

Empirická studie

ŘURICOVÁ, L., TROJANOVÁ, V. 2015. Self-koncept ve vztahu k zvládnutí zátáže v adolescenci. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, roč. 5, č. 2, s. 109–122. ISSN 1804-526X. DOI: <http://dx.doi.org/10.11118/lifele20150502109>.

Příspěvek redakce obdržela: 31. 3. 2015.

Upravený příspěvek po recenzním řízení přijat k publikování: 15. 6. 2015.

SELF-KONCEPT VE VZTAHU K ZVLÁDNUTÍ ZÁTÁŽE V ADOLESCENCI

Lenka Řuricová, Veronika Trojanová

Abstrakt: Výskumným zámernom štúdie je prispieť k objasneniu možných súvislostí medzi sebapoňatím a zvládnutím zátážových situácií v adolescencii (stredoškolská a vysokoškolská mládež, $N = 101$). Emocionálny aspekt sebapoňatia, resp. sebahodnotenie (RŠS), ale aj konatívny aspekt, resp. self-efficacy (GSES) sa ukazujú ako premenné, ktoré do určitej miery súvisia s voľbou konkrétnych stratégií zvládania zátáže (Tobinov inventár CSI). Výskumné výsledky naznačujú aj určité vývinové a genderové rozdiely v sledovaných premenných.

Kľúčové slová: sebahodnotenie, vedomie vlastnej účinnosti (self-efficacy), copingové stratégie

SELF-CONCEPT IN RELATION TO COPING WITH STRESS IN ADOLESCENCE

Abstract: The research objective of this study is to contribute to description of possible relations between self-image and coping with stressful situations in adolescence (secondary school and university students, $N = 101$). Emotional aspect of self-image or self-evaluation but also conative aspect or self-efficacy appear to represent parameters which are up to some extent related to choice of particular strategies of coping with stress (Tobin's Coping Strategy Inventory). Research results show also certain development and gender differences in observed parameters.

Key words: self-image, self-efficacy, coping strategies

Pre školskú, ale aj celkovú životnú úspešnosť nestačia len dobré kognitívne schopnosti. Veľmi dôležité sú aj osobnostné vlastnosti jednotlivca,

jeho postoj k záťažovým situáciám a schopnosť spracovávať tieto podnety pozitívnym a efektívnym spôsobom. To nás privádza k hlbšiemu skúmaniu možných súvislostí. Problematike záťaže sa venuje aj v našej odbornej literatúre veľká pozornosť, napríklad J. Křivohlavý, M. Bratská, M. Blatný, T. Kohoutek, M. Vavricová, F. Baumgartner, M. Frankovský atď.

Identifikácii situácií, ktoré človek pokladá za záťažové, je venované menej pozornosti (s výnimkou pracovnej záťaže) ako výskumu samotných stratégií vyrovnávania sa so záťažou, a to najmä preto, že človeka prioritne zaujímajú spôsoby riešenia záťaže a tam aj smerujú početné výskumy odborníkov (napr. Frankovský, 2001). My dodávame, že je to aj dôsledkom faktu, že hodnotenie náročnosti jednotlivých situácií je veľmi individuálne.

Keďže sa každý človek vyrovnáva so záťažou inak, je dôležité poznať rôzne stratégie zvládania záťaže, tzv. copingové stratégie, a tiež jednotlivé osobnostné charakteristiky, ktoré podmieňujú spôsob prístupu k záťaži. Na základe teoretických východísk (J. Rotter, A. Antonovsky, S. Kobasová, A. Bandura, M. Seligman, W. Mischel, Y. Shoda) predpokladáme, že zvládanie záťaže je viazané na konkrétne osobnostné charakteristiky. A keďže self-koncept predstavuje akési centrum duševného života človeka, základný organizačný a dynamický faktor (Nakonečný, 1997), tak sa domnievame, že do určitej miery moderuje aj preferenciu copingových stratégií.

Ku koncu adolescencie už self-koncept nadobúda reálnejšiu a stabilnejšiu podobu v porovnaní s predošlým vývinovým obdobím a mladý človek je konfrontovaný s viacerými náročnejšími situáciami v súvislosti so štúdiom, ale aj v osobnom živote, preto sme sa rozhodli pre túto vekovú kategóriu. Vzhľadom na teoretické aj empirické východiská (napr. Blatný, 2001; Frankovský, 2001; Kusá, Maxianová, 2001) sme sa rozhodli preskúmať u tejto populácie aj možné genderové rozdiely vo vybraných premenných.

