (loading) a to kdy jejich hodnota byla nižší, než 0,3. Některé z položek se svou zátěží řadily do více, než 1 faktoru a byly tak podrobeny dalšímu zkoumání a následně z inventáře vyřazeny. Jednalo se například o položku 4 „*Hned to dám svému okolí najevo.*“, kterou jsme původně zamýšleli jako položku řadící se pod faktor Vyjádření emocí, ve smyslu agresivní exprese a předpokládali jsme její nové zařazení mezi maladaptivní strategie, ve kterých je zastoupeno také impulzivní chování. Při její analýze ale vyšlo najevo, že se jedná o položku, která se spíše řadila mezi vyhledávání sociální opory. Nabízí se vysvětlení, že respondenti mohli položku interpretovat ve smyslu sdílení vlastních pocitů s druhými. Byla tedy vyřazena právě z důvodu její víceznačnosti.

**Ověření psychometrických charakteristik metody CSA** proběhlo pomocí konfirmační faktorové analýzy, kdy vyšly najevo psychometrické souvislosti, které povedou k další redukci položek. Například položka č. 77 „*Zahraju si videohru*“ má ke zvolenému faktoru „Vyhýbání“ oproti všem předpokladům téměř neexistující vztah. Pokud tato položka v inventáři zůstane, pravděpodobně se přeřadí do jiného faktoru. Cronbachova alfa pro současně zpracovanou metodu CSA nabývá ve svých faktorech hodnot 0,62–0,84, což je srovnatelné s metodou A-COPE, kdy hodnota Cronbachovy alfy nabývá v jednotlivých položkách hodnot od 0,5–0,76 (Patterson & McCubbin, 1987).

Při korelaci metody CSA se zahraničními metodami A-COPE a SSKJ 3-8 vyšlo najevo, že některé faktory CSA statisticky významně korelují s faktory přeložených metod na hladině významnosti alfa 0,001. Vzhledem k rozdílné formulaci faktorů a k jejich rozdílnému počtu není možné říct, že by spolu metody korelovaly jako celek.

Pilotní zmapování copingových strategií v adolescenci proběhlo pomocí výpočtu průměrných hodnot a výsledků Welchova t-testu. Z výzkumných zjištění vyšly najevo výrazné rozdíly v používání copingových strategií mezi skupinami chlapci a dívky. Tyto výrazné rozdíly potvrdily výzkumná zjištění zahraničních autorů (Eschenbeck et al., 2018; Gelhaar et al., 2007; Medved'ová, 2004). Jediná hypotéza, která tvrdila, že „*Chlapci využívají signifikantně více strategií zaměřených na vyhýbání než dívky.*“ nebyla možná pomocí námi získaných dat potvrdit. Tento fakt může souviset s velikostí výzkumného souboru (n=256).

**Limity** výzkumné studie vnímáme především ve výzkumném souboru, jehož velikost a způsob výběru zapříčinil nereprezentativnost dat. Dále pak jsme narazili na nedostatečně formulovanou stranu dotazníkové baterie, která se zaměřovala na sběr sociodemografických údajů respondentů. Chyběla zde možnost zaznačit jiné pohlaví než dvě nabízená. Možnost neoznačovat ani jedno z nich byla upřesněna při administraci dotazníkové baterie.

**Přínosy** předkládané práce vnímáme ve zmapování aktuálně používaných metod na měření copingových strategií v zahraničí. Zároveň vnímáme jako zdařilý a přínosný překlad dvou zahraničních metod. Jejich podrobnější analýzy nicméně nejsou předmětem této práce. Mohlo by se jednat o další návaznou činnost a proces adaptace těchto dvou metod do našeho prostředí. Jako hlavní přínos hodnotíme navržení a prvotní psychometrické analýzy nové psychodiagnostické metody, která pro svou zdárnou standardizaci a vydání bude muset projít dalším vývojem a celorepublikovým sběrem dat.

## 10 Závěry

Výsledkem této výzkumné práce je nový inventář CSA. V tomto inventáři byly definovány jeho jednotlivé faktory na základě explorační a konfirmační faktorové analýzy. Dále z něj byly vyřazeny položky, které se po jejich analýze jevily jako nevhodné, tedy nevykazovaly kvalitní psychometrické charakteristiky.

