

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**ZVLÁDÁNÍ STRESU VE VZTAHU K PĚTI DIMENZÍM
OSOBNOSTI**

**THE COPING STRATEGIES IN RELATION TO FIVE
PERSONALITY DIMENSIONS**



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Aneta Marcalíková

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

Olomouc

2014

Poděkování

Ráda bych poděkovala Prof. PhDr. Aleně Plhákové, CSc. za odborné vedení mé diplomové práce, cenné připomínky a podporu.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „Zvládání stresu ve vztahu k pěti dimenzím osobnosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Bohumíně dne

Podpis

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Stres	6
1.1 Vymezení pojmu stres a zátěž	6
1.2 Teorie stresu	8
1.2.1. Biologické teorie stresu	8
1.2.2. Psychologické teorie stresu	10
1.3 Stresor	14
1.4 Reakce na stres	16
1.4.1 Fyziologická reakce na stres	16
1.4.2 Psychická reakce na stres	18
1.5 Zvládání stresu	19
1.5.1 Vymezení pojmu zvládání stresu a coping	19
1.5.2 Zdroje zvládání stresu	21
1.5.3 Rozdíly mezi muži a ženami ve zvládání stresu	22
2. Pětifaktorový model osobnosti	23
2.1 Vymezení osobnostních rysů	23
2.2 Lexikální (taxonomický) přístup	24
2.2.1 Česká lexikální studie	25
2.2.2 Obsah jednotlivých dimenzí	27
2.2.3 Problematika lexikálního přístupu	27
2.3 Dispoziční (dotazníkový) přístup	28
2.3.1 NEO inventáře	28
3. Souvislost mezi strategiemi zvládání stresu a osobnostními dimenzemi	31
3.1 Neuroticismus	32
3.2 Extraverze	33
3.3 Otevřenost vůči zkušenosti	34
3.4 Přívětivost	35

3.5 Svědomitost	36
EMPIRICKÁ ČÁST.....	37
4. Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy.....	37
5. Metodologický rámec a metody	38
5.1 Metody sběru dat.....	39
5.1.1 SVF 78 – Strategie zvládnání stresu	39
5.1.2 NEO pětifaktorový osobnostní inventář	43
5.2 Metody zpracování a analýzy dat	48
5.3 Etické aspekty výzkumu	49
6. Zkoumaná populace.....	49
6.1 Zkoumaný vzorek a jeho popis	49
7. Výsledky.....	51
7.1 Strategie zvládnání stresu	52
7.2 Osobnostní dimenze	53
7.3 Souvislost strategií zvládnání stresu a osobnostních dimenzí	53
7.4 Rozdíly naměřených hodnot dle pohlaví	55
8. Diskuze.....	60
9. Závěry.....	64
Souhrn	65
Seznam použitých zdrojů a literatury	69
Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce	
Příloha 2: Abstrakt/Abstr	

Úvod

Stres, zátěž. Jsou součástí běžného života většiny lidí. Zakoušíme je ve větší či menší intenzitě. Objevují se ve formě každodenních starostí, drobných neúspěchů, mezilidských konfliktů – partnerských, rodinných, kolegiálních, osobní nepohody, pracovních nároků, studijních povinností, finančních problémů... Existuje mnoho způsobů, jak se s nimi vyrovnat.

Osobnost zajisté představuje jednu z významných oblastí výzkumu v oboru psychologie. V současnosti se jeví jako jeden z nejvýraznějších a nejprogresivnějších přístupů k jejímu studiu tzv. pětifaktorový model struktury osobnosti, který skýtá velký potenciál k bádání v této oblasti.

Cílem mé diplomové práce je prozkoumat zátěžové situace, kterými lidé procházejí, přesněji zmapovat strategie, jež v těchto okamžicích využívají ke zvládnutí náročných události a rovněž analyzovat jejich vztah k osobnostním rysům daného jedince reprezentovaných dimenzemi pětifaktorového modelu struktury osobnosti.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Stres

1.1. Vymezení pojmu stres a zátěž

Původ termínu „stres“ nacházíme v latině, kde slovo stringere znamená škrábnout, poškodit, otrhat. Později se stává součástí anglosaské slovní zásoby – stress – kde označuje stavy útrap, strastí či těžkostí, obtížných situací, duševního napětí, tísně či neštěstí apod. Později se tímto termínem vyjadřuje také působení fyzikálních sil, tlaku či napětí (Baštecká, 2009).

Jak uvádí Paulík (2010), vymezení pojmu stres a rovněž jeho vztahu k pojmu zátěž není zcela jednoznačné a jejich pojetí se liší také mezi jednotlivými odborníky. Baštecká (2009) dodává, že tyto termíny do jisté míry zlidověly, mnohdy splývají, takže častokrát dochází až k příliš frekventovanému používání termínu stres a to i tehdy, kdy se jedná spíše o zátěž. Dle Paulíka (2010) se však lze shodnout na faktu, že je stres obvykle dáván do souvislosti se složitými, obtížnými situacemi, které člověka ohrožují, situacemi, jež rozvracejí rovnováhu jedince. Tyto situace rovněž způsobují výrazné změny v jednotlivých somatických systémech – hormonálním, oběhovém či imunitním.

Kebza (2005) uvádí, že většina odborníků tyto dva pojmy rozlišuje, neboť jsou obsahově odlišné – pojem zátěž reprezentuje takové požadavky kladené na organismus, které je jedinec schopen zvládnout, lze tedy hovořit o určitém stimulujícím faktoru, bez jehož vlivu by organismus zaostával ve vývoji a nebyl by úspěšný v konkurenci organismů dalších. Určití badatelé předpokládají, že organismy potřebují ke svému rozvoji nejen stimulující nároky na úrovni zátěže, ale i takové, které tuto úroveň lehce převyšují, tedy stresové požadavky. Výsledný efekt závisí na rozložení účinku stresorů v čase a rovněž způsobu řešení stresogenní situace. Jestliže tedy akutní, silný a jednorázový stres aktivně řešíme a to s pozitivním vyústěním a následným odpočinkem, nebývá tolik poškozující jako stres dlouhodobý a nezvládaný.

Vzhledem k výše zmíněné nejednotnosti při vymezení pojmu stres a zátěž, uvádím nyní několik definic dle rozličných autorů:

- Hartl (2004, s. 263) hovoří o stresu jako o: „...*nadměrné zátěži neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci.*“ Dále dodává, že se stres odlišuje od reakce, která může být vyřešena únikovým mechanismem.
- Baštecká (2009) vymezuje stres takto: „*Stres je stav organismu, který je celkovou odezvou na subjektivně prožívanou zátěž. Organismus tak reaguje na zátěžový podnět z prostředí, který ohrožuje jeho individuální vnitřní stabilitu. Tento podnět se nazývá stresorem.*“
- Selye (1966, s. 66) vyjadřuje termínem stres: „*Súhrn všetkých nešpecifických účinkov rôznych činiteľou pôsobiacich na organizmus (normálna aktivita, choroboplodné faktory, liečivá apod.). Samy tieto faktory pre ich schopnosť vyvolať stres nazývame stresormi.*“
- Mičák (2004, s. 23) definuje stres jako: „...*fenomén, který vzniká v důsledku nerovnováhy mezi úrovní nejrůznějších životních nároků a adaptivních schopností člověka je přiměřeným způsobem zvládat. Míra a povaha této nerovnováhy určuje dopad stresu na kvalitu jeho zdraví i nemoci.*“
- Charvát (1969, s. 67) konstatuje, že: „*Stav, ve kterém se nachází živý systém při mobilizování obranných nebo nápravných zařízení, jmenujeme zátěží.*“ Autor na téže straně pak pokračuje s důrazem na fakt: „...*že bychom stresem ve vlastním slova smyslu měli rozumět jen to, jak organismus odpovídá, čili soubor nápravných opatření. Není správné označovat tímto názvem poškození, které bylo v systému vyvoláno.*“

Kebza (2005, s. 108-109) uvádí zajímavou skutečnost:

V souvislosti s výzkumem stresorů se v literatuře postupně objevovaly poznatky o životních událostech (life events). Tato linie rozvoje poznatků o stresu má vlastně dvě východiska: jedním je výzkumné úsilí psychologů a lékařů o postížení souvislostí mezi prožitými životními situacemi a událostmi a zdravotním stavem, druhým je systematické sledování těchto souvislostí lékaři, kteří na základě požadavků zdravotních pojišťoven v západních zemích identifikovali ve výpovědích a chorobopisech pacientů ty životní situace a události, jež předcházely změnám zdravotního stavu nebo úmrtí.

1.2. Teorie stresu

Rovněž teorie stresu prodělala určitý historický vývoj. V jejích začátcích se badatelé soustředili především na její biologický podklad – a to především na fyziologickou reakci na zátěž. Následně byly vytvářeny složité psychoneuroendokrinnologické, psychologické a psychosociální koncepce. V dnešní době se pak obracíme především k psychosociálním teoriím (Baštecká, 2009).

1.2.1. Biologické teorie stresu

Biologické pojetí se věnuje zejména neurofyziologické a biochemické reakci organismu, na něhož působí vlivy, které narušují jeho rovnováhu. Stres je zde tedy považován za důsledek vnějších vlivů působících na člověka v průběhu jeho života. Tento přístup se příliš nezaobírá vzájemnými interakcemi prostředí a osobnosti či individuálními zvláštnostmi odezvy (Paulík, 2010).

Teorie W. B. Cannona

Cannon (in Baštecká, 2009) hovoří o významu sympatoadrenálního systému při obraně organismu. V případě ohrožení se rozvíjí poplachová reakce, při níž jedinec volí obranu útokem nebo útekem, tedy „fight-or-flight reaction.“ Jestliže organismus vyhodnotí nastalou situaci (stresor) jako nadměrně zatěžující, silnou, jež převyšuje jeho možnosti, je reakcí útek. Pokud ji však vyhodnotí jako zvládnutelnou, nastává boj, při němž uplatňuje vlastní síly.

Dále se rovněž Cannon (in Baštecká, 2009) věnoval teorii homeostázy (tu popsal C. Bernard). Jedná se o adaptační mechanismus fyziologického systému organismu, jehož úkolem je aktivně udržovat vnitřní rovnováhu v průběhu měnících se vnějších podmínek.

Na Cannonovu teorii pak navazuje H. Selye.

Teorie H. Selyeho

Hans Selye (1966) se zmiňuje, že poprvé zveřejnil svou teorii stresu roku 1936 v článku nazvaném „A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents“, jež vyšel v britském časopise Nature.

Autor došel k závěru, že tato reakce je nespecifická. Snažil se rovněž diferencovat mezi jejími jednotlivými fázemi. První fázi označuje jako poplachovou reakci, neboť došel k závěru, že příznaky, které se během ní objevují, jsou výrazem všeobecné mobilizace obranných sil jedince. Později však konstatuje, že poplachová reakce je pouze částí odezvy organismu na zátěž, protože po opakovaném působení škodlivého podnětu nastává stádium rezistence či odolnosti – dochází k němu, pokud jedinec disponuje adekvátními silami, jimiž dokáže překonat vliv noxy. Jestliže je však působení negativního podnětu nadměrně silné, nastává smrt (Selye, 1966).

Tento systém reakcí organismu pak autor nazval generální (obecný) adaptační syndrom (GAS), který tedy probíhá ve třech stádiích (Selye, 1966):

- 1) Poplachová reakce,
- 2) Stádium rezistence,
- 3) Stádium vyčerpání.

Takto Selye (1966, s. 53) vysvětluje, proč zvolil právě označení GAS:

Syndróm nazývame preto generálny, lebo ho vyvolávajú len faktory pôsobiace celkove na veľké jednotky organizmu. Adaptačný je preto, lebo podporuje obranyschopnosť tela, napomáha vzniku a udržanie stavu trénovanosti, návyku. Syndrómom ho nazývame preto, lebo jednotlivé prejavy sú tu navzájem zladené, ba dokonca čiastočne navzájem závislé.

Selye také zmiňuje tzv. LAS, tedy lokální adaptační syndrom. Ten se týká tkání, jež jsou vlivu stresu přímo vystaveny.

Oba syndromy (GAS i LAS) spolu úzce souvisejí. Můžeme tedy popsat proces, kdy z příslušných tkání v oblasti LAS, na něž má stres přímý vliv, putují chemickou cestou poplašné signály do koordinačních oblastí CNS, rovněž k žlázám s vnitřní sekrecí (zejména k hypofýze a nadledvinám), působení jejich hormonů má pak vést k ochraně organismu. Lze tedy konstatovat, že generální adaptační syndrom svými důsledky zpětně ovlivňuje lokální adaptační syndrom (Selye, 1966).

1.2.2. Psychologické teorie stresu

Kromě objektivních příznaků zátěže je rovněž nezbytné sledovat psychickou odezvu. Toto pojetí se kromě studia neurohumorálních procesů věnuje rovněž činitelům rozvoje či inhibice stresových dějů, do čehož se samozřejmě promítá také činnost centrálního nervového systému a mozkové kůry. Velký podíl na vzniku stresové reakce zde má interpretace významu situace a také to, jak jedinec ohodnotí potenciální hrozbu. Je ještě potřeba podotknout, že ono hodnocení rizika příslušné situace nemusí samozřejmě odpovídat skutečné podobě působícího podnětu. Roli může hrát rovněž zkreslené vnímání daného stavu či anticipace apod. (Paulík, 2010).

Vašina (1999) zmiňuje také to, že existuje jistá variabilita mezi reakcemi na zátěžovou situaci a psychologickými faktory daného jedince.

Teorie R. S. Lazaruse

Richard Stanley Lazarus je představitelem kognitivního pohledu na problematiku stresu. Stresová reakce je v této teorii vnímána jako transakční dynamický jev. Jeho vznik a průběh pak závisí na kognitivním hodnocení stresoru konkrétním jedincem. Lazarus (1993) určuje několik stádií, které lze v průběhu stresové reakce zaznamenat. Jedná se tedy o:

- 1) Působení určitých vnějších či vnitřních činitelů (tedy stresu, stresorů),
- 2) Hodnocení probíhající situace, které člověku pomáhá zjistit, zda jej působící podnět ohrožuje či nikoliv,
- 3) Proces zvládnání (coping), jehož použití má vést k vyrovnání se s tímto stresorem,
- 4) Výsledkem je stresová reakce, kterou lze popsat také jako komplexní systém veškerých vlivů působících na myšlení a tělo daného jedince.

Nejprve probíhá prvotní ohodnocení (primary appraisal), při němž je zjišťováno, zda člověka daný podnět skutečně ohrožuje. Jestliže tomu tak je, nastává druhotné ohodnocení, které se týká toho, zda je organismus schopen zátěž zvládnout, případně jakým způsobem. To samozřejmě ovlivňuje i způsob reakce na působící stresor. Třetí stupeň hodnocení se věnuje účinnosti zvoleného

postupu zvládnání – otázka, zda byla situace efektivně zvládnuta, polemizování nad tím, zda mohl být zvolen vhodnější scénář apod. (in Baštecká, 2009).

Lazarus diferencuje mezi stresem fyziologickým, jehož znaky jsou změny v organismu, a stresem psychologickým, který vykazuje změny v chování a prožívání (in Paulík, 2010).

Teorie A. Steinberga a R. F. Ritzmanna

Steinberg & Ritzmann (1990) se zmiňují o potřebě vytvoření obecné koncepce stresu. Jejich práce vychází z Millerovy teorie živých systémů. Živé systémy jsou organizovány do osmi úrovní, jimiž jsou buňka, orgán, organismus, skupina, organizace, komunita, společnost a národní systémy. Ty jsou na každé své úrovni otevřenými systémy, kterými vstupují, procházejí a vystupují různé formy hmoty, energie a informací.

Bylo odhaleno zhruba dvacet subsystémů – některé z nich zpracovávají hmotu, jiné energii či informace, některé všechny tři substance. Jsou propojeny, což napomáhá k tomu, aby mohly vytvořit aktivně seberegulující, rozvíjející a reprodukcující se jednotný systém s určitými záměry a cíli.

U každého systému lze zaznamenat snahu o udržování stálého stavu jednotlivých struktur a rovnováhy mezi subsystémy. Systémy se rovněž pokoušejí o udržení rovnováhy ve vztahu k prostředí a suprasystémům. Určitá změna v jedné oblasti pak může mít za následek změny v jiné oblasti (Steinberg & Ritzmann, 1990).

V živých systémech je stabilní stav řízen negativní zpětnou vazbou. Nejenže vstup ovlivňuje výstup, ale rovněž výstup má často vliv na vstup. Systém se tedy homeostaticky přizpůsobí prostředí (Steinberg & Ritzmann, 1990).

Stres pak tyto autoři pojmají jako podtížení (nedostatek) nebo naopak přetížení hmotou, energií či informacemi, které vstupují nebo vystupují z živého systému. Vstup či výstup podtížení zapříčiňuje snížení množství hmoty, energie a informací. Vstup a výstup přetížení způsobuje naopak jejich zvýšení. Stres pak vzniká buďto podtížením, kdy do živého systému vstupuje či vystupuje nedostatek živin, vody, tepla, sensorických podnětů, sociálních kontaktů, nebo přetížením.

