

## STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU U STŘEDOŠKOLSKÉ MLÁDEŽE

---

*Eva URBANOVSKÁ*

**Abstrakt:** Příspěvek přináší informace o zjištěné struktuře strategií zvládnání stresu adolescenty ve vztahu ke školnímu prostředí na základě aplikace dotazníku SVF 78. Jedná se o dílčí výsledky širšího výzkumného šetření, které je zaměřeno na mapování vnímání školní zátěže ve vztahu k osobnostním charakteristikám a bylo realizováno v roce 2008 na vzorku středoškolské mládeže. Původně je dotazník SVF-78 určen jako diagnostický nástroj pro dospělou populaci a vztahuje se obecně k situacím, v nichž je jedinec něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen nebo vyveden z míry. V rámci našeho výzkumu ověřujeme možnost aplikace dotazníku u středoškolské mládeže a strategie jsou vztahovány k stresovým situacím ve školním prostředí. Zjištěné údaje o uplatňovaných strategiích zvládnání stresu jsou pak analyzovány ve vztahu k dalším proměnným. V příspěvku zmiňujeme vztah k věku, pohlaví a typu navštěvované střední školy.

**Klíčová slova:** strategie zvládnání stresu, diagnostika, dotazník SVF-78, středoškolská populace (mládež), školní stresové situace

### Teoretická východiska

V průběhu celého života se jedinec dostává do situací, které pro něj představují určitou větší nebo menší zátěž a způsobují stav, který je označován pojmem stres.

K vymezení pojmu stres je přístupováno různě (viz např. Lazarus, 1966, 1971, Kagan, Levi, 1971, H. Selye, 1982, J. E. Mc Grath, 1970, Hodges a Felling, 1970 a Yungman, 1979 aj.).

Obecně je chápán jako stav, kdy je jedinec v interakci s prostředím vystaven takovým nárokům a požadavkům, které vnímá a hodnotí jako zatěžující, ohrožující a které není schopen dosavadními obvyklými způsoby činnosti zvládnout (Balcar, 1983, Mlčák, 1999, Lazarus, Folkman, 1984, Karafová, 2007). Podle Mareše (Čáp, Mareš, 2001) se však mezi zátěžové situace zařazují kromě závažných traumatizujících okolností také běžné každodenní starosti a nepříjemnosti, jejichž kumulací je jedinec zatěžován.

Souhlasíme s názory, že samotný stres není možné hodnotit jako jednoznačně špatný či dobrý. Úspěšné zvládnutí stresu dokonce napomáhá osobnostnímu rozvoji

jedince. To, zda má stres pozitivní, posilující a osobnost rozvíjející účinek, či zda naopak působí destruktivně, nezáleží ani tolik na povaze stresoru samotného, ale na tom, jak jedinec sám zatěžující situaci (její příčiny, důsledky a vlastní schopnosti vyrovnat se s ní) vyhodnotí a jakým způsobem se s daným stavem vyrovná (Urbanovská, 2008). Problém nastává, pokud je intenzita stresu nepřiměřená nebo jedinec situaci nedokáže čelit či volí nevhodné strategie k **zvládnutí** zátěže.

Přes rozmanitost definicí je pojmem **zvládnání** (coping) označováno vědomé a záměrné úsilí, jež zahrnuje všechny pokusy zvládnout stres, kognitivní nebo behaviorální úsilí redukovat působení nadměrně vysokých požadavků zátěžových situací (Lazarus, Folkman, 1984) nebo podle Kohna (1996) a Mareše (Čáp, Mareš, 2001) vědomé adaptování na stresor.

Způsoby, kterými se jedinec vědomě snaží vyrovnat se stresem, jsou označovány jako **strategie zvládnání stresu**, copingové strategie.

W. Janke a G. Erdmannová (2003) rozumí copingovými strategiemi psychické pochody, které nastupují při vzniku stresu, aby se dosáhlo jeho zmírnění nebo ukončení. Je to určitý druh odpovědi na stres vedoucí k dosažení výchozí psychosomatické úrovně, eventuálně k zamezení větší odchylky od výchozího stavu. Při konstrukci vlastního dotazníku (SVF 120, SVF 78) vycházejí Janke a Erdmannová z předpokladu, že způsoby zpracování stresu jsou natolik uvědomované, že je možné se na ně dotázat. Chápu je jako „habituální“ rysy osobnosti, tedy jako relativně stabilní v čase a relativně nezávislé na druhu zátěžové situace. Předpokládají rovněž nezávislost na druhu vlastní reakce na zátěž a konečně jistou nezávislost na jiných osobnostních charakteristikách.

Je pochopitelné, že uvedené předpoklady mohou vyvolat řadu polemik, zejména předpoklad nezávislosti na druhu zátěžové situace. Autoři sami uvádějí, že všechny předpoklady nejsou dosud ve všech svých implikacích a významech dostatečně objasněny (Janke, Erdmannová, 2003, s. 9).

Polemický je zejména předpoklad situační nezávislosti copingových strategií. Na rozdíl např. od Selyeho (1974, 1983), který se domníval, že odpověď organismu je na podnětu nezávislá, mnohé výzkumy a mnozí autoři dokazují právě specifickou a diference způsobu zpracování stresu v závislosti na stresoru, resp. charakteru zátěžové situace (např. Rösler a Kühl, 1981, nebo Šolcová, 1992, Koubeková, 2003, Medvedová, 2001a). Potvrzuje se nejen závislost na podnětu samotném, ale také na tom, jak jej jedinec vnímá, interpretuje, hodnotí, jaký je jeho atribuční styl, jaké má osobní zkušenosti, jaká je jeho motivační úroveň (Plevová, 2007; Plevová, Urbanovská, 2008).

Frankovský (1998, 2003) ve svých výzkumech potvrdil na jedné straně transsituační (na situaci nezávislé) působení jednotlivých strategií, na druhé straně ale také vliv situačního kontextu využívání jednotlivých strategií.

