

KARLOVA UNIVERZITA V PRAZE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA PSYCHOLOGIE



FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY
V PRAZE

Diplomová práce

Jaroslav Pustina

Možnosti měření zvládání stresu

Options of measurement of coping with stress

28. července 2015

Vedoucí práce: PhDr. Eva Höschlová, Ph.D.

Poděkování

Děkuji všem, kteří mě podporovali a přispěli ke vzniku této práce. V první řadě mé rodině za podporu během studia, dále pak Mgr. Barboře Daňkové za poskytnutí potřebných dat pro empirickou část práce, Mgr. Libuši Máchové za odbornou supervizi a kritiku teoretické části, PhDr. Evě Höschlové, Ph.D. za vedení práce, trpělivost a kritiku empirické části, prof. Vladimíru Kebzovi za revizi teoretické části a RNDr. Petru Boschkovi, CSc. za konzultace ke statistickému zpracování dat.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci napsal samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. července 2015

Jaroslav Pustina

Obsah

Úvod	14
I. Stres a jeho zvládání: Základní teoretické poznatky	
Definice pojmů stres, coping a další příbuzných pojmů	17
Stres	17
Dílčí specifické teorie stresu	18
Kognitivní teorie stresu	18
Emocionální teorie stresu	19
Teorie naučené bezmocnosti	21
Well-being a salutory	22
Distres vs. eustres	23
Coping	24
Coping zaměřený na emoce	25
Coping zaměřený na problém	25
Osobnostní faktory ovlivňující zvládání stresu	26
Rozdíly v přístupu k těžkostem	26
Nezdolnost	28
Nezdolnost v pojetí resilience	29
Nezdolnost v pojetí koherence	32
Nezdolnost v pojetí hardiness	35
Self-efficacy	38
Kladné sebehodnocení a sebedůvěra	41
Styly a zdroje zvládání zátěže	44
Vyhýbání se stresu vs. stavění se mu čelem	44
Sociální opora	46

Ruminace a perseverační kognice	47
Prisouzení viny sobě či okolí	48
Sebeochranné atribuce	49
Metody měření zvládnání zátěže	50
Strategie zvládnání stresu (SVF 78)	50
Pozitivní strategie	51
Negativní strategie	52
Psychometrické charakteristiky SVF 78	52
Souhrn	53
Stress profile	53
Struktura dotazníku Stress Profile	53
Psychometrické charakteristiky Stress profile	54
Souhrn	55
Inventář zaměstnaneckého stresu OSI-R	55
Psychometrické charakteristiky Inventáře zaměstnaneckého stresu OSI-R	56
Souhrn	57
Dotazník zvládnání zátěže	58
Představení Dotazníku zvládnání zátěže	58
Administrace	58
Vyhodnocení a interpretace	60
Popis a teoretické ukotvení škál Dotazníku zvládnání zátěže	62
Kontrola situace	62
Sebekontrola	64
Opora v druhých	64
Sebedůvěra	65
Vina vně	65
Kompenzace	66

Vyhnutí se	67
Rezignace	68
Izolace	69
Zveličení	69
Sebeobviňování	70
Ulpívání	70
Srovnání Dotazníku zvládání zátěže s ostatními metodami měření zvládání stresu	71
Dotazník zvládání zátěže a SVF 78	71
Dotazník zvládání zátěže a Stress profile	71
Dotazník zvládání zátěže a Inventář zaměstnaneckého stresu	72
Možnosti využití Dotazníku zvládání zátěže v personální praxi	73
Nábor pracovníků	73
Rozvoj pracovníků	74

II. Výzkumná část

Cíl výzkumu	77
Zjištění základních psychometrických vlastností inventáře	78
Výzkumné hypotézy	78
Výzkumný design	78
Vzorek	79
Sběr dat a procedura	80
Zpracování dat	81
Výsledky	82
Položková analýza	82
Reliabilita	84
Normy	84
Pohlaví	86

Věk	87
Vzdělání	89
Validita Dotazníku zvládání zátěže	91
Výzkumné hypotézy	91
Design výzkumu a výzkumné metody	91
Multifaktorový osobnostní profil	91
Další metody společnosti T&CC online	91
GPOP	92
SPARO	92
NEO-FFI	92
Vzorek	93
Sběr dat a procedura	93
Zpracování dat	94
Výsledky	94
Konvergentní validita DZZ se SPARO	94
Konvergentní validita DZZ s GPOP	101
Konvergentní validita DZZ s NEO-FFI	111
Diskuse a závěr	113
Reference	131
Dodatky	132
Dodatek A: Grafické znázornění hrubých skóre pro pohlaví	132
Dodatek B: Grafické znázornění hrubých skóre pro věk	142
Dodatek C: Grafické znázornění hrubých skóre pro vzdělání	156
Dodatek D: Korelační matice validizačních studií s Bonferroniho korekcí	171
Dodatek E: Normy obecné	186
Dodatek F: Normy pro pohlaví	189

Seznam obrázků

1	Grafické znázornění škál Dotazníku zvládání zátěže z výstupní zprávy	59
2	Obrazovka s možností vyplnění údajů o respondentovi a souhlasem se zpracováním výsledků	60
3	Stručné informace o dotazníku	60
4	Představení dotazníku a instrukce k vyplnění	61
5	Ukázka prostředí pro vyplňování	61
6	Ukázka výstupních interpretací	62
7	Poměr strategií vedoucích k duševní pohodě ku strategiím vedoucím k řešení pro- blému s komentářem	63

Seznam tabulek

1	Položková analýza I. – Popularita položek	83
2	Položková analýza II. – Korelace položek s hrubým skóre	83
3	Reliabilita – Cronbachovo alfa	84
4	Výsledky f-testů, dvouvýběrových t-testů a Welschova t-testu u pohlaví	85
5	Výsledky Mann-Whitney testu pro škály s nenormálním rozložením dle pohlaví	87
6	Výsledky analýzy rozptylu ANOVA pro věkové kategorie	88
7	Výsledky Kruskal-Wallisova testu pro škály s nenormálním rozložením dle věku	89
8	Výsledky analýzy rozptylu ANOVA pro různé stupně vzdělání	89
9	Výsledky Kruskal-Wallisova testu pro škály s nenormálním rozložením dle vzdělání	90
10	Korelace Dotazníku zvládání zátěže se SPARO	96
11	Korelace Dotazníku zvládání zátěže se SPARO (pokračování)	98
12	Korelace Dotazníku zvládání zátěže s GPOP	103
13	Korelace Dotazníku zvládání zátěže s GPOP (pokračování)	107
14	Korelace Dotazníku zvládání zátěže s NEO-FFI	112
15	Korelace Dotazníku zvládání zátěže s NEO-FFI (pokračování)	112
D1	Korelace Dotazníku zvládání zátěže se SPARO s Bonferroniho korekcí	171
D2	Korelace Dotazníku zvládání zátěže se SPARO s Bonferroniho korekcí (pokračování)	174
D3	Korelace Dotazníku zvládání zátěže s GPOP s Bonferroniho korekcí	177
D4	Korelace Dotazníku zvládání zátěže s GPOP s Bonferroniho korekcí (pokračování)	181
D5	Korelace Dotazníku zvládání zátěže s NEO-FFI s Bonferroniho korekcí	185
D6	Korelace Dotazníku zvládání zátěže s NEO-FFI s Bonferroniho korekcí (pokračování)	185
E1	Normy Kontrola situace	186
E2	Normy Sebekontrola	186
E3	Normy Opora v druhých	186
E4	Normy Sebedůvěra	186
E5	Normy Vina vně	187

E6	Normy Kompenzace	187
E7	Normy Vyhnutí se	187
E8	Normy Rezignace	187
E9	Normy Izolace	188
E10	Normy Zveličení	188
E11	Normy Sebeobviňování	188
E12	Normy Ulpívání	188
F1	Normy Kontrola situace – muži	189
F2	Normy Kontrola situace – ženy	189
F3	Normy Sebekontrola – muži	189
F4	Normy Sebekontrola – ženy	189
F5	Normy Opora v druhých – muži	190
F6	Normy Opora v druhých – ženy	190
F7	Normy Sebedůvěra– muži	190
F8	Normy Sebedůvěra – ženy	190
F9	Normy Kompenzace– muži	191
F10	Normy Kompenzace – ženy	191
F11	Normy Vyhnutí se – muži	191
F12	Normy Vyhnutí se – ženy	191
F13	Normy Rezignace – muži	192
F14	Normy Rezignace – ženy	192
F15	Normy Izolace – muži	192
F16	Normy Izolace – ženy	192
F17	Normy Sebeobviňování – muži	193
F18	Normy Sebeobviňování – ženy	193
F19	Normy Ulpívání – muži	193
F20	Normy Ulpívání – ženy	193

Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořením života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.

Hans Selye

kanadský lékař, biolog, chemik a endokrinolog,

otec moderního výzkumu stresu

Úvod

Stres provází lidstvo celou jeho historií. V průběhu dějin se mění jen jeho příčiny. Pračlověk zažíval každodenní stres při boji o přežití, s neolitickou revolucí přišel strach o úrodu, majetek a společenské postavení. A ani v moderní společnosti se stresu nevyhneme. Jak ale vyplývá z výše uvedeného citátu Selyeho, pokud volíme vhodné strategie zvládnání stresu, může pro nás být prospěšný.

Technologický pokrok nám dal všechno od kola až po moderní družice zkoumající vzdálený vesmír. Tam, kam se lidé dříve dostávali dny až týdny, můžeme dnes z pohodlí kanceláře zavolat.

Žijeme v informačním věku, kde rychlost a přizpůsobivost je základem přežití. Pouštíme se do zoufalého sprintu se stále se zdokonalující výpočetní technikou. Za technologický pokrok platíme vysokou daň v podobě stresu a zátěže, kterým jsme se paradoxně jeho urychlováním snažili vyhnout.

Jak píše Kenny & Cooper (2003, str. 277) „*tendence ke snižování nákladů vedla k tomu, že méně lidí dělá více práce a cítí se ve svém zaměstnání méně bezpečně. Rychlá expanze informačních technologií přes internet znamenala zvýšenou informační zátěž, zrychlené pracovní tempo a požadavek okamžité odpovědi 24 hodin 7 dní v týdnu. V mnoha zemích také stoupl počet pracovních hodin, což má negativní efekt na rodiny, kde oba rodiče vydělávají (což je v současnosti v mnoha zemích většina rodin).*“

Zvládnání stresu bylo, je a bude tedy podstatou kompetencí, kterou stojí za to rozvíjet na osobní a/nebo organizační úrovni. Psychologická obec zabývající se pracovní psychologií si to uvědomuje také. To je možná hlavním důvodem, proč 10 z 29 studií publikovaných v *Handbook of Work and Health Psychology* (2002) se přímo věnuje stresu a další se o něm zmiňují v souvislosti se zdravím. Teorií zvládnání zátěže je bezpočet a různých odnoží specializujících se na jednotlivé typy stresu ještě více.

Kromě teorií je důležitá i praxe v podobě efektivního měření zastoupení různých copingových strategií při zvládnání stresu a snahy nahradit neúčelné či nevhodně využívané strategie těmi, které jsou vhodnější. A právě diagnostika copingu je základem této

práce, kde se pokusím shrnout nejen teorii stresu, copingu a dalších příbuzných pojmů, ale nastíním i současné metody měření zvládnání stresu a představím metodu novou, která, stejně jako její předchůdkyně, má své výhody a limitace, které podrobně popíši.

I. část

Stres a jeho zvládání:

Základní teoretické poznatky

Definice pojmů stres, coping a další příbuzných pojmů

Stres

Stres je slovo původem z technického prostředí, konkrétně mechaniky, a označuje vystavení materiálu zátěži a z ní vyplývajícího napětí (*strain*). Při přenesení těchto výrazů do oblasti psychologie by termín *napětí* označoval důsledky *stresu* na fyziologické (endokrinnologické, hormonální, nervové atd.), psychologické a sociální fungování jedince. Takto pojímá stres již zmiňovaný Selye (Křivohlavý, 2003).

Jak dále píše Křivohlavý (2003, str. 170), „*termínu stres se začalo používat ve dvou různých významech: jednak pro situaci člověka, který se nachází ... v tlaku nepříznivých životních podmínek, jednak pro různé faktory, které člověka vystavují tlaku. V tomto druhém pojetí se pro jednotlivé nepříznivé vlivy (tlaky), které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka, nyní používá termínu stresory.*“

Stres byl původně definován jako „*negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit. Termínu napětí (strain) se dnes často používá k vyjádření emocionálního stavu člověka v situaci ohrožení*“ (Křivohlavý, 2003, tamtéž).

Mikšík (1969, str. 283) uvádí, že „*stresem rozumíme psychickou zátěž, při níž nějaká rušivá okolnost působí na organismus, hlavně pak na psychiku jedince v období realizace cílové činnosti a zatěžuje či narušuje svým působením (psychickým tlakem, vyvolávajícím specifický psychický stav a prožitky) její optimální, resp. zdárný průběh.*“

Křivohlavý (2003) dále uvádí, že pro definici stresové situace je podstatný také poměr mezi intenzitou stresogenní reakce a „silou“ danou situací zvládnout. Stres je pak pojímán jako situace, kdy míra intenzity stresogenních vlivů je vyšší než schopnost či možnost organismus tuto situaci zvládnout. Hovoříme zde pak o tzv. *nadlimitní* či *hraniční zátěži*, přičemž nemusí nutně jít o jeden stresor, ale do hry může vstupovat celý soubor stresorů. Z toho vyplývá, že k vyvolání stresové reakce není potřeba jen jeden

silný, nadlimitní stresor, nýbrž může jít o souhrn menších stresorů, které by samostatně stresovou reakci nevyvolaly. Pro tyto malé stresory se v psychologii vžil výraz *běžné každodenní starosti (daily hassles)*.

Dále uvádí, že tato definice byla kritizována jako příliš popisná. Byla modifikována tak, aby brala do úvahy Lazarusem objevené primární a sekundární hodnocení situace. Lazarus jako první přišel s hypotézou, že stres jako takový ještě nemusí nutně vyvolat stresovou reakci, protože člověk se snaží poznat smysl toho, co se děje. Tuto snahu o kognitivní zhodnocení situace (*cognitive appraisal*) definoval jako „*proces kategorizace setkání (pozn.: ve smyslu setkání se stresem) se zvážením jeho důležitosti pro well-being jedince*“ (Lazarus & Folkman, 1984, str. 31).

Dílčí specifické teorie stresu

Jak již bylo uvedeno, definic stresu je celá řada. Křivohlavý (2003) uvádí, že v odborných časopisech vychází ročně přes čtyři sta dílčích sdělení. Proto je dle něj vhodné vzít do úvahy teorie, které se vypořádávají s nějakou dílčí strukturou stresu a vysvětlují dílčí empirická zjištění.

Kognitivní teorie stresu. Základem těchto teorií je slavný článek Millera *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information* (1956), ve kterém tvrdí, že lidská krátkodobá paměť má kapacitu omezenou na 7 ± 2 prvky. Distress je v tomto pohledu vnímán jako situace, které svou náročností přesahují kognitivní možnosti jedince (Křivohlavý, 2003).

Koneckonců již Lazarusova (1984) teorie kognitivního zhodnocení vnáší do teorií stresu kognitivní složku v podobě zhodnocení stresoru a naplánování postupu jeho překonání. Lazarus je tedy zakladatelem a nejvýznamnějším představitelem kognitivní teorie stresu.

Moderní teorií operující s pojmy kognitivní psychologie je *teorie kognitivní aktivace stresu (cognitive activation theory of stress)* (zkr. *CATS*), jenž je výsledkem dlouholetého bádání v oblasti stresu a copingu (Ursin & Eriksen, 2010).

Tato teorie předpokládá, že stres je nespecifická obecná reakce, která generuje tzv. *arousal* (v češtině nejlépe přeloženo jako *vzrušení*) na úrovni somatické, nervově-autonomní a endokrinní. Stres je zde vnímán jako obecný „poplach“ nespecificky aktivizující organismus. Jako stresová je zde považována taková situace, která vytváří diskrepanci mezi tím, co se objektivně děje a tím, co je jedincem subjektivně očekáváno, že by se mělo dít. To ze stresu činí v podstatě zdravou reakci a aktivizující prvek lidského jednání.

Krátkodobé vystavení stresu je dle autorů neškodné a z dlouhodobého hlediska nehrozí organismu žádným nebezpečím. Problém nastává v situaci, kdy obě hlediska (objektivní svět a představa, co by se mělo dít), nejsou v souladu. Jde o situace, kdy je jedinec dlouhodobě zahlcen přílišným množstvím informací. Vzniká tak stálý (*sustained*) *arousal*, jehož důsledkem jsou u zvířat četné poruchy zahrnující hypertenzi, srdeční selhání, imunologické deficity či neurochemické změny v mozku podobné depresi či psychózám (Ursin & R. C. Murison, 1983).

Experimenty na myších prokázaly, že v případě, kdy si myši nejsou jisté tím, zda dostanou najíst či nikoli, hladina jejich stresových hormonů je vysoká. Pokud se ale myši naučí, že potrava přijde či nikoli (tzn. mají vysoká očekávání výsledku), tak jejich stresová reakce zůstává podobná při nasycení i hladovění (Coover, R. Murison, Sundberg, Jellestad & Ursin, 1984). Výsledek tedy odpovídá očekávání a není zde žádná diskrepance.

Autoři uzavírají tím, že dle teorie CATS není podstatná objektivní míra pravděpodobnosti, že jedinec bude mít nad situací kontrolu, nýbrž subjektivní očekávání toho, že bude schopen se vypořádat se situací. Dále tvrdí, že fyzický i psychický diskomfort občas provází každého z nás. Záleží hlavně na naší interpretaci (a z ní plynoucích očekáváních), které ovlivňují to, jakou jim přisoudíme váhu a zda pro nás budou zdrojem stresu či nikoli.

Emocionální teorie stresu. Emocionální teorie stresu pracují s výchozím předpokladem, že stres vede k emoční reakci, nejčastěji frustraci, která se projevuje snížením

motivace, případně agresí. Obě reakce vedou ke zhoršení již tak nepříznivé situace (Křivohlavý, 2003).

Tato tzv. teorie frustrace–agrese byla poprvé popsána v roce 1939 Dollardem et al. v monografii *„Frustration and Agression“* a dle Čermáka (1998) je dodnes jednou z nejvlivnějších teorií agrese. Čermák (1998, str. 31) se domnívá, že *„emocionální agrese propuká spíše jako důsledek nepříjemných pocitů navozených stresujícími událostmi,“* a vysvětluje, že *„v každodenním životě se lidé častěji chovají agresivně nikoliv proto, aby uspokojili svoji touhu ubližovat druhým, ale proto, že jsou náhle zaplaveni negativními emocemi, hněvem, vztekem, zlostí“* (Čermák, 1998, str. 29).

Dále shrnuje, že tato teorie byla kritizována jako příliš zjednodušující, neboť nebrala v úvahu intervenující proměnné, které se často objevovaly mimo laboratorní prostředí. Mezi ně patří např.:

- Strach z trestu za agresivní chování.
- Náhradní cíl, kdy jedinec nezaútočí přímo na osobu, na kterou je agrese namířena, ale např. rozbije její předměty.
- Přemístění agrese spočívající v tom, že jedinec svou agresi ventiluje zcela jiným způsobem nesouvisejícím s primárním objektem agrese. Takto vzniká např. známý fenomén obětního beránka.
- Redukce tenze, což je fenomén úzce spjatý s psychoanalytickým pohledem na věc, kdy agrese redukuje tenzi či pud, čímž činí další agresi méně pravděpodobnou.

Čermák (1998, str. 35) dále nabízí i rozšířenější pohled na vztah frustrace–agrese, ve kterém *„jakákoli změna k horšímu v situaci jedince může spolehlivě zvyšovat stres a nabuzení. Takto posílené nabuzení může aktivovat a energetizovat agresi, pokud takové chování odpovídá situaci. Z tohoto předpokladu lze vyvodit řadu okolností předcházejících agresi (antecedentů agrese), jako jsou vlivy prostředí, fyzická bolest nebo situace obsahující prvky provokace.“*

Teorie naučené bezmocnosti. *Naučená bezmoc* je pojem, který do psychologie zavedl průkopník pozitivní psychologie Seligman v roce 1967. Jedná se o stav, kdy zkušenost jedince ho vede k domněnku, že z určité stresové situace nelze uniknout a k následné rezignaci. Tato rezignace trvá i v případě, kdy se později nabízí možnost úniku z dané situace.

Seligman spolu s Overmierem (1967) tuto teorii ověřili na základě experimentu se psy, ve kterém zjistili, že psi, kteří mají od začátku možnost vyhnout se elektrickým šokům tuto možnost aktivně využívají, zatímco psi, kterým byla tato možnost zpočátku odebrána a oni se nemohli stresujícímu zážitku nijak vyhnout, na situaci rezignují a nevyhýbají se, ani když následně mohou.

Tento efekt naučené bezmoci, která plyne z neschopnosti ovlivnit situaci, jenž se dále přenáší i na situace ovlivnitelné, byl experimentálně ověřen mimo jiné i na kočkách (Seward & Humphrey, 1967), rybách (Nash, Martinez, Dudeck & S. F. Davis, 1983) a myších (Desiderato & Newman, 1971). Nakonec byl prokázán i u lidí (Hiroto, 1974).

Právě Hirotoův (1974) experiment označují Abramson, Seligman a Teasdale (1978) jako reprezentativní výzkum naučené bezmocnosti u lidí. Design výzkumu byl velmi podobný výzkumům na zvířatech. Dobrovolníci z řad studentů byli přiděleni do jedné ze tří skupin. Dvěma skupinám byl pouštěn hlasitý zvuk a třetí (kontrolní) nikoli. První skupina, které byl pouštěn zvuk, mohla situaci ovlivnit. Druhá nikoli. Následně byly všechny tři skupiny vystaveny stejné stresové situaci, jen jim všem bylo umožněno situaci ovlivnit. Výsledky byly velmi podobné experimentům se zvířaty. Skupina, která mohla zvuk vypnout, a kontrolní skupina situaci aktivně řešily. Jen skupina, která předtím nemohla se zvukem nic dělat, byla pasivní.

Jak Abramson et al. (1978, str. 50) shrnují, „základním kamenem hypotézy je, že naučení se, že situace není kontrolovatelná, vede k deficitům ve třech oblastech: (a) motivační, (b) kognitivní a (c) emoční.“ Tuto hypotézu označují primárně jako kognitivní, protože organismus se musí naučit, že situace je nekontrolovatelná a následně tuto nekontrolovatelnost očekávat i do budoucna. Motivační deficit je pak následkem tohoto

očekávání. To pak vede k dalšímu kognitivnímu deficitu, poněvadž je jedinec jen s obtížemi schopen se naučit efektivní formu zacházení se stresorem. Posledním následkem jsou pak depresivní stavy plynoucí z neschopnosti situaci ovlivnit.

Křivohlavý (2003, str. 173) uzavírá tím, že „*se i zde setkáváme s pojetím vyčerpání kognitivních a energetických zdrojů (depletion) jako hlavním faktorem vzniku stresu a distresu.*“

Well-being a salutory

Přestože pojem *well-being* (česky nejlépe přeloženo jako *životní pohoda*) je sám o sobě velmi široký a vydal by na samostatnou práci, v kontextu dále prezentované metody nám zde postačí jen základní zmínka o tomto pojmu. Ryan a Deci (2001, str. 142) uvádí, že *well-being* lze pojímat jako „*optimální psychologické fungování a zkušenost*“. Pojem se vyskytuje i v definici zdraví WHO (1948), podle které je zdraví „*stavem kompletní fyzického, mentálního a sociálního well-beingu a nikoli jen absencí nemocí či churavosti*“. Dle Drozdové a Kebzy (2011) se jedná o jeden z nejdůležitějších konceptů kvality života.

Jak dále uvádějí Code a Langan-Foxová (2001), moderní pojetí *well-beingu* již nestaví na modelu *stresující událost = stresová reakce*, který je typický např. pro pojetí Holmese a Raheho (1967), nýbrž spíše na modelu *stresující událost → kognitivní zpracování situace → stresová reakce*.

Právě snaha o kognitivní pochopení situace vede k odlišnostem v jejím zhodnocení, což ve výsledku přivedlo Lazaruse k formulaci modelu dvojího zhodnocování (*double appraisal*) situace ohrožení (*threat*). Při *primárním zhodnocení situace (primary appraisal)* jedinec zvažuje, zda je situací ohrožen (ve smyslu existenčním, zdravotním či psychickým) a snaží se také vzít v úvahu různé možnosti, co by se mohlo dále stát. Objektívni vidění světa je v tomto modelu doplněno o subjektivní vnímání, které ovlivňuje jedincovo usuzování a hodnocení situace.

Druhotné zhodnocení (secondary appraisal) je zhodnocení vlastní schopnosti si-

tuaci zvládnout. Jedná se tedy o zvažování obranných, případně ofenzivních strategií. I v tomto případě vyplývá jednání jedince z jeho subjektivního vidění světa. Tento model tedy vysvětluje, proč se různí lidé mohou pod vlivem stejné zátěže chovat zcela různými způsoby.

Dalším pojmem, který je nutno na úvod této práce představit, jsou tzv. *salutory*. Jedná se o faktory, které člověka pod zátěží posilují a dodávají mu sílu v dalším zápolení se stresorem (Křivohlavý, 2003). Jedná se tedy o opak stresorů. Salutory jsou pro zvládnání stresu naprosto klíčové, neboť jedinci pomáhají překonávat mnohé překážky.

Distres vs. eustres

Definice stresu je samozřejmě celá řada. Většina z nich akcentuje jako původ stresu nadlimitní zátěž vyplývající z fyzikálního (např. hluk či fyzické poranění), chemického (narušení homeostázy organismu, otravy), sociálního (neuspokojivé vztahy, nezaměstnanost), psychologického (osobnostní charakteristiky, nezdolnost) a politicko-ekonomického (války, krize) prostředí (Schreiber, 2000).

Tento typ stresu, který vyvolává negativní emocionální reakce, se také jinak (úžeji) nazývá *distres*. Křivohlavý (2003, str. 171) definuje distres jako situaci „*subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možností zvládnutí situace.*“

Tato definice již nabízí barvitější pohled na stres jakožto výslednici schopnosti jedince vypořádávat se se stresem na jedné straně oproti subjektivně vnímané zátěži na straně druhé. Distres tedy nastává v okamžiku, kdy jedinec ztrácí nad situací kontrolu a pociťuje neschopnost stresovou situaci ovlivnit a vyřešit, což mu působí emocionální diskomfort a vyvolává stresovou reakci.

Bylo by ale chybou domnívat se, že stres pouze škodí. Jak upozorňuje Irmiš (1996), stres je pro život nezbytný a škodlivý je teprve tehdy, když je ho příliš a situaci už nezvládáme. To, že jistá úroveň vnitřního pnutí je pro život potřebná, potvrzuje mimo

jiné i Frankl (1994). Tento typ žádoucího stresu se nazývá *eustres* a první jej pojmenoval již zmíněný endokrinolog Hans Selye (Szabo, Tache & Somogyi, 2012).

Eustres má stejný fyziologický doprovod jako distres. Zásadní rozdíl mezi eustresem a distresem spočívá v interpretaci jedince, tedy v naučeném vzorci vnímání světa a různých stresorů. Při pozitivní interpretaci stresu jedinec nezažívá negativní emoční reakci na stres. Pozitivně vnímaná stresová situace tedy vede spíše k motivaci jedince a dodává mu energii. Hovoříme zde o salutogenním stresu. Příkladem může být snaha zvládnout určitou příjemnou činnost (např. učení se hře na kytaru) nebo podávání nadstandardních sportovních výkonů a vystavování se kontrolovatelnému riziku např. při extrémních sportech (Křivohlavý, 2003).

Na tomto místě je třeba poznamenat, že stejná povaha fyziologických reakcí na eustres a distres znamená sčítání obou typů stresu. Z toho plyne, že jedince stresuje obojí a při nadlimitní zátěži může nastat stresová reakce, přičemž nezáleží na tom, zda původcem této zátěže je eustres či distres. To reflektují i Holmes & Rahe (1967) svou Hodnotící škálou sociální znovupřizpůsobivosti „*Social Readjustment Rating Scale*“, kde jsou i události, které jsou obvykle vnímány velmi pozitivně (např. svatba), ohodnoceny jako velmi stresující.

