

Sebahodnotenie a zvládanie študijnej záťaže u adolescentov študujúcich na Stredných odborných školách pedagogických

Self-Esteem and Coping Strategies of Educational High School Adolescents

Lucia Pašková, Marta Valihorová

Katedra Psychológie, Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica

Psychologie a její kontexty 11 (1), 2020, 27–37
<https://doi.org/10.15452/PsyX.2020.11.0002>



Abstrakt Príspevok je venovaný problematike zvládania záťažových situácií v kontexte sebahodnotenia adolescentov. Výskumu sa zúčastnilo 154 respondentov. Stratégie zvládania záťaže boli zisťované pomocou Tobinovho dotazníka – Coping strategies inventory (CSI) a úroveň sebahodnotenia pomocou Rosenbergovej škály sebahodnotenia. Hlavným cieľom bolo analyzovať špecifiká zvládania záťaže i sebahodnotenia v skupine stredoškôľakov študujúcich na Stredných odborných školách pedagogických. Rovnako nás zaujímali najčastejšie zdroje školskej záťaže, ktoré respondenti uvádzali za posledné 2 mesiace ich života, kde sme zistili, že týmto zdrojom je práve skúška. Špecifické bolo pôsobenie vlastnej sebaaprezentácie v rámci praktických výstupov týchto žiakov. V oblasti súvislostí s preferenciou konkrétnej zvládacej stratégie a sebahodnotenia sme zistili, slabé signifikantné korelačné vzťahy – medzi odklonovou stratégiou vyhnutia sa problému a sebaapodnižovaním a celkovým sebahodnotením a negatívny vzťah medzi odklonovou stratégiou zameranou na emócie sebaobviňovaním a sebahodnotením adolescenta.

Kľúčové slová zvládanie záťaže, sebahodnotenie, adolescenti, stres.

Abstract The present study deals with the issue of coping with stressful situations in the context of adolescents' self-evaluation. The dynamic period of adolescence is characterized by complex maturation, which primarily shows in reaching the balance between subjective understanding of the world and the real external world itself. The period of

adolescence is full of changes that can potentially lead to stress, while the school environment is important for the formation of self-awareness and self-esteem. The number of 154 respondents participated in the research presented in this paper, whose coping strategies were explored through the Tobin questionnaire. The coping strategies inventory (CSI) and the level of self-assessment were researched using Rosenberg's self-esteem scale, which enabled to determine the level of self-esteem, self-degradation, and the overall level of the respondents' self-esteem. The main objective of the study was to analyze the specifics of coping with burden and self-evaluation in a group of secondary school students studying at secondary schools of education. Also, we were interested in the most common sources of stress that the respondents reported for the past 2 months of their lives, where we found that the main such source was testing. The effect of self-presentation within the practical output of these students was very specific. In relation to the preference of a particular coping strategy and self-evaluation, we discovered weak significant correlation relationships – between the diverse strategy of avoiding the problem and self-degradation and overall self-evaluation, and a negative relationship between the diversion strategy focused on the emotions of self-blame and self-evaluation in adolescents. The starting concept is the three-level model of coping strategies (Tobinov, 2001). This model integrates the situation, which is important from the point of view of the analysis of particular stressful situations, as well as the influence of dispositional personality characteristics on the choice of a coping strategy. Respondents participating in the research made most use of the diverse strategy for an escape to the imagination, or the inclination strategy to focus on the problem of cognitive restructuring. The strategies which showed the lowest values were diverse ones – the strategy for avoiding the problem and for social isolation. It is obvious that the respondents reach higher values than the average in global self-evaluation. According to the results, adolescents have no problem with their self-esteem, which means they are aware of their value and can recognize their own qualities. However, the results show that the level of self-humiliation is above the average in adolescents, too, which thus confirms that this is an emotionally dynamic period. In adolescence, the self-assessment rate gradually stabilizes, and the individual is less likely to be subject to situational changes. That is why an adolescent who values and appreciates himself and trusts himself achieves above-average results in self-esteem, chooses inclination strategies and actively solves problems, uses cognitive restructuring, expresses his emotions, or seeks social support. The limit of this research is the size and gender distribution of the research sample. The questionnaire methods used also have limitations; on the other hand, the main reason for their choice was, especially in the case of CSI, the situation, where they enabled us to analyze the sources of adolescents' burdens and coping with them.