Z výzkumů a diskusí o situační specifčnosti či obecnosti strategií zvládnání stresu mj. vyplývá, že pro její zodpovězení je nutné brát zřetel k vymezení výzkumného problému. Ukazuje se, že situační konstanta se projevuje více u situací představovaných, vybavovaných na základě vzpomínek, nežli u situací reálných (viz Janke, Erdmannová, 2003, s. 8). Proto se autoři dotazníku SVF 78 domnívají, že je nutné při výzkumu copingových strategií respektovat i faktor situační podmíněnosti a že je nutné vymežit situační hledisko.

Pro účely **diagnostiky** byly v současnosti vytvořeny četné (většinou multidimenzionální) škály. Jejich podoba je determinována právě situačním nebo naopak transsituačním pojetím charakteru copingových strategií. Situační pojetí reprezentují metodiky zjišťující strategie zvládání v kontextu konkrétních popisovaných situací – např. ZS 2 (Baumgartner, Adamková, 2003) a situační forma dotazníku COPE (Carver, Schreuer, Weintraub, 1989). Námí použitý dotazník SVF 78 vychází z transsituačního pojetí, stejně jako další známé metodiky na měření dispozičních copingových stylů - např. dispoziční forma dotazníku COPE (Carver, Schreuer, Weintraub, 1989), dotazník SPSS (Frankovský, 2003), inventář PCI (Greenglass, Schwarzer, Taubert, 1999).

Některé diagnostické metody se zejména v poslední době snaží kombinovat dispoziční a situační přístup – například SPNS (r) (Frankovský, Baumgartner, 1997). V každém případě jsou oba přístupy prospěšné pro podrobnou analýzu struktury strategií, což je důležité nejen pro vlastní diagnostiku, ale také možnosti intervenčních zásahů a pro prevenci.

V rozmanitosti diagnostických nástrojů se odráží různé přístupy ke klasifikaci vymezení způsobů zpracování stresu. Z množství **taxonomií** je snad nejnámější a nejčastěji používaná je taxonomie Lazaruse a Folkmanové (1984), rozlišující zvládání zaměřené na problém (zvládnutí stresogenní situace) a zvládání zaměřené na emoce (zvládnutí emočního doprovodu, vnitřního distresu). Jiní autoři, například Poon a Lau (1999) popisují tři typy zvládání podle zdrojů, jež jsou mobilizovány: plánování řešení problému a přehodnocení situace (mobilizace vnitřních zdrojů), hledání sociální opory (mobilizace vnějších zdrojů) a vyhnutí se řešení. Endler a Parker (1990) rozlišují zvládání zaměřené na úlohu, na emoce a vyhnutí.

Autoři dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003) uvažují o možnosti rozlišení strategií zvládání zejména podle druhu na strategie akční a intrapsychické, podle jejich zaměření na strategie zaměřené na situaci (stresor) a zaměřené na reakci (stres) a podle účinnosti na strategie stres snižující (pozitivní) a strategie stres zvyšující (negativní).

I když není možné vždy spolehlivě určit, zda lze danou strategii zařadit jednoznačně mezi pozitivní nebo negativní, přesto je toto hledisko určující při koncepci dotazníku, který W. Janke a G. Erdmannová zkonstruovali a jehož českou verzi jsme použili v našem výzkumu.

## Výzkum

### Cíle výzkumu

Zmapování copingových strategií je součástí metodiky širšího výzkumného šetření zaměřeného na subjektivní vnímání školních zátěžových situací starších adolescentů ve vztahu k osobnostním charakteristikám.

Na základě aplikace dotazníku SVF 78 chceme zjistit strukturu copingových strategií u adolescentů, případné rozdíly v uplatňování strategií z hlediska pohlaví, věku, prospěchu a typu školy.

Chceme ověřit použitelnost dotazníku SVF-78 u středoškolské populace. První česká verze dotazníku byla vytvořena a publikována v roce 2003 (Švancara, 2003).

Použití této verze dotazníku není podle našich dostupných informací ve výzkumném šetření u nás zatím příliš rozšířeno.

## **Předpoklady výzkumu**

Očekávali jsme, že:

- prokážeme možnost aplikovat dotazník SVF-78 u populace starších adolescentů
- se objeví statisticky významné rozdíly vzhledem k pohlaví, přičemž u žen jsme očekávali četnější výskyt strategie potřeby sociální opory
- se prokáže vzájemná závislost mezi preferencí copingových strategií a faktory věku, prospěchu a typu školy

## **Metodologický postup**

### **Metoda**

Ve výzkumném šetření byla použita první česká verze dotazníku Strategie zvládnání stresu SVF-78, autorů W. Janke a G. Erdmannové, v překladu a úpravě J. Švancary (Janke, Erdmannová, 2003). Dotazník SVF-78 představuje zkrácenou verzi původního dotazníku SVF 120. Ve zkrácené verzi bylo ponecháno 13 původních škál: Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování. Vyhodnocení podle sekundárních hodnot umožňuje dále zjistit celkové skóre pozitivní strategie (POZ), vedoucí k redukci stresu, a negativní strategie (NEG), vedoucí k zesílení stresu. V rámci celkové pozitivní strategie jsou rozlišovány dílčí strategie: Strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ 1), Strategie odklonu (POZ 2) a Strategie kontroly (POZ 3). Strategie Potřeba sociální opory a Vyhýbání se nejsou začleněny do těchto skupin, jsou singulární a vyžadují samostatnou interpretaci.

Dotazník představuje vhodný nástroj pro výzkum i individuální diagnostiku ovládacích strategií. Zahrnuje široký okruh zvládacích strategií a tak umožňuje zaznamenat rozmanitost způsobů, které jedinec při zpracování a zvládnání zátěžových situací uplatňuje (Švancara, 2003).

Získaná data jsme podrobili statistické analýze na základě použití Mann-Whitneyova U-testu, t-testu, Pearsonova koeficientu korelace a analýzy rozptylu AR s porovnáním průměrných hodnot Tuckeyho metodou HSD pro nestejný počet ve skupinách.

Statistické výpočty byly provedeny v Centru výpočetní techniky UP Olomouc.

