

OVERENIE NEPRIAMEHO SNÍMANIA SEBAKONTROLY PRI ZVLÁDANÍ CEZ INDIKÁTOR POTLAČENIA

VERIFICATION OF INDIRECT MEASURE OF SELF-CONTROL USING SUPPRESSION INDICATOR

Monika VAVRICOVÁ

Katedra psychológie, Filozofická fakulta,
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
Petzvalova 4, 040 11 Košice
vavricova.monika@gmail.com

Abstrakt

Príspevok sa zaoberá možnosťou operacionalizácie a skúmania procesu sebakontroly pri zvládaní stresových situácií. Tým overuje alternatívu nepriamej identifikácie sebakontroly pri zvládaní prostredníctvom nami zvoleného indikátora potlačenia vybraných foriem zvládania. Na základe definície sebakontroly sme snímali indikátor potlačenia cez rozdiel medzi v duchu chceným (uvažovaným) a následne realizovaným správaním (zvládaním) na pozadí zjednodušeného dotazníka zvládania a modelových stresových situácií. Výskumný súbor tvorilo 153 vysokoškolákov. Sebakontrola sa preukázala hlavne pri stratégiách 7. Prejaviť negatívne emócie, 8. Prestať bojovať a 13. Prejaviť, že je to celé smiešne. Tieto stratégie sú aj sociálne nežiaduce, čo len podporuje vhodnosť zvoleného indikátora potlačenia. Dokladuje to aj pozitívna korelácia týchto stratégií so sebaopisovacím dotazníkom Škála sebakontroly.

Kľúčové slová: sebakontrola, zvládania, stresové situácie

Abstract

The paper deals with the possibility of operationalization and review process of self-control in dealing with stressful situations. This verifies an alternative of indirect identification of self-control in coping through by us selected indicator of suppression of selected forms of coping. Based on the definition of self-control, we sampled the suppression by the difference between the wanted (under consideration) and then realized behavior (coping) in the background of simplified questionnaire of coping and model stressful situation. The sample consisted of 153 college students. Self-control has been shown mainly in strategies 7. Express negative emotions, 8. Stop fighting and 13. Show that this all is ridiculous. These strategies are socially undesirable, which further supports the suitability of the chosen indicator of suppression. It is also documented by a positive correlation of these strategies with Scale of Self-control self-report questionnaire.

Keywords: self-control, coping, stressful situations

Grantová podpora: VEGA 1/1258/12 (Psychologické kontexty starostlivosti o seba)

ÚVOD

Sebakontrola má praktický aj teoretický význam vo vývine človeka, nakoľko je nielen dôležitou zložkou individuálneho bytia ako súčasť Self, ale tiež neodmysliteľný prvok sociálneho fungovania. Postupne sa stáva centrom záujmu viacerých odborníkov. V súčasnosti priťahuje pozornosť psychologickéj verejnosti hlavne v zahraničí (napr. Baumeister, Vohs, Ticeová, 2007; Gailliot, Baumeister, 2007; Eisenbergová, Valiente, Sulik, 2009). Sebakontrola sa v odbornej literatúre prevažne spája s témami adaptácie, agresívneho a impulzívneho správania (napr. Baumeister et al., 2006; Baumeister, Stucke, 2006). Jednou z možných aktuálnych výziev pre výskum sebakontroly je objasnenie jej súvislostí so zvládaním. V tejto štúdii sa sebakontrolou zaoberáme predovšetkým zo sociálne psychologického hľadiska, konkrétne sa zameriavame na možnosť operacionalizácie a skúmania procesu sebakontroly pri zvládaní stresových situácií. Tým overujeme alternatívu nepriamej identifikácie sebakontroly pri zvládaní prostredníctvom nami zvoleného indikátora potlačenia vybraných foriem zvládania.

V základnom psychologickom vymedzení pojmu sebakontrola sa prikláňame k tým názorom, podľa ktorých je definovaná ako jedincom vynakladaná námaha smerujúca k zmene, inhibícií aktuálneho myslenia, správania alebo cítenia, s cieľom konať v súlade so spoločenskými normami, kultúrnymi ideálmi alebo osobnými cieľmi (Muraven, Baumeister, 2000; Lovaš, 2008). Najvýstižnejšiu súhrnnú definíciu prezentovali Baumeister, Vohs, Ticeová (2007, s. 351): „Sebakontrola reprezentuje kapacitu zmeniť aktuálnu reakciu v prospech ideálov, hodnôt, sociálnych očakávaní a na podporu dosiahnutia vzdialených cieľov“. Gailliot, Baumeister (2007) dopĺňajú, že použitie sebakontroly si vyžaduje od jedinca, aby sa vedome bránil zautomatizovaným reakciám. V dôsledku toho prežíva konflikt medzi vnútornými motívami a racionálnymi požiadavkami (Lovaš, 2008). Sebakontrola sa taktiež zvykne označovať aj pomenovaním „morálny sval“ (Baumeister, Exlineová, 1999), pretože problémové správanie ako alkoholizmus a iné závislosti, násilie a agresivita, emocionálne problémy, kriminalita, sociálne nežiaduce správanie sú výsledkom nedostatku sebakontroly (Baumeister, Vohs, Ticeová, 2007).

