

Vztah sebepojetí a volby copingových strategií v zátěžových situacích u vysokoškolských studentů

Coping byl v minulém století zkoumán z různých perspektiv - zatímco psychodynamický přístup přikládal determinující vliv ego-obranným mechanismům, transakční paradigma spojovalo výběr copingových strategií se zhodnocením situačně kognitivních faktorů. V současnosti se uplatňuje přístup interakční, který přisuzuje důležitost dvěma aspektům – individuálnímu a situačnímu (Suls, David, Harvey, 1996). Tento přístup vychází z poznatků Kenricka a Fundera (1988), kteří prokázali, že mezi osobnostními rysy a specifickým chováním je poměrně významná korelace 0,30, - 0,40 a tudíž nelze individuální faktory ignorovat (cit. dle Sulz, David, Harvey, 1996).

V rámci interakčního paradigmatu se vydělil specifický přístup - sociálně-kognitivní. Zvládání výzev z prostředí chápe jako jeden ze zdrojů utváření sebepojetí a současně považuje takto vytvořené složky self-systému za bázi pro volbu a provádění volního jednání, včetně zvládání zátěže. Vyjadřuje tak vlastně vzájemnost/oboustrannost působení těchto proměnných (Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004). Stejně tak i Navrátil (2003) uvádí, že úspěšné zvládání životních stresorů závisí na různých osobních a environmentálních podmínkách a často zlepšuje kvalitu výměn ve vztahu člověk – prostředí a zvyšuje úroveň angažovanosti ve vztazích, kompetence, sebeúcty a sebevlády.

Ze zmíněného přístupu vycházeli i Balaščíková, Blatný, Kohoutek (2004) v rámci svého výzkumu týkajícího se hledání souvislostí mezi aspekty sebepojetí a výběrem strategií zvládání u adolescentů. Zajímalo je, do jaké míry proměnné sebepojetí ovlivňují chování v zátěžové situaci a zda jednotlivé aspekty sebepojetí (sebehodnocení, self-efficacy, jasnost sebepojetí) mají specifické souvislosti s konkrétními strategiemi zvládání.

Zde je na místě vysvětlit si jednotlivé pojmy, se kterými autoři výzkumu pracovali a které využijeme dále v našem projektu i my.

Sebepojetí (self-concept) je soubor představ člověka o sobě samém a způsob, kterým vnímáme sami sebe. Způsob vnímání (percepce) sebe sama může být rozdělena do několika kategorií: osobní sebepojetí – vlastní názor o sobě, sociální sebepojetí – jak jsem vnímán ostatními, sebeideály – jaký bych měl nebo chtěl být (Strickland, 2001). Percepce sebe samého jsou formovány prostřednictvím zkušeností s prostředím a jsou ovlivněny dalším posilováním z prostředí a od významných druhých. Pod pojem sebepojetí lze zařadit vlastnosti, schopnosti, vědomosti, hodnoty, postoje, sociální role, zkrátka všechno, čím se

subjekt definuje a zhodnocuje (Shavelson, Hubner a Stanton, 1976 cit. dle Blatný, Plháková, 2003).

Pod pojem sebehodnocení se řadí mentální reprezentace emočního vztahu k sobě, převažuje zde afektivní složka prožívání sebe sama. Sebehodnocení představuje vnímanou hodnotu sebe jako objektu pozorování (Bačová in Čermák, Hřebíčková, Macek, 2003). Je výsledkem sociálního srovnávání a sebeuposuzování na základě pozorování vlastní činnosti (Suls a Sanders, 1982 cit. dle Blatný, Plháková, 2003). Nezbytné pro jeho vytváření je především posílení od významných druhých (Shavelson, Hubner a Stanton, 1976, tamtéž)

Vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy) vyjadřuje přesvědčení individua o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život. Pocit, že jsem schopen řídit chod dění, je spojován s představou lepšího zvládnání životních těžkostí. Vysoké vědomí vlastní účinnosti má vliv na vytváření optimistických postojů, přispívá k interpretaci těžkých úkolů jako výzev a koreluje s kvalitou života. Naproti tomu nízké self-efficacy zakládá psychickou zranitelnost – tendenci k depresím a k podléhání stresu. Tito lidé trpí sebeobviňováním za vlastní špatnost, ztrácejí víru v sebe, snadno všechno vzdávají. Čím méně totiž člověk věří, že svou činností může dosáhnout nějakého výsledku, tím menší má podnět, aby něco udělal (Pajares, Urdan, 2006).

Jasnost sebepojetí dle Campbella a kol. (1996) představuje míru, do jaké jsou obsahy sebepojetí jasně a přesvědčivě definovány, jak jsou vnitřně konzistentní a časově stabilní. „Jasnost sebepojetí je spojena s dobrým sebepoznáním a ve svém důsledku vede k větší sebejistotě a celkově kladnému emočnímu postoji k sobě.“ (Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004, s. 411)

Zvládnání neboli coping dle Richarda Lazaruse (1993) – znamená úsilí a vypořádání se s vnějšími i vnitřními požadavky, které vyčerpávají osobní zdroje. Coping je chováním, které lidi chrání od dopadů způsobených problematickými zkušenostmi (tamtéž). V současné psychologii jsou vyrovnávací strategie chápány jako specifické vyjádření obecných sklonů k určitému typu chování a prožívání, které se aktualizuje v situacích, které nesou vysoké nároky na adaptaci (Blatný, Osecká, 1998 cit. dle Balaščíková, Blatný, 2003). Postupy, kterými problémy zvládáme se odvozují od základních reakcí na zátěž ve smyslu útoku, útěku a ochromení (Baštecká, Goldmann, 2001). Obecně se rozlišují dva typy vyrovnávacích strategií – adaptivní a maladaptivní.

A nyní k výsledkům výzkumu Balaščíkové, Blatného a Kohoutka (2004). Ty ukázaly, že proměnné sebepojetí spolu vzájemně souvisí, avšak velikost korelací neimplikuje, že by šlo o totožné konstrukty, tudíž lze jednotlivé aspekty sebepojetí považovat za specifické faktory

chování v zátěži. Na základě výsledků korelační analýzy nebyl zjištěn vztah mezi sebehodnocením, vědomím vlastní účinnosti a volbou určitých strategií pro zvládnutí zátěžové situace. Sebehodnocení je spojeno pouze s únikem do fantazie, a to záporně (Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004), což odpovídá i např. zjištění Epsteina (1992), podle něhož lidé s negativním sebehodnocením vykazují nízkou míru konstruktivních řešení zátěžových situací (cit. dle Balaščíková, Blatný, 2003). „Vědomí vlastní účinnosti souvisí poněkud paradoxně se strategií vyhýbání se problému. Nalezený vztah může být vysvětlen na základě toho, že výzkum byl proveden u souboru adolescentů, u nichž vyhýbání se problému může být považováno za sociálně žádoucí způsob přístupu k problému a vývojově specifické vyjádření vlastní kompetence a autonomie.“ (Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004, s. 413) „Nejvíce vztahů se strategiemi zvládnání se prokázalo u jasnosti sebepojetí: osoby s vysokou mírou jasnosti sebepojetí neuvítají především těch strategií, jež jsou považovány za neadaptivní (fantazijní únik, sebeobviňování, sociální izolace).“ (tamtéž, s. 415). K podobným zjištěním dospěla Ficková (2000), podle níž adolescenti s nižší jasností sebepojetí mají tendenci preferovat málo efektivní strategie zvládnání (vyjadřování emocí, popírání či behaviorální vypnutí) (cit. dle Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004). Stejně tak i výzkum Smithe, Wethingtona a Zhana (1994) potvrdil, že nízká úroveň jasnosti sebepojetí je spojena především s preferováním pasivních copingových strategií (cit. dle Campbell et al., 1996).

Cílem našeho výzkumu je zjistit, zda spojitost daných proměnných (sebepečetí, resp. sebehodnocení, self-efficacy, jasnosti sebepečetí, a copingových strategií) nalezneme i u vyšší věkové kategorie – vysokoškolských studentů. Ostatně sami autoři na závěr studie uvádí, že jejich zjištění je třeba ověřit i na vyšších věkových úrovních (Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004). Dá se totiž předpokládat, že vyšší věková kategorie respondentů může přinést jiné výsledky. Vycházíme z obecné charakteristiky vývojového období pozdní adolescence (15 – 20 let) a období tzv. emerging adulthood (18 – 25 let). Dle Arnetta (2004) je období vynořující se dospělosti specifickou vývojovou fází, která se v určitých (pro náš výzkum relevantních) znacích odlišuje od adolescence. Období 18 – 25 let vymezil J. Arnett jako období formování identity, období nestability (způsobenou změnami životního stylu – např. odstěhování se od rodičů na kolej, počátek studia na vysoké škole, práce, ad.), období možností a příležitostí (ať už v oblasti mezilidských vztahů, tak i v oblasti vzdělání a práce) (tamtéž). Co je ale nejdůležitější, Jeffrey Arnett považuje tuto vývojovou fázi za nejvýraznější období z hlediska zaměření se na sebe sama (self-focusing). Dříve byla problematika formování identity a self-focusing typicky spojována s obdobím adolescence (např. Erikson a konflikt identity vs. zmatení rolí). Jak ovšem ukázalo několik výzkumů zaměřujících se na

problematiku identity v adolescenci, formování identity je málokdy dosaženo ukončením střední školy, identita se ve velké míře nadále rozvíjí, formuje a zakotvuje (Arnett, 2000). Lidé si v období vynořující se dospělosti více vyjasňují svoji identitu, poznatky o sobě samém a získávají tak stabilnější a jasnější představu o tom, čím jsou a co chtějí od života. Cílem celého tohoto procesu je zároveň i dosažení určité soběstačnosti (Arnett, 2004).

Říčan (1990) navíc považuje období mladé dospělosti za třetí fázi proměny sebeuvědomění a sebepotvrzení.