Keywords coping strategies, self-esteem, adolescents, stress.

Úvod

Obdobie adolescencie, je akýmsi približovaním sa k dospelosti. V organizme sa odohráva nespočetné množstvo zmien. Menia sa fyziologické, biologické, ale aj psychické vlastnosti osobnosti. Adolescent sa vyznačuje komplexným dozrievaním čo sa prejavuje predovšetkým nadobúdaním rovnováhy medzi subjektívnym chápaním sveta a reálnym vonkajším svetom (Müller De Morais, 2015). U dospievajúcich mladých ľudí nastupuje nová kvalita sebareflexie ako aj nový druh egocentrizmu. Adolescent je veľmi citlivý na seba a v každom ohľade chce byť jedinečný, výnimočný a niečím odlišný. Mení sa vzťahový rámec premýšľania o sebe. Keďže ide o obdobie integrácie osobnosti, je veľmi dôležité sebaopoznanie a sebauvedomovanie. K vytvoreniu reálneho sebaobrazu mu pomáha logické uvažovanie o sebe, o svojich schopnostiach, možnostiach, vlastnostiach, vedomostiach, citové prežívanie a v neposlednom rade za veľmi dôležité považuje názory a sudy subjektívne významných osôb v jeho živote. Niektoré štúdie ukázali, že na sebaopoznanie má veľký vplyv práve rola, ktorú jedinec zaujíma vo vzťahu k spoločnosti. Macek (2003) hovorí o tom, že sebahodnotenie môže vychádzať z väzby na určitú rolu, pričom má odlišné obsahy, ale aj odlišnú subjektívnu významnosť. Jedinec sa môže inak vnímať v rodine, v škole, vo vrstovníckych skupinách alebo komunitách. Sebaopoznanie a sebahodnotenie v tomto období veľmi ovplyvňuje uvedomovanie si svojho života v časovej kontinuite, rozširuje sa časová perspektíva a adolescent si vytvára nové predstavy o sebe v budúcnosti. Tieto predstavy bývajú subjektívne a jedinec si ich idealizuje, čo dáva možnosť sebareflexie, ale zároveň koriguje správanie jedinca podľa želaného ideálu (Poledňáková, 2009).

Veľmi dôležitou súčasťou komplexu sebaopoznania, a tým aj zdrojom sebahodnotenia, je škola. V škole jedinec prežije sklamanie, prvé emocionálne vzplanutie, úspechy, motiváciu, ale i demotiváciu, neúspechy čo intenzívne pôsobí na jeho formujúcu sa osobnosť ako takú, ale aj na jeho sebavnímanie a v neposlednom rade aj na sebahodnotenie. Na to, aby sa človek mohol pozitívne hodnotiť, potrebuje mať skúsenosť s výkonmi – zažiť úspech aj neúspech. Na to, aby adolescent zvládol dané charakteristiky potrebuje pozitívne vedomie o sebe samom ako aj pozitívne hodnotenie okolia. Problémové situácie, s ktorými sa jedinec stretáva bývajú často nové, nepoznané a vyznačujú sa neurčitou. Pri ich zvládaní musí dospievajúci uplatňovať svoje kognitívne procesy, heuristické kompetencie, pričom Ruiselová (2000) zdôrazňuje rýchlosť a kvalitu rozhodovania. Realistické sebaopoznanie a sebahodnotenie je veľmi dôležité pri zvládaní záťaže. Množstvo záťažových situácií vzniká vtedy, keď jedinec nepozná seba samého, čo sa prejaví v nerealistickom sebahodnotení. Vtedy nastávajú problémy ako precenenie alebo podcenenie svojich schopností a možností (Paulík, 2010).

Obdobie adolescencie je plné zmien, ktoré môžu potenciálne viesť k problémom so zvládaním záťaže. Podľa Vašašovej (2012) sú **záťažové situácie** tie, ktoré si vyžadujú od človeka nadmerný čas a úsilie na splnenie určitých požiadaviek. Ich podstatou je pôsobenie stresorov okolností, podmienok, podnetov, faktorov vyvolávajúcich stres. Podľa Kusej (1995) je záťažová situácia neprehľadná, nepredvídateľná a nejednoznačná čo vedie k neschopnosti vyriešiť ju. Pretože každý disponujeme subjektívnymi vlastnosťami,

schopnosťami, skúsenosťami a možnosťami, pre niekoho môže byť situácia zvládnuteľná automaticky a iný vynakladá na jej zvládnutie nadmerné úsilie. Preto sú veľmi zaujímavé faktory, situačný kontext a podmienky, tak isto ako subjektívne vlastnosti človeka pri prekonávaní záťaže.

