

## Vzt'ah psychologické pohody a copingových strategií u vysokoškoláků

### Relationship psychological well-being and coping strategies in university students

Zuzana Mičková<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>*Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave*

---

#### Abstrakt

V štúdií sme zistovali rodové rozdiely a vzťah medzi psychologickou pohodou a stratégiami zvládania záťaže. K zisteniu kvality psychologické pohody bola použitá multidimenzionálna škála Ryffovej (1989) a k zisteniu adaptívnych/maladaptívnych stratégií zvládania bol použitý dotazník COPE (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Výskumnú vzorku tvorilo (N = 120) vysokoškoláků 68 žien AM (Ž) = 22,78; 52 mužů, AM (M) = 23,50. V psychologické pohode boli zistené rodové rozdiely, konkrétne preferencia autonómie u mužů a pozitívnych vzťahů u žien. Pozitívny vzťah bol zistený medzi psychologickou pohodou a adaptívnymi stratégiami a negatívny vzťah medzi psychologickou pohodou a maladaptívnymi stratégiami zvládania.

*Klíčová slova:* psychologická pohoda, coping, záťaž, gender

#### Abstract

The study focuses on the quality of psychological well-being of college students, identifying gender differences in areas of psychological well-being such as autonomy, environmental management, personal growth, positive relationships, meaning of life and self-acceptance. Simultaneously, the study verifies the relationship between psychological well-being and coping, which is understood as the dispositional ability to deal with life situations (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Psychological well-being is understood in accordance with Ryff's concept (1995). According to the author, the concept is multifactorial determined and influenced by the humanistic psychology, by the theory of psychological development of Erikson, Allport's conception of maturity, the concept of Jung and Rogers, Böhlers theory of basic life tendencies (Ryff, Keyes, Hughes, 2003; Blatný, 2010). To determine the quality of psychological well-being was used Ryff's multidimensional scale (1989), and to discover the adaptive/maladaptive strategies of coping management was used the COPE questionnaire (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). The study sample consisted of (N = 120) adolescents, 68 women AM women = 22.78; 52 men, AM men = 23.50. The research results point to differences in psychological well-being among male and female students. It occurs, that

---

\* Korespondenční autor: PhDr. Zuzana Mičková, PhD.  
E-mail: mickoval@gmail.com

men have higher rate of autonomy and women interpersonal relationships. The total rate of psychological well-being of both men and women have the average psychological level of psychological well-being. The relationship between psychological well-being and coping strategies point to the significance of a protective factor that can be considered on the basis of research findings the positive reinterpretation. The risk factor can be considered a strategy of distraction, withdrawal (resignation). Women underlie more social pressure of the environment. The reason may be the different definition of the social role of man and woman where from a man is expected to be the provider oriented to a career of success, while the role of a woman is to maintain harmonic relationships in the family. The need to create social relationships is the reason for their efforts to establish confidential and satisfactory interpersonal relationships. Male students against female students are more able to withstand social pressure, their behavior is subject to more assessment according to their own criteria and values. In the overall of psychological well-being we not found any gender differences, which can be attributed to a high degree of motivation and volunteer activity as well as for male and female students, the development of their needs related to professional practice in selected professions. It can be said that gender differences between male and female college students refer only to specific areas of psychological well-being, not its overall quality.

*Keywords:* psychological well-being, coping, stres, gender

---

## Úvod

Koncept psychologické pohody sa prekrýva s konceptom subjektívnej pohody pričom oba koncepty vytvárajú ucelený obraz osobnej pohody jedinca. Vzájomné prepojenie subjektívneho a psychologického aspektu nachádzame u viacerých autorov napr. (Vázquez, Hervás, Rahona, Gómez, 2009; Ryff a Singer, 1998; 2000; Deci, Ryan, 2001). Možno uvažovať o multidimenzionálnom prepojení subjektívneho a psychologického aspektu v ktorom zohráva významnú úlohu emocionálne prežívanie (Baumgartner, 2010; Blatný 2010). Emocionálne zážitky sa spolu so schopnosťou adekvátneho využívania stratégií zvládania podieľajú na riešení životných situácií. Ich kvalita je zdrojom emocionálnej bilancie jedinca. Pod pojmom emocionálna bilancia rozumieme vyhodnocovanie zážitkov v zmysle spokojnosti jedinca. Na utváraní osobnej pohody jedinca sa výrazne podieľa prevaha pozitívnych emócií. V našom výskume je pozornosť sústredená na koncept psychologické pohody, ktorý je vnímaný v súlade s konceptom Ryffovej. Podľa autorky možno psychologickú pohodu vnímať ako schopnosť realizovať ľudský potenciál prejavujúci sa v schopnostiach adaptácia, utváranie sociálnych vzťahov, prijímanie seba samého. Za ďalšie významné determinanty autorka považuje autonómiu, vnímanie zmyslu života a zvládanie prostredia (Ryff 1989, 1995). Podľa autorky (in tamtiež) je možné vnímať realizáciu ľudského potenciálu v osobnostnom raste. Prepojenosť psychologické pohody nachádzame i v súvislosti s ďalšími determinantmi ako napr. hodnoty, ideály, viera, neuropsychická labilita, medziľudské vzťahy ai. (napr. Křivohlavý, 1994, 2004; Baumgartner 2001; Blatný, 2010). Za významné faktory zvládania podľa Paulíka (2012b) možno považovať i ďalšie faktory ako sú odolnosť voči záťaži,

frustračná tolerancia, adaptačná kapacita, schopnosť zaobchádzať so životnou situáciou. Autor pripisuje význam vyhodnoteniu konkrétnej situácie z hľadiska potenciálneho ohrozenia jedinca a jeho výskumné zistenia potvrdzujú podieľ stratégií zvládania záťaže na utváraní psychologickej pohody. V našej štúdií bol vzťah medzi psychologickou pohodou a stratégiami zvládania overovaný na vzorke vysokoškolákov.