Coping

Posledním pojmem, který je pro potřeby této práce potřebné osvětlit, je tzv. *coping*, česky nejbližší *zvládání*. Klasická definice copingu je pochází opět z pera Lazaruse a Folkmanové (1984, str. 141), kteří definují coping jako „*stále se měnící kognitivní a behaviorální snahy zvládnout specifické externí a/nebo interní nároky, které jsou hodnocené jako náročné nebo přesahující zdroje osoby.*“

Křivohlavý (2003, str. 70) k tomuto dodává, že zvládání stresu je chápáno jako dynamický proces, během kterého dochází k interakci jedince a stresové situace. „*Na jedné straně je třeba vidět danou osobu, která má určité zdroje, možnosti, hodnoty a osobní zaměření, na druhé straně pak prostředí, které na člověka klade určité požadavky a pů-*

sobí na něho řadou vlivů. V průběhu zvládnání stresu dochází k řadě akcí a aktivit z jedné i druhé strany, tzv. akcí a reakcí, ofenzivních útoků a defenzivních obran.“

Zřejmě nejrozšířenější a neznámější taxonomie copingových strategií je rozděluje na dvě základní skupiny:

1. coping zaměřený na problém a
2. coping zaměřený na emoce.

(Křivohlavý, 2003; Locke, 2005)

Coping zaměřený na emoce. V případě copingu zaměřeném na emoce se jedinec snaží dosáhnout zmírnění emočního doprovodu stresu. Locke (2005) uvádí celkem pět způsobů, jak je možno se k tomuto cíli přiblížit a jsou to (a) represe (potlačení nepříjemných pocitů), (b) distrakce neboli odvedení pozornost nejčastěji k příjemnějším tématům a činnostem, které mají upoutat pozornost, (c) užívání alkoholu či drog ke snížení tenze, (d) fyzické cvičení a (e) meditace.

Dále upozorňuje, že ani jedna z těchto často užívaných metod neřeší zdroj problému.

Coping zaměřený na problém. Tuto oblast dělí Locke (2005, str. 191) na dvě větve. Jednou jsou psychologické akce, pod kterými si autor představuje „*změnu přesvědčení, hodnot a/nebo změnu psychologických procesů jako je zarámování událostí, psychická vyspělost a emoční kontrola.*“ V tomto pojetí se jedná o snahu vyrovnat se s tíživou situací změnou vlastního psychického fungování, což, jak dále uvádí, může proběhnout jak bez pomoci, tak i s intervencí další osoby (např. psychoterapeuta).

Další podskupinou je pak coping zaměřený na problém v užším slova smyslu, kdy se jedinec snaží změnit své životní podmínky a omezit tím stresor. Účelem je zde úplně odstranit či zmenšit stresor a tím snížit vnímaný distres. Locke (2005) do tohoto zahrnuje i akce, které vedou ke zvýšení vlastního self-efficacy, o kterém bude řeč později, nebo eliminovat konflikt.

Důsledky obou stylů zvládnání stresu se budu podrobněji věnovat v kapitole *Vyhýbání se stresu vs. stavění se mu čelem* na str. 44.

Osobnostní faktory ovlivňující zvládání stresu

Osobnost je jedním ze základních faktorů, který vstupuje do hry při zvládání stresu. Některé charakteristiky jeho zvládání facilitují, jiné je komplikují nebo prožívání stresu dokonce zhoršují.

Křivohlavý (2003) dělí osobnostní faktory zvládání stresu na:

1. rozdíly v přístupu k těžkostem,
2. nezdolnost a to v pojetí:
 - (a) resilience,
 - (b) koherence,
 - (c) hardiness,
3. vnímanou osobní zdatnost,
4. optimismus či pesimismus,
5. smysluplnost života,
6. kladné sebehodnocení a sebedůvěru,
7. svědomitost a
8. negativní afektivitu.

Pro teoretické ukotvení Dotazníku zvládání zátěže se budu věnovat většině z těchto charakterik s výjimkou optimismu, smysluplnosti života, svědomitosti a negativní afektivity.

Rozdíly v přístupu k těžkostem

V roce 1966 publikoval Rotter výsledky svého výzkumu zvládání zátěže mezi různými lidmi. Z něj vyplývá, že lidé mají dvě základní tendence přistupování k zátěži. Mohou buď spoléhat na vlastní dovednosti, schopnosti a kompetence a aktivně se problému postavit a řešit jej – tzn., že mají tzv. *interní locus of control* (přibližný český překlad: *vnitřní ohnisko kontroly*).

Druhá skupina lidí pak očekává, že problémy se vyřeší samy. Je pro ně typické vyhýbání se problémům a doufání v jejich samovolné vyřešení – mluvíme pak o lidech s *externím locus of control*.

Rotter (1966, str. 1) doslova píše, že „*percepce kauzálních vztahů nemusí být „vše nebo nic“, ale může do určité míry variovat. Když je posílení vnímáno subjektem jako důsledek určité jeho akce, ale není touto akcí zcela podmíněno, pak je na to v naší kultuře typicky označováno jako výsledek štěstí, náhody, osudu, jako pod kontrolou jiných mocnějších lidí, nebo jako nepředvídatelný výsledek z důvodu velké komplexity světa kolem něj. Když je situace jedincem interpretována takto, nazvali jsme toto přesvědčení externím locus of control. Pokud jedinec vnímá tuto situaci jako podmíněnou jeho vlastním chováním nebo jeho vlastními relativně stálými charakteristikami, nazvali jsme toto přesvědčení interním locus of control.*“

Dále rozvádí hypotézu, že tato proměnná má závažný dopad na chápání učebního procesu a že se jedná o relativně stálou charakteristiku, ve které existují významné rozdíly mezi jednotlivými lidmi.

McDermott (2014) nicméně upozorňuje, že teorie locus of control zastínila další neméně podstatnou část celkové teorie učení Rottera a tj. jeho model *očekávání–hodnota*, který je vedle LOC jedním ze základů jeho práce. Jako příklad uvádí jednoduchou situaci s čištěním zubů. Není možné predikovat, jestli si někdo vyčistí zuby, protože zná kauzální vztah mezi čištěním zubů a incidencí zubního kazu. Navíc je nutno vědět, jakou hodnotu jedinec přikládá tomu, že nebude mít zubní kaz.

Sám Rotter se vůči tomuto zjednujícímu pohledu vyhradil ve svém článku z roku 1975, kde explicitně píše, že locus of control není centrem jeho teorie. Svou celkovou teorii chování označil za *teorii sociálního učení* a píše, že se jedná o pokus o syntézu dvou směrů v americké psychologii – teorie podnětu–reakce a na druhé straně kognitivních teorií a teorií pole.

Pro účely této práce se ale budu nadále zabývat pouze dílčí teorií externího a interního locus of control a jejím vztahem k problematice stresu a jeho zvládnání.

Z výzkumů vyplývá, že „internalisté“ jsou výrazně více spokojeni se svou prací, protože úspěch je pro ně důsledkem jejich práce a nikoli výsledkem náhodných okolností (Norris & Niebuhr, 1984). Zažívají také méně stresu a jsou v práci spokojenější (Chen & Silverthorne, 2008), používají více strategií zaměřených na řešení problému a méně strategií zaměřených na emoce než „externalisté“ (Anderson, 1976).

Další studie objasňuje vztah úzkostnosti jakožto osobnostního rysu (*trait anxiety*) s locus of control. Arslan, Dilmaç a Hamarta (2009) zjistili na vzorku 514 univerzitních studentů v Turecku, že studenti s interním locus of control skórovali v průměru podstatně níže na škále úzkostnosti než studenti s externím locus of control. Také potvrdili, že v průměru používali ve stresu častěji strategie zaměřené na problém, což je v souladu s více než 30 let starými výsledky výzkumu Andersona (1976).

Podobné výsledky vzešly i z nedávné studie Rashida a Taliba (2013), ve které zkoumali na vzorku 248 lékařů v Indii stres z role plynoucí z diskrepance mezi subjektivním očekáváním toho, co je od jedince očekáváno a skutečnými nároky role. Autoři výsledky shrnují slovy: „*Vztahovou analýzu můžeme uzavřít tím, že lékaři s interním locus of control mají nižší úroveň stresu*“ (Rashid & Talib, 2013, str. 737). Kromě těchto zjištění dospěli také k závěru, že ženy–lékařky trpí stresem více než jejich mužské protějšky.

Nezdolnost

Při výzkumech zvládání zátěžových a stresových situací byla zjištěna další osobnostní charakteristika, která má vliv na úspěšnost zvládání stresu a jeho následků. V Křivohlavého pojetí (2003) se jedná o tzv. *nezdolnost*, která je charakteristická tím, že se jedinec nevzdává a bojuje s těžkostmi. Kebza a Šolcová (2008) považují za pojem shrnující všechny níže uvedené koncepce nezdolnosti tzv. *resilienci*. U Křivohlavého je tomu naopak. Jak je z těchto problémů s definicemi patrné, každý autor má na tuto problematiku trochu jiný pohled a názor. Pro účely této práce se budu zcela arbitrárně řídit dělením Křivohlavého (2003).

Nezdolnost v pojetí resilience. *Resilience* v doslovném překladu znamená „pružnost“ (Křivohlavý, 2003). Opakem resilience je pak vulnerabilita neboli *zranitelnost*. Resilience je nejčastěji chápána jako „*schopnost zdravě se vyvíjet tváří v tvář zásadním nesnázím*“ (H. J. Rosenberg et al., 2014, str. 431).

Jedná se o komplexní koncept, který bývá charakterizován jako „*multifaktoriální, variabilní, v čase proměnlivý a primárně vztažený k souhře mezi rizikovými a protektivními faktory. Rizikové faktory mohou zahrnovat zranitelnosti v mnoha oblastech jako jsou vývojové deficity a environmentální a rodinné stresory. Psychosociální resilience je naopak považována za výsledek kumulativních efektů protektivních faktorů včetně pozitivních aspektů rané rodinné historie, zděděných osobnostních charakteristik, podpůrných sociálních vztahů, faktorů vzdělávání, účasti ve strukturovaných aktivitách a určitých stylů vnímání a pohledu na svět*“ (H. J. Rosenberg et al., 2014, str. tamtéž).

Toto dynamické a mnohofaktorové pojetí resilience je pro výzkumné účely jen těžko podchytitelné, protože zahrnuje příliš mnoho proměnných. Resilience však může být vnímána i jako osobnostní rys, který je relativně stálý a umožňuje tak solidnější výzkum. Navíc, jak píše Peterson, Blount a McGeary (2014), předpoklad, že resilienci lze trénovat a posilovat, otevírá dveře i možným intervenčním programům posilujícím stresovou odolnost u ohrožených populací.

Ovšem jak dále píše, tato konceptualizace resilience má i svá úskalí. První vyplývá už ze samotné definice rysu jako poměrně stálé charakteristiky, kterou lze jen málo ovlivnit tréninkem, což přímo odporuje konceptu resilience jako trénovatelné či naučitelné vlastnosti. Druhou limitací tohoto pojetí je neschopnost podchytit komplexní procesy, které resilienci podmiňují a také kontext či systém, ve kterém se resilience projevuje u jednotlivců. Výsledkem těchto jednodimenzionálních a statických definic resilience je to, že sice pomáhají koncept lépe uchopit běžnými výzkumnými prostředky a zodpovědět určité specifické otázky, ale selhávají v poskytnutí modelu resilience, který by se dal využít v širším kontextu a umožňoval tedy její trénink ve specifických situacích zaměřených na danou skupinu či individuum.

Resilience byla v raných fázích zkoumána především v rizikových rodinách ohrožených chudobou a psychopatologickými a sociopatologickými jevy (Werner & Smith, 1992). Richardson (2002) uvádějí celkem tři vlny výzkumu resilience, které se navzájem prolínají a doplňují, ale berou problematiku resilience z různých úhlů pohledu:

1. Výzkum zaměřený na resilientní kvality se soustředil na popis resilientních kvalit jednotlivců a jejich podpůrných systémů. Výsledkem tohoto výzkumu byl seznam protektivních faktorů a lidských kvalit, které vedou k překonávání překážek.
2. Výzkum zaměřený na resilientní proces se zabýval spíše copingovým procesem a jeho vlivem na posílení protektivních faktorů. Výstupem z těchto výzkumů byl popis procesů od dezintegrace po reintegraci a nabytí resilientních kvalit.
3. Výzkum vrozené či vlastní (*innate*) resilience se v současnosti soustředí na identifikaci motivačních sil v rámci jedinců a skupin a vytváření zkušeností, které vedou k aktivizaci těchto sil. Hlavním tématem je zde tedy utilizace sil směrem k sebeaktualizaci a resilientní reintegraci po traumatickém zážitku.

Poslední uvedený způsob uvažování o resilienci je, jak píše Richardson (2002, str. 313), poněkud problematický, a v jeho pojetí panují mnohé názorové rozdíly a skepse. Z popisu tohoto stylu uvažování o resilienci plyne, že jde o sílu vlastní všem živým bytostem, která směřuje k sebeaktualizaci, altruismu, moudrosti a harmonii.

Jedná se o postmoderní pohled na problém, který je charakteristický svou multidimenzionalitou a mezioborovostí. Resiliencí v tomto slova smyslu se zabývá např. psychoneuroimunologie, filosofie, fyzika, psychologie, východní medicína, neurověda a další (Richardson, 2002).

Jak uvádí Peterson et al. (2014), v poslední dekádě byl výzkum resilience výrazně posílen jakožto důsledek moderních válek na blízkém východě, ve kterých jsou vojáci a vojenský personál běžně konfrontováni s extrémním stresem.

Právě v kontextu válečných konfliktů 21. století vznikl tzv. *model resilience a rizika nasazení (deployment risk and resilience model)*, který operuje s resiliencí v dy-

namickém smyslu. Autoři jej charakterizují tím, že se „zaměřuje na vojenský personál a vojenský organizační a sociální kontext, který může ovlivňovat biopsychosociální charakteristiky a reintegrační trajektorie následující po vojenském nasazení a odchodu z vojenské služby“ (Wooten, 2013, str. 703).

Tímto modelem se budu zabývat podrobněji, protože dle mého názoru shrnuje komplexitu pojmu resilience do jedné teorie, pomocí níž lze tento pojem v jeho složitější dynamické formě lépe pochopit a kategorizovat. Shrnuje všechny tři fáze zájmu o resilienci, jak je definoval Richardson (2002), a při zobecnění nám může dát kvalitní rámec pro uvažování nad tímto pojmem.

Tento model je poměrně komplexní. Jeho předpokladem je, že jedinec je při nástupu na vojenskou službu v tzv. *biopsychosociální a spirituální homeostázi*, což je rovnovážný stav, ve kterém se jedinec aktivně přizpůsobuje vojenskému životu. Jedná se o jakousi „komfortní zónu“, která je však neustále narušována různými vlivy z prostředí. K udržování homeostázy slouží různé protektivní faktory (např. vysoké sebevědomí, schopnost řešit problémy, náboženská víra, pozitivní pohled na věc, autonomie, smysl pro humor, interní ohnisko kontroly, vztahy, kvalita lékařské péče a velení, fyzické a duševní zdraví, kognitivní úroveň atd.).

Stres v různých fázích nasazení (před nasazením – očekávání nasazení, nasazení a po nasazení) vede vždy k narušení homeostázy, což může být provázeno stresovou reakcí, která homeostázi naruší. Při adaptaci na novou situaci je homeostáza obnovena na kvalitativně jiné úrovni zahrnující nové adaptační mechanismy na situaci.

Po ukončení nasazení se dle něj mohou projevit 4 základní styly resilience:

1. resilientní reintegrace,
2. reintegrace do homeostázy,
3. reintegrace se ztrátou a
4. dysfunkční reintegrace

Resilientní reintegrace je ve své podstatě jiný název pro posttraumatický růst, kdy

jedinec může mít nový smysl života, může si více vážit svého okolí a celkově vyjít z nasazení posílen. Může se zvýšit motivace, self-efficacy a pocit vlastní kompetence.

Reintegrace zpět do homeostázy je jakýmsi „návratem k normálu“. Jedinci, kteří na válečný stres reagují tímto způsobem, nezaznamenávají posttraumatický růst, ale zároveň ani netrpí PTSD, nicméně právě kvůli malému osobnostnímu růstu mohou být zranitelní při setkání s budoucími stresory.

Reintegrace se ztrátou (*reintegration with loss*), je charakterizována tím, „že se lidé vzdají části své motivace, naděje či síly (ve smyslu drive), z důvodu životních nároků“ (Richardson, 2002, str. 312). Ztráty, které vojáci utrpí mohou být osobního, finančního, mentálního či tělesného rázu, přičemž ztráty osobního rázu mohou zahrnovat pocity ztráty sebe sama a své identity či ztráty rodinných a rodičovských rolí a přátel a mnohé další (Wooten, 2013). To může vést k celé řadě psychických obtíží od poruch pozornosti přes závislosti až po deprese. Nicméně autoři uvádějí, že „reintegrace se ztrátou neimplikuje signifikantní dysfunkce nebo psychopatologii,“ (Wooten, 2013, str. 712) a že délka symptomů se může různit v závislosti na množství protektivních faktorů.

Dysfunkční reintegrace nastává v okamžiku, kdy mluvíme o závažných psychopatologických a sociopatologických jevech jako jsou závislosti (patrně ve větším měřítku, než v jakém jsou zmiňovány v případě reintegrace se ztrátou) a destruktivní či kriminální chování. Tyto jevy mají tendenci stát se chronickými. Jedná se o stavy, kdy je již zapotřebí odborná pomoc, jinak hrozí sebestrukce (ať už ve smyslu doslovném – sebevražda, či sociálním, zdravotním, ekonomickém atd.)

Nezdolnost v pojetí koherence. *Koherence* znamená v češtině „celistvost“, „pevnost“ či „souvislost“. Zde je terminologie opět trochu zmatečná. *Koherence* je termín ražený Křivohlavým (2003), který je ale nepřesný. V pojetí Antonovského je tato charakteristika pojmenována jako *sense of coherence*. Kebza a Šolcová (2008) tento termín překládají jako „smysl pro soudržnost“, což se mi zdá jako přesnější překlad a proto jej budu i nadále v této práci využívat.

Antonovský smysl pro soudržnost definuje jako „globální orientaci, která vyjadřuje

míru, do které má jedinec přetrvávající a pevný, ačkoli dynamický, pocit jistoty, že jeho vnitřní a vnější prostředí je předvídatelné a je vysoká pravděpodobnost, že věci se vyvinou tak dobře, jak se dá rozumně předpokládat“ (Antonovský, citován v Antonovská a Sagy, 1986). Smysl pro soudržnost je dle Křivohlavého (2003) tvořena třemi základními charakteristikami:

1. srozumitelnost situace (kognitivní stránka),
2. smysluplnost boje (motivační stránka) a
3. zvládnutelnost úkolu (percepční stránka).

Tyto tři dimenze mají bipolární charakter. Křivohlavý (2003) dále rozvádí jednotlivé osobnostní charakteristiky následovně;

1. Srozumitelnost situace určuje, do jaké míry je člověku jasné, co se kolem něj a s ním děje. Jedná se o schopnost chápat svět jako organizované místo, kde vše má svou příčinu a následek. Lidé, kteří chápou svou situaci, pak volí vhodnější a aktivnější způsoby její změny. Pravidla hry jsou jim jasná a oni podle nich dokáží hrát.

Na opačném pólu jsou pak lidé, kteří svět vnímají jako chaotické místo, kde se nelze na nic spolehnout. Jejich chápání světa je komplikované, nesourodé a nekonzistentní. V chaosu, který je obklopuje, se těžko orientují, jsou nerozhodní a zmatení.

2. Smysluplnost jakožto motivační složka určuje zaměření člověka k jeho životnímu cíli. Na základě tohoto směřování jsou pak životní události interpretovány buď jako smysluplné nebo nesmyslné. Člověk s pocitem smysluplnosti je angažovanější a snaží se dosáhnout svého cíle i přes překážky. Problémy jsou pro něj výzvy. Opačným smysluplnosti je pak odcizení, které je charakterizováno postupnou ztrátou zájmu o dění i lidi kolem sebe. Odcizený člověk se postupně stahuje a straní společnosti.

3. Zvládnutelnost označuje vnímané množství možností a zdrojů, které jedinec má k dispozici ke zvládnutí situace. V případě, že člověk vnímá situaci jako zvládnutelnou, pak si je jist svými zdroji i zdroji lidí kolem něj. Vstupuje do situace aktivně a využívá efektivně všechny dostupné zdroje.

Jedinec, který považuje situaci za nezvládnutelnou, má naopak tendenci zdroje přehlížet nebo bagatelizovat jejich využitelnost. Propadá se snadno do depresí a úzkostí. Sám sebe vnímá jako bezmocného a neschopného situaci změnit.

Žena Antonovského, Helen Antonovská, měla na teorii smyslu pro soudržnost (*sense of coherence, SOC*) také svůj podíl. Dle Sagy a Antonovské (1996) je smysl pro soudržnost kombinací rysů motivačních a kognitivních a chování, které se vyvíjejí v průběhu života jedince na třech základních pilířích. Tyto pilíře ověřily s pomocí analýzy životních příběhů získaných od dvou přeživších holokaustu na podkladě 100 předem vybraných dotazníků životní orientace vyvinutého Antonovským, který měří smysl pro soudržnost. Jedná se o (a) konzistenci, (b) vyrovnanost emoční zátěže (*emotional load balance*) a (c) a pocit náleženosti (*sense of belonging*).

Konzistence ve smyslu nutného pilíře pro rozvoj smyslu pro soudržnost je v jejich pojetí vnímána jako míra, do které byla výchova jasná a strukturovaná bez zbytečného chaosu. Vyrovnanost emoční zátěže vyjadřuje míru, do které byl jedinec během dětství vystavován nevyrovnané stresové zátěži (a to jak příliš nízké, tak i vysoké) ve vztahu ke zdrojům, které tehdy měl k dispozici. Pocit náleženosti pak označuje, nakolik se jedinec cítil být součástí určité sociální skupiny, byl jí akceptován, měl pocit, že je pro skupinu důležitý a mohl do ní přispívat.

Jak uvádí Veronese a Pepe (2014), jedinci s vysokým smyslem pro soudržnost vidí stresující události jako pozitivní výzvy. Mají také více zdrojů, ze kterých mohou při stresu čerpat, což předurčuje, nakolik budou schopni se vypořádat z danou situací a těžít z ní či naopak strádat.

Tomotsune et al. (2009) potvrdili předpoklad, že pracovníci s vyšším smyslem pro soudržnost spíše volí na problém zaměřené copingové strategie, zatímco pracovníci

s nízkou hodnotou tohoto rysu jsou méně adaptováni a využívají strategie zaměřené na emoce. Jak naznačily Sagy a Antonovská (1996), je dle jejich výsledků také zřejmé, že zvolená copingová strategie závisí na jejich zázemí a demografických charakteristikách; např. na pohlaví, kde zjistili, že muži mají signifikantně vyšší smysl pro soudržnost než ženy a že se tento smysl mění i s věkem. Tyto výsledky jsou v souladu s předchozím výzkumem Sagy a Antonovské (2000), které navíc potvrdily, že obzvláště významnou roli ve vývoji smyslu pro soudržnost hraje v dětství úroveň vzdělání rodičů.

Veronese a Pepe (2014) potvrdili také vliv smyslu pro soudržnost na stresovou reakci. Tato charakteristika dle nich v případě stresu funguje jako „narázník“ snižující úroveň úzkosti, sociálních dysfunkcí a ztráty sebevědomí, čímž přispívá k funkčnosti jedince po traumatickém zážitku. Tento výzkum byl prováděn na zdravotnících v Palestině, kteří se profesně vyvíjejí ve stínu neutuchajícího konfliktu s Izraelem a jsou na jeho frontové linii.

Jak autoři sami uzavírají, „*v praktickém slova smyslu jsou palestínští profesionálové v pomáhajících profesích s nízkou mírou smyslu pro soudržnost více zranitelní vůči stresujícím okolnostem než ti, kteří mají vysoký smysl pro soudržnost. Důsledkem je, že schopnost najít smysl pro soudržnost v nejistotě a politickém i válečném násilí může vést ke zvýšení jedincova pocitu účinnosti a síly. To povede s větší pravděpodobností k fenoménu posttraumatického růstu, stejně jako zlepšení jedincova well-beingu a kvality života*“ (Veronese & Pepe, 2014, str. 603).

Nezdolnost v pojetí hardiness. Termín *hardiness* by se dal do češtiny volně přeložit jako „osobnostní tvrdost“. Jeho autorem je Kobasová (1979), která se zaměřila na studium lidí, kteří jsou denně vystavováni velkému stresu a přitom ne onemocní.

Kritizuje pojetí Holmese a Raheho (1967), kteří dle ní nevzali v potaz individuální rozdíly ve zvládnání stresu, na které upozorňoval Selye (1966). Ve své studii se tedy snaží tento nedostatek odstranit, přičemž její hlavní hypotézou je, že lidé prožívající vysokou úroveň stresu a ne onemocní, mají odlišnou osobnostní strukturu od lidí, kteří pod vlivem stresu onemocní. Tuto osobnostní charakteristiku nazvala právě *hardiness*.

Koncept hardiness staví na teoriích existenciální psychologie. „Tvrdí“ lidé mají dle ní tři základní charakteristiky, podobně jako v případě Antonovského koherence: (a) věří tomu, že mohou ovlivnit své životní události (*control*), (b) jsou plně oddáni svým životním aktivitám (*commitment*), (c) změna je pro ně vzrušující pobídkou k dalšímu vývoji (*challenge*).

V prvních dvou osobnostních charakteristikách podmiňujících hardiness lze vidět zřejmou provazbu na další výše uvedené teorie. Víra v možnost ovlivnit vlastní život je ústředním konceptem teorie *locus of control* Rottera (1966) a zároveň lze srovnávat s jednou z dimenzí teorie koherence Antonovského (1986) a tj. pocitem zvládnutelnosti úkolu.

Podobně je tomu s oddaností svým životním aktivitám, kterou lze vnímat i skrze Antonovského dimenzi smysluplnosti v rámci koherence. K lepšímu pochopení tohoto konceptu zde může přispět i Frankl (1994), pro kterého je smysluplnost života a oddání se práci či zážitkům ústředním tématem jeho existenciální analýzy a logoterapie.

Vztah mezi hardiness a zdravím potvrdily i další studie, které prokázaly, že lidé dosahující vysokých hodnot v hardiness mají lepší imunitu (Dolbier et al., 2001) a celkově nižší nemocnost (Hystad, Eid & Brevik, 2011).

Hardiness neovlivňuje samozřejmě jen jedince samotného, ale má vliv i na jeho sociální okolí. Ve studii zabývající se vlivem PTSD a hardiness na rodičovskou roli otců veteránů válek v Afgánistánu a Iráku zjistili Tomassetti-Long, Nicholson, Madson a Dahlen (2014), že osobnostní charakteristika hardiness a speciálně pak její dimenze „oddanosti“ (*commitment*) mají velký vliv na zvládání rodičovské role po návratu z válečného konfliktu. PTSD a hardiness, především pak složka „oddanost“ vysvětlovaly 44 % variance v rodičovském stresu u otců veteránů.

Ve vztahu k pracovnímu prostředí lze na základě studie McCalistera et al. (2006) usoudit, že hardiness má taktéž nemalý vliv na snížení prožívaného pracovního stresu a celkovou pracovní spokojenost. Tato studie zkoumala nejen vztah mezi hardiness a pracovním stresem a pracovní spokojeností. Dalšími faktory, které výrazně pozitivně

přispívají k obojímu jsou podpora ze strany nadřízeného a podpora ze strany kolegů, přičemž podpora ze strany nadřízeného měla dokonce větší vliv na celkovou pracovní spokojenost než hardiness. Sociální podporou se však budu zabývat více dopodrobna níže.

Jako poslední zde uvedu metaanalýzu teorie hardiness provedenou Eschlemanem et al. (2010), kteří zkoumali vztahy mezi:

1. jednotlivými dimenzemi hardiness,
2. hardiness a dalšími osobnostními konstrukty,
3. hardiness a stresem,
4. hardiness a sociální oporou,
5. hardiness a copingem,
6. hardiness a výkonem.

Dále se zabývali inkrementálními efekty hardiness, tzn. zda hardiness přináší nějakou novou informaci o jedinci oproti jiným osobnostním konceptům. Nakonec zjišťovali inkrementální efekty jednotlivých faset hardiness.

Výsledky naznačují, že jednotlivé fasety hardiness jsou sice silně provázány, nicméně jsou dostatečně odlišné, aby autoři došli k závěru, že vnímání změny jako pobídky (*challenge*) je poměrně jedinečnou charakteristikou v rámci hardiness a souhlasí s názory ostatních výzkumníků (např.: Florian, Mikulincer & Taubman, 1995; Funk, 1992), že *challenge* lze z konceptu hardiness vyjmout, protože má nejslabší vazby na zbylé dvě fasety a také relativně nejméně souvisí se zdravím (Florian et al., 1995).