Proto předpokládáme, že též úroveň sebepojetí resp. jeho složek, se mohla změnit, už jenom v důsledku přechodu ze střední školy na vysokou. V tomto období dochází k poměrně velkým změnám – v pravidlech, v požadavcích, způsobu života, v přístupu učitel – žák, apod. Je tedy možné, že se výše uvedený posun projeví i ve výsledcích výzkumu.

Zároveň chceme volbou starších respondentů zohlednit riziko, na které upozornili již Blatný, Kohoutek, Janušová (2002). Podle nich je zobecnitelnost výsledků výzkumů týkajících se copingových strategií u adolescentů právě z důvodu jejich věku omezená. Chování v situaci zátěže není totiž u adolescentů dosud zcela vyhraněné a není tudíž jasně strukturováno. Tento závěr byl podpořen i skutečností, že nejčtenější strategií ve zkoumaném souboru byl únik do fantazie, přičemž tato strategie je obecně považována za jisté vývojové specifikum adolescence.

Z výše uvedených důvodů se v rámci výzkumu zaměříme na všechny tři aspekty sebepojetí, přestože výsledky předchozího projektu prokázaly silnější korelaci jen mezi jednou složkou – jasností sebepojetí a strategiemi zvládání. Právě z důvodu odlišnosti věkové kategorie vzorku očekáváme, že by sebehodnocení a self-efficacy mohlo středně korelovat s užíváním copingových strategií.

Z dalších realizovaných výzkumů týkajících se copingových strategií a sebepojetí můžeme uvést práci Boldera, Frydenbergové, Fallona (1993). Ti ve své studii uvádí, že vysoké sebepojetí je spojeno s užíváním strategie zaměření se na řešení problému. Jedinci s nízkým sebepojetím naopak mají tendenci zátěžové situace neřešit (cit. dle Frydenberg, 2008). To potvrzuje i Stevenson (1996) ve svém výzkumu, kde se ukázalo, že jedinci s nízkým sebepojetím častěji užívají neproduktivní copingové strategie (tamtéž).

Osecká, Macek a Řehulková (2000) ve shodě s dalšími (Jackson, Bosma, 1990, Grob et al., 1999, ad.) prokázali zase úzkou souvislost sebepojetí a sebehodnocení adolescentů se zvládáním běžných i závažných rodinných problémů. Výsledky jejich výzkumu ukázaly, že strategie zvládání souvisí celkově více s vědomím vlastní účinnosti než s celkovým sebehodnocením. Vědomí vlastní účinnosti souvisí jak u chlapců, tak i u dívek se všemi

sledovanými strategiemi vyrovnávání se. „Vztah sebehodnocení k jednotlivým strategiím je diferencovaný: v souboru dívek koreluje sebehodnocení statisticky průkazně pouze se strategií aktivního řešení, zatímco v souboru chlapců s potlačováním emocí a záporně s hledáním sociální opory.“ (tamtéž, s. 162). Autoři na základě dosavadních poznatků dále předpokládali, že časté užívání aktivních, racionálních a na řešení problému zaměřených strategií bude pozitivně souviset s vědomím vlastní účinnosti. Zároveň presumovali, že častější vyhledávání sociální opory bude negativně souviset s úrovní sebehodnocení – adolescenti s pozitivním vztahem k sobě budou tuto strategii volit méně často než ti, kteří mají negativnější sebehodnocení. Výsledky však byly překvapující. Ukázalo se, že důležitější než aktivní řešení je pro vědomí vlastní efektivity u adolescentů především jejich schopnost potlačovat (a tedy nevyjadřovat) negativní pocity. Pro tento výsledek autoři nemají jednoznačnou interpretaci. Může to být tím, že dospívající vnímají skutečně jako efektivní spíše takové řešení konfliktů s rodiči, kdy nedají najevo svoje negativní pocity. „To, že zůstanou konfliktní situací a v konfrontaci s dospělými tzv. „v klidu“, má pro ně větší hodnotu než nějaké racionální kompromisní řešení.“ (tamtéž, s. 164). Dále se ukázalo, že častější vyhledávání sociální opory negativně souvisí s úrovní sebehodnocení pouze u chlapců. Dívky si naopak o řešení problému pohovoří s přáteli nebo s někým dospělým, aniž by důvodem bylo nízké sebehodnocení (tamtéž).

Výzkum Blatného a Osecké (1998) také ukázal vztah mezi sebehodnocením a specifickými copingovými strategiemi. Sebehodnocení korelovalo s používáním řady strategií vyrovnávání se s náročnými životními situacemi: pro osoby s vysokým sebehodnocením je typické používání přímých příklonových strategií (řešení problému a kognitivní restrukturační) a vyhýbání se fantazijnímu úniku, sebeobviňování a sociální izolaci, zatímco pro osoby s nízkým sebehodnocením jsou typické odklonové strategie jako sebeobviňování a únik do fantazie.

Vztahem self-efficacy a zvládání zátěžových situací se zabývalo mnoho zahraničních autorů. Tak například Jerusalem a Mittag uvádí, že lidé s vyšším vědomím vlastní účinnosti více věří svým schopnostem zvládnout různé životní překážky, mají sklon interpretovat problémové situace jako výzvy, nikoliv jako hrozby či jako události jimi samotnými neovlivnitelné (nekontrolovatelné). Mohou tak čelit stresovým událostem s vyšší sebedůvěrou. Důležité je také to, jak hodnotí původ situací - pozitivní situace hodnotí jako výsledek vlastního úsilí, naproti tomu negativním událostem přisuzují externí vlivy (in Bandura, 1995). Podobně uvádí i Jenkin (1997): jedinci s vysokým self-efficacy se více zaměřují na řešení problémové situace a na její pozitiva (cit. dle Frydenberg, 2008). Jedinci s

nízkým vědomím vlastní účinnosti mají naopak sklon k nejistotě, pochybnostem o sobě, jsou více úzkostní, bojí se vlastního odhadu problémových situací a silně si uvědomují své nedostatečné kompetence v oblasti zvládnání zátěžových situací (Jerusalem, Mittag in Bandura, 1995). Důsledkem pak může být neefektivní zvládnání zátěžových situací. To prokázal i Neill (1996). Ve svém výzkumu dospěl k závěru, že studenti s nízkým vědomím vlastní účinnosti užívali neproduktivní copingové strategie – konkrétně neřešení situace, trápení se, sebeobviňování, izolace od lidí (cit. dle Frydenberg, 2008).

VÝZKUMNÁ OTÁZKA:

Jakým způsobem spolu souvisí aspekty sebepojetí (vědomí vlastní účinnosti, sebehodnocení, jasnost sebepojetí) a volba copingových strategií?

VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY:

H1: Čím vyšší sebehodnocení vysokoškolští studenti mají, tím častěji volí příklonové strategie zvládání.

H2: Čím vyšší vědomí vlastní účinnosti vysokoškolští studenti mají, tím častěji volí příklonové strategie zvládání.

H3: Čím vyšší míru jasnosti sebepojetí vysokoškolští studenti mají, tím častěji volí příklonové strategie zvládání.

METODA VÝBĚRU VZORKU A ZKOUMANÝ SOUBOR:

Výzkumný vzorek:

Výzkum bude proveden na vzorku vysokoškolských studentů (N = 60). Kritériem pro zařazení do výzkumného vzorku je studium vysoké školy v prezenční formě studia. Tímto omezením se snažíme z našeho vzorku odstranit respondenty, kteří studují například kombinovaně nebo formou celoživotního vzdělávání. Tyto osoby by totiž nesplňovaly předpoklady, které jsme v rámci cíle našeho výzkumu stanovily. Především by nemusely zapadat do námi vytyčené věkové kategorie (emerging adulthood). Odlišná forma studia (kombinovaná a CŽV) klade rozdílné nároky na studenta a celková organizace studia (zkoušek, podmínek ukončení, apod.) se odlišuje od prezenční formy.

Kritérii pro výběrový soubor je tedy prezenční forma vysokoškolského studia ve druhém a vyšším ročníku a věková hranice 19 – 29 let. Rozhodly jsme se do našeho výzkumného souboru zahrnout pouze studenty druhých a vyšších ročníků, neboť je pravděpodobné, že se již setkali alespoň s několika zátěžovými situacemi typickými pro vysokoškolské prostředí a dokážou je tudíž rozpoznat a mají k jejich vyřešení již vytvořené určité vlastní strategie. Vzaly jsme v úvahu i fakt, že úroveň sebepojetí studenta se může změnit v konfrontaci s ostatními studenty, s novými situacemi, odlišným přístupem vyučujících na vysoké škole oproti střední škole. Ovšem předpokládáme, že tyto změny mohou nastat až po určité době studia. Proto volíme respondenty až z druhých a vyšších ročníků.

Nezaměřujeme se na konkrétní vysokou školu nebo obor studia. V rámci výzkumu se pokusíme prokázat existenci vztahu a vzájemné souvislost mezi proměnnými sebepojetí a volbou copingových strategií, k čemuž nám může posloužit širší výběrový vzorek bez ohledu na orientaci studia. Předpokládáme, že užívání odklonových a příklonových strategií se vyskytuje ve stejné míře u studentů a není závislé se zaměřením fakult. Proto se zaměříme na běžné zátěžové situace, které mohou potkat každého studenta. Jsme si vědomy, že existuje možnost, že se výsledky studentů různých fakult/oborů mohou lišit, ale z vlastní zkušenosti toto nepředpokládáme. Spíše předpokládáme, že by mohly existovat výjimky v rámci konkrétních předmětů a vyučujících. Tyto výjimky mohou plynout například z více formálního či neformálního prostředí při výuce. Vzhledem k velikosti vzorku se proto nebudeme zabývat ani rozdíly mezi fakultami ani mezi jednotlivými obory a zaměříme se čistě na vysokoškoláky jako skupinu bez dalšího rozdělení.