1 Výskumný cieľ

Cieľom nášho výskumu je preskúmať súvislosti medzi self-konceptom a zvládaním záťažových situácií v období adolescencie. V problematike self-konceptu sme sa zamerali predovšetkým na jeho emocionálny aspekt, t. j. sebahodnotenie, konkrétne Rosenbergov koncept sebaúcta vs. sebaopodceňovanie a konatívny aspekt self, ktorý reprezentuje koncepcia vedomia vlastnej účinnosti A. Banduru (self-efficacy).

Na základe jednotlivých osobnostných charakteristík sa diferencujú rôzne prístupy v problematike zvládania záťaže. Tu sme sa orientovali na prístup autorov R. S. Lazarusa a S. Folkmanovej (podľa Křivohlavý, 2003; Bratská, 2001), ktorí predpokladajú existenciu dvoch skupín stratégií, a to stratégie

orientované buď na problém, alebo na emócie. Baumgartner (2001) pridáva aj tretiu skupinu, a to stratégiu orientovanú na únik.

Zamerali sme sa teda predovšetkým na vzťah medzi uplatňovaním copin-gových stratégií (podľa CSI; Tobin, Holroyd, Reynolds in Balaščíková, Blatný, 2003), vedomím vlastnej účinnosti a sebahodnotením. Formulujeme tieto výskumné hypotézy:

- H₁: Predpokladáme pozitívny korelačný trend medzi vedomím vlastnej účinnosti a využívaním príklonovej stratégie zameranej na problém (minimálne jednej).
- H₂: Predpokladáme negatívny korelačný trend medzi sebahodnotením a využívaním odklonovej stratégie zameranej na emócie (minimálne jednej).

Okrem toho sme sa rozhodli podrobnejšie preskúmať existenciu genderových rozdielov v jednotlivých aspektoch self-konceptu a v preferencii copingových stratégií. Hypotézy formulujeme nasledovne:

- H₃: Medzi mužmi a ženami predpokladáme signifikantný rozdiel v úrovni sebahodnotenia.
- H₄: Medzi mužmi a ženami predpokladáme signifikantný rozdiel v úrovni vedomia vlastnej účinnosti.
- H₅: Medzi mužmi a ženami predpokladáme signifikantné rozdiely v preferencii stratégií zvládania záťaže zameraných na emócie (minimálne v dvoch).

2 Metodológia výskumného šetrenia

Náš výskumný súbor sme získali kombináciou zámerného a príležitostného výberu. Respondenti pochádzajú z radov študentov stredných a vysokých škôl v Banskej Bystrici a v Prešove (vek 18–21 rokov). Výskumný súbor pozostával zo 101 respondentov, z toho bolo 49 mužov a 52 žien. Výskumná vzorka je charakterizovaná aj z hľadiska stupňa štúdia (pozri tabuľka 1).

Na zozbieranie údajov potrebných pre náš výskum sme použili tri výskumné nástroje.

Na posúdenie emocionálneho aspektu self-konceptu u respondentov sme použili **Rosenbergovu škálu sebahodnotenia** (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES; Rosenberg, 1965 in Blatný, Osecká, 1994; Halama, Bieščad, 2006). Ide o jednodimenziálnu škálu, ktorá meria celkovú úroveň globálneho vzťahu k sebe. Pôvodne bola vyvinutá pre adolescentov, ale uplatňuje sa aj pri širšej vzorke populácie. Obsahuje 10 položiek – deklaratívnych viet,

Tabuľka 1

Charakteristika výskumnej vzorky

	VŠ	SŠ	Spolu	%
Muži	19	30	49	48,5
Ženy	24	28	52	51,5
Spolu	43	58	101	100,0

Pozn.: VŠ – vysokoškolskí študenti, SŠ – stredoškolskí študenti.

pričom respondenti vyjadrujú mieru súhlasu a nesúhlasu s danými výrokmi na Likertovej škále od 1 po 4 (pričom 1 = neplatí vôbec, 4 = platí úplne). Vysoké skóre naznačuje vysokú úroveň sebaúcty.

Ako druhý výskumný nástroj sme zaradili **Dotazník všeobecnej vlastnej efektivity** (česká adaptácia General Self-Efficacy Scale – GSES; Křivohlavý, Schwarzer, Jerusalem in Balaščíková, Blatný, 2003). Metodika meria úroveň vedomia vlastnej účinnosti (podľa koncepcie A. Banduru), obsahuje 10 položiek vo forme tvrdení. Úlohou respondentov je zaznačiť, do akej miery ich daný výrok vystihuje na škále od 1 po 4 (pričom 1 = neplatí vôbec, 4 = platí úplne). Celkové vysoké skóre poukazuje na vysoké vedomie vlastnej účinnosti.