Výsledná data z inventáře CSA byla porovnána s daty získanými pomocí přeložených metod ze zahraničí A-COPE a SSKJ 3-8 R. Tyto metody překládalo nezávisle na sobě sedm překladatelů, z nichž pak výsledné znění položek konzultovali čtyři překladatelé a zároveň psychologové k zajištění co největší ekvivalence nové a původní verze metod.

V rámci výzkumu byla provedena korelace inventáře CSA s přeloženými metodami A-COPE a SSKJ 3-8 R. Mezi faktory metod, které se zaměřovaly na stejné copingové strategie, byl identifikován na hladině alfa 0,01 statisticky významný vztah. Z hlediska reliability metoda CSA nabývá v jednotlivých faktorech hodnot 0,62–0,84 Cronbachovy alfy. Při korelaci přeložených metod mezi sebou byl nalezen statisticky signifikantní vztah mezi položkami, které se zaměřovaly na stejné copingové strategie.

Při pilotním zmapování strategií zvládání u populace českých adolescentů vyšlo najevo, že nejvíce využívanými strategiemi zvládání je Sebekritika, Vyhýbání a Aktivní řešení. V subškále Sebekritika a Aktivní řešení dívky vykazovaly statisticky významně vyšší skóre než chlapci. Dívky dále dle předpokladu opřených o předchozí teoretická zjištění vykazovaly dále vyšší skóre na subškále Vyhledávání sociální opory. Výsledky této výzkumné studie nejsou zobecnitelné na populaci adolescentů. Inventář CSA bude dále analyzován a upravován v procesu jeho standardizace.

## SOUHRN

Cílem předkládané výzkumné studie bylo vytvořit nový psychodiagnostický nástroj na měření copingových strategií v období časně, střední a pozdní adolescence. Tato potřeba vznikla kvůli absenci relevantního psychodiagnostického nástroje v České republice, jež by tyto copingové strategie měřil a zároveň byl standardizovaný na populaci českých adolescentů. Nový inventář, který na základě této výzkumné práce vznikl dostal pracovní název *Coping strategies in Adolescence* zkr. CSA a díky němu bude možné distribuovat mezi maladaptivními strategiemi zvládnání a adaptivními strategiemi zvládnání v adolescenci.

Vzhledem k tomu, že výzkumná práce úzce souvisí s pojetím stresu a zátěže, v krátkosti tyto pojmy nyní vymezím. Jednu z definic stresu popisuje Joshi, který říká, že stres představuje specifickou formu zátěže na organismus člověka a je možné jej chápat jako přímé či nepřímé ohrožení rovnováhy vnitřního prostředí – homeostázy, která je zodpovědná za udržování všech systémů v těle na optimální úrovni (Joshi, 2007). Kebza (2005) uvádí, že zátěž je v z psychologického hlediska stimulující faktor, který klade požadavky na pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování. Pokud se nejedná o nároky nadlimitní a extrémní, je tedy člověku prospěšná.

Lazarus a Cohen (1977) rozdělují tři základní typy stresorů vyvolávajících zátěž. První typ stresorů označují jako kataklyzmatické události, životní události a denní obtíže. Denní obtíže bývají stabilní, dlouhodobé, opakující se, ačkoliv do této kategorie spadají i nové a výjimečné situace. Tyto obtíže v sobě zahrnují konflikty, kritiku, neschopnost se s někým domluvit a další běžné starosti života. V rámci této práce se budeme primárně zaměřovat právě na běžné denní obtíže adolescentů a na způsoby jejich zvládnání těchto situací. Zátěžové situace, se kterými se adolescenti potýkají jsou specifické v tom, že s mnohými z nich se setkávají úplně poprvé a jsou tedy vystaveni před volbu, jak se s danou situací co nejlépe vypořádat. Pokud se jim jejich způsob zvládnání osvědčí, inklinují k němu i v budoucnu (Compas et al., 2001).

Pro anglický výraz *coping* lze užít český překlad jako „zvládnání“, nebo „vypořádávání se“ se stresem či zátěží. Pojem označuje vědomé úsilí, jež zahrnuje snahu o zdolání stresu, redukci působení vysokých požadavků a nalézání řešení v zátěžových situacích (Lazarus & Folkman, 1984). Copingem jsou tedy myšleny činnosti na vědomé úrovni, které lidé dělají proto, aby nebyli poškozeni psychickým napětím (Pearlin & Schooler, 1978).