Metoda výběru vzorku:

Jako metodu výběru vzorku jsme zvolily příležitostný výběr, který je jedním z nenáhodných typů výběru vzorku v sociálních vědách. Základním principem tohoto typu výběru je dostupnost vzorku a nahodilost výběru zkoumaných osob. Abychom posílily náhodnost tohoto výběru, rozhodly jsme se využít následujícího znáhodňujícího mechanismu při výběru respondentů. Tento mechanismus spočívá v postupu sběru dat, jehož základním principem je oslovování každého desátého studenta, který kolem nás projde. Tímto postupem se snažíme zaručit náhodnost tohoto příležitostného výběru, tedy že výběr respondentů nebude ovlivněn našimi preferencemi, sympatiemi apod. Respondenty budeme tímto způsobem oslovovat na chodbách fakult, před vchody do poslucháren a knihoven. Největší nevýhodou námi zvoleného příležitostného výběru je skutečnost, že nezaručuje úplnou reprezentativnost výběrového vzorku ze základního souboru (základním souborem jsou v tomto kontextu míněni všichni studenti VŠ v prezenční formě studia). Nicméně očekáváme, že všichni jedinci vysokoškolské populace disponují několika znaky jako je přibližný věk a vzdělání, díky nimž se pro náš výzkum stávají relativně homogenní populací.

Z toho vyplývá, že nenáhodný kvótní výběr je pro takto úzce definovaný základní soubor nevhodný, protože jak je výše zmíněno, tvoří relativně homogenní populaci (alespoň co se týče kvót vzdělání, věk, rodinný stav, ekonomická aktivita).

Pro účely našeho výzkumu nám nepříjde vhodný ani systematický náhodný výběr, a to z důvodu obtížnosti technické proveditelnosti a s tím i spojené časové náročnosti.

Pokud bychom se ve výzkumu zaměřily i na rozdíly mezi studenty jednotlivých fakult, musely bychom uvažovat náhodném stratifikovaném výběru. Základní soubor lze podle potřeby rozdělit do více homogenních skupin, kterými jsou například fakulty a ty dále rozdělit na ročníky a z každé této jednotky vybrat určitý počet jedinců. Nepřepokládáme, že by se od sebe studenti různých fakult ve stejném vývojovém období (mladá dospělost) z hlediska úrovně sebepojetí či volby copingových strategií výrazně lišili, proto nebudeme už tak malý vzorek 60 osob dále rozdělovat do dalších skupin a zůstaneme u původního záměru, tedy prostého náhodného výběru.

OPERACIONALIZACE

V hypotézách se vyskytují čtyři proměnné: sebehodnocení, vědomí vlastní účinnosti, jasnost sebepojetí a příklonové strategie zvládnání.

Pojem sebepojetí je velmi široký a zahrnuje množství komponent. Proto jej specifikujeme za pomoci tří proměnných – jasnost sebepojetí, sebehodnocení a vědomí vlastní účinnosti. Pro každý z těchto aspektů máme v dotazníku zvláštní sadu výroků, pomocí nichž se budeme snažit zjistit jejich míru (úroveň).

Tedy konkrétně: Hodnota celkového skóre odpovědí na prvních deset výroků, jimiž zjišťujeme **míru sebehodnocení**, se pohybuje v intervalu 0 – 30 (odpovědi na jednotlivé položky bodujeme takto: položky 1, 2, 4, 6, 7 bodujeme: Velmi vystihuje = 3, Spíše vystihuje = 2, Spíše nevystihuje = 1, Vůbec nevystihuje = 0; položky 3, 5, 8, 9, 10 jsou polarizovány opačně a bodujeme je proto následovně: Velmi vystihuje = 0, Spíše vystihuje = 1, Spíše nevystihuje = 2, Vůbec nevystihuje = 3). Hodnota 0 značí nejnižší skóre (nejvíce negativní), hodnota 30 nejvyšší skóre sebehodnocení. Ty respondenty, u kterých výsledný součet hodnot jejich odpovědí je v intervalu 0 – 15, považujeme za negativní vzhledem k sebehodnocení. Ty respondenty, jejichž celkové skóre odpovědí je v intervalu 16 – 30, považujeme za pozitivní ve vlastním sebehodnocení.

Self-efficacy zjišťujeme též pomocí 10 výroků (položky 11 – 20). Celkové skóre odpovědí je opět vytyčeno v intervalu 0 - 30. Všechny položky bodujeme následujícím způsobem: Velmi vystihuje = 3, Spíše vystihuje = 2, Spíše nevystihuje = 1, Vůbec nevystihuje = 0. Respondenty, jejichž celkové skóre odpovědí se pohybuje v intervalu 0 - 15 hodnotíme jako vysokoškoláky s nízkou mírou vlastní účinnosti a vysokoškoláky umístěné v intervalu 16 - 30 hodnotíme jako ty, kteří mají vysokou míru vlastní účinnosti

Pro **jasnost sebepojetí** jsme v dotazníku vymezily 12 výroků (otázky 21 – 32). Míra jasnosti sebepojetí se pohybuje v intervalu 0 – 36, kdy hodnota 36 značí nejvyšší skóre. Položky bodujeme následovně: Velmi vystihuje = 0, Spíše vystihuje = 1, Spíše nevystihuje = 2, Vůbec nevystihuje = 3. Dva výroky (výrok 26 a 31) jsou polarizovány opačně a proto máme převrácenou i bodovou škálu. Celkovou míru jasnosti sebepojetí budeme hodnotit následovně. Ti respondenti, jejichž celkové skóre odpovědí nabylo hodnot 0 – 17, mají nízkou míru sebehodnocení, ti, jejichž celkové skóre bylo v intervalu 18 – 36, mají vysokou míru sebehodnocení.

Mezi příklonové strategie řadíme řešení problému a zaměření na emoce (v pozitivním smyslu). Pod tyto strategie spadají výroky číslo 33, 36, 39, 42, 44, 46, 49, 51, 53, 55, 56, 58.

Příklonové strategie bude užívat ten respondent, který na většinu výše zmíněných výroků odpoví „velmi často“ nebo „často“ a zároveň budou zmíněné výroky tvořit většinu jeho kladných odpovědí (tzn. že převáží nad kladnými odpověďmi - „velmi často“, „často“ - na zbylé výroky).

METODY SBĚRU DAT

Popis metody a zdůvodnění její volby

Jako metody sběru dat pro náš výzkum jsme se rozhodly využít standardizovaného dotazníku. Oslovené respondenty informujeme osobně o našem výzkumu a jeho účelu a poskytneme jim veškeré instrukce ohledně samotného dotazníku a způsobu jeho vyplnění. Poté již necháme respondenty, aby v naší přítomnosti samostatně vyplnili dotazník.

Dotazník je v podstatě určitá forma standardizovaného rozhovoru, avšak v písemné podobě. Jak uvádí Ferjenčík (2000), využití standardizovaného dotazníku má několik výhod. Můžeme mezi ně zařadit například poměrně snadnou analýzu dat. Každému respondentovi překládáme stejnou sadu otázek a možných odpovědí, a tak data již získáváme ve standardizované podobě. Protože budeme využívat standardizované psychologické testy včetně jejich metodiky, není ani vhodné uvažovat o jakémkoli nestandardizovaném interview.

Díky využití metody dotazování face to face očekáváme vyšší návratnost, neboť naše přítomnost může respondenty motivovat k vyplnění dotazníku. Zároveň můžeme kontrolovat, zda dotazník vyplňuje osoba, která odpovídá požadavkům našeho výzkumného vzorku. Metoda osobního dotazování pomáhá čelit zkreslením z odmítnutí a zkreslením způsobeným limity dotazníků, kdy by respondent mohl být ovlivněn délkou dotazníku, sledem a složitostí otázek nebo pro něj nudnými otázkami. (De Vaus, 1994) Bez přítomnosti osoby tazatele by respondent, jemuž zcela nevyhovuje forma dotazníku, mohl vynechávat odpovědi. Předpokládáme, že naše přítomnost a asistence může mít pozitivní vliv na míru vyplněnosti dotazníku a zredukuje počet nezodpovězených otázek.

Výhodou této metody samovyplnění respondentem je automatické potlačení nežádoucí stylizace odpovědí respondentů způsobené rysy tazatele a její menší časová náročnost než osobní dotazování.

Ostatní metody

Kvůli povaze dotazníku, který budeme používat, není vhodné využít metodu standardizovaného dotazníku, který bude vyplněn s respondenty osobně face to face (tedy formou osobního interview). Psychologické škály, které dotazník bude obsahovat, jsou konstruované pro administraci samotným respondentem, takže nebudeme určený způsob administrace nijak měnit.

Podobou povahu jako distribuce dotazníku face to face má i telefonické interview. Jejich výhodou je rychlost, s jakou lze odpovědi respondentů získat. Nicméně z důvodu ochrany soukromí nelze získat telefonní čísla respondentů (studentů) třetí stranou (například univerzitou). Není povinností studenta telefon uvádět a my jej tedy nemůžeme ani nijak zjistit.

Stejně tak jsme zavrhnly i sběr dat pomocí pošty z důvodu velké finanční a časové náročnosti a nedostupnosti seznamu adres osob z našeho výzkumného souboru. Je zde také velká pravděpodobnost, že námi vybraní respondenti na uvedených adresách dlouhodobě nebydlí (bydlí v místě VŠ).

Předpokládáme, že v současné době má každý student pravidelný přístup k internetu (doma, na koleji, ve školních studovnách...), takže jsme zvažovaly postavit náš výzkum na principu CAWI Computer Assisted Web Interviewing, který je podobný písemnému dotazování, resp. dotazníku ponechaném respondentovi k samovyplnění. Jeho velkou nevýhodou, kvůli kterému jsme od této metody nakonec i upustily, je předpokládaná velmi nízká návratnost. Mimo nízké návratnosti je zde také riziko, že respondenti, kteří se rozhodnou výzkumu zúčastnit a vyplní náš dotazník, se budou lišit od osob, které dotazník nevyplní a vypadnou z našeho výzkumu. Tedy náš výzkumný vzorek by mohl reprezentovat jen určitou populaci způsobenou samosběrem respondentů.