Na posúdenie uplatňovaných stratégií vyrovnávania sa so záťažou sme použili **Tobinov inventár copingových stratégií** (Coping Strategy Inventory – CSI; Tobin, Holroyd, Reynolds in Balaščíková, Blatný, 2003; Blatný, Osecká, 1998). Cieľom dotazníka je zistiť, aké druhy situácií trápia ľudí v bežnom živote a ako sa s nimi vyrovnávajú. Úlohou respondentov bolo vybaviť si situáciu, ktorá bola pre nich za posledný mesiac veľmi stresujúca. Danú situáciu potom museli popísať z hľadiska miesta, zainteresovaných ľudí a tiež spôsobu, ako konali v danej chvíli. Ďalšou úlohou bolo prejsť k dotazníku, ktorý pozostával zo 72 položiek. Dotazník sa viaže na situáciu, ktorú si mali za úlohu respondenti vybaviť. Jednotlivé položky sú hodnotené na škále od 1 po 5 (1 = vôbec nie, 5 = veľmi silne) podľa toho, do akej miery respondentov dané výroky vystihovali v konkrétnej záťažovej situácii.

Tobinov inventár copingových stratégií je koncipovaný ako hierarchický trojúrovňový model (tabuľka 2). Na najvyššej terciárnej úrovni sú dva faktory, a to priklonové a odklonové stratégie, vyznačujúce sa aktívnym alebo pasívnym zvládaním. Na sekundárnej úrovni sa nachádzajú štyri faktory: priklonové stratégie zamerané na problém a na emócie a odklonové stratégie zamerané na problém a na emócie. Na primárnej úrovni sa potom zisťuje osem faktorov:

Tabuľka 2

Triedenie copingových stratégií podľa Tobina, Halroyda, Reynoldsa

Príklonové stratégie	Zamerané na problém	Riešenie problému
		Kognitívna reštrukturalizácia
	Zamerané na emócie	Vyjadrenie emócií
		Vyhľadávanie sociálnej opory
Odklonové stratégie	Zamerané na problém	Vyhýbanie sa problému
		Fantazijný únik
	Zamerané na emócie	Sebaobviňovanie
		Sociálna izolácia

Zdroj: Balaščíková a Blatný (2003)

1. **riešenie problému:** ide o kognitívnu stratégiu zameranú na elimináciu zdroja stresu zmenou situácie;
2. **kognitívna reštrukturalizácia:** ide o zmenu významu záťažovej situácie tak, aby bola menej ohrozujúca, napr. nachádzanie pozitívnej stránky problému;
3. **vyjadrenie emócií:** expresívne uvoľnenie emócií;
4. **vyhľadávanie sociálnej opory:** vyhľadávanie opory u blízkych ľudí, najmä u rodiny a priateľov;
5. **vyhýbanie sa problému:** jedinec odmieta problém prijať, a to tak na kognitívnej (odmieta naň myslieť), ako aj na behaviorálnej (odmieta akúkoľvek činnosť) úrovni;
6. **fantazijný únik:** ide o kognitívne stratégie odrážajúce neschopnosť, resp. neochotu prispôbiť sa situácii, alebo ju zmeniť;
7. **sebaobviňovanie:** jedinec vznik záťažovej situácie prisudzuje sám sebe, sebakritika a sebaobviňovanie;
8. **sociálna izolácia:** ide o izoláciu od rodiny a priateľov (Blatný, Osecká, 1998).

Výskum bol realizovaný na Gymnázium Andreja Sládkoviča v Banskej Bystrici, na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici a na Prešovskej univerzite v Prešove. Administrácia a rovnako aj zber údajov prebiehal osobne. Respondentom bola predložená výskumná batéria v poradí CSI – Tobinov Inventár Copingových Stratégií, RŠS – Rosenbergova Škála Sebahodnotenia, GSES –

Tabuľka 3

Súvislosť medzi vedomím vlastnej účinnosti (GSES) a stratégiami zvládania záťaže zameranými na problém (CSI)

Spearmanov korelačný koeficient (R)					
	GSES	RP	KR	VSP	FÚ
GSES	1,000	0,260**	0,111	-0,033	-0,220*

Pozn.: GSES – vedomie vlastnej účinnosti; RP – riešenie problému; KR – kognitívna reštrukturalizácia; VSP – vyhýbanie sa problému; FÚ – fantazijný únik; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

General Self-Efficacy Scale. Na vypracovanie odpovedí v našej výskumnej batérii nebol stanovený časový limit.