## Charakteristika problému

Koncept psychologickej pohody Ryffovej (1995) nachádza prepojenie s mnohými teóriami, konkrétne s humanistickou psychológiou, teóriou psychosociálneho vývinu Eriksona, Allportovou koncepciou zrelosti, koncepciou Junga a Rogersa, Bühlerovej teóriou základných životných tendencií (Ryff, Keyes, Hughes, 2003; Blatný, 2010), a predstavuje multidimenzionálny model, ktorý je výsledkom pozitívneho životného snaženia, v ktorom nachádzajú uplatnenie životné výzvy podieľajúce sa na pozitívnom sebarozvoji.

Zvládanie sa vo všeobecnosti definuje ako súbor kognitívneho a behaviorálneho úsilia zameraného na redukciu alebo toleranciu požiadaviek ohrozujúcich alebo prevyšujúcich zdroje individua (Lazarus, Folkman, 1984). Ide o schopnosť vykonávať zmysluplné aktivity a to bez ohľadu na ich účinnosť (Lazarus, Folkman, 1984). Mnohí autori napr. Křivohlavý (1994); Ruiselova a kol. (2006), Paulík, (2011, 2012a,b) sa zhodujú v tom, že za najfrekvencovanejšie stratégie zvládania možno označiť stratégie „zameranie na problém“ a „zameranie na emócie“. Na základe frekvencovanosti uvedených stratégií ich možno považovať za základné. Zameranie na problém predstavuje aktívne zvládanie, koncentrovanosť na cieľ, pričom na dosiahnutie samotného cieľa je potrebné vynaložiť zvýšené úsilie a odložiť ďalšie aktivity, plánovať, zvažovať možné alternatívy zvládnutia problémovej situácie. Stratégia so zameraním na emócie je spojená s podporou na základe emocionálnych vzťahov.

Členenie a popis všeobecných stratégií zvládania realizovali Carver, Scheier a Weintraub (1989). Paulík (2012b) tieto stratégie začleňuje do kategórií zvládanie zamerané na problém, zvládanie zamerané na emócie, a dysfunkčné stratégie. Podľa Vašinu (1999) nie je možné jednoznačne zaradiť niektoré stratégie do skupiny adaptívnych alebo neadaptívnych stratégií, pretože pre ich zaradenie je nevyhnutné poznať dôvod individuálnej životnej situácie jedinca.

K subjektívnemu vyhodnocovaniu životných situácií a ich dôsledkov dochádza na základe využívania jednotlivých stratégií ale tiež vplyvom pôsobenia osobnostných a situačných premenných (Baumgartner, 2001; Ruiselová a kol. 2006). Na zvládanie sa môžeme pozeráť tiež ako na dispozičnú črtu, konkrétne úsilie, aplikovanie špecifických aktivít (Ficková, 1995, Bratská, 2008), taktiež ako na schopnosť tolerovať, prekonávať životné prekážky (Baumgartner, 2001, Paulík, 2012b), schopnosť vrátiť sa do optimálneho fungovania (Ogden, 2004).

Vzťah medzi psychologickou pohodou a stratégiami zvládania sa stal predmetom mnohých výskumov. Výskumné zistenia rodových rozdielov v stratégiách zvládania nachádzame napr. u Gearyho (2003 in Perez, 2012), podľa ktorého sú muži výraznejšie orientovaní na výkon na spoznávanie sveta v porovnaní so ženami, sú súťaživejší a dominantnejší. Podobné zistenia nachádzame u Gilliana (1982). Preferenciu priamych riešení u mužov zistili (Stone, Neale 1984 in Ogden, 2004; Arthur a Hiebert 1994, Frankovský 1997 in Krčmárová, Kravcová,