Na základe spomenutých odôvodnení je zjavné, že sebakontrolu môžeme stotožniť s inhibíciou a dobrovoľným sebaovládaním v prospech osobných cieľov a štandardov. Preto reprezentuje proces vedomého prehodnotenia a následného potlačenia, utlmenia aktuálnej túžby, v prospech aktivácie sociálne žiaduceho správania alebo prinútenia sa k inej reakcii pre vzdialenejší cieľ.

Sebakontrola má svoje nezastupiteľné miesto v každodennom fungovaní jedinca, v celom jeho živote. Preto sa premieta aj do zvládania stresových situácií. Intenzívny vedecký záujem o problematiku prepojenia sebakontroly a zvládania narastá až v posledných rokoch. Napríklad v podobe teoretického uvažovania na pozadí Silového modelu sebakontroly (pozri Baumeister, Faber, Wallace, 1999). Tento model hovorí, že použitie sebakontroly, vyčerpáva jej zdroje, a to vedie k následnej zníženej sebakontrolu v ďalšej situácii. Alebo vo forme výskumov poväčšine na detskej populácii (pozri napr. Valiente, Lemery-Chalfantová, Swanson, 2009; Eisenbergová, Valiente, Sulik, 2009), pomenej na dospelých (pozri napr. Eisenbergová, Smithová, Spinradová, 2011). Tieto štúdie sú však nedostatočné vo výbere vzorky, charakteristike skúmaných premenných a cieľi, tým že sledovali charakter vzťahu sebakontroly ako charakteristiky osobnosti so zvládaním. K výskumu sebakontroly je ale možné pristupovať z dvoch perspektív. Na jednej strane cez jej chápanie ako stabilnej charakteristiky osobnosti. Na strane druhej, cez procesuálny prístup v podobe ponímania sebakontroly ako zložitého, premenlivého procesu, ktorý je hlavne situačne (Baumeister, Faber, Wallace, 1999) a aj sociálne determinovaný (Wills et al., 2011). Baumeister, Faber, Wallace (1999) objasňujú, že stresové situácie môžu vyčerpávať sebakontrolu, čo následne smeruje k preferencii sociálne nežiaducich stratégií zvládania. Wills a jeho spolupracovníci

(2011) dopĺňajú, že v prítomnosti významných osôb a v prípade romantických vzťahov dochádza k výraznej sebakontrolu v prospech sociálne žiaduceho konania.

Odborná literatúra (Tangney, Baumeister, Boone, 2004) ponúka možnosť sebaopisujúceho snímania sebakontroly ako stabilnej charakteristiky osobnosti, alebo jej experimentálne priame zachytenie. Napríklad Baumeister a jeho spolupracovníci (1998) experimentálne zisťovali, či jedenie redkoviek tvárou v tvár chutného koláča vedie k zníženej sebakontrolu a výdrži pri následnom skladaní náročných puzzle. Avšak sme sa v odbornej literatúre nestretli s metodikou, ktorá by sa zameriavala na snímanie procesu sebakontroly, a teda by ponúkala návod ako sebakontrolu nepriamo identifikovať. Termín proces používame v zhode s Baumeisterovou teóriou sebakontroly (napr. Baumeister, Vohs, Ticeová, 2007), ktorí definujú sebakontrolu ako namáhavý proces, ktorého podstatou je vedomé prehodnotenie, potlačenie impulzu a následná aktivizácia konania v prospech noriem alebo cieľov. Preto sme sa rozhodli vytvoriť a následne overiť vlastný nepriamy indikátor – kľúč k procesu sebakontroly, konkrétne pri zvládaní stresových situácií. Zvolili sme si indikátor v podobe „potlačenia“ vybraných foriem zvládania.

Prvý pokus o nepriame identifikovanie sebakontroly pri zvládaní sme uskutočnili už vo výskume (Vavricová, 2011), ktorý reprezentoval sondu do tejto problematiky. Tu sme zisťovali nepriamo sebakontrolu pomocou indikátora „prinútenia sa“ k použitiu konkrétnej stratégie zvládania, v troch modelových stresových situáciách. Úlohou účastníkov bolo pomocou copingových stratégií popísať, ako by sa v týchto stresových situáciách správali. Následne mali na päť bodovej škále vyjadriť, nakoľko by sa museli prinútiť sa takto správať. Na základe výsledných negatívnych korelácií medzi uplatnením jednotlivých stratégií zvládania a mierou prinútenia sa k nim, sa nám ukázalo, že v každej situácii boli preferované stratégie, do ktorých nie je potrebné sa nútiť. Preto sme dospeli k záveru, že snímanie procesu sebakontroly cez indikátor prinútenia sa, nie je pravdepodobne dostatočné, nakoľko vzťahy medzi sebakontrolou a zvládaním sú zrejme zložitejšie. Z toho dôvodu sme sa rozhodli zvoliť iný spôsob nepriameho zisťovania sebakontroly, a to cez rozdiel v duchu chceného (uvažovaného) a následne realizovaného zvládania (správania), na pozadí zjednodušeného dotazníka zvládania. Tento rozdiel reprezentuje už spomínaný indikátor sebakontroly ako potlačenie realizácie foriem zvládania.

