

Slavíková, Kateřina; Blatný, Marek; Kohoutek, Tomáš

## Osobnostní souvislosti zvládnání zátěže

*Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická.* 2008, vol. 56, iss. P12, pp. [67]-77

ISBN 978-80-210-4740-2

ISSN 1211-3522

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/114388>

Access Date: 03. 12. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

KATEŘINA SLAVÍKOVÁ – MAREK BLATNÝ – TOMÁŠ KOHOUTEK

## OSOBNOSTNÍ SOUVISLOSTI ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE

**Souhrn:** V naší práci jsme se zabývali vztahem mezi osobnostními charakteristikami a výběrem copingové strategie, kterou používáme v zátěžových situacích. Osobnostní charakteristiky jsme měřili pomocí metody NEO – pětifaktorový osobnostní inventář (NEO Five-factor Inventory) autorů P. T. Costy a R. R. McCree, který byl přeložen a upraven na naši populaci M. Hřebíčkovou a T. Urbánkem (2001). Copingové strategie, které používáme v zátěžových situacích jsme zjišťovali pomocí dotazníku SVF 78 autorů W. Jankeho a G. Erdmannové, který byl přeložen a upraven J. Švancarou (2003).

Zjistili jsme, že neuroticismus vykazuje nejvíce významných souvislostí s copingovými strategiemi v rámci osobnostních charakteristik modelu Big Five a že má těsný vztah ke všem negativním strategiím. Dále jsme prokázali, že extraverte ovlivňuje výběr pozitivních strategií, především strategie odklonu a kontroly, přívětivost koreluje s potřebou sociální opory. Zaznamenali jsme souvislosti faktoru svědomitosti a některých pozitivních strategií, především se strategiemi kontroly.

**Klíčová slova:** coping, osobnost, Big Five

### Úvod

V dnešní době představují stres, úzkost a coping aspekty každodenního života. Copingové strategie se významným způsobem podílejí na tělesné i duševní pohodě (well-being) v situacích, kdy je jedinec konfrontován se stresujícími životními událostmi. Ve dvacátém století se v rámci copingu nejvýrazněji prosadily tři přístupy, mezi které patří přístup psychodynamický, transakční model a v 90. letech opět návrat k zájmu o osobnostní souvislosti zvládání. Psychodynamický přístup ztotožňuje zvládání s dynamickou stránkou osobnosti v psychoanalytickém duchu, přesněji s ego-obrannými mechanismy. Podobně dispoziční přístup chápe zvládání jako stabilní predispozici reagovat na stres určitým způsobem. Předpokládá existenci určité intraindividuální stability v preferování strategií zvládání a zároveň interindividuální diferenciaci mezi lidmi. Mezi zastánce tohoto přístupu patří například C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub (1989), kteří se domnívají, že lidé v zátěžových situacích reagují na základě stabilních copingových stylů a používají jimi preferovanou a fixovanou sadu postupů zvládání, přetrvávajících nezávisle na čase a měnících se podmínkách.

V kontextu dispozičního přístupu se řada výzkumů zaměřila na zkoumání vlivu osobnostních charakteristik. Výsledky přinesly například zjištění, že lidé s vyšší úrovní sebeúcty se častěji spoléhají na strategie orientované na problém v porovnání s jedinci s nízkým stupněm sebeúcty (Holahan, Moos, 1987). Lze předpokládat, že s tím souvisí i důvěra ve své vlastní schopnosti daný problém vyřešit. Dále bylo zjištěno, že jedinci s vysokou úrovní neuroticismu inklinují k výraznějším využívání strategií zaměřených na emoce (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). K. H. Gunthert, L. H. Cohen a S. Armeli (1999) zjistili, že osoby vyznačující se vysokou úrovní neuroticismu prožívají více interpersonální stresy a používají méně adaptivní strategie zvládání (např. hostilní reagování). D. J. Terry (1994) formulovala předpoklad, že jedinci s interní kontrolou, vysokou sebeúctou a nízkým neuroticismem se projevují větší flexibilitou při volbě přiměřených strategií zvládání s ohledem na podmínky dané situace.