## **Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkum byl realizován na jaře roku 2008 na sedmi středních odborných školách a gymnáziích moravského regionu. Účastnilo se ho celkem 619 studentů 1. a 3. ročníků ve věku 15–20 let, věkový průměr byl 16,87 let. Z toho bylo 257 chlapců a 362 dívek, 301 studentů gymnázií a 318 studentů středních odborných škol různého zaměření.

## Výsledky výzkumu a jejich diskuse

### Struktura uplatňovaných copingových strategií

Na základě vyhodnocení a statistického zpracování (viz tabulka 1) jsme zjistili, že v rámci celého zkoumaného vzorku jsou **nejčastěji** uplatňovanými **strategie kontroly** (POZ 3). Je to celkem pozitivní zjištění, vzhledem k tomu, že zahrnují konstruktivní snahy po zvládnutí/kontroly a kompetenci. Nejčastěji studenti volí pozitivní sebeinstrukci (přisuzovat si kompetenci a dodávat si odvalu) a kontrolu reakcí (nedovolit, aby došlo ke vzrušení, případně snaha mu čelit). Ze strategií kontroly je méně častá strategie kontroly situace. Domníváme se, že tato skutečnost odpovídá hodnocení ovlivnitelnosti vnějších okolností a reálným možnostem studentů zátěžové situace ovlivnit.

Dalšími nejčastěji aplikovanými strategiemi jsou strategie **vyhýbání a potřeba sociální opory**, ačkoliv jsou v metodice SVF 78 označovány jako zřídka se vyskytující. Strategie vyhnouti zahrnuje záměr a snahu vyhnout se zátěži a zamezit další konfrontaci s podobnou situací. Strategie potřeby sociální opory naznačuje tendenci navázat kontakt s druhými, aby jedinec získal podporu při řešení problému, a to jak ve formě pohovoru, tak ve formě přímé konkrétní pomoci. Obě strategie mohou znamenat na jedné straně pozitivní, na druhé straně negativní způsob zpracování. Záleží na kontextu dané situace (například nemožnost danou situaci vlastními silami nikterak ovlivnit) i celkového individuálního profilu copingových strategií.

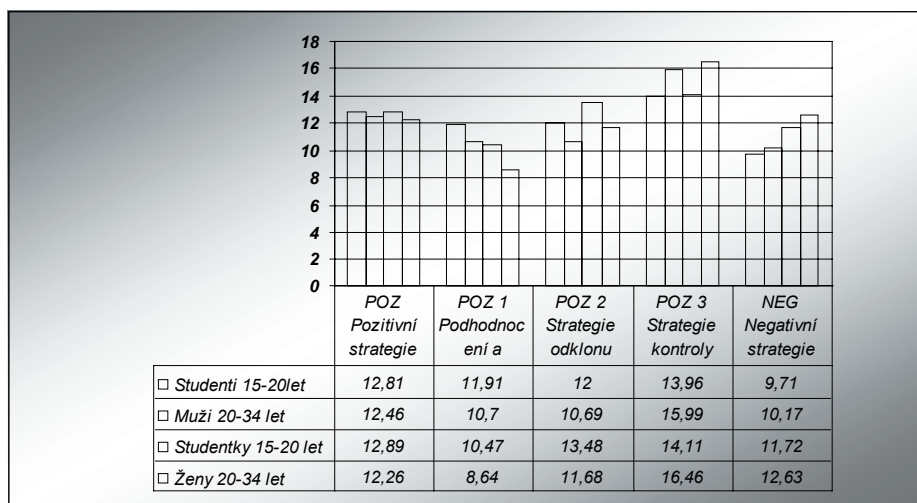
Jako **nejméně** časté se ukázaly naopak **negativní strategie** (NEG). V rámci skupiny negativních strategií byla absolutně nejméně uplatňována strategie rezignace. Je možné usuzovat, že mladí lidé ji tedy považují za nejméně vhodnou a nejméně účelnou. Jde o vzdávání se snahy o zvládnutí situace s pocitem bezmoci a beznaděje ve vztahu k zátěžové situaci. Z negativních strategií se relativně často objevovala perseverace jako prodloužené přemítání a neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží.

Zjištěnou strukturu četnosti aplikace copingových strategií jsme **porovnali s výsledky publikovanými v Příručce k dotazníku SVF 78** (Janke, Erdmannová, 2003), konkrétně s průměrnými skóre respondentů věkové kategorie 20–34 let (dotazník SVF 78 vzhledem k cílové skupině dospělé populace nebyl standardizován pro kategorii adolescentů).

Přestože si uvědomujeme specifčnosti jednotlivých věkových kategorií i odlišnost kulturního prostředí, chceme zmínit některé skutečnosti, které naše srovnání naznačilo. U všech srovnávaných skupin (muži a ženy obou věkových kategorií) byly nejčastěji voleny strategie POZ3, tedy strategie kontroly, nejméně časté byly u obou věkových kategorií žen strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ1), u mužů negativní strategie (NEG) (viz Graf 1). Na rozdíl od našeho souboru jsme v kategorii dospělých (20–34 let) zaznamenali u obou pohlaví čtenější aplikaci strategií kontroly, potřeby sociální opory, ale i negativních strategií jako celku (NEG).