Ako už bolo uvedené, cieľom tohto príspevku je uverejnenie výsledkov snahy o operacionalizáciu a následné overenie vhodnosti indikátora procesu sebakontroly v podobe potlačenia vybraných foriem zvládania stresových situáciách. Vybrali sme si konkrétne modelové situácie z vysokoškolského prostredia v podobe skúšky, ktoré boli definované dvoma nezávislými premennými: závažnosť a sociálne prostredie. Pre uvedené modelové situácie sme sa rozhodli nie len z dôvodu dostupnosti, ale aj preto, že viacerí autori (napr. Bratská, 2001; Schneiderová, 2002) uvádzajú, že akademická skúška reprezentuje významný zdroj stresu počas štúdia.

VÝSKUMNÝ SÚBOR

Výskumný súbor tvorili študenti Technickej univerzity v Košiciach a Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Výskumu sa celkovo zúčastnilo 153 študentov, 80 respondentov boli poslucháči Univerzity Pavla Jozefa Šafárika, konkrétne 60 (56 žien, 4 muži) navštevovali Katedru psychológie a 20 (16 žien, 4 muži) Katedru sociálnej práce. Zvyšní 73 študenti (68 mužov, 5 žien) boli z Fakulty elektrotechniky a informatiky Technickej univerzity v Košiciach. Celkovo sa výskumu zúčastnilo 77 žien (50,4 %) a 76 mužov (49,6 %). Priemerný vek respondentov bol 23,5 roka. Najviac, 51 respondentov, navštevovalo štvrtý ročník štúdia.

METÓDY ZÍSKAVANIA ÚDAJOV

Modelový situačný dotazník procesu sebakontroly

Na zachytenie sebakontroly pri zvládaní, sme si vytvorili vlastný nástroj, ktorý zakomponoval nepriamy indikátor procesu sebakontroly pod názvom indikátor potlačenia. Základ dotazníka tvorili štyri modelové stresové situácie z vysokoškolského prostredia v podobe skúšky a zjednodušené stratégie zvládania, ktoré sme vybrali z metodiky COPE (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). V nami vytvorenom dotazníku bola každá škála COPE zastúpená jednou reprezentatívnou položkou tak, aby zachytávala prevažne behaviorálne tendencie z dôvodu potreby snímania sebakontroly. Okrem toho sme zlúčili škály – hľadanie inštrumentálnej opory a hľadanie emočnej sociálnej opory do jednej položky, pretože máme za to, že ich význam je veľmi podobný. Dostali sme 14 stratégií, pri ktorých nás na päť bodovej škále najskôr zaujímalo, nakoľko by respondenti chceli v duchu použiť konkrétnu stratégiu (uvažovanie) a následne nakoľko by ju aj naozaj použili (realizácia), samostatne v každej zo štyroch modelových situácií.

Modelové situácie boli definované dvoma nezávislými premennými (závažnosť a sociálny kontext) na dvoch úrovniach. Situácie sme volili tak, aby boli reálne, ale hlavne vhodné pre výskum.

Predkladané modelové situácie:

S1 ZÁVAŽNÁ SITUÁCIA BEZ PUBLIKA: Predstavte si, že ste na **existenčnom termíne** skúšky. Skúšajúci Vám **medzi štyrmi očami** oznámi, že ste skúšku nespravil/a.

S2 ZÁVAŽNÁ SITUÁCIA S PUBLIKOM: Predstavte si, že ste na **existenčnom termíne** skúšky. Skúšajúci Vám **pred celým ročníkom** oznámi, že ste skúšku nespravil/a.

S3 NEZÁVAŽNÁ SITUÁCIA BEZ PUBLIKA: Predstavte si, že ste na **predtermíne** skúšky. Skúšajúci Vám **medzi štyrmi očami** oznámi, že ste skúšku nespravil/a.

S4 NEZÁVAŽNÁ SITUÁCIA S PUBLIKOM: Predstavte si, že ste na **predtermíne** skúšky. Skúšajúci Vám **pred celým ročníkom** oznámi, že ste skúšku nespravil/a.

Dotazník bol administrovaný tak, že najskôr bola predkladaná časť A (uvažovanie), kde sme sa pýtali: „Čo by ste v tejto situácii chceli v duchu spraviť“ a potom časť B (hypotetické realizované zvládanie) „Čo by ste v danej situácii naozaj spravili“, aby sme predišli odpisovaniu.