Co se osobnostních charakteristik týče, tak hardiness pozitivně korelovalo s optimismem a negativně s neuroticismem. Potvrdili dále, že „tvrdí“ lidé lépe zvládají stres. Ve vztahu k sociální opoře, copingu a výkonu se taktéž hardiness ukázalo jako výrazný prediktor. Autoři spekulují, že tyto výsledky mohou souviset s *commitment*, neboť lidé s vysokým skóre v této oblasti budou angažováni do více životních oblastí a budou tak mít širší okruh sociálních kontaktů, který jim bude ochoten poskytnout potřebnou

podporu.

V oblasti copingu autoři shrnují, že vyšší hardiness vede k celkově vyššímu poměru copingových strategií zaměřených na řešení problému, přičemž jako hlavní fasety zde uvádějí *control* a *commitment*. Podobně na tom byl vztah hardiness a pracovního výkonu, kde se potvrdilo, že vyšší hardiness vede k lepším školním známkám a později k lépe hodnocenému pracovnímu výkonu.

Dále ověřili inkrementální validitu hardiness vzhledem k dalším konstruktům jako je Big Five, sebehodnocení, negativní afektivita a optimismus, kde shledali, že hardiness přináší cenné informace ve většině zkoumaných oblastí jako je např.: deprese, pracovní spokojenost, podpora od nadřízeného i kolegů, sociální opora, coping zaměřený na problém a další. Nakonec uvádí, že všechny tři složky mají v rámci konceptu hardiness svou hodnotu, ale jejich hodnota může být proměnlivá vzhledem ke zkoumanému kritériu.

Autoři svou práci uzavírají tím, že hardiness je pravděpodobně nejlepší dispoziční prediktor well-beingu a vzhledem k tomu, že je definováno jako charakteristika, která se v průběhu života vyvíjí a není vrozená, je tedy vhodné ji trénovat.

Self-efficacy

Autorem pojmu *self-efficacy* je Bandura (1977, str. 191), který vyslovil myšlenku, že „*self-efficacy* determinuje, zda bude zahájeno zvládací chování, kolik snahy bude vynaloženo a jak dlouho potrvá tvář v tvář překážkám a negativním zkušenostem.“ V pojetí Urbánka a Čermáka (1997) lze tento pojem přeložit jako *sebeúčinnost* či *sebeuplatnění*. Jelikož je ale pojem již i v českých podmínkách dobře zavedený ve svém původním znění, nebudu používat jeho český ekvivalent.

Základem tohoto konceptu je tedy vnitřní pocit jedince, že je schopen situaci i přes překážky zvládnout. Chemers, Hu a Garcia (2001) uvádí, že *self-efficacy* ovlivňuje rozhodování jedince, množství snahy, kterou jedinec vynaloží při sledování cíle, výdrž v překonávání překážek při cestě za ním, resilienci a copingové strategie, pomocí kte-

rých se vypořádává s nároky své cesty.

Self-efficacy plyne ze čtyř základních zdrojů (Bandura, 1994, 1997; Warner et al., 2014):

1. Nejdůležitějším zdrojem jsou zážitky úspěchu (*mastery experience*). Úspěch silně podporuje self-efficacy, zatímco neúspěch jej podkopává a to zvláště v situacích, kdy není self-efficacy ještě pevně zakotven. Posílení self-efficacy dále vyžaduje přiměřenou zátěž a adekvátní odměnu. Snadno dosažitelné úspěchy jsou rychle smeteny velkým neúspěchem.
2. Dalším zdrojem jsou zkušenosti zprostředkované sociálními modely. Ty plynou z podstaty sociálního učení, kdy sledování někoho, kdo dosáhl úspěchu a má podobné charakteristiky jako daný jedinec, vede ke zvýšení self-efficacy, neboť jedinec získá pocit, že cíl je dosažitelný i pro něj. Právě podobnost modelu je zde zásadní. Obézní čtyřicátník, který nikdy nesportoval, získá jen s obtížemi pocit, že dokáže to samé, co nejrychlejší muž planety Usain Bolt. Daleko přijatelnější model pro něj je muž, který míval nadváhu a po přiměřeném tréninku zaběhl půlmaraton.
3. Třetím, již poměrně slabším způsobem zvýšení self-efficacy, je pak přesvědčování o jedincových kvalitách a schopnosti dosáhnout cíle. Jak ale Bandura (1994) poznamenává, vštípit vysokou self-efficacy jedince jen pomocí přesvědčování je podstatně těžší než ji podkopat.
4. Posledním pilířem jsou pak somatické a emoční stavy. Pozitivní nálady a dobrý fyzický stav self-efficacy podporují, zatímco jejich negativní protějšky jej snižují. Pro posílení self-efficacy je tedy potřeba umět zvládat své stresové reakce a negativní emoce. Lidé, kteří mají vysoké self-efficacy vnímají distres jako pozitivní přípravnou fázi pro výkon, zatímco ti, jejichž self-efficacy je nízké, jej vnímají jako varovný signál a omezující faktor vedoucí k dalšímu neproduktivnímu stresu.

Schwarzer a Hallum (2008, str. 154) uvádí, že „základní rozdíl mezi self-efficacy a

podobnými konstrukty jako jsou sebevědomí, sebekoncept, locus of control a další, leží v následujících třech aspektech: (a) self-efficacy implikuje interní atribuci („Já jsem příčinou akce.“), (b) je prospektivní, zaměřené do budoucna a (c) je to operativní konstrukt, což znamená, že tato kognice je poměrně blízká kritickému chování, tudíž je i dobrým prediktorem skutečného chování.“

Vysoké self-efficacy přináší jedinci mnoho výhod. Dle Chemerse et al. (2001) jde např. o vyšší využívání metakognice („přemýšlení o přemýšlení“), což vede k lepšímu plánování, time managementu a seberegulaci. Jde také o dobrý prediktor akademického úspěchu, kdy studenti s vyšším self-efficacy mají větší důvěru ve zvládnutí studijních povinností a tudíž i lepší výsledky. V jejich studii se mimo jiné prokázalo, že self-efficacy má větší prediktivní hodnotu akademického úspěchu než objektivní kritéria předešlého výkonu v akademických úlohách.

Self-efficacy má pozitivní vliv i na motivaci (Bandura, 1997) a různé afektivní stavy. Jeho vliv je patrný na pozitivnějším vidění světa, efektivním využívání zdrojů a nastavování vyšších osobních cílů. Jak dodávají Chemers et al. (2001, str. 56), *„centrem těchto efektů self-efficacy se jeví schopnost zvládat stresory vytvořené náročnými situacemi pomocí pozitivnější analýzy stávajících rizik a dostupných copingových zdrojů, což vede k tendenci vidět náročné situace jako výzvy spíše než ohrožení.“*

Vysoké self-efficacy je většinou považováno za jednu z důležitých osobnostních charakteristik zodpovědných za vysokou kvalitu života, nicméně jak dokazují Mazzetti, Schaufeli a Guglielmi (2014), vysoké self-efficacy může být spoluodvědné i za některé negativní jevy, např. workaholismus. Podmínkou pro to, aby se z jedince stal workaholik, je ovšem kromě vysokého self-efficacy i tzv. „klíma práce přes čas“ (*overwork climate*), kdy nadřízení podporují a vyžadují od svých zaměstnanců práci přes čas. Jako spoluzodpovědné osobnostní charakteristiky označili autoři studie vysokou výkonovou motivaci a perfekcionismus.

Na tomto místě je třeba zmínit, že workaholismus je závažnou civilizační chorobou, která může vést až k úmrtí či sebevraždě jedince. V Japonsku došel tento problém

tak daleko, že japonská vláda zvažuje speciální zákon, který by lidem přikazoval vzít si volno. Pro „smrt z přepracování“ byl vymyšlen dokonce speciální výraz *karoshi*. Fukada (2012) odhaduje, že takřka třetina všech sebevražd v Japonsku plyne z přepracování a hlavním příčinami úmrtí v Japonsku jsou v současnosti mrtvice a infarkty plynoucí z dlouhých pracovních hodin (Kleeman, 2015).

Ve většině studií byl ale prokázán spíše pozitivní vliv self-efficacy na stres plynoucí z různých zdrojů (vnitřních i vnějších). V případě vnitřních zdrojů stresu plynoucích z osobnostní výbavy jedince stojí za zmínku např. studie Rennesunda & Saksvika (2010), u vnějších zdrojů lze zmínit vliv self-efficacy na zvládání diskriminace na pracovišti (Randle, 2012). Zajímavé výsledky týkající se rizika rozvoje diabetu přinesla studie Tokera, Gavishe, & Birona (2013), ve které autoři zjistili, že ačkoli mohou pracovníci s vysokým self-efficacy být efektivní v práci, jejich přetížení se může negativně odrazit na jejich tělesném zdraví. Podobný vliv může mít i inkongruence mezi jejich subjektivním hodnocením vlastních schopností a mírou kontroly, která je jim svěřena.

Křivohlavý (2003, str. 76) uzavírá téma tím, že *„obecně lze říci, že tam, kde se lidé domnívají, že jsou s to kontrolovat (řídít) chod dění, lépe zvládají vlastní emocionální stav a také se aktivně staví čelem hrozícím (ohrožujícím) nepříznivým životním vlivům.“*

Kladné sebehodnocení a sebedůvěra

Křivohlavý (2003, str. 77) definuje sebehodnocení jako *„schopnost vidět sebe sama obdobně jako vidíme druhého člověka, popsat se a ohodnotit se. Nejde však jen o popis a ohodnocení sebe samého, ale také o celý soubor kladných a negativních emocí s tím spojených.“*

Dále uvádí, že lidé s kladným sebehodnocením jsou zvědavější, snadněji zpracovávají nové informace, jsou více důvěřiví, spokojenější, prožívají méně vnitřních konfliktů, jsou také asertivnější (ale ne agresivní), kladou si náročnější cíle a častěji jich dosahují. Jsou taktéž odolnější vůči zátěži, což je pro nás klíčový poznatek.

To potvrzují mimo jiné i závěry Pearlina et al. (1981), kteří se domnívají, že tzv. self-

koncept, který je dle nich složeninou zážitků úspěchu (zde lze vidět propojení tohoto modelu se self-efficacy) a právě sebevědomí, je při kontinuálním stresu postupně erodován, což ve výsledku může vést k depresivní symptomatice. Mossakowski (2015, str. 53) doplňují, že *„nízké sebevědomí je potenciálním mediátorem vztahu mezi dřívějším socio-ekonomickým znevýhodněním rodičů a symptomy deprese v mladém věku.“*

Hartl a Hartlová (2004, str. 523) definují sebedůvěru jako *„kladný postoj človeka k sobe samému, svým možnostem a výkonosti.“* Vidíme zde tedy úzkost návaznost na sebehodnocení, kdy bychom mohli sebedůvěru vnímat jako kladné sebehodnocení.

Holahan a Moos (1987) zjistili na vzorku 400 zdravých lidí a 400 jedinců trpících depresemi, že sebedůvěra úzce souvisí s copingovými strategiemi zaměřenými na problém. Vysoká sebedůvěra byla také v pozitivním vztahu s úrovní vzdělání a mírou sociální podpory.

Elfering a Grebner (2011) dále potvrdili hypotézu, že úroveň sebedůvěry souvisí s tzv. prolongovaným stresem, který je charakterizovaný tím, že se jedinec po náročné situaci uklidňuje pomaleji, než lidé s vyšším sebevědomím. Na vzorku dvanácti studentů obhajujících svou diplomovou práci měřili deset minut před začátkem obhajoby, během obhajoby a ještě deset minut po obhajobě kožní odpor, který souvisí s úrovní stresové aktivace. Jejich výsledky naznačují, že studenti, kteří sami sebe hodnotili jako sebevědomější, zaznamenali po obhajobě pokles stresu, zatímco studenti s nižším sebevědomím tento pokles nezaznamenali. Nevýhodou a limitací tohoto výzkumu byl relativně malý vzorek, takže autoři sami volají po replikaci a ověření svých výsledků.

Zde je vhodné poznamenat, že prolongovaný stres je nejspíše zapříčiněn tzv. perseveranční kognicí, kdy si jedinec neustále v hlavě přehrává stresogenní situaci, čímž prodlužuje stresovou reakci organismu. To může mít vliv na jeho psychické a fyzické zdraví (Brosschot, Pieper & Thayer, 2005). Tomuto tématu se budu více věnovat v příštích kapitolách (viz str. 47).

Pozitivní vliv vysoké sebedůvěry potvrdil i Paulík (2001) na vzorku 158 univerzitních učitelů, když zjistil, že spolu s hardiness a optimismem se jedná o charakteristiku,

která pomáhá univerzitním učitelům vyrovnávat se s nároky své role. Tyto osobnostní vlastnosti dle něj hrají roli tzv. „nárazníku“ proti negativnímu působení stresu. Man, Stuchlíková a Kindlmann (1995, str. 220) ve své studii vztahu mezi úzkostí a sebevědomím na českých hráčích fotbalu usoudili, že v jejich vzorku *„mohou být úzkost a sebevědomí vnímány jako opačné póly continua obav (tzn., sebevědomí je viděno jako absence kognitivní úzkosti.)“*

Styly a zdroje zvládání zátěže

Až doposud jsem se zabýval především osobnostními charakteristikami, které souvisejí se zvládáním zátěže a stresu. Nyní představím některé copingové strategie, které mají vztah k předkládanému inventáři a tvoří jeho teoretický podklad.

Jak lidé zvládají stres, je ovlivněno mnoha faktory. Mezi ně patří výchova, předchozí pracovní zkušenosti, socioekonomické a sociodemografické determinanty, aktuálně prožívaný stres, psychologické charakteristiky (osobnost, kognitivní styl, sociální podpora, zvládací mechanismy atd.) a vrozené dispozice (genetická výbava, funkčnost CNS, endokrinní systém, imunita apod.) (Shirom, 2002).

Z tohoto titulu je tedy zvládání stresu u různých lidí vždy značně individuální. Dá se ale říci, že každý volíme strategie, které se nám v minulosti osvědčily a to nezávisle na tom, zda jsou produktivní či neproduktivní. Lazarus (2006) dále uvádí, že stres a copingové strategie jsou ve vzájemně recipročním vztahu. Pokud jsou copingové strategie neúčinné, pak je úroveň stresu vyšší. Pokud ano, pak stres snižují.

Vyhýbání se stresu vs. stavění se mu čelem

Jedním ze základních protikladů ve strategiích zvládání stresu je vyhýbání se nebo naopak aktivní boj s ním. Obě strategie jsou za určitých situací vhodné (Křivohlavý, 2003). Ukazuje se, že vyhýbání se stresu je vhodné především v situacích, kdy stres je krátkodobý a nebude se opakovat, zatímco v situacích, kdy stres je dlouhodobějšího rázu a lze očekávat jeho opakování, je vhodnější strategií mu aktivně čelit (Holahan & Moos, 1987). Zároveň je dle Křivohlavého (2003, str. 85) patrné, že „styl vyhýbání se konfrontaci se stresem je častější u těch lidí, kteří mají relativně menší zdroje k dlouhodobějšímu boji (nemají finanční zdroje, jsou na tom zdravotně zle, jsou starší apod.).“

Vyhýbání se je všeobecně považováno za negativní strategii zvládání stresu. Při podrobnějším pohledu ale lze vidět, že v určitých situacích má adaptivní funkci. To se týká především těch situací, kdy nelze situaci konstruktivně řešit (Lazarus & Folkman,

1984).

V oblasti psychologie práce může vyhýbání se stresu vést k většímu počtu absencí (Shirom, 2002). Absentérismus je dle Kristensena (1991) copingovým chováním, které je funkcí pracovních nároků a zvládacích mechanismů. Z jeho výzkumu několika tisíc pracovníků jatek vyšlo najevo, že nejvíce absencí mají lidé, kteří jsou vystaveni většímu pracovnímu náporu. Absentérismus zapříčiněný stresem je také specifický pro různé pozice – na některých pozicích je asociován s frekvencí absencí, ale nikoli s délkou absence (manažeři), zatímco u jiných profesí je tomu naopak (např. dělníci) (Cooper & Bramwell, 1992).

Na druhé straně stojí snaha se vyrovnat se situací, stresu se aktivně postavit, což je obecně vnímáno jako pozitivnější přístup ke streu vedoucí k řešení ohrožující situace. V literatuře je běžně nazýván jako proaktivní coping. Ten je dle Schwarzera (2001) charakterizován tím, že lidé stresory vnímají spíše jako výzvu a nikoli ohrožení (zde se lze odvolat na kapitolu shrnující osobnostní charakteristiky zvládnání stresu, kde je právě kognitivní zhodnocení stresu jako výzvy považováno za protektivní faktor). Stres je pak vnímán jako prostředek k cíli a nikoli jako riziko. Ke stresu tak tito jedinci přistupují proaktivně. Místo vyhýbání se problémům hledají cesty, jak je řešit. Stres je pro ně spíš eustres.

Proaktivní coping je multidimenzionální strategie. Jedinec je při jejím užívání orientován na budoucnost na rozdíl od ostatních druhů copingu, které jsou zaměřeny na vypořádání se s právě probíhající či již proběhlou událostí. Zahrnuje také aktivní přístup ke svému životu, seberegulaci a management cílů (Greenglass, 2002).

Proaktivní coping je podmíněn interními a externími zdroji. Mezi interní zdroje patří např. osobnost jedince, nezdolnost v různých pojetích (viz str. 28), self-efficacy (viz str. 38) a optimismus. Interní zdroje jsou pak informace a prostředky, kterými lze dosáhnout cíle. Posílení tohoto copingového stylu (tj. zvýšením těchto zdrojů) dává jedinci větší pocit kontroly a tím snižuje prožívaný stres (Devonport, Biscomb & Lane, 2008).

Sociální opora

Vliv sociální podpory je jedním ze základních pilířů výzkumů stresu (Šolcová & Kebza, 1999). Jedinci, kteří mají vztahy založené na vzájemné podpoře, jsou schopni se s jejich pomocí lépe vypořádat se stresem. Stres tak má menší vliv na jejich psychické i fyzické zdraví (Kirkcaldy & Furnham, 1995). Lidé, kteří těchto podpůrných vztahů mají méně, jsou naopak náchylnější ke stresovým reakcím (Russell, Altmaier & Van Velzen, 1987).

O důležitosti sociální podpory v běžném životě jedince svědčí tzv. Phillipsův efekt pojmenovaný podle stejnojmenného pacienta. Jedná se o zvýšenou pravděpodobnost úmrtí seniorů po jejich narozeninách, během kterých se výrazně zintenzivní sociální vazby, následkem čehož se po odeznění oslav lidé cítí být více osamoceni (Křivohlavý, 2003).

V psychologii je sociální podpora vnímána mnoha způsoby (viz např.: Křivohlavý, 2003; Výrost & Slaměník, 2008). Z hlediska personální psychologie a psychologie práce je pro nás nejpřínosnější pohled na sociální oporu jako „narázník“, který redukuje prožívané množství stresu (Křivohlavý, 2003).

Sociální podpora má napříč různými pozicemi od managementu po dělníky pozitivní vliv nejen na pracovní motivaci (Buys & Rothmann, 2010; Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte & Lens, 2008), produktivitu (Laranjeira, 2012), a pracovní spokojenost (Kawada & Otsuka, 2011; Kirkcaldy & Furnham, 1995; Xing & Chu, 2012), ale navíc figuruje jako podstatný protektivní faktor při vzniku kardiovaskulárních chorob asociovaných se stresem (Rose et al., 2006).

Na druhou stranu se lze oprávněně domnívat, že sociální izolace může být za určitých okolností také vhodnou copingovou strategií, neboť jak uvádí Lazarus & Folkmanová (1984, str. 248), „*sociální vztahy vytvářejí problémy, které se výrazně podílejí (pravděpodobně lvím dilem) na každodenním stresu.*“

Toto vyjádření dává v kontextu moderní západní společnosti smysl. Zdroje našeho stresu nepocházejí až na několik výjimek (přírodní pohromy, bezdomovectví apod.)

z fyzikálního prostředí, jako tomu bývalo v minulosti. V současnosti se zdaleka nejčastěji potýkáme se stresem pocházejícím ze sociálního prostředí – pracovní vztahy, rodina i přátelé. Nelze se potom divit, že sociální izolace se může některým lidem jevit jako vhodnější způsob, jak naložit se stresem, než vyhledávání sociální opory, zvláště pak v případech, kdy, jak píše Lazarus & Folkmanová (1984), nároky sociální podpory převyšují zisk.

Ruminace a perseverační kognice

O *perseverační kognici* jsem se již zmínil výše (viz str. 42). Nyní tuto krátkou zmínku dále rozvedu.

Pěkný úvod do problematiky nabízí Brosschot (2010, str. 46) slovy: *„Z perspektivy stresu, je pravděpodobně největším rozdílem mezi lidmi a zvířaty to, že my lidé máme unikátní schopnost vytvářet kognitivní reprezentace událostí z minulosti a z očekávané budoucnosti. Nevýhodou tohoto je, že můžeme ruminovat o minulosti a bát se budoucnosti a to často ohledně událostí, které nikdy nenastanou... Naše schopnost ruminovat nebo se obávat, nejčastěji nazývaná „perseverační kognicí“ (PC), nám umožňuje rozšířit naše stresující zkušenosti takřka do nekonečna v obou směrech – minulosti i budoucnosti.“*

Samotný stres může mít relativně krátké trvání, ale jeho kognitivní reprezentace (myšlenky, vzpomínky, vyhodnocování, očekávání jeho návratu) mohou být násobně delší. Tato perseverační kognice se projevuje obavami, ruminací a anticipačním stresem (Brosschot et al., 2005).

Ruminace znamená neustálé omílání stejných myšlenek (Hartl & Hartlová, 2004). Jedná se tedy o perseverační kognici zaměřenou na minulost. Ruminace byla identifikována jako častější u lidí s depresí a generalizovanou úzkostnou poruchou (GAD). Byla také více omezující u diagnostikovaných pacientů než u kontrolní skupiny bez diagnózy a její projevy byly silnější v návaznosti na závažnost patologie. Po stresující události taktéž prohlubovala depresivní a úzkostné stavy. Kromě toho může ruminace vysvět-

lit, proč depresivní a úzkostná symptomatika přetrvává i v období, kdy je stres relativně nízký – ruminace zapřičiňuje totiž mimo jiné i zesílení stresových reakcí (Ruscio et al., 2015).

Pracovní stres má na ruminaci negativní vliv. Copley a Purvis (2003) zjistili, že učitelé, kteří v práci pociťovali vysoké nároky na svůj výkon a přitom měli malou možnost kontroly nad děním, byli méně schopní nechat práci za sebou a nenosit si ji v myšlenkách domů do svého volného času než učitelé, kteří pociťovali práci jako méně náročnou. Učitelé také nezávisle na pracovním vytížení tvrdili, že pociťovali více ruminačních myšlenek, když byli sami, než když byli s rodinou. To mimo jiné potvrzuje vliv sociální opory ve zvládnání stresu, což je téma, ke kterému jsem se věnoval výše (viz str. 46).

Ruminace může narušovat spánek, jak potvrdili Berset, Elfering, Lüthy, Lüthi a Semmer (2011) a Pillai, Steenburg, Ciesla, Roth a Drake (2014). Nedostatečný či nekvalitní spánek může dle Åkerstedta (2006, citován v Vahle-Hinz, Bamberg & Dettmers, 2014) predikovat některá závažná onemocnění jako jsou kardiovaskulární choroby, diabetes, deprese, obezitu a může dokonce způsobit i smrt.

Negativní vliv ruminace se dále přenáší i na víkend. Přitom je ale odpočinek během víkendu důležitý pro emoční pohodu (Fritz, Sonnentag, Spector & McInroe, 2010), celkový well-being (Ryan, Bernstein & Brown, 2010) a pracovní výkon (Fritz & Sonnentag, 2005).

Přisouzení viny sobě či okolí

Když jsou lidé ve stresu, mohou mít tendence k přisuzování viny za stresující události buď sobě (svým schopnostem) či mimo sebe – na neschopné spolupracovníky, okolnosti atp. (Folkman & Lazarus, 1985). Je to jeden ze základních způsobů, jakým se snažíme porozumět světu (Tomai & Forbus, 2007). Jedná se o copingovou strategii zaměřenou na emoce a nikoli na řešení. Vede k negativním emocím jako je např. hněv. V případě, že je vina vnímána vůči vlastní osobě, může to sekundárně vést ke zvýšení ruminací a patologickým pocitům viny (Prati, Pietrantonio & Cicognani, 2011).

Pokud vnímaný pocit viny odpovídá zodpovědnosti, kterou jedinec za nezdařený úkol měl, pak může být prospěšná v tom, že jej donutí příště zvolit vhodnější postup. Obecně je ale sebeobviňování v odborné literatuře řazeno pod neproduktivní copingové strategie (Nielsen & Knardahl, 2014).

Pocit viny totiž nemusí nutně souviset s objektivní mírou provinění. Jedinec může prožívat silné pocity viny i v případě, kdy závažnost jeho provinění či neúspěchu není nijak velká či dokonce nenese vinu žádnou. Přitom zde platí, že čím náročnější je práce, tím bývá otázka zodpovědnosti výraznější a to zvláště v případě povolání, kde se jedinec denně setkává s traumatizujícími situacemi (hasiči, vojáci, policisté, záchranáři atp.) (Prati et al., 2011).

Je všeobecně známým faktem, že přílišné pocity viny jsou základem depresivních a úzkostných poruch.

Sebeochranné atribuce. Dalším teoretickým konceptem, který má vliv na přisuzování viny sobě či okolí, jsou tzv. *sebeochranné atribuce*. Jedná se o tendenci jedince připisovat úspěchy sobě a neúspěchy svému okolí, aby si zachoval sebeúctu a pozitivní názor na sebe samého (Baumgartner, 2008).

Přisuzování viny je dle Cranta & Batemana (1993) funkcí dvou sociálně-psychologických procesů:

1. Přisouzení příčinnosti sobě nebo okolí (interní a externí ohnisko kauzality) a
2. vnímaného úspěchu či neúspěchu.

Přisouzení příčinnosti sobě znamená, že jedinec je osobně zodpovědný za výsledek. V případě pozitivního výsledku se snaží maximalizovat svůj podíl na příčinách tohoto výsledku. Naopak pokud je výsledek negativní, tak má jedinec s interním ohniskem příčinnosti tendenci k uznání své chyby a omluvě. Při přisouzení příčinnosti mimo sebe (externí kauzální ohnisko) jedinec připisuje události svému okolí. V případě úspěchu se jeví skromně, a pokud neuspěje, svádí příčiny na situaci či jiné lidi (Crant & Bateman, 1993).

Metody měření zvládnání zátěže

Dotazník zvládnání zátěže, kterému se bude podrobně věnovat další kapitola, ale hlavně celá empirická část této práce, sdílí některé dílčí aspekty ostatních metod měření zvládnání zátěže, proto je na místě zde uvést některé metody, které se v českém prostředí k tomuto účelu využívají či teprve se chystají k vydání. Zvláštní pozornost bude věnována metodě SVF 78, neboť byla hlavním zdroje inspirace pro konstrukci Dotazníku zvládnání zátěže.

Strategie zvládnání stresu (SVF 78)

Jednou z vůbec nejčastěji využívaných metod pro měření zvládnání zátěže je inventář SVF 78, jehož autory jsou Janke a Erdmannová (2003) a do češtiny byl adaptován Švancarou. Z této metody vychází i Dotazník zvládnání zátěže.

V teoretické části manuálu k metodě se dozvídáme, že autoři dělí copingové strategie do několika základních oblastí dle:

1. Druhu na:
 - (a) akční způsoby – směřující k jednání (útok, útek, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, sociální uzavřenost a další komplexní činnosti, které vedou ke změně nebo odstranění zátěžové situace),
 - (b) intrapsychické způsoby – tvořené kognitivními operacemi jako jsou vnímání, představy, myšlení a motivačně-emoční stavy (odklon, podceňování, popírání a přehodnocování stresoru a reakce na něj, popř. nadhodnocení vlastních zdrojů k možnosti překonat stres či stresor);
2. zaměření na:
 - (a) stresor,
 - (b) stres;
3. funkce,
4. účinnosti, která stres buď:

(a) snižuje nebo

(b) zvyšuje.

V teoretické části se dále dozvídáme, že autoři si vytyčili celkem sedm vodítek k vytvoření inventáře:

1. Reakce jedince na stres směřuje k jeho eliminaci a dosažení původní psychosomatické pohody, popř. k zamezení většího odchýlení od žádoucího stavu.
2. Reakce na stres je chápána jako habituální rys osobnosti, tzn., že je v čase relativně neměnná.
3. Stresová reakce je relativně nezávislá na druhu stresové situace.
4. Strategie zvládnání stresu jsou nezávislé na druhu reakce na zátěž.
5. Lze odlišit několik relativně nezávislých způsobů zvládnání zátěže.
6. Jednotlivé copingové strategie nejsou určovány jinými osobnostními charakteristikami.
7. Zpracování stresu je natolik vědomé, že se na něj lze přímo dotázat.