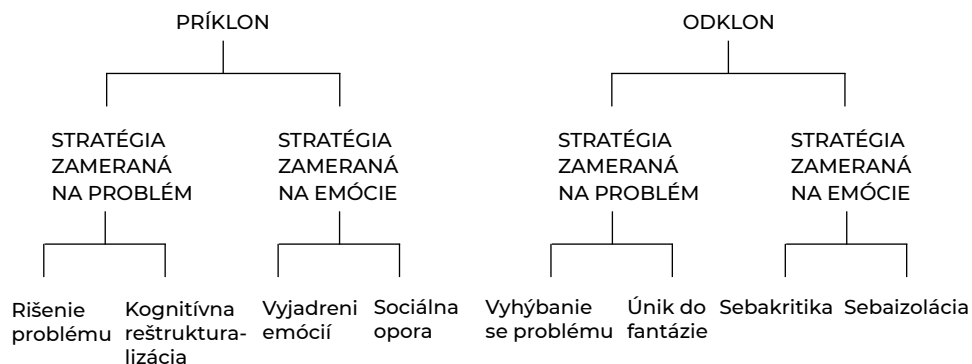
V súvislosti so zvládaním záťaže sa v literatúre stretávame s rozličnými koncepciami (Lazarus & Folkmanová, 1984; Mikšík, 1985; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Bratská, 2001; Kollárik, 2004 a pod.).

V našom príspevku vychádzame z koncepcie Tobina (2001) nakoľko v sebe integruje situačnosť, ktorá je pre nás z hľadiska analýzy konkrétnych stresujúcich situácií dôležitá, ako i vplyv dispozičných osobnostných charakteristík na výber stratégie zvládania. Uvedená koncepcia je postavená na trojúrovňovom modeli stratégií zvládania záťaže, na úrovne: primárnu, sekundárnu a terciárnu (obr. 1).

1. Terciárna úroveň – pozostáva z faktorov príklonu (angažovanosti) a odklonu (neangažovanosti). Príklonové stratégie sa vyznačujú aktívnym konaním a zvládaním stresového prostredia. Odklonové stratégie zahŕňajú tie, u ktorých sa objavuje izolácia alebo odklon od vzťahu „osoba a prostredie“. Jediniec nezdieľa svoje emócie s druhými ľuďmi, vyhýba sa myšlienkam na stresovú situáciu a správanie, ktoré by mohlo viesť k zmene situácie sa neobjavuje.
2. Sekundárna úroveň – príklonové a odklonové faktory sa delia na štyri podúrovne podľa orientácie na problémy a emócie.
3. Primárna úroveň – obsahuje osem faktorov: riešenie problému a kognitívna reštrukturalizácia (príklonové stratégie zamerané na problém), vyjadrenie emócií a vyhľadávanie sociálnej opory (príklonové stratégie zamerané na emócie), vyhýbanie sa problému a „zbožné želanie“ (odklonové stratégie zamerané na problém) a sebaobviňovanie a sociálna izolácia (odklonové stratégie zamerané na emócie).

Obrázok 1

Trojúrovňový model zvládania záťaže (vlastné spracovanie)