Po důkladném zvážení veškerých výhod a nevýhod všech známých metod sběru dat jsme se rozhodly pro osobní distribuci dotazníku a jeho samostatného vyplnění respondenty.

Popis měřícího postupu

Coping – chování v zátěžových situacích:

Pro měření chování v zátěžové situaci jsme sestrojily vlastní škálu, která obsahuje 26 výroků, pomocí nichž budeme sledovat 3 faktory: řešení problému, vyhýbání se problému a zaměření na emoce. Ke každému faktoru jsme zařadily 8 výroků. Zatímco první faktor představuje příklonovou copingovou strategií, druhý uvedený faktor je typicky odklonovou strategií. U posledního zmíněného faktoru – zaměření na emoce – jsme šest výroků zařadily pod odklonovou strategií a zbývající dva pod příklonovou strategií. Při sestrojování dotazníku

jsme se částečně inspirovaly Tobinovým dotazníkem: Coping Strategy Inventory – CSI (Tobin, Holroyd, Reynolds 1984), který jsme přeložily. Ten čítá dohromady 72 položek, pomocí nichž se zjišťuje osm druhů copingových strategií. My jsme se však zaměřily na tři nepoužívanější (nejfrekventovanější) copingové strategie: orientace na problém, orientace na únik a zaměření na emoce (Křivohlavý, 1994).

Blatný, Balaščíková, Kohoutek ve svém výzkumu, ze kterého vycházíme, zjišťovali zátěžovou situaci tím způsobem, že se respondentů zeptali, jakou zátěžovou situaci v posledních dvou měsících prožil. Aby dosáhli relevantnosti zátěžových situací u všech respondentů, zároveň je požádali, aby zmíněnou situaci obodovali na sedmibodové stupnici z hlediska její závažnosti. V rámci analýzy pak sledovali jen ty respondenti, kteří popsanou situaci hodnotili minimálně jako průměrně závažnou.

Jelikož se ve výzkumu zaměřujeme na vysokoškolské studenty, rozhodly jsme se zkoumat typické zátěžové situace, které mohou potkat vysokoškolského studenta při studiu. Nebudeme po respondentech vyžadovat, aby si vybavili určitou konkrétní pro ně závažnou stresovou situaci. Pro některé respondenty by to mohlo být zatěžující (jak časově, tak i z hlediska vybavení). Proto jsme samy navrhly šest typických zátěžových situacích ve vysokoškolském prostředí: nesložení zkoušky v 2. opravném termínu, promeškání registrace seminárních skupin/přihlašování na zkoušky, opakování předmětu, nepřijetí seminární práce (nedosažení minimálního počtu bodů), která je podmínkou pro získání zápočtu, nedostatek času na učení na zkoušku, nedostatek času na vypracování seminární práce a jiných plnění. Pod výčet těchto situací uvedeme ještě prázdný řádek na vyplnění pro ty respondenty, kteří si žádnou ze zmíněných situací nevyberou, protože chceme zohlednit skutečnost, že každý hodnotí závažnost podle jiných měřítek.

Metody výzkumu sebepojetí:

Druhou oblastí, na kterou se ve výzkumu zaměříme, jsou jednotlivé složky sebepojetí. Opět jsme se rozhodly všechny složky sebepojetí (sebehodnocení, vědomí vlastní účinnosti a jasnot sebepojetí) měřit strukturovanými dotazníky, konkrétně pomocí sebesuzovacích škál.

Měřením sebepojetí se zabývá kromě námi vybraných škál i řada dalších. Jednou z nich je například Fittsova škála sebepojetí - Tennessee Self-Concept Scale:2 (W.H. Fitts, W.L. Warren, 1996). její výjimečnost spočívá v dvojsměrné analýze sebepojetí. V prvním směru se jedná o interní škály, tedy o tři aspekty vztahu k sobě - identita, projevování sebe sama pozorovatelná druhými a spokojenost se sebou samým. A ve druhém směru pak zahrnuje externí škály, tedy fyzické, morálně-etické, osobní, rodinné a sociální já. Tato škála je pro

naše potřeby příliš rozsáhlá, nicméně například v revidované verzi z roku 1996 do ní byla doplněna škála školního/pracovního sebepojetí, která by mohla být vhodná i pro náš projekt. Co se týče validity, obsahuje test 4 škály validity: inkonzistence v odpovědích, sebekritičnost, lži skór a distribuci.

Sebehodnocení

Sebehodnocení bude měřeno pomocí Rosenbergovy škály sebehodnocení, která zjišťují úroveň celkového vztahu k sobě. Rosenbergova škála je dobře známá i v našem prostředí a lze ji bez problému použít na české populaci. Původně byla vyvinuta pro zkoumání sebehodnocení u adolescentů, ale podle Blatného (2003) ji lze snadno použít i u jiných vzorků populace. Škála obsahuje 10 položek, které respondenti hodnotí pomocí čtyřbodové škály souhlasím - nesouhlasím. Celková úroveň sebehodnocení je vyjádřena součtovým skórem.

Česká verze Rosenbergovy škály, kterou používáme, byla prvotně použita v předmětu "Metody výzkumu v sociologii" (SOC 107, jaro 2005, vyučující Ladislav Rabušic).

Vědomí vlastní účinnosti

Vědomí vlastní účinnosti bude zjišťováno pomocí Škály vědomí vlastní účinnosti přizpůsobenou pro české prostředí (Křivohlavý, Schwarzer, Jerusalem 1993), která je v české verzi známa pod názvem „Dotazník obecné vlastní efektivity“ (viz <http://userpage.fu-berlin.de/~health/czec.htm>). Škála obsahuje 10 výpovědí (situací). Respondenti následně vyjádří pomocí čtyřbodové škály, jak moc je výpověď vystihuje (vůbec nevystihuje – velmi vystihuje). Dotazník je zaměřen na zjišťování míry optimistického sebepojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti zvládat problémy.

Jasnost sebepojetí

Pro měření konceptu jasnosti sebepojetí použijeme Škálu jasnosti sebepojetí (Self-Concept Clarity Scale, Campbell a kol., 1996). Tato škála obsahuje 12 položek, které respondenti následně hodnotí na čtyřbodové škále nesouhlasím – souhlasím. Úroveň jasnosti sebepojetí je vyjádřena součtovým skóre. (Blatný, Plháková 2003)

INTERVENUJÍCÍ PROMĚNNÉ

1) Obecné intervenující proměnné

Výzkum se zaměřuje na studenty, kteří studují druhým rokem a více a jejichž forma studia je prezenční. Abychom se vyhnuli všem dalším formám studia i prvním ročníkům, bude student nejprve osloven a dotázán na výše uvedené skutečnosti. Pokud by některý z tazatelů na tuto formální otázku zapomenul, tato intervenující proměnná bude eliminována jednoduchou demografií, která je uvedena na konci dotazníku.

Jako výběr respondentů byl zvolen příležitostný výběr – respondenti budou osloveni tazatelem. Zde se může stát, že si tazatel bude respondenty vybírat podle určitých charakteristik, například podle sympatie, což jsme se snažily eliminovat zavedením znáhodňovacího mechanismu, jak je uvedeno v metodě výběru vzorku.

Předkládaný dotazník je poměrně dlouhý, a proto může některé respondenty odradit od jeho vyplnění, nebo může být průběhu vyplňování odmítnut. Není ovšem v našich silách se této intervenující proměnné vyvarovat. Sebeuposuzovací škály nepovažujeme za vhodné zkracovat, každý aspekt je zkoumán průměrně 10 výroky a myslíme si, že jejich počet je pro zjištění úrovně jednotlivých aspektů sebepojetí optimální. Při konstruování škály pro zjištění vyrovnávacích strategií jsme se též snažily vzít v úvahu možnost, že respondenta délka dotazníku může odradit. I z toho důvodu jsme se zaměřily na 3 základní strategie zvládnání zátěžových situací, které budeme zjišťovat pomocí 25 výroků.

Další intervenující proměnnou může být neochota některých respondentů vyplnit dotazník. Pokud by takto vzniklá skupina měla stejné charakteristiky, mohlo by dojít ke zkreslení výsledků. Nicméně předpokládáme, že výzkumné téma je natolik nekonfliktní, že by se takováto skupina neměla vyskytnout.

2) Intervenující proměnné vycházející z osobních charakteristik respondenta

Intervenující proměnnou se může stát tzv. „locus of control“, který může ovlivňovat chápání vlastního sebepojetí. Pokud se člověk domnívá, že je pánem svého osudu, může být jeho sebepojetí kladnější, než kdyby člověk nabyl přesvědčení, že jeho osud je řízen zvnějšku. Tento přístup může ovlivnit také copingové strategie v tom smyslu, že člověk, jež má vnější „locus of kontrol“, bude volit spíše odklonové strategie zvládnání.

Dále na sebehodnocení může působit prožívaný emoční stav. Pokud člověk prožívá diskrepanci, tj. neshodu mezi aktuálním, ideálním nebo požadovaným já, může to vést

k pocitům zklamání, nenaplněnosti nebo frustrace. Tato skutečnost se poté musí projevit na vlastním, spíše negativním, sebehodnocení daného respondenta a také na pasivním přístupu ke zvládacím strategiím.

Sebehodnocení také mohou zkreslit tzv. „self-serving attributions“. Tyto atribuce popisují fakt, že člověk připisuje úspěch interním příčinám, kdežto neúspěch příčinám externím. To se opět kladně nebo záporně může projevit na sebehodnocení. Člověk tak některé své úspěchy může vnímat jako odezvu vlastních schopností, což samo o sobě ovlivňuje jeho představu o vlastních copingových strategiích.

Další intervenující proměnnou může být míra motivace ke studiu. Pokud je člověk silně motivován, může se na zvládnutí zátěžové situaci soustředit mnohem více a hledat tedy všechna možná řešení, jak danou situaci vyřešit. Člověk, který není silně motivován, nemusí vynaložit tolik úsilí, aby daný problém vyřešil.