Self-Control Scale (SCS) = Škála sebakontroly (Tangney, Baumeister, Boone, 2004)

Tento dotazník je metodikou na zisťovanie úrovne sebakontroly ako stabilnej charakteristiky osobnosti. Jeho pôvodná anglická verzia je tvorená 36. položkami. Slovenský preklad navrhnutý Lovašom (2008) je o jednu položku redukovaný. Dotazník sa zameriava na 5 oblastí sebakontroly a to: sebadisciplínu, spoľahlivosť, pracovnú etiku a zdravotné návyky. Úlohou každého respondenta bolo, aby sa na 5-bodovej škále vyjadril, nakoľko tvrdenia vystihujú to, čo je pre neho typické. Vyššie dosiahnuté skóre reprezentovalo vyššiu úroveň sebakontroly. Nami nameraná Cronbachova alfa tohto dotazníka bola $\alpha = 0,86$.

VÝSLEDKY

Pre naplnenie cieľa výskumu, sme analyzovali výsledky v troch krokoch. Na základe vyššie prezentovanej definície sebakontroly, bol indikátor potlačenia snímaný ako rozdiel medzi v duchu chceným (uvažovaným) a následne realizovaným zvládaním (správaním) v prospech uvažovaného, ale nerealizovaného. V prvom kroku sme sa preto pozreli na existenciu rozdielov medzi chceným a realizovaným zvládaním na základe jednoduchého odpočítania

položiek realizovaného od uvažovaného zvládania, samostatne, v každej modelovej stresovej situácii. V tabuľke 1 uvádzame priemerné hodnoty odpočtov.

Pozitívne hodnoty rozdielov (sebakontrola), sa preukázali hlavne v závažných situáciách S1 „Existenčná skúška medzi štyrmi očami“ a S2 „Existenčná skúška v prítomnosti publika“. V situácii S1 hlavne v stratégiách 7. Prejaviť svoje negatívne emócie, 8. Prestať bojovať s problémom a 11. Predstierať, že sa nič nestalo a pomenej v 13. Prejaviť, že je to celé smiešne. V situácii S2 sa k stratégiám 7. a 8. pridala 12. Rozptýliť sa, aby ste zabudli na problém. V nezávažnej situácii S3 „Predtermín medzi štyrmi očami“ sa sebakontrola preukázala len v preferencii položky 2. Naplánovať si, ako postupovať. V situácii S4 „Predtermín v prítomnosti publika“ by respondenti potlačili hlavne realizáciu stratégie 7. Prejaviť negatívne emócie.

Tabuľka 1 – Hodnoty odpočtov realizovaného správania od uvažovaného

Stratégia	S1	S2	S3	S4
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
1. Niečo urobiť	-0,65 (1,11)	-0,98 (1,42)	-0,21 (1,15)	-0,22 (0,96)
2. Plánovanie	-0,25 (1,16)	-0,90 (1,28)	0,18 (1,11)	-0,02 (0,95)
3. Poradiť sa	0,00 (1,06)	0,00 (0,99)	-0,43 (1,29)	-0,78 (1,41)
4. Hľadať dobré	-0,90 (1,34)	0,05 (1,02)	-0,28 (1,38)	-0,19 (1,01)
5. Prijatť ako fakt	-0,78 (1,43)	-0,22 (1,29)	0,13 (0,69)	0,02 (1,28)
6. Obrátiť sa k Bohu	-0,04 (0,93)	0,05 (0,94)	-0,00 (1,04)	
7. Prejaviť emócie	0,79 (1,32)	0,84 (1,55)	-0,14 (1,29)	0,87 (1,56)
8. Prestať bojovať	0,84 (1,59)	1,07 (1,83)	-0,01 (0,99)	0,01 (1,56)
9. Vypitť si/ zapáliť	0,18 (0,95)	0,14 (0,96)	-0,13 (1,34)	-0,06 (1,08)
10. Nespraviť nič	-0,01 (1,12)	0,03 (1,05)	-0,11 (1,29)	-0,07 (0,92)
11. Nič nestalo	1,02 (1,74)	0,00 (1,11)	0,09 (1,23)	-0,08 (1,00)
12. Rozptýliť sa	-0,13 (1,16)	0,86 (1,44)	0,08 (1,17)	-0,21 (1,28)
13. Prejaviť, že smiešne	0,20 (1,08)	0,20 (1,04)	-0,27 (1,08)	0,15 (1,00)
14. Vyhýbať ruš. akt.	-0,01 (1,02)	0,01 (0,81)	-0,15 (0,84)	-0,02 (0,68)

S1 = existenčná skúška medzi štyrmi očami, S2 = existenčná skúška v prítomnosti publika, S3 = predtermín medzi štyrmi očami, S4 = predtermín v prítomnosti publika, M = priemer, SD = štandardná odchýlka

Následne nás zaujímala zovšeobecniteľnosť zistených rozdielov. Na to sme použili Wilcoxonov neparametrický test pre dva závislé výbery, nakoľko dáta uvažovania a realizácie neboli normálne distribuované. Zistené signifikantné rozdiely reprezentujúce sebakontrolu v podobe potlačenia kopírovali výsledky odpočtov realizovaného od chceného zvládania (tabuľka 1). Signifikantný rozdiel medzi chceným a realizovaným zvládaním v prospech chceného sme zistili hlavne pri stratégiách 7., 8., 9., 11., 12. a 13.