Už v r. 1995 Řehulková, Blatný a Osecká realizovali výskum zvládanie záťaže adolescentov v kontexte ich temperamentu. Autori zistili, že extroverti preferujú skôr aktívne riešenie problémov a zo stratégií využívajú: kognitívnu reštrukturalizáciu, vyhľadavanie sociálnej opory. Neurotickí adolescenti zvládajú záťaž prostredníctvom vyjadrovania emócií či sebakritiky. Blatný a Osecká (1998) sa taktiež venovali problematike týkajúcej sa zvládania záťaže. Zo štúdií ktoré uvádzajú vyplýva, že ľudia si v záťažových situáciách volia stratégie zvládania záťaže podľa miery ich sebahodnotenia. Ľudia s nižším sebahodnotením si volia stratégiu vyhýbania sa problému (únik do fantázie, izoláciu, sebakritiku). Naopak ľudia s vyšším sebahodnotením sú viac pribojnejší, dominantnejší a stabilnejší. V záťažových situáciách si volia aktívnejšie stratégie (stratégiu zameranú na riešenie problému, kognitívnu reštrukturalizáciu, hľadanie sociálnej opory). Podobný výskum, realizovaný na Slovensku sa zaoberá úrovňou negatívneho sebahodnotenia a preferovaných stratégií zvládania záťaže u vysokoškolákov. Autorkou je Gurňáková (in Ruiselová, 2000), ktorá zistila, že osoby s vyšším skóre negatívneho sebahodnotenia v záťažových situáciách štatisticky významnejšie volia únikové, alebo na emócie orientované, copingové stratégie. Muži – vysokoškoláci majú oveľa väčšie sebahodnotenie ako ženy. Sú samostatnejší, aktívnejší a svoju pozornosť zameriavajú na problém a nie na spracovanie, či prejavenie emócií. Na druhej strane, ženy vidia útechu v sociálnej opore, náboženstve a zameriavajú sa na vyjadrenie emócií. Výskum zameraný na zvládanie záťaže v kontexte osobnosti adolescentov, ktorého autorkou je Ruiselová (2000) ukázal, že osobnosť človeka má veľký vplyv na jej zvládanie. Výskumu sa zúčastnilo 993 adolescentov. Z výskumu možno konštatovať, že pri intervenciách do vývinu adolescentov, treba venovať pozornosť okrem emočných a vzťahových problémov aj kognitívnym charakteristikám (osobná potreba štruktúry a pod.), ktoré sa pri hodnotení nových i celkovo záťažových situáciách ako i v procese ich zvládania uplatňujú už v jeho prvej fáze. Zistilo sa, že pri vyššej sebaúcte a vyššom spoliehaní sa na seba adolescenti oveľa ľahšie zvládajú záťažové situácie ako pri nižšom morálnom sebaobrazu.

Copingové stratégie ako vedomé procesy zvládania problémov, či emócií sú zložitým procesom, na ktorom sa podieľa množstvo faktorov a zdrojov. Vďaka ich zložitosti a komplexnosti ani v súčasnosti nepoznáme ich kompletný zoznam, a tak táto téma ostáva ešte nadhlo otvorená a podnetná pre ďalšie výskumy.

Výskumný problém

Vychádzajúc z predchádzajúcich zistení rôznych autorov nás zaujíma sebahodnotenie adolescentov v kontexte zvládania záťaže. Keďže sebahodnotenie patrí medzi osobnostné charakteristiky, ktoré majú vplyv na zvládanie záťaže, pokúsili sme sa zistiť, aký tento vplyv je. A tým bližšie určiť aký dopad má negatívne alebo pozitívne sebahodnotenie na zvládanie záťaže.

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, aké sú najčastejšie zdroje záťaže adolescentov, k akým stratégiám zvládania záťaže inklinujú a zistiť, aký je vzťah medzi zvládaním záťaže a ich sebahodnotením.

Výskumné otázky

VO1: Aké sú najčastejšie subjektívne vnímané zdroje záťaže u adolescentov?

VO2: Existujú signifikantné vzťahy medzi copingovými stratégiami a sebahodnotením adolescentov?

Výskumný súbor

Výskum bol realizovaný na Stredných odborných školách pedagogických v Čadci, Trenčíne a Turčianskych Tepliciach na základe súhlasu riaditeľa školy a informovaní rodičov o realizovaní výskumu. Celkový počet respondentov bol 154, z toho bolo 149 (96,75 %) žien a 5 (3,24 %) mužov.