Problematiku výzkumu copingových strategií umocňuje fakt, že v literatuře existuje více než 100 různých taxonomií copingových strategií a více než 400 kategorií nižšího řádu (Skinner et al., 2003). V našich podmínkách se tématu copingových strategií v adolescenci věnovali ve svém souhrnném výzkumu Hanžlová a Macek (2008), kteří došli k závěru, že dívky signifikantně častěji volí *aktivní strategie zvládnání*, ačkoliv tuto skutečnost vysvětlují možnostmi zkreslení kvůli tomu, že dívky všeobecně udávaly více strategií než chlapci. Rozdíly mezi pohlavími byly zjištěny při užívání *odstupu od problému*; chlapci tento způsob volili častěji. Medved'ová (2004) potvrdila, že chlapci spíše tendují k interním strategiím zvládnání (*řešení problému a pasivní strategie*) a dívky využívají naopak spíše externí způsoby zvládnání (*vyhledávání sociální opory a komunikace s rodiči*).

Vzhledem k absenci psychodiagnostického nástroje mapující copingové strategie v adolescenci v České republice, je mým dlouhodobým cílem je vývoj této nové psychodiagnostické metody s vizí jejího postupného propracování. Navazuji na vlastní výzkumná zjištění z kvalitativní studie realizované v rámci mé bakalářské práce (Chludová, 2019). Tato práce si klade za cíl čtenáři přiblížit postup konstrukce nové diagnostické metody, kterou nazýváme Coping strategies in Adolescence (CSA). Mezi související dílčí cíle této práce patří

1. Konstrukce položek psychodiagnostické metody CSA.
2. Překlad metod SSKJ 3-8 R a ACOPE.
3. Definování jednotlivých faktorů metody CSA.
4. Vyřazení nevhodných položek z metody CSA.
5. Ověření psychometrických charakteristik metody CSA.
6. Korelace faktorů metod SSKJ 3-8 R a ACOPE.
7. Validizace CSA pomocí korelace s metodami SSKJ 3-8 R a ACOPE.
8. Pilotní zmapování copingových strategií v adolescenci.

V návaznosti na tyto cíle byly definovány tyto hypotézy:

H1: Metoda A-COPE pozitivně koreluje s metodou SSKJ 3-8 R.

H2: Metoda CSA pozitivně koreluje alespoň s jednou ze zahraničí převedených metod (A-COPE nebo SSKJ 3-8 R).

H3: Dívky využívají signifikantně více strategií zaměřených na vyhledávání sociální opory než chlapci.



H4: Dívky využívají signifikantně více strategií zaměřených na přímé řešení než chlapci.

H5: Chlapci využívají signifikantně více strategií zaměřených na vyhýbání než dívky.

Sběr dat probíhal na čtyřech školách v Olomouckém a Zlínském kraji. Jednalo se o školy: střední odborné učiliště, víceleté gymnázium, střední škola a vysoká škola. V těchto školách byl realizován sběr dat pomocí dotazníkové baterie, jež obsahovala celkem 215 položek a tři inventáře na měření copingových strategií. Jednalo se o inventář vlastní konstrukce Copingové strategie v adolescenci (CSA), inventář Stress and Coping Questionnaire for Children and Adolescents (SSKJ 3-8) z roku 2018 a Adolescent Coping Orientation for Problem experiences Inventory (A-COPE) z roku 1987. Tyto metody byly v rámci výzkumné části práce přeloženy týmem 7 překladatelů a diskutovány týmem 4 psychologů, aby se maximalizovala ekvivalence překladu.

Dotazníkovou baterii vyplnilo celkem 257 respondentů, z nichž jeden byl vyřazen z důvodu nedostatečného počtu odpovědí na položky. V rámci výzkumu byla provedena korelace inventáře CSA s přeloženými metodami A-COPE a SSKJ 3-8 R. Mezi faktory metod, které se zaměřovaly na stejné copingové strategie, byl identifikován na hladině alfa 0,01 statisticky významný vztah. Z hlediska reliability metoda CSA nabývá v jednotlivých faktorech hodnot 0,62–0,84 Cronbachovy alfy. Při korelaci přeložených metod mezi sebou byl nalezen statisticky signifikantní vztah mezi položkami, které se zaměřovaly na stejné copingové strategie.