Teorie T. Coxe

Teorie T. Coxe bývá nazývána jako interakční koncepce stresu. Zabývá se vnějšími a vnitřními požadavky majícími vliv na lidskou psychiku a celý organismus. Vnitřní požadavky souvisí s potřebami jedince, přičemž mohou být aktivovány adekvátními podněty. Co se týče požadavků vnějších – ty jsou autorem vnímány jako potenciální zdroje stresu, problémy v mezilidských vztazích atd. Stresové procesy probíhají v pěti etapách (Cox, 1978, in Paulík, 2010):

- 1) Počáteční identifikace nároků či stresorů,
- 2) Hodnocení vnímaných požadavků, a to s ohledem na schopnost člověka uspokojovat vlastní potřeby,
- 3) Stresová odpověď – nastává v okamžiku, kdy závěrem hodnocení je, že se kladené nároky a předpoklady neshodují – cílem stresové odpovědi je vypořádat se s těmito stresujícími požadavky prostřednictvím změn chování a prožívání,
- 4) Posouzení současného stavu,
- 5) Závěrečné zpětnovazební hodnocení – probíhá v celém systému – rozvíjení adaptačních schopností člověka, při neadekvátní odpovědi pak změny chování, zesílení stresové odpovědi nebo zhoršení důsledků.

Teorie D. Hamiltona

Hamilton nabízí informační model stresu. Zabývá se stresory i stresovou reakcí. Důležitá je v této koncepci interpretace – ta vychází z koncentrace pozornosti a rovněž z kognitivního hodnocení. Pro interpretaci člověk selektivně zaměřuje svou pozornost a rozhoduje o významu podnětů pro zpracování. Svou roli zde hrají samozřejmě i minulé zkušenosti. Autor také rozděluje stres na fyziologický, biologický a psychologický. Dalším faktem této teorie také je, že s množstvím stresorů narůstá informační zátěž a napětí, tedy strain (in Paulík, 2010).

Teorie D. S. Goldsteina

Jeho koncepci stresu lze pokládat za obecnou. Z tohoto pohledu je pro vznik stresu důležitý rozdíl mezi subjektivním přáním a vnímáním aktuální situace či očekávání do budoucna. Na tento rozpor navazuje kompenzační úsilí. Vnímané informace jsou centrálně zpracovány v mozku – a to s přihlédnutím k možnosti nalézt vyhovující reakci. V organismu je možné objevit homeostaty (komparativní jednotky) – na základě porovnání informace o možných reakcích a jejich výsledcích připravují dílčí změny, jež se následně pomocí efektorů realizují. K znakům distresu pak můžeme zařadit uvědomění, nepříjemnost, pozorovatelné změny chování a neurohormonální aktivaci (Goldstein, 1995, in Paulík, 2010).

Jiné diferenciacce teorií stresu

Mlčák (2004) se zmiňuje o nepřehlednosti různých teorií stresu. Proto nabízí následující klasifikační systém:

- Teorie stresu zabývající se zkoumáním stavu organismu a psychiky – zátěž je zde chápána jako ohrožení fyziologické a psychologické integrity osobnosti,
- Teorie zaměřující se na zkoumání vztahu mezi požadavky a možnostmi člověka – zátěž je popisována jako nesoulad mezi těmito požadavky a vlastnostmi jedince,
- Koncepce stresu studující zatěžující podnět – zátěž představuje určitý objektivně působící faktor, jež má za důsledek adekvátní reakci člověka, tedy námahu,
- Koncepce stresu zdůrazňující úlohu psychologického prožitku – zátěž se rozumí subjektivní prožitek anticipovaného ohrožení, jež působí na člověka negativními důsledky,
- Teorie stresu pojímající jej jako multifaktoriálně podmíněný systém, ve kterém lze nalézt značné množství cirkulárních a zpětnovazebních kauzálních vztahů.

Mlčák (2004) rovněž uvádí tzv. systémové pojetí stresu. To je zde chápáno jako obecný pojem, pod něhož lze zařadit různé zátěžové situace, které jsou

odlišné. Nejčastěji můžeme hovořit o situacích hrozby, frustrace, deprivace a konfliktu:

- Frustrace se vytváří v případě, nemůže-li jedinec pro určitou překážku uspokojit své stanovené cíle,
- Hrozba souvisí s možným poškozením – člověk jej anticipuje,
- Při deprivaci jedinec delší dobu a v nepřiměřené míře postrádá uspokojování základních fyziologických a psychických potřeb,
- Konflikt lze charakterizovat jistým střetem protikladných motivů – ty narušují činnost jedince.

Výše zmíněná koncepce přináší pět kategorií, mezi nimiž jsou složité kauzální vztahy. Vzpomínanými kategoriemi jsou potencionální stresová situace, percipovaný stres, reakce na stres, důsledky stresu a faktory modifikující stres.

1.3. Stresor

Selye (1966, s. 94) se domnívá, že stresor je: *„To, čo spôsobuje stres... Každý faktor je viac-menej stresor v tej miere, ako je schopný vyvolať stres, t. j. nešpecifické zmeny.“*

Dle Baštecké (2009, s. 384) lze stresor definovat následovně: *„Stresor chápeme jako činitel působící nadměrnou zátěží, jako podnět, který je považován jedincem za ohrožující a vyvolává stresovou reakci.“*

Stresory pak můžeme rozdělit do několika skupin. Baštecká (2009) nabízí následující diferenciaci:

- A) Fyzikální stresory – např. přílišný hluk apod.,
- B) Fyziologické stresory – tělesná námaha apod.,
- C) Psychologické stresory – strach,
- D) Psychosociální stresory – ty se váží zejména k mezilidským vztahům.

Při zátěži dochází v těle k produkci hormonů, k nimž patří kortikotropin, adrenokortikotropin, kortizol aj., a neuropřenašečů, tedy katecholaminy (adrenalin, noradrenalin, dopamin). Úkolem všech těchto látek je připravit organismus k zahájení obranné reakce. Pokud je zátěž vyvíjená na jedince přiměřená, pak zvyšují jeho výkonnost.

Může však dojít k situaci, kdy mechanismus stresové reakce způsobuje snížení výkonnosti či zdravotní obtíže a to v případě, že je působící stresor příliš silný, jeho expozice trvá delší čas, jedná-li se o nahromadění vlivu mnoha menších stresorů nebo v případě, jestliže jedinec nepodnikne žádnou aktivitu ve snaze jeho působení zvrátit. Lze tedy hovořit o mnoha negativních důsledcích silné a dlouhotrvající zátěže, které se mohou promítat do mnoha oblastí lidského těla a zdraví – je tedy možno pozorovat nežádoucí změny v imunitním, endokrinním, kardiovaskulárním, gastrointestinálním, reprodukčním systému, možný vznik deprese či úzkosti apod. (Baštecká, 2009).

Charvát (1969) tvrdí, že se můžeme setkat s jistou variabilitou v míře intenzity stresové reakce. Stěžejní je pak to, jak jedinec interpretuje stresový signál. Pokud se opakují stresory, s kterými se organismus vždy úspěšně vyrovná, stresové reakce časem zeslábnu. Což vede po určité době k adaptaci. Jestliže se však opakují stresové situace, jež jedinec nedokáže zvládnout, nastává vyčerpání. Je nezbytné ještě podotknout, že zde není důležité, jak je stresor silný, podstatné je to, jak jej interpretuje organismus, i když může být tato interpretace neadekvátní. Autor (s. 70) pokračuje:

Stresová mince má tedy dvě strany. Nejprve je tu pozitivní hodnota. Není-li stres příliš intenzivní, vede k adaptaci, a vlastně nutí organismus ke zlepšení výkonu. Můžeme říci, že je předpokladem aktivního života. Naproti tomu měřitelný stres spotřebuje tolik energie, že se ustálený stav rozvrátí a celý systém se zhroutlí.

Ráda bych se na tomto místě zmínila rovněž o homeostaze – Charvát (1969, s. 67) konstatuje, že:

Ustálený stav živé hmoty se může porušit tím, že se přijalo nebo vydalo příliš mnoho nebo příliš málo hmoty-energie nebo informací nebo že uvnitř systému zasáhly jiné vlivy, které nutí proměnné, aby překročily meze dovolené variability. Když se to stane, začnou se mobilizovat homeostatická zařízení, aby se porucha napravila.

Můžeme tedy říci, že se organismus snaží jisté odchylky vyrovnat, přičemž se ještě stále mluví o homeostáze. Teprve při nadměrném překročení tolerované hodnoty se mobilizují obranná opatření. Ve chvíli, kdy nastane ohrožení integrity organismu či jeho života, hovoříme o stresové situaci.

Distres a eustres jsou dalšími termíny, o nich můžeme hovořit v souvislosti se stresorem. Pojmem distres označujeme situaci, kterou jedinec subjektivně prožívá jako ohrožení, což je také doprovázeno patřičným nepříjemným emocionálním doprovodem. Jedinec vzniklé situaci přepisuje negativní hodnocení, přičemž se zde promítá rovněž jeho přesvědčení, že nemá dostatek schopností a možností toto ohrožení zvládnout (Křivohlavý, 2001).

Jinou kategorií pak tvoří tzv. eustres. Ten se objevuje tam, kde nejde o negativní zážitek, nejedná se tedy o stres. Takovéto situace přinášejí člověku veskrze pozitivní emoční zážitky (radost apod.) – k jejich zvládnutí je však potřeba i jistého úsilí. Může jít např. o události jako je svatba či narození potomka. Eustres lze také nalézt tam, kde se lidé z vlastní vůle dostávají do hraničních situací charakterizovaných rizikem – např. při sportovních výkonech apod. (Křivohlavý, 2001).

1.4. Reakce na stres

V situacích, kdy je člověk vystaven působení stresu, je u něj možné pozorovat jistou fyziologickou a psychickou odezvu.

1.4.1. Fyziologická reakce na stres

Tělesné změny, jež probíhají v lidském těle během působení stresoru, lze připsat autonomnímu nervovému systému (ANS), přičemž je možné hovořit rovněž o tzv. nabuzení (anglicky arousal).

Sympatický oddíl autonomního nervového systému odpovídá za aktivaci organismu, úkolem parasympatiku je vyvolávání stavů zklidnění (Hayesová, 2000).

Nejprve tedy podrobněji k činnosti sympatiku. Tělesné změny, které vyvolává, činí organismus aktivnějším a ostražitějším. Vše se děje díky vláknům směřujícím od míchy k vnitřním orgánům, jež tyto orgány aktivizují. Tento stav tedy označujeme jako nabuzení (arousal) – což lze chápat jako určitou připravenost k akci (Hayesová, 2000).

Je nezbytné zdůraznit, že aby člověk mohl vyvinout výraznou aktivitu, potřebuje, aby byly jeho svaly dostatečně zásobeny krevním cukrem a kyslíkem. To zabezpečuje slezina, jež produkuje velké množství červených krvinek, což umožňuje krvi více okysličovat tělo. Činnost srdce se zrychluje, čímž se zrychluje krevní oběh a dochází k rychlému doplňování kyslíku. Rovněž dýchání se prohlubuje a plicím je dodáváno větší množství kyslíku. Tyto změny registrujeme také v trávicí soustavě – cukr je metabolizován rychleji, což má zajistit okamžitý přísun energie. Naopak trávení tuků a bílkovin trvá déle. Výše jmenované změny se někdy označují jako reakce boj nebo útěk (Hayesová, 2000).

Dochází k tvorbě dalších krevních destiček, které putují celým krevním oběhem. Mozek produkuje neurotransmitery, především pak endorfiny, díky nimž organismus při zranění nepocítuje bolest. V neposlední řadě je potřeba také zmínit, že během této odezvy, je potlačena reakce imunitního systému (Hayesová, 2000).

Jelikož díky zvýšené činnosti svalstva dochází k větší produkci tělesného tepla, je potřeba, aby byl organismus dostatečně ochlazen – to je zabezpečeno větší mírou pocení. Větší ostražitosti má napomoci rozšíření zornic. Jedinec je citlivější vůči vnějším podnětům. Je potřeba rovněž podotknout, že nemusí vždy dojít k tak dramatické reakci jako je boj nebo útěk, nýbrž mohou nastat různé stupně arousal (Hayesová, 2000).

Významným aktérem tohoto procesu je endokrinní systém, jehož úkolem je produkovat hormony. Vše je řízeno vzruchy sympatického oddílu autonomní nervové soustavy. K hormonům, které spoluurčují stresovou reakci, lze zařadit látky tvořené hypofýzou a nadledvinami. Nyní tedy podrobněji: hypofýza (dostávající chemické pokyny z hypotalamu) produkuje glukokortikoidy, které mají funkci trávicí a obnovující tkáň – přeměňuje zásoby tuků na glukózu a dochází k potlačení imunitní reakce. Dalším důležitým produktem této žlázy je adrenokortikotropní hormon (ACTH) – ten podněcuje nadledviny k tomu, aby do krve uvolňovaly adrenalin. Ten je zodpovědný za udržování svalové aktivity a přiměřené zásobení krví (Hayesová, 2000).

Parasympatický oddíl autonomního nervového systému. Hayesová (2000) k němu poznamenává, že jeho činnost již není tak dramatická jako je tomu u oddílu sympatického. Jeho činnost je spíše protikladná k činnosti sympatiku. Parasympatikus tedy mimo jiné stahuje zornice, zpomaluje srdeční tempo,

podporuje trávení atd. Tato část ANS se tedy soustřeďuje na obnovení tělesných zdrojů – dochází k obnovování tkání a ukládání cukrů a tuků pro pozdější potřeby. Zdá se, že jakmile přestává působit sympatikus, přebírá řízení parasympatický oddíl ANS.

Obecně lze tedy tvrdit, že sympatický oddíl autonomní nervové soustavy připravuje jedince k akci, parasympatikus pak má svou úlohu při odpočinku a obnovování sil, které budou v budoucnu zapotřebí (Hayesová, 2000).

1.4.2. Psychická reakce na stres

Podle Atkinsonové, Atkinsona, Smitha, Bena, & Nolen-Hoeksema (2003) může emoční reakce, která vzniká v situaci stresu, být veselá nálada – to především v situacích, které jsou sice obtížné, ale jeví se jako zvládnutelné. Naproti tomu existují reakce veskrze negativní, kterými jsou např. (Atkinsonová et al., 2003):

Úzkost. Lze ji označit za nejfrekventovanější reakci a vysvětlit jako negativní emoci, jež můžeme popsat pojmy jako starost, obavy, strach či napětí. V přiměřené míře ji v běžných životních situacích prožívá každý člověk. U některých lidí, kteří prožili nebývale ohrožující stresovou situaci, která překročila hranice běžného stresu (např. znásilnění, přírodní katastrofy apod.), se může vyvinout posttraumatická stresová porucha.

Vztek a agrese. Vztek lze označit za druhou nejfrekventovanější reakci na stresor. Může následně vést až ke vzniku agrese.

Apatie a deprese. Často se člověk při působení stresu uzavírá do sebe a bývá apatický. Pokud není schopen stresor zvládat a ten trvá delší dobu, může apatie vyústit v depresi.

Za další odezvu organismu na působící stresor lze považovat oslabení kognitivních funkcí. U člověka v takovéto situaci lze pozorovat potíže s koncentrací a logickým uspořádáním myšlenek, dochází rovněž k poklesu jeho výkonu. Toto lze přičítat dvěma pravděpodobným příčinám: narušení poznávacích funkcí můžeme přikládat vysoké emoční aktivaci (např. silná úzkost apod.), za druhou příčinu pak lze považovat rušivé myšlenky, které se dotyčnému neustále vynořují – opakované přemýšlení o možných příčinách, důsledcích atd. Osoba v takovéto

situaci se mnohdy chová poněkud neflexibilně, neboť nedokáže přemýšlet o jiných způsobech chování (Atkinsonová et al., 2003).

1.5. Zvládání stresu

Atkinsonová et al. (2003) uvádí, že lidé přirozeně usilují o zvládnutí stresové situace, neboť její působení (negativní emoce, tělesná aktivace) je většinou subjektivně dosti nepříznivé, což člověka podněcuje k jejímu řešení.

Se stresem, zátěží se člověk může vyrovnávat dvěma způsoby – a to adaptací a zvládáním (coping).

Křivohlavý (1994) se věnuje rozdílu mezi pojmy adaptace a coping. Adaptace dle něj vyjadřuje schopnost člověka vyrovnávat se s běžnými, obvyklými, poměrně dobře uchopitelnými a zvládnutelnými zátěžovými situacemi. Pojem coping pak znamená boj člověka s nadměrnou či nadlimitní zátěží. Nadlimitní zátěž Křivohlavý vysvětluje jako intenzivní a dlouhodobé působení. Coping je možné také považovat za jakýsi vyšší stupeň adaptace. V rámci adaptace se jedinec pokouší o řešení daného problému, jsou mu známy způsoby postupu – člověk zde disponuje určitými znalostmi a dovednostmi. V případě copingu jde o zvládání krizí, mimořádně náročných situací, které jsou neobvyklé. Zde již člověku chybí potřebné znalosti a dovednosti. V souvislosti s pojmem coping je ještě potřeba zmínit termíny další – ovládání (control) označuje situaci, kdy se jedinci boj daří, pokud situaci člověk zvládne, hovoříme o pojmu řízení (management). Podobně také Paulík (2010, s. 79) podotýká, že: *„Adaptace se vztahuje ke zvládání zátěže jako takové. Coping se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, a je tedy potřebné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní.“*

1.5.1. Vymezení pojmu zvládání stresu a coping

Atkinsonová et al. (2003, s. 509) definuje zvládání jako: „Proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi.“

Lazarus (1993), odkazující se na své dřívější výzkumy (Lazarus, 1966; Lazarus et al., 1974) vymezuje zvládání stresu (anglicky tedy coping) jako jakési úsilí

člověka změnit či spíše interpretovat probíhající negativní okolnosti tak, aby se jevíly příznivěji.