Výskumné metódy

Na meranie stratégií zvládania záťaže sme použili Tobinov Inventár Copingových stratégií (*Coping Strategy Inventory* = CSI, 1984), ktorého prednosťou je jeho hierarchická konštrukcia, ktorá umožňuje meranie faktorov terciárnej úrovne – faktory príklonu (aktívne konanie a zvládanie stresového prostredia) a odklonu (izolácia alebo odklon od vzťahu „osoba a prostredie“), sekundárnej úrovne – príklonové a odklonové faktory sa delia na štyri pod-úrovne podľa orientácie na problémy a emócie a primárnu úroveň, ktorá obsahuje osem faktorov: riešenie problému a kognitívna reštrukturalizácia (príklonové stratégie zamerané na problém), vyjadrenie emócií a vyhľadávanie sociálnej opory (príklonové stratégie zamerané na emócie), vyhýbanie sa problému a únik do fantázie (odklonové stratégie zamerané na problém) a sebaobviňovanie a sociálna izolácia (odklonové stratégie zamerané na emócie)

V prvej časti dotazníka má respondent za úlohu spomenúť si a popísať nejakú konkrétnu situáciu v študijnej oblasti, ktorá bola pre neho veľmi nepríjemná a stala sa v posledných dvoch mesiacoch. Na danú situáciu nadväzuje 72 výrokov, prostredníctvom ktorých je zisťovaná voľba každej zo stratégií v deviatich položkách. K výrokom sa respondent môže vyjadriť na päťstupňovej Likertovej stupnici (1=výrok vôbec nevystihuje vaše správanie; 5=výrok veľmi silne vystihuje vaše správanie). Hrubé skóre každej z 8 primárnych stratégií nadobúda hodnoty 9–45.

Nami zisťovaná reliabilita dotazníka meraná Cronbachovým alfa dosahuje v priemere hodnotu 0,84 a podľa Tobin, Holroyd, Reynolds a Wigal (1989) bol dotazník úspešne validizovaný z hľadiska kriteriálnej i konštruktivej validity.

Pre analýzu sebahodnotenia sme využili Rosenbergovu škálu sebahodnotenia (*Rosenberg Self-Esteem Scale*, in Blatný & Osecká, 1994), ktorá patrí medzi najpoužívanejšie škály na meranie sebahodnotenia, bola podrobená vo viacerých štúdiách psychometrickej analýze, ktorá preukázala jej silné korelácie s inými škálami sebahodnotenia ako aj s inými osobnostnými konštruktami (Schmitt, 2005; Halama & Bišćad, 2006 a pod.). Skladá sa z 10 položiek, ktoré sú deklarované v podobe výrokov, s ktorými respondent vyjadruje mieru svojho súhlasu alebo nesúhlasu na štvorstupňovej Likertovej stupnici (1 = vôbec to o mne neplatí, 4 = úplne to o mne platí). Škála obsahuje 5 pozitívne formulovaných položiek (napr.: Som schopný/á robiť veľa vecí rovnako dobre ako ostatní.) a 5 negatívne

formulovaných položiek (napr.: Niekedy si myslím, že som úplne neschopný/á.). Negatívne položky boli rekódované. Uvedený dotazník nám umožnil určiť mieru sebaocenenia, sebaponižovania i celkovú úroveň sebahodnotenia respondentov. Hrubé skóre v danej škále môže nadobúdať hodnoty pri sebaocenení a sebaponižovaní 5–20, globálna úroveň sebahodnotenia môže nadobúdať hodnoty od 10–40. Nami zisťovaná reliabilita dotazníka bola .731, v prípade sebaocenenia .669 a sebaponižovania .701 (Cronbach's alfa).

Výsledky výskumu

Výsledky deskriptívnej štatistiky sledovaných premenných v súbore stredoškolákov sú uvedené v tabuľkách 1 a 2. Na základe tvaru rozdelenia (špicatosť a šikmosť) je možné konštatovať normálne rozdelenie premenných, čo nás pri napĺňaní výskumných cieľov viedlo k využitiu parametrických testov. Pre spracovanie výskumných dát sme využili výpočet Pearsonovho korelačného koeficientu.

V prvej časti CSI respondenti uvádzali konkrétne odpovede, aká záťažová situácia zo študijnej oblasti sa im prihodila v období posledných dvoch mesiacov. Po analýze jednotlivých situácií sme realizovali obsahovú analýzu, na základe ktorej sme vytvorili tieto kategórie najčastejších príčin záťaže – vystupovanie na praxi, náročná písomka, príprava na prax, ústna skúška, problém s osobnosťou učiteľa, bývanie na internáte, nový kolektív, vzťahy v triede, nedostatok času, uzatváranie známok. Kvôli vysokému počtu kategórií, sme podobné kategórie zlúčili, opätovne jednotlivé situácie podrobili obsahovej analýze a tak vytvorili päť kategórií najčastejších zdrojov záťaže adolescentov: prax, osobnosť učiteľa, školské prostredie, nedostatok času, skúška.