V 60. letech 20. století začali R. S. Lazarus a jeho kolegové upozorňovat na důležitost copingového chování (oproti nevědomým obranným procesům a rysům) a jeho kognitivní a situační determinanty, čímž se odklonili od dispozičního přístupu. Coping pojímali jako transakční proces, tedy jako výměnu mezi jedincem a prostředím s důrazem spíše na procesuální povahu než na osobnostní rysy (Lazarus, 1966). Výsledkem byl transakční model, který zdůraznil situační determinanty chování v zátěžových situacích a prakticky odmítl úlohu osobnostních dispozic kvůli jejich malé prediktivní hodnotě. Osobnost není zcela vyškrtuta, avšak pozornost je soustředěna pouze na její kognitivní, resp. zkušenostní složku: jedinec se na výběru strategie zvládání podílí primárním hodnocením události či stresoru a sekundárním hodnocením vlastních možností a zdrojů zvládání. Situace, které daný jedinec chápe jako přístupné ke změně, jsou spíše řešeny strategií zaměřenou na problém, zatímco situace pojímány jako relativně nezměnitelné, vyvolávají především strategie zaměřené na emoce.

V současné době převládá přístup interakční, jehož určitým východiskem bylo během 70. a 80. let 20. století studium specifitějších rysů, u nichž se předpokládá poměrně výrazná časová konzistence a zároveň úzká vazba k adaptačním funkcím a zvládání. Spolu s rozvojem rysového přístupu k osobnosti se rozšířilo i studium široce pojatých osobnostních dimenzí. Interakční přístup klade důraz na interakci osobnosti a situace. Osobnost zde hraje aktivní úlohu, především její kognitivní, motivační a emocionální faktory, které determinují chování daného jedince. V případě situace představuje determinační faktor psychologický význam situace, tedy tak jak ji vnímá a prožívá daný subjekt. Současně se podílí i celkový kontext, do kterého je situace zasazena. Konkrétní forma copingové odpovědi závisí nejen na povaze určité situace, ale i zdrojích, osobnosti, potřebách a schopnostech daného člověka. Avšak žádná z těchto podmínek o samotě nedokáže zdůvodnit volbu určité strategie. Při hodnocení se dostávají do interakce vlastnosti situace nejen jako objektivní reality, ale i jako subjektivně viděného světa, s osobnostními charakteristikami (např. extravertizací, neuroticismem, nezdolností, lokalizací kontroly apod.). Tyto podmínky ovlivňují jednak výběr copingové strategie, její realizaci a jednak následně přehodnocení jejího přínosu (Blatný, Osecká, 1998).

Výzkum osobnosti vedl ke zjištění, že osobnostní charakteristiky vysvětlují přibližně stejné procento rozptylu chování v zátěži jako situační proměnné (Suls, David, Harvey, 1996). Kenrik a Funder (1988; cit. dle Balaščíková a Blatný, 2003) zjistili, že mezi osobnostními rysy a specifickým chováním je korelace 0,30 – 0,40, což potvrzuje, že vyrovnání se s určitou situací je výsledkem nejen dané situace, ale i osobnostních rysů. Oproti minulosti, kdy byla pozornost věnována především proměnným, které měly přímý vztah ke zvládnutí (hardiness, resilience) nebo k méně obecným dimenzím osobnosti (lokalizace kontroly, smysl pro koherenci), objevují se v současnosti v mnohem větší míře zkoumání úlohy obecně pojatých osobnostních dimenzí. V rámci tohoto trendu došlo k vzestupu rysového přístupu k osobnosti, který doprovázel rozvoj metod zkoumajících široce pojaté osobnostní dimenze (např. model Big Five). Tento zájem je pochopitelný, neboť obecné rysy mají podstatné důsledky pro typy adaptačních zdrojů, kterými daný jedinec disponuje, pro preferenci copingových strategií a nakonec i pro průběh (temperamentové rysy) či očekávání výsledku copingové události (Kohoutek, 2007).

J. Výrost (Výrost, 1997, 1998; cit. dle Frankovský, 2001) studoval souvislosti mezi strategiemi chování v náročných životních situacích a interpersonálními rysy chování a zjistil, že úniková strategie souvisí s chladným, kalkulujícím chováním a introverzí. Strategie hledání sociální opory korespondovala se vřelým a poddajným chováním v interpersonálních vztazích a strategie samotného řešení problému odpovídala dominanci a extraverci. N. S. Endler a J. D. A. Parker (1990) dospěli k závěru, že copingový styl orientovaný na emoce souvisí s neuroticismem a zároveň neuroticismus u mužů měl vztah i ke stylu orientovanému na únik. Jedinci, kteří dosahují vysokého skóre na škále neuroticismu, častěji využívají nepřátelské reakce, sebeobviňování, únik do fantazie, pasivitu a nerozhodnost. Podobné výsledky uvedl i N. Bolger (1990), který popsal, že neuroticismus pozitivně koreluje s denním sněním, sebeobviňováním, únikem, vyhýbavým chováním a emočně zaměřeným copingem. Na druhé straně se extraverte nepojila ani s emocionálně orientovaným copingem, ani s copingem orientovaným na únik (a to jak u mužů, tak u žen). K podobných závěrům dospěl i E. Ferguson (2001) – neuroticismus souvisí s popřením a vyhýbavým chováním, zatímco extraverte s nimi koreluje negativně, z čehož vyplývá, že jedinci vysoce skórující v neuroticismu a introverzi se ve stresující situaci přiklánějí častěji k inhibujícímu chování.