Paulík (2010, s. 79) pak tento termín definuje jednoduše jako: „...*aktivní a vědomý způsob zvládnání stresu.*“

Lazarus (1993) dále podotýká, že tradičně byly tyto zvládací strategie pokládány za určité ustálené znaky či rysy osobnosti, naproti tomu jeho vlastní studie (např. Lazarus, 1966, 1981; Lazarus & Folkmanová, 1984, atd.) prokázaly, že se jedná spíše o proces. Přesněji jej Lazarus popisuje jako snahu člověka vypořádat se s požadavky, které byly ohodnoceny jako náročné, což probíhá nejen v jeho mysli, ale je rovněž patrné i v jeho jednání.

Lazarus (1993) rovněž zmiňuje, že můžeme rozlišovat různé zvládací styly. Především ale zdůrazňuje důležitost kontextu při zvládnání stresu – aby tedy byly tyto strategie úspěšné, je nezbytné je měnit v čase a také respektovat charakter a odlišnost nastalé události (např. Folkman & Lazarus, 1985).

Je potřeba také uvést, že coping ovlivňuje stresovou reakci, a to dvěma způsoby – dvěma procesy (Lazarus, 1993):

- 1) Zvládnání zaměřené na problém (v originálu problem-focused coping) – pokud se díky zvládacímu jednání podaří změnit vztah člověka k určitému prostředí, může rovněž dojít k pozitivní změně podmínek nastalých při stresu,
- 2) Zvládnání zaměřené na emoce (emotion-focused coping) – tento proces mění pouze způsob, jakým interpretujeme to, co se odehrává – ohrožení, kterému jsme se díky přemýšlení úspěšně vyhnuli, nás přestává (alespoň dočasně) trápit, podobně též opakovaně provedené hodnocení hrozby prostřednictvím neohrožujících pojmů může odstranit kognitivní základ, opodstatnění stresové reakce.

Atkinsonová et al. (2003, s. 510) vysvětluje, že zvládnání zaměřené na problém zahrnuje: „...*vymezení problému, hledání alternativních řešení, zvažování alternativ z hlediska jejich nákladů a výnosů, volbu mezi alternativami a realizaci vybrané alternativy.*“

Zvládnání zaměřené na emoce spočívá v tom, že se dotyčný pokouší ubránit přívalu negativních emocí, což by mu nedovolilo podniknout příslušné kroky nezbytné k vyřešení problému. Tento způsob je rovněž mnohdy užíván v situacích, které není možné ovlivnit.

Lazarus ve svých dřívějších pracích (in Paulík, 2010) vymezuje čtyři copingové styly, jimiž jsou:

- 1) Útok na obtěžující fenomén (noxa),
- 2) Různorodé činnosti napomáhající zlepšení obranyschopnosti jedince vůči nepříznivým okolnostem,
- 3) Vyhýbání se noxám,
- 4) Apatie (bezmocnost apod.).

Podobně rovněž Amirhan (1990) udává následující tři strategie zvládání zátěže:

- 1) Strategie zaměřená na řešení problému – instrumentální – v tomto případě jde spíše o zacházení se stresem než o jeho pouhé uvědomování,
- 2) Strategie vyhýbání se – zahrnuje pouze určité potencionální emocionální reakce, které mají vést k tomu, aby stresor přestal působit,
- 3) Vyhledávání opory – vyhledávání lidského kontaktu.

Edwards (1988) tvrdí, že coping ovlivňuje determinanty stresu následujícími šesti základními cestami, tedy prostřednictvím:

- 1) Bezprostřední změny významných aspektů fyzického a sociálního prostředí jedince,
- 2) Změny aspektů vlastního self (např. osobnostních charakteristik),
- 3) Zpochybnění sociálních informací, na kterých je založeno vnímání,
- 4) Ovlivňování kognitivních struktur, jež tvoří vnímání reality daného jedince – dochází tedy k tomu, že jsou vjemy buďto odstraněny z vědomí (např. popření), nebo jsou pozměněny bez skutečné změny prostředí či self,
- 5) Přizpůsobení tužeb tak, aby mohlo dojít ke snížení rozporu mezi vjemy a tužbami jedince,
- 6) Nevnímání rozporů jako tolik významných.

1.5.2. Zdroje zvládání stresu

Můžeme hovořit rovněž o jistých zdrojích zvládání stresu. Lze je rozdělit na (Baštecká, 2009):

- A) Vnější – např. sociální opora,
- B) Vnitřní – osobnostní vlastnosti, schopnosti apod.

Jiní odborníci uvádějí následující diferenciaci zdrojů zvládání stresu:

- A) Moderátory – osobnostní a sociální proměnné,
- B) Mediátory účinku stresu – kognitivní ohodnocení stresoru, pozornost apod. (Kebza, 2005).

Paulík, Saforek & Schneiderová (2009, s. 34) vysvětlují, že:

V rámci souvislostí se zprostředkujícím působením jednoho nebo více jevů na vztah dvou proměnných používáme pojmy moderátory a/nebo mediátory. Nezřídka se používá jeden z nich pro označení všech možností zprostředkování vztahu dvou sledovaných proměnných. Případně se uplatňují oba, v podstatě jako synonyma.

Je však možné uvést mnoho způsobů, jakými různí badatelé přistupují k těmto dvěma termínům – např. Folkmanová & Lazarus (1980, in Paulík et al., 2009) pojmají moderátory jako proměnné, jež lze identifikovat již před tím, než na sebe příslušné proměnné začaly působit, a jsou rovněž nezávislé na jejich vztahu, lze je označit za konzistentní a individuální (např. věk, vlastnosti osobnosti apod.), jiné pojetí zdůrazňuje, že moderátor působí na vztah mezi dvěma proměnnými v tom smyslu, že se charakter vlivu jedné proměnné na druhou liší dle míry moderátora – moderátory jsou rovněž spojeny s individualitou člověka, vyznačují se jistou konzistencí a časově se příliš nemění, jejich vliv na příslušný vztah lze pozorovat nejen v rovině směru, ale i intenzity. Mediátor naopak vzniká ve spojitosti se vztahem k pozorovaným proměnným. Jeho vliv je patrný tak, že mění povahu tohoto vztahu. Mediátory jsou také variabilnější. Díky nim mají jednotlivé podněty svůj vnitřní psychologický význam.

1.5.3. Rozdíly mezi muži a ženami ve zvládnání stresu

Pokud se chceme zabývat tím, zda existují specifické rozdíly v používání zvládacích strategií mezi muži a ženami, je nezbytné zmínit určité skutečnosti.

Je potřeba vzít do úvahy jisté vnitřní dispozice obou pohlaví. Významným hlediskem jsou rovněž rozdílné požadavky, které jsou společností kladené na muže a ženy, k čemuž se váží rovněž jisté objektivní podmínky, které jsou příslušníkům obou pohlaví poskytnuty ke zvládnání těchto požadavků. Maskulinitu a feminitu lze také pokládat za jistý druh moderátoru, který se promítá do zátěžové situace (Paulík, 2012).

Nyní bych ráda uvedla výsledky několika výzkumů, jež se soustředí na tuto problematiku.

Renk & Creasey (2003) tvrdí, že jedinci, kteří vykazují vysoký stupeň maskulinity, užívají spíše strategie zaměřené na problém oproti jedincům s nižšími hodnotami této dimenze. U účastníků s vysokými hodnotami feminity byly nalezeny nepatrně vyšší hodnoty copingu zaměřeného na problém oproti účastníkům s nízkými hodnotami feminity. Autoři rovněž zdůrazňují, že neshledali signifikantní rozdíl mezi pohlavími ve zvládnání zaměřeném na problém. Jiná studie (Araya, Chotai, Komproe, & de Jong, 2007) naproti tomu dokazuje, že ženy významně více využívají strategie zaměřené na emoce, muži spíše strategie zaměřené na problém. Lengua & Stormshak (2000) naopak soudí, že neexistuje signifikantní rozdíl mezi muži a ženami v užívání aktivních zvládacích strategií.

Lze poukázat na to, že vyhýbání se zátěži používají obě pohlaví přibližně ve stejné míře (Araya et al., 2007; Lengua & Stormshak, 2000).

Parameswari (2011) uvádí, že se muži během působení stresu snaží soustředit na jiné, příjemnější záležitosti než na aktuální zátěž, pokoušejí se hledat v této tíživé situaci určité pozitivní aspekty či přemýšlejí o různých způsobech, jak daný problém zvládnout. Podobně také podle Cecena (2008), který provedl šetření s vysokoškolskými studenty, muži používají spíše copingové strategie optimističtějšího charakteru. Lengua & Stormshak (2000) konstatují, že neexistuje signifikantní rozdíl mezi muži a ženami v uplatňování pozitivně zaměřeného kognitivního copingu.

U žen byla odhalena větší míra vyhledávání sociální opory. Tento fakt potvrzuje mnoho autorů (Luyckx, Klimstra, Duriez, Schwartz, & Vanhalst, 2012; Cecen, 2008; Lengua & Stormshak, 2000).

2. Pětifaktorový model osobnosti

2.1. Vymezení osobnostních rysů

V souvislosti s osobností jedince lze hovořit o vlastnostech osobnosti, osobnostních charakteristikách, o nichž můžeme uvažovat jako o zobecnění pozorovaných projevů člověka. Jiné koncepty považují vlastnosti osobnosti za

vnitřní determinanty chování, jež souvisejí s určitými psychofyzilogickými dispozicemi, které za nimi stojí – jedná se o určitou předpokládanou vnitřní determinantu projevů osobnosti. Dispozice lze chápat jako určitou připravenost chovat se, jednat, prožívat situace určitým způsobem – ta je vrozená či získaná. Je nezbytné rovněž zmínit, že za ekvivalent pojmu dispozice můžeme pokládat pojem osobnostní rysy (personality traits) – je však třeba také podotknout, že tento termín bývá často užíván jako synonymum k pojům vlastnost či charakteristika osobnosti (Hřebíčková, 2010).

Podle Hřebíčkové (2010, s. 43) lze však osobnostní rysy rovněž definovat jako: „...obecné dimenze osobnosti, odvozené z kvantifikovaných údajů o chování a použitelné k měření chování různých jedinců. Dimenzi vymezují dva její krajní póly (např. extraverte-introverte) a každého jedince lze umístit na kontinuum mezi tyto dva póly.“ Autorka však zároveň dodává, že mezi odborníky neexistuje shoda v tom, jak přesně rysy vymezit – jde-li o charakteristiky popisující vlastnosti osobnosti či o vysvětlení příčin lidského chování, jednání, prožívání.

Již několik desetiletí existuje mezi autory velký zájem o zkoumání osobnostních rysů. Většina z nich se pak shoduje v tom, že nejlépe osobnost vystihuje pět vlastností osobnosti, pro něž se také používá termín „Big Five.“ Setkáváme se tedy s pětifaktorovým modelem osobnosti (Hřebíčková, 2010).

2.2. Lexikální (taxonomický) přístup

Hřebíčková (2010) upozorňuje, že vždy existovaly snahy o vytvoření určitého souboru vlastností, jimiž by bylo možné popsat lidskou osobnost, což bylo však značně problematické – jedním důvodem bylo nalezení postupu, který by pomohl vytvořit seznam těchto vlastností, druhým pak zřejmě volba metody, která by sloužila k jejich utřídění. V průběhu 20. století došlo k obratu. Zaznamenáváme tzv. lexikální hypotézu, již se zabýval už např. Galton (1884), který hovoří o výrazných aspektech osobnosti, jež je možné vyjádřit různými slovy. Ta doporučuje vyhledat ve vhodném slovníku. Dodává, že existuje přibližně tisíc slov, jimiž lze popisovat osobnost, ta mají různý význam, přičemž každé z nich určitým způsobem souvisí s významem jiného slova. Lze tedy konstatovat, že nejvýraznější individuální rozdíly jsou uchovány v jazyce. Postup je tedy

následující – prvním krokem je vybrat ze slovníků slova, jež jsou používána pro popis osobnosti, následně jejich výčet redukovat, poté díky faktorové analýze tyto vlastnosti uspořádat. Zmíněným způsobem byl tedy vytvořen pětifaktorový model popisující strukturu osobnosti, který se skládá z pěti dimenzí. Vžilo se pro něj Goldbergem vytvořené označení „Big Five“ (Hřebíčková, 2010).

2.2.1. Česká lexikální studie

Stejně jako u lexikálních studií prováděných v jiných zemích bylo i v českém prostředí nejprve vybráno co nejvíce adekvátních přídavných jmen sloužících k popisu osobnosti – ta mají odlišit chování a prožívání jedné osobnosti od druhé. K sestavení seznamu těchto slov byl použit Slovník spisovného jazyka českého, jež byl vydán v roce 1989 (Hřebíčková, 2010).

Ze seznamu je nutné vyřadit slova lišící se od rysových přídavných jmen. Těmi jsou následující skupiny (Hřebíčková, 2010):

- Přídavná jména vyjadřující časově ohraničené stavy, např. rozčilený,
- Přídavná jména označující různé tělesné symptomy, např. hladový,
- Přídavná jména vyjadřující různé aktivity, např. bdící,
- Přídavná jména, jež jsou znakem jistého postoje či světového názoru, např. konzervativní,
- Přídavná jména popisující sociální vlivy či role, např. bratrský,
- Pouze hodnotící přídavná jména, např. dobrý,
- Přídavná jména popisující anatomii či vzhled člověka, např. baculatý,
- Odborné termíny nebo metaforická vyjádření, např. animální.

Podle Hřebíčkové (2010) pro potřebu odlišení rysů od jiných vlastností je možné použít klasifikační systém s kategoriemi, jež jsou jasně vymezené a vzájemně rozlišené, či se mohou vlastnosti redukovat prostřednictvím ohodnocení jejich osobnostní relevance. V rámci české studie se na daném procesu podílelo šest posuzovatelů, kteří k tomuto využili německý klasifikační systém. K jeho kategoriím patří:

- 1) Dispozice,
- 2) Prožívání a chování,
- 3) Společenské a sociální aspekty,

4) Charakteristiky zevnějšku,

5) Neobvyklé pojmy.

Součástí je rovněž třináct podkategorií. Přídavné jméno bylo do příslušné kategorie zařazeno v případě, že se na tomto stanovisku shodla většina z posuzovatelů.

Nyní je výčet přídavných jmen zúžen na přibližně několik set rysů, což je však stále dosti velké množství. Následně je tedy aplikována faktorová analýza, díky níž jsou identifikovány určité jednodušší struktury rysů. Poté bylo 429 respondentům předloženo 366 rysů tvořících posuzovací škály, prostřednictvím nichž prováděli sebeposuzování – jejich úkolem bylo ohodnotit na příslušné stupnici, do jaké míry je určitá vlastnost vystihuje či nikoliv. Faktorová analýza následně pomohla identifikovat určité skupiny rysů – faktorů – jež tvoří model „Big Five“ (Hřebíčková, 2010).

Na tomto místě bych ráda uvedla tabulku přídavných jmen odpovídajících pětifaktorovému modelu v českém jazyce:

Extraverze/ život I.	Přívětivost II.	Svědomitost III.	Emocionální stabilita IV.	Intelekt V.
výřečný	dobrosrdečný	důkladný	klidný	chytrý
průbojný	přívětivý	pilný	vyrovnaný	inteligentní
temperamentní	poctivý	svědomitý	sebejistý	bystrý
energický	snášenlivý	pečlivý	odolný	vzdělaný
společenský	skromný	cílevědomý	duchapřítomný	intelektuální
tichý	panovačný	nesvědomitý	labilní	hloupý
samotářský	útočný	lenivý	neklidný	neinteligentní
plachý	pomstychtivý	nevytrvalý	vznětlivý	nenadaný
ostýchavý	necitlivý	chaotický	úzkostlivý	omezený
míčenlivý	rozpínavý	loudavý	rozrušitelný	nevzdělaný

Tabulka č. 1 (Hřebíčková, 2010, s. 48)

2.2.2. Obsah jednotlivých dimenzí

Nyní k obsahu jednotlivých dimenzí:

- **Extraverze** – jeden pól této dimenze vystihují charakteristiky jako společenskost, kontakt s lidmi, snadná sociální adaptace, výřečnost, sebeprosazování nebo činorodost, opačný pól pak obsahuje charakteristiky jako je zaměření na vlastní vnitřní svět či preference samoty,
- **Emocionální stabilita** – stabilní a vyrovnané reakce, které jsou adekvátní podnětům, rozvaha a klid – to jsou vlastnosti vystihující jeden pól tohoto faktoru, opačný pak charakterizují emocionální reakce, které jsou snadno vyvolatelné, nestálé a neadekvátní působícím podnětům, dále neklid, kolísání nálad či přecitlivělost,
- **Přívětivost** – tuto dimenzi vyjadřuje vztah jedince k jiným lidem – to, zda jim poskytuje podporu, péči, zájem či naopak nepřátelství, lhostejnost, nevraživost, lze ji popsat slovy přívětivý, dobrosrdečný, snášenlivý, opačnými přívlastky jsou pak panovačný, necitelný nebo pomstychtivý,
- **Svědomitost** – zmíněná dimenze má vyjadřovat vztah člověka k práci – zásadovost, svědomitost, pečlivost na jednom jejím konci, druhý pak vystihuje nezáměr o práci, lhostejnost k jejím cílům,
- **Otevřenost vůči zkušenosti** – o této dimenzi se vede nejvíce diskuzí, bývá označována také jako Intelekt, Imaginace či Kultura. Obsahuje vlastnosti, které popisují zvědavost, kultivovanost, nekonvenčnost, tvořivost, protilehlý pól reprezentují charakteristiky omezenost, nekulturnost či netvořivost, otevřenost vůči zkušenosti vystihuje citlivost na estetické podněty, živá představivost, vnímavost k vnitřním pocitům, preferování rozmanitosti nebo nezávislý úsudek, opakem je pak vyjadřování konzervativních postojů, tendence ke konvenčnímu chování, rovněž preferování známého a osvědčeného před neznámým (Hřebíčková, 2010).