Tabuľka 1

Deskripcia príčin záťaže (N = 154)

	N	AM	MDN	SD	95 % intervalovej spoľahlivosti pre AM			
					Dolná hranica	Horná hranica	MIN	MAX
prax	16	25.69	26.5	6.258	22.35	29.02	12	37
osobnosť učiteľa	28	26.54	27	6.893	23.86	29.21	14	36
školské prostredie	28	27.36	29.5	8.429	24.09	30.63	9	41
nedostatok času	35	25.57	26	8.545	22.64	28.51	9	40
skúška	47	28.26	29	7.103	26.17	30.34	12	39

Pozn. N - počet respondentov, AM - priemer, MDN - medián, SD (std. Deviation) - štandardná odchýlka, MIN - minimum, MAX - maximum

Obsahovou analýzou sme zistili, že najviac respondentov (30.52 %) uviedlo ako najčastejšiu záťažovú situáciu skúšku. Druhým najčastejším zdrojom záťaže bol nedostatok času, čo potvrdilo 22.72 % respondentov.

Ďalším cieľom nášho výskumu bolo odhaliť vzťah medzi sebahodnotením adolescentov a preferovanými stratégiami zvládania záťaže.

Tabuľka 2*Deskriptívne ukazovatele stratégií zvládania záťaže a sebahodnotenia respondentov (N = 154)*

	AM	MDN	SD	MIN	MAX	Skewness	Kurtosis
Riešenie problému	26.9	27.5	7.573	9	41	-.338	-.681
Kognitívna reštrukturalizácia	28.38	29.00	6.486	10	43	-.247	-.188
Vyjadrenie emócií	23.58	24.00	6.405	9	38	.186	-.504
Sociálna opora	26.86	27.00	7.762	11	45	-.054	-.821
Vyhnutie sa problému	21.97	20.50	6.741	10	41	.745	.213
Únik do fantázie	28.96	30.00	7.108	13	45	-.188	-.452
Sebaobviňovanie	25.01	25.00	9.771	9	45	.071	-1.062
Sociálna izolácia	19.75	20.00	5.755	9	37	.399	.324
Sebaocenenie	14.10	14.00	2.450	7	19	-.260	-.685
Sebaponižovanie	12.09	12.00	3.034	6	20	.211	-.611
Sebahodnotenie	26.21	26.00	4.445	14	37	-.016	.138

Pozn. AM – priemer, MDN – medián, SD (std. Deviation) – štandardná odchýlka, MIN – minimum, MAX – maximum, Skewness – šikmosť, Kurtosis – špicatosť

Vzhľadom na deskriptívne ukazovatele môžeme konštatovať, že respondenti v našom výskume nadpriemerne skórovali v nasledujúcich stratégiách: najviac využívali odklonovú stratégiu únik do fantázie (AM = 28.96) alebo príklonovú stratégiu zameranú na problém kognitívnu reštrukturalizáciu (AM = 28.38). Stratégie, ktoré vykazovali najnižšie hodnoty boli odklonové – stratégia vyhnutia sa problému (AM = 21.97) a sociálnej izolácie (AM = 19.75). Je zjavné, že naši respondenti v globálnom sebahodnotení dosahujú vyššie hodnoty ako je priemer AM = 26. 21. Adolescenti podľa výsledkov nemajú problém so sebaocenením (AM = 14.10), čo znamená že poznajú svoju hodnotu a dokážu uznať svoje kvality. Výsledky však ukazujú že aj miera sebaponižovania je u adolescentov nad priemerom (AM = 12.09).

Na zistenie vzájomných vzťahov medzi copingovými stratégiami a sebahodnotením adolescentov sme použili výpočet Pearsonovho korelačného koeficientu (tabuľka 3).