V situácii S1 „Existenčná skúška medzi štyrmi očami“ sa signifikantný rozdiel reprezentujúci potlačenie preukázal v stratégiách 7. Prejaviť svoje negatívne emócie ($Z = -6,39$, $p = 0,000$), 8. Prestať bojovať s problémom ($Z = -5,93$, $p = 0,000$), 9. Vypitť si/ zapáliť ($Z = -2,33$, $p = 0,020$), 11. Predstierať, že sa nič nestalo ($Z = -6,29$, $p = 0,000$) a 13. Prejaviť, že je to celé smiešne ($Z = -2,27$, $p = 0,018$). V duchu uvažované, ale vedome potlačené boli teda prevažne tie stratégie, ktoré sú vnímané ako sociálne nežiaduce (napr. Prejaviť negatívne emócie) alebo nesmerujú k cieľu (Prestať bojovať). V situácii S2 sa sebakontrola preukázala pri položke 7. Prejaviť svoje negatívne emócie ($Z = -5,94$, $p = 0,000$), 8. Prestať bojovať

s problémom ($Z = 6,27$, $p = 0,000$), 12. Rozptýliť sa, aby ste zabudli na problém ($Z = -6,47$, $p = 0,000$) a 13. Prejaviť, že je to celé smiešne ($Z = -2,32$, $p = 0,020$).

V situácii S3 sa ani pri jednej stratégii neprejavil proces sebakontroly v prospech signifikantnej preferencie uvažovania nad realizáciou zvládania. Signifikantné rozdiely sa ukázali v stratégiách 3. Poradiť sa s niekým čo robiť ($Z = -5,92$, $p = 0,000$), 4. Hľadať niečo dobré v tom, čo sa stalo ($Z = -3,33$, $p = 0,010$), 9. Vypit' si/ zapáliť ($Z = -2,34$, $p = 0,019$) a 13. Prejaviť, že je to celé smiešne ($Z = -6,45$, $p = 0,000$), ale v prospech realizovaného zvládania. Dokonca stratégia 9. Vypit' si/ zapáliť bola signifikantne viac realizovaná, napriek tomu, že v duchu nebola až tak chcená. V situácii S4 „Predtermín v prítomnosti publika“ sa preukázala sebakontrola v podobe potlačenia neželaného správania len v stratégii 7. Prejaviť svoje negatívne emócie ($Z = -6,12$, $p = 0,000$).

V druhom kroku overovania vhodnosti nami zvoleného indikátora, sme sa zamerali na jeho koreláciu so sebaopisovacím dotazníkom Self-Control Scale (SCS) = Škála sebakontroly (Tangney, Baumeister, Boone, 2004), ktorý sníma sebakontrolu a stabilnú charakteristiku osobnosti.

Tabuľka 2 – Pearsonov korelačný koeficient medzi faktormi SCS a stratégiami zvládania, kde sa prejavila sebakontrola

	7.	8.	9.	11.	12.	13.	
SCS	0,35*	0,26*	0,36*	0,20*	–	0,29*	S1
SCS	0,52**	0,42**	–	–	0,22*	0,16	S2
SCS	0,39*	–	–	–	–	–	S4

7. = Prejaviť negatívne emócie, 8. = Prestať bojovať s problémom, 9. = Vypit' si/ zapáliť, 11. = Predstierať, že sa nič nestalo, 12. = Rozptýliť sa, aby ste zabudli na problém, 13. = Prejaviť, že je to celé smiešne, S1 = existenčná skúška medzi štyrmi očami, S2 = existenčná skúška v prítomnosti publika, S3 = predtermín medzi štyrmi očami, S4 = predtermín v prítomnosti publika, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Bližšie sme sa pozreli na charakter korelácie úrovne sebakontroly so stratégiami zvládania, v ktorých sa preukázal signifikantný rozdiel v prospech uvažovaného, ale nerealizovaného zvládania, teda indikátor sebakontroly v podobe potlačenia. Ako môžeme vidieť v tabuľke 2, v prípade všetkých stratégií zvládania sa preukázala pozitívna korelácia so sebakontrolou ako charakteristikou osobnosti.

Tabuľka 3 Vplyv premennej ZÁVAŽNOSŤ a SOCIÁLNE PROSTREDIE na sebakontrolu

7. Prejaviť negatívne emócie					
	osamote	s publikom	závažnosť	s.p.	interakcia
SITUÁCIA	M (SD)	M (SD)	F	F	F
závažná	0,79 (1,32)	0,84 (1,55)	19,87**	26,29**	31,75**
nezávažná	-0,14 (1,29)	0,87 (1,56)			
8. Prestať bojovať s problémom					
	osamote	s publikom	závažnosť	s.p.	interakcia
SITUÁCIA	M (SD)	M (SD)	F	F	F
závažná	0,84 (1,59)	1,07 (1,83)	47,10**	2,18	1,27
nezávažná	- 0,01 (0,99)	0,01 (1,56)			
9. Vypit' si/ zapáliť					
	osamote	s publikom	závažnosť	s.p.	interakcia
SITUÁCIA	M (SD)	M (SD)	F	F	F
závažná	0,18 (0,95)	0,14 (0,96)	11,55*	0,04	0,65
nezávažná	- 0,13 (1,34)	-0,06 (1,08)			
11. Predstierať, že sa nič nestalo					
	osamote	s publikom	závažnosť	s.p.	interakcia
SITUÁCIA	M (SD)	M (SD)	F	F	F
závažná	1,02 (1,74)	0,00 (1,14)	21,99*	35,474*	29,913*
nezávažná	0,09 (1,23)	-0,08 (1,00)			
12. Rozptýliť sa, aby ste zabudli na problém					
	osamote	s publikom	závažnosť	s.p.	interakcia
SITUÁCIA	M (SD)	M (SD)	F	F	F
závažná	-0,13 (1,16)	0,86 (1,04)	16,24**	17,18**	43,62**
nezávažná	0,08 (1,17)	-0,21 (1,28)			