Při pilotním zmapování strategií zvládnutí u populace českých adolescentů vyšlo najevo, že nejvíce využívanými strategiemi zvládnutí je Sebekritika, Vyhýbání a Aktivní řešení. V subškále Sebekritika a Aktivní řešení dívky vykazovaly statisticky významně vyšší skóre než chlapci. Dívky dále dle předpokladu opřených o předchozí teoretická zjištění vykazovaly dále vyšší skóre na subškále Vyhledávání sociální opory. Výsledky této výzkumné studie nejsou zobecnitelné na populaci adolescentů. Inventář CSA bude dále analyzován a upravován v procesu jeho standardizace.

## LITERATURA

- Arnett, J. (1995). Adolescents' Uses of Media for Self-Socialization. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 519-533.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A Dispositional and Situational Assessment of Children's Coping: Testing Alternative Models of Coping. *Journal of Personality*, 64(4), 923-958. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00949.x>
- Ayers, S., & Visser, R. de. (2015). *Psychologie v medicíně*. Grada.
- Baštecká, B., & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Portál.
- Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu - coping. In J. Výrost & I. Slaměnik, *Aplikovaná sociální psychologie II*. Grada Publishing.
- Burnett, S., Thompson, S., Bird, G., & Blakemore, S. (2011). Pubertal development of the understanding of social emotions: Implications for education. *Learning and Individual Differences*, 21(6), 681-689. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.05.007>
- Compas, B. E., & Phares, V. (1991). Stress during childhood and adolescence: Sources of risk and vulnerability. In E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology* (pp. 111 – 130). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Compas, B. E., & Phares, V. (1991). Stress during childhood and adolescence: Sources of risk and vulnerability. In E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 111–129). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Contrada, R. J., & Baum, A. (Eds.). (2011). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing Company.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Portál.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1994). Personal, situational, and contextual correlates of coping in adolescence. *Journal of research on Adolescence*, 4(1), 99-125.
- Erikson, E. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. NLN - Nakladatelství lidové noviny.
- Eschenbeck, H., Schmid, S., Schröder, I., Wasserfall, N., & Kohlmann, C. (2018). Development of Coping Strategies From Childhood to Adolescence. *European Journal of Health Psychology*, 25(1), 18-30. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000005>

- Evans, R. H. (1996). An Analysis of Criterion Variable Reliability in Conjoint Analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 82(3), 988–990.
- Freud, S. (2000). *Spisy z let 1892-1899*. Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (2012). *Adolescent Coping Scale-2*. Melbourne: Australian Council for Educational Research. Pp. 52.
- Gelhaar, T., Seiffge-Krenke, I., Borge, A., Cicognani, E., Cunha, M., Loncaric, D., Macek, P., Steinhausen, H., & Metzke, C. (2007). Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from central, eastern, southern, and northern Europe. *European Journal of Developmental Psychology*, 4(2), 129-156. <https://doi.org/10.1080/17405620600831564>
- Greenglass, E., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being. *European Psychologist*, 14(1), 29-39. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
- Halan, Y. C. (2005). *Managing Stress*. Slough: NEW DAWN PRESS GROUP.
- Hanžlová, M., & Macek, P. (2008). Zvládací strategie a styly dospívajících. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 43(1), 3-22.
- Hanžlová, M., & Macek, P. (2009). Vztah mezi styly zvládnání, přesvědčením o vlastním vlivu a problémy dospívajících. *E-psychologie*, 3(1), 12-21.
- Havighurst, R. (1948). *Developmental tasks and education (1.)*. University of Chicago Press.
- Herlitz, A., Reuterskiöld, L., Lovén, J., Thilers, P., & Rehnman, J. (2013). Cognitive Sex Differences Are Not Magnified as a Function of Age, Sex Hormones, or Puberty Development During Early Adolescence. *Developmental Neuropsychology*, 38(3), 167-179. <https://doi.org/10.1080/87565641.2012.759580>
- Holmes & Rahe Non-Adult Stress Scale. (nedat.). Retrieved November 1, 2022, from <https://www.pedagogy-inc.com/Home/Resources/General/Non-Adult-Stress-Scale.aspx>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Honzák, R. (2021). *Naše sexuální identita a naše společnost*. Aktuálně.cz. Retrieved November 2, 2022, from <https://blog.aktualne.cz/blogy/radkin-honzak.php?itemid=40660>
- Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H. & Hyde, J. S. (2009) Stress and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms. *Journal Of Youth And Adolescence* 38, 1050–1058. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9398-8>