Samotný inventář má 13 škál a je určen k hromadné či individuální administraci ve formě tužka–papír. Vyhodnocení je možné po jednotlivých subtestech nebo celkovým součtem pozitivních a negativních strategií.

Pozitivní strategie. Pozitivní strategie jsou děleny na tři oblasti:

1. Strategie přehodnocení a strategie devalvace, které jsou definovány tím, že „*je jim společná snaha přehodnotit – namnoze snižovat – závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci (Janke & Erdmannová, 2003, str. 13),*“ a patří sem subtesty *Podhodnocení* a *Odmítání viny*.
2. Strategie odklonu zahrnující „*tendence jednání orientovaného na odklon od stresující události a/nebo příklon k alternativním situacím/stavům nebo aktivitám (Janke & Erdmannová, 2003, tamtéž).*“ Sem patří *Náhradní uspokojení* a *Odklon*.

3. Strategie kontroly, které „*tvorí okruh, který zahrnuje konstruktivní snahy po zvládnutí/kontrolu a kompetenci (Janke & Erdmannová, 2003, tamtéž).*“ Sem spadají subtesty *Kontrola situace, Kontrola reakcí* a *Pozitivní sebeinstrukce*.

Mimo tento systém stojí subtesty *Potřeba sociální opory* a *Vyhýbání se*.

Negativní strategie. Negativní strategie nejsou děleny do oblastí, jako je to mu v případě pozitivních strategií. Jedná se o strategie, které stres dle autorů spíše zvyšují a nejsou pro jedince příznivé. Patří sem *Úniková tendence, Perseverace, Sebeobviňování* a *Rezignace*.

Na tomto místě je třeba dodat, že autoři v manuálu neposkytují pro volbu a rozdělení těchto subtestů a jejich popis žádná teoretická východiska. Interpretace dotazníku je tak ve výsledku poměrně černobílá, kdy pozitivní strategie jsou absolutně správné a vhodné a negativní strategie mají jen negativní konotace. To ale odporuje teoretické literatuře o zvládání stresu, podle které by *Úniková tendence* mohla být vnímána za určitých okolností jako pozitivní strategie (viz str. 44).

Psychometrické charakteristiky SVF 78. Reliabilita inventáře (počítaná jako vnitřní konzistence a split-half) je poměrně vysoká – pohybuje se u většiny škál mezi 0,8–0,9. Vzorek je spíše menší (122 žen a 124 mužů s převážně středoškolským vzděláním), nicméně dle standardů EFPA dostačující.

Korelace mezi subtesty většinou potvrzuje předpoklad, že strategie zvládání stresu jsou na sobě relativně nezávislé. Korelace jsou poměrně nízké s výjimkou klastru strategií zahrnující *Kontrolu situace, Kontrolu reakcí* a *Pozitivní sebeinstrukce*, kde se pohybují kolem 0,6, což naznačuje, že jsou si tyto strategie poměrně blízké. Nejvyšší korelaci nacházíme v případě *Únikové tendence* a *Rezignace* – 0,74. Ve faktorové analýze bylo nalezeno 5 základních faktorů vysvětlujících 75,9 % rozptylu. Validizační studie chybí úplně.

Normovací vzorek byl 144 mužů a 144 žen ve věku 20–64 let. Normy jsou předkládány jen v podobě T-skóru pro muže a ženy zvlášť.

Souhrn. SVF 78 je jednou z nejpoužívanějších metod měření zvládnání zátěže na českém trhu. Její zjevnou výhodou je jednoduchá administrace, vyhodnocení a interpretace. Jak ale bylo uvedeno výše, inventář není dostatečně teoreticky ukotven, což vede k poněkud zjednodušujícímu pohledu na copingové strategie a může negativně ovlivnit interpretaci. Zmínit lze i absenci lži-skórů a validizačních studií.

Výhrady lze mít i vůči normám, které jsou uvedené jen v T-skórech a děleny jen podle pohlaví. Z teoretické literatury je však patrné, že vzdělání může hrát ve zvládnání stresu podstatnou roli (Breslau, G. C. Davis & Andreski, 1995; Holahan & Moos, 1987), což autoři v normách nereflektují. Podobný předpoklad lze vysledovat i v případě věku (Hara et al., 2014; Kariv & Heiman, 2005).

Stress profile

Na rozdíl od SVF 78 se Stress profile zaměřuje specificky na vztah mezi stresem a nemocností. Jeho autorem je Nowack a pro české prostředí jej přeložili a upravili Klose a Král (Nowack, 2006).

Stress profile má 15 škál, L-skór a index inkonzistentních odpovědí. Základním teoretickým východiskem je kognitivně–transakční přístup, jehož autorem je Lazarus. Celkově má Stress profile 123 položek. Test lze administovat v podobě tužka–papír i v počítačové podobě.

Struktura dotazníku Stress Profile. Stress profile je rozdělen do několika tématických oblastí s celkovým počtem patnácti škál.

1. Stres.
2. Zdravotní návyky;
 - (a) cvičení,
 - (b) odpočinek/spánek,
 - (c) jídlo/výživa,
 - (d) prevence,

- (e) trs položek ARC (alkohol, drogy a kouření).
- 3. Sociální podpora okolí;
 - (a) chování typu A.
- 4. Kognitivní nezdolnost.
- 5. Strategie zvládání zátěže;
 - (a) pozitivní pohled,
 - (b) negativní pohled,
 - (c) minimalizace hrozeb,
 - (d) zaměřenost na problém,
 - (e) psychická pohoda.

Jak je z této struktury patrné, strategie zvládání zátěže jsou v inventáři měřeny spíše okrajově (31 položek ze 123). Autor v souvislosti s copingovými strategiemi také upozorňuje, že *„nadměrné spoléhání na kteroukoliv jednu z nich, bez ohledu na to, jak dalece odpovídá požadavkům dané situace, může dokonce i zvyšovat negativní zdravotní důsledky stresových situací,“* (Nowack, 2006, str. 25), čímž se liší od autorů SVF 78, kteří vhodnost strategií vzhledem k situaci nezohledňovali.

Psychometrické charakteristiky Stress profile. Taktéž psychometrické vlastnosti metody jsou podloženy rozsáhlejším vzorkem, konkrétně 852 osob většinou z armádního prostředí (současní a bývalí vojáci), což se projevuje poměrně silně na reprezentativnosti dle pohlaví (89 % jsou muži, 11 % ženy). Ostatní charakteristiky souboru již kopírují základní soubor poněkud lépe. Validizační studie byly provedeny s metodami VMT (nízké korelace dokazující, že škály Stress profile nesouvisí s inteligencí), Otis (nízké korelace dokazující, že škály Stress profile nesouvisí s abstraktním myšlením), N 70 (nízké až středně vysoké korelace dokazující, že ve většině případů jednotlivé formy a projevy neuroticismu nesouvisí se škálami Stress profile, nejvyšší korelaci ($r = 0,466^{**}$) pozorujeme v případě negativních strategií zvládání v rámci Stress profile a celkového skóru v N 70) a na závěr s osobnostním inventářem 16 PF (nízké až střední

korelace – max. hodnota: $r = 0,539^{**}$; vzhledem k tomu, že škály 16 PF jsou označeny jen písmeny A–O, nelze určit, s čím zde škála celkových negativních strategií souvisí). Normy jsou uvedeny v T-skórech.

Souhrn. Závěrem lze shrnout, že ačkoli má Stress profile lepší standardizační soubor co se velikosti týče než SVF 78, je tento soubor silně specifický a trpí velkým nepoměrem v zastoupení mužů a žen. Z hlediska zaměření se Stress profile věnuje spíše vztahu mezi zdravím resp. nemocí a stresovou zátěží. Copingové strategie jsou zde jednou z oblastí a zabírají přibližně třetinu testu.

Inventář zaměstnaneckého stresu OSI-R

Inventář byl vyvinut Osipowem v USA v roce 1998 (Šeríková, 2015). V současnosti je standadizován jen na Slovensku a dle českého distributora se česká verze teprve připravuje k vydání. Vzhledem k tomu, že se mi nepodařilo získat přímý přístup k inventáři a jeho manuálu, je jeho popis nadále převzat převážně z práce jeho spolupracovníků Spokane a Ferrary (2001).

Inventář je dělen na tři části, v rámci nichž jsou uvedeny jednotlivé škály (Šeríková, 2015; Spokane & Ferrara, 2001):

1. Stres v zaměstnání;
 - (a) Přetížení role – subjektivně vnímaná náročnost práce,
 - (b) nevhodnost role – nakolik role odpovídá schopnostem zaměstnance,
 - (c) nejasnost role – orientace se ve vlastní práci, konflikty očekávání a nejasné hodnocení,
 - (d) hranice role – zahrnuje konflikty a zmatky ve vedení,
 - (e) zodpovědnost – míra zodpovědnosti za výsledky práce či podřízené,
 - (f) fyzické prostředí – míra hluku, vlhkosti, prachu, horka, světla, zápachu či kontaktu s nebezpečným materiálem.
2. Psychologické napětí;

- (a) Pracovní napětí – měří postoje k práci včetně nudy či nezájmu o práci,
- (b) psychologické napětí – míra depresivity, anxiозity či nervozity,
- (c) vztahové napětí – zahrnuje kvalitu interpersonálních vztahů mimo pracovní prostředí,
- (d) fyzické napětí – subjektivně vnímaný zdravotní stav.

3. Zdroje zvládnání

- (a) Rekreace – míra, do jaké dokáže respondent využívat volného času k rekreaci,
- (b) péče o sebe – měří nakolik jedinec pravidelně cvičí, spí, jak se stravuje, relaxuje a zda užívá návykových látek,
- (c) sociální podpora – míra, nakolik se jedinec může spolehnout na alespoň jednoho člověka ve svém životě,
- (d) racionální/kognitivní – nakolik přistupuje jedinec k problémům systematicky, stanovuje si priority, identifikuje a řeší klíčové aspekty vyvolávající stres.

Ze škál je patrné, že inventář se snaží podchytit jak zdroje stresu v zaměstnání, tak i jedincovu náchylnost ke stresu a copingové strategie.

Psychometrické charakteristiky Inventáře zaměstnaneckého stresu OSI-R. Spokane a Ferrara (2001) uvádí, že bylo provedeno více než 60 studií zkoumajících a potvrzujících různé psychometrické charakteristiky inventáře. Většina studií se zabývala rozdílem mezi muži a ženami v prožívání stresu i ve volbě copingových strategií, popř. vztahy mezi jednotlivými škálami inventáře. Autoři shrnují psychometrické kvality slovy: *„Recenze se obecně shodují, že OSI, ačkoli má jisté limitace, je integrovaný, psychometricky kvalitní a praktický nástroj k využití v různých výzkumných a praktických oblastech... Tito samí recenzenti mají ale pochybnosti nad velikostí a reprezentativností normativního vzorku, což je problém, který je právě řešen v rámci revize OSI“* (Spokane & Ferrara, 2001, str. 93). Nová verze OSI-R by již tedy měla mít lepší normativní vzorek.

Upozorňuji, že tato slova platí pro americký vzorek. V Čechách inventář dosud ne-

vyšel, proto nemáme bližší informace o jeho psychometrických charakteristikách.

Souhrn. Inventář zaměstnaneckého stresu OSI-R se jeví jako zajímavá alternativa k dosud využívaným metodám v ČR právě díky pokrytí zdrojů stresu i navazujících copingových strategií. V oblasti psychologie práce se z něj nejspíše budeme moci dozvědět nejen to, jak se jedinec vypořádává se stresem, nýbrž i co ho v práci stresuje. Kromě toho tento inventář mapuje i obecnou míru stresu u jedince, tzn., kolik stresu prožívá i mimo pracovní kontext.

Jelikož metoda dosud není standardizovaná v českých podmínkách, lze jen těžko odhadnout, jaké budou její psychometrické kvality. Konstrukce dotazníku je však slibná a pokud bude standardizace provedena kvalitně, může se jednat o velmi zajímavou a inovativní metodu.

Dotazník zvládání zátěže

Představení Dotazníku zvládání zátěže

Dotazník zvládání zátěže (DZZ) je online administrovaný a vyhodnocovaný inventář copingových strategií. Má celkem 60 položek a 12 škál, které sledují běžné chování jedince během zátěžové situace. Přestože grafický výstup vytváří dojem, že se jedná o 6 bipolárních škál, není tomu tak. Toto rozdělení je čistě orientační a má pomoci ke snazší interpretaci inventáře. Škály jsou rozděleny do čtyř kvadrantů podle toho, nakolik napomáhají řešit zátěžovou situaci a podporují duševní pohodu. Názorně je to vidět na obr. 1.

Přestože je inventář určen především pro pracovní použití a dle autorů je jeho předností diagnostika jedinců v exponovaných profesích kladoucích vysoké nároky na stresovou odolnost, formulace položek je neutrální a obecná, což umožňuje jeho využití i v jiných oblastech. Příkladem může být hned první položka inventáře.

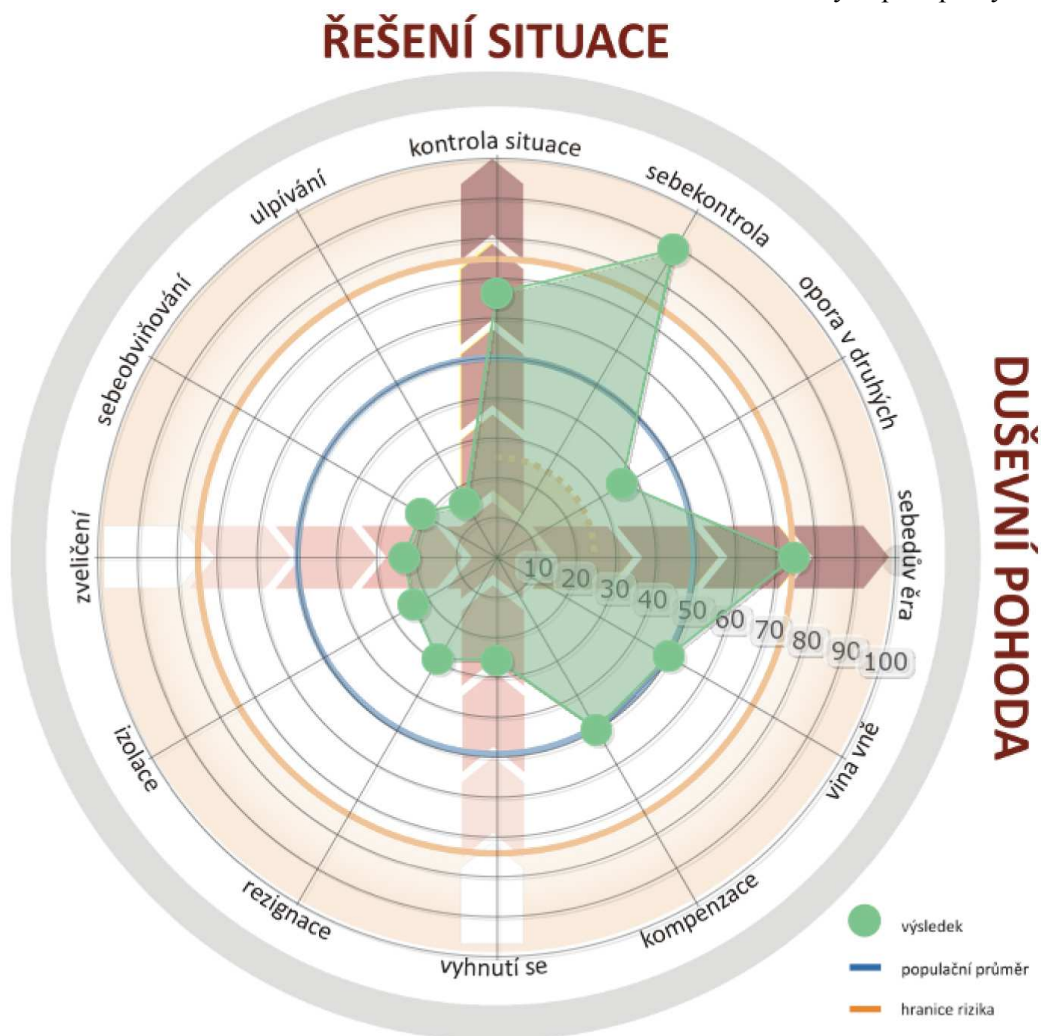
*Když jsem pod tlakem, rozrušen, ve stresu...
jsem sám se sebou nespokojen.*

Administrace. Administrace je zajištěna kompletně online bez nutnosti přítomnosti administrátora. Dotazník je určen pro individuální nebo hromadnou administraci. Kvůli počítačovému vyhodnocování škál probíhá testování pouze online formou. Inventář je nicméně možné zadat i ve formě tužka–papír, ale vyhodnocení vždy obstarává počítač.

Poté, co je respondentovi zaslán odkaz s přístupem k inventáři, dostane podrobné instrukce k vyplnění inventáře. Takto standardizovaný proces dotazování zajišťuje pro všechny respondenty stejné podmínky a větší objektivitu testování.

Na úvodní obrazovce respondent vyplní údaje o pohlaví, věku, vzdělání a dalších charakteristikách pro zpracování do normovacího vzorku. Zároveň je požádán o souhlas se zpracováním výstupů. Respondent má možnost odmítnout odpovídat na otázky týkající se jeho věku, pohlaví atd., nicméně, pokud chce inventář vyplnit, musí souhlasit

Obrázek 1. Grafické znázornění škál Dotazníku zvládnání zátěže z výstupní zprávy



se způsobem zpracování výstupů (viz obr. 2).

Na další obrazovce respondent získá informace o tom, kolik má inventář otázek a jaká je doba jeho vyplnění (viz obr. 3)

Dále jsou respondentovi prezentovány instrukce k vyplnění inventáře včetně upozornění na nevhodnost stylizace při odpovídání (viz obr. 4)

Následují již jednotlivé položky, jejichž celkový počet je 60, Škála je čtyřbodová s číselnými hodnotami 0–3, resp. výroky *neplatí pro mne až po téměř vždy takto reaguji*. Jedinec po celou dobu vyplňování ví, u které otázky se nachází a kolik mu jich ještě

Obrázek 2. Obrazovka s možností vyplnění údajů o respondentovi a souhlasem se zpracováním výsledků

Pro zkvalitnění služeb a možnost pracovat se specifickými normami Vás prosíme o vyplnění následujících údajů (nepovinné):

Věk

Pohlaví

Nejvyšší dosažené vzdělání

Pozice

Obchod


Potvrdit Neodpovídat

Souhlas se způsobem zpracování výstupů

Před vyplněním dotazníků je nutné vyjádřit souhlas se zpracováním výstupů. Bez tohoto souhlasu nelze pokračovat dále

Souhlasím

Obrázek 3. Stručné informace o dotazníku

 **Dotazník zvládání zátěže**
 Čas potřebný na vyplnění: 10-15 min
 Vyplněno otázek: 0/60

Vyplnit

zbývá k vyplnění (viz obr. 5).

Vyhodnocení a interpretace. Vyhodnocení je generované počítačem a tudíž ne-stranné a objektivní. Zpětná vazba je prakticky okamžitá. Výstupní zpráva obsahuje kromě již zmíněného grafu využívaných strategií i interpretaci výsledků včetně zvýraznění těch strategií, kde se jedinec pohybuje nad hranicí rizika. Vynecháním lidského prvku z interpretace je odstraněna možnost jakéhokoli úmyslného či neúmyslného zkreslení.

Na druhé straně zprávy (první strana je titulní a nese jen název dotazníku a e-mail popř. i jméno respondenta) je přehledný graf znázorňující využívání jednotlivých copingových strategií (viz obr. 1) ve srovnání s normovacím vzorkem. Modrý vnořený kruh v rámci grafu označuje průměr normovacího vzorku. Oranžový kruh pak značí hranici rizika a je položen na 75. percentilu.

Obrázek 4. Představení dotazníku a instrukce k vyplnění

DOTAZNÍK ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE

Dotazník obsahuje šedesát výroků o tom, jak se můžete cítit a reagovat, jste-li ve stresu, pod tlakem nebo jste-li něčím nebo někým rozrušen, vyveden z míry.

Vaším úkolem je vždy **každému výroku přidělit 0 až 3 body**, podle toho, jak Vás jednotlivé výroky vystihují, jak odpovídají Vaším reakcím a pocitům v zátěžové situaci. **Čím více bodů** jednotlivým výroky přisoudíte, **tím více pro Vás platí**.

Předpokládaná doba vyplňování je 10 - 15 minut.

Při vyplňování dotazníků Vám doporučujeme být co nejvíce otevření. Dotazníky obsahují kontrolní mechanismy umožňující odhalit případnou stylizaci. Ta může svědčit o Vaší velké motivaci, ale zároveň vrhá nepříznivé světlo na celé výsledky. Navíc se stává, že ve snaze vyjít vstříc očekáváním, dojde k potlačení právě těch charakteristik, které jsou zadavatelem vnímány jako pozitivní a naopak.

Jak tedy v dotaznících uspět? Jednoduše. Volte takové odpovědi, které budou co nejvíce vystihovat Vás, Vaše chování a jednání.

Hodně úspěchů, tým TCC online

Přejít k vyplňování

Obrázek 5. Ukázka prostředí pro vyplňování

Vyplněno: 0/60 Otázka číslo: 1

Když jsem pod tlakem, rozrušen, ve stresu...

jsem sám se sebou nespokojen

0= neplatí pro mne

1= spíše pro mne neplatí

2= spíše pro mne platí

3= téměř vždy takto reaguji

Vaším úkolem je vždy **každému výroku přidělit 0 až 3 body**, podle toho, jak Vás jednotlivé výroky vystihují, jak odpovídají Vaším reakcím a pocitům v zátěžové situaci. **Čím více bodů** jednotlivým výroky přisoudíte, **tím více pro Vás platí**.

Interpretace se vztahuje na první tři nejvyužívanější strategie a jednu nejméně využívanou (viz obr. 6).

Poslední součástí výstupní zprávy je poměr strategií vedoucích k duševní pohodě ku strategiím vedoucím k řešení problému spolu s komentářem (viz obr. 7).

Limitem výstupní zprávy je, že její součástí nejsou rozvojová doporučení.

Obrázek 6. Ukázka výstupních interpretací

POPIS TŘÍ NEJPREFEROVANĚJŠÍCH STRATEGIÍ

STRATEGIE VYUŽÍVANÉ NAD HRANICÍ RIZIKA JSOU BAREVNĚ ZVÝRAZNĚNY:

1. **SEBEKONTROLA**
Tato strategie zahrnuje tendenci odprosit se od emocí, nebrat danou situaci osobně, nenechat se vyvést z míry a soustředit se plně na racionální stránku problému. Při nadměrném využívání této strategie však hrozí určité odcizení se svému okolí a neschopnost efektivně reagovat na problémy vyplývající z interpersonálních vztahů. Takové problémy v sobě zahrnují zpravidla i emocionální aspekt, při jehož ignorování dochází spíše k prohloubení zátěžové situace.
2. SEBEDŮVĚRA
Tato strategie spojuje potřebu nevzdávat se, rychle se s problémy vyrovnat, posílit svou sebedůvěru a namotivovat se tam, kde je to potřeba.
3. KONTROLA SITUACE
Tato strategie zahrnuje potřebu aktivně situaci řešit, tedy identifikovat její příčiny, hledat řešení, vytvořit si plán dílčích kroků a ten realizovat.

NEJMÉNĚ VYUŽÍVANÁ STRATEGIE

- ULPÍVÁNÍ
Tato strategie se projevuje v podobě neustálého se vracení k problému v myšlenkách a v neschopnosti se od něj odpoutat. Na jednu stranu může přispět k nalezení řešení, nicméně současně brání obnově energie a odpočinku.

Popis a teoretické ukotvení škál Dotazníku zvládání zátěže

Dotazník zvládání zátěže čerpá ze všech výše uvedených teorií, které se zabývají stresem a copingovými strategiemi. Hlavní inspirací pro tvorbu DZZ byla snaha doplnit a rozvést inventář SVF 78. Nyní postupně popíše jednotlivé škály DZZ a nastíním jejich teoretický podklad. Popis škál je doslovně převzat z interpretace inventáře a je uveden kurzívou v samostatném odstavci.

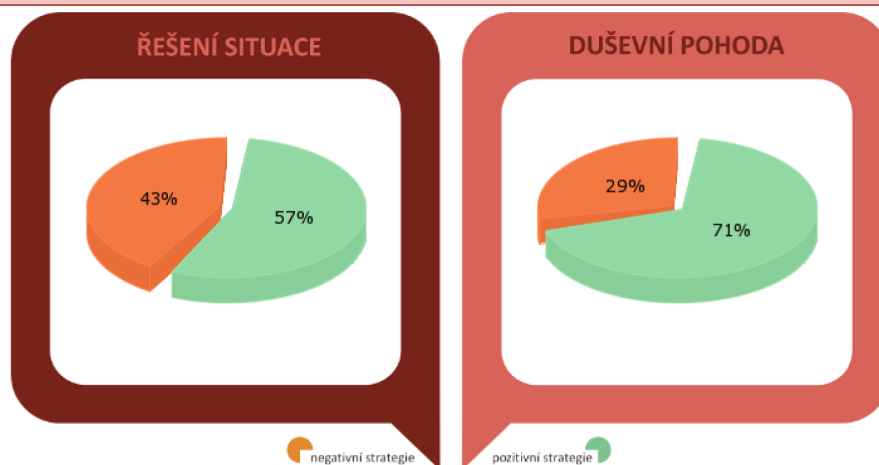
Kontrola situace.

Tato strategie zahrnuje potřebu aktivně situaci řešit, tedy identifikovat její příčiny, hledat řešení, vytvořit si plán dílčích kroků a ten realizovat.

Kontrola situace je definována jako pozitivní z hlediska řešení zátěže a neutrální ve vztahu k duševní pohodě. Uplatnění této strategie může být rizikové v případě, že jedinec není schopen situaci ovlivnit. V takových případech vede tato situace jen k další zátěži.

Obrázek 7. Poměr strategií vedoucích k duševní pohodě ku strategiím vedoucím k řešení problému s komentářem

CELKOVÝ POMĚR STRATEGIÍ



Grafy zobrazují celkový poměr strategií, které buď přispívají k řešení situace či k duševní pohodě, nebo naopak. Některé strategie skórují v obou grafech, podle jejich vlivu na řešení situace a na duševní pohodu. Strategie, které jsou vůči jednomu či druhému sledovanému aspektu neutrální, sytí pouze jeden příslušný graf.

KOMENTÁŘ K CELKOVÉMU POMĚRU STRATEGIÍ

Celkově převažují strategie přispívající k duševní pohodě a zároveň i k řešení dané situace. Tento celkový poměr strategií svědčí pro dobrou schopnost zvládat zátěžové a stresové situace, vyrovnat se s nimi, reagovat cíleně a efektivně. Při opakovaném využívání takovýchto strategií dochází k postupnému zvyšování odolnosti vůči stresu a upevňování žádoucích reakcí.

Tato strategie měří proaktivní coping zaměřený na problém, jak jej vnímá Green-glass (2002), tzn., coping zahrnující aktivní přístup k životu, seberegulaci a management cílů. Zároveň ale zahrnuje i negativní stránku přílišného zaměření na kontrolu situace v případech, kdy situaci nelze ovlivnit, čímž reaguje na Lazaruse a Folkmana (1984). Příliš vysoký skóre na této škále je tedy již varovným znamením, že jedinec může tuto strategii využívat i v případech, kdy to není efektivní.

Sebekontrola.

Tato strategie zahrnuje tendenci oprostít se od emocí, nebrat danou situaci osobně, nenechat se vyvést z míry a soustředit se plně na racionální stránku problému.

Hlavním projevem této strategie zvládnání zátěže je snaha nedat na sobě stres znát, nenechat se vyvést z míry a zachovat si „chladnou hlavu“. Rizikem zde může být, že jedinec využívající tuto strategii může působit na ostatním dojmem, že ve stresu vůbec není, což může vést k tomu, že jsou na něj neustále kladeny další a další požadavky, které už nemusí být schopen zvládnout. V takovém případě se tato strategie stává přitěžující a omezující duševní pohodu. V případě adekvátního využívání ale vede k menšímu podléhání vlastním emocím, díky čemuž je snadnější řešit situaci a udržet si duševní pohodu.