s.p. = faktor sociálne prostredie, M = priemer, SD = štandardná odchýlka, *p < 0,05, **p < 0,01

V treťom kroku sme sa zamerali na to, či sa preukáže teoreticky očakávaný vplyv sociálneho determinantu (prítomnosť S2, S4 / neprítomnosť publika S1, S3) a závažnosti situácie (závažná S1, S2/ nezávažná S3, S4) na sebakontrolu vo vybraných stratégiách zvládania (tabuľka 3). Na základe splnených podmienok sme použili analýzu rozptylu pre opakované merania.

Zistili sme, že v stratégii 7. Prejaviť negatívne emócie ovplyvňuje sebakontrolu vzájomná interakcia závažnosti situácie, ako aj prítomnosť publika. Táto stratégia je sociálne nežiaduca a jej sebakontrola sa prejavila hlavne pri prítomnosti publika. Naopak pri zvládaní 8. Prestať bojovať s problémom, sa sebakontrola prejavila v situáciách, ktoré boli závažné bez ohľadu na vplyv sociálneho determinantu. Podobne bola determinovaná aj sebakontrola pri správaní 9. Vypit' si/ zapáliť. Teda čím bola situácia závažnejšia, tým viac sa respondenti kontrolovali. V stratégií 11. Predstierať, že sa nič nestalo a 12. Rozptýliť sa, aby ste zabudli na problém bola sebakontrola determinovaná faktorom závažnosti aj sociálneho prostredia. Participanti sa najviac kontrolovali pri stratégii 12. v závažnej situácii s prítomnosťou publika.

DISKUSIA

V prezentovanom výskume sme sa zamerali na cieľ: overiť možnosť identifikovať proces sebakontroly pri zvládaní prostredníctvom nepriameho indikátora potlačenia vybraných foriem zvládania stresových situácií. Pri definovaní indikátora, sme vychádzali z definície sebakontroly a jej procesov. Baumeister, Vohs, Ticeová (2007) ju chápu ako kapacitu, ktorá

vedie k zmene aktuálnych pohnútok a reakcií na správanie, ktoré je v súlade so štandardmi, hodnotami, očakávaniami spoločnosti alebo cieľmi. Sebakontrolu teda charakterizuje proces vedomého prehodnotenia a následného potlačenia, utlmenia aktuálnej túžby v prospech aktívacie sociálne žiaduceho správania alebo prinútenia sa k inej reakcii v úžitok vzdialenejšieho cieľa a dlhodobých benefitov. Na základe toho, sme snímali indikátor potlačenia vybraných foriem zvládania cez rozdiel medzi v duchu chceným (uvažovaným) a následne realizovaným správaním (zvládaním) na pozadí zjednodušeného dotazníka zvládania a vybraných modelových situácií z vysokoškolského prostredia. Situácie boli definované dvoma nezávislými premennými: závažnosť a sociálne prostredie.

Výsledky analýz rozdielov medzi v duchu chceným a následne realizovaným zvládaním potvrdili, že indikátor sebakontroly v podobe potlačenia vybraných foriem zvládania, ktorý reprezentuje rozdiel v prospech chceného ale nerealizovaného správania, je vhodný. Tým ho považujeme za hlavný indikátor sebakontroly. Sebakontrola v podobe potlačenia sa prejavila hlavne pri stratégiách 7. Prejaviť negatívne emócie, 8. Prestať bojovať a 13. Prejaviť, že je to celé smiešne. Tieto stratégie sú aj sociálne nežiaduce a maladaptívne, čo len podporuje vhodnosť zvoleného indikátora. Opierame sa pritom o Baumeistera a jeho spolupracovníkov. Konkrétne Baumeister, Exlineová (1999) pomenúvajú sebakontrolu termínom morálny sval. Ďalej Baumeister, Vohs, Ticeová (2007) objasňujú, že úlohou sebakontroly je predovšetkým utlmať, potláčať realizáciu sociálne nežiaduceho konania, pričom problémové správanie ako napríklad agresivita, nečinnosť alebo kriminalita reprezentujú prevahu impulzov, teda nedostatok sebakontroly alebo neschopnosť kontrolovať sa.