Tyto výsledky odpovídají zjištěním, které formuloval Gray (1987; cit. dle Ferguson, 2001). Domníval se, že extraverzi se spíše orientují na odměnu, než na trest, a proto upřednostňují sociální situace. Na základě toho pak extraverte souvisí s emocionálním a interakčním chováním. Blatný, Kohoutek a Janušová (2002) potvrdili, že neuroticismus je spojen s vyjádřením emocí, fantazijním únikem. Dále souvisí s prožíváním negativních emocí, užíváním méně adaptivních strategií a zažíváním větší míry stresu (McCrae, Costa, 1986). Vliv extraverte na volbu strategií zvládnutí není jednoznačný. V jednom ze svých výzkumů zjistili spojitost s příklonovými strategiemi orientovanými jak na problém, tak na emoce

(řešení problému, kognitivní restrukturační, vyhledávání sociální opory), případně s nepoužíváním strategií odklonových (sociální izolace). V dalším výzkumu se však neprokázal žádný vztah extravertze a strategie zvládnání. S extravertzí koreluje hledání sociální opory, avšak faktor extravertze uplatňuje svůj vliv spíše nepřímo. Jednotlivé složky extravertze (vřelost, pozitivní afektivita, asertivita, družnost a aktivita) jsou sdružovány s odlišnými strategiemi zvládnání (Amirkhan, Risinger a Swikert, 1995).

Watson a Hubbard (1996) zjistili, že faktory neuroticismus a svědomitost představují dva nejsilnější prediktory v rámci Big Five. Opět potvrdili, že neuroticismus souvisí s pasivním, na emoce zaměřeným copingem. Především osoby vysoce skórující v tomto faktoru vypověděly, že na stres často odpovídají vzdáváním se svého cíle, denním sněním či jiným způsobem, který odpoutá jejich mysl od daného problému. Dále také otevřeně vyjadřují své negativní emoce nebo předstírají, že jejich problém není skutečný. Faktor svědomitosti naopak pozitivně koreloval s aktivními, na problém zaměřenými strategiemi. Svědomití jedinci vypověděli, že pečlivě vymýšlejí strategie, díky nimž eliminují problémy, kterým musí čelit. Zároveň sníží počet ostatních aktivit, aby se mohli lépe soustředit na efektivní řešení daného problému. Také uvedli, že jsou vytrvalí a nevzdávají se při dosahování svých cílů, nesnaží se odvrátit pozornost od problému, ani nevyužívají alkohol či drogy jako způsob řešení. Ostatní faktory korelovaly s copingem pouze mírně – extraverti se obracejí na druhé a snaží se hledat pozitivní a prospěšné aspekty v každém jejich zážitku a zkušenosti. Jedinci vysoce skórující ve faktoru otevřenost vůči zkušenosti nebyli ochotni obracet se na víru, zatímco přívětiví jedinci nevyhledávají alkohol ani drogy jako prostředky pro rozptýlení.

K podobným závěrům dospěli také Watson, David a Suls (1999) – neuroticismus souvisí s emočně orientovaným copingem, zatímco svědomitost naopak s copingem zaměřeným na problém. Extravertze koreluje s vyhledáváním sociální opory a pozitivním přehodnocením a faktory přívětivost a otevřenost vůči zkušenosti jsou s copingem provázány pouze slabě. Svědomitost pomáhá lidem lépe čelit různým životním nástrahám, neboť bylo zjištěno, že svědomití studenti žili v průměru déle, což mohlo být způsobeno osvojením si zdravějšího způsobu života a lepším zvládnáním problémů (Křivohlavý, 2001). Blatný a Osecká (1998) dospěli ke zjištění, že vysoké sebehodnocení souvisí s extravertzí, emoční stabilitou a dominancí. Dále tito jedinci preferují dvě příklonové strategie zaměřené na problém – řešení problémů, kognitivní restrukturační a nepoužívají dvě strategie odklonové – fantazijní únik a sebeobviňování. Osoby s vysokým sebehodnocením jsou dominantní, emočně stabilní a v zátěžových situacích nemají tendence obviňovat se a izolovat od svého okolí.