Tabuľka 3*Stratégie zvládania záťaže vo vzťahu k sebahodnoteniu adolescentov (N = 154)***** $p < .01$**

	Sebaocenenie	Sebaponižovanie	Sebahodnotenie
Riešenie problému	.007	.096	.069
Kognitívna reštrukturalizácia	.530	.106	.103
Vyjadrenie emócií	-.121	-.061	-.112
Sociálna opora	-.045	.037	.001
Vyhnutie sa problému	.540	.260**	-.337**
Únik do fantázie	-.083	-.064	-.087
Sebaobviňovanie	-.134	-.156	-.293**
Sociálna izolácia	-.104	-.095	-.124

Zo zistení prezentovaných v tabuľke 3 je zrejme, že existuje slabý, pozitívny signifikantný vzťah medzi odklonovou stratégiou vyhnutie sa problému a sebaponižovaním ($r = .260^{**}$) a stredne silný negatívny vzťah medzi vyhnutím sa problému a celkovou úrovňou sebahodnotenia ($r = -.337^{**}$). Zároveň sme zistili slabý, negatívny vzťah medzi odklonovou stratégiou zameranou na emócie sebaobviňovania a sebahodnotením adolescenta na úrovni $r = -.293^{**}$.

Diskusia a závery

VO1: Aké sú najčastejšie subjektívne vnímané zdroje záťaže u adolescentov?

Výsledky obsahovej analýzy ukázali, že najčastejšou záťažovou situáciou adolescentov je skúška. Čo je pochopiteľné nakoľko štúdium je hlavnou pracovnou náplňou adolescentov. Ďalšími faktormi boli časový stres, problémy prameniace z osobnosti učiteľa, charakteristiky školského prostredia a výstup na praxi, ktorý tvorí špecifickú formu záťaže u študentov pedagogických škôl a zvlášť odborná seaprezentácia adolescentov im môže robiť problémy. Zaujímavé by bolo porovnať mieru týchto ťažkostí s mierou, ktorú by tento druh záťaže predstavoval napr. u vysokoškolských študentov pedagogických smerov. Vo všeobecnosti však naše zistenia korešpondujú so štúdiou Balážovej a Zákutánskej (2008), ktoré zistili, že študenti považujú za najzaťažujúcejšie skúškové obdobie a s tým spojené skúšky.

VO2: Existujú signifikantné vzťahy medzi copingovými stratégiami a sebahodnotením adolescentov?

Mijlovič a Rijavec (1996) považujú sebahodnotenie za veľmi dôležitý aspekt života adolescentov. Ľudia, ktorí majú vysoké sebahodnotenie, sú si vedomí svojich nedostatkov a usilujú sa ich zmeniť. V stresových situáciách sú aktívnejší, preto volia príklonové stratégie riešenia problému. Na druhej strane adolescenti s nízkym sebahodnotením a sebaponižovaním, vykazujú prvky introverzie a pri probléme využívajú skôr odklonové stratégie riešenia problému. Naše zistenia naznačujú, že odklonová stratégia vyhnutie sa problému koreluje so sebaponižovaním a sebahodnotením ako takým. Potvrdila sa nám teória, ktorú vo svojej štúdii uvádza aj Ruisel (2010), že adolescenti, ktorí majú negatívny postoj samy ku sebe sú ochudobnení o skúsenosti, tým viacej vnímajú svet v jednotvárnosti. Oveľa horšie hodnotia udalosti, sú menej flexibilní v činnosti a tým pádom negatívnejšie vnímajú problémy. Preto si myslíme, že adolescenti, ktorí vykazujú prvky sebaponižovania a majú negatívny vzťah samy ku sebe, výrazne častejšie volia odklonové stratégie, v našom prípade stratégiu vyhnutia sa problému, čo korešponduje aj s výskumnými závermi Blatného a Oseckej (1998). Okrem tohto vzťahu sme zistili existenciu slabého negatívneho vzťahu medzi odklonovou stratégiou zameranou na emócie sebaobviňovania a globálnou úrovňou sebahodnotenia adolescenta. Z daného tvrdenia vyplýva, že adolescenti, ktorí v sebahodnotení dosahujú vyššie skóre, menej inklinujú k stratégii sebaobviňovania. Ako uvádza Macek (2003) globálne sebahodnotenie súvisí s mierou úzkosti a prevažujúcim emočným ladením.