2011; Matud 2004). Rodové rozdiely v stratégiách zvládania boli zistené tiež u Paulíka (2011, 2012a). Podľa autora frekvencia stratégie zameranej na emócie je výraznejšia u vysokoškoláčok v porovnaní s vysokoškolákmi. K podobným výsledkom dospeli Tamres, Janicki, Helgeson (2002). Autori zistili, že ženy reagujú vo väčšej miere emocionálne a majú vyššiu tendenciu diskutovať o problémoch s rodinou, s priateľmi. Podľa Baumgartnera a Frankovského (1997) sa vyskytuje výraznejšia preferencia únikových stratégií a vyššia frekvencia orientácie k hľadaniu náhradného uspokojenia u žien. Ženy v porovnaní s mužmi častejšie rezignujú na problémy a muži sa výraznejšie zameriavajú na modifikáciu emocionálnej odpovede. V súvislosti so stratégiou zameranou na emócie nachádzame i výskumy, ktoré nezistili rodové rozdiely v orientácii na emócie (Lazarus, Folkmanová, 1984). Autori však potvrdzujú, že v stratégii orientovanej na problém existujú rodové rozdiely, orientácia na problém je výraznejšia u mužov. Výskumné zistenia v súvislosti s psychologickou pohodou vysokoškolákov nachádzame u Baumgartnera (2001), Ryffovej (1995). Výskum Ryffovej (in tamtiež) ukazuje na význam medziľudských vzťahov, ktoré ženy považujú za dôležité pre kvalitu psychologickéj pohody. U mužov bola zistená vyššia miera psychologickéj pohody v oblasti riadenia a ovládania prostredia (Lindfors et. al. 2006 in García-Alandete et. al., 2013). I pozitívnejší vzťah k sebe samému bol zistený vo väčšej miere u mužov (Visana et. al. 2011 in García-Alandete et. al., 2013). Stratégiami zvládania v súvislosti s psychologickou pohodou vysokoškolákov sa zaoberali napr. Baumgartner (2010), Carnicer a Calderónová (2013) Sagone, E., Decaroli, M. E. (2014), Wilkinson, R. B., Walford, W. A. (2000). Autori sa zhodujú v tom, že psychologická pohoda sa zvyšuje priamym riešením problémov naopak na jej znižovanie pôsobí vyhybavé správanie. Jednotlivé pojmové kategórie psychologickéj pohody v našom výskume vymedzujeme podľa Baumgartnera (2010).

## Metodika

### *Cieľ*

Cieľom bolo zistiť celkovú úroveň a dominantné oblasti psychologickéj pohody. Ďalej bola pozornosť sústredená na skúmanie rodových rozdielov v oblastiach autonómia, zvládanie prostredia, osobný rast, pozitívne vzťahy, zmysel života, seba prijatie. Ďalším cieľom bolo zistiť vzťah medzi psychologickou pohodou a adaptívnymi i neadaptívnymi spôsobmi zvládania. Záujem bol orientovaný i na spôsoby zvládania, ktoré nie sú jednoznačne zaradené medzi efektívne a neefektívne spôsoby. Vzhľadom k tomu, že kľúčovými nástrojmi pre výber profesie sú dispozície, osobnosť, schopnosti, hierarchia záujmov ai., možno predpokladať diferenciácie v profesijných typoch v oblasti kognitívnej i emocionálnej. Z uvedeného dôvodu sme oslovili študentov z viacerých študijných odborov.

## Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku tvorilo 120 vysokoškolských študentov 68 študentov humanitných odborov a 52 študentov technických odborov priemerný vek žien bol  $AM = 22,78$  a mužov  $AM = 23,50$  rokov. Výskumná vzorka sme vyberali zámerným výberom a vyrovnali sme ju z viacerých hľadísk

ako je úroveň školy, socioekonomický status, vek a zameranie. participantov, ktorých sme sa snažili vyrovnáť z viacerých hľadísk. Vzorku sme si zvolili s ohľadom na použité testové metódy.

### *Výskumné metódy*

Vo výskume boli použité neštandardizované dotazníkové metódy škála psychologickkej pohody RPWB Ryff (1989) a dotazník copingových stratégií COPE (Carver, Scheier a Weintraub, 1989). V škále psychologickkej pohody Ryff (1989) sa respondenti vyjadrujú na šesť bodovej škále od úplne súhlasím – súhlasím - skôr súhlasím – skôr nesúhlasím – nesúhlasím – vôbec nesúhlasím, pričom sú prítomné i negatívne formulované položky s reverzným skórovaním. Škála nemá vymedzené cut-off skóre, ktoré by určovalo vysokú alebo nízku úroveň psychologickkej pohody. Autorka navrhuje distribúciu do kvartilov. Ďalej vymedzuje kvalitu psychologickkej pohody Vysoká úroveň je 1,5 štandardnej odchýlky nad priemerom, a nízka úroveň je 1,5 štandardnej odchýlky pod priemerom. Využitie dotazníka vo výskume bolo konzultované s autorkou mailovou komunikáciou (Zelenková, 2015). Zistená vnútorná konzistencia jednotlivých dimenzií (autonómia  $\alpha = ,841$ ; zvládanie prostredia  $\alpha = ,778$ ; osobný rast  $\alpha = ,805$ ; pozitívne vzťahy  $\alpha = ,859$ ; zmysel života  $\alpha = ,759$ ; sebaaprijatie  $\alpha = ,896$ ; celková psychologická pohoda  $\alpha = ,934$ ) umožnila jej použitie pre náš výskum. Pre 54 položkovú škálu psychologickkej pohody bol zabezpečený obojstranný preklad. Preferované spôsoby zvládania boli zisťované dotazníkom COPE vytvoreným Carverom, Scheierom a Weintraubom v roku 1989. Dotazník obsahuje 60 položiek a zachytáva 15 stratégií zvládania. Odpovede sú na 4 bodovej stupnici nereagujem“, „tak reagujem zriedka“, „reagujem tak pomerne často“, „reagujem takto veľmi často“. Zistená vnútorná konzistencia umožnila využitia dotazníka vo výskume: pozitívne preformulovanie  $\alpha = 0,762$ ; rozptýlenie,  $\alpha = 0,725$ ; ventilovanie  $\alpha = 0,865$ ; inštrumentálna sociálna opora  $\alpha = 0,829$ ; aktívny coping  $\alpha = 0,820$ ; popieranie  $\alpha = 0,801$ ; viera  $\alpha = 0,830$ ; humor  $\alpha = 0,856$ ; stiahnutie  $\alpha = 0,842$ ; zdržanlivosť  $\alpha = 0,797$ ; emocionálna opora  $\alpha = 0,894$ ; drogy  $\alpha = 0,922$ ; akceptácia  $\alpha = 0,778$ ; potlačenie interferujúcich aktivít  $\alpha = 0,823$ ; plánovanie  $\alpha = 0,854$ . Skúmané kategórie predstavujú adaptívne/ efektívne stratégie zvládania, maladaptívne/ neefektívne stratégie zvládania a adaptívne/ maladaptívne, ktoré nenachádzajú jednoznačné vymedzenie v efektívnych resp. neefektívnych stratégiách. Ako uvádza Vašina (1999) ich zaradenie vyžaduje poznanie konkrétnej situácie jedinca.