### **Cíle a východiska výzkumu**

V našem výzkumu jsme se věnovali vztahu mezi osobnostními charakteristikami a volbou copingových strategií, které používáme v zátěžových situacích. Naším

hlavním cílem bylo vystihnout vzájemné vztahy mezi osobnostními charakteristikami a výběrem copingové strategie. Jejich souvislosti jsme sledovali pomocí osobnostního dotazníku NEO, který vychází z pětifaktorové teorie osobnosti: obsahuje dimenze neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenostem, svědomitost a přívětivost. Výběr copingové strategie jsme zjišťovali prostřednictvím SVF 78 nejen na úrovni jednotlivých subtestů, ale také na úrovni sekundárních hodnot.

## Metoda

### Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 119 vysokoškolských studentů Masarykovy Univerzity v zastoupení 33 mužů a 86 žen. Převážná část navštěvuje denní studium na Filozofické fakultě, zejména obor Psychologie. Věkové rozpětí testovaného vzorku sahalo od 19 do 55 let, průměrný věk byl 22 let, modus 20 a medián 21 (směrodatná odchylka 4,35). Studenti se výzkumu zúčastnili dobrovolně s vědomím zachování anonymity.

### Metody

#### Strategie zvládání stresu – SVF 78

Dotazníky SVF (Stressverarbeitungsfraagebogen) umožňují zachytit variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zpracování a zvládnutí zátěžových situací. Nová verze SVF 78 (Janke & Erdmann, 2003) je zkrácenou verzí původního dotazníku SVF 120. V SVF 78 bylo ponecháno 13 škál: podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, únikové tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování. Vyhodnocení SVF 78 probíhá jednak na úrovni jednotlivých třinácti subtestů, jednak na úrovni sekundárních hodnot (pozitivní a negativní strategie). Konceptualizace SVF navazuje na vlivnou Lazarusovu teorii psychologického stresu. Dotazník Strategie zvládání stresu SVF 78 zahrnuje 78 položek, zjišťujících chování v různých zátěžových situacích. Všechny položky jsou ve formě výroku typu: „Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...“ doplněným určitou aktivitou, přičemž respondent volí odpověď na škále čítající 5 variant (vůbec ne – spíše ne – možná – pravděpodobně – velmi pravděpodobně).

#### NEO – pětifaktorový osobnostní inventář

Osobnostní charakteristiky jsme zjišťovali pomocí metody NEO – pětifaktorový osobnostní inventář (NEO Five-factor Inventory) autorů P. T. Costy a R. R. McCrae, který byl přeložen a upraven pro českou populaci M. Hřebíčkovou a T. Urbánkem (2001). Inventář vychází z teorie Big Five, tedy z faktorové analýzy lexika, používaného k popisu osobnosti (Svoboda, 1999). Jedná se o více-rozměrný dotazník, který obsahuje 60 výpovědí, pomocí nichž popisují respon-

denti sami sebe. Odpovědi označují na škále čísel od 0 do 4 (výpověď mě vůbec nevystihuje, výpověď mě spíše nevystihuje, výpověď je neutrální, výpověď mě spíše vystihuje, výpověď mě úplně vystihuje). Tento inventář postihuje faktory: neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost (Hřebíčková, Urbánek, 2001).

## Výsledky

V naší studii jsme se snažili zjistit, které osobnostní charakteristiky (podle teorie Big Five) ovlivňují výběr copingové strategie: N – neuroticismus, E – extraverte, O – otevřenost vůči zkušenostem, P – přívětivost, S – svědomitost. Pomocí korelační analýzy jsme zachytily vztahy mezi osobnostními rysy a strategiemi zvládnání. Výsledky jsou popsány pro celý soubor (tabulka 1).

**Tabulka 1:**

Výsledky korelační analýzy mezi osobnostními faktory a strategiemi zvládnání – ženy a muži (N=119)