Teoreticky je tato škála zakotvena opět v proaktivním copingu. Navíc je zde zdůrazněno interní ohnisko kontroly, kdy jedinec vnímá, že má vlastní reakce ve stresu pod kontrolou a používá tudíž minimum strategií zaměřených na emoce (Anderson, 1976). Využívání této strategie také předpokládá vysoké self-efficacy a resilienci ve všech jejích pojetích. Zde je ale třeba podotknout, že přílišné využívání této strategie, jak je nastíněno v předchozím odstavci, může vést k omezení resilience ve smyslu koherence, především pak jejího třetího pilíře, jak jej definoval Křivohlavý (2003) – zvládnutelnost úkolu. Snaha nedat na sobě znát své emoce může vést k přetížení a následně k pocitu ztráty kontroly na děním a bezmoci.

Opora v druhých.

Uplatnění této strategie se projevuje potřebou o problému hovořit s druhými lidmi, požádat je o radu a podporu. Kromě toho přináší i možnost sdílet různá řešení a rozšířit si vlastní v zátěži často zúžený pohled.

Charakteristická pro tuto strategii je její situační podmíněnost, čímž se zásadně liší od běžné potřeby sociálního kontaktu, která je typická pro extravertní jedince. Může

tak být využívána i poměrně silnými introverty jakožto specifická reakce na zátěž. Pro využívání této strategie je typické hledat pomoc či oporu u ostatních lidí (kolegů, rodiny, přátel), kteří jedinci pomohou problém strukturovat a utřídit, popř. uvolnit emoce. Pokud ale jedinec skóruje na této škále příliš vysoko, může se tato strategie projevovat až závislostí na ostatních a nesamostatností.

Teoretické ukotvení této škály spočívá v sociální opoře, kdy jedinci využívající podpůrné sociální vztahy jsou méně náchylní ke stresovým reakcím, než jedinci, kteří mají své sociální sítě omezené (Kirkcaldy & Furnham, 1995; Russell et al., 1987).

Sebedůvěra.

Tato strategie spojuje potřebu nevzdávat se, rychle se s problémy vyrovnat, posílit svou sebedůvěru a namotivovat se tam, kde je to potřeba.

Jedinci využívající tuto strategii vnímají stresové situace jako výzvu a důvěřují vlastním schopnostem zátěž zvládnout. To má pozitivní vliv na jejich duševní pohodu, nicméně při přílišném využívání může vést k podcenění situace, banalizaci rizik a přílišné bezstarostnosti. Podcenění rizika může vést i k tomu, že se tito jedinci vrhají i do úkolů a projektů, které mají jen malou šanci na úspěch, což je důsledek přecenění vlastních schopností.

Škála souvisí s teoretickými koncepty sebehodnocení a především pak sebedůvěry, jak ji definují Hartl a Hartlová (2004). Vysoký skór na této škále bývá někdy také doprovázen vysokými skóry na škálách *Kontrola situace* a *Sebekontrola*, což odpovídá zjištěním Holahana a Moose (1987), kteří zjistili, že sebedůvěra úzce souvisí s copingovými strategiemi zaměřenými na problém. Z pohledu grafického výstupu (viz obr. 1) stojí tato škála na opačném konci spektra copingových strategií než *Zveličení*. Ačkoli již bylo zmíněno, že nejde o bipolární škály, tak v tomto případě by tomu tak na základě poznatků Mana et al. (1995) mohlo být, neboť sebedůvěru definovali jako absenci úzkosti na opozitním pólu kontinua obav.

Vina vně.

Při uplatnění této strategie se nezatěžují výčitkami svědomí, vlastní od-

povědností za problémy nebo pocity selhání. Příčinu vzniklé situace hledám vně sebe; v okolnostech nebo u druhých lidí.

Jedná se o strategii ryze obrannou, kdy se jedinec nezatěžuje výčitkami svědomí a nevnímá zodpovědnost za vzniklou stresovou situaci. Typické je vymlouvání se, odmítání zodpovědnosti a svalování viny za stresovou situaci na svoje okolí. Jedinec využívající nadměrně této strategie může mít omezenou míru sebereflexe a neumí přijmout zpětnou vazbu z důvodu svého obranného postoje, podle kterého za nic nemůže. Účelem této strategie je zachovat si duševní pohodu i přes stresovou situaci. Tato strategie nevede k řešení situace. Pokud jedinec skóruje zároveň s touto škálou vysoko i na škále *Sebeobviňování*, může se jednat o analytický typ člověka, který hledá příčiny problémů a snaží se někomu za ně přisoudit vinu – ať už sobě či okolí. Zvýšenou míru této strategie zvládnání zátěže vykazují i jedinci, u nichž je aktivita zaměřená na hledání vnějších příčin problémů součástí profese (např. kontrolní funkce).

Základem této škály je teorie přisouzení viny (*attribution of blame*) (Folkman & Lazarus, 1985; Tomai & Forbus, 2007) a sebeochranné atribuce (Baumgartner, 2008). Je zde zřejmé externí ohnisko kauzality, kdy jedinec přičítá stresovou situaci okolí a klade mu ji za vinu (Crant & Bateman, 1993). Stejně tak zde lze zmínit externí locus of control – lidé s externím locus of control častěji využívají strategie zaměřené na emoce (v kontextu DZZ na duševní pohodu) (Anderson, 1976; Arslan et al., 2009).

Kompenzace.

Tato strategie se projevuje tendencí věnovat se náhradním, zpravidla příjemným aktivitám. Ty mohou mít podobu fyzické práce, relaxace, odměnění se něčím příjemným nebo užitečným. Tato strategie tak umožňuje obnovit fyzickou sílu a psychickou pohodu.

Pro kompenzaci je typická snaha stres vyvážit pozitivními aktivitami. Teoreticky se jedná o poměrně těžko uchopitelnou škálu, protože kompenzace je obecně vnímána už od Démostenésových dob jako snaha nahradit nedostačivost v jedné oblasti excelencí

v oblasti jiné. Pojetí Dotazníku zvládnání zátěže ale vidí tuto strategii spíše jako pozitivní snahu o udržení psychické pohody a kompenzaci negativních následků stresu a odpovídá tak strategiím odklonu z SVF 78, škále *Psychická pohoda* z inventáře Stress profile a některým škálám mapujícím zdroje zvládnání z Inventáře zaměstnaneckého stresu OSI-R. V kontextu měření zvládnání zátěže lze tedy podobné pojetí nalézt ve všech uvedených metodách.

Jako teoretické pozadí této škály (pokud odhlédneme od jejího problematického názvu) se zde nabízí především teorie salutorů jako protektivního faktoru při zvládnání zátěže (Křivohlavý, 2003). Pokud aktivity shrnuté pod kompenzační mechanismy budeme vnímat touto optikou, přináší tato škála v rámci DZZ určitě podstatnou informaci o tom, nakolik je jedinec schopen vyvážit stresory salutory.

Dále je třeba poznamenat, že koncepce této škály nerozlišuje jednotlivé kompenzační mechanismy, což může vést k poněkud limitujícím výstupům z inventáře. V pojetí DZZ jde spíše o širší definici duševní hygieny, jak ji popsali Křivohlavý (2003, str. 144), podle něhož se „*duševní hygienou rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti.*“ To, jak tohoto optimálního fungování duševní činnosti jedinec dosahuje, se však již z výstupů nedozvíme.

Vyhnutí se.

Uplatnění této strategie vede k tendenci zátěžové situace, resp. tlak na jejich řešení ignorovat, uniknout z nich, nebo se jim předem vyhýbat.

Vyhýbání se je strategií zvládnání zátěže, která je neutrální vzhledem k duševní pohodě a zároveň nevede k řešení situace. Jedinec, který tuto strategii využívá, zátěžovou situaci zkrátka neřeší. V extrémních můžeme pozorovat nízkou motivaci, pasivitu a snahu vyhnout se zodpovědnosti. Pozitivum této strategie lze spatřit v situacích, kdy je jedinec již zahlcen stresem a snaží se dalším stresorům vyhnout, aby si udržel sílu k řešení aktuálních a více závažných úkolů. Přiměřené využívání této strategie může tedy svědčit o schopnosti stanovovat si priority. Dalším pozitivem této strategie může být snaha jedince aktivně předcházet vzniku zátěžových situací.

Vyhýbání se je součástí základní dichotomie; vyhýbání se stresu vs. stavění se mu čelem, jak je nastíněna ve stejnojmenné kapitole (viz str. 44). Vhodnost této strategie za určitých okolností potvrzuje Křivohlavý (2003) v situacích, kdy stres je krátkodobý a neopakující se, popř. když situaci nelze konstruktivně řešit (Lazarus & Folkman, 1984). Zvláště v pracovním kontextu je vyhýbání se zvláště důležitou strategií související úzce s absenteřismem (Kristensen, 1991). Jako další teoretický podklad lze zmínit i externí locus of control a nízké self-efficacy.

Rezignace.

Tato strategie se projevuje tendencí okamžitě ustoupit, vzdát se, pocity bezmocnosti a absencí síly problémy řešit. Díky pasivnímu přístupu vede tato strategie k tomu, že se snadno dostávám do vleku událostí.

Přístup jedinců využívajících tuto strategii lze charakterizovat jako „strkání hlavy do písku“. Do zátěžové situace sice vstoupí, ale brzy získají pocit, že je pro ně příliš náročná a rezignují na její řešení. V extrémech je možný alibistický přístup a odvolávání se na nedostatek pravomocí, nemožnost ovlivnění dění atp. Rezignace je charakterizována i negativními emocemi provázejícími únik ze situace. Zatímco vyhýbající se jedinec do situace vůbec nevstoupí a nezažívá distres, rezignující jedinec do ní sice vstoupí, ale vnímá ji jako velmi zátěžovou, přičemž případný únik ze situace je provázen negativními emocemi.

Tato strategie může být i velmi efektivní i v situacích, kdy jedinec skutečně nemá vliv na daný problém.

Opět se jedná o poměrně problematickou škálu z hlediska jejího teoretického ukotvení. Hlavním rozdílem mezi touto strategií a *Vyhnutím se* je pasivita na straně rezignujícího jedince, zatímco v případě *Vyhnutí se* podniká jedinec aktivní kroky proto, aby se do situace nedostal. Opět zde tedy můžeme vycházet (podobně jako u škály *Vyhnutí se*) z obecné dichotomie mezi vyhýbáním se stresu vs. stavěním se mu čelem a nízkého self-efficacy.

Izolace.

Tato strategie se projevuje tendencí uzavřít se ve stresu do sebe, izolovat se od ostatních, současně s pocity vlastní osamělosti a nemožnosti sdílet problém s druhými z různých příčin.

Izolace se vyznačuje pocitem, že druzí nemohou jedinci nijak v jeho situaci pomoci, popř. tím, že se jedinec stydí či prostě nechce své problémy sdílet. Na rozdíl od introvertního osobnostního nastavení jde typicky o v čase izolovanou reakci na zátěž. Ta může být v extrémní poloze spojena s negativním emočním doprovodem.

Přestože dle teoretické literatury bývá tato strategie vnímána spíše negativně, neboť nízká úroveň sociální podpory je spojena s výraznějšími negativními dopady stresu (Russell et al., 1987) a nižší rezistencí vůči jeho působení (Křivohlavý, 2003), dle Lazaruse a Folkmanové (1984) za určitých okolností své uplatnění najde. Je to dle nich v případech, kdy nároky k získání sociální opory převyšují zisk. V praxi bývá typická pro jedince, kteří jsou zvyklí své problémy řešit samostatně bez vyžádání pomoci druhých.

Zveličení.

Při uplatnění této strategie dochází k prožívání zátěžové situace jako velice vážné, zásadní, s velkým dopadem na můj život. Jsou s ní spojeny pocity extrémní odpovědnosti.

Pro tuto strategii je typický velký pocit zodpovědnosti, který je až svazující, přičemž objektivní míra závažnosti nijak nesouvisí se samotným prožíváním, tj. jako závažné může jedinec pociťovat i situace pro druhé spíše banální či běžné. Charakteristická může být nižší schopnost nadhledu a menší schopnost využívat zdroje ve svém okolí, které mohou situaci ulehčit.

Teoreticky lze škálu dobře ukotvit v perseverační kognici a to především v její odnoži zaměřené na budoucnost, tzn., anticipačním stresu (Brosschot et al., 2005). Typické somatické projevy souvisí s úzkostí, kterou jedinec prožívá v očekávání subjek-

tivně vnímaného velkého a náročného úkolu. Ale nemusí to nutně býti zaměřeno na budoucnost, situace může být prožívána jako extrémně zatěžující i „teď a tady“.

Sebeobviňování.

Při uplatnění této strategie je zátěžová situace vnímána jako důsledek vlastních chyb a selhání. Projevuje se snahou hledat, co jsem udělal špatně, a nespokojeností se sebou samým.

Sebeobviňování může do určité míry být prospěšnou strategií vedoucí k sebereflexi a vyvození osobní zodpovědnosti za závažnou situaci. Při opakované zátěži může vést k celkovému snížení sebedůvěry a sebejistoty, což v krajním případě může směřovat až k depresivně-úzkostnému naladění.

Sebeobviňování souvisí částečně s ruminačními tendencemi jedince, kdy není schopen oprostít se od stresové situace a klade si ji za vinu, což, jak již bylo zmíněno, může vést k depresím a úzkostem (Ruscio et al., 2015). Stresová reakce se tímto prodlužuje (Brosschot et al., 2005) a v případě vysokých skóreů na této škále může narušovat jedincův spánek (Berset et al., 2011; Pillai et al., 2014) a zhoršovat zdravotní stav (Åkerstedt, 2006, citován v Vahle-Hinz, Bamberg & Dettmers, 2014). Dalším teoretickým východiskem této škály je přisouzení viny sobě s výrazným interním ohniskem kauzality (Crant & Bateman, 1993; Prati et al., 2011).

Ulpívání.

Tato strategie se projevuje v podobě neustálého se vracení k problému v myšlenkách a v neschopnosti se od něj odpoutat. Na jednu stranu může přispět k nalezení řešení, nicméně současně brání obnově energie a odpočinku.

Pro ulpívání je typické neustálé omílání problémů, kterým byl jedinec vystaven. Ulpívání může vést k řešení problému, nicméně se jedná o energeticky velmi náročnou a stresující situaci. Charakteristická je neustálá pochybnost nad správností zvolených řešení, nižší schopnost problém uzavřít či jej alespoň na chvíli odložit, aby si jedinec odpočinul či řešil jiné problémy. Při vysokých skórech na této škále se může projevit

nižší neschopností relaxace, je narušen spánek a bývá přítomen somatický doprovod typický pro úzkostné stavy.

Ulpívání lze velmi dobře pochopit v kontextu perseverační kognice, konkrétně její části zaměřené na minulost – tzn. ruminace. Ruminace může vést, jak již bylo uvedeno, k depresivní a úzkostné symptomatice. Kromě toho prodlužuje a zesiluje stresovou reakci (Ruscio et al., 2015). Neschopnost odpočinout si u jedinců se sklony k ruminaci jsou v teoretické literatuře dobře zmapovány a jejich následky podrobně popsány (viz Berset et al., 2011; Brosschot et al., 2005; Fritz & Sonnentag, 2005; Fritz et al., 2010; Pillai et al., 2014; Ryan et al., 2010; Vahle-Hinz, Bamberg, Dettmers, Friedrich & Keller, 2014).

Srovnání Dotazníku zvládnání zátěže s ostatními metodami měření zvládnání stresu

Dotazník zvládnání zátěže a SVF 78. Dotazník zvládnání zátěže je do značné míry inspirován inventářem SVF 78. Podobnosti jsou zde zřejmé např. ve volbě škál (úniková tendence, perseverace, sebeobviňování, odmítání viny či kontrola situace) a konstrukci inventáře. Také SVF 78 jako jediná zde uvedená metoda má škálu podobnou *Rezignaci* v DZZ – *Odklon*.

Hlavní rozdíl mezi DZZ a SVF 78 spočívá v tom, že v rámci DZZ je skór na každé škále do určité míry považován za pozitivní. Tzn., že v SVF je např. *Úniková tendence* vnímána jako čistě negativní strategií vedoucí ke zvýšení stresu, v rámci DZZ tomu tak být nemusí. Konstrukce DZZ tak více odpovídá teoretickým poznatkům o zvládnání stresu (viz např. str. 44). Dotazník zvládnání zátěže má také na rozdíl od SVF 78 nesrovnatelně kvalitnější normy.

Dotazník zvládnání zátěže a Stress profile. Porovnání Dotazníku zvládnání zátěže s metodou Stress profile je již komplikovanější. Primárním cílem inventáře Stress profile je nalézt souvislosti mezi somatickým zdravím jedince a stresem. Samotné copingové strategie měří jen třetina inventáře. Daleko větší prostor je zde věnován zdravotním návykům, které v případě DZZ jsou všechny zahrnuty do poněkud širěji pojaté *Kompen-*

zace. Stress profile je tak zaměřen více na zdravotní stránku zvládnání zátěže, zatímco DZZ pracuje především s kognitivní stránkou.

Struktura Stress profile se také do značné míry liší od DZZ, kdy např. *Sociální opora* je vyčleněna do samostatné kategorie mimo copingové strategie. Pojetí sociální opory je zde totiž poněkud odlišné od DZZ. V případě DZZ je sociální opora vnímána jako míra aktivního vyhledávání pomoci od ostatních, zatímco Stress profile měří spíše to, zda se jedinec má na koho obrátit, velikost a subjektivně vnímanou kvalitu podpůrné sítě.

Další velkou odlišností je shrnutí pozitivních strategií zvládnání zátěže v rámci Stress profile do jedné škály *Zaměřenost na problém*, zatímco v rámci DZZ je škál měřících strategie zaměřené na řešení problému několik. Stejně tak lze uvést i jedinou škálu *Minimalizace hrozeb*, která naopak mapuje negativní strategie zvládnání zátěže. V DZZ je opět škál více a umožňují tak lepší diferenciaci.

Dotazník zvládnání zátěže by se Stress profile mohl inspirovat v diferenciaci různých kompenzačních aktivit vedoucích ke zmírnění dopadu stresu. Naopak z hlediska kognitivních stránek zvládnání umožňuje DZZ podstatně barvitější pohled na problematiku.

Dotazník zvládnání zátěže a Inventář zaměstnaneckého stresu. Poslední metodou, se kterou Dotazník zvládnání zátěže porovnám, je Inventář zaměstnaneckého stresu OSI-R. Tento inventář přistupuje k měření zvládnání zátěže opět trochu jinak než všechny předchozí. Copingovým strategiím je zde, podobně jako v případě Stress profile, věnován asi třetinový prostor. OSI-R však na rozdíl od všech předchozích metod měří hlavně zdroje stresu a to nejen v práci, ale i v osobním životě.

Copingové strategie jsou zde opět pojaty poněkud jinak než jak je tomu v případě DZZ. Škály *Rekreace* a *Péče o sebe* odpovídají škále *Kompenzace* v DZZ. *Racionální/kognitivní* zdroje zvládnání naopak do sebe pojmu všechny copingové strategie zaměřené na problém v jedné škále. Sociální opora je zde pojímána jako možnost spolehout se na alespoň jednoho člověka ve svém životě.

Celkově je Inventář zaměstnaneckého stresu zajímavou inspirací pro další vývoj

Dotazníku zvládání zátěže. Přidání zdrojů zátěže ke copingovým strategiím by přineslo zajímavější a barvitější vhlad do jedincova prožívání stresu především na časové ose od příčiny vzniku stresu přes volbu copingové strategie. OSI-R i Stress profile také věnují větší prostor protektivním faktorům v podobě zdravotních návyků a míry a kvality odpočinku. Dotazník zvládání zátěže naopak exceluje v mapování kognitivních stránek zvládání zátěže a v podrobnější diferenciaci různých strategií zaměřených na problém v akutní zátěžové situaci.

Možnosti využití Dotazníku zvládání zátěže v personální praxi

Dotazník zvládání zátěže je v personální praxi možné využít především při výběru či rozvoji pracovníků. Vzhledem k obecné formulaci položek je potenciál pro jeho využití nicméně podstatně širší (např. v klinické či poradenské psychologii).

Nábor pracovníků. Při výběru pracovníků je obzvláště vhodný pro exponované pracovní pozice, kde lze očekávat zvýšenou míru stresu a zátěže všeho druhu. Lze jej tedy využít jako pomocnou metodu v rámci assessment center nebo jako samostatnou diagnostickou metodu u vybraných pozic.

Dotazník zvládání zátěže se osvědčil i v případě diagnostiky dělníků a vedoucích pracovníků v extrémních klimatických podmínkách Islandu. Na základě jeho výsledků a další diagnostiky byli někteří uchazeči o tuto pozici označeni jako rizikovní pro práci v takových podmínkách. Tato doporučení se následně i v praxi potvrdila.

Vzhledem k tomu, že každá pracovní pozice je spojena s určitým (třeba i minimálním) množstvím stresu, je v zájmu personalisty zjistit, jak se daný jedinec se zátěží vyrovnává a zda používá strategie, které jsou na danou pozici vhodnější. V rámci assessment centra najde Dotazník zvládání zátěže využití v komplexním ohodnocení daného jedince. Umožňuje hodnotitelům porovnat, potvrdit a doplnit výsledky vlastního pozorování daného jedince a jeho strategií řešení zátěžových situací.

Přidanou hodnotou využití psychodiagnostiky je vyšší vnímaná kvalita a komplexnost náborového procesu i společnosti, která psychodiagnostiku využívá.

Výsledky psychodiagnostiky lze také velmi dobře využít při osobním pohovoru s uchazeči. Psychodiagnostika zde opět šetří čas. Místo toho, abychom museli zdlouhavě behaviorálními otázkami zjišťovat, kde by mohla být u uchazeče rizika pro danou pozici, tak s využitím psychodiagnostiky máme již předem vytipované rizikové oblasti, které můžeme během osobního pohovoru blíže a přesněji prozkoumat.

Rozvoj pracovníků. Z hlediska jedince je Dotazník zvládnání zátěže cennou zpětnou vazbou. Umožňuje mu strukturovaný náhled na sebe sama a své reakce ve stresových situacích a může jej podnítit ke snaze o individuální rozvoj. Ten může být efektivněji zacílen na posílení žádoucích strategií zvládnání zátěže a omezení kontraproduktivních strategií. V případě, že je stresu na jedince příliš, lze rozvoj zacílit na strategie upevňující duševní pohodu.

Všechny strategie uvedené v Dotazníku zvládnání zátěže jsou za určitých okolností vhodné. Je proto žádoucí, aby se je jedinec naučil používat přiléhavě k dané situaci, popř. si rozšířil svůj repertoár.

Dotazník zvládnání zátěže může pomoci odhalit skryté problémy, které jinými metodami u jedince odhalíme jen těžko, a umožnit tak cílenou intervenci. Při správném následném rozvoji může také zvýšit spokojenost a produktivitu a omezit absentérismus a další patologické jevy na pracovišti. V neposlední řadě může vést ke snížení nemocnosti a prodloužené délce života jedince.

V development centrech (DC) lze dotazník zvládnání zátěže využít ke zjištění rozvojových potřeb. Zvláště užitečné může být využít Dotazník zvládnání zátěže v případě DC, které probíhá před plánovanými organizačními změnami, díky čemuž mohou rozšířit portfolio svých strategií. Nová pozice, náplň práce, kolegové, podřízení a/nebo nadřízený vždy obnáší nové nároky a pracovník, který dosahoval vynikajících výsledků na jedné pozici, nemusí nutně dosahovat stejných výsledků na pozici jiné, popř. s jiným vedením. Důvodem zde nemusí být ani vyšší míra stresu, ale stačí i jeho jiná forma, na kterou může reagovat méně adaptivním způsobem, což se může projevit na jeho výkonu.

Online administrace Dotazníku zvládnání zátěže také umožňuje generovat týmové výstupy. Jedná se o souhrnný výstup pro všechny členy zvoleného týmu. Má podobnou strukturu jako individuální výstup, ale navíc nabízí celkovou představu o strategiích, které členové týmu používají v zátěžových situacích. Týmové výstupy jsou praktické pro zjištění strategií zvládnání zátěže napříč celým týmem a pro případnou cílenou intervenci.

II. část

Výzkumná část

Cíl výzkumu

Cílem výzkumné části je ověřit psychometrické kvality Dotazníku zvládání zátěže a standardizovat jej na české populaci od 18 do 65 let věku. Standardizace obsahuje kromě již uvedeného představení metody a formátu její administrace, vyhodnocení a interpretace taktéž prověření psychometrických charakteristik inventáře na relevantní populaci.

Součástí bude položková analýza, vypočtení reliability a ověření konstruktové validity. Dále bude ověřena závislost výsledků testu na věku, pohlaví a vzdělání. U těch skupin, kde to bude na základě analýzy nutné, budou normy spočítány a ty hlavní uvedeny v přílohové části diplomové práce.

Vzhledem k rozsahu bude empirická část dělena na dvě části:

1. Zjištění základních psychometrických vlastností inventáře (položková analýza, reliability a standardizace v podobě norem doplněných o analýzu vztahu mezi základními demografickými charakteristikami a výsledky testu).
2. Validizační studie inventáře.

Zjištění základních psychometrických vlastností inventáře

Nedílnou součástí standardizace metody je zjištění základních psychometrických vlastností inventáře. Níže jsou uvedeny výzkumné hypotézy, pomocí kterých ověřím nutnost počítat specifické normy pro pohlaví, věk a úroveň vzdělání.

Výzkumné hypotézy

Hypotéza 1 (H_0): Průměrný výsledek Dotazníku zvládnání zátěže ve vážených skórech se mezi pohlavími neliší.

Hypotéza 2 (H_0): Průměrný výsledek Dotazníku zvládnání zátěže ve vážených skórech je nezávislý na úrovni vzdělání.

Hypotéza 3 (H_0): Průměrný výsledek Dotazníku zvládnání zátěže ve vážených skórech je nezávislý na věku.

Výzkumný design

Celý projekt standardizace Dotazníku zvládnání zátěže má charakter mapujícího ne-experimentálního výzkumného plánu. Dotazník zvládnání zátěže byl administrován většinou ve větší baterii metod zahrnující takřka vždy osobnostní dotazník Multifaktorový osobnostní profil a další metody, jejichž výběr byl vždy specifický pro danou pracovní pozici, o kterou měl uchazeč zájem, popř. odpovídal rozvojovým přáním klienta.

Výzkumný design odpovídá klasickému pojetí standardizace psychodiagnostických metod. Na dostatečně velkém vzorku byla provedena položková analýza (korelace s hrubými skóry a popularita položek), dále byla spočítána reliabilita pomocí Cronbachovo alfa a poté i specifické normy pro pohlaví, kde k tomu byl na základě analýz důvod. V rámci této práce nejsou zpracovány křížené normy.

Vzorek

Výběr vzorku byl nenáhodný příležitostný. Probandi nedostali za svou účast žádnou finanční náhradu. V mnohých případech jim byly odměnou výsledky diagnostiky, což záleželo především na vůli klienta, který náborové a rozvojové aktivity poptával. Obecně můžeme říci, že výsledky psychodiagnostiky dostali všichni probandi v rámci rozvojových a vzdělávacích aktivit. V případě náboru tomu tak není a poměr probandů se zpětnou vazbou a bez zpětné vazby nelze určit.

Sběr dat byl do značné míry nahodilý vzhledem k délce a různým okolnostem dotazování. Nelze říci, že by všichni probandi prošli stejnou procedurou – někteří vyplňovali inventář v rámci assessment centra, jiní v rámci development centra a další doma, v práci atd. Stejně tak byl některým administrován ve formě tužka–papír, zatímco jiným online. Podrobná data osvětlující různé podmínky dotazování nejsou k dispozici.

Všem účastníkům byl individuálně či skupinově administrován Dotazník zvládnání zátěže. Spolu s ním byly v drtivé většině případů administrovány i jiné metody, především pak Multifaktorový osobnostní profil a různé další metody společnosti T&CC online.

Výběrový soubor byl tvořen 4519 jedinci dospělé pracující populace či nezaměstnaných, kteří byli bez práce méně než jeden rok. Na celém vzorku byla provedena položková analýza a vypočteny normy pro obecnou populaci bez diferenciací mezi věkem, pohlavím a vzděláním. Někteří účastníci neuvedli své demografické údaje (N = 1064) a nejsou tedy zahrnuti do výpočtu specifických norem. Několik jedinců uvedlo jen některé své demografické charakteristiky.

Výzkumný soubor je tvořen 2434 ženami (70 %) a 1021 muži (30 %). Dle věkových kritérií byli probandi rozděleni do skupin: (a) do 29 let (N = 1477, 43 %), (b) 30–44 let (N = 1482, 43 %), (c) nad 45 let (N = 505, 14 %).