Získané číselné údaje prostredníctvom dotazníkov boli spracované pomocou tabuľkového procesora Excel. Na štatistickú analýzu sme následne použili program SPSS. Pre zistenie normality rozdelenia premenných sme použili Kolmogorov-Smirnov test normality. Keďže premenné nespĺňali podmienku normálneho rozdelenia, pracovali sme s neparametrickou štatistikou (Spearmanov korelačný koeficient). Mannov-Whitneyho U -test sme použili pri zisťovaní rozdielov v úrovni sebahodnotenia a vedomia vlastnej účinnosti medzi mužmi a ženami a medzi vysokoškolskými a stredoškolskými študentmi, ďalej sme zisťovali rozdiel vo výbere stratégií zvládania záťaže z hľadiska genderu a veku, resp. stupňa štúdia. Pre presnejší popis rozdielov vo vybraných premenných sme použili aj ich stredné hodnoty mediány (Mdn), pre neparametrickú štatistiku.

3 Výsledky výskumu

Výskumné výsledky uvádzame s ohľadom na formulované hypotézy.

- H_1 : *Predpokladáme pozitívny korelačný trend medzi vedomím vlastnej účinnosti a využívaním príklonovej stratégie zameranej na problém (minimálne jednej).*

Pokiaľ ide o predpokladaný vzťah medzi vedomím vlastnej účinnosti a využívaním príklonových stratégií zameraných na problém (tabuľka 3), korelačná analýza preukázala slabý pozitívny štatisticky signifikantný vzťah s jednou z týchto stratégií, a to s riešením problému (0,260). K stratégii kognitívna reštrukturalizácia naša analýza štatisticky signifikantný vzťah nepotvrdila, naopak preukázal sa slabý štatisticky signifikantný negatívny vzťah s jednou z odklonových stratégií, konkrétne s fantazijným únikom (-0,220).

Tabuľka 4

Súvislosť medzi sebahodnotením (RŠS) a stratégiami zvládania záťaže zameranými na emócie (CSI)

Spearmanov korelačný koeficient (R)					
	RŠS	VE	SP	SO	SI
RŠS	1,000	-0,066	-0,167	-0,312**	-0,051

Pozn.: RŠS – sebahodnotenie; VE – vyjadrenie emócií; SP – vyhľadávanie sociálnej opory; SO – sebaobviňovanie; SI – sociálna izolácia; ** $p < 0,01$.

Tabuľka 5

Rozdiel v úrovni vedomia vlastnej účinnosti a sebahodnotenia medzi mužmi a ženami

U-test	p-hodnota	Mdn	
GSES	0,000	Muži	31,00
		Ženy	28,00
RŠS	0,236	Muži	33,00
		Ženy	30,00

Pozn.: $N = 101$; Mdn – priemerná hodnota.

- H_2 : *Predpokladáme negatívny korelačný trend medzi sebahodnotením a využívaním odklonovej stratégie zameranej na emócie (minimálne jednej).*

Korelačná analýza vzťahov medzi sebahodnotením a stratégiami zvládania záťaže zameranými na emócie (tabuľka 4) ukázala stredne tesný negatívny štatisticky signifikantný korelačný vzťah s jednou z odklonových stratégií, a to so stratégiou sebaobviňovanie ($-0,312$).

Ďalšie výsledky sa týkajú genderových rozdielov v skúmaných aspektoch self-konceptu:

- H_3 : *Medzi mužmi a ženami predpokladáme signifikantný rozdiel v úrovni sebahodnotenia.*
- H_4 : *Medzi mužmi a ženami predpokladáme signifikantný rozdiel v úrovni vedomia vlastnej účinnosti.*

Na základe p -hodnoty Mannovho-Whitneyho U -testu ($0,236$) je zrejmé, že sa nepreukázal štatisticky signifikantný rozdiel v sebahodnotení z hľadiska genderu. Štatisticky významný rozdiel sa však objavil vo vedomí vlastnej účinnosti ($0,000$), a to v prospech mužov (tabuľka 5).

Predmetom genderovej analýzy boli aj copingové stratégie, ktorých sa týkala posledná hypotéza:

Tabuľka 6

Genderové rozdiely vo výbere stratégií zvládania záťaže

(U-test)

	RP	KR	VE	SP	VSP	FÚ	SO	SI
<i>p</i> -hodnota	0,456	0,746	0,828	0,019	0,420	0,279	0,369	0,032
<i>Mdn</i> muži	28,00	28,00	23,00	26,00	23,00	28,00	26,00	23,00
<i>Mdn</i> ženy	26,50	27,50	25,00	29,00	21,00	29,00	27,00	19,00

Pozn.: $N = 101$; RP – riešenie problému; KR – kognitívna reštruktúracia; VE – vyjadrenie emócií; SP – vyhľadávanie sociálnej opory; VSP – vyhýbanie sa problému; FÚ – fantazijný únik; SO – sebaobviňovanie; SI – sociálna izolácia; *Mdn* – priemerná hodnota.