	<b>N</b>	<b>E</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>S</b>
<b>Podhodnocení</b>	<b>-0,54**</b>	0,11	-0,10	0,07	0,02
<b>Odmítání viny</b>	<b>-0,30**</b>	0,05	-0,04	-0,02	0,03
<b>Odklon</b>	-0,11	<b>0,33**</b>	-0,16	0,10	<b>0,21*</b>
<b>Náhradní uspokojení</b>	-0,01	<b>0,34**</b>	<b>-0,20*</b>	0,11	0,09
<b>Kontrola situace</b>	<b>-0,19*</b>	0,16	0,03	<b>0,24**</b>	<b>0,38**</b>
<b>Kontrola reakcí</b>	<b>-0,25**</b>	<b>0,22*</b>	0,16	0,10	0,15
<b>Pozitivní sebeinstrukce</b>	<b>-0,29**</b>	<b>0,21*</b>	0,07	0,14	<b>0,21*</b>
<b>Potřeba sociální opory</b>	0,09	<b>0,22*</b>	-0,11	<b>0,21*</b>	0,17
<b>Vyhýbání se</b>	0,08	0,08	-0,13	-0,15	0,02
<b>Únikové tendence</b>	<b>0,35**</b>	0,03	-0,10	-0,15	<b>-0,22*</b>
<b>Perseverace</b>	<b>0,45**</b>	-0,15	0,02	-0,14	0,00
<b>Rezignace</b>	<b>0,63**</b>	-0,14	-0,04	-0,17	<b>-0,22*</b>
<b>Sebeobviňování</b>	<b>0,57**</b>	-0,13	-0,05	-0,15	-0,12
<b>POZ-pozitivní strategie</b>	<b>-0,39**</b>	<b>0,34**</b>	-0,08	0,17	<b>0,24**</b>
<b>POZ1</b>	<b>-0,53**</b>	0,10	-0,08	0,04	0,03
<b>POZ2</b>	-0,07	<b>0,40**</b>	<b>-0,22*</b>	0,12	0,17
<b>POZ3</b>	<b>-0,30**</b>	<b>0,24**</b>	0,10	<b>0,19*</b>	<b>0,29**</b>
<b>NEG-negativní strategie</b>	<b>0,67**</b>	-0,13	-0,06	<b>-0,21*</b>	<b>-0,19*</b>

\* výsledky na 5% hladině významnosti

\*\* výsledky na 1% hladině významnosti

Z uvedených výsledků v tabulce 1 vyplývá, že s výběrem copingové strategie nejčastěji koreluje neuroticismus. Zjistili jsme statisticky průkazný vztah na 1% hladině významnosti mezi neuroticismem a negativními strategiemi (NEG) jak na úrovni sekundární hodnoty, tak v rámci jednotlivých strategií (únikové tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování). Negativně pak koreluje s pozi-

tivními strategiemi (POZ), POZ1 – strategiemi podhodnocení a devalvace (na úrovni subtestů s podhodnocením a odmítáním viny), POZ3 – strategiemi kontroly (zastoupené také kontrolou reakcí a pozitivní sebeinstrukcí). Negativní vztah mezi neuroticismem a dílčí strategií kontrola situace byl pak prokázán na hladině 5% významnosti. Nejvýznamnější korelace představuje sekundární hodnota NEG – negativních strategií (0,67), dále pak rezignace (0,63), sebeobviňování (0,57) a podhodnocení (0,54).

Druhý nejsilnější vztah byl zjištěn mezi extravertzi a strategiemi zvládání – na 1% hladině významnosti korelovala pozitivně s pozitivními strategiemi (POZ), POZ2 – strategiemi odklonu (a to i na úrovni jednotlivých subtestů odklonu a náhradního uspokojení) a POZ3 – strategiemi kontroly. Na hladině 5% významnosti také s kontrolou reakcí, pozitivní sebeinstrukcí a potřebou sociální opory. Nejtěsnější vztah byl zaznamenán na úrovni POZ2 – strategií odklonu (0,40).

Otevřenost vůči zkušenostem se pojila negativně s náhradním uspokojením (-0,20) a POZ2 – strategií odklonu (-0,22), a to na hladině 5% významnosti. Zjištěný vztah však není tak těsný, jelikož hodnoty zmiňovaných korelací jsou relativně nízké.

Přívětivost souvisí s kontrolou situace (na 1 % hladině významnosti), dále na 5% hladině významnosti byl zachycen pozitivní vztah s potřebou sociální opory a POZ3 – strategiemi kontroly, negativní vztah naopak s NEG – negativními strategiemi. Ani v rámci této dimenze nepředstavují zjištěné korelace příliš těsný vztah.

Svědomitost se na 1% hladině významnosti pozitivně váže s pozitivními strategiemi (POZ), POZ3 – strategiemi kontroly (kontrolou situací). Na 5% hladině významnosti byly zaznamenány pozitivní korelace s dílčími strategiemi pozitivní sebeinstrukce a odklon. Negativní korelace byly zjištěny s negativními strategiemi (NEG) i na úrovni některých subtestů (únikovými tendencemi, rezignací), opět na 5% hladině významnosti.