Dle vzdělání je dělení vzorku následující: (a) základní (N = 151, 4 %), (b) středoškolské odborné (N = 1031, 30 %; z toho 975 s maturitou), (c) středoškolské (N = 882, 26 %), (d) vysokoškolské (N = 1353, 39 %), (e) postgraduální (N = 38, 1 %).

Podle dostupných údajů ze sčítání lidu z roku 2011 (Kolektiv autorů, 2004) byl podíl žen v celkové ekonomicky aktivní populaci 45,9 % a mužů 54,1 %. Tzn., že poměr žen a mužů ve výběrovém souboru je nakloněn spíše k vyššímu počtu žen, než je tomu v celkové pracující populaci ČR, přičemž cca polovina všech obyvatel ČR je ekonomicky aktivních.

Dále dle dostupných údajů je v ČR ve věku od 20 do 29 let 12,9 % celkové populace. Ve věku 30–44 let je to 23,8 % a ve věku nad 44 let, pokud budeme předpokládat odchod do důchodu ve věku 65 let, je to pak 19,6 % populace. Z těchto čísel jasně vychází, že poměr zastoupení jednotlivých věkových skupin v rámci této studie neodpovídá celkové populaci ČR. Nejvíce je tento rozdíl patrný u lidí do 29 let a u jedinců ve věkovém pásmu 30 – 44 let, kde vidíme podstatně vyšší zastoupení ve výběrovém souboru o 30,1 %, resp. o 19,2 %. Populace v produktivním věku od 45 let výše z tohoto srovnání vychází relativně nejlépe se 14 % ve výběrovém souboru oproti 19,6 % v souboru základním, tzn., s 5,6% rozdílem.

Sběr dat a procedura

Sběr dat probíhal v průběhu několika let především v oblasti personální psychologie, konkrétně hlavně během assessment a development center, kde byla uchazečům o zaměstnání předkládána psychodiagnostika jako součást výběrového řízení. Vedlejším zdrojem dat byla různá koučovací sezení a další aktivity zaměřené na nábor či rozvoj zaměstnanců.

Vzhledem k online povaze dotazování nelze spolehlivě říci, kolik uchazečů inventář vyplnilo pod dozorem a se slovními instrukcemi a kolik z nich jej vyplnilo doma či v práci. V rámci assessment a development center byl nicméně inventář administrován ve formě tužka–papír zkušeným administrátorem. Vyhodnocen byl následně počítačově.

Vzorek obsahuje data získaná elektronickou formou k 1. 12. 2014, ať už byla sesbírána přímo elektronicky či následně do elektronické podoby převedená z tužka–papír verze testu.

Zpracování dat

Data pro výpočet položkové analýzy, reliability a norem byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel. Pro výpočet f-testů, t-testů, Mann-Whitneyho testů, pro analýzu variance ANOVA a Kruskal-Wallisův test v rámci ověření jednotlivých výzkumných hypotéz a pro grafické znázornění struktury dat pomocí histogramů a q-q grafů byl využit statistický program R. Jednotlivé grafy jsou k nalezení v přílohové části diplomové práce (Dotatky A–C).

Uvedené q-q grafy a histogramy slouží v tomto případě pro přehled normality dat. Použití klasických testů normality vzhledem k velikosti výběrového souboru vždy vedlo k zamítnutí nulové hypotézy o normalitě dat, protože v případě velkých datových souborů vedou i drobné odchylky od normality k zamítnutí nulové hypotézy. Proto nepovažuji za relevantní tyto výsledky uvádět.

Položková analýza byla provedena pomocí korelace jednotlivých položek s hrubým skóre odpovídající škály. K tomuto účelu byl využit Spearmanův korelační koeficient.

Popularita položek byla spočítána pomocí vzorce

$$x = \frac{\bar{p} - p_{min}}{p_{max} - p_{min}}$$

Tento vzorec převádí průměr získaných skóre položky na hodnoty v intervalu od 0–1 pro snadnější orientaci.

Pro výpočet reliability bylo použito Cronbachovo alfa.

Před vypočtením norem byla ověřena nutnost počítat různé normy pro pohlaví pomocí f-testů pro ověření shody rozptylů. Na základě těchto výsledků byl zvolen buď dvouvýběrový t-test pro ekvivalentní skupiny nebo Welschův dvouvýběrový t-test pro neekvivalentní skupiny. Pokud byla distribuce dat na základě jejich grafického zobrazení zjevně nenormální, byl využit neparametrický Mann-Whitneyho test. V případě vzdělání a věku byla pro účel ověření shody středních hodnot použita ANOVA. Tam, kde bylo možné na základě histogramů a q-q grafů pochybovat o normalitě získaných

dat, byl navíc proveden i neparametrický Kruskal-Wallisův test.

Pro výpočet norem byla využita McCallova transformace na normální rozložení včetně korekce na spojitost a následně byly vypočítány Z-skóry a percentily. Tabulkové normy jsou součástí přílohové části diplomové práce (viz Dodatek E na str. 186).

Výsledky

Položková analýza. Základem standardizace metody je položková analýza, která umožňuje určit, nakolik jednotlivé položky přispívají k jednotlivým škálám. Tedy zda jsou dobře naformulované, jejich popularita je adekvátní a korelují dostatečně s danou škálou.

Dle Urbánka, Denglerové a Širůčka (2011) leží obecně přijímané kritérium popularity položek v pásmu mezi 0,2–0,8. Jak lze vidět z *Tabulky 1* na str. 83, toto kritérium není naplněno v případě položek 12, 19, 25, 31, 33, 35, 36, 38, 44, 49, 52 a 53. Pětina položek z inventáře má tedy buď příliš vysokou či příliš nízkou popularitu. Týká se to především škál *Rezignace* (4 z 5 položek $< 0,2$), *Izolace* (1 z 5 položek $< 0,2$), *Vyhnutí se* (3 z 5 položek $< 0,2$), *Kontrola situace* (1 z 5 položek $> 0,8$) a *Sebedůvěra* (3 z 5 položek $> 0,8$). Tyto výsledky svědčí pro velkou sociální desirabilitu odpovědí.

V případě korelace položek s hrubým skórem zjišťují, nakolik má skór položky dostatečně vysoký podíl variability společný s celkovým hrubým skórem dané škály. Pro výsledky viz *Tabulku 2* na str. 83. Kritériem je zde hodnota 0,3 (Urbánek, Denglerová & Širůček, 2011), kterou splnily všechny položky. Jedná se o korelaci bez úpravy pro překryv položek.

Tabulka 1
Položková analýza I. – Popularita položek

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0,39	0,47	0,65	0,59	0,71	0,65	0,43	0,47	0,6	0,46	0,3	0,16	0,4	0,65	0,61
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
0,68	0,58	0,23	0,82	0,39	0,24	0,56	0,2	0,42	0,16	0,51	0,55	0,6	0,61	0,66
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
0,8	0,33	0,17	0,37	0,19	0,15	0,69	0,86	0,37	0,51	0,42	0,45	0,33	0,15	0,52
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
0,47	0,71	0,65	0,84	0,66	0,34	0,19	0,19	0,55	0,36	0,32	0,7	0,61	0,43	0,79

Tabulka 2
Položková analýza II. – Korelace položek s hrubým skóre

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0,55	0,73	0,44	0,70	0,63	0,60	0,56	0,42	0,69	0,68	0,68	0,74	0,81	0,73	0,59
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
0,65	0,75	0,55	0,76	0,63	0,66	0,68	0,76	0,69	0,64	0,76	0,68	0,70	0,80	0,69
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
0,77	0,69	0,73	0,72	0,74	0,62	0,68	0,69	0,70	0,61	0,46	0,70	0,66	0,65	0,79
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
0,6	0,65	0,78	0,68	0,62	0,74	0,71	0,67	0,64	0,65	0,66	0,59	0,73	0,61	0,66

Reliabilita. Ze všech druhů reliability je v případě Dotazníku zvládání zátěže možné vypočítat jen Cronbachovo alfa. Na test-retest reliabilitu nejsou k dispozici data, paralelní formy inventáře neexistují a split-half reliabilita by v tomto případě nepřinesla relevantní výsledky, protože každá škála je sycena jen pěti položkami. Nejnižší reliability zde dosáhla škála *Vina vně* ($\alpha = 0,50$) a nejlépe dopadla škála *Ulpívání* ($\alpha = 0,81$).

Tabulka 3
Reliabilita – Cronbachovo alfa

Kontrola situace 0,65	Sebekontrola 0,63	Opora v druhých 0,75	Sebedůvěra 0,67
Vina vně 0,50	Kompenzace 0,75	Vyhnutí se 0,53	Rezignace 0,76
Izolace 0,7	Zveličení 0,68	Sebeobviňování 0,67	Ulpívání 0,81

Normy

Pro jednotlivé škály Dotazníku zvládání zátěže byly na základě získaných dat vytvořeny normy, a to pomocí McCallovy plošné transformace zahrnující korekci na spojitost (viz Dodatek E na str. 186). Před samotným výpočtem norem bylo ale zapotřebí zjistit, zda je nutné zpracovávat samostatné normy pro jednotlivé demografické skupiny. K tomuto účelu byly využity f-testy, t-testy, Mann-Whitney testy, analýza rozptylu ANOVA a Kruskal-Wallis testy.

Tabulka 4
Výsledky f-testů, dvouvýběrových t-testů a Welschova t-testu u pohlaví

	F-test		T-test			Welsch T-test		
	f	p-value	t	df	p-value	t	df	p-value
Kontrola situace	0,875	0,010*	-3,150	3453	0,002**			
Sebekontrola	0,979	0,687	-4,617	3453	< 0,001***			
Opora v druhých	0,899	0,041*	11,923	3453	< 0,001***			
Sebedůvěra	0,921	0,115	-6,930	3453	< 0,001***			
Vina vně	0,908	0,066	-0,402	3453	0,688			
Kompenzace	0,852	0,002**				12,688	1783,911	< 0,001***
Rezignace	1,066	0,232	10,209	3453	< 0,001***			
Vyhnutí se	0,917	0,098	10,045	3453	< 0,001***			
Izolace	0,947	0,294	2,127	3453	0,033*			
Zveličení	0,875	0,010*	1,167	3453	0,243			
Sebeobviňování	0,883	0,017*	4,564	3453	< 0,001***			
Ulpívání	0,826	< 0,001***				3,475	1760,797	< 0,001***
Řešení +	0,826	< 0,001***				-8,535	1761,2	< 0,001***
Pohoda +	0,505	< 0,001***				-5,542	1470,9	< 0,001***

Pohlaví. Výsledky prezentované v Tabulce 4 ukazují nutnost spočítat samostatné normy pro pohlaví všech škál s výjimkou škál *Vina vně*, *Izolace* a *Zveličení*. Vzhledem k velikosti souboru byla zvolena hladina významnosti 0,01 pro všechny testy.

V případě škály *Kontrola situace* potvrdil f-test shodu rozptylů ($F = 0,875$, $p = 0,01$) a následný t-test pak nutnost spočítat specifické normy dle pohlaví ($t = -3,151$, $p = 0,001$).

U *Sebekontroly* je situace obdobná – f-test potvrdil nulovou hypotézu o shodě rozptylů ($F = 0,979$, $p = 0,687$) a t-test alternativní hypotézu o odlišnosti průměrných výsledků dle pohlaví ($t = -4,617$, $p < 0,001$).

Opora v druhých má taktéž stejné rozptyly u obou souborů ($F = 0,899$, $p = 0,041$) a byla potvrzena nutnost spočítat oddělené normy pro muže a ženy ($t = 11,666$, $p < 0,001$).

Stejnou situaci pozorujeme u škály *Sebedůvěra*. F-test potvrdil shodu rozptylů ($F = 0,921$, $p = 0,115$) a t-test rozdílnost středních hodnot u pohlaví ($t = -6,93$, $p < 0,001$).

Škála *Vina vně* přináší první změnu. F-test potvrdil shodu rozptylů ($F = 0,908$, $p = 0,066$), ale t-test nepotvrdil nutnost počítat pro tuto škálu specifické normy na pohlaví ($t = -0,402$, $p = 0,688$).

Další změna přichází ze škálou *Kompenzace*, kde f-test nepotvrdil shodu rozptylů ($F = 0,852$, $p = 0,002$) a následný Welchův t-test potvrdil rozdíl ve středních hodnotách mezi pohlavími ($t = 12,688$, $p < 0,001$).

Stejná situace je u škály *Vyhnutí se*. F-test nepotvrdil nulovou hypotézu o shodnosti rozptylů ($F = 0,917$, $p = 0,098$) a následný Welchův t-test prokázal neekvivalenci středních hodnot ($t = 9,869$, $p < 0,001$).

U *Rezignace* se situace vrací do normálu – f-test potvrzuje shodu rozptylů ($F = 1,066$, $p = 0,232$) a t-test pak nutnost spočítat specifické normy ($t = 10,209$, $p < 0,001$).

V případě *Izolace* potvrzuje F-test shodu rozptylů ($F = 0,947$, $p = 0,294$) a t-test následně nevyvrátil nulovou hypotézu ($t = 2,127$, $p = 0,033$).

Škála *Zveličení* má u obou pohlaví stejný rozptyl ($F = 0,875$, $p = 0,01$) a podobné střední hodnoty ($t = 1,167$, $p = 0,243$).

U *Sebeobviňování* pozorujeme shodu rozptylů ($F = 0,883$, $p = 0,017$) a nutnost spočítat specifické normy ($t = 4,564$, $p < 0,001$).

F-test u škály *Ulpívání* nepotvrdil nulovou hypotézu o shodě rozptylů ($F = 0,826$, $p < 0,001$) a Welschův t-test dal za pravdu alternativní hypotéze o neshodě středních hodnot u vzorků ($t = 3,475$, $p < 0,001$).

Na závěr neprokázal f-test u celkové škály *Pohoda* + shodu rozptylů ($F = 0,505$, $p < 0,001$), Welschův t-test následně potvrdil nutnost spočítat specifické normy pro tuto škálu dle pohlaví ($t = -5,5422$, $p < 0,001$).

U další celkové škály *Řešení* + je situace stejná. F-test nepotvrdil shodu rozptylů ($F = 0,826$, $p < 0,001$) a Welschův t-test nepotvrdil nulovou hypotézu ($t = -8,535$, $p < 0,001$).

Navíc byl využit i Mann-Whitney test u těch škál, o jejichž normalitě lze na základě vizuální kontroly histogramů a q–q grafů zjevně pochybovat. Jednalo se o škály *Rezignace* (viz str. 137) a *Izolace* (viz str. 137).

Tabulka 5
Výsledky Mann-Whitney testu pro škály
s nenormálním rozložením dle pohlaví

	W	p-value
Rezignace	944590	< 0,001***
Izolace	1172800	0,009**

Mann-Whitney test potvrdil výsledky t-testu u škály *Rezignace*, nicméně v případě škály *Izolace* zamítl na zvolené hladině významnosti nulovou hypotézu o ekvivalenci středních hodnot. V rámci práce budou tedy vypočítány normy i pro tuto škálu.

Histogramy, q–q grafy a normy pro škály dle pohlaví jsou součástí přílohové části diplomové práce (pro grafické znázornění dat viz Dodatek A na str. 142, pro normy viz Dodatek F na str. 189).

Věk. Výsledky prezentované v Tabulce 6 ukazují nutnost spočítat samostatné normy pro věkové kategorie u všech škál s výjimkou škál *Kontrola situace*, *Kompenzace* a *Rezignace*. Vzhledem k velikosti souboru byla zvolena hladina významnosti 0,01.

Tabulka 6
Výsledky analýzy rozptylu ANOVA pro věkové kategorie

	df	Sum Sq	Mean Sq	F-value	p-value
Kontrola situace	2	32	15,98	3,985	0,019*
Sebekontrola	2	133	66,65	12,56	< 0,001***
Opora v druhých	2	162	80,80	12,45	< 0,001***
Sebedůvěra	2	69	34,67	7,567	< 0,001***
Vina vně	2	124	61,97	13,78	< 0,001***
Kompenzace	2	29	14,423	1,94	0,144
Rezignace	2	31	15,581	2,802	0,061
Vyhnutí se	2	66	33,13	7,686	< 0,001***
Izolace	2	428	213,89	37,37	< 0,001***
Zveličení	2	84	41,86	6,735	0,001**
Sebeobviňování	2	101	50,47	8,512	< 0,001***
Ulpívání	2	637	318,5	36,93	< 0,001***
Řešení +	2	0,073	0,0367	8,092	< 0,001***
Pohoda +	2	0,429	0,215	23,91	< 0,001***

V případě škály *Kontrola situace* nepotvrdila ANOVA nutnost spočítat specifické normy dle věku ($F = 3,985$, $p = 0,019$).

Jiná situace nastává v případě škály *Sebekontrola* ($F = 12,56$, $p < 0,001$) a škály *Opora v druhých* ($F = 12,45$, $p < 0,001$), kde bude zapotřebí spočítat samostatné normy.

I další škály přináší podobné výsledky. Jedná se o škály *Sebedůvěra* ($F = 7,567$, $p < 0,001$), *Vina vně* ($F = 13,78$, $p < 0,001$), *Vyhnutí se* ($F = 7,686$, $p < 0,001$), *Izolace* ($F = 37,37$, $p < 0,001$), *Zveličení* ($F = 6,735$, $p < 0,001$), *Sebeobviňování* ($F = 8,512$, $p < 0,001$) a *Ulpívání* ($F = 36,93$, $p < 0,001$).

Předpoklad o nutnosti zpracovávání samostatných norem pro různé věkové kategorie nebyl prokázán u škál *Kompenzace* ($F = 1,94$, $p = 0,144$) a *Rezignace* ($F = 2,802$, $p = 0,061$), neboť na zvolené hladině významnosti byla přijata nulová hypotéza.

U celkové škály *Pohoda +* potvrdila ANOVA nutnost vypočtení specifických norem ($F = 23,91$, $p < 0,001$), stejně jako u celkové škály *Řešení +* ($F = 8,092$, $p < 0,001$).

Navíc byl využit i Kruskal-Wallisův test u těch škál, o jejichž normalitě lze na základě vizuální kontroly histogramů a q–q grafů zjevně pochybovat. I zde (podobně jako u pohlaví) šlo o škály *Rezignace* (viz str. 148) a *Izolace* (viz str. 150).

Tabulka 7

Výsledky Kruskal-Wallisova testu pro škály s ne-normálním rozložením dle věku

	chi-squared	df	p-value
Rezignace	5,045	2	0,080
Izolace	78,64	2	< 0,001***

Výsledky Kruskal-Wallisova testu odpovídají výsledkům analýzy rozptylu ANOVA.

Histogramy a q–q grafy pro všechny škály dle věku jsou součástí přílohy části diplomové práce (viz Dodatek B na str. 142).

Vzdělání. Výsledky prezentované v Tabulce 8 naznačují vhodnost vytvoření normem pro různé úrovně vzdělání u přibližně poloviny škál. Jedná se o škály *Kontrola situace*, *Sebekontrola*, *Sebedůvěra*, *Kompenzace*, *Vyhnutí se*, *Zveličení*, *Ulpívání* a celkovou škálu *Pohoda +*. Vzhledem k velikosti souboru byla zvolena hladina významnosti 0,01.

Tabulka 8

Výsledky analýzy rozptylu ANOVA pro různé stupně vzdělání

	df	Sum Sq	Mean Sq	F-value	p-value
Kontrola situace	5	73	14,590	3,644	0,003**
Sebekontrola	5	568	113,50	21,87	< 0,001***
Opora v druhých	5	95	18,982	2,915	0,013*
Sebedůvěra	5	75	14,906	3,251	0,006**
Vina vně	5	52	10,392	2,298	0,043*
Kompenzace	5	387	77,34	10,57	< 0,001***
Rezignace	5	47	9,458	1,699	0,131
Vyhnutí se	5	425	85,02	20,18	< 0,001***
Izolace	5	52	10,400	1,783	0,113
Zveličení	5	125	25,083	4,036	0,001**
Sebeobviňování	5	62	12,33	2,073	0,066
Ulpívání	5	309	61,87	7,082	< 0,001***
Řešení +	5	0,056	0,011	2,451	0,032*
Pohoda +	5	0,185	0,037	4,076	0,001**

U vzdělání byla zamítnuta nulová hypotéza na zvolené hladině významnosti u škál *Kontrola situace* ($F = 3,644$, $p = 0,003$), *Sebekontrola* ($F = 21,87$, $p < 0,001$), *Sebedůvěra* ($F = 3,251$, $p = 0,006$), *Kompenzace* ($F = 10,57$, $p < 0,001$), *Vyhnutí se* ($F = 20,18$, $p < 0,001$), *Zveličení* ($F = 4,036$, $p = 0,001$) a *Ulpívání* ($F = 7,082$, $p < 0,001$).

U zbytku škál nebyla nulová hypotéza zamítnuta. Jde o škály *Rezignace* ($F = 1,699$, $p = 0,131$), *Izolace* ($F = 1,783$, $p = 0,113$), *Sebeobviňování* ($F = 2,073$, $p = 0,066$), *Opora v druhých* ($F = 2,915$, $p = 0,013$), *Vina vně* ($F = 2,298$, $p = 0,043$), tudíž není nutné pro tyto škály počítat samostatné normy dle vzdělání.

V případě celkových škál *Pohoda* + a *Řešení* + byla u obou prokázána nutnost spočítat specifické normy ($F = 4,076$, $p = 0,001$), resp. ($F = 2,451$, $p = 0,032$).

Navíc byl využit i Kruskal-Wallisův test u těch škál, o jejichž normalitě lze na základě vizuální kontroly histogramů a q-q grafů zjevně pochybovat. I v tomto případě se jednalo o škály *Rezignace* (viz str. 163) a *Izolace* (viz str. 164).

Tabulka 9

Výsledky Kruskal-Wallisova testu pro škály s ne-normálním rozložením dle vzdělání

	chi-squared	df	p-value
Rezignace	1,738	2	0,071
Izolace	5,290	2	0,419

Výsledky Kruskal-Wallisova testu odpovídají výsledkům analýzy rozptylu ANOVA.

Histogramy a q-q grafy pro všechny škály dle vzdělání jsou součástí přílohové části diplomové práce (viz Dodatek C na str. 156).

Validita Dotazníku zvládání zátěže

Výzkumné hypotézy

Hypotéza 4 (H_0): Výsledek Dotazníku zvládání zátěže nekoreluje s výsledky inventáře SPARO.

Hypotéza 5 (H_0): Výsledek Dotazníku zvládání zátěže nekoreluje s výsledky inventáře GPOP.

Hypotéza 6 (H_0): Výsledek Dotazníku zvládání zátěže nekoreluje s výsledky inventáře NEO-FFI.

Design výzkumu a výzkumné metody

Tyto validizační studie mají charakter korelačních studií. Probandům z níže uvedených vzorků byly administrovány kromě Dotazníku zvládání zátěže a dalších metod T&CC online i již zavedené a prokazatelně validní metody. Porovnáním DZZ s těmito metodami můžeme určit konvergentní validitu.

Zde je přehled metod, které byly využity pro tyto studie:

Multifaktorový osobnostní profil. Tento osobnostní inventář vychází původně z MBTI, nicméně tento model je v něm upraven pro potřeby společnosti T&CC online. Některé z původních škál jsou přejmenovány a jejich význam je trochu posunut. Kromě toho jsou v něm i čtyři nové škály, které doplňují původní pojetí Briggsově a Myersové (2003). Úkolem probanda je libovolně přiřadit vždy 6 bodů ke 4 přídavným jménům označujícím různé osobnostní charakteriky. Inventář není časově limitován. Výstupem je zpráva shrnující percentilové umístění jedince v rámci normativní populace, interpretace a rozvojová doporučení.

Další metody společnosti T&CC online. Mezi další metody, které byly administrovány spolu s Dotazníkem zvládání zátěže, patří hlavně: (a) Kariérový kompas, (b) Obchodní profil QUICK a (c) Manažerský styl QUICK.

Kariérový kompas se snaží zachytit krátkodobé i dlouhodobé cíle a potřeby jedince v rámci zaměstnání. Jedná se o dotazník zaměřený na motivaci k práci zhodnocující

incentivy, které jedinec považuje v pracovním kontextu za důležité.

Obchodní profil QUICK mapuje obchodní potenciál jedince od počátečního kontaktu, zachycení nákupního signálu, přes zvládání námitek až po úspěšné uzavření obchodu.

Manažerský styl QUICK je postaven na stejné koncepci jako Multifaktorový osobnostní profil a měří specifické manažerské styly, které jedinec využívá v oblastech stylu rozhodování a dosahování cílů.

Kromě těchto metod byly administrovány i výkonové testy mající povahu testů inteligence, abstraktního myšlení apod., a další metody, které není třeba pro potřeby této práce blíže specifikovat.

GPOP. GPOP (*Golden profiler of personality*) je metodou odvozenou k MBTI. Původní 4 škály jsou doplněny o škálu *Napětí–Uvolnění*, která se týká toho, jak jedinec reaguje na stres (Wagnerová, 2011). Právě poslední přidaná škála je pro Dotazník zvládání zátěže klíčová. Měří následující bipolární faktory ovlivňující zvládání stresu:

1. Skepticismus–Důvěřivost,
2. Nejistota–Vyrovnanost,
3. Opatrnost–Smělost,
4. Negativní ladění – Pozitivní ladění,
5. Pesimismus–Optimismus.

SPARO. SPARO je osobnostní inventář z pera Oldřicha Mikšíka měřící mimo jiné hladinu psychické vzrušivosti, lability a stability, extremity, individuální tendenci riskovat, úzkostnost, emocionalitu, hladinu rezistence vůči rušivým podnětům, potlačenou nebo vysokou sebejistotu a sebeprosazení (Šucha, 2013).

NEO-FFI. NEO-FFI je dlouhodobě zavedená metoda měření osobnostních rysů. Vychází z klasického pětifaktorového rysového pojetí osobnosti Big Five a mapuje základní osobnostní rysy na škalách: (a) Otevřenost, (b) Svědomitost, (c) Extraverze, (d) Přívětivost a (e) Neuroticismus. Českou standardizaci provedli Hřebíčková a Urbánek.

Inventář má 60 položek a výsledky lze použít v rámci výběru i rozvoje zaměstnanců.

Vzorek

V rámci jednotlivých validizačních studií byly využity podvýběry probandů z celkového vzorku, který byl využit pro zjištění základních psychometrických vlastností inventáře (viz str. 79). Jedná se o probandy, kteří zároveň s Dotazníkem zvládnání zátky vyplnili i následující metody:

- 244 řidičů z povolání pro konvergentní validitu se SPARO (data získána během dopravně-psychologického vyšetření),
- 69 probandů pro konvergentní validitu s GPOP a
- stejných 69 probandů pro konvergentní validitu s NEO-FFI.

U většiny z těchto probandů nejsou známy podrobné demografické charakteristiky kromě toho, že všichni byli v době výzkumu zaměstnaní.

Výjimkou jsou řidiči z povolání, z nichž je 229 mužů (94 %) a 14 žen (6 %), což zjevně neodpovídá demografickému rozložení základního vzorku. Věk řidičů se pohybuje mezi 18–70 lety s průměrem 37,38. 31 řidičů (12,8 %) má základní vzdělání, 125 (51,4 %) má středoškolské odborné vzdělání, 73 řidičů (30 %) má středoškolské vzdělání a 14 (5,8 %) má vzdělání vysokoškolské. Počet najetých kilometrů se pohybuje od 1000 do 3 000 000 s průměrem 526 284. Všichni vlastní řidičské oprávnění od 1 roku do 52 let (průměr 16,3 roku) a zavinili od žádné po 4 dopravní nehody (průměr 0,6). Mají od žádného po 12 trestných bodů (průměr 5,6) a počet jejich přestupků se pohybuje od 0 do 19 s průměrem 3,3.

Sběr dat a procedura

Pro většinu vzorků validizačních studií nejsou k dispozici informace o sběru dat. Vzhledem k povaze a zaměření společnosti T&CC online lze ale předpokládat, že sběr dat probíhal, podobně jako v případě vzorku pro zjištění základních psychometrických kvality metody, během výběrových a rozvojových pohovorů u pracujících jedinců.

V případě řidičů byl sběr dat uskutečněn při dopravně-psychologickém vyšetření profesionálních řidičů během roku 2013.

Zpracování dat

Zpracování dat bylo provedeno pomocí statistického programu R.

U všech studií byla data vyčištěna od chybějících hodnot a od výsledků probandů, kteří metody vyplnili špatně – např. odpovídali na všechny otázky stejně, což svědčí o tom, že se vyplňování nevěnovali.

Dále byla provedena korelace výsledků jednotlivých metod pomocí Spearmanova korelačního koeficientu.

Výsledky

Konvergentní validita DZZ se SPARO. SPARO je přepracovanou a rozvinutou metodou řady IHAVEZ pro diagnostiku struktury a integrovanosti osobnosti a dynamiky její autoregulace. Jejím autorem je Oldřich Mikšík.