Tabuľka 7

Rozdiel v úrovni vedomia vlastnej účinnosti (GSES) a sebahodnotenia (RŠS) medzi vysokoškolskými a stredoškolskými študentmi

U-test	<i>p</i> -hodnota	<i>Mdn</i>	
GSES	0,028	VŠ	30,00
		SŠ	28,00
RŠS	0,028	VŠ	34,00
		SŠ	30,00

Pozn.: $N = 101$; *Mdn* VŠ – priemerná hodnota vybranej premennej u vysokoškolských študentov; *Mdn* SŠ – priemerná hodnota vybranej premennej u stredoškolských študentov.

- H_5 : Medzi mužmi a ženami predpokladáme signifikantné rozdiely v preferencii stratégií zvládania záťaže zameraných na emócie (minimálne v dvoch).

V dvoch zo štyroch stratégií zvládania záťaže zameraných na emócie Mannovho-Whitneyho *U*-test potvrdil predpokladané genderové rozdiely (tabuľka 6). Výraznejšie rozdiely v stredných hodnotách sa nám preukázali vo využívaní stratégie vyhľadávanie sociálnej opory, a to v prospech žien. Naopak, v rámci stratégie sociálna izolácia boli genderové rozdiely namerané v prospech mužov. Vo využívaní ostatných stratégií zvládania štatisticky významné rozdiely medzi mužmi a ženami zistené neboli.

Hoci to nebolo našim pôvodným výskumným zámerom, analyzovali sme premenné aj z hľadiska typu navštevovanej školy. Keďže sa objavili niektoré zaujímavé zistenia, dovoľme si ich zahrnúť do našich výskumných výsledkov.

Tabuľka 8

Rozdiel v preferencii stratégií zvládania záťaže podľa typu navštevovanej školy (U-test)

	RP	KR	VE	SP	VSP	FÚ	SO	SI
<i>p</i> -hodnota	0,487	0,305	0,164	0,005	0,837	0,293	0,044	0,191
<i>Mdn</i> VŠ	26,00	26,00	22,00	25,00	22,00	27,00	24,00	22,00
<i>Mdn</i> SŠ	28,00	28,50	22,50	28,50	22,00	30,00	28,00	20,50

Pozn.: $N = 101$; RP – riešenie problému; KR – kognitívna reštruktúrácia; VE – vyjadrenie emócií; SP – vyhľadávanie sociálnej opory; VSP – vyhýbanie sa problému; FÚ – fantazijný únik; SO – sebaobviňovanie; SI – sociálna izolácia; *Mdn* VŠ – priemerná hodnota vybranej premennej u vysokoškolských študentov; *Mdn* SŠ – priemerná hodnota vybranej premennej u stredoškolských študentov.

V oboch sledovaných aspektoch self-konceptu testovanie potvrdilo štatisticky významný rozdiel medzi respondentmi z hľadiska typu navštevovanej školy (tabuľka 7). V oboch prípadoch skupinové mediány hovoria v prospech vysokoškolských študentov.

Ako štatisticky signifikantné sa ukázali rozdiely v mediánoch stratégií zameraných na emócie, a to pre stratégiu vyhľadávanie sociálnej opory (0,005) a sebaobviňovanie (0,044). V oboch prípadoch boli rozdiely nameňované v prospech stredoškolských študentov (tabuľka 8).

Diskusia

Naším výskumným zámerom bolo preskúmať súvislosti medzi self-konceptom a zvládaním záťažových situácií u adolescentnej mládeže. Kladné sebahodnotenie a rovnako tak aj vedomie vlastnej účinnosti predstavujú interné charakteristiky osobnosti, ktoré ovplyvňujú zvládanie náročných životných situácií (Křivohlavý, 2003).

Prvá hypotéza bola zameraná práve na súvislosť medzi vedomím vlastnej účinnosti a využívaním minimálne jednej z príklonových stratégií zvládania záťaže zameraných na problém. Štatisticky signifikantný výsledok, ktorý naznačuje možnú súvislosť vedomia vlastnej účinnosti so stratégiou riešenia problému, nám umožňuje hypotézu prijať a skonštatovať, že jednotlivci s vyšším vedomím vlastnej účinnosti tendujú k príklonovým, teda skôr aktívnym stratégiám zameraným na problém. O podobných výsledkoch hovorí aj Křivohlavý (2003), ktorý uvádza, že vedomie vlastnej účinnosti pozitívne koreluje s úspešným riešením záťažových situácií a s využívaním aktívnych stratégií riešenia záťaže spolu so zlepšením riešenia kognitívnych úloh. V prípade kognitívnej reštrukturalizácie sa nám preukázal len slabý vzťah, ktorý nebol štatisticky signifikantný. My predpokladáme, že tento