|   |                       | Celý soubor |           | Muži (N=257) |           | Ženy (N=362) |           |
|---|-----------------------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|
|   |                       | Průměr      | Sm. odch. | Průměr       | Sm. odch. | Průměr       | Sm. odch. |
| POZ 1   | 1 Podhodnocení        | 11,22       | 4,46      | 12,56        | 3,96      | 10,27        | 4,56      |
|   | 2 Odmítání viny       | 10,91       | 3,68      | 11,25        | 3,78      | 10,67        | 3,59      |
| POZ 2   | 3 Odklon              | 13,17       | 3,67      | 12,31        | 3,69      | 13,77        | 3,54      |
|   | 4 Náhradní uspokojení | 12,56       | 4,65      | 11,68        | 4,40      | 13,18        | 4,73      |
| POZ 3   | 5 Kontrola situace    | 13,73       | 4,25      | 13,66        | 4,49      | 13,78        | 4,08      |
|   | 6 Kontrola reakcí     | 14,17       | 3,87      | 14,08        | 3,95      | 14,24        | 3,82      |
|   | 7 Poz. sebeinstrukce  | 14,24       | 4,38      | 14,15        | 4,40      | 14,31        | 4,37      |
|   | 8 Potřeba soc. opory  | 13,48       | 5,44      | 11,82        | 4,95      | 14,66        | 5,46      |
|   | 9 Vyhýbání se         | 14,01       | 4,74      | 13,04        | 4,64      | 14,69        | 4,70      |
| NEG   | 10 Úniková tendence   | 10,59       | 4,36      | 9,32         | 3,82      | 11,50        | 4,49      |
|   | 11 Perseverace        | 12,86       | 5,83      | 11,40        | 5,57      | 13,90        | 5,79      |
|   | 12 Rezignace          | 9,33        | 4,34      | 8,42         | 4,03      | 9,98         | 4,45      |
|   | 13 Sebeobviňování     | 10,76       | 5,04      | 9,72         | 4,82      | 11,50        | 5,07      |
| Pozitivní strategie (POZ)                       |                       | 12,86       | 2,69      | 12,81        | 2,70      | 12,89        | 2,69      |
| Strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ 1) |                       | 11,07       | 3,40      | 11,91        | 3,19      | 10,47        | 3,41      |
| Strategie odklonu (POZ 2)                       |                       | 12,86       | 3,54      | 12,00        | 3,47      | 13,48        | 3,45      |
| Strategie kontroly (POZ 3)                      |                       | 14,05       | 3,56      | 13,96        | 3,70      | 14,11        | 3,46      |
| Negativní strategie (NEG)                       |                       | 10,89       | 4,05      | 9,71         | 3,66      | 11,72        | 4,11      |

Tabulka 1: Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky testových oblastí SVF 78 u adolescentů (15–20 let)



Graf 1: Srovnání průměrného skóre adolescentů se standardizačním vzorkem

U obou pohlaví se jedná o posun v četnostech ve stejném směru a u stejných strategií, proto si dovoluujeme zvažovat vliv věku. Jak náš výzkum naznačuje, v období přechodu od adolescence k dospělosti dochází k posílení strategií kontroly, strategií potřeby sociální opory, ale i některých negativních strategií. Statisticky významná korelace mezi strategií kontroly a věku byla potvrzena i v rámci našeho vzorku a bude dále analyzována a interpretována.

Souvislost strategií potřeby sociální opory s věkem naznačil například D. P. Valentiner (1994). Uvádí, že vyhledávání sociální opory narůstá do 13. roku věku, potom následuje prudký pokles. U chlapců se setkáváme s jejím odmítáním. Je pravděpodobné, že v dalším období pak dochází znovu k docenění významu sociálních vazeb a jedinec začíná sociální oporu opět častěji vyhledávat.

Ve srovnání s naším souborem vzrostla také četnost některých negativních strategií - konkrétně výrazně strategie perseverace (nedokázat se od problému myšlenkově odpoutat) a sebeobviňování. Naopak se v období mladší dospělosti (20–34 let) snížila četnost strategií rezignace, úniku i strategie „vyhýbání se“ (tj. vyhýbání se řešení problémů). U strategie vyhýbání se je naznačen z hlediska věku zajímavý vývoj. V našem výzkumném vzorku (15–20 let) patřila k nejčastěji voleným strategiím, statisticky byla prokázána záporná korelace s věkem (tj. s narůstajícím věkem dochází ke snížení četnosti jejího uplatňování). U skupiny dospělých (20–34 let) v rámci standardizačního vzorku (Janke, Erdmannová, 2003) je výskyt této strategie vyhýbání se nejnižší, ve vyšších věkových kategoriích pak dochází opět k nárůstu. Zda je opravdu možné uvažovat o tomto „konkávním“ vývojovém trendu uplatňování strategie vyhnutí, to by musel ověřit nový, nejlépe longitudinální výzkum.

Námi zjištěná struktura copingových strategií do určité míry koresponduje s údaji z dalších výzkumů. Například Frankovský (2003) zjistil, že ve skupině dospělých (průměrný věk 22,7 let) byla ze tří předložených copingových strategií nejčastěji uplatňována strategie samostatného řešení, pak strategie hledání pomoci a opory a na třetím místě se umístila strategie vyhýbání se. Pokud připustíme jistou podobnost strategií kontroly a samostatného řešení, pak je zjištění preference aktivních, konstruktivních strategií ve shodě s výsledky našeho výzkumu. Odlišné je ale naše zjištění preference strategií vyhýbání se před potřebou sociální opory. Vzhledem k tomu, že ve výzkumu Frankovského (2003) i u standardizačního vzorku (Janke, Erdmannová, 2003) převažuje preference sociální opory nad vyhýbáním se, domníváme se, že tuto odlišnost můžeme vysvětlit působením faktoru věku a méně častým vyhledáváním (či dokonce odmítáním) sociální opory adolescenty.

## Genderové rozdíly

Uvnitř našeho výzkumného vzorku jsme zjistili výrazné **genderové rozdíly** v preferenci jednotlivých způsobů zvládnání stresové situace. Kromě pozitivních strategií kontroly, které obě genderové skupiny preferují bez rozdílu, byly u všech ostatních strategií potvrzeny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (viz tabulka 2). Z tabulky vyplývá, že muži volí častěji strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ 1), tj. snižují závažnost stresoru, prožívání stresu či stresové reakce a odmítají nést vlastní odpovědnost za zátěž. Ženy naopak volí častěji strategie odklonu včetně náhradního uspokojení (POZ 2), sociální opory, vyhýbání, ale i všechny negativní strategie (NEG).