2.2.3. Problematika lexikálního přístupu

Hřebíčková (2010) konstatuje, že co se týče dimenze emocionální stabilita v českém jazyce, lze říci, že nejméně koreluje s příslušnými faktory, jež byly

odvozeny z obdobných metod pro zjištění pěti faktorů osobnosti, které byly užity pro ověření validity. Do této dimenze se totiž promítají i vlastnosti, jež jsou zahrnovány spíše k faktorům přívětivost či intelekt. Lze jej rovněž označit za nejméně robustní (potvrzeno také německými a anglickými studiemi).

Zmíněná autorka doporučuje, aby se následující studie věnovaly ověřování univerzální platnosti pětifaktorového modelu struktury osobnosti či se pokoušely zjistit, do jaké míry se vyskytují podobnosti, odlišnosti jednotlivých faktorů napříč různými jazyky. Nyní lze vzhledem k předešlým šetřením konstatovat, že existuje větší shoda mezi faktory evropských jazyků, nižší pak mezi evropskými a americkými (Hřebíčková, 2010).

2.3. Dispoziční (dotazníkový) přístup

Dispoziční přístup se soustředí na vytvoření rysové teorie, která by umožnila objasnění motivů, vnitřní dynamiky či fungování osobnosti jako celku. Jeho základem je především analýza dotazníkových položek (škál). Významnými odborníky angažujícími se v této oblasti jsou Costa a McCrae (Hřebíčková, 2010).

2.3.1. NEO inventáře

NEO inventář vznikl díky práci již zmíněných Costy a McCraeho, kteří prostřednictvím shlukové analýzy Cattellova dotazníku 16 PF zaznamenali tři skupiny škál – těmi jsou neuroticismus, extraverte a otevřenost vůči zkušenosti. Název inventáře je zkratkou složenou z počátečních písmen označení těchto tří škál. Poté vytvořili posuzovací inventář, v němž bylo použito čtyřicet Goldbergových škál (zahrnujících adjektiva), který navíc doplnili čtyřiceti původními škálami z vlastního NEO modelu. Následně došlo k přidání faktorů přívětivost a svědomitost, které byly identifikovány prostřednictvím faktorové analýzy (Hřebíčková, 2010).

Níže uvádím tabulku s jednotlivými škálami/subškálami NEO inventáře doplněnou jejich charakteristikou:

	Název škály a subškály v češtině	Název škály a subškály v angličtině	Stručná charakteristika škály a subškály
	<i>Neuroticismus</i>	<i>Neuroticism</i>	<i>Do jaké míry se vyrovnáváme s psychickou zátěží</i>
N1	Úzkostnost	Anxiety	Obavy a strach z toho, jak všechno dopadne
N2	Hněvivost-hostilita	Angry/Hostility	Pociťování hněvu a zatrpklosti
N3	Depresivnost	Depression	Prožívání smutku a zoufalství
N4	Rozpačitost	Self-Consciousness	Pocit trapnosti, studu nebo rozpaků
N5	Impulzivnost	Impulsiveness	Podléhání pokušení (jídlo, alkohol, cigarety, drogy, nakupování)
N6	Zranitelnost	Vulnerability	Tendence nechat se pohltnout nálehavými událostmi nebo stresovými situacemi, tendence jednat panicky
	<i>Extraverze</i>	<i>Extraversion</i>	<i>Do jaké míry jsme společenší, aktivní a energičtí</i>
E1	Vřelost	Warmth	Přátelskost, náklonnost a zalíbení pro druhé
E2	Družnost	Gregariousness	Společenská, vyhledávání sociálních kontaktů
E3	Asertivita	Assertiveness	Dominance a důrazné sebeprosazování
E4	Aktivnost	Activity	Energičnost, tendence žít život v rychlém tempu
E5	Vyhledávání vzrušení	Excitement Seeking	Upřednostňování

			vzrušujících zážitků a výrazných smyslových podnětů
E6	Pozitivní emoce	Positive Emotions	Optimismus a pocit životního štěstí
	<i>Otevřenost vůči zkušenosti</i>	<i>Openness to Experience</i>	<i>Do jaké míry jsme otevření novým zkušenostem</i>
O1	Fantazie	Fantasy	Vytváření zajímavého vnitřního světa, představivost a fantazie
O2	Estetické prožívání	Aesthetics	Smysl pro umění a krásu, senzitivita
O3	Prožívání	Feelings	Schopnost zhodnotit a prožívat u sebe a s druhými velké množství pozitivních i negativních emocí
O4	Novátorské činnosti	Actions	Upřednostňování nového a rozmanitého před rutinním a známým
O5	Ideje	Ideas	Intelektuální zvědavost, otevřenost novým a nekonvenčním myšlenkám
O6	Hodnoty	Values	Ochota ověřovat sociální, politické a religiózní hodnoty, nedogmatické myšlení
	<i>Přívětivost</i>	<i>Agreeableness</i>	<i>Do jaké míry jsme přívětiví k druhým lidem</i>
P1	Důvěra	Trust	Tendence důvěřovat druhým
P2	Upřímnost	Straightforwardness	Čestné a přímé jednání
P3	Altruismus	Altruism	Ohleduplnost a přání pomáhat druhým
P4	Poddajnost	Compliance	Upřednostňování spolupráce před soutěživostí

P5	Skromnost	Modesty	Pokora před druhými
P6	Jemnocit	Tender-Mindedness	Starostlivost, soucit a sympatie s druhými
	<i>Svědomitost</i>	<i>Conscientiousness</i>	<i>Do jaké míry plníme povinnosti</i>
S1	Způsobilost	Competence	Připravenost a schopnost efektivně řešit úkoly
S2	Pořádkumilovnost	Order	Umění dobře si všechno zorganizovat, postupovat metodicky
S3	Zodpovědnost	Dutifulness	Dodržování pravidel, spolehlivost
S4	Cílevědomost	Achievement Striving	Tendence zadávat si náročné úkoly a plnit je
S5	Disciplinovanost	Self-Discipline	Schopnost motivovat se k dokončení úkolu a odolávat rušivým vlivům
S6	Rozvážnost	Deliberation	Schopnost promýšlet si věci předem

Tabulka č. 2 (Hřebíčková, 2010, s. 53)

Co se týče české verze NEO inventáře, jako první byl přeložen a validizován NEO Five-Factor Inventory (kratší verze metody) v roce 1996 Hřebíčkovou a Čermákem, v roce 2002 rovněž úplná verze NEO-PI-R, jejíž autorkou je Hřebíčková.

3. Souvislost mezi strategiemi zvládnání stresu a osobnostními dimenzemi

Lze konstatovat, že českých výzkumů, které by se zaměřovaly na zjišťování souvislostí mezi strategiemi zvládnání stresu a pětifaktorovým modelem osobnosti, není mnoho. Mohu uvést např. výzkum Balaščíkové & Blatného (2003). Ti se pozastavují nad faktem, že nezjistili žádný signifikantní vztah mezi dimenzí

Neuroticismus a copingovými strategiemi – např. mezi N a řešením problému je $r = -0,12$ apod. Mezi Extraverzí a vyhledáváním sociální opory dle nich existuje pozitivní korelace 0,407, korelace této škály s kognitivní restrukturací je 0,30, $r = 0,08$ pak nacházejí ve vztahu ke strategii řešení problému. Otevřenost vůči zkušenosti negativně koreluje s vyhýbáním se ($r = -0,02$), pozitivně se sebeobviňováním ($r = 0,03$). Přívětivost koreluje s vyhledáváním sociální opory pozitivně ($r = 0,23$). Negativní korelaci autoři objevují mezi Svědomitostí a sociální izolací – $r = -0,214$, souvislost zmíněné dimenze a řešením problému je pouze $r = 0,02$.

Jiný český výzkum v této oblasti provedli Slavíková, Blatný & Kohoutek (2008), kteří zvolili stejné metody, jaké užívám v empirické části této práce (tedy NEO-FFI a SVF 78). Konstatují, že s výběrem strategie zvládání stresu nejvíce koreluje faktor Neuroticismu – objevili statisticky významný vztah mezi touto dimenzí a celkovou negativní strategií ($r = 0,67$) či Sebeobviňováním ($r = 0,57$), negativně pak N koreluje se strategiemi pozitivními. Extraverze silně koreluje s pozitivními strategiemi, nejtěsnější vztah vykazuje k POZ 2 – Strategie odklonu ($r = 0,40$). Mezi Otevřeností vůči zkušenosti a Náhradním uspokojením shledali $r = -0,20$ – tedy korelaci negativní, je však poměrně nízká. Přívětivost koreluje s Kontrolou situace. Svědomitost pak souvisí se strategiemi pozitivními.

Dále se tedy podrobněji zabývám zahraničními studii.

3.1. Neuroticismus

Jedna ze starších studií (Watson & Hubbard, 1996) uvádí, že škála Neuroticismus většinou souvisí s pasivními a nepřítliš efektivními zvládacími strategiemi. Účastníci tohoto výzkumu (studenti) vykazující vysoké hodnoty na této škále se při vyrovnávání se stresem uchylují k dennímu snění, často rezignují na dosažení příslušného cíle, snaží se soustředit na náhradní činnosti, které jim mají pomoci odvést pozornost od daného problému, své negativní pocity dávají otevřeně najevo, dále mohou předstírat, že jejich potíže nejsou skutečné (popření – denial).

O'Brien & DeLongis (1996) tvrdí, že jedinci, kteří vykazují vyšší míru Neuroticismu, relativně méně uplatňují plánované řešení problému a více za tuto situaci přijímají zodpovědnost.

Výsledky těchto autorů (Lee-Baggley, Preece, & DeLongis, 2005) např. naznačují tyto korelace – mezi Neuroticismem a sebeobviňováním $r = -0,24$, mezi N a vyhledáváním sociální opory $r = 0,21$ nebo mezi N a řešením problému $r = 0,06$ apod.

Dle Connor-Smithové & Flachsbartové (2007) naopak Neuroticismus nesouvisí s vyhledáváním sociální opory či instrumentální opory, negativně také koreluje se strategií zaměřenou na problém a pozitivně s emocionální oporou ($r = 0,11$). Hambrick & McCord (2010) přinášejí odlišné závěry – emocionální opora podle nich s touto dimenzí koreluje negativně ($r = -0,38$).

Je možné také hovořit o pozitivní korelaci mezi Neuroticismem a vyhýbáním se stresu (Luyckx et al., 2012). Podle Hambricka & McCorda (2010), jejichž výzkumný vzorek tvořili studenti, však korelace mezi touto škálou a vyhýbáním se činí $r = -0,02$ – jejich zjištění tedy ukazují na korelaci negativní.

Podle výsledků Brebnera (2001) je Neuroticismus výrazněji spojen se zaměřením na emoce.

Penley & Tomaka (2002) zjistili, že příslušná škála koreluje negativně s vnímanou schopností zvládat stres, naopak pozitivně koreluje s vnímanou zátěží, dále pozitivně koreluje rovněž se specifickými negativními emocemi jako je úzkost, strach, pocit viny či studu.

Statisticky významnou negativní korelaci mezi dimenzí Neuroticismus a adaptivním copingem dokládají Hambrick & McCord (2010). Jejich výsledky přinášejí údaj $r = -0,45$.

3.2. Extraverze

Podle Penley & Tomaka (2002) Extraverze pozitivně koreluje s vnímanou schopností zvládat stres, rovněž lze nalézt pozitivní korelace mezi touto dimenzí a pocitem štěstí a hrdosti a naopak negativní korelaci s vnímaným stresem či strachem. Autoři také upozorňují na to, že škála pozitivně koreluje s jedincovou

spokojeností s tím, jak zátěžovou situaci zvládl. Objevuje se též pozitivní souvislost s vnímanou kontrolou nad probíhající stresovou událostí.

Jedinci s vysokou mírou Extraverze se většinou se svými problémy obracejí na jiné lidi. Obvykle se pokoušejí v těchto situacích nalézt něco pozitivního (Watson & Hubbard, 1996). Potřebu extravertů vyhledávat sociální oporu potvrzují také O'Brien & DeLongis (1996) či Luyckx et al. (2012). Podle Davida & Sulse (1999) pouze nepatrně více vyhledávají sociální oporu. Lee-Baggley et al. (2005) naopak hovoří o negativní korelaci ($r = -0,1$) mezi touto strategií a zmíněnou dimenzí.

Extraverze koreluje s adaptivním copingem okolo $r = 0,45$, emocionální oporou $r = 0,55$ či s vyhýbáním se $r = -0,23$ (Hambrick & McCord, 2010). Negativní korelaci potvrzují rovněž Luyckx et al. (2012).

O'Brien & DeLongis (1996) konstatují, že osoby skórující vysoko v této dimenzi relativně méně přijímají zodpovědnost za probíhající stresovou situaci oproti jedincům s nízkými hodnotami.

Dále lze podotknout, že extraverti používají spíše přehodnocení situace (David & Suls, 1999).

Lee-Baggley et al. (2005) poukazují na to, že sebeobviňování nijak nesouvisí s dimenzí Extraverze. Škála koreluje se strategií zaměřenou na řešení problému okolo $r = 0,08$.

3.3. Otevřenost vůči zkušenosti

Otevřenost vůči zkušenosti pozitivně koreluje s vnímanou schopností zvládat stres. Naopak se objevuje negativní korelace s vnímaným stresem, strachem či studem. Tato dimenze také pozitivně koreluje se spokojeností jedince s tím, jak se vyrovnal se zátěží a také s vnímanou kontrolou nad touto situací (Penley & Tomaka, 2002).

Podle následujících autorů (O'Brien & DeLongis, 1996) osoby s vysokými hodnotami této dimenze udávají relativně pozitivnější přehodnocení vnímané zátěže a méně používají strategii vyhýbání se.

Otevřenost vůči zkušenosti negativně koreluje s použitím strategie rozptýlení, nepatrně pozitivně pak s aktivním řešením (David & Suls, 1999). O souvislosti s aktivním copingem hovoří též Penley & Tomaka (2002). Connor-Smithová &

Flachsbartová (2007) objevují korelaci $r = 0,14$ mezi touto dimenzí a strategií zaměřenou na problém, Brebner (2001) poukazuje na korelaci méně než 0,10. Souvislost mezi O a touto strategií nalézají rovněž Luyckx et al. (2012). Lee-Baggley et al. (2005) však žádný vztah neobjevují.

Watson & Hubbard (1996) konstatují, že u osob skórujících vysoko v této dimenzi lze vyzorovat určitou snahu o získání cenného ponaučení z těchto zkušeností atd.

Korelace mezi touto škálou a strategií sebeobviňování činí zhruba $r = -0,09$ – je tedy negativní (Lee-Baggley et al., 2005).

3.4. Přívětivost

Přívětivost pozitivně koreluje se strategiemi zaměřenými na emoce – hledání sociální opory atd. (Penley & Tomaka, 2002). Podobně také O'Brien & DeLongis (1996) tvrdí, že osoby s vyššími hodnotami Přívětivosti častěji vyhledávají sociální oporu.

Vysoké hodnoty na této škále souvisí se snahou vnímat nastalou situaci v pozitivním světle, objevují se efektivní strategie, jež mají dopomoci k jejímu zdárnému vyřešení. Neobvyklá je také snaha obracet se k užívání alkoholu či jiných drog při zvládání životních těžkostí (Watson & Hubbard, 1996).

Další studie dokazuje, že lze pozorovat statisticky významnou pozitivní korelaci mezi touto škálou a adaptivním copingem, což vyjadřuje $r = 0,49$, aktivním copingem pak 0,34 (Hambrick & McCord, 2010). Dle Lee-Baggley et al. (2005) Přívětivost se strategií zaměřenou na řešení problému koreluje negativně ($r = -0,08$).

Luyckx et al. (2012) tvrdí, že Přívětivost negativně koreluje s vyhýbání se stresové události.

Lee-Baggley et al. (2005) hovoří o negativní korelaci mezi danou dimenzí a strategií sebeobviňování ($r = -0,21$).

Podle zjištění Davida & Sulse (1999) je Přívětivost naopak jedinou osobnostní dimenzí, která nesouvisí s žádnou copingovou strategií.