Námi zkoumaný vztah mohou ovlivnit charakteristiky osobnosti jako extroverze a introverze. V průzkumu, který provedla Balaščíková (2003) bylo zjištěno, že faktor extroverze významně ovlivňuje výběr zvládacích strategií. Extroverti tíhnou více k vyhledávání sociální a emocionální podpory (tedy k příklonovým copingovým strategiím) než lidé s introvertními sklony. Obdobný vliv může mít svědomitost dané osoby.

Všechny tyto intervenující proměnné jsou námi, jako výzkumníky, neovlivnitelné.

3) Intervenující proměnné způsobené vnějšími vlivy prostředí

Výzkum bude proveden na různých fakultách, kde tazatelé budou oslovovat neznámé respondenty na chodbách a atriích. V těchto prostorách bývá značný hluk a proto se budeme snažit respondenta nasměrovat do tišších prostor (pokud to bude možné), aby měl na vyplnění dotazníku relativní klid.

Abychom se vyhnuly případnému vlivu spolužáků na respondenta, požádáme jej o samostatné vyplnění dotazníku bez účasti známých, aby se mohl na dotazník plně soustředit a uvést pravdivé odpovědi. Vzhledem k celkovému životnímu stylu studentů předpokládáme, že určitá denní doba není vhodná pro sběr dat (12 - 14hod – doba obědové pauzy/siesty, po 19hod), především z důvodu únavy a útlumu respondentů. Tuto intervenující proměnnou ošetříme vyvarováním se sběru dat ve výše uvedených hodinách. Také by se takto měla eliminovat nepozornost (způsobená např. právě únavou) respondenta při vyplňování otázek dotazníku.

Některé námi předkládané zátěžové situace (např. „nesložení zkoušky v 2. opravném termínu“) mohou u určité skupiny respondentů (stejný vyučující) nabývat jiných významů, a to vzhledem k tomu, že někteří vyučující jsou ochotni domluvit se na další termín zkoušky, aniž by byla zanesena do informačního systému. Z tohoto důvodu může být problém vnímán méně palčivěji než u jiných studentů. Výše uvedené bylo ošetřeno požadavkem, aby si respondent z předložených problémů vybral ten, který pro něj představuje nejzávažnější situaci. Tedy ačkoliv si každý respondent může vybrat jiný problém, důležité pro nás je to, že zvolenou situaci on sám považuje za závažnou.

S výše uvedeným souvisí též chápání určité zátěžové situace respondenty jako řešitelné (ovlivnitelné) nebo neřešitelné (neovlivnitelné). Dle Balaščíkové (2003) existuje statisticky významný vztah mezi chápáním určité situace jako neřešitelné a odklonovou strategií sociální izolace. Pokud je tedy námi zkoumaný problém respondentem vyhodnocen jako neřešitelný, je možné, že tato skutečnost negativně ovlivní jeho náhled na zvládací strategie.

Mezi faktory ohrožující vnitřní validitu projektu může patřit chyba nástrojů měření copingových strategií a reaktivita zkoumaných osob. Za možnou chybu měrného nástroje lze považovat skutečnost, že Rosenbergova škála byla původně určena pro adolescenty. Jisté zkreslení může nastat při použití vlastní verze dotazníku pro zjištění copingových strategií, kterou jsme konstruovaly s přihlédnutím k Tobinově Inventáři copingových strategií. K oběma nástrojům se pokusíme blíže vyjádřit.

Rosenbergovu škálu sebehodnocení, jak píše Blatný (2003), lze bez problémů použít na české populaci. Vycházíme z tohoto tvrzení, a proto předpokládáme, že ji bez obav můžeme použít v našem výzkumu. Tato škála byla několikrát podrobena testu reliability, přičemž vnitřní konzistence škály byla adekvátní – koeficient Cronbachova alfa se pohyboval od 0,72 – 0,88. Koeficienty stability byly také vyhodnoceny jako poměrně vysoké. Škála silně koreluje s jinými škálami na měření sebehodnocení (od 0,62 do 0,76). Na vlastnosti jednotlivých položek se zaměřili Gray – Little, Williams a Hancock (1997) a zjistili, že jednotlivé položky nediskriminují osoby s vysokým nebo nízkým sebehodnocením. Tato metoda byla původně stvořena pro adolescenty, ale je možné ji použít i u širší populace. Výše uvedené a několikanásobná replikace Rosenbergovy škály činí škálu dostatečně validním nástrojem pro zjištění úrovně sebehodnocení.

Coping Strategy Inventory - při sestrovování dotazníku jsme se částečně inspirovaly Tobinovým dotazníkem CSI (Tobin. Holroyd, Reynolds, 1984). Tento dotazník byl Clintonem et.al. podroben testu reliability, kdy se koeficienty Cronbachova alfa pohybovaly

mezi 0,58 – 0,72. Autoři v závěru studie uvádějí, že se jim tato metoda jeví dostatečně validní a dotazník doporučují k dalšímu využití. Původní dotazník CSI zachycuje osm strategií zvládání zátěžových situací a pracuje se 72 položkami. Vzhledem k délce dotazníku a potřebám našeho výzkumu jsme některé položky z původního dotazníku zahrnuly do námi vytvořené škály tak, aby předkládané položky odpovídaly příklonovým a odklonovým strategiím zvládání, včetně emocí. Jelikož jsme měly k dispozici dotazník pouze v originálním znění (resp. vlastní překlad dotazníku), je možné, že některé položky nemusí plně odpovídat původnímu významu a tak by mohlo dojít ke zkreslení nebo nepochopení jednotlivých položek respondenty. Snažily jsme se proto smysl přeložených výroků vyložit tak, aby pochopení jednotlivých položek nebylo pro respondenta obtížné.

Dále výzkum zkoumá problémy tykající se studia. Tyto problémy byly ustanoveny na základě vlastních zkušeností a předpokládáme, že plně odpovídají problémům, které vysokoškolského studenta mohou stresovat. Pokud by ovšem námi navržené problémy neodpovídaly potřebám studentů, vždy mohou problém, který není zahrnut v nabídce, dopsat na místo tomu určené.

Reaktivita zkoumaných osob se v našem výzkumu nejeví jako výrazný problém. Jelikož jsme pro správné pochopení záměrů výzkumu zvolily jeho jasné a stručné vysvětlení tazatelem, nemělo by dojít k nesprávnému pochopení cíle výzkumu. Může však dojít k odlišnému pochopení znění otázek respondentem a také k jeho vědomé či nevědomé stylizaci (viz. Výše uvedené heuristiky). Tato skutečnost je však neovlivnitelná.

Dále může být reaktivita zkoumaných osob ovlivněna tím, zda jedinec má nebo nemá ujasněné sebepojetí. To je chápáno jako poznatky a přesvědčení jedince o sobě samém. Odpovídá tedy člověku na otázku: Kdo jsem? Tato odpověď není lehká a názory na sebe samého se mohou neustále vyvíjet. Sebepojetí tak může být chápáno jako vývojový úkol, jež není lehké zvládnout a někdy též připustit si (zvláště negativní mínění o sobě samém). Reaktivita zkoumaných osob tak může být ovlivněna z hlediska schopnosti člověka pravdivě o sobě vypovědět.

POPIS SBĚRU DAT

Tazatel osloví každého desátého studenta (jak bylo uvedeno v metodách sběru dat) a požádá jej, zda by byl ochoten zúčastnit se krátkého psychologického výzkumu. Pokud se student odmítne výzkumu zúčastnit, počká tazatel opět na dalšího desátého studenta, kterého se pokusí oslovit. Respondent, který vysloví prvotní souhlas s výzkumem, bude dotázán, ve kterém ročníku studuje. Pokud student bude odpovídat požadavkům výzkumníka, bude mu následně vysvětlen cíl výzkumu, kdo výzkum pořádá a účel výzkumu. Poté bude výzkumníkem požádán, aby jej následoval do méně rušného prostředí, kde by mohl vyplnit dotazník. U samotného vyplňování dotazníku nebude tazatelem rušen, pouze pokud by měl nějaké dotazy, tazatel je zodpoví, jinak bude vše sledovat z pozadí. Po odevzdání dotazníku respondentem tazatel zkontroluje, zda respondent nezapomněl vyplnit demografické charakteristiky a poděkuje mu za účast na výzkumu.

VÝSLEDKY

Vzhledem k počtu, charakteru a složitosti námi zvolených proměnných jsme nebyly schopny vyhodnotit data v programu SPSS, ačkoliv jsme to konzultovaly i s odborníky, kteří v praxi s tímto programem pracují. Proto jsme přistoupily k analýze dat v programu Excel.

Z odevzdaných 60 dotazníků jsme jich zpracovaly 59, jeden dotazník jsme musely vyřadit, jelikož dotazovaný respondent uvedl, že je z prvního ročníku, tudíž byl dle kritérií pro náš výzkum nepřijatelný. Jeden z 59 dotazníků byl vyplněn jen částečně, použily jsme proto jen úplné informace, které dávaly relevantní výsledky, v jedné části vyhodnocení bylo pracováno bez tohoto dotazníku.