Vliv pohlaví na preferenci copingových strategií je všeobecně výzkumně potvrzována. Námí zjištěná častější preference strategií sociální opory u dívek koresponduje s výsledky mnoha dalších výzkumů (Karafová, 2007; Medvedová, 2001a, 2004; Koubeková, 2000; Janke, Erdmannová, 2003). I další námí nalezené genderové rozdíly (POZ 2, NEG, vyhýbání) jsou ve shodě s výsledky dosaženými u standardizačního vzorku (Janke, Erdmannová, 2003). Je však zajímavé, že jiné výzkumy potvrzují spíše vyšší podíl aktivních (konstruktivních) zvládacích strategií u dívek, a naopak častější výskyt strategií vyhýbání se u chlapců (více se distancují, odstupují od problému) (viz např. Medvedová, 2003; Wills et al., 2001; Karafová, 2007).

| Proměnná      | Mann-Whitneyův U test (studenti)                     |               |          |          |          |               |          |               |               |
|---------------|--|---------------|----------|----------|----------|---------------|----------|---------------|---------------|
|               | Dle proměn. Pohlaví                                  |               |          |          |          |               |          |               |               |
|               | Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$ |               |          |          |          |               |          |               |               |
|               | Sčt poč.<br>Z  | Sčt poč.<br>M | U        | Z        | Úroveň p | Z<br>upravené | Úroveň p | N platn.<br>Z | N platn.<br>M |
| <b>SVF 1</b>  | 97598,0  | 94292,00      | 31895,00 | -6,66931 | 0,000000 | -6,68748      | 0,000000 | 362           | 257           |
| <b>SVF 2</b>  | 107424,5   | 84465,50      | 41721,50 | -2,18730 | 0,028722 | -2,19783      | 0,027962 | 362           | 257           |
| <b>SVF 3</b>  | 123124,0   | 68766,00      | 35613,00 | 4,97347  | 0,000001 | 4,99295       | 0,000001 | 362           | 257           |
| <b>SVF 4</b>  | 120797,5   | 71092,50      | 37939,50 | 3,91232  | 0,000091 | 3,92275       | 0,000088 | 362           | 257           |
| <b>SVF 5</b>  | 113199,5   | 78690,50      | 45537,50 | 0,44676  | 0,655046 | 0,44806       | 0,654112 | 362           | 257           |
| <b>SVF 6</b>  | 113488,0   | 78402,00      | 45249,00 | 0,57835  | 0,563026 | 0,58048       | 0,561593 | 362           | 257           |
| <b>SVF 7</b>  | 113210,0   | 78680,00      | 45527,00 | 0,45155  | 0,651591 | 0,45291       | 0,650611 | 362           | 257           |
| <b>SVF 8</b>  | 127320,5   | 64569,50      | 31416,50 | 6,88756  | 0,000000 | 6,89868       | 0,000000 | 362           | 257           |
| <b>SVF 9</b>  | 121467,5   | 70422,50      | 37269,50 | 4,21792  | 0,000025 | 4,22762       | 0,000024 | 362           | 257           |
| <b>SVF 10</b> | 125648,0   | 66242,00      | 33089,00 | 6,12471  | 0,000000 | 6,14134       | 0,000000 | 362           | 257           |
| <b>SVF 11</b> | 123476,0   | 68414,00      | 35261,00 | 5,13403  | 0,000000 | 5,14068       | 0,000000 | 362           | 257           |
| <b>SVF 12</b> | 121488,5   | 70401,50      | 37248,50 | 4,22750  | 0,000024 | 4,23830       | 0,000023 | 362           | 257           |
| <b>SVF 13</b> | 121863,0   | 70027,00      | 36874,00 | 4,39831  | 0,000011 | 4,40695       | 0,000010 | 362           | 257           |
| <b>POZ</b>    | 112153,0   | 79737,00      | 46450,00 | -0,03056 | 0,975621 | -0,03057      | 0,975615 | 362           | 257           |
| <b>POZ1</b>   | 99914,5  | 91975,50      | 34211,50 | -5,61272 | 0,000000 | -5,61974      | 0,000000 | 362           | 257           |
| <b>POZ2</b>   | 123576,0   | 68314,00      | 35161,00 | 5,17964  | 0,000000 | 5,18512       | 0,000000 | 362           | 257           |
| <b>POZ3</b>   | 112899,0   | 78991,00      | 45838,00 | 0,30970  | 0,756788 | 0,30987       | 0,756657 | 362           | 257           |
| <b>NEG</b>    | 125212,0   | 66678,00      | 33525,00 | 5,92584  | 0,000000 | 5,92731       | 0,000000 | 362           | 257           |

Tabulka 2: Genderové rozdíly v preferenci copingových strategií

**Legenda:** SVF 1 - Podhodnocení, SVF 2 – Odmítnání viny, SVF 3 – Odklon, SVF 4 – Náhradní uspokojení, SVF 5 – Kontrola situace, SVF 6 - Kontrola reakcí, SVF 7 – Pozitivní sebeinstrukce, SVF 8 – Potřeba sociální opory, SVF 9 – Vyhýbání se, SVF 10 – Úniková tendence, SVF 11 – Perseverance, SVF 12 – Rezignace, SVF 13 – Sebeobviňování, POZ – Pozitivní strategie, POZ1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny, POZ2 – Strategie odklonu, POZ 3 – Strategie kontroly, NEG – Negativní strategie

Domníváme se, že odlišnosti našich výsledků od zjištění zmíněných výzkumů mohou být způsobeny strukturou zkoumaného vzorku na straně jedné, a odlišností použité metodiky na straně druhé. Vzhledem k tomu, že naše výsledky korespondují s výzkumem provedeným stejnou metodikou (Janke, Erdmannová, 2003) a že se výzkumně potvrzuje determinace preference strategií specifickostí situace, lze odlišnost našich výsledků vysvětlovat právě všeobecným zaměřením dotazníku SVF 78.



## Vliv proměnných věk a prospěch

Souvislost zjištěných výsledků s proměnnými věk a prospěch v matematice a českém jazyce byl zjišťován na základě výpočtů pomocí Pearsonova koeficientu korelace. Korelace byly zjištěny u celého souboru a u skupiny mužů. U skupiny žen se žádná korelace nepotvrdila (viz tabulka 5).