3.5. Svědomitost

Rovněž tato dimenze pozitivně koreluje s vnímanou schopností zvládat stresovou událost, souvisí s vnímanou kontrolou nad zátěží, negativně pak koreluje s vnímaným stresem a strachem. Existuje zde pozitivní souvislost s aktivním copingem (Penley & Tomaka, 2002). Také podle Brebnera (2001) Svědomitost mírně koreluje s řešením zaměřeným na problém, významně negativně pak se zvládáním zaměřeným na emoce. K obdobným závěrům docházejí taktéž Watson & Hubbard (1996), dle nichž je tato dimenze spojena s aktivními strategiemi zvládnání zátěže, se strategiemi zaměřenými na řešení problému, což potvrzují také Connor-Smithová & Flachsbartová (2007), v jejichž studii r činí 0,30. Hambrick & McCord (2010) z hlediska aktivního copingu přinášejí údaj $r = 0,59$. Lee-Baggley et al. (2005) připouštějí $r = 0,17$ mezi hodnotami dimenze a strategií řešení problémů. Podle Bartleyové & Roescha (2011) Svědomitost výrazně souvisí se strategií zaměřenou na problém, ale nikoliv s minimalizací stresoru. Pozitivní korelaci nacházejí též Luyckx et al. (2012). Je tedy možné konstatovat, že tyto souvislosti jsou značně výrazné.

Vyšší hodnoty této dimenze jsou u osob spojeny spíše s tendencí méně přijímat odpovědnost za vzniklou stresující událost a rovněž s nižší frekvencí vyhýbání se takové situaci (O'Brien & DeLongis, 1996).

David & Suls (1999) uvádějí, že lidé vykazující vyšší hodnoty v dimenzi Svědomitost užívají nepatrně méně strategii přehodnocení zátěžové události.

Podle Watsona & Hubbarda (1996) je Svědomitost spojena častěji se vzdáním se jiných činností, které má napomoci plně se soustředit na řešení nastalé situace. Lidé preferující tento styl jsou většinou vytrvalí a nevzdávají se a nepřestávají usilovat o dosažení vytyčených cílů, zároveň se ani neuchylují k řešením jako je požívání alkoholu, drog, které by jim měly umožnit odpoutat myšlenky od svých potíží.

Podle Connor-Smithové & Flachsbartové (2007) Svědomitost nesouvisí s vyhledáváním sociální opory. Také Bartleyová & Roesch (2011) se na tomto faktu shodují.

Hambrick & McCord (2010) uvádějí, že mezi touto škálou a adaptivním copingem existuje statisticky signifikantní pozitivní korelace $r = 0,72$, souvislost s emocionální oporou je pak $r = 0,44$.

Můžeme nalézt negativní korelaci mezi Svědomitostí a sebeobviňováním $r = -0,04$ (Lee-Bagglely et al., 2005).

EMPIRICKÁ ČÁST

4. Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy

Tato studie je orientována na pochopení způsobů, kterými se člověk vyrovnává s nastalou stresovou situací a to v souvislosti s aktuálně velice využívaným přístupem ke studiu osobnosti – pětifaktorovým modelem. Jde tedy o analýzu vztahu mezi strategiemi zvládnání stresu a pěti osobnostními dimenzemi – přesněji o zjištění, do jaké míry konkrétní osobnostní rys – dimenze (např. Neuroticismus, Extraverze atd.) – souvisí s určitými zvládacími styly (např. vyhledávání sociální opory, vyhýbání se apod.). Jedná se o snahu prozkoumat, zda mají jedinci s určitými osobnostními rysy tendenci užívat jisté formy zvládnání zátěže.

Stěžejní je tudíž popsát, jaké způsoby řešení stresových situací osoby ze zkoumaného vzorku preferují, či naopak využívají spíše sporadicky nebo vůbec – vše samozřejmě ve vztahu k jejich osobnostním charakteristikám.

Stanovené cíle:

- 1) Prozkoumat, jaké strategie zvládnání zátěže (coping) studenti nejčastěji užívají,
- 2) Popsát osobnostní rysy studentů z hlediska pětifaktorového modelu osobnosti,
- 3) Zjistit, zda u zkoumaného vzorku užívané strategie zvládnání zátěže souvisejí s osobnostními dimenzemi,
- 4) Zmapovat, zda existují rozdíly mezi studenty a studentkami vzhledem k uplatňovaným strategiím zvládnání stresu a pětifaktorovému modelu osobnosti.

Hypotéza 1

Skóry na škále Neuroticismus NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále Sebeobviňování v SVF 78.

Hypotéza 2

Skóry na škále Extraverze NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále Potřeba sociální opory v SVF 78.

Hypotéza 3

Skóry na škále Svědomitost NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále Kontrola situace v SVF 78.

Hypotéza 4

Skóry na škále Neuroticismus NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále NEG v SVF 78.

Hypotéza 5

Skóry na škále Extraverze NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále POZ v SVF 78.

5. Metodologický rámec a metody

V rámci své diplomové práce jsem zvolila kvantitativní výzkum – tedy možnost získaná data kvantifikovat a z výsledků vyvodit určité obecnější závěry. Přesněji se jedná o korelační studii, která je prováděna pomocí dvou níže popsaných dotazníků.

Tento typ výzkumu jsem zvolila z důvodu potřeby zjišťovat souvislosti mezi dvěma proměnnými, tzn. mezi zvolenou strategií zvládnání stresu a osobnostními rysy.

Důvody volby dotazníkového šetření

- Jednoduchost,

- Vyhodnocení dotazníků je rychlé,
- Jednotnost získaných dat a vyhodnocení,
- Možnost postupovat dle pokynů v manuálu patřícím k příslušnému dotazníku,
- Snadná distribuce dotazníků směrem k účastníkům výzkumu,
- Finanční nenáročnost.

5.1. Metody sběru dat

Pro výzkum souvislostí mezi strategiemi zvládnání stresu a pětifaktorovým modelem struktury osobnosti jsem zvolila SVF 78 a NEO pětifaktorový osobnostní inventář.

Důvody volby SVF 78

- Dotazník mapuje zkoumanou oblast – zvládnání zátěže,
- Je standardizovaný,
- Má vytvořeny české normy,
- SVF 78 je zkrácenou verzí SVF 120 – to je výhodné zejména z hlediska času, který účastník studie potřebuje k vyplnění dotazníku – zde jde tedy o menší časovou náročnost oproti původní verzi metody.

Důvody volby NEO pětifaktorového osobnostního inventáře

- Inventář popisuje osobnostní dimenze,
- Jde o celosvětově využívanou a významnou metodu – má verze v mnoha jazycích,
- Je standardizovaný,
- Disponuje českými normami.

5.1.1. SVF 78 – Strategie zvládnání stresu

Autory tohoto dotazníku jsou Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová (2003), českou verzi pak vytvořil Josef Švancara.

SVF 78 je konstruován tak, aby dokázal odhalit variabilitu způsobů, které člověk užívá při zpracování a zvládnání zátěžových situací. Metoda umožňuje zmapovat strategie vedoucí k redukci stresu (pozitivní strategie) či strategie vedoucí naopak k zesílení stresu (negativní strategie).

Zaznamenáváme zde 13 škál: Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování.

Popis metody

Jedná se o vícedimenzionální sebezpozorovací inventář, který zaznamenává individuální tendence k užití různých způsobů reagování na stres v situacích zátěže. Jak již vyplývá z názvu, dotazník obsahuje 78 tvrzení, jimiž se jedinec posuzuje na škále od 0 do 4, tzn. v relaci od „vůbec ne“ po „velmi pravděpodobně.“

Vyhodnocení metody

Ke každé položce ve Vyhodnocovacím listu je nezbytné doplnit její bodovou hodnotu (tzn. číslici, kterou proband označil v Dotazníku). Položky ve Vyhodnocovacím listu jsou řazeny do sloupců dle jednotlivých subtestů. Následně sečteme bodové hodnoty každého sloupce. Výsledkem je hrubý skór daného subtestu. Hrubý skór pak prostřednictvím tabulek převedeme na T-skór a zaznamenáme jej do Testového profilu.

Metodu lze rovněž vyhodnotit na úrovni sekundárních hodnot. Zkoumáme jedincovu celkovou pozitivní a negativní strategii. U pozitivní strategie zjišťujeme ještě tři dílčí strategie.

Interpretace subtestů

Dotazník SVF 78 umožňuje díky množství subtestů a jejich seskupování odhalit různé strategie, které jedinec užívá při zvládnání zátěžové situace.

Pozitivní strategie (POZ)

POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

Jde o snahu přehodnotit, snížit závažnost stresoru, prožívaného stresu či stresové reakce. Tuto oblast mapují dva subtesty:

- **Subtest 1 Podhodnocení** – tendence podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými lidmi či je hodnotit příznivěji, jde o jednoznačnou kognitivní devalvační strategii, tento subtest lze také označit za určitého antagonistu negativních strategií – je u něj tedy možné zaznamenat záporné korelace se subtesty měřícími negativní strategie,
- **Subtest 2 Odmítání viny** – absence vlastní odpovědnosti za zátěž, tento subtest se více než ostatní vyznačuje defenzivní tendencí.

POZ 2: Strategie odklonu

Osoba preferující tuto strategii se vyznačuje jednáním orientovaným na odklon od stresující události či na příklon k alternativním situacím, stavům, aktivitám. Řadíme zde tyto subtesty:

- **Subtest 3 Odklon** – odklon při zátěži, lze popsat dvě složky – odvrácení zátěže a snaha navodit psychické stavy, jež prožívaný stres zmírňují, zmíněné stavy zahrnují emoce a city s pozitivní valencí, jsou tedy inkompatibilní s prožívanými city s negativní valencí, mohou být však též neutrální (např. práce),
- **Subtest 4 Náhradní uspokojení** – opět snaha o jednání, které je zaměřené na kladné city – hovoříme o sebeposílení vnějšími odměnami (např. koupit si něco apod.).

POZ 3: Strategie kontroly

Subtesty patřícími k této strategii je možné zjišťovat konstruktivní snahy po zvládnutí/kontroly a kompetenci. Jedná se o subtesty:

- **Subtest 5 Kontrola situace** – měří snahu o získání kontroly nad zátěžovou situací, která je tvořena třemi komponentami – analýza aktuální situace a jejího vzniku, plánování opatření ke zlepšení situace/stavu a aktivní zásah do situace, je třeba také zdůraznit, že tato strategie je pokládána za

obzvláště konstruktivní, subtest je však vzhledem k třem zahrnutým komponentám nehomogenní – zaznamenáváme tedy nízké korelace mezi položkami a vnitřní konzistencí,

- **Subtest 6 Kontrola reakcí** – ukazuje tendenci kontrolovat vlastní reakce při stresu, což vyjadřují dva aspekty subtestu – zabránit tomu, aby došlo k vzrušení, případně toto na sobě nedat znát, a již vzniklému vzrušení čelit,
- **Subtest 7 Pozitivní sebeinstrukce** – subtest zaznamenává, do jaké míry jedinci přisuzují kompetence sobě a dodávají si odvalu v situacích stresu, jsou zjistitelné dvě komponenty – těmi jsou kladné myšlenky a postoje, jež zvyšují sebedůvěru, což lze označit výrazem subjektivní kompetence, a apely vydržet, případně sugesci nevzdat se, což lze pokládat za protipól rezignace, subtest znázorňuje rovněž představy o očekávané efektivitě jednání.

Zřídka se vyskytující strategie

Subtesty zjišťující tuto strategii nepatří k žádné ze zmíněných strategií a vyžadují samostatnou interpretaci. Je však žádoucí, aby bylo přihlédnuto ke kontextu ostatních strategií:

- **Subtest 8 Potřeba sociální opory** – zahrnuje tendenci navázat v zátěžových situacích kontakt s jinými lidmi, čímž chce osoba získat podporu při zpracování a řešení této situace, jde např. o pohovor, poskytnutí rady či konkrétní pomoc při řešení, je nezbytné myslet na to, že bychom měli tento subtest interpretovat v kontextu celého profilu – můžeme tedy hovořit o spíše pasivně rezignačních, bezmocných postojích či naopak o aktivním hledání konkrétní podpory,
- **Subtest 10 Vyhybání se** – znázorňuje snahu jedince vyhnout se zátěžové situaci a obsahuje záměr zamezit působení podobné situace, za pozitivní ji považujeme v případě, kdy není možné působení zátěže zamezit pomocí regulačních možností člověka, negativní zpracování představuje v případě, že se jedná pouze o vyhnutí se stresu, subtest tedy kladně koreluje jak s pozitivními, tak negativními strategiemi.

Negativní strategie (NEG)

Zde zařazujeme subtesty zaznamenávající tendence k nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících způsobů zpracování. Je zde odhalována také absence kompetence zvládnání stresu s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopnost uvolnit se. Oblast vystihují subtesty:

- **Subtest 10 Úniková tendence** – subtest signalizuje rezignační tendenci vyvážnout z tíživé situace, významným aspektem této strategie je provázanost tendence k úniku a jeho realizace se sníženou pohotovostí či neschopností této situaci čelit, na únikovou tendenci je tedy nezbytné nahlížet jako na maladaptivní způsob zpracování stresu, který jej dlouhodobě spíše zvyšuje,
- **Subtest 11 Perseverance** – jedinec v tomto případě není schopen odpoutat své myšlenky od stresujících zážitků, charakteristické je neustálé přemítání, negativní představy a myšlenky týkající se stresující situace se pořád vracejí a zabírají kapacitu myšlení a to dosti výrazně a dlouho, nepříznivá situace a vzrušení je prodlužováno, obtížný je rovněž návrat do původního stavu,
- **Subtest 12 Rezignace** – objevují se pocity bezmocnosti a beznaděje ve vztahu k zátěžové situaci a rovněž k vlastním možnostem jedince tuto situaci zvládnout – výsledkem je tedy to, že se člověk vzdává snahy o zvládnutí příslušné události,
- **Subtest 13 Sebeobviňování** – indikuje tendenci ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v zátěžové situaci.

5.1.2. NEO pětifaktorový osobnostní inventář

V této studii je rovněž použit NEO pětifaktorový osobnostní inventář (Hřebíčková & Urbánek, 2001), který vychází z NEO Five-Factor Inventory autorů Costy a McCraeho.

Popis metody

NEO pětifaktorový osobnostní inventář se zabývá pěti obecnými dimenzemi osobnosti, jimiž jsou:

- **Neuroticismus** – zjišťuje úzkostnost, rozpačitost, zranitelnost, depresi, hněvivost,
- **Extraverze** – zkoumá vřelost, družnost, asertivitu, aktivitu, vyhledávání vzrušení, pozitivní emoce,
- **Otevřenost vůči zkušenosti** – zaměřuje se na fantazii, estetiku, prožívání, činnosti, ideje, hodnoty,
- **Přívětivost** – se zabývá důvěrou, altruismem, upřímností, poddajností, jemnocitem,
- **Svědomitost** – reflektuje pořádnost, zodpovědnost, usilování o dosažení cílů, disciplínu.

Inventář obsahuje 60 otázek zkoumajících pět výše zmíněných osobnostních dimenzí. Osoba provádí sebesposouzení v rámci příslušného tvrzení na škále od 0 do 4 – tedy v rozmezí od „vůbec nevystihuje“ po „úplně vystihuje.“

Vyhodnocení metody

K vyhodnocení je zapotřebí šablona. Ta obsahuje tři sloupce označené čísly 2 – 4, které odpovídají třem takto očíslovaným stránkám v záznamovém archu.

Zmíněné kroužky jsou označeny čísly 0 – 4. Přiřazení čísel do pěti kroužků ukazuje, k jakému pólu určité dimenze se položky vztahují. Kroužky jsou barevně odlišeny a to dle dimenze, kterou reprezentují (červená, modrá, zelená, žlutá, hnědá barva).

Při vyhodnocení NEO-FFI je potřeba nejprve sečíst čísla, jež odpovídají zakřížkovaným odpovědím na škále a součet – hrubý skór – poznamenat na první stranu inventáře ke zkratkám dimenzí (N, E, O, P, S).

Byly vytvořeny normy – percentily. Hrubému skóru příslušné škály tedy odpovídá podíl (procento) osob příslušného pohlaví a věkové skupiny, které mají výsledek stejný nebo nižší jako daný respondent.

Interpretace metody

Neuroticismus

Škála mapuje individuální rozdíly v emocionální stabilitě a emocionální labilitě. Neuroticismus v tomto pojetí není spojen s žádnou psychiatrickou kategorií či diagnózou. Podobně jako i jiné škály z NEO pětifaktorového osobnostního inventáře také Neuroticismus zjišťuje charakteristiky, kterými se lidé více či méně odlišují.

Poskytuje informace o tom, jak jedinec prožívá negativní emoce (např. strach, sklíčenost, rozpaky apod.).

Lze konstatovat, že osoby, které vykazují vysoké hodnoty na této škále, jsou psychicky nestabilní, jejich psychická vyrovnanost je snadno narušitelná. Je možno je lehce přivést do rozpaků, cítí se zahanbeni, nervózní, nejistí, úzkostní, strach, obavy či smutek prožívají intenzivně. Rovněž lze říci, že jejich představy nekorespondují s realitou, z čehož vyplývá jejich omezená schopnost kontrolovat se a zvládat stresové situace.

Emocionálně stabilní jedinci jsou naproti tomu klidní, bezstarostní, vyrovnaní, přičemž ani stresující události je většinou nevyvedou snadno z míry.