nejednoznačný výsledok by mohol byť zapríčinený aj vekom respondentov. Stratégia kognitívna reštrukturalizácia je charakterizovaná schopnosťou pozrieť sa na problém z iného uhla pohľadu a vidieť aj pozitívne stránky danej situácie. Adolescentom, resp. mladým dospelým ešte chýbajú potrebné skúsenosti, aby sa dokázali na situáciu pozrieť z viacerých uhlov pohľadu, resp. s nadhľadom a vnímať ju aj v širších súvislostiach. Potvrdil sa nám však aj slabý štatisticky signifikantný negatívny vzťah medzi vedomím vlastnej účinnosti a stratégiou fantazijný únik. Pri tejto stratégií ide o unikanie do myšlienok a do tzv. denného snenia. Vedomie vlastnej účinnosti je presvedčenie, že človek je kompetentný zvládnuť situáciu (Bandura in Křivohlavý, 2003), a preto je tento výsledok možné interpretovať tak, že so stúpajúcou dôverou vo vlastnú kompetentnosť klesá potreba unikať do fantázie a naopak. Aby však bolo možné zmienené súvislosti zovšeobecniť, bude nevyhnutné ich ďalej výskumne overovať.

Nasledujúcou hypotézou sme sa pokúsili overiť súvislosť medzi sebahodnotením a stratégiami zvládania záťaže, nakoľko aj podľa Satirovej (in Bratská, 2001) je coping prejavom sebahodnotenia u jednotlivca. V rámci **druhej hypotézy** sme teda predpokladali negatívny korelačný trend medzi sebahodnotením a využívaním minimálne jednej z odklonových stratégií zameraných na emócie. Ako štatisticky signifikantný sa nám preukázal stredne tesný negatívny korelačný trend medzi sebahodnotením a stratégiou sebaobviňovania, na základe čoho druhú hypotézu môžeme prijať a skonštatovať, že čím je úroveň sebahodnotenia adolescenta vyššia, tým menšia je jeho tendencia uplatňovať stratégiu sebaobviňovania. Křivohlavý (2003) uvádza, že ľudia s nižšou úrovňou sebahodnotenia majú pocit, že sú tvárou v tvár ťažkostiam zraniteľní, stanovujú si nižšie ciele. Naopak, ľudia s vyšším sebahodnotením dosahujú ciele, ktoré si stanovili, a to ich sebahodnotenie posilní ešte viac. Predpokladáme teda, že ide o začarovaný kruh: jednotlivец s nízkou sebaúctou, resp. slabým sebahodnotením má nízke ambície, nestanovuje si primerané ciele a nevolí aktívne copingové stratégie (skôr vyhýbacie, resp. pasívne). Sebahodnotenie opätovne klesá, jednotlivец hľadá príčiny vzniku záťažovej situácie v sebe, objavujú sa pocity sebaobviňovania, ktoré sú často spojené s pocitom menejcennosti. Vzhľadom na veľkosť výskumného súboru aj tento korelačný trend bude treba ďalej overovať.

V súvislosti so snahou analyzovať genderové rozdiely v sledovaných premenných sme sformulovali ďalšie tri hypotézy. **Tretia hypotéza** predpokladá medzi mužmi a ženami signifikantné rozdiely v úrovni sebahodnotenia. V rámci **štvrtej hypotézy** predpokladáme signifikantný rozdiel medzi mužmi a ženami v úrovni vedomia vlastnej účinnosti. Vychádzali sme z výskumu Blatného (2001), podľa ktorého muži preukázali vyššie skóre v úrovni seba-

hodnotenia. Naše výskumné zistenia s výsledkami Blatného nekorešpondujú, a teda tretiu hypotézu nepodporujú. Tento posun v rámci emocionálneho aspektu self-konceptu by bolo možné vysvetliť vývojom spoločnosti smerom k zrovnoprávneniu pohlaví, čomu sa prispôsobuje výchovné pôsobenie v rodinách a výchovno-vzdelávacích inštitúciách. Je ale zaujímavé, že štvrtá hypotéza sa, naopak, potvrdila, preukázal sa štatisticky signifikantný rozdiel v úrovni vedomia vlastnej účinnosti, a to v prospech mužov (tamtiež). To znamená, že muži sa v porovnaní so ženami považujú za schopnejších zvládať náročné životné situácie, viac veria vo svoju kompetentnosť. Na tej emocionálnej úrovni self (deklarovanie vzťahu k sebe, úcty, spokojnosti so sebou) akoby sa ženy už mužom vyrovnali a tie rozdiely sa tu stierajú, ale na úrovni konatívnej sa stále predierajú na povrch tradičné rolové úlohy, fylogeneticky zakódované, odolávajúce aj zmenám spoločenskej situácie.