Korelace Dotazníku zvládání zátěže se SPARO jsou poměrně nízké, ačkoli často signifikantní i na hladině významnosti 0,01. Nejvyšší pozitivní korelaci shledáváme v případě škál *Ulpívání* a *Emocionální variabilita* ($r = 0,316$ na hladině 0,01). Druhá nejvýraznější korelace je naopak negativní a týká se také škály *Ulpívání* a dále škály *Obečná úroveň integrovanosti* ze SPARO ($r = 0,313$ na hladině 0,01).

Další korelace se již pohybují mezi $-0,3$ – $0,3$. Ačkoli jsou poměrně slabé, potvrzují tyto korelace validitu Dotazníku zvládání zátěže. Příkladem může být negativní korelace mezi *Ulpíváním* a *Prožitkovým vs. činnostním přístupem* ($r = 0,264$ na hladině 0,01), *Ulpíváním* a *Trudomyslností vs. sebedůvěrou* ($r = -0,211$ na hladině 0,01).

Stejně tak škála *Potlačená vs. vysoká sebestjista* ze SPARO koreluje pozitivně se škálou *Sebedůvěra* z Dotazníku zvládání zátěže ($r = 0,254$ na hladině 0,01) a negativně se škálami *Ulpívání* ($r = -0,293$ na hladině 0,01) a *Zveličení* ($r = -0,232$ na hladině 0,01).

Dále shledáváme zajímavé korelace i mezi *Ulpíváním* a *Korigovaností vs. impulsiv-*

ností ($r = 0,259$ na hladině 0,01), *Sebekontrolou* a *Frustrovaností vs. cílesměrností* ($r = 0,227$ na hladině 0,01), *Ulpíváním* a *Lehkomyslností vs. odpovědností* ($r = -0,223$ na hladině 0,01).

Účinná integrovanost osobnosti ze SPARO koreluje poměrně výrazně i s *Izolací* ($r = -0,222$ na hladině 0,01) a *Zveličením* ($r = -0,248$ na hladině 0,01). S *Ulpíváním* dále koreluje pozitivně *Emocionalita* ($r = 0,254$ na hladině 0,01) a negativně *Účinná kapacita rozumu* ($r = -0,254$ na hladině 0,01). V případě *Úzkostnosti* v rámci SPARO shledáváme pozitivní korelace *Ulpíváním* ($r = 0,284$ na hladině 0,01) a *Zveličením* ($r = 0,257$ na hladině 0,01) a negativně se *Sebedůvěrou* ($r = -0,215$ na hladině 0,01).

Dále koreluje pozitivně *Tendence spoléhat na náhodu s Kompenzací* ($r = 0,214$ na hladině 0,01), *Vyhnutím se* ($r = 0,254$ na hladině 0,01) a *Rezignací* ($r = 0,173$ na hladině 0,01). Negativní korelace naopak nalezneme v případě *Úrovně anomálie* a *Sebekontroly* ($r = -0,202$ na hladině 0,01) a *Sebedůvěry* ($r = -0,217$ na hladině 0,01).

Psychická labilita vs. stabilita koreluje negativně s *Ulpíváním* ($r = -0,283$ na hladině 0,01) a *Zveličením* ($r = -0,239$ na hladině 0,01) a pozitivně se *Sebedůvěrou* ($r = 0,225$ na hladině 0,01). V kontextu ostatní korelací je poměrně silná pozitivní korelace mezi *Ragulační variabilitou* a *Vyhnutím se* ($r = 0,297$ na hladině 0,01). Dále zaznamenáváme významnější korelace mezi *Emocionální variabilitou* a *Zveličením* ($r = 0,286$ na hladině 0,01), *Rezignací* ($r = 0,255$ na hladině 0,01), *Oporou v druhých* ($r = 0,243$ na hladině 0,01) a *Sebedůvěrou* ($r = -0,247$ na hladině 0,01).

Z těchto výsledků plyne, že nulová hypotéza je zamítnuta. Výsledky potvrzují konvergentní validitu metody DZZ, protože ve většině případů spolu korelují škály, kde lze tyto korelace očekávat.

Pro úplnost uvádím v přílohové části i korelační matici s Bonferroniho adjustací (viz Dodatek D na str. 171).

Tabulka 10
Korelace Dotazníku zvládnání zátěže se SPARO

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace
Kognitivní var.	,148*	,173**		,126*		
Emocionální var.			,243**	-,247**		
Regulativní var.						,156*
Adjust var.	,162*	,182**		,139*	,134*	
Obec. Psych. Vnit. Vzruš.						
Motor. Vnější. Hyb.						
Vztahovač. - Podezřív.						,23**
Psych. Labilita vs. stabilita		,133*	-,166**	,225**		
Úroveň anomálie	-,167**	-,202**		-,217**	-,15*	-,146*
Extremita výpovědí			-,131*	-,135*		
L-skór			-,147*			
Smyslová imprese		,151*				
Intenzita vnitř. Prož.						,171**
Pohybový neklid			-,136*	,154*		
Dynam. Inter. S prostř.						
Soc. Disinhibitovanost						,145*

Pokračování na další straně

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace
Obec. Stimul. Hladina						
Úroveň aspirací					-,136*	
Hladina anticipace						
Tend. Spoléhat na náhodu						,214**
Sociální exbitovanost						
Obec. Trend riskovat						
Úzkostnost			,24**	-,215**		
Emotivita				-,131*		
Účinná kap. Rozumu		,202**	-,127*	,221**		
Resis. Vůči rušení	,155*	,254**		,141*	,168**	
Obec. Úrov. Integrov.		,142*	-,183**	,211**		
Uzavřenost vs. kontakt.						,203**
Hladina benevol. A tol.					,137*	-,156*
Konformita	,138*	,172**	,159*			
Tenden. K nezávisl.		,145*	-,19**	,141*	,149*	,194**
Rigidita vs. flex.	,151*	,163*		,187**		
Lehkomysl. Vs. odpověd.						
Nevázanost vs usedlost				-,138*		

Pokračování na další straně

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace
Frustr. vs. cílesměrnost	,187**	,227**		,172**		,174**
Korigov. vs. impulsiv.				-,141*		,16*
Potlač. Vs. vys. Sebejistota		,142*	-,202**	,254**		
Trudnomysl. vs sebedův.		,128*		,203**		
Prož. vs. činnostní příst.		,144*	-,163*	,197**		
Nenápadnost vs sebedpros.	,157*	,197**		,146*		
Femin. Vs. maskulin. Inter.		,197**	-,132*	,178**		

Tabulka 11
Korelace Dotazníku zvládnání zátěže se SPARO (pokračování)

	Vyhnutí se	Rezignace	Izolace	Zveličení	Sebeobviňování	Ulpívání
Kognitivní var.	,149*					
Emocionální var.	,187**	,255**	,19**	,286**	,169**	,316**
Regulativní var.	,297**	,196**	,15*			,193**
Adjust var.						
Obec. Psych. Vnit. Vzruš.	,13*					,159*
Motor. Vnější. Hyb.						
Vztahovač.–Podezřív.	,178**					

Pokračování na další straně

	Vyhnutí se	Rezignace	Izolace	Zveličení	Sebeobviňování	Ulpívání
Psych. Labilita vs. stabilita	-,129*	-,135*	-,207**	-,239**	-,13*	-,283**
Úroveň anomálie						
Extremita výpovědí						
L-skór						
Smyslová imprese	,145*					
Intenzita vnitř. Prož.						,158*
Pohybový neklid						
Dynam. Inter. S prostř.						
Soc. Disinhibovanost	,161*	,127*				,169**
Obec. Stimul. Hladina						
Úroveň aspirací						
Hladina anticipace	-,15*	-,168**	-,144*			-,185**
Tend. Spoléhat na náhodu	,254**	,173**				,145*
Sociální exbitovanost						
Obec. Trend riskovat						
Úzkostnost	,18**	,182**	,159*	,257**	,168**	,284**
Emotivita	,158*	,16*	,196**	,183**	,157*	,254**
Účinná kap. Rozumu		-,212**	-,176**	-,169**		-,254**

Pokračování na další straně

	Vyhnutí se	Rezignace	Izolace	Zveličení	Sebeobviňování	Ulpívání
Resis. Vůči rušení						
Obec. Úrov. Integrov.	-,141*	-,23**	-,222**	-,248**	-,16*	-,313**
Uzavřenost vs. kontakt.	,238**					
Hladina benevol. A tol.						
Konformita						
Tenden. K nezávisl.	,137*					
Rigidita vs. flex.		-,131*	-,132*			
Lehkomysl. Vs. odpověd.	-,208**	-,146*				-,223**
Nevázanost vs usedlost						
Frustr. vs. cílesměrnost						
Korigov. vs. impulsiv.	,206**	,192**	,168**	,154*	,161*	,259**
Potlač. Vs. vys. Sebejistota		-,16*	-,196**	-,232**	-,133*	-,293**
Trudnomysl. vs sebedův.						-,211**
Prož. vs. činnostní příst.			-,154*	-,213**	-,161*	-,264**
Nenápadnost vs sebespros.			-,159*			
Femin. Vs. maskulin. Inter.			-,163*	-,187**		-,204**

Konvergentní validita DZZ s GPOP. Dotazník GPOP (Golden Profiler of Personality) je zavedený osobnostní inventář vycházející z typologie MBTI, ke které přidává škálu *Napětí–uvolnění*. Pro přehled popíši jen některé významné korelace.

Se škálou *Kontrola situace* koreluje nejsilněji škála *Smělost* ($r = 0,399$ na hladině 0,01). Negativně naopak koreluje tato škála s GPOP škálou *Skepticismus* ($r = 0,378$ na hladině 0,01). Škála *Sebekontrola* koreluje negativně s hlavní škálou *Cítění* ($r = -0,416$ na hladině 0,01) a naopak pozitivně se škálou *Smělost* ($r = 0,289$ na hladině 0,05).

U škály *Opora v druhých* obecně nenacházíme příliš mnoho signifikantních korelací, nicméně nejsilněji s ní koreluje negativně škála GPOP *Objektivita* ($r = -0,354$ na hladině 0,01) a dále pozitivně škála *Cítění* ($r = 0,351$ na hladině 0,01). Škála *Sebedůvěra* přináší silné korelace především v oblasti *Extraverze* ($r = 0,515$ na hladině 0,01) a *Uvolnění* ($r = 0,694$ na hladině 0,01). Naopak výrazně negativně koreluje se škálou *Napětí* ($r = -0,686$ na hladině 0,01).

Vina vně koreluje se škálami GPOP jen výjimečně, nejvýrazněji negativně s *Uvážlivostí* ($r = -0,291$ na hladině 0,05). Škála *Kompenzace* koreluje pozitivně se škálou *Smělost* ($r = 0,347$ na hladině 0,01) a negativně s *Napětím* ($r = -0,249$ na hladině 0,05).

Vyhnutí se koreluje pozitivně se škálou GPOP *Poklidnost* ($r = 0,326$ na hladině 0,01) a negativně s *Optimismem* ($r = -0,423$ na hladině 0,01). Škála *Rezignace* výrazně koreluje s velkým množstvím škál GPOP. Největší negativní korelace spatřujeme u škál *Uvolnění* ($r = -0,563$ na hladině 0,01) a *Vyrovnanost* ($r = -0,526$ na hladině 0,01). Silné pozitivní korelace vidíme naopak v případě *Napětí* ($r = 0,58$ na hladině 0,01) a *Skepticismu* ($r = 0,526$ na hladině 0,01).

Škála *Izolace* koreluje výrazně negativně s *Energičností* ($r = -0,48$ na hladině 0,01) a naopak pozitivně s *Napětím* ($r = 0,432$ na hladině 0,01). *Zveličení* koreluje silně s *Napětím* ($r = 0,644$ na hladině 0,01) a naopak negativně s *Uvolněním* ($r = 0,566$ na hladině 0,01).

V případě škály *Sebeobviňování* spatřujeme nejsilnější korelace se škálami GPOP u *Napětí* ($r = 0,474$ na hladině 0,01) a negativní u *Vyrovnanosti* ($r = -0,383$ na hladině 0,01). *Ulpívání* koreluje opět pozitivně s *Napětím* ($r = 0,62$ na hladině 0,01) a negativně

s *Uvolněním* ($r = -0,539$ na hladině 0,01).

Celková škála *Řešení* + zahrnující všechny podškály přispívající k řešení situace koreluje pozitivně s *Pozitivním laděním* v rámci GPOP ($r = 0,44$ na hladině 0,01) a negativně se *Skepticismem* ($r = -0,46$ na hladině 0,01). Druhá a poslední souhrnná Dotazníku zvládání zátěže – *Pohoda* + koreluje pozitivně s *Uvolněním* ($r = 0,665$ na hladině 0,01) a negativně s *Napětím* ($r = -0,73$ na hladině 0,01).

Z těchto výsledků plyne, že nulová hypotéza je zamítnuta. Mimoto si lze povšimnout, že ve většině případů korelují škály Dotazníku zvládání zátěže silně se škálami GPOP měřícími stresové reakce, což potvrzuje konvergentní validitu DZZ.

Pro úplnost uvádím v přílohové části i korelační matici s Bonferroniho adjustací (viz Dodatek D na str. 177).

Tabulka 12
Korelace Dotazníku zvládání zátěže s GPOP

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace	Vyhnutí se
GPOP_E.Extraverze	0.361**			0.515**		0.291*	-0.276*
GPOP_E.Energičnost	0.315**			0.479**			-0.296*
GPOP_E.Orien.na.spol.	0.272*			0.373**		0.259*	
GPOP_E.Družnost	0.364**			0.391**		0.295*	-0.254*
GPOP_E.Podnikavost				0.437**			-0.264*
GPOP_E.Spontánnost	0.317**	0.388**		0.432**		0.249*	
GPOP_I.Introverze.	-0.361**			-0.481**		-0.284*	0.296*
GPOP_I.Poklidnost	-0.287*			-0.402**			0.326**
GPOP_I.Orien.na.soukr.	-0.306*			-0.372**			0.255*
GPOP_I.Rezervovanost	-0.378**			-0.385**		-0.321**	0.265*
GPOP_I.Zdrženlivost				-0.355**			
GPOP_I.Uvážlivost	-0.365**	-0.369**		-0.485**	-0.291*	-0.255*	
GPOP_S.Smysly..				-0.26*			
GPOP_S.Praktičnost	-0.307*			-0.309**			
GPOP_S.Konkrétnost							
GPOP_S.Realističnost							

Pokračování na další straně

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace	Vyhnutí se
GPOP_S.Odměny.konkrétní				-0.261*		-0.289*	
GPOP_S.Stabilita							
GPOP_N.Intuice	0.315**			0.362**			
GPOP_N.Inovátorství	0.397**			0.401**			
GPOP_N.Abstraktnost							
GPOP_N.Imaginativnost							
GPOP_N.Odměny.abstr.	0.368**	0.251*		0.436**		0.25*	
GPOP_N.Změna	0.331**			0.416**		0.264*	
GPOP_T.Myšlení		0.256*	-0.289*				
GPOP_T.Distancovanost		0.3*	-0.346**				
GPOP_T.Objektivita		0.266*	-0.354**				
GPOP_T.Autonomie							
GPOP_T.Vůdcovství							
GPOP_T.Kritičnost							
GPOP_F.Cítění		-0.416**	0.351**				
GPOP_F.Empatie		-0.376**	0.33**				
GPOP_F.Subjektivita.		-0.332**	0.3*				
GPOP_F.Autenticita		-0.258*					

Pokračování na další straně

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace	Vyhnutí se
GPOP_F.Adaptabilita		-0.338**	0.271*		-0.239*		
GPOP_F.Akceptace							
GPOP_J.Orien.na.rozhod.							
GPOP_J.Zaměření.na.cíl							
GPOP_J.Strukturovanost							
GPOP_J.Spolehlivost							
GPOP_J.Smysl.pro.detail				-0.258*			
GPOP_J.Stálost	0.237*						
GPOP_P.Orien.na.vnímání				0.294*			
GPOP_P.Zaměř.na.proces				0.34**		0.249*	
GPOP_P.Impulzivita.							
GPOP_P.Uvolněnost							
GPOP_P.Smysl.pro.celek	0.274*			0.403**			
GPOP_P.Otevř.přílež.							
GPOP_Te.Napětí	-0.283*	-0.331**		-0.686**		-0.249*	0.343**
GPOP_Te.skepticismus	-0.378**	-0.254*		-0.591**			0.302*
GPOP_Te.nejistota.		-0.314**		-0.548**		-0.292*	0.274*
GPOP_Te.opatrnost	-0.298*	-0.384**		-0.588**	-0.241*		0.249*

Pokračování na další straně

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace	Vyhnutí se
GPOP_Te.neg.naladění				-0.545**		-0.267*	
GPOP_Te.pesimismus							
GPOP_C.uvolnění	0.366**			0.694**		0.297*	-0.414**
GPOP_C.důvěřivost	0.353**			0.629**		0.239*	-0.334**
GPOP_C.vyrovnanost	0.276*	0.255*		0.561**			-0.351**
GPOP_C.smělost.	0.399**	0.289*		0.616**		0.347**	-0.292*
GPOP_C.poz.naladění	0.347**			0.597**		0.289*	-0.366**
GPOP_C.optimismus				0.519**			-0.423**

Tabulka 13
Korelace Dotazníku zvládnání zátěže s GPOP (pokračování)

	Rezignace	Izolace	Zveličení	Sebeobviňování	Ulpívání	Řešení +	Pohoda +
7GPOP_E.Extraverze	-0.43**	-0.41**	-0.37**	-0.355**	-0.371**	0.31**	0.644**
GPOP_E.Energičnost	-0.411**	-0.408**	-0.288*	-0.298*	-0.32**	0.329**	0.572**
GPOP_E.Orient.na.spol.	-0.383**	-0.303*	-0.394**	-0.298*	-0.364**		0.551**
GPOP_E.Družnost	-0.333**	-0.373**		-0.294*	-0.254*	0.268*	0.525**
GPOP_E.Podnikavost	-0.304*	-0.327**		-0.252*		0.26*	0.448**
GPOP_E.Spontánnost	-0.31**		-0.319**		-0.352**	0.25*	0.431**
GPOP_I.Introverze.	0.423**	0.386**	0.346**	0.338**	0.369**	-0.313**	-0.622**
GPOP_I.Poklidnost	0.388**	0.384**	0.321**		0.311**	-0.303*	-0.5**
GPOP_I.Orient.na.soukr..	0.419**	0.353**	0.393**	0.3*	0.381**	-0.323**	-0.55**
GPOP_I.Rezervovanost	0.308**	0.363**	0.25*	0.298*	0.286*	-0.237*	-0.538**
GPOP_I.Zdrženlivost	0.242*	0.289*		0.271*			-0.428**
GPOP_I.Uvážlivost	0.294*		0.266*		0.384**		-0.485**
GPOP_S.Smysly..							
GPOP_S.Praktičnost							
GPOP_S.Konkrétnost							
GPOP_S.Realističnost							

Pokračování na další straně

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace	Vyhnutí se
GPOP_S.Odměny.konkr.	0.274*		0.274*				-0.317**
GPOP_S.Stabilita							
GPOP_N.Intuice							
GPOP_N.Inovátorství							
GPOP_N.Abstraktnost							
GPOP_N.Imaginativnost							
GPOP_N.Odměny.abstrakt.	-0.338**		-0.288*			0.244*	0.37**
GPOP_N.Změna	-0.244*		-0.311**		-0.327**		0.387**
GPOP_T.Myšlení							
GPOP_T.Distancovanost							
GPOP_T.Objektivita	-0.244*		-0.283*				
GPOP_T.Autonomie							
GPOP_T.Vůdcovství							
GPOP_T.Kritičnost							
GPOP_F.Cítění							
GPOP_F.Empatie							
GPOP_F.Subjektivita.	0.333**		0.309**		0.307*	-0.297*	
GPOP_F.Autenticita							

Pokračování na další straně

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace	Vyhnutí se
GPOP_F.Adaptabilita							
GPOP_F.Akceptace							
GPOP_J.Orien.na.rozhod.							
GPOP_J.Zaměření.na.cíl							
GPOP_J.Strukturovanost		-0.282*		-0.238*		0.324**	
GPOP_J.Spolehlivost							
GPOP_J.Smysl.pro.detail							
GPOP_J.Stálost	-0.289*			-0.377**			0.322**
GPOP_P.Orient.na.vnímání							
GPOP_P.Zaměření.na.proces							0.258*
GPOP_P.Impulzivita.						-0.276*	
GPOP_P.Uvolněnost							
GPOP_P.Smysl.pro.celek	-0.254*				-0.248*		0.241*
GPOP_P.Otevř.přílež							
GPOP_Te.Napětí	0.58**	0.432**	0.644**	0.474**	0.62**	-0.376**	-0.703**
GPOP_Te.skepticismus	0.526**	0.35**	0.447**	0.343**	0.381**	-0.406**	-0.523**
GPOP_Te.nejistota.	0.473**	0.32**	0.541**	0.413**	0.571**	-0.25*	-0.584**
GPOP_Te.opatrnost	0.523**	0.349**	0.549**	0.435**	0.54**	-0.297*	-0.609**

Pokračování na další straně

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace	Vyhnutí se
GPOP_Te.neg.naladění	0.461**	0.345**	0.555**	0.295*	0.435**	-0.339**	-0.566**
GPOP_Te.pesimismus							
GPOP_C.uvolnění	-0.563**	-0.368**	-0.566**	-0.369**	-0.539**	0.393**	0.665**
GPOP_C.důvěřivost	-0.498**	-0.361**	-0.465**	-0.35**	-0.45**	0.348**	0.593**
GPOP_C.vyrovnanost	-0.526**	-0.268*	-0.53**	-0.383**	-0.569**	0.294*	0.554**
GPOP_C.smělost.	-0.463**	-0.352**	-0.47**	-0.355**	-0.468**	0.318**	0.64**
GPOP_C.poz.naladění	-0.515**	-0.273*	-0.502**	-0.237*	-0.471**	0.404**	0.587**
GPOP_C.optimismus	-0.34**		-0.379**		-0.337**	0.314**	0.401**

Konvergentní validita DZZ s NEO-FFI. NEO-FFI je zkrácená verze osobnostního inventáře NEO-PI, který je založený na klasickém Big Five modelu osobnosti. V souvislosti s tímto inventářem počítám konvergentní validitu u škál, které by spolu měly teoreticky vysoce korelovat.

Neuroticismus z NEO-FFI zde silně negativně koreluje se *Sebedůvěrou* ($r = -0,715$ na hladině 0,01) a s celkovým skórem strategií podporujících duševní pohodu *Pohoda +* ($r = -0,659$ na hladině 0,01). Pozitivní korelace vidíme naopak v případě *Rezignace* ($r = 0,643$ na hladině 0,01) a *Ulpívání* ($r = 0,661$ na hladině 0,01).

Extraverze pozitivně koreluje s celkovým skórem strategií podporujících duševní pohodu *Pohoda +* ($r = 0,679$ na hladině 0,01) a *Sebedůvěrou* ($r = 0,588$ na hladině 0,01). Negativní korelace zaznamenáváme v případě *Rezignace* ($r = -0,506$ na hladině 0,01) a *Izolace* ($r = -0,426$ na hladině 0,01).

V případě škály *Otevřenost* shledáváme nízké korelace. Nejvyšší z nich je pozitivní korelace se škálou *Sebedůvěra* ($r = 0,224$ na hladině 0,01). *Přívětivost* koreluje se škálami Dotazníku zvládání zátěže jen nízce, nejvyšší korelací je zde se škálou *Izolace* ($r = -0,102$ na hladině 0,01).

Škála *Svědomitost* z NEO-FFI koreluje se škálami Dotazníku zvládání zátěže opět poměrně nízce. Nejsilnější korelace je zde s celkovým skórem strategií podporujících řešení situace *Řešení +* ($r = 0,278$ na hladině 0,05).

Z výsledků vyplývá, že zamítáme nulovou hypotézu. Uvedené korelace potvrzují validitu Dotazníku zvládání zátěže, protože bychom je vzhledem ke škálám obou metod mohli očekávat.

Pro úplnost uvádím v přílohové části i korelační matici s Bonferroniho adjustací (viz Dodatek D str. 185).

Tabulka 14

Korelace Dotazníku zvládání zátěže s NEO-FFI

	Kontrola situace	Sebekontrola	Opora v druhých	Sebedůvěra	Vina vně	Kompenzace	Vyhnutí se
Neuroticismus	-0.35**	-0.331**	0.264*	-0.715**			0.466**
Extraverze	0.452**			0.588**		0.41**	-0.374**
Otevřenost							
Přívětivost							
Svědomitost	0.409**						

Tabulka 15

Korelace Dotazníku zvládání zátěže s NEO-FFI (pokračování)

	Rezignace	Izolace	Zveličení	Sebeobviňování	Ulpívání	Řešení +	Pohoda +
Neuroticismus	0.643**	0.47**	0.611**	0.444**	0.661**	-0.467**	-0.659**
Extraverze	-0.506**	-0.426**	-0.388**	-0.351**	-0.355**	0.41**	0.679**
Otevřenost							
Přívětivost							
Svědomitost	-0.263*					0.278*	

Diskuse a závěr

Vzhledem k pokrokům ve studiu stresu, stresových reakcí a důsledků stresu je zapotřebí vytvářet metody, které budou tyto nové poznatky reflektovat. Jednou z těchto metod je i Dotazník zvládání zátěže (DZZ), jehož teoretické základy i psychometrické charakteristiky jsem v této práci nastínil.

Cílem této práce bylo standardizovat tuto metodu, ověřit její psychometrické charakteristiky a uvést ji v kontextu současných poznatků o zvládání stresu, porovnat ji s podobnými metodami využívaným v rámci České republiky a identifikovat její silné a slabé stránky.

Při pohledu na ostatní zde představené metody měření zvládání stresu a zátěže lze dle mého názoru říci, že DZZ je metodou, která si zaslouží pozornost. Překonává některé problémy svých konkurentů (např. modernějším pojetím vyhodnocení negativních škál) a zároveň se specializuje především na kognitivní stránku zvládání zátěže. Její škály postihují široké spektrum různých přístupů ke zvládání stresu a mnohdy zachycují strategie, které jiné metody nejsou schopny diferencovat (např. podrobná diagnostika zvládacích strategií zaměřených na řešení zátěžové situace).

Na druhou stranu některé škály by si zasloužily rozvést – jde hlavně o škálu *Kompenzace*, která v sobě shrnuje široké spektrum různých aktivit, které v jedinci snižují pocit stresu. Pokud se ale na DZZ podíváme z kognitivního úhlu pohledu, tak tato škála, jak je v současnosti konstruována, dává smysl – důležité v jejím kontextu je zhodnocení jedince zažívajícího stres, že chce vykonávat nějakou kompenzační aktivitu. Jaká aktivita to konkrétně je, na to se už DZZ neptá. Pro upřesnění se zde jeví jako vhodnější metoda např. výše představený Stress profile.

Dalším poněkud užším místem z hlediska konstrukce metody jsou škály *Vyhnutí se* a *Rezignace*, které jsou si velmi podobné a z mého úhlu pohledu by bylo možné je snadno sloučit, aniž bychom přišli o nějaké zásadní informace. Naopak by pak bylo možné do zbývajících škál přidat po jedné položce navíc, čímž by se mohla zvýšit reliabilita metody (u některých škál je na hranici přípustnosti) bez nutnosti inventář příliš

prodlužovat.

Při pohledu na validitu metody se ukazuje, že DZZ je kvalitním inventářem. Zvláště patrné je to u konvergentní validity s GPOP, kde DZZ koreluje s osobnostními charakteristikami zřídka a nejsilnější korelace pozorujeme u škály *Napětí–Uvolnění*, která má v rámci GPOP měřit reakce na stres (Wagnerová, 2011). Podobné je to v případě korelací s NEO-FFI, kde pozorujeme výrazné korelace především se škálou *Neuroticismus*.

Z hlediska administrace je na místě zmínit velkou výhodu DZZ a tj. její online provedení, které je uživatelsky velmi přívětivé, jednoduché a mohou jej využívat dokonce i slabozrací jedinci. Uživatelská přívětivost je dále podtržena prakticky okamžitým počítačovým vyhodnocením výsledků a kvalitně zpracovanou výstupní zprávou. Další zjevnou výhodou online prostředí testování je snadnost administrace, kdy je pro zadání testu potřeba jen počítač s internetem a e-mailová adresa a proband může inventář vyplnit kdekoli po světě, díky čemuž jsou při testování odstraněny obvyklé geografické bariéry.