Extraverze

Vysoké hodnoty této dimenze svědčí o tom, že je daný jedinec společenský, sebejistý, hovorný, aktivní, energický, veselý a optimistický. Extraverti mají rádi druhé lidi, jsou rádi součástí skupin či různých společenských shromáždění, oceňují vzrušení.

Popsat typického introverta je však již poněkud složitější. Introverze by měla být spíše vnímána jako absence extraverze než jako její protiklad. Takové osoby jsou zdrženlivé než nepřátelské, spíše nezávislé a samostatné než poslušné a povolné, vyrovnané než nejisté nebo flegmatické. Nelze je považovat za nešťastné či pesimistické.

Je potřeba rovněž zdůraznit, že extraverze v tomto pojetí není totožná s pojetím C. G. Junga – charakteristiky vystihující introspekci a reflexi nejsou součástí Extraverze, nýbrž Otevřenosti vůči zkušenosti.

Otevřenost vůči zkušenosti

Tuto dimenzi vystihují charakteristiky jako živá představivost, citlivost na estetické podněty, vnímavost k vnitřním pocitům, upřednostňování rozmanitosti, zvědavost či nezávislý úsudek. Zjišťujeme zde zájem a míru zaujetí pro nové zkušenosti, prožitky a dojmy.

Jedinci vykazující vysoké hodnoty na této škále se vyznačují bohatou fantazií, rovněž jsou vnímavější k pozitivním i negativním emocím více než osoby uzavřené. Také je možno konstatovat, že berou v úvahu nové myšlenky či nekonvenční hodnoty, pokládají se za vědychtivé, intelektuální, rádi experimentují a zajímají se o umění, dokážou kriticky přeformulovat dosud platné normy a převzít nové sociální, etické nebo politické hodnoty. Rádi zkoušejí nové způsoby jednání, preferují změnu, často se též chovají nekonvenčně.

Osoby udávající nízké hodnoty této dimenze mají obvykle tendenci chovat se konvečně či zastávat konzervativní postoje. Většinou preferují to, co je známé, osvědčené. Jejich emoční reakce bývají často utlumeny.

Přívětivost

Nejvýraznější vlastností jedinců, kteří vykazují vysoké hodnoty na této škále, je altruismus. Tyto osoby mívají pro druhé pochopení a porozumění, projevují jim přízeň, chovají se k nim vlídně a laskavě. Jsou vždy ochotni pomáhat a věří, že také druzí budou pomáhat jim. Obvykle lidem důvěřují a upřednostňují spolupráci.

Lidé s nízkými skóry se popisují jako egocentričtí, nepřátelští, mívají rovněž tendenci znevažovat záměry jiných. S druhými spíše soutěží než spolupracují.

Je možné podotknout, že ti, u nichž nacházíme pozitivní pól této dimenze, bývají ve společnosti obvykle sociálně žádoucí, proto jsou přívětivější lidé ve společnosti oblíbenější oproti těm, kteří s ostatními nespolupracují.

Svědomitost

Lidé se v průběhu svého vývoje učí korigovat svá přání a touhy. Lze identifikovat i další druh sebekontroly, jež se vztahuje k aktivnímu procesu plánování, organizování a realizace úkolů. Toto je základem zmíněné dimenze.

Jedinci vykazující v dimenzi Svědomitost vysoké hodnoty se pokládají za ctižádostivé, cílevědomé, vytrvalé, pilné, systematické, s pevnou vůlí, spolehlivé, disciplinované, přesné a pořádné. Uvedené sociálně žádoucí charakteristiky mají

vztah k pracovním či studijním výkonům. Je možné na ně však pohlížet také z negativního hlediska, a to v případě, že přesáhnou jistou únosnou míru a projeví se jako přehnaná pořádkumilovnost, pedantičnost či workoholické chování.

Osoby s nízkým skórem dimenze Svědomitost se popisují jako nedbalé, lhostejné, nestálé, naplňující své cíle s malým zaujetím.

Lidé s vysokým skórem	Škála	Lidé s nízkým skórem
napjatý neklidný nejistý nervózní labilní hypochondrický	N: Neuroticismus Zjišťuje míru přizpůsobení nebo emocionální nestabilitu, neuroticismus. Rozlišuje jedince náchylné k psychickému vyčerpání a nereálným ideálům od jedinců vyrovnaných a vůči psychickému vyčerpání odolných.	klidný relaxovaný vyrovnaný stabilní sebejistý spokojený uvolněný
sociabilní aktivní povídavý optimistický zábavný orientovaný na lidi	E: Extraverze Zjišťuje kvalitu a kvantitu interpersonálních interakcí, úroveň aktivace, potřebu stimulace.	uzavřený vážný mlčenlivý orientovaný na úkoly tichý
zvědavý všestranné zájmy originální imaginativní tvořivý pokrokový	O: Otevřenost vůči zkušenosti Zjišťuje aktivní vyhledávání nových zážitků: toleranci k neznámému a jeho objevování.	konvenční přízemní úzké zájmy neanalytický neumělecký
konzervativní dobrosrdečný laskavý důvěryhodný pomáhající upřímný	P: Přívětivost Zjišťuje kvalitu interpersonální orientace na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech.	cynický surový podezíravý nespolupracující pomstychtivý bezcitný

důvěřivý		
spolehlivý pracovitý disciplinovaný přesný puntičkářský pořádkumilovný náročný na sebe	S: Svědomitost Zjišťuje individuální úroveň při organizaci, motivaci a vytrvalosti na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé, na sebe náročné lidi od těch, kteří jsou lhostejní a nedbalí.	nespolehlivý líný bezcílný nedbalý lhostejný bez vůle požitkářský

Tabulka č. 3 – Popis jednotlivých dimenzí (Hřebíčková & Urbánek, 2001, s. 45)

5.2. Metody zpracování a analýzy dat

Data získaná od zúčastněných osob je nezbytné podrobit statistické analýze. Užila jsem několik metod – výpočet popisné statistiky, Pearsonův korelační koeficient, dvouvýběrový F-test a dvouvýběrový t-test. Analýza byla provedena prostřednictvím programu Microsoft Office Excel.

Nyní tedy podrobněji k výše zmíněným metodám:

Popisná statistika. Ta umožňuje, abychom se o zkoumaných proměnných dověděli mnoho informací – např. střední hodnotu, minimální a maximální hodnotu či směrodatnou odchylku. Pro přehled o naměřených údajích v jednotlivých subtestech dotazníku SVF 78, tedy užívaných strategií zvládnání stresu, a dimenzích NEO-FFI, jsem vypočítala jejich průměrné hodnoty a směrodatné odchylky.

Korelace. Nedílnou součástí této studie je rovněž výpočet korelace mezi proměnnými. Jako nejvhodnější prostředek se zde jevil Pearsonův korelační koeficient. Byly tedy korelovány hrubé skóry NEO inventáře a SVF 78. Záměrem bylo zjistit, zda mezi zkoumanými veličinami existuje souvislost.

Studentův t-test a Fisherův F-test. Důvodem použití Studentova dvouvýběrového t-testu je zjištění, zda byly zaznamenány rozdíly mezi studenty a studentkami vzhledem k uplatňovaným strategiím zvládnání stresu a v pětifaktorovém modelu osobnosti, respektive jeho dimenzích. To znamená, že je nezbytné ověřit, jestli existuje signifikantní rozdíl mezi dvěma výběry. Před použitím t-testu je nejprve nutné přistoupit k vyhodnocení Fisherova F-testu, a to z důvodu, abychom se přesvědčili, zda existuje rozdíl mezi rozptyly sledovaných

výběrů. Tímto způsobem se určí, který t-test je potřebné zvolit – zda dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů nebo dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů.

5.3. Etické aspekty výzkumu

Zajištění regulérnosti po stránce etické je nedílnou a nesmírně důležitou součástí každého výzkumu. Je nezbytné respektovat práva a soukromí účastníků studie, stejně jako dbát na to, aby v jejím rámci neutrpěli žádnou újmu.

Baterii dotazníků, kterou jsem rozdala respondentům, jsem opatřila průvodním dopisem, v němž jsem se představila a uvedla svou roli ve výzkumu – tedy své autorství, udala jsem název své studie, účel, za jakým data získávám a rovněž vysvětlila, co použité metody zjišťují. Potencionální respondenti byli tímto požádáni o účast ve výzkumu. Zapojení do sběru dat bylo samozřejmě dobrovolné. Zkoumané osoby byly rovněž ujištěny, že jimi poskytnuté informace budou použity pouze v rámci mé diplomové práce – nebudou užity za jiným účelem či nějak zneužity, bude garantována jejich ochrana apod.

6. Zkoumaná populace

Za zkoumanou populaci v této studii jsem zvolila studenty a studentky středních a vysokých škol.

6.1. Zkoumaný vzorek a jeho popis

Zkoumaný vzorek tvoří 83 studentů a studentek středních a vysokých škol Moravskoslezského kraje.

Níže uvádím tabulku obsahující věkové charakteristiky zkoumaného vzorku a graf prezentující zastoupení pohlaví v tomto souboru.

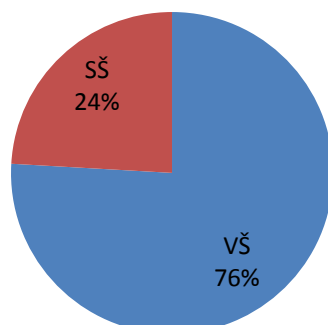
	Soubor	Muži	Ženy
Stř. hodnota	20,59	20,58	20,59
SD	1,33	1,37	1,32
Rozptyl výběru	1,78	1,88	1,74
Minimum	18	18	18
Maximum	25	22	25
Počet	83	34	49

Tabulka č. 4



Soubor je možné charakterizovat také z hlediska úrovně vzdělávání zkoumaných studentů – Graf č. 2 tedy přináší procentuální údaje o účasti vysokoškolských (63 respondentů) a středoškolských (20 respondentů) studentů.

Graf č. 2 - Zastoupení VŠ a SŠ studentů



Metoda výběru vzorku

Jako metodu výběru vzorku jsem zvolila příležitostný výběr. Ačkoliv tento způsob získávání účastníků nezaručuje reprezentativnost získaných dat, jeho výhodou je zejména nenáročnost – a to jak po stránce finanční, tak časové, a především pak snadná dostupnost potencionálních respondentů výzkumu a jejich oslovení.

Dotazníky, prostřednictvím nichž jsem sbírala data v této studii – tedy SVF 78 a NEO pětifaktorový osobnostní inventář – opatřené průvodním dopisem, v němž jsem vyslovila prosbu o zodpovězení otázek a vysvětlila účel výzkumu, jsem rozdala většinou osobně, případně požádala druhé osoby o rozdání dotazníků ve svém okolí.

Rozdáno bylo 100 baterií dotazníků, návratnost činila 83 %, do studie se tedy zapojilo 83 zkoumaných osob.

7. Výsledky

Nyní prezentuji výzkumná zjištění, k nimž jsem za použití dříve uvedených metod dospěla. Pro lepší orientaci v textu znovu uvádím výše zmíněné cíle a vytvořené hypotézy.

7.1. Strategie zvládání stresu

Cíl 1 – Prozkoumat, jaké strategie zvládání zátěže (coping) studenti nejčastěji užívají.

Studenti zařazení do této studie vykazovali použití jednotlivých strategií zvládání stresu v různé míře. Níže uvádím tabulku prezentující průměrné naměřené hodnoty subtestů SVF 78.

	Stř. hodnota	SD
Podhodnocení	9,05	4,13
Odmítání viny	11,39	3,53
Odklon	13,81	3,34
Náhradní uspokojení	12,21	4,46
Kontrola situace	16,55	3,64
Kontrola reakcí	15,63	3,09
Pozitivní sebeinstrukce	15,26	4,27
Potřeba sociální opory	17,31	5,34
Vyhýbání se	16,86	3,38
Úniková tendence	11,76	4,27
Perseverace	14,84	5,44
Rezignace	9,76	4,90
Sebeobviňování	12,18	5,61

Tabulka č. 5

Z výsledků vyplývá, že nejvyšší průměrné hodnoty byly zaznamenány u subtestu Potřeba sociální opory, nejnižší naopak vykazuje subtest Podhodnocení a Rezignace, mezi jejichž hodnotami je zanedbatelný rozdíl. Dále je možné konstatovat, že u dvou subtestů (Podhodnocení a Sebeobviňování), byly nalezeny nulové hodnoty – příslušnou strategii tedy daná osoba (či osoby) neuvádí.

K uplatňování strategie Potřeba sociální opory je ještě důležité podotknout, že její projevy – tedy zejména vyhledávání pomoci či rad u druhých osob – bychom měli interpretovat s ohledem na kontext jejího užití a další způsoby zvládání zátěže, jimiž tyto jedinci disponují. Již dříve v textu jsem uvedla, že je nezbytné

diferencovat mezi tím, zda jedinec tuto podporu aktivně vyhledává či zda vykazuje pouze pasivní tendence, beznaděj apod.

7.2. Osobnostní dimenze

Cíl 2 – Popsat osobnostní rysy studentů z hlediska pětifaktorového modelu osobnosti.

Na tomto místě se zabývám tím, jakých průměrných hodnot v jednotlivých osobnostních dimenzích studenti dosahují. Výsledky dokládá následující tabulka.

	Stř. hodnota	SD
Neuroticismus	26,26	6,81
Extraverze	33,10	6,83
Otevřenost vůči zkušenosti	27,39	6,08
Přívětivost	31,26	5,54
Svědomitost	32,47	6,81

Tabulka č. 6

Při srovnání těchto výsledků s hodnotami, jež naměřili Hřebíčková & Urbánek (2001) lze konstatovat, že se výsledky tohoto výzkumu výrazněji liší v dimenzi Neuroticismus, kde tito autoři přinášejí hodnotu 22,82 či v dimenzi Svědomitost, kde Hřebíčková s Urbánkem zjistili údaj 27,84. Prakticky totožný výsledek pak lze sledat v dimenzi Otevřenost vůči zkušenosti.

Vyšší hodnoty faktoru Svědomitost, jež udávají respondenti mého výzkumu, lze považovat za pozitivní informaci – tito jedinci bývají disciplinovaní, spolehliví, pracovití, přesní, což je žádoucí např. při plnění pracovních či studijních povinností. Jak je však uvedeno již v teoretické části mé diplomové práce, pokud rozsah zmíněných osobnostních rysů přesáhne jistou únosnou hranici, mohou tito jedinci vykazovat až přehnanou pořádkumilovnost nebo pedantičnost.

7.3. Souvislost strategií zvládání stresu a osobnostních dimenzí

Cíl 3 – Zjistit, zda u zkoumaného vzorku užívané strategie zvládání zátěže

souvisejí s osobnostními dimenzemi.

Zde byla zkoumána korelace mezi výše zmíněnými proměnnými. Zabývala jsem se celkem pěti vztahy mezi stylem copingu a osobnostním faktorem.

Hypotéza 1

Skóry na škále Neuroticismus NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále Sebeobviňování v SVF 78.

Nalezla jsem signifikantní pozitivní korelaci mezi dimenzí Neuroticismus a strategií Sebeobviňování – $r = 0,74$ na hladině $p < 0,05$.

Můžeme se tedy domnívat, že osoby, které bývají spíše úzkostné, nejisté, nervózní, v zátěžové situaci mnohdy připisují chybu spíše vlastnímu jednání apod. (to znamená, že udávají vyšší hodnoty subtestu Sebeobviňování).

Hypotéza 2

Skóry na škále Extraverze NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále Potřeba sociální opory v SVF 78.

V tomto případě činila souvislost mezi dimenzí Extraverze a strategií Potřeba sociální opory pouze $r = 0,05$ na hladině $p < 0,05$. Pozitivní vztah mezi těmito proměnnými zde existuje, jeho význam je však prakticky zanedbatelný – korelace je velmi slabá.

Přítomnost vysokých hodnot Extraverze u člověka tedy nelze příliš spojovat se snahou vyhledávat pomoc či radu od jiných osob, ačkoliv mírná souvislost zde existuje.

Hypotéza 3

Skóry na škále Svědomitost NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále Kontrola situace v SVF 78.

Rovněž i zde se objevuje pozitivní korelace na hladině $p < 0,05$, přesněji $r = 0,42$. Lze ji považovat za středně vysokou. Vyšší hodnoty na škále Svědomitost tedy poměrně významně souvisejí s užitím strategie Kontrola situace.

U jedinců, které označujeme jako svědomité, můžeme pozorovat snahu o kontrolu nad vzniklou stresující situací, což se projevuje tendencí analyzovat nastalou situaci a pátrat po příčině tohoto stavu, plánovat možnosti, jak se s ním vypořádat, následně pak aktivně řešit tuto situaci. Lze se domnívat, že lidé svědomití, tedy ctižádostiví, spolehliví, disciplinovaní, vytrvalí, systematictí apod., řeší často zátěžové situace tímto produktivním způsobem.

Hypotéza 4

Skóry na škále Neuroticismus NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále NEG v SVF 78.

Zde se projevila velmi výrazná pozitivní korelace, která se na hladině $p < 0,05$ pohybovala okolo $r = 0,71$.

Vysoké hodnoty v dimenzi Neuroticismus lze tedy u studentů spojit zejména s užíváním strategií, které můžeme pokládat za negativní. Jde např. o neustálé zaobírání se myšlenkami na zátěžovou situaci, pocity bezmoci a beznaděje či různé rezignační tendence apod.