Piata hypotéza obsahuje predpoklad o existencii signifikantných rozdielov medzi mužmi a ženami v preferencii stratégií zvládania záťaže zameraných na emócie. Zistili sme štatisticky signifikantný rozdiel v dvoch stratégiách, čo nám umožňuje hypotézu prijať. Ide o stratégiu vyhľadávania sociálnej opory a stratégiu sociálna izolácia. Pri porovnaní skupinových mediánov sme zistili, že stratégiu vyhľadávania sociálnej opory častejšie využívajú práve ženy, čo môže do určitej miery súvisieť s ich emocionalitou a orientáciou na interpersonálne vzťahy. Zároveň druhou najčastejšie využívanou stratégiou u žien bola stratégia fantazijný únik. Výskumy Kusej a Maxianovej (2001) dokazujú, že emocionalita a interpersonálne vzťahy sú typicky ženskými črtami, pričom sa v tejto súvislosti stretávame s pojmom *expresivita*. Podobné výsledky potvrdzuje aj výskum Endlera a Parkera (in Frankovský, 2001), kde ženy dosahovali vyššie skóre v stratégiách zameraných na emócie a na vyhýbanie. Pre mužov je typické ovládanie emócií a nezávislosť (Kusá, Maxianová, 2001), čo korešponduje s naším zistením, nakoľko práve muži dosahovali vyššiu strednú hodnotu v stratégii sociálna izolácia. V psychologickej terminológii (Spence, Helmreich in Kusá, Maxianová, 2001) sa zakotvuje pojem *instrumentalita* ako synonymum pojmu mužskosti, čo v nás evokuje predstavu aktívnej manipulácie s podmienkami, do ktorých sa muži v situácii záťaže dostávajú. Tieto tvrdenia podopierame aj naším výskumom, kde sa nám preukázalo, že muži dosahovali najvyššiu strednú hodnotu práve v stratégii riešenie problému a kognitívna reštrukturalizácia. Vysoké skóre sme namerali aj v stratégii fantazijný únik, čo môže opäť súvisieť práve s nezávislosťou, ktorá je pre mužov charakteristická, a teda skôr o probléme samostatne uvažujú a nezdediajú ho s druhými ľuďmi. V otázke genderových rozdielov vo výbere stratégie zvládania záťaže možno naďalej polemizovať, nakoľko výsledky nie sú celkom konzistentné. Hadušovská

(in Frankovský, 2001) neuvádza zistenie genderových rozdielov na úrovni generalizovaných stratégií (stratégie zamerané na únik, riešenie problému a hľadanie pomoci). Zistené boli len rozdiely na úrovni konkrétnych situácií a jednotlivých stratégií.

Hoci to nebolo našim pôvodným výskumným zámerom, výskumné dáta sme podrobili štatistickej analýze aj z hľadiska stupňa štúdia. Výsledky uvádzame, pretože sú zaujímavé a mohli by podnietiť záujem o ďalšie skúmanie problematiky. V našom výskume sa nám preukázal štatisticky významný rozdiel v úrovni sebahodnotenia a vedomia vlastnej účinnosti medzi stredoškolskými a vysokoškolskými študentmi, a to v oboch prípadoch v prospech vysokoškolských študentov. Sebahodnotenie sa utvára a formuje v procese ontogenézy už od raného detstva, a to najmä v interakcii s významnými druhými. Spočiatku ide o rodičov, neskôr o spolužiakov, či referenčné skupiny, v dospelosti ide aj o druh vykonávanej práce (Křivohlavý, 2003). U vysokoškolských študentov zrejme viac skúseností so zvládaním záťažových situácií dvíha úroveň vedomia vlastnej účinnosti. Je zaujímavé a prekvapujúce, že aj taký minimálny vekový rozdiel (3–4 roky) môže byť relevantný. Na tieto výsledky zároveň nadväzuje aj rozdiel vo výbere stratégií zvládania záťaže, kde sa nám preukázal štatisticky významný rozdiel v stratégiách vyhľadávania sociálnej opory a sebaobviňovania. Pri porovnaní skupinových stredných hodnôt sa nám ukázalo, že obe stratégie vo vyššej miere uplatňovali práve stredoškolskí študenti. Mladší adolescenti teda pri konfrontácii s náročnými situáciami častejšie siahajú po týchto emocionálnych copingových stratégiách v porovnaní so staršími adolescentmi. Tento výsledok korešponduje s predošlým zistením, t. j. že stredoškólak sa ešte nemôže oprieť o nejaké finálne a stabilné sebaopätie.