Drobným nedostatkem je zde, především pak v kontextu ostatních metod společnosti T&CC online, absence rozvojových doporučení navázaných na příliš vysoké či nízké skóre v jednotlivých škálách.

DZZ také – jako ostatně každá metoda – trpí i svými vadami. Tou zřejmě hlavní vadou je velká zjevná sociální desirabilita, která je dána třemi faktory: (a) kontextem, ve kterém je tato metoda nejčastěji využívána, a z něj plynoucím výběrovém vzorku pro standardizaci, (b) neexistencí kontrolních škál a lži-skórů, (c) relativně primitivním způsobem dotazování, které umožňuje snadno odhadnout „správnou“ odpověď.

Především kontext administrace k sociální žádoucnosti velmi svádí. Metoda je hojně využívána v rámci assessment a development center, kde se jedinci snaží ukázat v lepším světle a nemají výrazný zájem na tom odpovídat upřímně. Při rozvojových aktivitách zaměstnanců tento problém částečně odpadá (koneckonců rozvoj musí začít identifikací toho, co lze zlepšit, a je tedy v zájmu jedince odpovídat upřímněji), nicméně vzhledem k tomu, že nejsou k dispozici data o tom, kolik jedinců vyplňovalo metodu

pod stresem v rámci assessment centra a kolik z nich tomuto stresu vystaveno nebylo, nelze spolehlivě říci, jaký to má vliv na výsledky.

Lze se domnívat – a výsledky tomu nasvědčují –, že sociální desirabilita je hlavním důvodem, proč tolik položek neprošlo položkovou analýzou (byly příliš či málo populární) a proč bylo u některých škál zapotřebí využít méně robustní neparametrické testy (jmenovitě to byly škály *Reznice* a *Izolace*).

Tím se dostávám k výrazné slabině mé práce, za kterou lze považovat vzorek. Jeho velikost je sice úctyhodná, nicméně neodpovídá demografickému členění běžné populace. To je zvláště patrné v případě validizační studie se SPARO, která byla provedena na vzorku 243 řidičů, z nichž bylo jen 6 % žen, přičemž dle údajů Evropské komise řídí motorové vozidlo v České republice 42,8 % žen (European Commission & Directorate General for Mobility and Transport, 2014). U vzorků ostatních studií chybí podrobné demografické charakteristiky.

Celkový výběr pro položkovou analýzu a tvorbu norem není reprezentativní vůči obecné české populaci. Vzhledem k oboru činnosti společnosti T&CC online probíhal u ekonomicky aktivní části obyvatelstva (především v Praze) a zvláště pak v rámci přijímacích řízení do velkých firem a korporací, které si mohou dovolit nákladná assessment a development centra pro své zaměstnance. Hlavní cílovou skupinou tak byl management na různé úrovni, obchodní zástupci apod. Při využívání metody u jiné populace je tedy třeba mít na paměti tuto limitaci.

Dalším problémem je zde nestandardizovaný způsob administrace metody. Metoda byla administrována někdy online, někdy ve formě tužka–papír, probandi mohli být nebo také nemuseli pod dohledem administrátora metody (rámci assessment a development center byli pod dohledem a zadávání bylo relativně standardizováno), metodu mohli vyplňovat doma či v práci nebo zkrátka kdekoli, kde je internetové připojení. Dále byl inventář zadáván v různých bateriích jiných inventářů, dotazníků a testů a to v leckdy poměrně rozsáhlých, kde lze předpokládat vliv únavy. Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je validizační studie se SPARO, kde byli probandi dotazováni při standardním

dopravně-psychologickém vyšetření.

Z hlediska metodologie lze zmínit také špatný sběr dat o věku probandů. Probandi se měli na začátku dotazování zařadit do předem připravených věkových intervalů, čímž a priori došlo ke ztrátě dat, která se mohla ukázat jako důležitá. Přímý dotaz na věk by zde byl vhodnější a přinesl by zajímavější data, která by se dala lépe vytěžit.

Ačkoli psychometrické charakteristiky DZZ nejsou špatné, do budoucna by si inventář zasloužil revizi na základě poznatků vzešlých z této práce. Navrhuji přidat k jednotlivým škálám alespoň jednu položku navíc, zvážit, zda jsou všechny škály stejně přínosné, a již stávající položky, které neprošly položkovou analýzou, nahradit či upravit, aby odpovědi na ně nebyly tak sociálně desirabilní. Dále by bylo vhodné začít sbírat data o věku přímo místo a prioriho přiřazování probandů do skupin po určitých (poněkud diskutabilních) věkových intervalech. Dále by metodě neuškodilo více studií reliability – jako nejschůdnější se vzhledem ke konstrukci inventáře jeví test-retest reliability. Validizační studie by byly o dost kvalitnější, kdyby byly k dispozici demografické údaje probandů.

Dále bych změnil konstrukci inventáře tak, aby bylo možno využít při odpovídání nucené volby, což by mohlo pomoci snížit sociální desirabilitu odpovědi. Jako vhodný model se mi zde jeví nahradit text položky krátkou modelovou situací stresové situace s různými možnostmi reakce na danou situaci, ze kterých by proband vybíral pro něj nejtypičtější nebo by je podle stejného kritéria seřadil. Při změnách konstrukce bych možná zašel i dále a pokusil bych se přidat k metodě i měření zdrojů stresu podobně jako je tomu v případě inventáře zaměstnaneckého stresu OSI-R.

Možností, jak Dotazník zvládnutí zátěže vylepšit, je nepřeberně. Na závěr mé práce je ale třeba říci, že i přes své nedostatky, je DZZ kvalitním nástrojem měření zvládnutí stresu a snese srovnání s ostatními v České republice využívanými metodami.

Reference

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. & Teasdale, J. D. (1978 únor). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. Learned Helplessness as a Model of Depression, 87(1), 49–74. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49
- Anderson, C. R. (1976 srpen). The Relationship Between Locus of Control, Decision Behaviors, and Performance in a Stress Setting: A Longitudinal Study. In *Academy of Management Proceedings (00650668)* (s. 65–69). Academy of Management. doi:10.5465/AMBPP.1976.4975566
- Antonovsky, H. & Sagy, S. (1986 duben). The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *The Journal of Social Psychology*, 126(2), 213–225. Získáno 2. duben 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1987-24682-001&lang=cs&site=ehost-live>
- Arslan, C., Dilmaç, B. & Hamarta, E. (2009 srpen). Coping with Stress and Trait Anxiety in Terms of Locus of Control: A Study with Turkish University Students. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 37(6), 791–800. Získáno 23. únor 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid,url&db=s3h&AN=44531937&lang=cs&site=ehost-live>
- Bandura, A. (1977 březem). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. Získáno 17. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1977-25733-001&lang=cs&site=ehost-live>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Sv. 4). Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

- Baumgartner, F. (2008). Sociální poznávání. In J. Výrost & I. Slaměník (Ed.), *Sociální psychologie* (2. vyd.). Praha: Grada Publishing a.s.
- Berset, M., Elfering, A., Lüthy, S., Lüthi, S. & Semmer, N. K. (2011 duben). Work stressors and impaired sleep: rumination as a mediator. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 27(2), e71–e82. Získáno 22. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=59952939&lang=cs&site=ehost-live>
- Breslau, N., Davis, G. C. & Andreski, P. (1995 duben). Risk factors for PTSD-related traumatic events: A prospective analysis. *The American Journal of Psychiatry*, 152(4), 529–535.
- Brosschot, J. F. (2010 září). Markers of chronic stress: Prolonged physiological activation and (un)conscious perseverative cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Psychophysiological Biomarkers of Health, 35(1), 46–50. doi:10.1016/j.neubiorev.2010.01.004
- Brosschot, J. F., Pieper, S. & Thayer, J. F. (2005 listopad). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*. Stress, sensitisation and somatisation: A special issue in honour of Holger Ursin, 30(10), 1043–1049.
- Buys, C. & Rothmann, S. (2010 březen). Burnout and Engagement of Reformed Church Ministers. *SAJIP: South African Journal of Industrial Psychology*, 36(1), 1–11. doi:10.4102/sajip.v36i1.825
- Čermák, I. (1998). *Lidská agrese a její souvislosti*. Fakta.
- Chemers, M. M., Hu, L.-t. & Garcia, B. F. (2001 březen). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. doi:10.1037/0022-0663.93.1.55
- Chen, J.-C. & Silverthorne, C. (2008). The impact of locus of control on job stress, job performance and job satisfaction in Taiwan. *Leadership & Organization Development Journal*, 29(7), 572–582.

- Code, S. & Langan-Fox, J. (2001 duben). Motivation, cognitions and traits: predicting occupational health, well-being and performance. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 17(3), 159–174. Získáno 21. červen 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=12063973&lang=cs&site=ehost-live>
- Cooper, C. L. (2002 září). *The Handbook of Work and Health Psychology, 2nd Edition* (2nd Edition edition). Chichester, West Sussex, England ; New York: Wiley-Blackwell.
- Cooper, C. L. & Bramwell, R. S. (1992 leden). Predictive validity of the strain components of the Occupational Stress Indicator. *Stress Medicine*, 8(1), 57–60. Získáno 19. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1992-22109-001&lang=cs&site=ehost-live>
- Coover, G. D., Murison, R., Sundberg, H., Jellestad, F. & Ursin, H. (1984 srpen). Plasma corticosterone and meal expectancy in rats: Effects of low probability cues. *Physiology & Behavior*, 33(2), 179–184. doi:10.1016/0031-9384(84)90097-0
- Crant, J. M. & Bateman, T. S. (1993 únor). Assignment of Credit and Blame for Performance Outcomes. *Academy of Management Journal*, 36(1), 7–27. doi:10.2307/256510
- Cropley, M. & Purvis, L. J. M. (2003 září). Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European Journal of Work & Organizational Psychology*, 12(3), 195. doi:10.1080/13594320344000093
- Desiderato, O. & Newman, A. (1971 prosinec). Conditioned suppression produced in rats by tones paired with escapable or inescapable shock. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 77(3), 427–431. doi:10.1037/h0031880
- Devonport, T. J., Biscomb, K. & Lane, A. M. (2008 duben). Sources of Stress and the Use of Anticipatory, Preventative and Proactive Coping Strategies by Higher Education Lecturers. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education (Oxford Brookes University)*, 7(1), 70–81. Získáno 22. červenec 2014, z [http:](http://)

//search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=31872228&lang=cs&site=ehost-live

- Dolbier, C. L., Cocks, R. R., Leiferman, J. A., Steinhardt, M. A., Schapiro, S. J., Nehete, P. N., ... Sastry, J. (2001 červen). Differences in Functional Immune Responses of High vs. Low Hardy Healthy Individuals. *Journal of Behavioral Medicine*, 24(3), 219–229. Získáno 15. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=11306932&lang=cs&site=ehost-live>
- Drozdová, R. & Kebza, V. (2011 srpen). Well-Being and Its Selected Psychosocial and Behavioural Variables in a Sample of Nurses. *Ceskoslovenska Psychologie*, (4), 289–305. Získáno 21. červen 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=65810596&lang=cs&site=ehost-live>
- Elfering, A. & Grebner, S. (2011 červen). Ambulatory assessment of skin conductivity during first thesis presentation: Lower self-confidence predicts prolonged stress response. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 36(2), 93–99. doi:10.1007/s10484-011-9152-3
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A. & Alarcon, G. M. (2010 listopad). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. doi:10.1037/a0020476
- European Commission & Directorate General for Mobility and Transport. (2014). *She moves: women's issues in transportation*. Luxembourg: Publications Office. Získáno 26. červenec 2015, z <http://bookshop.europa.eu/uri?target=EUB:NOTICE:MI0414300:EN:HTML>
- Florian, V., Mikulincer, M. & Taubman, O. (1995 duben). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695. doi:10.1037/0022-3514.68.4.687

- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985 leden). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality & Social Psychology*, 48(1), 150–170. Získáno 22. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=16689644&lang=cs&site=ehost-live>
- Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Psychoanalytické nakl.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2005 červenec). Recovery, Health, and Job Performance: Effects of Weekend Experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(3), 187–199. doi:10.1037/1076-8998.10.3.187
- Fritz, C., Sonnentag, S., Spector, P. E. & McInroe, J. A. (2010 listopad). The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. *Journal of Organizational Behavior*, 31(8), 1137–1162. doi:10.1002/job.672
- Fukada, S. (2012). Japan's Death March: Overworked Salarymen. Získáno 18. duben 2015, z <http://pulitzercenter.org/reporting/japan-death-march-salaryman-overwork-stress-depression-karoshi-suicide>
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11(5), 335–345. doi:10.1037/0278-6133.11.5.335
- Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping and quality of life management. In *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (s. 37–62). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Hara, Y., Hisatomi, M., Ito, H., Nakao, M., Tsuboi, K. & Ishihara, Y. (2014 červenec). Effects of gender, age, family support, and treatment on perceived stress and coping of patients with type 2 diabetes mellitus. *BioPsychoSocial Medicine*, 8. doi:10.1186/1751-0759-8-16
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hiroto, D. S. (1974 únor). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102(2), 187–193. doi:10.1037/h0035910

- Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1987 květen). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946–955. doi:10.1037/0022-3514.52.5.946
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967 srpen). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Hystad, S. W., Eid, J. & Brevik, J. I. (2011 červenec). Effects of psychological hardiness, job demands, and job control on sickness absence: A prospective study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(3), 265–278. doi:10.1037/a0022904
- Irmiš, F. (1996). *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa.
- Janke, W. & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu - SVF 78* (1. vyd.). Praha: Testcentrum s.r.o.
- Kariv, D. & Heiman, T. (2005 březen). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39(1), 72–84. Získáno 2. květen 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2005-03396-010&lang=cs&site=ehost-live>
- Kawada, T. & Otsuka, T. (2011 prosinec). Relationship between job stress, occupational position and job satisfaction using a brief job stress questionnaire (BJSQ). *Work*, 40(4), 393–399. Získáno 21. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=67478621&lang=cs&site=ehost-live>
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce Psychické Odolnosti. *Ceskoslovenská Psychologie*, 52(1), 1–19. Získáno 21. červen 2015, z <http://search.proquest.com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/235711459/abstract/C4EB3F42C4B54BF3PQ/1?accountid=15618>
- Kenny, D. T. & Cooper, C. L. (2003 listopad). Introduction: Occupational stress and its management. *International Journal of Stress Management*. Stress and Its Management in Occupational Settings, 10(4), 275–279. Získáno 19. červenec 2014,

- z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2003-11099-001&lang=cs&site=ehost-live>
- Kirkcaldy, B. D. & Furnham, A. F. (1995). Coping, seeking social support and stress among German police officers. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 45(2), 121–126.
- Kleeman, S. (2015). Japan Wants to Pass a Law That U.S. Workers Desperately Need. Získáno 18. duben 2015, z <http://mic.com/articles/110006/japan-s-government-wants-to-pass-a-law-that-u-s-workers-desperately-need>
- Kobasa, S. C. (1979 leden). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 37(1), 1–11. Získáno 15. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=16690539&lang=cs&site=ehost-live>
- Kolektiv autorů. (2004). *Demografická příručka*. Praha: Statistický úřad ČR.
- Kristensen, T. S. (1991). Sickness absence and work strain among Danish slaughterhouse workers: An analysis of absence from work regarded as coping behaviour. *Social Science & Medicine*, 32(1), 15–27.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Laranjeira, C. A. (2012 červen). The effects of perceived stress and ways of coping in a sample of Portuguese health workers. *Journal of Clinical Nursing*, 21(11/12), 1755–1762. doi:10.1111/j.1365-2702.2011.03948.x
- Lazarus, R. S. (2006 leden). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984 březen). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Locke, E. A. (2005 duben). Coping with stress through reason. In A.-S. G. Antoniou & C. L. Cooper (Ed.), *Research Companion to Organizational Health Psychology*. Cheltenham, UK ; Northampton, MA: Edward Elgar Pub.

- Man, F., Stuchlíková, I. & Kindlmann, P. (1995 červen). Trait-state anxiety, worry, emotionality, and self-confidence in top-level soccer players. *The Sport Psychologist*. European sport psychology, 9(2), 212–224. Získáno 18. duben 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1996-91252-001&lang=cs&site=ehost-live>
- Mazzetti, G., Schaufeli, W. B. & Guglielmi, D. (2014 srpen). Are workaholics born or made? Relations of workaholism with person characteristics and overwork climate. *International Journal of Stress Management*, 21(3), 227–254. doi:10.1037/a0035700
- McCalister, K. T., Dolbier, C. L., Webster, J. A., Mallon, M. W. & Mary A. Steinhardt. (2006 únor). Hardiness and Support at Work as Predictors of Work Stress and Job Satisfaction. *American Journal of Health Promotion*, 20(3), 183–191. Získáno 12. duben 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=19897319&lang=cs&site=ehost-live>
- McDermott, M. R. (2014 březem). The legacy of Professor Julian Rotter. *Psychologist*, 27(3), 140–141. Získáno 23. únor 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid,url&db=a9h&AN=98584262&lang=cs&site=ehost-live>
- Mikšík, O. (1969). *Člověk a svízelné situace*. Naše vojsko.
- Miller, G. A. (1994 duben). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*. The Centennial Issue of the Psychological Review, 101(2), 343–352. doi:10.1037/0033-295X.101.2.343
- Mossakowski, K. N. (2015 únor). Disadvantaged Family Background and Depression among Young Adults in the United States: The Roles of Chronic Stress and Self-Esteem. *Stress and Health*, 31(1), 52–62. doi:10.1002/smi.2526

- Myers, I. B., McCaulley, M. H., Quenk, N. L. & Hammer, A. L. (2003). *MBTI Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator, 3rd Edition* (3rd edition). Palo Alto, Calif: Consulting Psychologists Press.
- Nash, S. M., Martinez, S. L., Dudeck, M. M. & Davis, S. F. (1983 leden). Learned helplessness in goldfish under conditions of low shock intensity. *Journal of General Psychology*, 108(1), 97–101. doi:10.1080/00221309.1983.9711483
- Nielsen, M. B. & Knardahl, S. (2014 duben). Coping strategies: a prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(2), 142–150. doi:10.1111/sjop.12103
- Norris, D. R. & Niebuhr, R. E. (1984 červen). Research Notes. ATTRIBUTIONAL INFLUENCES ON THE JOB PERFORMANCE–JOB SATISFACTION RELATIONSHIP. *Academy of Management Journal*, 27(2), 424–431. doi:10.2307/255933
- Nowack, K. N. (2006). *Stress Profile*. Praha: Testcentrum - Hogrefe.
- Overmier, J. B. & Seligman, M. E. (1967 únor). Effects of Inescapable Shock Upon Subsequent Escape and Avoidance Responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63(1), 28–33. doi:10.1037/h0024166
- Paulík, K. (2001). Hardiness, optimism, self-confidence and occupational stress among university teachers. *Studia Psychologica*, 43(2), 91–100.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A. & Mullan, J. T. (1981 prosinec). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356. doi:10.2307/2136676
- Peterson, A. L., Blount, T. H. & McGeary, D. D. (2014). Stress and psychological resiliency. In C. M. Pariante, M. D. Lapidz-Bluhm, C. M. (Pariante & M. D. Lapidz-Bluhm (Ed.), *Behavioral neurobiology of stress-related disorders*. (Sv. 18, s. 297–312). Current topics in behavioral neurosciences; Vol 18; ISSN: 1866-3370 (Print), 1866-3389 (Electronic). New York, NY, US: Springer-Verlag Publishing.

- Pillai, V., Steenburg, L. A., Ciesla, J. A., Roth, T. & Drake, C. L. (2014 červenec). A seven day actigraphy-based study of rumination and sleep disturbance among young adults with depressive symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 77(1), 70–75. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.05.004
- Prati, G., Pietrantonio, L. & Cicognani, E. (2011 srpen). Coping strategies and collective efficacy as mediators between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 84–93. doi:10.1037/2157-3905.1.S.84
- R Core Team. (2015). *R: A Language and Environment for Statistical Computing*. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing. Získáno z <http://www.R-project.org/>
- Randle, N. W. (2012 březen). Can generalized self-efficacy overcome the effects of workplace weight discrimination? *Journal of Applied Social Psychology*, 42(3), 751–775. Získáno 17. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2012-07263-011&lang=cs&site=ehost-live>
- Rashid, I. & Talib, P. (2013 duben). Modeling a Relationship between Role Stress & Locus of Control. *Indian Journal of Industrial Relations*, 48(4), 726–738. Získáno 23. únor 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid,url&db=bth&AN=91555067&lang=cs&site=ehost-live>
- Rennesund, Å. B. & Saksvik, P. Ø. (2010 prosinec). Work performance norms and organizational efficacy as cross-level effects on the relationship between individual perceptions of self-efficacy, overcommitment, and work-related stress. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 19(6), 629–653.
- Richardson, G. E. (2002 březen). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. Získáno 10. březen 2015, z [http:](http://)

//search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=7475837&lang=cs&site=ehost-live

- Rose, G., Kumlin, L., Dimberg, L., Bengtsson, C., Orth-Gomer, K. & Xiaodong Cai. (2006 září). Work-related life events, psychological well-being and cardiovascular risk factors in male Swedish automotive workers. *Occupational Medicine*, 56(6), 386–392. doi:10.1093/occmed/kq1037
- Rosenberg, H. J., Vance, J. E., Rosenberg, S. D., Wolford, G. L., Ashley, S. W. & Howard, M. L. (2014 červenec). Trauma exposure, psychiatric disorders, and resiliency in juvenile-justice-involved youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(4), 430–437. doi:10.1037/a0033199
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. doi:10.1037/h0092976
- Rotter, J. B. (1975 únor). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56–67. doi:10.1037/h0076301
- Ruscio, A. M., Gentes, E. L., Jones, J. D., Hallion, L. S., Coleman, E. S. & Swendsen, J. (2015 únor). Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology*. Special Section: Stress Sensitivity in Psychopathology: Mechanisms and Consequences. 124(1), 17–26. doi:10.1037/abn0000025
- Russell, D. W., Altmaier, E. & Van Velzen, D. (1987 květen). Job-Related Stress, Social Support, and Burnout Among Classroom Teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 269–274. Získáno 21. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=5133652&lang=cs&site=ehost-live>
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H. & Brown, K. W. (2010 leden). Weekends, Work, and Well-Being: Psychological Need Satisfactions and Day of the Week Effects on Mood,

- Vitality, and Physical Symptoms. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 29(1), 95–122. Získáno 22. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=48443582&lang=cs&site=ehost-live>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001 únor). ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141. Získáno 21. únor 2015, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=4445599&lang=cs&site=ehost-live>
- Sagy, S. & Antonovsky, H. (1996 duben). Structural sources of the sense of coherence. Two life stories of Holocaust survivors in Israel. *Israel Journal of Medical Sciences*, 32(3-4), 200–205.
- Sagy, S. & Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: a retrospective study of early life experiences in the family. *International Journal of Aging & Human Development*, 51(2), 155–166.
- Schreiber, V. (2000). *Lidský stres*. Academia.
- Schwarzer, R. (2001 červenec). Stress, resources, and proactive coping. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 400–407. Získáno 21. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2001-07736-005&lang=cs&site=ehost-live>
- Schwarzer, R. & Hallum, S. (2008 červenec). Perceived Teacher Self-Efficacy as a Predictor of Job Stress and Burnout: Mediation Analyses. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 152–171. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x
- Seligman, M. E. & Maier, S. F. (1967 květen). Failure to Escape Traumatic Shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1–9. doi:10.1037/h0024514
- Selye, H. (1966). *Život a stres* (1. vyd). Bratislava: Obzor.
- Šeríková, P. (2015). *Psychická zátěž a její zvládnutí u zdravotníků geriatrických zařízení*. (Diplomová práce, UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI, Pedagogická fakulta)

- gogická fakulta, Olomouc). Získáno 5. květen 2015, z Dostupn%C3%A9%20z%20WWW%20%3Chttp://theses.cz/id/tv0gkz/%3E
- Seward, J. P. & Humphrey, G. L. (1967 duben). Avoidance Learning as a Function of Pretraining in the Cat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63(2), 338–341. doi:10.1037/h0024381
- Shirom, A. (2002). The Effects of Work Stress on Health. In r. J. S. O. Consultant, J. A. M. W. o. M. Psychology & C. L. C. o. O. P. a. H. a. D. V. Dean (Ed.), *The Handbook of Work and Health Psychology* (s. 63–82). John Wiley & Sons, Ltd. Získáno 19. červenec 2014, z <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/0470013400.ch4/summary>
- Šolcová, I. & Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 43(1), 19–38.
- Spokane, A. R. & Ferrara, D. (2001 leden). Samuel H. Osipow's Contributions to Occupational Mental Health and the Assessment of Stress: The Occupational Stress Inventory. In F. Leong & A. Barak (Ed.), *Contemporary Models in Vocational Psychology: A Volume in Honor of Samuel H. Osipow*. Mahwah, NJ: Routledge.
- Šucha, M. (2013). *Dopravní psychologie pro praxi: výběr, výcvik a rehabilitace řidičů*. Grada Publishing a.s.
- Szabo, S., Tache, Y. & Somogyi, A. (2012 září). The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief "Letter" to the Editor[#] of *Nature*. *Stress*, 15(5), 472–478. doi:10.3109/10253890.2012.710919
- Toker, S., Gavish, I. & Biron, M. (2013 prosinec). Job Demand–Control–Support and diabetes risk: The moderating role of self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(6), 711–724.
- Tomai, E. & Forbus, K. (2007). *Plenty of Blame to Go Around: A Qualitative Approach to Attribution of Moral Responsibility*. Chicago, Illinois. Získáno 24. červenec 2014, z <http://handle.dtic.mil/100.2/ADA470434>

- Tomassetti-Long, V. J., Nicholson, B. C., Madson, M. B. & Dahlen, E. R. (2014 červenec). Hardiness, Parenting Stress, and PTSD Symptomatology in U.S. Afghanistan/Iraq Era Veteran Fathers. *Psychology of Men & Masculinity*. doi:10.1037/a0037307
- Tomotsune, Y., Sasahara, S., Umeda, T., Hayashi, M., Usami, K., Yoshino, S., ... Matsuzaki, I. (2009 prosinec). The association of sense of coherence and coping profile with stress among research park city workers in Japan. *Industrial Health*, 47(6), 664–672.
- Urbánek, T. & Čermák, I. (1997). Vliv self-efficacy na agresí a depresi u dětí. *Československá Psychologie*, 41(3), 193–199.
- Urbánek, T., Denglerová, D. & Širůček, J. (2011). *Psychometrika: měření v psychologii*. Praha: Portál.
- Ursin, H. & Eriksen, H. R. (2010 květen). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Special Section: Developmental determinants of sensitivity and resistance to stress: A tribute to Seymour "Gig" Levine, 34(6), 877–881. doi:10.1016/j.neubiorev.2009.03.001
- Ursin, H. & Murison, R. C. (1983). Biological and psychological basis of psychosomatic disease. In H. Ursin & R. C. Murison (Ed.). *Advances in the biosciences*, Vol. 42. Pergamon Press.
- Vahle-Hinz, T., Bamberg, E., Dettmers, J., Friedrich, N. & Keller, M. (2014 březen). Effects of Work Stress on Work-Related Rumination, Restful Sleep, and Nocturnal Heart Rate Variability Experienced on Workdays and Weekends. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2). doi:10.1037/a0036009
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H. & Lens, W. (2008 červenec). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & Stress*, 22(3), 277–294. doi:10.1080/02678370802393672

- Veronese, G. & Pepe, A. (2014 září). Sense of coherence mediates the effect of trauma on the social and emotional functioning of Palestinian health providers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(5), 597–606. doi:10.1037/ort0000025
- Výrost, J. & Slaměnik, I. (Ed.). (2008). *Sociální psychologie - 2., přepracované a rozšířené vydání*. Grada Publishing a.s.
- Wagnerová, I. (2011). Dotazník typologie osobnosti – GPOP (Golden Profiler of Personality) Recenze. *E-psychologie [online]*, 5(1), 83–86. Získáno 30. květen 2015, z <http://e-psycholog.eu/pdf/wagnerova-rec.pdf>
- Warner, L. M., Schüz, B., Wolff, J. K., Parschau, L., Wurm, S. & Schwarzer, R. (2014 duben). Sources of self-efficacy for physical activity. *Health Psychology*. Získáno 17. červenec 2014, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2014-12178-001&lang=cs&site=ehost-live>
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY, US: Cornell University Press.
- Wooten, N. R. (2013 září). A Bioecological Model of Deployment Risk and Resilience. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23(6), 699–717. doi:10.1080/10911359.2013.795049
- World Health Organisation. (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. Official Records of the World Health Organization. Získáno z <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- Xing, Z.-j. & Chu, L. (2012 prosinec). Relationship between commercial bank employees' job stress, social support and job-related satisfaction. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 20(6), 878–881.