Hypotéza 5

Skóry na škále Extraverze NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále POZ v SVF 78.

Korelace mezi Extraverzí a celkovou pozitivní strategií zvládnání stresu je středně vysoká ($r = 0,46$ na hladině $p < 0,05$).

Je tedy možné předpokládat, že extravertovaní jedinci, tedy jedinci společenšší, aktivní, veselí, optimističtí, vykazují spíše pozitivní strategie při zvládnání stresu. Může se jednat např. o snahu zmírnit závažnost prožívaného stresu, tendenci docílit odklonu působícího stresoru, přisuzování kompetencí vlastní osobě atd.

7.4. Rozdíly naměřených hodnot dle pohlaví

Cíl 4 – Zmapovat, zda existují rozdíly mezi studenty a studentkami vzhledem k uplatňovaným strategiím zvládnání stresu a pětifaktorovému modelu

osobnosti.

V této části bych se chtěla vyjádřit k tomu, zda se muži a ženy z mého vzorku mohou lišit v preferenci určitých strategií zvládání stresu či zda vykazují nějaké rozdíly v osobnostních charakteristikách dle NEO modelu. Proto jsem zjišťovala tyto potencionální rozdíly ve frekvenci užívání některých strategií a rovněž osobnostních dimenzí.

Potřeba sociální opory

Jak uvádím v teoretické části této práce, mnoho výzkumníků shledalo, že ženy oproti mužům výrazně více vyhledávají sociální oporu.

Následuje tabulka s některými hodnotami zjištěnými při výpočtu F-testu.

F-test	
F	1,65
P(F<=f)(1)	0,06
F krit (1)	1,72

Tabulka č. 7

Je potřeba porovnat $P(F \leq f)(1)$ s hladinou významnosti α . Protože je $p > 0,05$, není zde signifikantní rozdíl mezi rozptyly. Mohu tedy použít dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů (viz. tabulka níže).

t-test	
t stat	4,55
P(T<=t)(1)	9,25
t krit (1)	1,66
P(T<=t)(2)	1,85
t krit (2)	1,99

Tabulka č. 8

Protože $|t \text{ stat}| > t \text{ krit } 2$, byl zde nalezen významný rozdíl v používání strategie Potřeba sociální opory mezi studenty a studentkami. Studentky tedy významně častěji uplatňují tuto strategii – průměrná hodnota 16,94, u mužů činí 12,31.

Celková pozitivní strategie (POZ)

Jelikož je $p > 0,05$, použiji dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů výběrů.

F-test	
F	1,22
P(F<=f)(1)	0,27
F krit (1)	1,74

Tabulka č. 9

t-test	
t stat	-0,26
P(T<=t)(1)	0,39
t krit (1)	1,66
P(T<=t)(2)	0,79
t krit (2)	1,98

Tabulka č. 10

Data ukazují, že $|t \text{ stat}| < t \text{ krit } (2)$, proto lze konstatovat, že neexistuje významný rozdíl v naměřených hodnotách vzhledem k pohlaví. Studenti a studentky se tedy výrazněji neliší v užívání strategií spíše pozitivních.

Celková negativní strategie (NEG)

Rozhodla jsem se také zjistit, zda se studenti a studentky liší v uplatňování strategií zvládání stresu spíše negativního charakteru – tedy škály NEG v SVF 78.

Opět užívám nejprve Fisherova dvouvýběrového F-testu ke zjištění, zda jsou si rozptily mezi dvěma výběry rovny.

F-test	
F	1,34
P(F<=f)(1)	0,18
F krit (1)	1,72

Tabulka č. 11

Opět se potvrzuje, že je nutné použít dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů ($p > 0,05$).

t-test	
t stat	-0,87
P(T<=t)(1)	0,19
t krit (1)	1,66
P(T<=t)(2)	0,38
t krit (2)	1,99

Tabulka č. 12

Při porovnání $|t \text{ stat}| < t \text{ krit (2)}$ je patrné, že se zkoumané osoby nijak výrazně neliší ve vykazování negativních strategií zvládnání zátěže vzhledem k pohlaví.

Otevřenost vůči zkušenosti

Zjistit, zda se studentky a studenti významně liší v osobnostní dimenzi Otevřenost vůči zkušenosti, stejně jako dimenzi Přívětivost, k níž se vyjadřuji níže, jsem se rozhodla zejména proto, že jsem se těmito dvěma charakteristikám v předcházející analýze dat podrobněji nevěnovala.

I nyní je tedy nejprve nutné použít dvouvýběrový F-test.

F-test	
F	1,77
P(F<=f)(1)	0,04
F krit (1)	1,74

Tabulka č. 13

Jak z výsledků vyplývá, v tomto případě je tedy nutné zvolit dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů, neboť $p < 0,05$.

t-test	
t stat	-0,60
P(T<=t)(1)	0,27
t krit (1)	1,66
P(T<=t)(2)	0,54
t krit (2)	1,99

Tabulka č. 14

Jak vidíme, $|t \text{ stat}| < t \text{ krit (2)}$, opět tedy nenalézáme signifikantní rozdíl mezi muži a ženami ze vzorku v osobnostní dimenzi Otevřenost vůči zkušenosti.

Přívětivost

Dle výsledků Fisherova F-test ($p > 0,05$) je potřeba opět použít t-test s rovností rozptylů sledovaných výběrů.

F-test	
F	1,11
P(F<=f)(1)	0,36
F krit (1)	1,67

Tabulka č. 15

t-test	
t stat	4,03
P(T<=t)(1)	6,26
t krit (1)	1,66
P(T<=t)(2)	0,0001
t krit (2)	1,99

Tabulka č. 16

Protože $|t_{stat}| > t_{krit}(2)$, je možné uzavřít, že se studentky a studenti liší v dimenzi Přívětivost. U žen shledávám vyšší hodnoty tohoto faktoru (průměrná hodnota 31,38) oproti mužům (26,47). Je tedy možné se domnívat, že ženy jsou důvěřivější, laskavější nebo že např. více pomáhají druhým lidem.

8. Diskuze

Důvody, proč jsem se rozhodla získávat účastníky studie prostřednictvím příležitostného výběru, jsem již zčásti v předešlém textu vysvětlila. Dalším důvodem je pak přihlídnutí k vlastním možnostem.

Soubor 83 lidí je dle mého názoru dostačující, jistě by však byla vhodnější účast více osob. Nejenže by takto byla data průkaznější a zjištěné údaje by měly vyšší výpovědní hodnotu, ale bylo by je rovněž možné lépe generalizovat. Podobné stanovisko lze zaujmout k reprezentativnosti zkoumaného vzorku. Předpokládám, že by se jistě zvýšila, pokud bych přistoupila k jiné metodě výběru vzorku než k výběru příležitostnému a užila rovněž různé postupy, které umožňují znáhodňování.

Je možné uvažovat nad tím, z jakého důvodu se objevuje signifikantní pozitivní korelace např. mezi Neuroticismem a Sebeobviňováním či celkovou negativní strategií zvládání stresu. Lze přemýšlet např. o velikosti zkoumaného vzorku, respektive malém počtu účastníků této studie. Za další potenciální důvod lze pokládat také určitou specifickou výběrovou souboru, která se při menším množství osob výrazněji projevila.

Je také potřeba zmínit, že do měření o souvislosti mezi strategiemi zvládání stresu a osobnostními dimenzemi, může zasahovat ještě třetí proměnná, jejíž vliv nebyl v tomto výzkumu eliminován. Její působení se pak může odrážet ve výsledcích, které mohou být tímto zkresleny. Rovněž lze uvažovat o vlivu odlehlých hodnot, které se do výsledku výrazněji promítají. Ty mohou také zkreslovat vypočítané průměry jednotlivých subtestů SVF 78 a NEO-FFI.

Návratnost dotazníků v této studii činila 83 %. Tento výsledek považuji za poměrně uspokojivý. Za možnou příčinu dotazníkové mortality lze pokládat fakt, že jsem po zúčastněných osobách požadovala vyplnění dvou dotazníků, přičemž byly

oba dva dosti rozsáhlé – NEO inventář obsahuje 60 položek, SVF 78 pak 78. Je tedy možné uvažovat nad tím, že potenciaální participanty odradilo množství otázek, které – jak jsem již zmínila – nelze považovat za nízké. Jiným faktorem, který mohl také působit negativně při rozhodování se o účasti na mém výzkumu, může být rovněž obsah jednotlivých položek, tvrzení, na které měli studenti reagovat. Ač se nejednalo o otázky intimního charakteru či různých témat, o nichž je obtížné hovořit (např. traumatizující zážitky apod.), je potřebné vzít v úvahu skutečnost, že u odpovídání na dotazy týkající se vlastní osoby, osobnosti, vnitřního prožívání, intrapsychických obsahů, může jít o nelehký úkol, který dovede potenciaálního účastníka odradit. Podobně to platí rovněž o výpovědích o preferovaných strategiích zvládnání stresu – opět toto může dané osobě činit obtíže, může pociťovat nechuť se tím zabývat, při analýze vlastních copingových strategií může docházet k opětovnému vyvolání nepříjemných stresujících zážitků do vědomí. Uvažuji rovněž o eventuální až neschopnosti potenciaálního účastníka podrobit tyto procesy vlastnímu zkoumání – neschopnost identifikovat konkrétní způsob zvládnání. Ačkoliv toto vysvětlení dotazníkové mortality pokládám spíše za méně pravděpodobné.

Při jakémkoliv sběru údajů od zkoumaných osob, což platí ve vyšší míře, pokud k tomuto užíváme dotazníky, je nezbytné uvažovat o možných nepravdách, které nám mohou tyto osoby uvádět. Lze uvažovat o určité neochotě účastnit se studie, neochotě sdělovat pravdu, pocity studu kvůli pravdivé skutečnosti, které mohou k tomuto vést. Nesmíme rovněž zapomenout na záměrné zkreslování údajů, které mohou zkoumané osoby činit jen např. pro pobavení. Předpokládám však, že studenti z tohoto vzorku neměli důvod uvádět lživé odpovědi – jak jsem konstatovala dříve, dotazníky nezkoumají žádné intimní oblasti, u nichž by mohli pociťovat potřebu zkreslovat reálnou skutečnost. Vždy je však potřeba mít toto na zřeteli, zvláště v případě sběru dat prostřednictvím dotazníků.

Uvažuji ještě o dalším možném zkreslení odpovědí ze strany respondentů – v tomto případě nezáměrném. Hovořím nyní o nutnosti posoudit výrok prezentovaný v dotazníku na škále (tedy od úplného nesouhlasu k potvrzení výroku), což se mění dle obsahu tvrzení. To může být v určitých případech matoucí vzhledem k tomu, že je někdy obsahem výroku např. přítomnost určité osobnostní charakteristiky či copingové strategie, jindy je však deklarována její absence – respondent může být tedy zmaten formulací otázky. Tento

potencionální vliv jsem zpozorovala, když jsem dotazníky rozdala – několik participantů se mě dotázalo, proč jsou některé položky opatřeny zápornem a jiné ne, a sdělovali mi, že je pro ně takto složitější na otázky reagovat. Chtěla bych však zdůraznit, že pokud kvůli tomu dochází k chybovosti při vyplňování dotazníků, půjde spíše o minimální množství takto zasažených položek a tedy o zanedbatelný vliv na výsledky studie.

Pokud bych se měla vyjádřit k zjišťovaným strategiím zvládnání stresu, přesněji přímo k používané metodě SVF 78, je potřeba vzít v úvahu ještě další skutečnosti, které se mohou do výzkumu promítnout. Jak upozorňují sami autoři metody (Janke & Erdmannová, 2003), i přes dosti vysokou reliabilitu okolo 0,80 lze hovořit o možné chybě měření, která je stále poměrně vysoká. Je tedy potřeba vzít v úvahu skutečnost, že v jednotlivých případech mohou existovat určité odchylky mezi testovou a „skutečnou“ hodnotou. Jiným faktorem je podle autorů také fakt, že výpovědi o habituálních způsobech zpracování stresu nemusí odrážet styl zpracování stresu v konkrétních tíživých situacích. Dotazník je tedy schopen zachytit pouze to, co je přístupné sebezpozorování člověka a pouze do té míry, nakolik je člověk ochoten toto sdělit.

Ráda bych rovněž vyzdvihla skutečnost, že všechny vyplněné dotazníky, které mi byly dotazovanými studenty vráceny, měly všechny položky vyplněné a to včetně údajů o pohlaví či věku participantů. Mohu tedy uvést, že z důvodu neúplnosti získaných údajů nemusel být vyřazen žádný dotazník.

Ačkoliv jsem našla významné korelace mezi strategiemi zvládnání stresu a osobnostními dimenzemi (např. $r = 0,71$ mezi škálami N a NEG), je nutné zdůraznit, že tato zjištění hovoří o jisté možnosti propojení těchto proměnných, o možnosti předpokládat, že člověk vyznačující se příslušnou osobnostní charakteristikou bude teoreticky preferovat daný copingový styl. Zmíněná korelace však nevyovídá nic o kauzalitě. Nelze tedy předpokládat, že příčinou toho, že studenti se hojně se stresem vyrovnávají spíše negativním způsobem, je jejich zvýšený Neuroticismus či naopak – příčinou vysokých hodnot na škále Neuroticismus je užívání negativních zvládacích strategií. Prokázání možnosti kauzálního propojení těchto proměnných by bylo zcela jiným cílem, případně cílem jiné studie, což lze z pochopitelných důvodů pokládat za značně složité. Není ani možné předpokládat, že určitá osobnostní dimenze přímo předpovídá použití některé ze strategií zvládnání zátěže.

Jak uvádím ve výsledkové části, objevila jsem, že se studenti a studentky liší v používání strategie Potřeba sociální opory. Tento fakt byl očekáván, neboť koresponduje s mnoha zjištěními jiných výzkumníků (např. Luyckx et al., 2012; Cecen, 2008; Lengua & Stormshak, 2000).

Na rozdíl od Balaščíkové & Blatného (2003), kteří oproti svému očekávání nenalezli signifikantní vztah mezi Neuroticismem a jakoukoliv strategií zvládání stresu, má zjištění napovídají opak – objevila jsem významnou pozitivní korelaci ($r = 0,74$) mezi touto dimenzí a strategií Sebeobviňování, podobně výrazná souvislost byla shledána také ve vztahu k celkové negativní strategii zvládání stresu, tedy NEG. Ta činila $r = 0,71$. Také O'Brien & DeLongis (1996) hovoří o tom, že jedinci vykazující vyšší hodnoty na škále Neuroticismus, za tuto situaci více přijímají zodpovědnost. S opačnými výsledky pak přicházejí Lee-Baggley et al. (2005), kteří objevili negativní korelaci $r = - 0,24$ mezi N a Sebeobviňováním. Rozdílnost těchto stanovisek pak může být způsobena např. rozdílností zkoumaného vzorku – kdo byl zkoumán či kolik účastníků se do studií zapojilo. Rovněž lze také uvažovat o vlivu intervenující proměnné.

Předpoklad, že hodnoty dimenze Extraverze výrazněji souvisejí s Potřebou sociální opory, se příliš nepotvrdil, neboť jsem našla pozitivní korelaci pouze okolo $r = 0,05$. Tento fakt také neodpovídá zjištěním Balaščíkové & Blatného (2003), jež shledali mezi těmito škálami středně silnou korelaci $r = 0,40$, přičemž souvislost mezi příslušnými proměnnými potvrzují rovněž další autoři (O'Brien & DeLongis, 1996; Luyckx et al., 2012). V této souvislosti je možno opět uvažovat o důvodech, které jsem zmínila výše v souvislosti s dimenzí Neuroticismus.

Co se týče souvislosti mezi faktorem Svědomitost a škálou Kontrola situace, našla jsem středně vysokou korelaci $r = 0,42$. Vztah Svědomitosti a aktivního copingu potvrzují např. Penley & Tomaka (2002), Watson & Hubbard (1996), Hambrick & McCord (2010) či Bartleyová & Roesch (2011).

Mohu se domnívat, že dimenze pětifaktorového modelu vykazují korelace také s jinými copingovými strategiemi. Jejich zkoumání však již nebylo zařazeno do této studie.

Výsledky této diplomové práce mohou přinést menší vhled do způsobů, jimiž studenti českých středních a zejména vysokých škol, zvládají zátěžové situace, a možnost jejich propojení s osobnostními charakteristikami, kterými se tyto osoby vyznačují. Ono téma vnímám jako aktuální, neboť stres a situace s ním spojené

jsou součástí každodenního života, což platí rovněž pro zkoumanou populaci studentů.

Pokud se zamýšlím nad tím, jakým směrem by se mohlo ubírat bádání v této oblasti, přichází v úvahu např. přidání třetí proměnné – tou by mohla být buďto míra každodenního stresu vnímaná účastníkem či intenzita stresu, kterou student zažívá v souvislosti se studiem a povinnostmi, jež jsou s ním spojeny – tedy např. náročnost učební látky, stres ve zkouškové situaci či neúspěch v těchto situacích apod.