## Diskuze

V naší práci jsme se snažili zjistit souvislosti mezi volbou strategie zvládání a osobnostními charakteristikami v pojetí Big Five. Na rozdíl od Balaščíkové a Blatného (2003), kteří nenalezli žádný statisticky průkazný vztah mezi neuroticismem a výběrem copingové strategie, jsme při analýze vlivu osobnostních dimenzí (v pojetí Big Five) na preferenci copingových strategií zaznamenali nejvýraznější korelace právě v rámci kategorie neuroticismu. Zjistili jsme významný vztah nejen se sekundární hodnotou negativních strategií, ale i se všemi jednotlivými strategiemi (únikovou tendencí, perseverací, rezignací, sebeobviňováním). Negativní korelace byly naopak prokázány u sekundárních hodnot pozitivních strategií, strategií podhodnocení a devalvace (podhodnocení, odmítání viny) a strategií kontroly (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce). Významný vztah byl zaznamenán nejen na úrovni sekundární hodnot,



ale i u jednotlivých subtestů těchto hodnot, které jsou uvedeny v závorce. Naše závěry potvrdili některé předchozí výzkumy – např. korelace neuroticismu se sebeobviňováním, únikem do fantazie, pasivitou a nerozhodností (Endler, Parker, 1990), k podobným výsledkům dospěl i Bolger (1990), Ferguson (2001), Blatný, Kohoutek, Janušová (2002) či Kato a Pedersen (2005). V podstatě lze shrnout, že neuroticismus souvisí s prožíváním negativních emocí, užíváním méně adaptivních strategií a zažíváním větší míry stresu (McCrae, Costa, 1986). Neuroticismus je také spojen s ochotou souhlasit s negativními sebehodnotícími výroky (Blatný a Osecká, 1994). Naše výsledky podporují charakterizaci této dimenze. Osoby vysoce skórující v tomto faktoru reagují na stres často tím, že se vzdávají svého cíle (rezignace), denním sněním či jiným způsobem, který odpoutá jejich mysl od daného problému (únikové tendence), i když na druhé straně pro ně bývá obtížné ho opustit a nezabývat se jím (perseverace). Dále také otevřeně vyjadřují své negativní emoce nebo předstírají, že jejich problém není skutečný. Jedinci dosahující vysokého skóru na škále neuroticismu uvádějí častěji negativní prožitky, jejich psychická vyrovnanost je snadno narušitelná. Často mají obavy, snadno je lze uvést do rozpaků, cítí se zahanbeni, nejistí, nervózní, úzkostní, intenzivně prožívají strach, což může vést ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání (sebeobviňování a zároveň na to odkazují negativní korelace s odmítáním viny a podhodnocením). Vykazují omezenou schopnost kontrolovat se a zvládat tak stresové situace, což potvrzují námi zjištěné negativní korelace se strategiemi kontroly (kontrola situace, kontrola reakce a pozitivní sebeinstrukce), které zahrnují konstruktivní snahy zvládnání.

I když některé výzkumy nepotvrdili vliv extravertze na volbu copingové strategie (např. Bolger, 1990; Blatný, Kohoutek, Janušová, 2002), v naší studii představovala dimenze extravertze druhý nejvýznamnější vztah s výběrem copingových strategií. Byly prokázány pozitivní korelace se sekundárními hodnotami pozitivních strategií, strategií odklonu (odklon, náhradní uspokojení) a strategií kontroly (kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce) a v rámci dílčích strategií ještě s potřebou sociální opory. Nebyly zjištěny žádné statisticky významné negativní korelace mezi extravertzí a copingovou strategií. Volbu těchto strategií lze předpokládat, neboť osoby vysoce skórující v extravertzi mají tendenci vyhledávat jiné lidi, jsou charakterizováni jako společenšší, hovorní, mají rádi druhé lidi, chtějí být součástí skupin a různých společenských shromážděních (potřeba sociální opory). Nemají problém vyjadřovat emoce, preferují vzrušení, jsou veselí, snaží se nacházet nová řešení problému, jsou energičtí a aktivní a nemají potřebu izolovat se od okolí. Jednou ze složek extravertze je pozitivní emocionalita, která je úzce spjata s pozitivními iluzemi, což vede k tomu, že extraverti se snaží dívat na věc z jiného úhlu pohledu a najít v ní pozitivní stránky. Extravertze je spojena s tendencí tvrdit o sobě pozitivní hodnotící výroky (Blatný a Osecká, 1994). Pozitivní sebeinstrukce tyto jedince vede k tomu, že přisuzují kompetence sami sobě a dodávají si odvalu v zátěžových situacích. Strategie kontrola situace vypovídá o jejich tendenci získat kontrolu nad obtížnou situací a zastupuje konstruktivní řešení. Naše závěry se shodují s předchozími výzkumy – extravertze je spojována