### **Výsledky**

V tab. 1 môžeme vidieť, že pozitívny vzťah je medzi celkovou mierou psychologickkej pohody a stratégiami aktívne zvládanie, inštrumentálna opora, pozitívna reinterpretácia. Slabý vzťah bol zistený medzi psychologickou pohodou a stratégiami plánovanie, potlačenie interferujúcich aktivít, hľadanie emočnej opory. Ďalej bol zistený stredne silný vzťah medzi celkovou psychologickou pohodou a stratégiami popretie, rozptýlenie (odpútanie od problému inými činnosťami), stiahnutie (rezignácia), užívanie alkoholu, drog. V tab. 1 je zobrazená tiež celková psychologická pohoda v súvislosti s jednoznačne nezaradenými adaptívnymi/ maladaptívnymi stratégiami zvládania medzi ktorými nebol preukázaný významný vzťah. Interpretujeme, že adaptívne/ neadaptívne stratégie majú špecifické postavenie v procese utvárania psychologickkej pohody.

**Tab.1 Spearmanova korelácia vzťahu psychologickej pohody a stratégií zvládania**

<i>Psychologická pohoda</i>	Korel. Koef.	p.
<i>Adaptívne/efektívne stratégie zvládania</i>		
Aktívne zvládanie	0,377**	0,000
Plánovanie	0,229*	0,012
Potlačenie interferujúcich aktivít	0,203*	0,026
Zdržanie	0,163	0,075
Inštrumentálna sociálna opora	0,325**	0,000
Emočná sociálna opora	0,211*	0,021
Pozitívne preformulovanie	0,420**	0,000
<i>Maladaptívne /neefektívne stratégie zvládania</i>		
Popieranie	-0,417**	0,000
Rozpýlenie	-0,559**	0,000
Stiahnutie sa	-0,410**	0,000
Užitie alkoholu, drog	-0,324**	0,000
<i>Adaptívne/ maladaptívne stratégie</i>		
Akceptácia	0,076	0,410
Viera	0,038	0,677
Ventilovanie	-0,148	0,102
Humor	0,106	0,270

\*\*  $p \leq 0,01$ , \*  $p \leq 0,05$

V tab. 2 vidíme, že na zistenie rozdielov v celkovej miere psychologickej pohody bol použitý T- test (zachovaná normalita). Z tab. 4 vidíme, že ženy a muži sa v celkovej miere psychologickej pohody neodlišujú. V autonómii, bol zistený signifikantný rozdiel medzi vysokoškólákmi a vysokoškóláčkami v prospech mužov.

Na zistenie rozdielov medzi ďalšími oblasťami psychologickej pohody a stratégiami zvládania bol použitý Mann - Whitneyho U test ( nenormálne rozloženie dát). V tab. 3 vidíme, že medzi ďalšími jednotlivými oblasťami psychologickej pohody a stratégiami bol použitý Mann - Whitneyho U test (v oblastiach psychologickej pohody okrem autonómie nebola zachovaná normalita dát) (tab. 3) vidíme rozdiely v dimenziách psychologickej pohody. Štatisticky významný rozdiel bol preukázaný v oblasti pozitívne vzťahy, interpretujeme, že pozitívne vzťahy sú u žien silnejším zdrojom psychologickej pohody ako u mužov.

**Tab. 2 Rodové rozdiely v celkovej miere psychologickej pohody a v jej oblasti autonómie**

	Pohlavie	N	AM	SD	T	p
Psychologická pohoda	Ženy	68	233,177	26,893		
	Muži	52	2333,540	24,935	-0,075	0,940
Autonómia	Ženy	68	35,927	5,855		
	Muži	52	40,404	5,570	-4,239	0,000

**Tab. 3 Rodové rozdiely v jednotlivých oblastiach psychologickej pohody**

RPWB	Pohlavie		Priemerné poradie		Mann-Whitney U test	p
	M	Ž	M	Ž		
Zvládanie prostredia	56,86	63,29	56,86	63,29	1578,5	0,315
Osobný rast	58,92	61,71	58,92	61,71	1686	0,663
Pozitívne vzťahy	48,46	69,71	48,46	69,71	1142	0,001
Zmysel života	56,12	63,85	56,12	63,85	1540	0,226
Sebaprijatie	65,94	56,34	65,94	56,34	1485	0,133

## Diskusia

Ľudské správanie sa vyznačuje aktívnym riešením a zvládaním úloh, stresových situácií i životných kríz (Bratská, 1997, 2008). Proces zvládania možno považovať za dynamický proces pričom jadrom zvládania je určitá zručnosť, schopnosť. V procese zvládania sa prejavujú univerzálne, špecifické i individuálne faktory vnútorného i vonkajšieho prostredia a výsledkom je efektívnosť alebo neefektívnosť riešenia životných situácií, čo sa odráža v psychologickej pohode.