- Chludová, J. (2019). *Aktuální formy copingových strategií v adolescenci* [Bakalářská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jackson, S., & Goossens, L. (eds.). (2016). *Handbook of Adolescent Development*. Routledge.
- Janke, W., Erdmann, G. (2003). *Strategie zvládání stresu - SVF 78*. Testcentrum.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Portál.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (Vyd. 3). Portál.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. aktualizované vydání). Grada Publishing.
- Lazarus, R. S. & Cohen, J. B. (1977). *Environmental stress*. Plenum.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. In C. Magai & S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development, and aging*, 289–306. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012464995-8/50017-0>
- Lerner, R., & Galambos, N. (1998). ADOLESCENT DEVELOPMENT: Challenges and Opportunities for Research, Programs, and Policies. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 413-446. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.413>
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele*. Karolinum.
- Mareš, J. (2001). *Sociální opora u dětí a dospívajících*. Nucleus.
- Matiegka, J. & Matiegková, L. (1927). *Somatologie školní mládeže. Vývin a vzrůst dítěte a dospívající mládeže školní po stránce tělesné*. Česká akademie věd a umění.
- Medved'ová, L. (2004). Zdroje stresu a zdroje jeho zvládnutí dětmi a adolescenty. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 39(2-3). Academic Electronic Press, 108-120.
- Mendle, J., Turkheimer, E., & Emery, R. (2007). Detrimental psychological outcomes associated with early pubertal timing in adolescent girls. *Developmental Review*, 27(2), 151-171. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2006.11.001>

- Mikšík, O. (2007). *Psychologické teorie osobnosti* (2., přeprac. vyd). Karolinum.
- Morrissey, R. F. (1977). The Haan Model of Ego Functioning: An Assessment of Empirical Research, *Coping and Defending*. Academic Press, 250-279.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Academia.
- Papadimitriou, A. (2016). Timing of Puberty and Secular Trend in Human Maturation. *Puberty*, 121-136. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-32122-6\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-32122-6_9)
- Pavlica, K. (2021). *Dvě, nebo tři? Nebo snad 4, 8, 15, 16, 23, 42, či víc? Kolik vlastně existuje těch pohlaví?*. Prague Pride. Retrieved September 28, 2022, from <https://praguepride.cz/cs/cteni-a-foto/clanky/1565-dve-nebo-tri-ci-vic-kolik-vlastne-existuje-tech-pohlavi>
- Owen, L. (1997). Adolescent coping, Theoretical and research perspectives, Erica Frydenberg, 1997, Routledge, London & New York, 233 pages. *Children Australia*, 22(2), 17-18. doi:10.1017/S1035077200008142.
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.
- Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1). <https://doi.org/10.2307/2136319>.
- Praško, J., & Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu* (2. přeprac. a dopl. vydání). Grada.
- Rafnsson, F. D., Jonsson, F. H., & Windle, M. (2006). Coping strategies, stressful life events, problem behaviors, and depressed affect. *Anxiety, Stress & Coping*, 19(3), 241-257. doi: 10.1080/10615800600679111
- Rice, V. H. (2012). Theories of stress and its relationship to health. In V. H. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*, 22–42. Sage Publications, Inc.
- Říčan, P. (2021). *Cesta životem: vývojová psychologie* (4., doplněné vydání). Portál.
- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping, and relationships in adolescence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Seiffge-Krenke, I. (2006). Coping With Relationship Stressors: The Impact of Different Working Models of Attachment and Links to Adaptation. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 24–38. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9015-4>
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J. -E. (2009). Changes in Stress Perception and Coping During Adolescence: The Role of Situational and Personal Factors. *Child Development*, 80(1), 259-279. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01258.x>