s pozitivním myšlením a sebeovládáním (Kato, Pedersen, 2005). Vliv extravertů na vyhledávání sociální opory potvrdili např. Balaščíková a Blatný (2003), Watson, David a Suls (1999). Extraverti se obracejí na druhé a snaží se hledat pozitivní a prospěšné aspekty v každém jejich zážitku a zkušenosti. Extraverti se spíše orientují na odměnu, než na trest, a proto upřednostňují sociální situace. Na základě toho pak extravertů souvisí s emocionálním a interakčním chováním. Soudíme, že tendence k odměně lze aplikovat i v rámci odklonu a náhradního uspokojení, neboť směřují ke kladným emocím skrze sebezpevnění pomocí vnějších odměňujících popudů. Amirkhan, Risinger a Swikert (1995) také dospěli k závěru, že extravertů koreluje s hledáním sociální opory, avšak faktor extravertů uplatňuje svůj vliv spíše nepřímě. Jednotlivé složky extravertů (vřelost, pozitivní afektivita, asertivita, družnost a aktivita) jsou totiž sdružovány s odlišnými strategiemi zvládnání.

Faktor svědomitosti se váže se sekundární hodnotou pozitivních strategií, strategií kontroly (kontrola situace, pozitivní sebeinstrukce) a s dílčí strategií odklonu. Negativní korelace byly zjištěny se sekundární hodnotou negativních strategií (únikovými tendencemi, rezignací). Naše výsledky podporují závěry, které formulovali Watson a Hubbard (1996) či Balaščíková a Blatný (2003). Svědomití jedinci jsou charakterističtí tím, že pečlivě vymýšlejí strategie, díky nimž eliminují problémy, kterým musí čelit (kontrola situace a pozitivní sebeinstrukce). Projevují ctizádost a cílevědomost, jsou vytrvalí, systematictí, disciplinovaní a spolehliví. Dokážou omezit počet ostatních aktivit, aby se mohli lépe soustředit na efektivní řešení daného problému, neboť využívají aktivní proces plánování, organizování a realizaci úkolů. Jsou vytrvalí a nevzdávají se při dosahování svých cílů, nesnaží se odvrátit pozornost od problému, ani nevyužívají alkohol či drogy jako řešení obtížných situací (negativní korelace s únikovými tendencemi a rezignací). Svědomitost pomáhá lidem lépe čelit různým životním nástrahám, neboť bylo zjištěno, že svědomití studenti žili v průměru déle, což mohlo být způsobeno osvojením si zdravějšího způsobu života a lepším zvládnáním problémů (Křivohlavý, 2001). Svědomití jedinci nemají potřebu zavírat před svými problémy oči nebo před nimi utíkat, jelikož díky svým schopnostem a dovednostem věří, že si s nimi dokáží poradit.

Potvrdilo se nám, že rysy přívětivost a otevřenost vůči zkušenostem nejsou tak těsně spjaty s volbou copingové strategie (Watson, Davis, Suls, 1999). Faktor přívětivosti působí na výběr sekundární hodnoty strategie kontroly (kontrola situace), na úrovni jednotlivých subtestů pak souvisí s potřebou sociální opory. Negativní korelace byla prokázána s negativními strategiemi (ne však na úrovni jednotlivých subtestů). Balaščíková a Blatný (2003) popsali podobné závěry, neboť zjistili, že faktor přívětivosti působí na výběr strategií kognitivní restruktury a vyhledávání sociální opory. Podobně jako pro extravertů je i pro přívětivost typické interpersonální chování. Jedinci dosahující vysokého skóre na škále přívětivosti charakterizuje altruismus, mají pochopení a porozumění pro druhé, projevují jim přízeň, jsou ochotni pomáhat a jsou přesvědčení, že ostatní budou pomáhat jim, mají sklon důvěřovat druhým lidem a dávají přednost spolupráci.

Strategie vyhledávání sociální pomoci tedy přesně zapadá do jejich popisu, což potvrdili také Amirkhan, Risinger a Swickert (1995). Negativní korelace s negativními strategiemi potvrzují Watson a Hubbard (1996), kteří dospěli k závěru, že přívětiví jedinci nevyhledávají alkohol ani drogy jako prostředky pro rozptýlení, které lze chápat coby projev negativních strategií.