9. Závěry

Výsledky kromě jiného odhalují souvislosti mezi užívanými strategiemi zvládnání stresu a osobnostními dimenzemi či rozdíly v naměřených hodnotách mezi muži a ženami:

- Z výsledků je např. patrná významná pozitivní korelace mezi Neuroticismem a Sebeobviňováním či ve vztahu k celkové negativní strategii zvládnání stresu, lze tedy říci, že jedinci s vysokými hodnotami v dimenzi Neuroticismus, tedy osoby spíše nejisté, úzkostné, v zátěžových situacích disponují více negativními zvládacími styly, např. připisují chyby svému jednání apod.,
- Středně silná korelace byla shledána mezi škálami Svědomitost a Kontrola situace či mezi Extraverzí a celkovou pozitivní strategií zvládnání zátěže, naopak téměř zanedbatelná souvislost byla objevena mezi faktorem Extraverze a Potřebou sociální opory,
- Ženy významně častěji uplatňují při zvládnání stresu strategii Potřeba sociální opory, naopak v celkové negativní a celkové pozitivní strategii nebyl rozdíl vzhledem k pohlaví prokázán,
- Hodnoty dimenze Otevřenost vůči zkušenosti se neliší vzhledem k pohlaví, v rámci faktoru Přívětivost studentky vykazují signifikantně vyšší skóry než studenti.

Souhrn

Stres, zátěž. Jsou součástí běžného života většiny lidí. Zakoušíme je ve větší či menší intenzitě a existuje mnoho způsobů, jak se s nimi vyrovnat.

Osobnost zajisté představuje jednu z významných oblastí výzkumu v oboru psychologie. V současnosti se jeví jako jeden z nejvýraznějších a nejprogresivnějších přístupů k jejímu studiu tzv. pětifaktorový model struktury osobnosti, který skýtá velký potenciál k bádání v této oblasti.

V teoretické části se nejprve zabývám samotným pojmem „stres“ a tím, do jaké míry souvisí s pojmem „zátěž.“ Této nejasnosti se věnuje mnoho autorů. Jak uvádí Paulík (2010), vymezení pojmu stres a rovněž jeho vztahu k pojmu zátěž není zcela jednoznačné a jejich pojetí se liší také mezi jednotlivými odborníky. Baštecká (2009) dodává, že tyto termíny do jisté míry zlidověly, mnohdy splývají, takže častokrát dochází až k příliš frekventovanému používání termínu stres a to i tehdy, kdy se jedná spíše o zátěž.

Uvádím také několik definic pojmu „stres“, neboť rovněž v této oblasti zde panuje nejednoznačnost. Selye (1966, s. 66) vyjadřuje termínem stres: *„Súhrn všetkých nešpecifických účinkov rôznych činiteľou pôsobiacich na organizmus (normálna aktivita, choroboplodné faktory, liečivá apod.). Samy tieto faktory pre ich schopnosť vyvolať stres nazývame stresormi.“*

Pojetí stresu je možné rozdělit na biologické (Cannon či Selye) a psychologické (Lazarus či Steinberg a Ritzmann) koncepce. Existují samozřejmě i odlišná pojetí.

Dále je zde vysvětleno, co je to stresor a mezi jakými druhy stresorů můžeme diferencovat. Baštecká (2009) prezentuje toto jejich rozdělení:

- A) Fyzikální stresory – např. přílišný hluk apod.,
- B) Fyziologické stresory – tělesná námaha apod.,
- C) Psychologické stresory – strach,
- D) Psychosociální stresory – ty se váží zejména k mezilidským vztahům.

V situacích stresu je u člověka možné zaznamenat fyziologickou a psychickou odezvu (Hayesová, 2000; Atkinsonová et al., 2003).

Důležitým pojmem mé diplomové práce je zvládání stresu. Lazarus (1993) vymezuje zvládání stresu (anglicky tedy coping) jako jakési úsilí člověka změnit či spíše interpretovat probíhající negativní okolnosti tak, aby se jevíly příznivěji.

Rozlišuje pak mezi zvládáním zaměřeným na problém a zvládáním zaměřeným na emoce.

Je možné uvažovat o tom, že mezi muži a ženami existují určité rozdíly v uplatňovaných copingových strategiích. Např. u žen byla odhalena větší míra vyhledávání sociální opory. Tento fakt potvrzuje mnoho autorů (Luyckx et al., 2012; Cecen, 2008; Lengua & Stormshak, 2000).

Další oblast teoretické části této studie tvoří popis pětifaktorového modelu osobnosti. Nejprve tedy k vymezení pojmu osobnostní rys. Podle Hřebíčkové (2010, s. 43) lze osobnostní rysy definovat jako: „...*obecné dimenze osobnosti, odvozené z kvantifikovaných údajů o chování a použitelné k měření chování různých jedinců. Dimenzi vymezují dva její krajní póly (např. extraverte-introverte) a každého jedince lze umístit na kontinuum mezi tyto dva póly.*“

Hřebíčková (2010) uvádí, že k pětifaktorovému modelu struktury osobnosti lze zaujmout buďto přístup lexikální (neboli taxonomický) či dispoziční (neboli dotazníkový).

Zmiňuji rovněž několik výzkumů zabývajících se souvislostí mezi copingovými strategiemi a dimenzemi osobnosti (např. Balaščíková & Blatný, 2003).

Rozhodla jsem se proto ve své diplomové práci věnovat těmto dvěma oblastem – tedy způsobům, jimiž se lidé vyrovnávají s nastalým stresem, a pětifaktorovému modelu osobnosti, respektive pěti osobnostním dimenzím. Významnou součástí této studie je pak zaměření se na skutečnost, zda mezi těmito proměnnými existují určité vztahy. Ke konkrétním cílům pak patří:

- 1) Prozkoumat, jaké strategie zvládání zátěže (coping) studenti nejčastěji užívají,
- 2) Popsat osobnostní rysy studentů z hlediska pětifaktorového modelu osobnosti,
- 3) Zjistit, zda u zkoumaného vzorku užívané strategie zvládání zátěže souvisejí s osobnostními dimenzemi,
- 4) Zmapovat, zda existují rozdíly mezi studenty a studentkami vzhledem k uplatňovaným strategiím zvládání stresu a pětifaktorovému modelu osobnosti.

Nyní k užitému metodologickému rámci a metodám. Aplikovala jsem zde kvantitativní přístup, který dovoluje ze zjištěných údajů vyvodit určité obecné

závěry o zkoumaných veličinách. Přesněji se jedná o korelační studii – tedy o zjišťování souvislostí mezi dvěma fenomény.

K metodám sběru dat, jež jsem použila, patří SVF 78 zjišťující způsoby, kterými se jedinec vyrovnává se stresem, a NEO pětifaktorový osobnostní inventář zkoumající osobnostní dimenze.

Ke zpracování a analýze dat jsem použila popisnou statistiku, Pearsonův korelační koeficient, Fisherův F-test a Studentův t-test.

Vzorek tvoří 83 středoškolských a vysokoškolských studentů. Účastníci studie byli vybráni metodou příležitostného výběru.

K zjištěným výsledkům. Ty naznačují, že nejfrekventovanější strategií zvládání zátěže u studentů je Potřeba sociální opory. Tedy tendence vyhledávat pomoc a rady u druhých osob. Nejmenší průměrné hodnoty pak vykazovala strategie Podhodnocení a Rezignace.

Byly rovněž měřeny hodnoty jednotlivých dimenzí NEO modelu. Průměrné skóre Neuroticismu činí 26,26, Extraverze 33,10, Otevřenost vůči zkušenosti 27,39, Přívětivost 31,26 a Svědomitost 32,47.

Byla nalezena významná pozitivní korelace mezi škálou Neuroticismus a Sebeobviňování ($r = 0,74$). Lze tedy usuzovat, že jedinci, které charakterizují vlastnosti jako úzkostný, nervózní apod. v zátěžových situacích často připisují chyby vlastnímu jednání. Obdobně vysokou korelaci jsem také shledala mezi zmíněným faktorem a celkovou negativní strategií ($r = 0,71$).

Rovněž jsem zjišťovala, jestli Extraverze, kterou vystihují přídavná jména jako společenský, otevřený či optimistický, koreluje s celkovou pozitivní strategií zvládání stresu. Objevila jsem $r = 0,46$, což lze interpretovat jako středně silnou korelaci. Škála E naopak pouze minimálně pozitivně koreluje se strategií Potřeba sociální opory – r zde činí pouze 0,05.

Rovněž středně silnou korelaci (okolo $r = 0,42$) jsem shledala mezi dimenzí Svědomitost a škálou Kontrola situace. Z toho je možné vyvodit, že jedinci spolehliví, disciplinovaní apod. se většinou uchylují spíše k aktivnímu řešení zátěžové situace.

Zajímala jsem se také o to, zda se skupina studentů v užívaných copingových strategiích či osobnostních dimenzích nějak liší od skupiny studentek. Významný rozdíl jsem našla v rámci strategie Potřeba sociální opory, kterou ženy vykazují

ve větší míře. Shoda byla naopak zjištěna u celkové pozitivní a celkové negativní strategie zvládnání stresu.

Také hodnoty naměřené v dimenzi Otevřenost vůči zkušenosti nevykazují rozdíl v závislosti na pohlaví zkoumaných osob. Toto se nepotvrdilo u faktoru Přívětivost, kde jsem shledala, že ženy v jeho rámci vykazují vyšší skóry.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Amirkham, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.1066
- Araya, M., Chotai, J., Komproe, I. H., & de Jong, J. T. V. M. (2007). Gender differences in traumatic life events, coping strategies, perceived social support and sociodemographics among postconflict displaced persons in Ethiopia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(4), 307-315. doi: 10.1007/s00127-007-0166-3
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Ben, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie* (2. vyd.). Praha: Portál.
- Balaščíková, V., & Blatný, M. (2003). Determinanty výběru strategií zvládnání zátěže: osobnost, vnímání situace, sebepojetí. *Zprávy – Psychologický ústav AV ČR*, 9(2), 1-19.
- Bartleyeová, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 79-83. doi: 10.1016/j.paid.2010.08.027
- Baštecká, B. (Ed.). (2009). *Psychologická encyklopedie: Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
- Brebner, J. (2001). Personality and stress coping. *Personality and Individual Differences*, 31(3), 317-327. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00138-0
- Cecen, A. R. (2008). The effects of gender and loneliness levels on ways of coping among university students. *College Student Journal*, 42(2), 510-516. doi: 10.1218/14352-9952/17(00)5841338 -0

- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107. doi: 10.1037/0022-3514.93.6.1080
- David, J. P., & Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: Role of Big Five traits and problem appraisals. *Journal of Personality*, 67(2), 265-294. doi: 10.1111/1467-6494.00056
- Edwards, J. R. (1988). The determinants and consequences of coping with stress. In C. L. Cooper, & R. Payne (Eds.), *Causes, coping, and consequences of stress at work* (233-263). New York: Wiley.
- Galton, F. (1884). The Measurement of Character. In D. Wayne (Ed.), *Readings of general psychology* (435-444). New York: Prentice-Hall. doi: 10.1037/11352-058
- Hambrick, E. P., & McCord, D. M. (2010). Proactive coping and its relation to the Five-Factor Model of personality. *Individual Differences Research*, 8(2), 67-77. doi: 10.1211/j.1568-3398.2005.00120.x
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hayesová, N. (2000). *Foundations of psychology* (3. vyd.). London: Cengage Learning EMEA
- Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). NEO pětifaktorový osobnostní inventář. Praha: Testcentrum.
- Hřebíčková, M. (2010). Nové přístupy ke zkoumání rysů: Pětifaktorový model osobnosti. In M. Blatný (Ed.), *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy* (43-70). Praha: Grada Publishing
- Charvát, J. (1969). *Život, adaptace a stres*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.

- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*. doi: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lee-Bagglely, D., Preece, M., & DeLongis, A. (2005). Coping With Interpersonal Stress: Role of Big Five Traits. *Journal of Personality*, 73(5), 1141-1180. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00345.x
- Lengua, L. J., & Stormshak, E. A. (2000). Gender, gender roles and personality: Gender differences in the prediction of coping and psychological symptoms. *Sex Roles*. 43(11-12), 787-820. doi: 10.1023/A:1011096604861
- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Schwartz, S. J., & Vanhalst, J. (2012). "Identity processes and coping strategies in college students: Short-term longitudinal dynamics and the role of personality. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(9), 1226-1239. doi: 10.1007/s10964-012-9753-z
- Mlčák, Z. (2004). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion- and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64(4), 775-813. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00944.x

- Parameswari, J. (2011). Self-esteem and stress coping among adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 6(2), 257-264. doi: 15.1414/j.1772-9835.1996.pb00944.x
- Paulík, K., Saforek, P., & Schneiderová, A. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Paulík, K. (Ed.). (2012). *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215-1128. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00087-3
- Renk, K., & Creasey, C. (2003). The relationship of gender, gender identity and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*, 26(2), 159-168. doi: 10.1016/S0140-1971(02)00135-5.
- Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor
- Slavíková, K., Blatný, M., & Kohoutek, T. (2008). Osobnostní souvislosti zvládnání zátěže. Sborník prací Filozofické fakulty Brněnské univerzity (67-78). Získáno 30. března 2014 z http://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114388/P_Psychologia_12-2008-1_6.pdf
- Steinberg, A., & Ritzmann, R. F. (1990). A living systems approach to understanding the concept of stress. *Behavioral Science*, 35(2), 138-146. doi: 10.1002/bs.383035026
- Vašina, B. (1999). *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.

Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64(4), 737-774. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. MARCALÍKOVÁ Aneta	Čs.Armády 1054, Bohumín - Nový Bohumín	F120607

TÉMA ČESKY:

Zvládání stresu ve vztahu k pěti dimenzím osobnosti

NÁZEV ANGLICKY:

Coping strategies in relation to five personality dimensions

VEDOUČÍ PRÁCE:

Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium literatury vztahující se k tématu (teorie stresu, osobnosti atd.),
2. Rozpracování výzkumného plánu, formulace výzkumného problému,
3. Cílem této DP je zjistit, jaké existují vztahy mezi strategiemi zvládání stresu a dimenzemi osobnosti u studentů,
4. K užitým metodám patří NEO pětifaktorový osobnostní inventář a dotazník Strategie zvládání stresu SVF 78 atd.
5. Zpracování dat získaných v empirické části DP.
6. Diskuze, závěry DP.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Baštecká, B., & kol. (2003). Klinická psychologie v praxi. Praha: Portál.
Drapela, V. J. (2001). Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál.
Hřebíčková, M. (2011). Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění. Praha: Grada Publishing.
Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.
Paulík, K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada Publishing.
Říčan, P. (2007). Psychologie osobnosti. Praha: Grada Publishing.
Selye, H. (1966). Život a stres. Bratislava: Obzor.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce:	Zvládání stresu ve vztahu k pěti dimenzím osobnosti
Autor práce:	Bc. Aneta Marcalíková
Vedoucí práce:	Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.
Počet stran a znaků:	76, 110 430
Počet příloh:	2
Počet titulů použité literatury:	39
Abstrakt (800–1200 zn.):	1094
Klíčová slova:	Stres, strategie zvládání stresu, osobnost, NEO dimenze.

ABSTRAKT. Cílem této studie je zjistit, zda existují souvislosti mezi strategiemi zvládání stresu a pětifaktorovým modelem osobnosti. Vytvořila jsem několik hypotéz, např. „Skóry na škále Neuroticismus NEO-FFI pozitivně korelují se skóry na škále Sebeobviňování v SVF 78.“ K prozkoumání těchto proměnných byl zvolen kvantitativní přístup. Použila jsem dva dotazníky – SVF 78, který popisuje strategie zvládání stresu, a k popisu osobnostních dimenzí NEO-FFI. Data byla statisticky analyzována prostřednictvím popisné statistiky, Pearsonova korelačního koeficientu, F-testu a t-testu. Účastníci výzkumu (studenti) byli vybíráni pomocí příležitostného výběru. Výsledky naznačují významnou korelaci mezi Neuroticismem a strategií Sebeobviňování ($r = 0,74$) či mezi Neuroticismem a celkovou negativní strategií ($r = 0,71$). Objevila se pouze minimální souvislost mezi Extraverzí a strategií Potřeba sociální opory ($r = 0,05$). Objevují se rovněž rozdíly mezi pohlavím – ženy vyhledávají sociální oporu více než muži. Usuzuji tedy, že existují souvislosti mezi strategiemi zvládání stresu a osobnostními dimenzemi.

ABSTRACT OF THESIS

Title:	The coping strategies in relation to personality dimensions
Author:	Bc. Aneta Marcalíková
Supervisor:	Prof. PhDr. Alena Plháčková, CSc.
Number of pages and characters:	76, 110 430
Number of appendices:	2
Number of references:	39
Abstract (800–1200 characters):	1039
Key words:	Stress, coping strategies, personality, NEO dimensions.

ABSTRACT. The aim of this study is to explore whether there are relations between coping strategies and five-factor personality model. I created several hypotheses, for example „Scores of Neuroticism scale NEO-FFI positively correlate with scores in SVF 78.“ The quantitative approach was chosen to examine these variables. I used two questionnaires – SVF 78 which is describing coping strategies and NEO-FFI for personality dimensions. The data were statistically analysed by descriptive statistics, Pearson’s correlation coefficient, F-test and t-test. The participants (students) were recruited by opportunity sample. The results indicate significant correlation between Neuroticism and Self-blame strategy ($r= 0,74$) or between Neuroticism and general negative strategy ($r= 0,71$). There was only insignificant relation between Extraversion and Social support seeking ($r= 0,05$). I found some gender differences – women seek social support more than men. I conclude that there are relations between coping strategies and personality dimensions.