- Selye, H. (1966). *Život a stres*. Obzor.
- Schreiber, V. (1992). *Lidský stres*. Academia.
- Skinner, E., & Wellborn, J. G. (1997). Children's Coping in the Academic Domain. In: Wolchik, S.A., & Sandler, I. N. (eds) *Handbook of Children's Coping. Issues in Clinical Child Psychology*. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-2677-0\\_14](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-2677-0_14)
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological bulletin*. 129(2). 216-269. 10.1037/0033-2909.129.2.216.
- Snyder, C. (1999). *Coping: The Psychology of what Works*. Oxford University Press.
- Staňková, R. (2013). *Zátěžové situace žáků na 2. stupni základních škol a na středních školách* [Diplomová práce]. UP Pedagogická fakulta, Katedra psychologie a patopsychologie.
- Šmajsová Buchtová, B. (2001). *Člověk - psychosomatická bytost: k problému lidské sebereflexe* (3. vyd). Masarykova univerzita.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Tobin, D. L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V. & Wigal J. K. (1989) The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*. 13. 343–361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>
- Urbanovská, E. (2009). Strategie zvládání stresu u středoškolské mládeže. In E. Řehulka, *Škola a zdraví pro 21. století, 2009: Aktuální otázky výchovy ke zdraví* (pp. 75-87). Masarykova Univerzita.
- Urbanovská, E. (2010). *Škola, stres a adolescenti*. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání druhé, doplněné a přepracované). Karolinum.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44–50. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44>
- Vašina, L., & Strnadová, V. (2002). *Psychologie osobnosti I* (2. vyd). Gaudeamus.
- Vašutová, M. (2005). *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.

Zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

## **PŘÍLOHY**

Uvedené přílohy předkládané magisterské diplomové práce jsou dále seřazeny v následujícím pořadí:

Příloha č. 1: Abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Abstract of thesis

Příloha č. 3: Zadání diplomové práce



## **Abstrakt diplomové práce**

**Název práce:** Konstrukce psychodiagnostické metody měřící copingové strategie v adolescenci

**Autor práce:** Bc. Jitka Chludová

**Vedoucí práce:** Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 85, 123 508

**Počet příloh:** 2

**Počet titulů použité literatury:** 79

### **Abstrakt:**

Hlavním cílem této práce je konstrukce a otestování nové psychodiagnostické metody Copingové strategie v adolescenci (CSA). Mezi související dílčí cíle patří překlad dvou zahraničních metod Stress Questionnaire for Children and Adolescents zkr. SSKJ 3-8 R (Eschenbeck et al., 2018) a Coping Orientation for Problem experiences Inventory zkr. A-COPE (Patterson & McCubbin, 1987). Výzkumný soubor je tvořen 256 respondenty ve věku 15–19 let. Tento výzkumný soubor je tvořen 131 chlapci, 121 dívkami a 4 respondenty, kteří nevedli ani jednu z nabízených variant pohlaví. Tito respondenti se účastnili výzkumné studie prostřednictvím testové baterie tužka-papír. Mezi hlavní výsledky této práce patří redukce původní verze CSA, která obsahovala 101 položek a 14 faktorů, na redukovanou verzi, která nyní obsahuje 55 položek a 7 faktorů. Faktory redukované verze CSA jsou korelovány s jednotlivými faktory přeložených metod A-COPE a SSKJ 3-8. V této korelaci je identifikován na hladině alfa 0,01 statisticky významný vztah.

**Klíčová slova:** psychodiagnostický nástroj, adolescence, stres, zátěž, coping

## **Abstrakt of thesis**

**Title:** Construction of a psychodiagnostic method measuring coping strategies in adolescence

**Author:** Bc. Jitka Chludová

**Supervisor:** Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 85, 123 508

**Number of appendices:** 2

**Number of references:**79

### **Abstract:**

The main aim of this thesis is to construct and test a new psychodiagnostic method Coping Strategies in Adolescence (CSA). The related secondary aims include the translation of two foreign methods, the Stress Questionnaire for Children and Adolescents, abbreviated as the Stress Questionnaire for Children and Adolescents. SSKJ 3-8 R (Eschenbeck et al., 2018) and the Coping Orientation for Problem Experiences Inventory abbreviated. A-COPE (Patterson & McCubbin, 1987). The research sample consists of 256 respondents aged 15-19 years. This research population consists of 131 boys, 121 girls and 4 respondents who did not indicate any of the gender options offered. These respondents participated in the research study through a pencil-paper test battery. The main results of this work include the reduction of the original version of the CSA, which contained 101 items and 14 factors, to a reduced version that now contains 55 items and 7 factors. The factors of the reduced version of the CSA are correlated with the individual factors of the translated A-COPE and SSKJ 3-8. A statistically significant relationship is identified at the alpha level of 0.01 in this correlation.