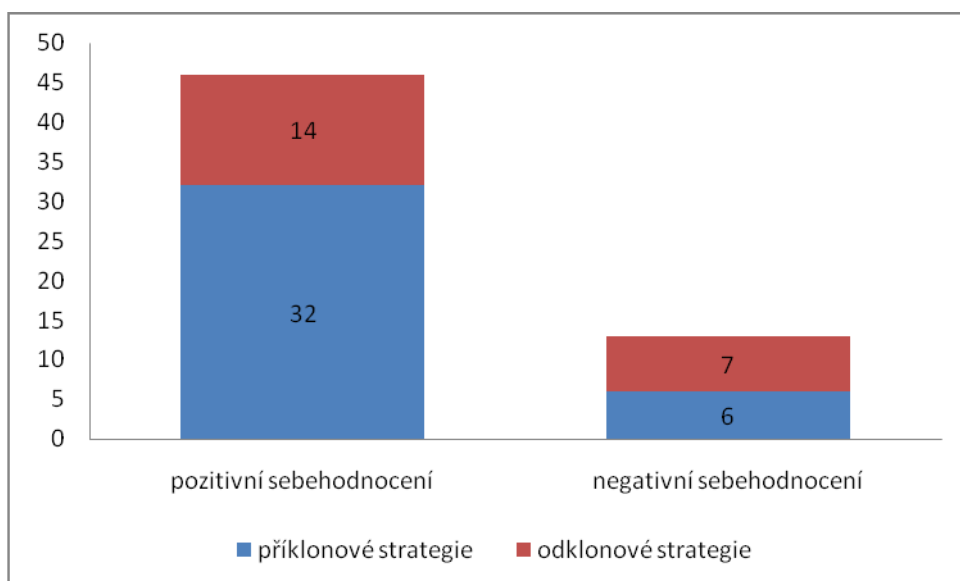
H1: Čím vyšší sebehodnocení vysokoškolští studenti mají, tím častěji volí příklonové strategie zvládání.

Míra sebehodnocení se může u respondentů pohybovat v rozmezí hodnot 0 – 30. Ti, kteří se svými skóry umístili v intervalu 0 – 15 považujeme za negativní vzhledem k sebehodnocení, ty kteří se umístili v intervalu 16 - 30 považujeme za pozitivní ve vlastním sebehodnocení.

Z 59 respondentů je dle tohoto rozdělení 46 (78%) s pozitivním sebehodnocením a 13 (22%) s negativním sebehodnocením. Z respondentů, kteří mají pozitivní sebehodnocení jich 32 (70%) volí příklonové strategie zvládání a jen 14 (30%) odklonové strategie. Z respondentů s negativním sebehodnocením volí 7 (54%) odklonové strategie a 6 (46%) příklonové strategie.

Výsledky dokazují, že hypotézu číslo 1 lze přijmout.

Graf 1: Vliv míry sebehodnocení na výběr strategií zvládání



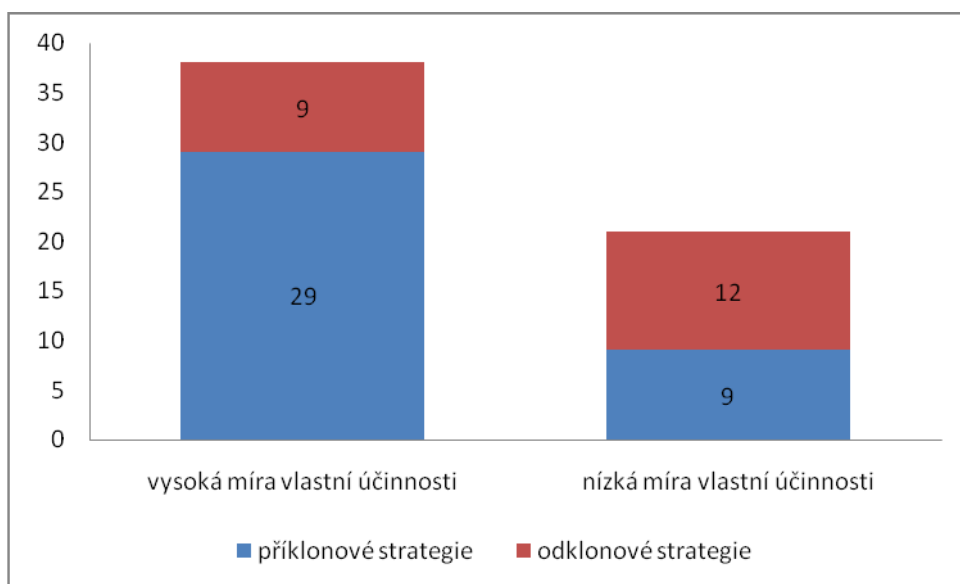
H2: Čím vyšší vědomí vlastní účinnosti vysokoškolští studenti mají, tím častěji volí příklonové strategie zvládnání.

Míra vlastní účinnosti se taktéž mohla u respondentů pohybovat v rozmezí hodnot 0 - 30. Ti, kteří se svými hodnotami umístili v intervalu 0 - 15 hodnotíme jako vysokoškoláky s nízkou mírou vlastní účinnosti a vysokoškoláky umístěné v intervalu 16 - 30 hodnotíme jako ty, kteří mají vysokou míru vlastní účinnosti.

Z 59 respondentů má 38 (64%) vysokou míru vlastní účinnosti a 21 (36%) nízkou míru vlastní účinnosti. Ti s vysokou mírou volí v 29 případech (76%) příklonové strategie, jen v 9 případech (24%) odklonové. A naopak, ti s nízkou mírou vlastní účinnosti volí v 12 případech (56%) odklonové a v 9 případech (42%) příklonové strategie.

Výsledky ukazují, že hypotézu číslo 2 lze přijmout.

Graf 2: Vliv míry vlastní účinnosti na výběr strategií zvládnání



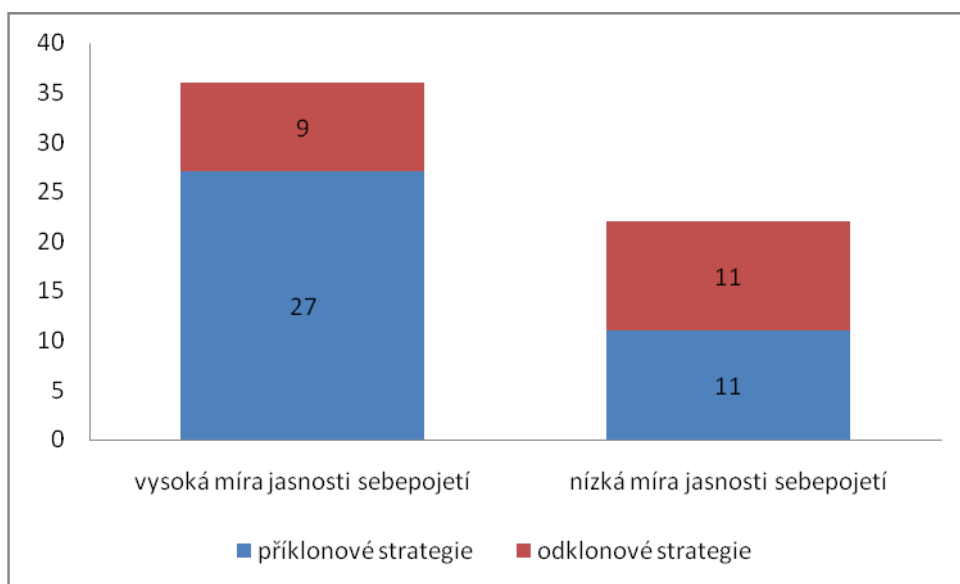
H3: Čím vyšší míru jasnosti sebepojetí vysokoškolští studenti mají, tím častěji volí příklonové strategie zvládání.

Míra jasnosti sebepojetí se mohla pohybovat v našem výzkumu v intervalu 0 – 36. Ti respondenti, kteří nabyli hodnot 0 – 17, mají nízkou míru sebehodnocení, ti, kteří nabyli hodnot vyšších 18 – 36, mají vysokou míru sebehodnocení.

Z 58 respondentů (jeden respondent tyto otázky vynechal) má 36 (62%) vysokou míru jasnosti sebepojetí a 22 (37%) nízkou míru jasnosti sebepojetí. Respondenti s vysokou mírou sebepojetí volí ve většině případů 27 (75%) příklonové strategie zvládání a jen v 9 případech (25%) odklonové strategie zvládání. Vysokoškoláci s nízkou mírou jasnosti sebepojetí volí příklonové a odklonové strategie ve stejném poměru, tedy 11 (50%) : 11 (50%).

Hypotézu číslo 3 můžeme také přijmout.

Graf 3: Vliv míry jasnosti sebepojetí na výběr strategií zvládání



DISKUZE

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, zda existuje vztah mezi sebepojetím, charakterizované třemi složkami (sebehodnocení, self-efficacy, jasnost sebepojetí), a copingovými strategiemi. Na základě provedených výzkumů uvedených v teoretické části jsme předpokládaly, že osoby s vysokou mírou jednotlivých složek sebepojetí budou volit častěji příklonové strategie zvládání.

Ukázalo se, že naše předpoklady se v dotazovaném vzorku respondentů potvrdily. Tyto výsledky korespondují s podstatou interakčního paradigmatu a jeho sociálně-kognitivní složky. Zmíněný přístup připisuje stejnou důležitost jak faktorům situačním, tak i osobnostním (Kenrick, Funder, 1988, cit. dle Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004). Vyvažuje tak nedostatky transakčního paradigmatu, které vidí vliv na volbu copingových strategií pouze v jednom faktoru – situačním. Jak Kenrick a Funder (1988), situační faktory nevysvětlují všechny druhy strategií zvládání (cit. dle Balaščíková, Blatný, 2003).

Dle Medvedové (1999) jsou pro zvládání zátěží nejpřínosnější následující vlastnosti: pasivní voní vlastnosti (svědomitost, vnitřní disciplína), vysoká emoční stabilita s převahou optimismu, flexibilita a též pozitivní sebepojetí a dostatečná sebedůvěra, čímž potvrzuje existenci souvislosti mezi sebepojetím a copingovými strategiemi. Blatný a Plháková (2003) tvrdí, že sebepojetí vykazuje určitou komplexitu vlastních prvků, přičemž vysoká komplexita slouží jako nárazník na patologické působení životní zátěže.

Již provedené studie, které navazovaly na interakční paradigma, prokázaly, že existuje řada recipročních souvislostí mezi zvládáním zátěže a proměnnými sebepojetí jako je sebehodnocení nebo vědomí vlastní účinnosti (Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004).