V našom výskume medzi adaptívnymi stratégiami zvládania okrem stratégie „zdržanie“ a psychologickou pohodou bola identifikovaná signifikantne pozitívna korelácia. Psychologická pohoda je teda podporovaná stratégiami aktívne zvládanie, plánovanie, potlačenie konkurenčných aktivít, inštrumentálna a emocionálna opora, pozitívne preformulovanie. Pre naše zistenia nachádzame podporu vo výskume Paulíka (2012a). Podľa autora sú najčastejšie využívané stratégie u vysokoškolákov aktívne riešenie problému, vyhľadávanie sociálnej opory, kognitívna reštruktúracia (schopnosť preformulovať problém). Možno sa domnievať, že schopnosť kognitívne uchopiť problémy, ambícióznosť a osvojené odborné kompetencie študentov sa prejavujú v samotnej schopnosti využívať efektívne nástroje a cielene pôsobiť na utváranie psychologickej pohody. Identifikácia silnejšieho vzťahu medzi psychologickou pohodou a inštrumentálnou sociálnou oporou v porovnaní s emocionálnou oporou naznačuje, že pozornosť vysokoškolákov je výraznejšie sústredená na priateľské vzťahy. Jedným z dôvodov môže byť intenzívna potreba saturácie prostredníctvom sociálnych väzieb mimo rodiny. Význam emocionálnej a sociálnej opory sme zistili i v ďalšom výskume (Mičková, 2014). Podľa Doktorovej, Širockej (2015) stratégie inštrumentálnej i emocionálnej opory vyžadujú schopnosť dôverovať, utvárať i udržiavať primerané sociálne vzťahy. Možno sa domnievať, že výzvy v rámci vysokoškolského štúdia podporujú snahu študentov o vzájomné porozumenie, spoluprácu v procese spoločných cieľov, čo napomáha pri utváraní vzťahov. Význam adaptívnych stratégií pre pozitívny rozvoj psychologickej pohody nachádzame tiež u Baumgartnera (2010). Autor zistil, že medzi psychologickou pohodou a schopnosťou riešiť problém existuje pozitívny korelačný vzťah, pozitívny životný pocit je podmienený sústredením a úsilím zvládnuť problém. Zistený signifikantný vzťah medzi efektívnymi stratégiami zvládania a psychologickou pohodou v našom výskume nás vedie k úvahe, že študenti sú schopní vykonávať kroky k odstráneniu problému, sú samostatní, premýšľajú nad riešením problému a taktiež sú schopní prehodnotiť situáciu pozitívnym spôsobom. Na základe výskumných zistení možno konštatovať, že adaptívne spôsoby

zvládania možno považovať za významné prediktory utvárania psychologickéj pohody. Negatívny vzťah bol zistený medzi psychologickou pohodou a maladaptívnymi spôsobmi zvládania ako sú popieranie, rozptýlenie, stiahnutie sa, užívanie alkoholu a drog. Existenciu negatívneho vzťahu medzi psychologickou pohodou a maladaptívnymi stratégiami bola výskumne potvrdená vo výskumných zisteniach (napr. Baumgartner, 2010; Sagone a De Caroli, 2014; Rojková, 2016; Paulík, 2012a, ai.). Ignorovanie a odmietanie riešiť problém, rozptýlenie prostredníctvom rôznych aktivít, rezignácia, to všetko sú prejavy uvedených stratégií, ktoré neefektívne pôsobia na rozvoj psychologickéj pohody. Podľa Rojkovej (2016) užívanie alkoholu a drog síce navodzuje dočasnú zmenu ale celkovo sú pri riešení problémov neefektívne. Podobné zistenia uvádza Křivohlavý (1994). Na základe našich zistení možno konštatovať, že riešenie problémov neefektívnymi spôsobmi zvládania, predstavuje rizikové faktory v procese utvárania psychologickéj pohody. Poslednou kategóriou skúmaných stratégií v súvislosti s psychologickou pohodou sú nejednoznačne zaradené stratégie akceptácia, viera, ventilovanie, humor. Schopnosti prijať problém, využívať vieru na svoju podporu, schopnosť vyjadrovať emócie a využívať humor, môžeme označiť za špecifické činitele utvárania psychologickéj pohody. Domnievame sa, že práve nejednoznačnosť efektívneho alebo neefektívneho pôsobenia je jedným z dôvodov neidentifikovania významných vzťahov v danej kategórii stratégií zvládania. Vysvetlenie hľadáme v širšom kontexte. Možno uvažovať o individuálnom pôsobení uvedených spôsobov zvládania na jedinca v súvislosti s jeho postojmi, hodnotami, vzťahmi a pod. Podľa Vašinu (1999) tiež konkrétna situácia, prežívanie a percepčia problému, patria medzi činitele, ktoré rozhodujú o efektivite resp. o neefektivite použitej stratégií zvládania. Ako príklad možno uviesť prejavovanie emócií. Emočné prejavy môžu predstavovať efektívnu ventiláciu, čo napomáha k uvoňeniu napätia, alebo rovnako môžu predstavovať prekážku pri riešení problémov (Carver et.al., 1989). Akceptáciu možno považovať za základ pre udržanie pocit istoty, prijateľného sebaponímania, vedomé potlačenie. K akceptácii možno dospieť cez prijatie, ale i vytesnenie problému, presunutie pozornosti na iné oblasti svojho fungovania. Rola vysokoškolačka sa spája so situáciou, ktorá je pre študenta žiaduca a neprináša so sebou potrebu vyrovnáť sa s negatívnym charakterom situácie. Tento aspekt sa mohol premietnuť nezistenými súvislosťami medzi stratégiou zvládania akceptáciou a psychologickou pohodou. Viera v uvedenom dotazníku predstavuje konštrukt osobnostný i sociálny. Jedná sa o schopnosť integrovať vieru do svojho hodnotového systému, pričom sa utvára individuálna skúsenosť v súvislosti s náboženským presvedčením a správaním (Stríženec, 2007). Zistenie, že viera v našom výskume nesúvisí s pohodou môže byť čiastočne ovplyvnené tým, že potreba prehĺbenia viery sa často presúva do obdobia dospelosti a staroby. Vysokoškolační sú orientovaní predovšetkým na potrebu sebarealizácie, ktorú sprevádza ambicioznosť, cieľavedomosť. Hierarchia hodnôt v adolescentom období má zvyčajne iné zastúpenie ako v ďalších vývinových obdobiach. Potrebný kontakt je sýtený prostredníctvom emocionálnych a sociálnych vzťahov, čo sa premietlo v našom výskume v efektívnych stratégiách zvládania. Domnievame sa, že spôsob zvládania prostredníctvom viery obsahuje širokospektrálnu škálu faktorov podieľajúcich sa na pocitovaní opory prostredníctvom viery. Pre špecifickosť zvládania prostredníctvom viery nachádzame oporu u Piedmonta (2001), ktorý uvažuje o spirituálnej transcencii, ktorú chápe ako holisticky prepojenú perspektívu a individuálnu cestu. Religiozitu v našej štúdií chápeme ako sociálny aspekt vzťahu, resp. osobný kontakt s Bohom, ktorý je individuálne zvnútornený (Kačmárová, 2014). Ďalšou stratégiou zvládania, ktorá sa nepreukázala ako významná vo vzťahu k psychologickéj pohode je ventilovanie (prejavovanie emócií). Emócie rozhodujú o mnohých krokoch v živote