Proměnná věk pozitivně koreluje se strategiemi kontroly situace. Se vzrůstajícím věkem tedy studenti častěji zvládají stresové situace na základě kontroly situace. V souvislosti s tím se přirozeně potvrdila záporná korelace věku a četnosti strategií vyhýbání se. To znamená, že s narůstajícím věkem ubývá zvládání na základě vyhýbání se. Starší jedinci mají menší tendence vyhnout se situaci a snaží se častěji získat kontrolu nad situací.

| KORELACE             | STUDENTI CELKEM |               |        | STUDENTI MUŽI |               |               |
|----------------------|-----------------|---------------|--------|---------------|---------------|---------------|
|                      | VĚK             | ČJ            | M      | VĚK           | ČJ            | M             |
| Podhodnocení         | -,0379          | ,0703         | ,0238  | -,0044        | ,0103         | -,0730        |
|                      | p=,349          | p=,091        | p=,566 | p=,944        | p=,873        | p=,255        |
| Odmítání viny        | ,0244           | -,0253        | -,0064 | ,0365         | -,0727        | -,0753        |
|                      | p=,547          | p=,543        | p=,877 | p=,562        | p=,258        | p=,240        |
| Odklon               | -,0469          | -,0798        | -,0677 | -,0579        | -,0674        | -,1118        |
|                      | p=,247          | p=,055        | p=,102 | p=,357        | p=,294        | p=,081        |
| Náhr. uspokojení     | ,0551           | ,0122         | ,0039  | ,0717         | ,0619         | -,0060        |
|                      | p=,173          | p=,769        | p=,925 | p=,254        | p=,336        | p=,925        |
| Kontrola situace     | <b>,0820</b>    | -,0647        | -,0045 | <b>,1233</b>  | <b>-,1579</b> | -,0590        |
|                      | p=,043          | p=,119        | p=,914 | <b>p=,049</b> | <b>p=,014</b> | p=,358        |
| Kontrola reakcí      | -,0172          | <b>-,1285</b> | -,0725 | ,0388         | <b>-,2367</b> | <b>-,1490</b> |
|                      | p=,670          | <b>p=,002</b> | p=,080 | p=,537        | <b>p=,000</b> | <b>p=,020</b> |
| Poz. sebeinstrukce   | ,0039           | <b>-,0910</b> | ,0079  | ,0635         | <b>-,1883</b> | -,0685        |
|                      | p=,923          | <b>p=,028</b> | p=,849 | p=,313        | <b>p=,003</b> | p=,285        |
| Potř. sociální opory | ,0695           | <b>-,1232</b> | -,0413 | ,0387         | <b>-,1569</b> | -,0335        |
|                      | p=,086          | <b>p=,003</b> | p=,320 | p=,539        | <b>0</b>      | p=,602        |
| Vyhýbání se          | <b>-,0888</b>   | -,0770        | -,0446 | -,1062        | -,1050        | -,0576        |
|                      | <b>p=,028</b>   | p=,064        | p=,282 | p=,090        | p=,102        | p=,369        |
| Úniková tendence     | -,0236          | -,0200        | ,0069  | -,0087        | -,0090        | -,0116        |
|                      | p=,560          | p=,631        | p=,867 | p=,890        | p=,888        | p=,857        |
| Perseverace          | ,0613           | <b>-,1139</b> | -,0720 | ,0961         | -,1074        | -,0657        |
|                      | p=,130          | <b>p=,006</b> | p=,082 | p=,126        | p=,094        | p=,306        |
| Rezignace            | -,0742          | ,0550         | ,0245  | -,1038        | ,0806         | ,0788         |
|                      | p=,067          | p=,186        | p=,555 | p=,098        | p=,209        | p=,219        |
| Sebeobviňování       | ,0125           | ,0089         | ,0097  | -,0129        | -,0449        | -,0443        |
|                      | p=,758          | p=,831        | p=,815 | p=,838        | p=,485        | p=,490        |
| POZ                  | ,0160           | -,0631        | -,0220 | ,0637         | <b>-,1415</b> | -,1142        |
|                      | p=,692          | p=,129        | p=,597 | p=,311        | <b>p=,027</b> | p=,074        |
| POZ1                 | -,0117          | ,0325         | ,0122  | ,0188         | -,0366        | -,0899        |
|                      | p=,772          | p=,434        | p=,769 | p=,765        | p=,570        | p=,161        |
| POZ2                 | ,0118           | -,0336        | -,0327 | ,0143         | ,0031         | -,0636        |
|                      | p=,771          | p=,420        | p=,431 | p=,820        | p=,961        | p=,322        |

|      |        |               |        |        |               |        |
|------|--------|---------------|--------|--------|---------------|--------|
| POZ3 | ,0280  | <b>-,1097</b> | -,0249 | ,0889  | <b>-,2222</b> | -,1039 |
|      | p=,489 | <b>p=,008</b> | p=,549 | p=,157 | <b>0</b>      | p=,105 |
| NEG  | -,0003 | -,0286        | -,0143 | ,0017  | -,0355        | -,0208 |
|      | p=,994 | p=,491        | p=,730 | p=,979 | p=,581        | p=,746 |

Tabulka 5: Korelace preference copingových strategií s proměnnými věk a prospěch

Námi nalezená korelace s proměnnou věk je ve shodě s předpokladem vlivu učení na zvládací dovednosti. S narůstajícími zkušenostmi, vědomostmi i kompetencemi je jedinec schopen stále ve větší míře analyzovat danou situaci a aktivně do ní zasahovat. Nemá tudíž tak často potřebu vyhýbat se dané situaci. Předpokládá se a na základě výzkumných ověření se ukazuje, že pro naše schopnosti snášet stres a umět je zvládnout je mimořádně důležité mít kontrolu nad vývojem událostí a moci ovlivňovat významné složky působícího prostředí (Kebza, 2005).

**Prospěch v českém jazyce** koreloval záporně se strategiemi kontroly, potřebou sociální opory a perseverace. Tyto korelace jsou platné pro celý soubor a pro skupinu mužů zvlášť.