Záver

Výskumné výsledky našej štúdie naznačujú existenciu určitých súvislostí medzi self-konceptom a voľbou konkrétnych stratégií zvládania záťaže v období adolescencie. Naš predpoklad o pozitívnom vzťahu medzi konatívnym aspektom self-konceptu, reprezentovaným konceptom vedomia vlastnej účinnosti, a využívaním priklonových (aktívnych) stratégií zameraných na problém sa potvrdil. Adolescenti s vyšším vedomím vlastnej účinnosti, teda s akousi dôverou vo vlastné schopnosti, kompetentnosť, častejšie siahajú po copingových stratégiách orientujúcich sa priamo na problém. Emocionálny aspekt self-konceptu, teda sebahodnotenie, zase v súlade s našim predpokladom súvisí skôr s využívaním stratégií zameraných na emócie. Adolescenti s nižším sebahodnotením majú tendenciu v záťažových situáciách využívať

stratégiu sebaobviňovanie, čo je vlastne odklonová stratégia, ktorá nepredstavuje efektívny a produktívny prístup k problému. Samozrejme, na základe našich výskumných výsledkov nie je možné závery zovšeobecniť na celú populáciu adolescentov. Bráni nám v tom najmä veľkosť výskumnej vzorky a tesnosť vzťahov medzi predmetnými premennými (slabý až stredne tesný vzťah). Môžu však podnietiť záujem o ďalšie skúmanie týchto premenných.

Keďže self-koncept sa ukazuje ako premenná, ktorá istým spôsobom moderuje aj zvládanie záťaže a v období adolescencie nemá ešte finálnu podobu, stále je tvárny, vzniká tu priestor na jeho ďalšie formovanie. Samozrejme, zásadný vplyv má rodinné prostredie, ale veľa času dospievajúci a mladý dospelý trávi aj v škole. Pedagóg má preto tiež možnosť podporovať formovanie pozitívneho self-konceptu u svojich študentov a nepriamo tak vlastne ovplyvňovať aj voľbu copingových stratégií, resp. ich zvládacie preferencie, či už organizáciou vlastného výchovno-vzdelávacieho procesu, alebo aj v rámci špeciálnych predmetov. Bolo by to možné realizovať v rámci psychologických tréningových aktivít zameraných na sebaopoznanie a sebarozvoj, zvládanie záťažových situácií v rámci predmetov: psychológia zdravia, psychohygiena, sociálno-psychologický tréning. Pozitívny prínos by sa mohol odraziť v zlepšení študijných výsledkov a následne aj v zvýšení celkovej životnej spokojnosti.

Literatúra

- BALAŠTIKOVÁ, V., BLATNÝ, M. 2003. *Determinanty výberu stratégií zvládání* [online]. c2003, poslední revize 15. 8. 2012 [cit. 2015-07-22]. Dostupné z: http://psu-brno.avcr.cz/miranda2/export/sitesavcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/documents/files/zpravy_2003_2.pdf
- BAUMGARTNER, F. 2001. Zvládanie stresu – coping. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing, s. 191–208. ISBN 80-247-0042-5.
- BLATNÝ, M. 2001. Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojnosti: mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, roč. 45, č. 5, s. 385–392. ISSN 0009-062X.
- BLATNÝ, M., OSECKÁ, L. 1994. Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, roč. 38, č. 6, s. 481–488. ISSN 0009-062X.
- BLATNÝ, M., OSECKÁ, L. 1998. Zdroje sebehodnocení a životní spokojnosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, roč. 42, č. 5, s. 385–394. ISSN 0009-062X.
- BRATSKÁ, M. 2001. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Trade Leas. 325 s. ISBN 80-7094-292-4.
- FRANKOVSKÝ, M. 2001. Stratégie správania v náročných životných situáciách. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing, s. 209–227. ISBN 80-247-0042-5.

- HALAMA, P., BIEŠČAD, M. 2006. Psychometrická analýza Rosenbergovej škály sebahodnotenia s použitím metód klasickej teórie testov (CTT) a teórie odpovede na položku (IRT). *Československá psychologie*, roč. 50, č. 6, s. 569–583. ISSN 0009-062X.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- KUSÁ, D., MAXIANOVÁ, D. 2001. Rodovosť emocionality – jej význam a podoby v sociálnej kompetencii mužov a žien. *Československá psychologie*, roč. 45, č. 5, s. 451–459. ISSN 0009-062X.
- NAKONEČNÝ, M. 1997. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia. 336 s. ISBN 80-200-0628-1.

Autorky

Mgr. Lenka Ďuricová, PhD., Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Katedra psychológie, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, e-mail: lenka.duricova2@umb.sk

Bc. Veronika Trojanová, Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Katedra psychológie, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, e-mail: vera.trojanova@gmail.com