Co se týče míry sebepojetí, většina respondentů dosahovala vyšší úrovně jeho složek, což potvrzuje poznatky J. Arnetta (2004) o vývojové fázi tzv. vynořující se dospělosti. Toto období je spojováno s větší sebejistotou, sebedůvěrou a realistickým odhadem vlastních sil a kompetencí (Vágnerová, 2007). Jedinci si totiž v období vynořující se dospělosti více vyjasňují svoji identitu, poznatky o sobě samém a získávají tím stabilnější a jasnější představu o tom, čím jsou a co chtějí od života (Arnett, 2004). Dochází také postupně k dalšímu rozvoji kognitivních kompetencí, ke stabilizaci emočního prožívání a k posunu v oblasti sebepojetí (Vágnerová, 2007).

Formování sebepojetí však není uzavřeným procesem, obsah sebepojetí se vyvíjí po celý život a je charakterizován postupným narůstáním informací o sobě na základě vlastního úsudku a zpětných informací z prostředí. „Tento proces je doprovázen zvyšující se schopností

abstrakce a uvědomováním si sebe jako aktivního činitele v průběhu dospívání.“ (Blatný, s. 105), což má bezesporu vliv na to, jaké strategie bude jedinec volit v interakci se zátěžovou situací.

Výsledky našeho výzkumu potvrdily hypotézu, že jedinci s vyšším sebehodnocením častěji volí příklonové strategie zvládání. Z dosavadních výzkumných zjištění též vyplývá, že vysoké sebehodnocení může být zásadní proměnnou v procesu zvládání stresu (např. Jackson, Bosma, 1990; Ficková, 2001) (Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004). Řehulková, Osecká (1995) ve svém výzkumu prokázaly, že vysoké sebehodnocení je spojeno s užíváním strategií zaměřených na řešení problémů, zatímco nízké sebehodnocení s užíváním strategií vyhýbání se problému (cit. dle Blatný, Osecká, 1998). Dle Blatného, Osecké sebehodnocení koreluje s používáním řady strategií vyrovnávání se s náročnými životními situacemi: osoby s vysokým sebehodnocením ze strategií zvládání náročných situací preferují dvě příklonové na problém zaměřené strategie – řešení problémů a kognitivní restrukturuaci, a nepoužívají dvě strategie odklonové - fantazijní únik a sebeobviňování. To může být dáno tím, že osoby s vysokým sebehodnocením jsou dominantní, emočně stabilní a v zátěžových situacích proto nemají sklon se obviňovat a izolovat od svého okolí (tamtéž).

Provedený výzkum též ukázal, že studenti s vyšší mírou vědomí vlastní účinnosti volí častěji příklonové strategie. Předpokládaly jsme podobně jako Balaščíková, Blatný, Kohoutek (2004), že vnímání vlastního potenciálu sehrává důležitou roli ve volbě a realizaci strategií zvládání zátěže a tudíž, že vztah mezi těmito proměnnými existuje.

Náš výzkum stejně jako výzkum Balaščíkové, Blatného, Kohoutka (2004) potvrdil existenci vztahu mezi jasností sebepojetí a strategiemi zvládání zátěžových situací, i přesto, že náš vzorek tvořili vysokoškolští studenti a ne adolescenti jako tomu bylo v jejich výzkumu. Ukázalo se, že vysokoškolští studenti s vyšší mírou jasnosti sebepojetí užívají častěji příklonové strategie. Vztah zmíněných proměnných prokázala i Ficková (2000) a Smithe, Wethington a Zhan (1994).

Ačkoliv účelem našeho výzkumu nebylo zjistit, jaké konkrétní strategie vysokoškolští studenti volí, pro zajímavost jsme v rámci vyhodnocování dotazníků tyto míru příklonových/odklonových strategií zjistily. Ukázalo se, že většina respondentů volila příklonové strategie zvládání. K podobnému závěru dospěla i Millová, Blatný, Kohoutek (2008). Ve svém výzkumu zaměřeném na vysokoškolské studenty zjišťovali, zda existuje vztah mezi osobnostními styly a copingovými strategiemi. Ukázalo se, že nejčastěji využívanou copingovou strategií byla sociální opora, kognitivní restrukturaace a řešení problému, tedy kategorie, které spadají do příklonových (aktivních) strategií zvládání stresu.

Naopak, nejméně často byla využívána strategie vyhýbání se problému a sociální izolace. Totéž potvrdil i výzkum Blatného, Osecké (1998).

Za nejsilnější omezení našeho výzkumu považujeme to, že výsledky nelze generalizovat na základní soubor – vysokoškolské studenty (externí validita). Námí zvolená metoda výběru vzorku (příležitostný výběr) kvůli své povaze totiž nedovoluje zobecnit výsledky. A ačkoliv jsme zvolily znáhodňovací mechanismus pro výběr respondentů, nemohly jsme zajistit dostatečnou náhodnost výběru vzorku, která by generalizaci výsledků umožňovala. Proto zjištěné výsledky interpretujeme pouze v rámci našeho výzkumného vzorku.

Dalším omezením je množství proměnných, které do námi zkoumaného vztahu mohou vstupovat, a které nelze do výzkumu našeho rozsahu zahrnout. Též problematický je kvůli jejich charakteru způsob vyrovnání se s nimi. Tím se nám navíc snižuje interní validita našeho výzkumu.

Na závěr bychom chtěly zdůraznit, že náš výzkum byl korelační, tedy že nám nešlo o kauzální vztahy, ale o nalezení souvislostí mezi sebepojetím a copingovými strategiemi. Vztah mezi nimi je obousměrný, což dokazují i studie např. Blatného, Osecké (1998), Higginse a Endlera (1995), Rima (1993) a dalších, kteří uvádí, že k vysokému sebehodnocení přispívá užívání příklonových, na problém orientovaných strategií (kognitivní restrukturační), respektive tendence nepoužívat strategie odklonové (sociální izolace, sebeobviňování). Schopnost zvládat zátěž tak ovlivňuje způsob, jakým lidé vnímají sami sebe (např. Jackson, Bosma, 1990 in Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004). Bylo by proto zajímavé realizovat výzkum i z tohoto úhlu pohledu.

Dále nám vyvstávají následující možnosti pro budoucí možné výzkumy. Odlišují se od sebe ženy a muži při volbě copingových strategií? Jaké konkrétní strategie užívají vysokoškolští studenti? A liší se v těchto strategiích ve srovnání s adolescenty?

Pokud bychom chtěly zmíněné závěry naší studie prakticky využít, bylo by nutné provést výzkum ve větším rozsahu a na základě náhodného výběru respondentů. Výsledky by pak bylo možno využít k obecnému přehledu o tom, jak se studenti vyrovnávají se zátěžovými situacemi na vysoké škole, které z copingových strategií převažují a též jaká je úroveň jejich sebepojetí.

POUŽITÁ LITERATURA:

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist* (on-line), 5, 55, 469 – 480. Vyhledáno 26. 10. 2009 na:

http://www.jeffreyarnett.com/articles/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf

Arnett, J. J. (2004). Emerging Adulthood: The Winding Road from Late Teens through the Twenties (on-line). New York: Oxford University Press. Vyhledáno 26. 10. 2009 na

http://www.jeffreyarnett.com/EmerAdul_Chap1.pdf

Balaščíková, V., Blatný, M. (2003). Determinanty výběru strategií zvládnání. *Zprávy-Psychologický ústav Brno, roč. 9*, č. 2, 1 – 20.

Balaščíková, V., Blatný, M., Kohoutek, T. (2004). Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládnání u adolescentů. *Československá psychologie*, 68, 5, 410 – 415.

Bandura, A. (1995). Self-efficacy in changing societies (on-line). Cambridge University Press. Vyhledáno 11. 12. 2009 na

http://books.google.cz/books?id=JbJnOAoLMNEC&dq=self-efficacy+in+changing+societies&printsec=frontcover&source=bl&ots=mT963wHMgW&sig=AUIwJnaJDZTY-12DSqsWUJ3p69g&hl=cs&ei=fWEiS_RhlviaA6bc_dYH&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CBgQ6AEwAQ#v=onepage&q=&f=false

Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.

Blatný, M. Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.

Blatný, M., Kohoutek, T., Janušová, P. (2002). Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*, 46, 97 – 108.

Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42, 5, 350 – 394.

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalle, L. F., Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology* (on-line), 70, 141 – 156. Vyhledáno 9. 10. 2009 na

http://io.uwinnipeg.ca/~ptrapnel/reprints/selfconceptclarity_jpsp96.pdf

Čermák, I., Hřebíčková, M., Macek, P. (eds.). (2003). *Agrese, identita, osobnost*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.

De Vaus, D. A. (1994). *Surveys in Social Research*. London: UCL Press.

Disman, M. (1993). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. (Jak zkoumat lidskou duši). Praha: Portál.

Fitts, W. H., Warren, W. L. (1996). *Tennessee Self-concept Scale TSCS: 2 – manual*. Los Angeles: Western psychological services.

Frydenberg, E. (2008). Adolescent Coping. Advances in theory, research and practice (on-line). Routledge: Psychology Press. Vyhledáno 11. 12. 2009 na <http://books.google.cz/books?id=GC77dQCVTuMC&printsec=frontcover&dq=Adolescent+Coping&cd=1#v=onepage&q=&f=false>

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.

Křivohlavý, J., Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1993). *Dotazník obecné vlastní efektivity* (online). Vyhledáno 24. 11. 2009 na <http://userpage.fu-berlin.de/~health/czec.htm>

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosom. Med*, 55, 234-247.

Medveďová, L. (1999). Faktory osobnosti a zvládanie stresu pubescentmi. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 34, 1, 3 – 12.

Millová, K., Blatný, M., Kohoutek, T. (2008). Osobnostné aspekty zvládania záťaže. E-psychoogie (on-line), roč. 2, č. 1, 1 – 8. Vyhledáno 9. 10. 2009 na <http://e-psycholog.eu/pdf/millova-etal.pdf>

Navrátil, P. (2003). Integrace (Romů) v kontextu životních situací: konceptualizace. *Sociální studia*, 10, 53 – 72.