Ako zaujímavé sa ukázali výsledky rozdielovej štatistiky v situácii S3 „Predtermín medzi štyrmi očami“. V situácii S3, sa ani v jednej stratégii neprejavila sebakontrola v podobe potlačenia. Okrem toho, boli dokonca aktivované stratégie 9. Vypiť si/ zapáliť a 13. Prejaviť, že je to celé smiešne, ktoré boli v závažnejších modelových situáciách S1 a S2 utlmené. Môžeme tu uvažovať o tom, že ich preferencia pri zvládaní nezávažnej situácie bez publika, je výsledkom pôsobenia automatických procesov. Hlavne v prípade, že ich okamžité použitie jedinca uspokojí a neohroží. Vychádzame pri tom z Andersona a Bushmana (2002), ktorí popisujú kontinuum správania od impulzívneho po kontrolované na oboch koncoch tej istej dimenzie. Vykresľujú automatické procesy ako také, ktoré vedú k okamžitému uspokojeniu a absente pri nich kontrola vyšších kognitívnych funkcií, teda sebakontrola (Anderson, Bushman, 2002). Uvedené výsledky tiež naznačili, že sebakontrola je zložitá a jej výsledok je determinovaný viacerými faktormi.

V druhom kroku naplnenia cieľa výskumu sme sa sústredili na koreláciu hlavného indikátora potlačenia s dotazníkom SCS, ktorý sníma sebakontrolu ako stabilnú charakteristiku osobnosti. Do analýz sme preto zadali len tie stratégie, v ktorých sa preukázal signifikantný rozdiel v prospech chceného, ale nerealizovaného zvládania (sebakontrola). Na základe výsledkov pearsonovej korelačnej analýzy sa pri všetkých stratégiách potvrdila pozitívna korelácia so sebakontrolou ako charakteristikou osobnosti. Predovšetkým stratégie zvládania 7. Prejaviť negatívne emócie a 8. Prestať bojovať s problémom sa stredne silno, signifikantne viažu so sebakontrolou ako charakteristikou osobnosti. Preto môžeme povedať, že čím vyššia úroveň sebakontroly ako charakteristiky osobnosti, tým väčšia inhibícia v realizovaní stratégií ako je prejavenie negatívnych emócií a vzdávanie sa, ktoré nevedú k cieľu – teda sú opakom sebakontroly.

V treťom kroku sme sa zamerali na to, či teoreticky vybrané faktory závažnosť a sociálne prostredie ovplyvňujú sebakontrolu reprezentovanú potlačením. Výsledky potvrdili, že faktor sociálne prostredie a závažnosť ovplyvňujú sebakontrolu. Hlavne v prípade sociálne nežiaducej reakcie 7. Prejaviť negatívne emócie, sa preukázal vplyv faktora sociálneho prostredia. Respondenti sa najviac kontrolovali v realizácii tejto stratégie v situáciách, kde bolo prítomné publikum. Podobne aj Wills et al. (2011), Murrayová, Holmes, Collins (2006)

dospeli k záverom, že spoločnosť a medziľudské procesy si vyžadujú sebakontrolu. Hlavne v prítomnosti významných osôb a v prípade romantických vzťahov dochádza k výraznej sebakontrolu v prospech sociálne žiaduceho konania (Murrayová, Holmes, Collins, 2006). Nepreukázal sa nám, ale vyčerpávajúci vplyv závažnosti situácie na sebakontrolu, ako to predpokladá Silový model sebakontroly. Naopak závažnosť situácie evokovala sebakontrolu pri viacerých stratégiách ako napríklad 8. Prestať bojovať s problémom a 9. Vypiť si/ zapáliť. Môžeme to objasniť tým, že významná stresová situácia ako je neúspech v existenčnom termíne skúšky reprezentuje ohrozenie cieľa, a tým sa práve sebakontrola evokuje. Okrem toho Muraven, Shmueli, Burkley (2006) uvažujú o možnosti konzervácie sebakontroly v prípade, že je to výhodnejšie, než jej vyčerpanie. Baumeister, Vohs, Ticeová (2007) ďalej vysvetľujú, že motivovaný jedinec sa môže kontrolovať i vtedy, keď je vyčerpaný, ako výsledok zachovania zdrojov v prípade nevyhnutných potrieb alebo okolností. V tejto súvislosti Mikšík (2009) dodáva, že je na jednotlivcovi, či v prípade stresových okolností zvolí bezprostrednú, situačnú, impulzívnu odozvu, alebo sa prostredníctvom racionálneho uvažovania a motivácie zamerá na dosiahnutie cieľa.