Čím lepší známku studenti uváděli, tím častěji uplatňovali **strategie kontroly** (POZ3), jež jsou obecně považovány za konstruktivní způsoby zvládnání stresu. Vypovídá to o častěji uplatňovaných strategiích kontroly reakcí, tedy větší snaze nenechat se vyvést z míry, nedopustit, aby došlo ke vzrušení, případně snaze tomuto vzrušení čelit. Dále o snaze získat kontrolu nad situací, tedy analyzovat ji, plánovat opatření ke zlepšení stavu a aktivně do situace zasahovat. Výrazněji se také projevovala tendence k sebebopovzbuzování, posilování sebedůvěry. Všechny tyto způsoby jsou zvláště účelné v situacích, v nichž jde o podávání výkonu. Potvrzení korelace s prospěchem se tedy zdá opodstatněné.

Studenti s lepším prospěchem častěji vyhledávali **sociální oporu**. Pozitivní vliv sociální opory na prospěch je možné vidět v pomoci analyzovat situaci, hledat adekvátní řešení a postupy zvládnání, v možnosti konfrontovat názory, v poskytování důležitých informací apod.

Zajímavé je zjištění záporné korelace prospěchu v českém jazyce se strategií **perseverace**, která je zařazena mezi negativní strategie (strategie stres zvyšující). Tato skutečnost svědčí o tom, že čím častěji se studenti nemohli zbavit myšlenek na danou zátěžovou situaci, čím víc o ní přemítali, tím lepšího prospěchu v českém jazyce dosahovali. Pro interpretaci se nabízí úvaha o posilujícím účinku delšího přemítání na výkonovou motivaci nebo na hloubku analýzy situace. Tyto souvislosti by musely být ověřeny. V každém případě zjištěná skutečnost svědčí o tom, že není možné strategii perseverace hodnotit jednoznačně jako negativní. V určitém smyslu a v určitých případech samozřejmě může vést k nadměrnému prodlužování zátěžové situace a tím zesilování stresu, na druhé straně se v jistém smyslu může projevit i její pozitivní účinek. Potvrzuje se tedy předpoklad autorů dotazníku SVF 78, že jednotlivé strategie není možné jednoznačně označit za negativní či pozitivní – je nutné je vždy posuzovat v kontextu situace a osobnosti jedince vystaveného stresu (Janke, Erdmannová, 2003).

Záporná korelace byla potvrzena rovněž mezi **prospěchem v matematice**, ale pouze se strategiemi kontroly reakcí, navíc jen ve skupině mužů. Prospěch v matematice tedy pravděpodobně nesouvisí tolik s preferovanými copingovými strategiemi jako

prospěch v ČJ. Můžeme však usuzovat, že schopnost zachovat klidnou mysl je efektivní zvláště pro řešení matematických problémů a početních příkladů. Zdá se tedy, že ze sledovaných copingových strategií se na prospěchu v matematice může významně pozitivně podílet právě snaha o regulaci emocí.

## Rozdíly vzhledem k typu školy

Rozdíly v preferenci copingových strategií z **hlediska typu navštěvované střední školy** nebyly již tak výrazné jako rozdíly genderové (viz tabulka 3). Statisticky významné rozdíly se potvrdily pouze ve třech strategiích u celého vzorku a ve skupině žen. U skupiny mužů se vliv této proměnné neprokázal. Z tabulky vyplývá, že studenti středních odborných škol volí častěji než studenti gymnázií strategie podhodnocení, což svědčí o tendenci podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými nebo je hodnotit příznivěji. Naopak méně často volí strategie úniku a perseverace. To znamená, že ve srovnání s gymnazisty mají studenti středních odborných škol menší rezignační tendenci unikat ze zátěžové situace, zároveň však o ní tak dlouho nepřemítají.

Pro interpretaci se nabízí úvahy o specifičnosti odborného a všeobecného zaměření studia, rozdílech ve zvládnutelnosti, či ovlivnitelnosti zátěžových situací na různých typech středních škol. Na druhé straně můžeme zvažovat specifika osobnostních rysů jedinců, kteří volí všeobecné nebo odborné vzdělání. Osobnostní charakteristiky vzhledem k typu navštěvované střední školy ani souvislosti výsledků SVF s osobnostními charakteristikami ani míra vnímané zátěže nebyly prozatím v této etapě zpracování analyzovány.

Analýza rozptylu a následně Tuckeyova metoda HSD ukázaly také dílčí rozdíly mezi jednotlivými školami. Zmapování, interpretace a analýza těchto rozdílů je přínosná především pro konkrétní školy zúčastněné na výzkumu, ve vztahu k zkoumaným studentům a v kontextu klimatu školy. O výsledcích výzkumu budou všechny školy zevrubně informovány. Na tomto místě se však podrobnou analýzou rozdílů nebudeme zabývat, nepovažujeme to za účelné.

Při pohledu na strukturu zkoumaného souboru je evidentní, že některé signifikantní rozdíly byly způsobeny genderovým složením skupiny studentů na jednotlivých školách. V žádném případě se ale rozdíly mezi jednotlivými školami netýkaly žádné ze strategií kontroly (POZ 3). Dá se tedy říci, že tendence kontrolovat a regulovat situaci a své reakce není u našeho souboru ovlivněna ani pohlavím ani školou, na níž jedinec studuje.