Osecká, L., Macek, P., Řehulková, O. (2000). Reakce adolescentů na problémy v rodině: souvislost se sebehodnocením a s vědomím vlastní účinnosti. In Blatný, M. a kol. (Ed.). (2001). *Sociální procesy a osobnost: sborník příspěvků*. Brno: Masarykova univerzita.

Pajares, F., Urdan, T. (2006). Self-Efficacy Beliefs of Adolescents (on-line). Greenwich, Conn: IAP - Information Age Pub., Inc. Vyhledáno 5. 11. 2009 na http://books.google.cz/books?id=KMzuu9aTdY0C&dq=Self-Efficacy+Beliefs+of+Adolescents&printsec=frontcover&source=bl&ots=zbkaw6DUX7&sig=RBUKYumqqtObL2TIMMODpXlho0k&hl=cs&ei=zJn2Su2eIdCIsAaj4YDgAQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3&ved=0CBMQ6AEwAg#v=onepage&q=&f=false

Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Panorama.

Strickland, B. R. (2001). *Gale Encyclopedia Of Psychology*. 2nd Edition. Detroit: Gale Group.

Suls, J., David, J. P., Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 4, 711 – 735.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

PŘÍLOHY

Úplné znění dotazníku

Vážená paní, vážený pane,

dovolujeme si Vás oslovit ke spolupráci u příležitosti realizace výzkumného projektu a vyplnění následujícího dotazníku.

Tento projekt je součástí našeho studia psychologie na Fakultě sociálních studií MU.

Hlavním cílem projektu je uskutečnit průzkum týkající se souvislosti mezi sebepojetím vysokoškolského studenta a jeho strategiemi vyrovnávání se se zátěžovými situacemi.

S poskytnutými informacemi bude nakládáno zcela anonymně. Nikde nebudete uvádět své jméno, Vaše odpovědi budou zpracovány statisticky spolu s dalšími odpověďmi respondentů.

Výsledky budou použity pouze pro studijní účely.

Vyplnění dotazníku zabere cca 15 minut.

Děkujeme Vám za spolupráci a vstřícný přístup na tomto výzkumu.

Realizační tým: Klára Dokulilová, Barbora Hilšerová, Jana Lozinčáková, Jana Pospíšilová

Pozorně si přečtete následující výroky. U každého zvažte, do jaké míry vystihuje právě Vás, tj. do jaké míry uvedené tvrzení pro Vás platí či neplatí. Na škále zakroužkujte:

- 1.....pokud Vás výpověď **vůbec nevystihuje**
 2.....pokud Vás výpověď **spíše nevystihuje**
 3.....pokud Vás výpověď **spíše vystihuje**
 4.....pokud Vás výpověď **velmi vystihuje**

1. Mám pocit, že jsem jako člověk přinejmenším stejně hodnotný (stejně dobrý), jako ostatní.	1	2	3	4
2. Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností	1	2	3	4
3. Celkově mívám tendenci považovat se za neúspěšného člověka.	1	2	3	4
4. Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře jako většina ostatních lidí.	1	2	3	4
5. Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdý.	1	2	3	4
6. Mám k sobě kladný vztah.	1	2	3	4
7. Celkově jsem se sebou spokojený.	1	2	3	4
8. Chtěl bych si sám sebe víc vážít.	1	2	3	4
9. Občas mám pocit, že nejsem užitečný.	1	2	3	4
10. Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný.	1	2	3	4
11. Když se o to opravdu usilovně snažím, pak mohu vždy zvládat nesnadné úkoly.	1	2	3	4
12. Postaví-li se někdo proti mně, umím přesto dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.	1	2	3	4
13. Je pro mě poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si vytyčím.	1	2	3	4
14. Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat neočekávané situace.	1	2	3	4
15. Zcela si důvěřuji, že mohu efektivně zvládat neočekávané situace.	1	2	3	4
16. Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak mohu nalézt řešení téměř pro každý problém.	1	2	3	4
17. Když se dostanu do obtíží, pak umím zůstat klidný, protože se můžu plně spolehnout na svou schopnost zvládat těžkosti.	1	2	3	4
18. Když stojím před určitým problémem, pak mne napadá hned několik způsobů, jak se s ním vypořádat.	1	2	3	4
19. Když se dostanu do tíživé situace, podaří se mi obvykle vymyslet něco, co by se dalo dělat.	1	2	3	4

20. Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopen se s tím vypořádat.	1	2	3	4
21. To, co si o sobě myslím, je často rozporuplné.	1	2	3	4
22. Stává se, že jeden den si o sobě něco myslím, a druhý den si o sobě myslím něco jiného.	1	2	3	4
23. Hodně času věnuji úvahám, jaký/á opravdu jsem.	1	2	3	4
24. Někdy mám pocit, že ve skutečnosti nejsem takový/á, jak mě vidí ostatní.	1	2	3	4
25. Nejsem si jist/a, jaká jsem byla v minulosti.	1	2	3	4
26. Zřídka kdy pocit'uji rozpor mezi různými stránkami své osobnosti.	1	2	3	4
27. Někdy si myslím, že znám ostatní lidi lépe, než sebe.	1	2	3	4
28. Mínění, která o sobě mám, se velmi často mění.	1	2	3	4
29. Kdybych měl/a popsat svoji osobnost, můj popis by byl pravděpodobně každý den jiný.	1	2	3	4
30. Nejsem si jist/a, zda bych někomu jinému dokázal/a říci, jaký/á opravdu jsem.	1	2	3	4
31. Mám vcelku jasnou představu, kdo jsem a jaký/á jsem.	1	2	3	4
32. Často je pro mě těžké se o něčem rozhodnout, protože opravdu nevím, co chci	1	2	3	4

Nyní si z následujících situací (problémů) vyberte tu, která je pro Vás nejvíce zatěžující (stresující), a zakroužkujte šipku, která je vedle ní. Pokud Vám žádná ze zmíněných situací nevyhovuje, doplňte do volného řádku jinou, která vám zatěžující přijde.

- nesložení zkoušky v 2. opravném termínu
- promeškání registrace seminárních skupin/přihlašování na zkoušky
- opakování předmětu, nepřijetí seminární práce (nedosažení minimálního počtu bodů), která je podmínkou pro získání zápočtu
- nedostatek času na učení na zkoušku
- nedostatek času na vypracování seminární práce a jiných plnění

Za zatěžující považuji tuto situaci:

Pozorně si přečtete následující výroky. U každého zvažte, do jaké míry vystihuje Váš postup při řešení výše vybrané zátěžové situace. Svoji volbu vyznačte na škále:

- 1..... **nikdy**
 2..... **zřídka**
 3..... **občas**
 4..... **často**
 5..... **velmi často**

33. Pokouším se na problém dívat z různých perspektiv.	1	2	3	4	5
34. Když řeším daný problém, bývám náladový/á.	1	2	3	4	5
35. Mám pocit, že bych měl/a nechat problémovým záležitostem volný průběh.	1	2	3	4	5
36. Snažím se zjistit, jak mi může vyřešení problému pomoci k osobnímu růstu.	1	2	3	4	5
37. Ve snaze zapomenout na problém se obracím ke konzumaci jídla a pití.	1	2	3	4	5
38. S nikým se nechci bavit a uzavírám se před světem.	1	2	3	4	5
39. Trávím čas hledáním nejlepšího postupu, jak se vypořádat s problémem.	1	2	3	4	5
40. Snažím se na problém nemyslet.	1	2	3	4	5
41. Jsem ve svém přístupu k problému agresivní.	1	2	3	4	5
42. Čelím problému takovými způsoby, které vedou ke změně problémové situace.	1	2	3	4	5

43. Kritizuji sám sebe.	1	2	3	4	5
44. Trávím čas vyhodnocováním svých možností k vyřešení problému.	1	2	3	4	5
45. Odkládám řešení problému na poslední chvíli, protože vypadá příliš obtížně.	1	2	3	4	5
46. Snažím se získat podporu ostatních, abych se mohl vypořádat s problémem.	1	2	3	4	5
47. Když je přede mnou daný problém, rozčílím se a jsem zlostný/á.	1	2	3	4	5
48. Zapojuji se do dalších aktivit (práce, koníčky, intelektuální činnost a další), abych odvedl/a pozornost od problému.	1	2	3	4	5
49. Jsem dobrý/á v hledání produktivních způsobů řešení problému.	1	2	3	4	5
50. Nechávám to na osudu (třeba budu mít štěstí a problém se vyřeší).	1	2	3	4	5
51. Snažím se řešit problém různými odlišnými způsoby.	1	2	3	4	5
52. Mám pocit, že problém mě přemáhá tak, že se zhrouťím a brečím.	1	2	3	4	5
53. Hledám radu a pomoc u těch, kteří již měli podobné problémy.	1	2	3	4	5
54. Abych se oddálil/a od problému, užívám alkohol či drogy.	1	2	3	4	5
55. Svěřím se s problémem blízké osobě.	1	2	3	4	5
56. Vyvíjím strategie, které mi umožňují problém efektivně řešit.	1	2	3	4	5
57. Zapomínám na problém a doufám, že se vyřeší sám.	1	2	3	4	5
58. O problému vtipkuji.	1	2	3	4	5

Sociodemografické údaje

59. Respondent je:

1. muž
2. žena

60. Jaký typ studia studujete:

1. prezenční formu
2. kombinovanou formu
3. celoživotní vzdělávání
4. nestuduji

61. Ve kterém ročníku studia jste:

1. Prvním
2. Druhém
3. Třetím
4. Čtvrtém
5. Pátém
6. Jiném

62. Můžeme se nyní zeptat na Váš věk:

1. do 19 let
2. 19- 29
3. 29 a více

Děkujeme Vám za spolupráci, ochotu a čas a přejeme příjemný den.