Zhrnutie

V adolescencii sa miera sebahodnotenia postupne stabilizuje a jedinec menej často podlieha situačným zmenám. Preto podľa nášho názoru adolescent, ktorý si cení sám seba, dôveruje si a dosahuje nadpriemerne výsledky v sebahodnotení, volí skôr príklonové stratégie a aktívne rieši problém, využíva kognitívnu reštrukturalizáciu, vyjadrí svoje emócie prípadne vyhľadáva sociálnu oporu. Jedným z ponúkaných riešení vyplývajúcim z našich výskumných zistení je rozvoj sebaúcty a podpora vzťahu adolescentov k sebe samým, ktoré je možné realizovať prostredníctvom rôznych intervenčných programov napr. Dove – projekt sebadôvery. Vzhľadom k výraznému prežívaniu negatívneho pôsobenia časového tlaku by bolo možné viesť žiakov k adekvátnemu time managementu, či znižovaniu žiadkej prokrastinácie aj formou spolupráce so školským psychológom.

Za najväčší limit nášho výskumu považujeme veľkosť, zameranie i rodové rozloženie výskumného súboru. Svoje obmedzenia majú i použité dotazníkové metódy, no hlavný dôvod ich výberu bola najmä v prípade CSI jeho situačnosť, čo nám umožnilo analyzovať subjektívne vnímané zdroje záťaže adolescentov. V budúcnosti by sme chceli analyzovať preferované copingové stratégie prostredníctvom riešenia modelových záťažových situácií zostavených špecificky podľa zamerania a zloženia výskumného súboru. Rovnako sa zameriame aj na sledované premenné u žiakov iných stredných škôl.

Referencie

- Balážová, M., & Zakuťanská, Z. (2008). Vnímanie záťažových situácií a spôsoby ich zvládania študentkami a študentami vysokých škôl. In D. Slancová, M. Bočák, & I. Žarnovská: 3. *Študentská vedecká konferencia*. Prešov: Prešovská univerzita, 620–628.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1994). Rosenbergova škála sebahodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, 38(4), 481–488.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1998). Zdroje sebahodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 42(5), 385–394.
- Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca.
- Carver, CH. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>.
- Halama, P., & Bieščad, M. (2006). Psychometrická analýza Rosenbergovej škály sebahodnotenia použitím metód klasickej teórie testov (CTT) a teórie odpovede na položku (IRT). *Československá psychologie*, 50(4), 569–583.
- Kollárik, T., et al. (2004). *Sociálna psychológia*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Kusá, D. (1995). Creativity a Conformity: Prosocial Aspect of Conformist Behavior. *Studia Psychologica*, 37, 335–343.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Mikšík, O. (1985). *Psychická integrita osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Miljković, D., & Rijavec, M. (1996). *Razgovori sa zrcalom: psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP.
- Müller De Morais, M. (2015). *Osamelosť a zmysel života v adolescencii*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: GRADA.

- Poledňáková, I. (2009). *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ruiselová, Z. (2000). *Adjustačné problémy, charakteristiky zvládania a osobnosť adolescentov*. Bratislava: SAV.
- Ruisel, I., & Prokopčáková, A. (2010). *Kognitívny portrét človeka*. Bratislava: SAV.
- Řehulková, O., Blatný, M., & Osecká, L. (1995). Adolescent's Coping Styles: a Relation to the Temperament. *Studia psychologica*, 37, 159–161.
- Schmitt, D. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623–642. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623>
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategy Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343–361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>
- Tobin, D. L. (2001). *Users manual for the Coping Strategies Inventory*. Ohio: Ohio University, Department of Psychology, 2001. [cit. 2018-11-22]. Dostupné online: http://www.ohiopsychology.com/files/images/holroyd_lab/Manual%20Coping%20Strategies%20Inventory.pdf
- Vašašová, Z. (2012). *Tvorivosť v kontexte so zvládaním záťažových situácií u vysokoškolákov*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.

Korespondenčná autorka: Lucia Pašková, Katedra Psychológie, Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika. Email: lucia.paskova@umb.sk

Pašková, L., & Valihorová, M. (2020). Sebahodnotenie a zvládanie študijnej záťaže u adolescentov študujúcich na Stredných odborných školách pedagogických. *Psychologie a její kontexty*, 11(1), 27–37. <https://doi.org/10.15452/PsyX.2020.11.0002>