jedinca a to bez ohľadu na to, či im umožní viac či menej výraznú priechodnosť. Pomáhajú pri zvládaní rôznych problémov. V terapii majú významné miesto v procese abreakcie, v poradenstve v snahe uvoľnenia napätia, v procese smútenia, v snahe predísť vzniku posttraumatickej reakcie a pod. Duševná rovnováha je dôležitá pre utvorenie psychologickkej pohody a je doprevádzaná zážitkom vnútornej pohody osobnosti ako bio-psycho-sociálne duchovného útvaru (Paulík, 2012b). Zameranosť na vlastné emócie, nedostatok neuropsychickej stability, snaha vyhýbať sa ohrozeniu, expanzívnosť v emočných prejavoch, prítomnosť emocionálneho rozrušenia, môžu narúšať úsilie o plánované spôsoby zvládania. Ani humor sa nepreukázal významný vo vzťahu k psychologickkej pohode. Život vysokoškolákov sa spája s mnohými študentskými aktivitami pri ktorých môže mať humor svoj priestor. Môže pôsobiť pozitívne na zvyšovanie emočnej pohody i optimizmu. Nepreukázaný vzťah medzi psychologickou pohodou a využitím humoru považujeme za zaujímavý výsledok. Humor *môže prehlbovať intimitu, eliminovať napätie*. Porozumenie humoru súvisí s múdrosťou, láskou učiť sa. Humor možno využívať tiež negatívne ako napr. povýšenectvo, na prekrytie skutočných pocitov (Thomä, Kächele, 1993), je tiež súčasťou osobnosti a schopnosti byť kreatívny (Kulka, 1999; Freud, 1990). Domnievame sa že študenti sa dokážu sústreďovať na príjemné aspekty každodenného života bez výraznejšieho využitia humoru a na uvoľnenie napätia využívajú rôzne študentské aktivity, zážitkové situácie v ktorých je humor obsiahnutý. Ďalšie zistenie sa vzťahuje k celkovej úrovni psychologickkej pohody vysokoškolákov. Vo všetkých dimenziách psychologickkej pohody: pozitívne vzťahy, autonómia, zvládanie prostredia, osobný rast, zmysel života, seba prijatie, boli namerané hodnoty zodpovedajúce 50-temu percentilu u oboch pohlaví. Domnievame sa, že ku kvalite psychologickkej pohody prispievajú očakávania, predstavy spojené s ambíciami vzťahujúcimi sa k profesijnej kariére. Naše zistenia tiež ukazujú, že na utváraní psychologickkej pohody vysokoškolákov a vysokoškoláčok sa podieľajú odlišné dimenzie. Vyššiu úroveň autonómie u mužov možno čiastočne vysvetliť vymedzením role muža. Súčasťou tejto role je schopnosť ekonomicky zabezpečiť rodinu, schopnosť zamerať sa na kariéru, úspech. Uvedené schopnosti vyžadujú istý stupeň nezávislosti. Ich správanie podlieha vo väčšej miere kritériám vlastného hodnotenia v porovnaní s vysokoškoláčkami, u ktorých je psychologická pohoda saturovaná vo vyššej miere pozitívnymi vzťahmi. Domnievame sa, že vyššia miera autonómie vysokoškolákov môže do značnej miery súvisieť tiež so schopnosťou odolávať sociálnemu tlaku. Upriamenosť pozornosti na pozitívne vzťahy u žien možno vysvetliť väčším vplyvom sociálneho tlaku na ženy. Rola ženy je v sociálnom kontexte spojená s očakávaním utvárať a zachovávať harmonické vzťahy v rodine. Možno konštatovať že ženy kladú väčší dôraz na uspokojivé sociálne vzťahy, na porozumenie druhým, taktiež od druhých očakávajú porozumenie a záujem. Podporu pre naše zistenia nachádzame u Pereza (2012) podľa ktorého zameranosť muža a ženy a rozdielne ciele nevyklučuje podobný vývin i rast. Možno konštatovať, že rozdielnymi cieľmi, úlohami môžu rovnako obe pohlavia dosahovať vysokú úroveň psychologickkej pohody.