**Key words:** psychodiagnostic method, adolescence, stress, pressure, coping

## **Zadání diplomové práce**

Volně vloženo ve svazku magisterské diplomové práce.

Tabulka 8: Deskriptiva položek

Tabulka 8: Deskriptiva položek						
Položka	Min	Max	Průměr	SD	S	K
csa_1	1	4	2,62	0,807	0,119	-0,593
csa_2	1	4	1,97	0,801	0,794	0,547
csa_6	1	4	2,54	0,978	0,155	-1,017
csa_10	1	4	2,39	0,892	0,262	-0,643
csa_12	1	4	1,34	0,623	1,866	3,021
csa_14	1	4	1,66	0,928	1,299	0,642
csa_19	1	4	2,20	0,807	0,215	-0,474
csa_20	1	4	2,02	1,088	0,616	-0,989
csa_21	1	4	2,09	0,916	0,599	-0,379
csa_22	1	4	1,64	0,851	1,176	0,530
csa_23	1	4	2,64	0,887	0,252	-0,960
csa_27	1	4	1,99	0,854	0,738	0,116
csa_29	1	4	1,09	0,364	4,621	<b>24,718</b>
csa_32	1	4	1,99	0,816	0,668	0,152
csa_34	1	4	1,66	0,825	1,135	0,591
csa_35	1	4	2,41	0,885	0,168	-0,670
csa_37	1	4	2,20	0,958	0,435	-0,721
csa_40	1	4	2,48	0,903	0,360	-0,730
csa_41	1	4	1,57	1,007	1,593	1,077
csa_42	1	4	2,02	0,784	0,506	-0,026
csa_43	1	4	2,44	0,944	0,057	-0,889
csa_46	1	4	1,27	0,589	2,527	6,933
csa_47	1	4	2,71	0,992	-0,137	-1,072
csa_48	1	4	2,35	0,958	0,333	-0,803
csa_49	1	4	2,46	0,834	0,403	-0,474
csa_52	1	4	2,55	0,957	0,095	-0,957
csa_53	1	4	2,19	1,036	0,463	-0,933
csa_57	1	4	2,54	0,915	0,073	-0,824
csa_58	1	4	2,31	1,038	0,234	-1,111
csa_59	1	4	2,49	0,863	0,153	-0,636
csa_60	1	4	2,14	0,925	0,503	-0,539
csa_61	1	4	2,45	1,058	0,174	-1,187
csa_62	1	4	1,79	0,666	0,595	0,619
csa_63	1	4	1,44	0,660	1,388	1,342
csa_64	1	4	2,64	1,150	-0,128	-1,429
csa_65	1	4	2,08	0,843	0,635	0,016
csa_67	1	4	2,57	1,015	0,091	-1,142
csa_69	1	4	2,28	0,965	0,370	-0,789
csa_70	1	4	2,33	1,041	0,318	-1,057
csa_71	1	4	2,52	0,854	0,136	-0,629
csa_72	1	4	1,65	0,850	1,313	1,134
csa_74	1	4	1,22	0,640	3,301	<b>10,755</b>
csa_75	1	4	2,43	0,794	0,291	-0,347
csa_78	1	4	2,26	0,857	0,334	-0,458
csa_81	1	4	2,54	0,853	0,138	-0,638
csa_82	1	4	2,46	1,044	0,146	-1,157

csa_83	1	4	2,20	0,971	0,326	-0,901
csa_86	1	4	2,37	1,009	0,345	-0,957
csa_91	1	4	2,39	0,944	0,237	-0,824
csa_92	1	4	1,71	0,822	0,999	0,375
csa_93	1	4	2,33	0,934	0,233	-0,797
csa_94	1	4	2,25	1,011	0,438	-0,870
csa_96	1	4	2,46	0,898	0,081	-0,741
csa_99	1	4	2,22	0,982	0,376	-0,857
csa_101	1	4	1,71	0,822	1,042	0,540

---

Pozn.: SD = směrodatná odchylka, S = šikmost (skewness), K = špičatost (Kurtosis)