Obmedzenia predkladanej štúdie vidíme hlavne v tom, že sme sa pýtali na modelové situácie. Preto respondenti mohli voľiť mieru chcenia a následnej realizácie zvládania inak, než by to bolo pri reálnom strete so stresovou situáciou. Okrem toho ku skresleniu výsledkov mohla prispieť aj skutočnosť, že predkladanie jednotlivých modelových situácií nebolo variované. Napriek uvedeným limitáciám, považujeme indikátor potlačenia realizácie vybraných, prevažne sociálne nežiaducich foriem zvládania (reprezentovaný rozdielom medzi uvažovaným a realizovaným zvládaním v prospech uvažovaného) za vhodný kľúč k nepriamemu snímaniu sebakontroly pri zvládaní. Taktiež bol zistený nielen zaujímavý evokujúci vplyv sociálneho prostredia, ale aj závažnosti situácie na výslednú sebakontrolu. Určite by bolo v budúcnosti prínosné a zaujímavé použiť uvedený indikátor na výskum zvládania a sebakontroly pri strete jedinca s reálnou situáciou. Napríklad snímanie rozdielu medzi v duchu chceným a realizovaným správaním pacientov trpiacich určitými závažnými zdravotnými problémami. Z tohto pohľadu je možné použiť nami vybrané spôsoby zvládania, alebo aj ich preformulovanie s ohľadom na charakter skúmanej stresovej situácie.

ZÁVER

V našej štúdii sme overovali možnosť nepriamo identifikovať sebakontrolu pri zvládaní. Na naplnenie tohto cieľa sme si vytvorili vlastný indikátor potlačenia vybraných foriem zvládania, ktorý bol snímaný ako rozdiel medzi uvažovaným a realizovaným zvládaním v prospech uvažovaného. Na základe štatistického zhodnotenia výsledkov považujeme indikátor potlačenia realizácie vybraných, prevažne sociálne nežiaducich foriem zvládania za vhodný kľúč k nepriamemu snímaniu sebakontroly pri zvládaní.

LITERATÚRA

- ANDERSON, C. A., BUSHMAN, B. J. (2002). Human Aggression. *Annual Reviews of Psychology*, 53, 27–51.
- BAUMEISTER, R. F., BRATSLAVSKY, E., MURAVEN, M., TICE, D. N. (1998). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1252–1265.
- BAUMEISTER, R. F., EXLINE, J.J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self-control as the moral muscle. *Journal of Personality*, 67 (6), 1165–1194.

- BAUMESTER, R. F., FABER, J. E., WALLACE, H. M. (1999). Coping and Ego Depletion: Recovery after the Coping Process. In C.R. Snyder (ed.), *The Psychology of What Works* (s. 50–69). New York: Oxford University Press.
- BAUMEISTER, R. F., GAILLIOT, M. T., DEWALL, C. N., OATEN, M., GAILLIOT, M. T., DEWALL, C. N., OATEN, M. (2006). Self-regulation and personality: Strength-boosting interventions and trait moderators of ego depletion. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802.
- BAUMERSTER, R. F., STUCKE, T. A. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource? *European Journal of Social Psychology*, 36 (1), 1–13.
- BAUMEISTER, R. F., VOHS, K. D., TICE, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- BRATSKÁ, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Prvé vydanie. Bratislava: Práca.
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F., WEINTRAUB, J. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- EISENBERG, N., SMITH, C. L., SPINRAD, T. L. (2011). Effortful Control. Relations with Emotion Regulation, Adjustment, and Socialization in Childhood. In K. D. Vohs, R. F. Baumeister (eds.), *Handbook of selfregulation* (s. 64–82). New York: The Guilford Press.
- EISENBERG, N., VALIENTE, C., SULIK, M. J. (2009). How the study of regulation can inform the study of coping. In E. A. Skinner, M. J. Zimmer-Gembeck (eds.), *Coping and the development of regulation. New Directions for Child and Adolescent Development* 124 (s. 75–86). San Francisco: Jossey-Bass.
- GAILLIOT, M. T., BAUMEISTER, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to selfcontrol. *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303–327.
- LOVAŠ, L. (2008) Agresia a sebakontrola. In *Psychologica XXXVIV* (s. 66–77). Bratislava: Stimul Univerzita Komenského.
- MIKŠÍK, O. (2009). *Psychika osobnosti v období závažných životných a spoločenských zmien*. Praha: Karolinum.
- MURAVEN, M., BAUMEISTER, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does selfcontrol resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126 (2), 247–259.
- MURAVEN, M., SHMUELI, D., BURKLEY, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91 (3), 524–537.
- MURRAY, S. L., HOLMES, J. G., COLLINS, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132 (5), 641–666.
- SCHNEIDEROVÁ, D. (2002). K súčasným výskumným terapeutickým prístupom ke zkouškovým úzkosti. *Československá psychologie*, 46 (4), 369–376.
- TANGNEY, J. P., BAUMEISTER, R. F., BOONE, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72 (2), 271–324.
- VALIENTE, C., LEMERY-CHALFANT, K., SWANSON, J. (2009). Children's responses to daily social stressors: Relations with parenting, children's effortful control, and adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50, 707–717.
- VAVRICOVÁ, M. (2011). Sebakontrola ako faktor náročnosti situácie a zvládania. In L. Lovaš, M. Mesárošová (eds), *Psychologické aspekty a kontexty sebaregulácie* (s. 30–44). Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.
- WILLS, T. A., POKHREL, P., MOREHOUSE, E., FENSTER, B. (2011). Behavioral and Emotional Regulation and Adolescent Substance Use Problems: A Test of Moderation Effects in a Dual-Process Model. *Psychology of addictive behaviour*, 25 (2), 279–292.