Pre tieto závery nachádzame podporu u Chena (1999) podľa ktorého ženy výraznejšie podliehajú sociálnemu tlaku. Vysvetlenie autor vidí v odlišnom vymedzení sociálnej role muža a ženy, kde sa od muža očakáva zastanie úlohy živila zameraného na kariéru a úspech, zatiaľ čo úlohou ženy je zachovanie harmonických vzťahov v rodine. Podľa Gilligana (1982 in Chen, 1999) ženy výraznejšie inklinujú k účasti na medziľudských vzťahoch, k starostlivosti a výchove. Preto sa u žien prejavuje i väčšia angažovanosť v sociálnych vzťahoch, ktoré im prinášajú i väčšie uspokojenie ako mužom. Podľa Bačovej, Mikuláškovej (2000), Kusej, Maxianovej,

(2001) sa na rodových rozdieloch podieľajú tiež stereotypy a rodové normy. Zistené vzťahy medzi psychologickou pohodou a stratégiami zvládania u vysokoškolákov vzhľadom k limitom výskumu interpretujeme opatrne. Aspekt zvládania je do veľkej miery ovplyvnený i ďalšími faktormi ako sú kognitívne, emocionálne, osobnostné aspekty jedinca, ktoré sme neskúmali. Výsledky vymedzujeme iba na vzorku vysokoškolákov. Homogénnosť vzorky umožňuje uvažovať o jednotlivých vzťahoch vzhľadom k špecifickosti životného obdobia študentov, avšak výsledky nemožno interpretovať vo všeobecnosti k vývinovému obdobiu adolescencie. Spôsob realizácie výskumu neposkytuje zistenia k smeru determinácie vzťahu zvládanie – psychologická pohoda. Regresnú analýzu sme nerealizovali, pretože hodnoty kolinearitý neumožnili zaradiť premenné do lineárnej regresie ako predikujúce premenné.

## Záver

Výskumná sonda skúmala vzťah medzi psychologickou pohodou a stratégiami zvládania. Zisťovala ktoré stratégie sa spájajú s psychologickou pohodou vysokoškolákov pozitívne a ktoré negatívne. Pozornosť bola sústredená tiež na rodové rozdiely v úrovni psychologickéj pohody. Vzhľadom k tomu, že psychologická pohoda je súčasťou osobnej pohody, dotkla sa sonda kvality života vysokoškolských študentov. Ukazuje sa, že adaptívne stratégie zvládania patria medzi pozitívne determinanty utvárania psychologickéj pohody a maladaptívne stratégie zvládania prispievajú k nepohode vysokoškolákov. Medzi pozitívny nález uvedenej výskumnej sondy patrí zistenie, že psychologická pohoda vzhľadom k rodu je tvorená špecifickými potrebami. U vysokoškolákov dominuje význam nezávislosti a u žien je psychologická pohoda saturovaná pozitívnymi vzťahmi. Percepcia problému v pozitívnejšom svetle, aktívne zvládanie problému a inštrumentálna sociálna opora sa ukázali ako významné determinanty celkovej psychologickéj pohody u vysokoškolákov.

## Literatura

- Bačová, V, Mikulášková, G. (2000) Rodové presvedčenia a rodové identifikácie adolescentných chlapcov a dievčat. *Československá psychológia* 44, (1), s. 26-44.
- Baumgartner, F., Frankovský, M. (1997). K problémom zisťovania stratégií riešenia náročných situácií. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 32, (2), s. 155-160. Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu - coping. In J. Výrost, I. Slaměnik (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, s. 191-205.
- Baumgartner, F. (2010). Strategie zvládání vo vzťahu k psychologickéj osobnej pohode v súbore vysokoškolákov. In M. Blatný, D. Vobořil, P. Květon, M. Jelínek, V. Sobotková, S. Kouřilová (Eds.), *Sociální procesy a osobnost 2009*. Brno: PsÚ AV ČR, s. 13-22.
- Blatný, M. a kol. (2010). In M. Blatný (ed.), *Psychologie osobnosti : hlavní témata, současné přístupy*. 1. vyd. Praha: Grada.
- Bratská, M. (1997). Konštruktívne riešenie a zvládanie situácií psychickej záťaže v skupine. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 32, (2), s. 188-193.
- Bratská, M. (2008). Riešenie a zvládanie situácií psychickej záťaže. In R. Komárková, R., I. Slaměnik, J. Výrost, In. Kollárik, T. a kol. (eds.), *Sociální psychologie*. Bratislava: Univerzita Komenského.