| Proměnná      | Mann-Whitneyův U test (studenti)<br>Dle proměn. typ_šk<br>Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$ |                  |          |          |          |               |          |               |                  |
|---------------|--|------------------|----------|----------|----------|---------------|----------|---------------|------------------|
|               | Sčt poř.<br>G  | Sčt poř.<br>jiné | U        | Z        | Úroveň p | Z<br>upravené | Úroveň p | N platn.<br>G | N platn.<br>jiné |
| <b>SVF 1</b>  | 86365,50   | 105524,5         | 40914,50 | -3,12276 | 0,001792 | -3,13127      | 0,001741 | 301           | 318              |
| <b>SVF 2</b>  | 90947,00   | 100943,0         | 45496,00 | -1,06258 | 0,287973 | -1,06770      | 0,285658 | 301           | 318              |
| <b>SVF 3</b>  | 95164,00   | 96726,0          | 46005,00 | 0,83370  | 0,404453 | 0,83696       | 0,402615 | 301           | 318              |
| <b>SVF 4</b>  | 91138,50   | 100751,5         | 45687,50 | -0,97647 | 0,328834 | -0,97907      | 0,327546 | 301           | 318              |
| <b>SVF 5</b>  | 95232,50   | 96657,5          | 45936,50 | 0,86450  | 0,387315 | 0,86700       | 0,385942 | 301           | 318              |
| <b>SVF 6</b>  | 93534,00   | 98356,0          | 47635,00 | 0,10073  | 0,919767 | 0,10110       | 0,919474 | 301           | 318              |
| <b>SVF 7</b>  | 92473,50   | 99416,5          | 47022,50 | -0,37615 | 0,706804 | -0,37729      | 0,705962 | 301           | 318              |
| <b>SVF 8</b>  | 96894,00   | 94996,0          | 44275,00 | 1,61163  | 0,107043 | 1,61423       | 0,106477 | 301           | 318              |
| <b>SVF 9</b>  | 95074,50   | 96815,5          | 46094,50 | 0,79345  | 0,427516 | 0,79528       | 0,426454 | 301           | 318              |
| <b>SVF 10</b> | 98253,00   | 93637,0          | 42916,00 | 2,22274  | 0,026234 | 2,22878       | 0,025830 | 301           | 318              |
| <b>SVF 11</b> | 99317,50   | 92572,5          | 41851,50 | 2,70142  | 0,006905 | 2,70492       | 0,006832 | 301           | 318              |
| <b>SVF 12</b> | 92103,00   | 99787,0          | 46652,00 | -0,54276 | 0,587298 | -0,54414      | 0,586343 | 301           | 318              |
| <b>SVF 13</b> | 93681,50   | 98208,5          | 47487,50 | 0,16705  | 0,867328 | 0,16738       | 0,867070 | 301           | 318              |
| <b>POZ</b>    | 91406,00   | 100484,0         | 45955,00 | -0,85618 | 0,391899 | -0,85637      | 0,391793 | 301           | 318              |
| <b>POZ1</b>   | 87007,00   | 104883,0         | 41556,00 | -2,83430 | 0,004593 | -2,83784      | 0,004542 | 301           | 318              |
| <b>POZ2</b>   | 92857,00   | 99033,0          | 47406,00 | -0,20370 | 0,838586 | -0,20392      | 0,838418 | 301           | 318              |
| <b>POZ3</b>   | 93900,50   | 97989,5          | 47268,50 | 0,26553  | 0,790599 | 0,26568       | 0,790485 | 301           | 318              |
| <b>NEG</b>    | 96525,00   | 95365,0          | 44644,00 | 1,44570  | 0,148262 | 1,44606       | 0,148161 | 301           | 318              |

Tabulka 3: Rozdíly v preferenci copingových strategií z hlediska typu školy: gymnázia a střední odborné školy (celý soubor)

**Legenda:** SVF 1 - Podhodnocení, SVF 2 – Odmitání viny, SVF 3 – Odklon, SVF 4 – Náhradní uspokojení, SVF 5 – Kontrola situace, SVF 6 - Kontrola reakcí, SVF 7 – Pozitivní sebinstrukce, SVF 8 – Potřeba sociální opory, SVF 9 – Vyhýbání se, SVF 10 – Úniková tendence, SVF 11 – Perseverace, SVF 12 – Rezignace, SVF 13 – Sebeobviňování, POZ – Pozitivní strategie, POZ1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny, POZ2 – Strategie odklonu, POZ 3 – Strategie kontroly, NEG – Negativní strategie

## Závěry

V rámci našeho výzkumu se podařilo ověřit využitelnost dotazníku strategií zvládnutí stresu SVF 78 pro populaci starších adolescentů. Námi zjištěná struktura copingových strategií koresponduje do značné míry s výsledky zjištěnými u standardizačního vzorku.

Na základě první analýzy výsledků se potvrdily výrazné signifikantní rozdíly v preferenci copingových strategií z hlediska pohlaví a některé rozdíly vzhledem k typu střední školy. Kromě pozitivních strategií kontroly, které obě genderové skupiny preferují bez rozdílu, byly u všech ostatních strategií potvrzeny statisticky významné rozdíly. Muži volí častěji strategie podhodnocení a devalvace viny, ženy naopak volí častěji strategie odklonu, sociální opory, vyhýbání, ale i všechny negativní strategie. Studenti středních odborných škol volí častěji než studenti gymnázií strategie podhodnocení, naopak méně často volí strategie úniku a perseverace.

Podařilo se zjistit některé korelace mezi uplatňovanými copingovými strategiemi a proměnnými věk a prospěch v českém jazyce a matematice. Ukazuje se, že s narůstajícím věkem studenti častěji využívají konstruktivních strategií kontroly situace a méně se orientují na zvládnutí vyhýbáním. Potvrdila se záporná korelace prospěchu se strategiemi kontroly, potřebou sociální opory a perseverace. Uvedené korelace nebyly potvrzeny pro skupinu žen zvlášť.

Pro obsáhlejší interpretaci výsledků budou analyzovány souvislosti s vnímavou mírou školní zátěže a některými osobnostními charakteristikami, které představují významné faktory způsobu zvládnání.

## **COPING STRATEGIES IN HIGH SCHOOL PUPILS**

**Abstract:** This paper brings information about discovered structure of coping strategies in adolescents in relation to school environment based on the application of SVF-78 questionnaire. There are mentioned partial results of wider research concerned with mapping of school strain perception in relation to personal characteristics. This research has been performed during spring 2008 at sample of high school pupils at age 15–20. Questionnaire SVF-78 is originally determined as diagnostic tool for adult population and it is linked to situations, where subject is disadvantaged by somebody or by something, is upset or disheartened. Within our research we check possibility to apply this questionnaire to adolescents at age 15–20, whereas strategies are related to stress situations in the school environment. Resulting data regarding coping strategies are then analyzed in relation to other variables. We mention in our paper relationship to age, gender and type of school.

**Keywords:** coping strategy, diagnostics, SVF-78 questionnaire, high school students, school stress situations