Faktor otevřenost vůči zkušenostem se negativně pojil se sekundární hodnotou strategie odklonu (náhradní uspokojení). Jedinci vysoce skórující ve faktoru otevřenost vůči zkušenostem nebyli ochotni obracet se na víru (Watson a Hubbard, 1996). Otevření jedinci se staví pozitivně k novým událostem, myšlenkám a idejím, mají flexibilní myšlení, takže nemají důvod se od daného problému odklánět či hledat náhradní uspokojení, neboť dokáží situaci řešit pomocí přímé strategie. Jak potvrdila i Janušová (2002), která v této souvislosti hovoří o strategiích zaměřených na problém. Jedinci, kteří dosáhli vysokého skóre na škále otevřenosti, důkladně promýšlejí daný problém a vyhledávají nové informace (Kato, Pedersen, 2005).

### Závěr

Na zvládání stresu se podílí řada různých faktorů jako například osobnostní charakteristiky daného jedince, styly zvládání, strategie zvládání, které je možno si osvojit, využívání vnějších zdrojů atd. Zvládání stresu a obtížných životních situací je pojímáno jako dynamický proces, během něhož se uskutečňují vzájemné interakce mezi člověkem a stresovou situací. Abychom získali komplexní pohled na danou problematiku, je třeba brát v úvahu nejen určitého jedince, jeho zdroje, možnosti, hodnoty, potřeby, schopnosti a osobní zaměření, ale také prostředí, které ho určitým způsobem formuje a klade na něj různé požadavky.

### Literatura

- Amirkhan J. H., Risinger R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A „hidden“ personality factor in coping? *Journal of personality*, 63(2), 189–212.
- Balaščíková, V., & Blatný, M. (2003). *Determinanty výběru strategií zvládání zátěže: Osobnost, vnímání situace, sebepečení*. Zprávy – Psychologický ústav AV ČR, 9(2).
- Blatný, M., Kohoutek, T., & Janušová, P. (2002). Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*, 46(2), 97–108.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1994). Rosenbergová škála sebehodnocení: Struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, 38(6), 481–488.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: Osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 42(5), 385–394.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 59(3), 525–537.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267–283.
- Endler, N. S., & Parker J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844–854.

- Ferguson, E. (2001). Personality and coping traits: A joint factor analysis. *British journal of health psychology*, 4(6) 311–325.
- Frankovský, M. (2001). Strategie správania v náročných životných situáciách. In J. Výrost & I. Slaměnik (Eds.): *Aplikovaná sociální psychologie II* (209–227). Praha: Grada Publishing.
- Gunther, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1087–1100.
- Holahan, Ch. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of personality and social psychology*, 52(5), 946–955.
- Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář* (podle NEO Five-factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCrae). Praha: Testcentrum.
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu* (přeložil a upravil J. Švancara). Praha: Testcentrum.
- Janušová, P. (2002). *Situačně kognitivní osobnostní faktory výběru strategií zvládání*. Diplomová práce. Filozofická fakulta, Brno.
- Kato, K., & Pedersen, N. L. (2005). Personality and coping: A study of twins reared apart and twins reared together. *Behavior genetics*, 35 (2), 147–158.
- Kohoutek, T. (2007). *Zvládání zátěže: Historický a teoretický přehled přístupů zvládání zátěže*. Nepublikovaný rukopis.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- McCrae, R. R., & Costa, P. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of personality*, 54(2), 385–405.
- Suls, J., David, J. P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64(4), 711 – 735.
- Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál.
- Terry, D. J. (1994). Determinants of coping: The role of stable and situational factors. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 895–910.
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in context of the five-factor model. *Journal of personality*, 64(4), 737–774.
- Watson, D., David, J. P., & Sulz, J. (1999). Personality, affectivity, and coping. In C. R. Snyder (Ed.): *Coping: The psychology of what works* (s. 119–140). New York: Oxford University Press.

## PERSONALITY RELATION TO COPING

The study is focused on relation between personality (Big Five model) and coping strategies. There were used NEO Five-factor Inventory by authors P.T. Costa and R. R. McCrae, which was translated and modified for Czech population by M. Hřebíčková and T. Urbánek (2001) and SVF 78 by authors W. Janke and G. Erdmann, which was translated and modified for Czech population by J. Švancara (2003). Results of this study show that neuroticism is connected with negative strategies. We found out that extraversion is related to positive strategies, primarily strategy of distraction and control. Conscientiousness is closely involved with need of social support and agreeableness correlated with some positive strategies, particularly strategies of control.

**Key words:** coping, personality, Big Five