- Carnicier, J. G., Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education*, 28, (4), p. 1127-1140.
- 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), p. 267-283.
- Doktorová, D., Širocká, V. (2015). Spojitosť emocionálnej inteligencie, perfekcionizmu a vzťahovej väzby, *Kondášove dni 2014*, Trnava: Katedra psychológie Filozofickej fakulty Univerzity sv. Cyrila a Metoda, s. 92-101.
- Chen, Z. (1999). A gender comparison on the association of adolescent emotional autonomy with educational expectations and self-esteem. *Applied Behavioral Science Review*, 7:1, p. 1-21.
- Garcia-Alandete, J., Lozano, B.S., Nohales, P.S., & Martinez, E. R. (2013). Predictive role of meaning in life on psychological well-being and gender specific differences. *Acta Colombiana de Psicología*. 16, (1), p. 17-24.
- Freud, S. (1990). Sigmund Freud: *O člověku a kultuře*. Praha: Odeon.
- Ficková, E.: Preferovanie copingových stratégií vo vzťahu k rôznym problémom detí a adolescentov. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 30, (1) 1995, s. 87-92.
- Gilligan, C. (1982). *In a different Voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gjuričová, Š. (1992). Gender či rod: Užitečný pojem v psychológii. *Československá psychológia*, 26, (1), p. 57-61.
- Kačmárová, M., Kravcová, M. (2011). Zdroje stresu a stratégie zvládania v učiteľskej profesii. In M. Bačová, M. Černetová (eds.), *Medzinárodná vedecká elektronická konferencia pre doktorandov, vedeckých pracovníkov a mladých vysokoškolských učiteľov*, Prešov: Katedra pedagogiky, p. 215-223.
- Kačmárová, M. (2014). Koncept Boha a vybrané osobnostné vlastnosti ako prediktory kvality života vysokoškolákov. *Človek a spoločnosť*, 17, (3), p. 26-34.
- Kulka, J. (1999). *Humor in Positive Psychotherapy*. Wien: 2nd World Congress of Psychotherapy.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha : Portál.
- Kusá, D., Maxianová D. (2001). Rodovosť emocionality – jej význam a podoby v sociálnej kompetencii mužov a žien. *Československá psychologie XLV*, (.5), p. 451-459.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, (7), p. 1401-1415.
- Mičková, Z. (2014). Sociální opora a emočne vôľová stabilita v období adolescence. *Psychologie a její kontexty* 5, (1), p. 75-87.
- Ogden, J. (2004). *Health psychology*. 3. ed. Berkshire : McGeaw-Hill.
- Paulík, K. (2011). In B. Žitniaková Gurgová & M. Váňová (eds.), *Aktuálne otázky pedagogiky, psychológie a poradenstva VII*. Banská Bystrica: UMB p. 24-31.
- Paulík, K. (2012a). *Psychologické aspekty zvládání zátěže muži i ženami*. In. K. Paulík (ed). Ostravská univerzita: Ostrava.
- Paulík, K. (2012b). Chování vysokoškolských studentů v zátěžových situacích. In I. Brezina, A. Heretík, (Eds.) *Osobnost v kontexte kognícií, emocionality a motivací III.*. *Zborník filozofickej fakulty univerzity Komenského v Bratislave. PSYCHOLOGICA XLI* Bratislava: Stimul, FiF UK p. 689-697.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International journal of humanities and social science*, 2, (13), p. 84-93.
- Piedmont (2001). Spiritual Transcendence and the scientific Study of Spirituality. *The Journal of Rehabilitation*, 67 (1), p. 4-14.

- Rojková, Z. (2016). *Situačno-motivačné faktory alkoholového správania: Koncept-meranie-overovanie*. Trnava: UCM.
- Ruiselová, Z. a kol. (2006). *Štýly zvládania záťaže a osobnosť*. Bratislava : Ústav experimentálnej psychológie SAV: Slovak Academic Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, (6), p. 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4, (4), p. 99-104.
- Ryff, C. D. Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, p. 1-28.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M., Hughes, D. L. (2003). Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being : Do the challenges of minority life hone purpose and growth? *Journal of health and social behavior*. 44, (3), p. 275-291.
- Ryan, R. M., Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self -fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well -being. In S.Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, Palo Alto, CA: Annual Reviews/Inc. 52, p. 141-166.
- Sagone, E., Decaroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American journal of educational research*, 2, (7), p. 463-471.
- Stríženec, M. (2007). *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Ústav experimentálnej psychológie SAV: Slovak Academic Press.
- Tamres. L. K., Janicki, D., Helgeson, V. S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping In *Personality and Social Psychology Review*, 6, (1), p. 2-30.
- Thomä, H., Kächele H. (1993). *Psychoanalytická praxe*. 1. Teorie. Hradec Králové: MACH.
- Vašina, B. (1999). *Psychologie zdraví*. Ostrava : Ostravská univerzita.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health psychology. In *Annuary of clinical and health psychology*, 5, p. 15-27.
- Wilkonson, R. B., Walford, W. A. (2000). Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. *Australian Journal of Psychology*, 52. (3). p. 155-162.
- Zelenková, M. (2015). *Osobná pohoda a zvládanie záťaže u vysokoškolských študentov*. Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda.