

DUÁLNY MODEL ZVLÁDANIA: SLOVENSKÁ VERZIA DOTAZNÍKA RSQ

MONIKA VAVRICOVÁ

Článok predstavuje jeden z aktuálnych trendov zvládania a to Duálny model zvládania (DMZ), ktorý je reprezentovaný dotazníkom Responses to Stress Questionnaire (RSQ). V prvej časti popisuje aktuálny stav poznania problematiky zvládania a stručne oboznamuje čitateľa s podstatou Duálneho modelu zvládania. V druhej časti sa už článok venuje overeniu a adaptácii dotazníka RSQ v slovenskom prostredí. Výskumný súbor tvorilo 258 vysokoškolských študentov. Na základe výsledkov konfirmačnej a exploračnej faktorovej analýzy bola zistená nová 4faktorová štruktúra dotazníka RSQ: primárne sociálne kontrolované zvládanie, sekundárne kontrolované zvládanie, ruminácia a strata kontroly. Viaceré položky boli pre nízky náboj odstránené. Napriek novej faktorovej štruktúre ostal duálny charakter DMZ konfrontujúci kontrolované a automatické reakcie na stres zachovaný.

Kľúčové slová: Zvládanie, duálny model, sociálna psychológia, Slovensko.

Úvod

Zvládanie reprezentuje v psychologickom vedeckom priestore pomerne ustálený, ale naďalej sa rozvíjajúci koncept. Spomedzi početných definícií sa prikláňame k jeho chápaniu ako úsilia riadiť vonkajšie alebo vnútorné faktory, ktoré sú jedincom hodnotené ako nadlimitné a prekračujúce jeho zdroje primeranej adaptácie (Skinnerová et al., 2003).

Napriek tomu, že téma zvládania nie je u nás ani vo svete nová, je jednou z tých, ktorá je neustále v centre výskumného záujmu. Potvrďuje to množstvo prístupov a odborných publikácií z minulosti, ako aj súčasnosti. Frydenbergová (1999) v tejto súvislosti objasňuje, že stres a jeho zvládanie patrí pravdepodobne k najviac skúmaným fenoménom súčasnej psychológie, preto ju prirovnáva k labyrintu. Taktiež Folkmanová a Moskowitzová (2004) potvrdzujú, že za posledných 35 rokov došlo k prudkému nárastu výskumu zvládacích procesov. Aj z týchto dôvodov sa Compas et al. (2001), Skinnerová et al. (2003), Carver a Connor-Smithová (2010) pokúsili o sumarizáciu v odborných publikáciách najviac užívaných dimenzií zvládania. Za najrozšírenejšie označili: problémovo a emocionálne orientované zvládanie, angažovanosť a neangažovanosť, primárne a sekundárne kontrolované zvládanie.

Môže sa nám preto zdať, že v oblasti tejto témy bolo už všetko povedané. Avšak do popredia sa stále dostávajú nové teórie, ktoré obohacujú klasické ponímanie zvládania navrhnuté Lazarusom a Folkmanovou už v roku 1984. Hlavne po roku 2000 sa prevažne v zahraničnej literatúre objavujú nové trendy, ktorým je u nás doposiaľ venovaná len okrajová pozornosť. Folkmanová a Moskowitzová (2004) konkrétne hovoria o týchto: zvládanie ako duálny

proces; proaktívne zvládanie; zvládanie a pozitívne emócie a nakoniec emocionálna regulácia a zvládanie. My sa zameriame predovšetkým na zvládanie ako duálny proces.

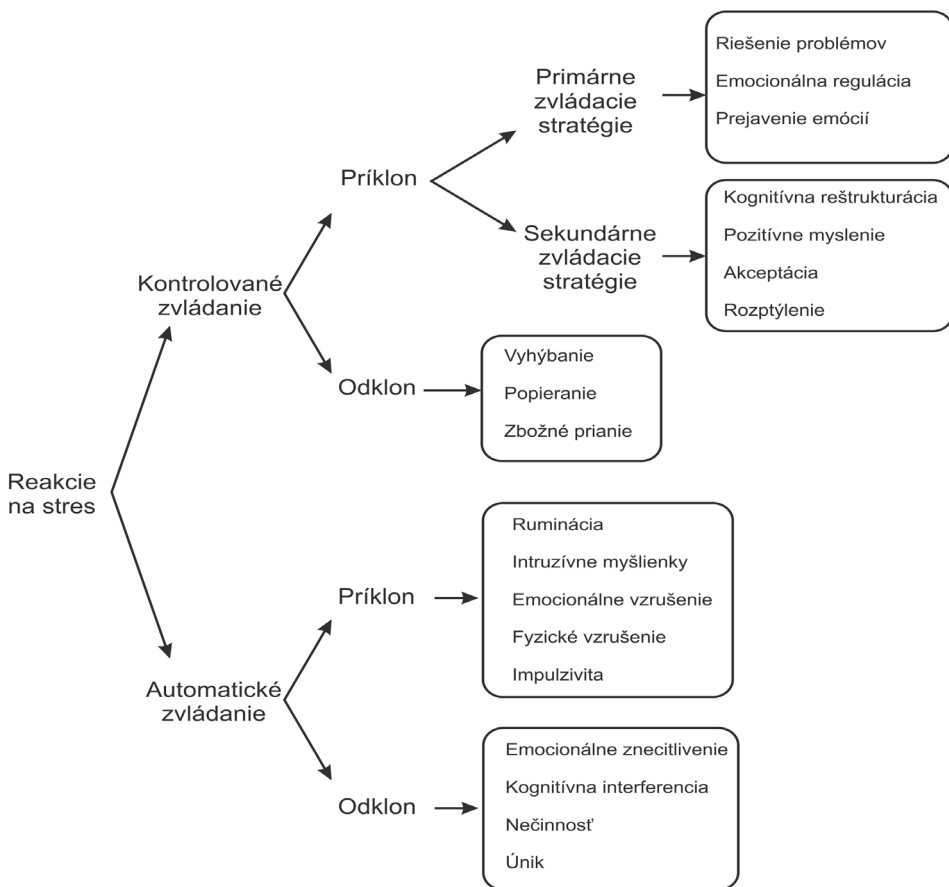
Zvládanie ako duálny proces

Jeho podstatou je inkorporácia reakcií na stres a duálne ponímanej regulácie (Skinnerová, Zimmer-Gembecková, 2007), čo vedie ku konfrontácii kontrolovaných a automatických reakcií na stres. Duálne chápanie zvládania na jednej strane odzrkadľuje, čo spraví stres s človekom (automatické zvládanie) a na druhej strane, ako on na to vedome zareaguje (kontrolované zvládanie).

Jedným z autorov, ktorý využíva duálne chápanie zvládania, je Compas a jeho kolektív. Compas reflektoval a kritizoval jednotlivé prístupy ku zvládaniu už od konca deväťdesiatych rokov, preto na začiatku dvadsiateho prvého storočia navrhol Duálny model zvládania. Vychádzal z presvedčenia, že reakcie na stres sú nie len zámerné, ale aj mimovoľné či automatické (Compas et al., 1997). V roku 2001 ešte spresnil, že zvládanie tvorí podskupinu širších sebaregulačných procesov (Compas et al., 2001). Z tohto dôvodu vybral najpoužívanejšie stratégie zvládania (primárne a sekundárne kontrolované zvládanie, a zvládanie v podobne priblížená a vyhýbania sa stresoru) a usporiadal ich na základe teórie Duálnej sebaregulácie (Connor-Smithová et al., 2000). V súčasnosti Compas zvládanie definuje ako „*vedomé úsilie jedinca vynaložené na reguláciu emócií, kognícií, správania, fyziologických reakcií, ale aj prostredia zoči-voči konkrétnym okolnostiam*“ (Compas et al., 2001, s. 89). Rozlišuje dva póly Duálneho modelu zvládania stresových podmienok, a to vedomé (dobrovoľné, kontrolované, zámerné) zvládanie a automatické (nedobrovoľné, bezprostredné) reakcie (Compas et al., 2001).

Kontrolované zvládanie (označované aj kontrolované reakcie) vysvetľuje ako snahu o vedomé usmernenie kognitívnych, behaviorálnych alebo emocionálnych, odpovedí na stres, smerujúcich k regulácii buď samotného zdroja stresu, alebo jedincových reakcií naň (Compas et al., 2001). Naopak automatické zvládanie ako rýchle, spontánne reaktívne emocionálne/fyziologické/behaviorálne alebo kognitívne reakcie, ktoré sú mimo vôle jedinca (Compas et al., 2001). Na ich pozadí stojí temperament, preto ich jedinec nekontroluje, nekoná ich úmyselne. Ich podstatou je okamžitá pripravenosť konať na základe emocionálneho popudu (Skinnerová, Zimmer-Gembecková, 2007). Automatické reakcie obohacujú klasickú teóriu zvládania, a tým sprostredkujú komplexnejší, multidimenzionálny pohľad na zvládanie. Tieto dve základné skupiny reakcií (kontrolované a automatické) reprezentujú prvý základný stupeň Duálneho modelu zvládania. Ďalej sú diferencované do viacerých úrovní. Na druhej úrovni sú konkrétne členené na príklonové (engagement) a odklonové (disengagement). Príklonové reakcie zastupujú snahy jedinca o priblíženie sa zdroju stresu, naopak odklonové vyhýbanie sa mu. Samotné kontrolované reakcie sú ešte na tretej úrovni rozdelené na primárne a sekundárne stratégie. Primárne kontrolované zvládacie stratégie zastupujú reakcie zamerané buď na aktívnu zmenu stresora (riešenie problému), alebo na reguláciu stresom vyvolaných emócií (emocionálna regulácia, prejavenie emócií). Naopak sekundárne kontrolované zvládacie stratégie reprezentujú snahy jedinca o zmenu pohľadu na stresor pomocou akceptácie, kognitívnej reštruktúracie alebo pozitívneho myslenia, čím sa lepšie adaptuje na nekontrolované aspekty stresora. Duálny model zvládania je schematicky znázornený na Obr. 1.

Compas a jeho spolupracovníci vytvorili aj vlastnú metodiku s názvom Responses to Stress Questionnaire (RSQ) = Reakcie na stres (Connor-Smithová et al., 2000). Tento dotazník síce nehovorí priamo o zvládaní, ale o reakciách na stres. Tie sa však sťahujú ku konkrétnym situáciám, preto RSQ považujeme za metodiku na zachytenie procesov zvládania, čo je zrejmé aj z teórie Duálneho modelu zvládania. Uvedený dotazník bol vytvorený prvotne pre detskú populáciu a adolescentov. Connor-Smithová a Calvete (2004) v neskoršej práci však upozorňujú, že je možné ho aplikovať aj na dospelých, taktiež na rôzne situácie a okolnosti. To nám potvrdila Connor-Smithová aj v e-mailovej komunikácii. Objasnila, že úlohou spomínaného dotazníka nie ani tak zachytiť konkrétne správanie jednotlivca, ako uchopiť jeho kontrolované a automatické zvládanie v stresových situáciách (Connor-Smithová, Calvete, 2004).



Obr. 1 Duálny model zvládania (upravené a vytvorené podľa teórie Connor-Smithová et al., 2000)

Z vyššie uvedených dôvodov sme sa rozhodli, že by mohlo byť zmysluplné využívať dotazník Reakcie na stres i v slovenskom prostredí. Cieľom našej štúdie je túto metodiku adaptovať a overiť jej preklad v slovenskom jazyku. Radi by sme tak poskytli psychológom využiteľný dotazník zvládania na snímanie kontrolovaných, ale aj automatických

procesov. Predstavíme výpočet reliability a faktorovú štruktúru tejto metodiky. Výsledky porovnáme s originálnou verziou dotazníka RSQ (Connor-Smithová et al., 2000). Duálny model zvládania bol verifikovaný na americkej (Connor-Smithová et al., 2000), španielskej (Connor-Smithová, Calvete, 2004) populácii a na súbore študentov z Bosny (Benson et al., 2011). Vo všetkých prípadoch sa potvrdila zhoda s pôvodným 5faktorovým teoretickým modelom. Pri validizácii metodiky v Bosne sa však ako vhodnejšia ukázala 4faktorová štruktúra, ktorá spojila automatický príklon a automatický odklon do spoločného faktora automatický príklon (Benson et al., 2011). My s ohľadom na kultúrny a hodnotový kontext našej populácie predpokladáme, že v našich podmienkach bude mať Duálny model zvládania reprezentovaný metodikou RSQ, inú podobu ako Duálny model zvládania navrhnutý Compasom a jeho spolupracovníkmi.

Taktiež budeme zisťovať súvislosť dotazníka RSQ so Škálou sebakontroly (Tangney, Baumeister, Boone, 2004), ktorá meria sebakontrolu (sebareguláciu) ako charakteristiku osobnosti. Baumeister používa termíny sebakontrola a sebaregulácia synonymicky (napr. Baumeister, Vohs, 2007; Baumeister, Heatherton, 1996). Škála sebakontroly bola do slovenčiny preložená Lovašom (2008). Na základe definície sebakontroly ako namáhavého procesu vedomého potlačenia aktuálnej, automatickej pohnútky v prospech aktivizácie sociálne žiaduceho správania alebo cieľa (Baumeister, Heatherton, 1996) predpokladáme, že predovšetkým automatické reakcie budú negatívne korelovať so sebakontrolou ako charakteristikou osobnosti.

Metóda

Výskumný súbor

Príležitostný výskumný výber pozostával z 259 vysokoškolských študentov, dobrovoľníkov. Z toho bolo 180 študentov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika a 79 Technickej univerzity v Košiciach zo všetkých ročníkov štúdia. Celkovo sa výskumu zúčastnilo 161 žien a 98 mužov. Priemerný vek respondentov bol 22,32 (SD = 2,49) roka. Pričom najmladší mal 19 a najstarší účastník 32 rokov. Najviac respondentov, teda 108, navštevovalo druhý ročník vysokoškolského štúdia.

Metódy získavania údajov

Responses to Stress Questionnaire (RSQ) = Reakcie na stres (Connor-Smithová et al., 2000)

Tento dotazník reprezentuje sebaopisovú metodiku kontrolovaného zvládania a automatických reakcií zoskupených do 57 položiek, vychádzajúc z teoreticky navrhnutého Duálneho modelu zvládania. Následne rozdeľuje jednotlivé reakcie na stres do piatich faktorov: primárne kontrolované zvládanie, sekundárne kontrolované zvládanie, kontrolovaný odklon, automatický príklon a automatický odklon (Obr. 1). Primárna úroveň metodiky RSQ teda diferencuje reakcie na stres na kontrolované a automatické, ktoré reprezentujú dva hlavné póly zvládania. Tie sú na sekundárnej úrovni sýtené kontinuum príklon a odklon od stresora. Kontrolované reakcie sú na terciálnej úrovni rozdelené ešte na primárne a sekundárne stratégie zvládania. Kvartálna, konečná úroveň, pozostáva z devätnástich subškál sýtených vždy troma položkami, zoskupených do piatich faktorov teoreticky odvodeného Duálneho modelu zvládania

Pôvodná anglická verzia dotazníka bola so súhlasom autorov preložená do slovenského jazyka dvoma nezávislými slovenskými prekladateľmi hovoriacimi plynule po anglicky.

Diskrepancia alebo nejasnosť prekladu vybraných položiek bola následne prediskutovaná s rodeným Angličanom.

Úlohou každého respondenta bolo, aby si spomenul na akýkoľvek problém, ktorý ho najviac trápil v období posledného mesiaca. Následne mal na 4-bodovej škále, v 57 položkách, vyjadriť nakoľko si myslí, robí alebo prežíva uvedené.

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

Tento sebaopisovací dotazník sníma sebakontrolu (sebareguláciu) ako stabilnú charakteristiku 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 a to: sebadisciplínu („*Mám ťažkosti so zvládaním zlozvykov*“), impulzivitu („*Ludia by ma popísali ako impulzívneho*“), spoľahlivosť („*Ludia sa môžu na mňa spoľahnúť, keď sa na niečom dohodneme*“), pracovnú etiku („*Robím veci na poslednú chvíľu*“) a zdravotné návyky („*Stravujem sa zdravo*“). Položky 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34 je potrebné prepólovať.

Úlohou každého respondenta bolo, aby sa na 5-bodovej škále vyjadril, nakoľko tvrdenia vystihujú to, čo je pre neho typické. Každý odpoveď bol pridelený zodpovedajúci počet bodov. Lovaš (2008) zistil vnútornú konzistenciu položiek na úrovni 0,80. Nami nameraný Cronbachov koeficient alfa v tomto výskume bol podobný, $\alpha = 0,85$.

Priebeh výskumu

Výskum bol realizovaný na dvoch vysokých školách v roku 2011 počas seminárov v letnom a zimnom semestri. Jednotliví respondenti boli oslovení a požiadaní o účasť v anonymnom výskume. Tým, čo súhlasili, bol predložený informovaný súhlas, v ktorom boli oboznámení o cieľoch, podmienkach a možných rizikách účasti. Potom boli respondenti požiadaní o vyplnenie batérie, ktorá pozostávala z dvoch metodík (RSQ, SCS). Ak bolo potrebné, poskytli sme respondentom doplňujúce inštrukcie.

Údaje, ktoré sme získali, sme vyhodnocovali prostredníctvom programov SPSS a Statistika. Konfirmačnú faktorovú analýzu sme robili v programe Statistika, ostatné kvantitatívne spracovanie, vrátane exploračnej faktorovej analýzy, v programe SPSS.

Výsledky

Psychometrické vlastnosti dotazníka a faktorová štruktúra

Vnútorná konzistencia piatich faktorov pôvodnej anglickej verzie dotazníka RSQ sa pohybovala od $\alpha = 0,70$ až po $0,92$ (Connor-Smithová et al., 2000). V našom výskume bol Cronbachov koeficient alfa celého dotazníka, rozdeleného na základe originálneho pôvodného modelu, $0,86$. Pre kontrolované reakcie dosiahol hodnotu $0,74$ a pre automatické $\alpha = 0,86$. Vnútorná konzistencia jednotlivých piatich faktorov sa pohybovala od $\alpha = 0,62$ po $0,85$. Cronbachov koeficient alfa devätnástich subškál rozdelených podľa teoretického modelu dotazníka RSQ tvoril kontinuum od $\alpha = 0,30$ po $0,73$. Nízke neuspokojivé hodnoty vnútornej konzistencie boli hlavne v subškálach patriacich medzi kontrolované reakcie.

Na základe neuspokojivých vybraných hodnôt vnútornej konzistencie a s vedomím kultúrnych a jazykových špecifik slovenskej populácie, sme sa zamerali na overenie zhody našich empiricky získaných údajov s originálnym teoretickým modelom pomocou konfirmačnej faktorovej analýzy. Podľa Connor-Smithovej et al. (2000) a Bensona et al. (2011)

sme sa konkrétne pozreli na zhodu nielen s 5faktorovým teoretickým modelom, ale aj možný súlad s najvšeobecnejším 2faktorovým, a tiež 4faktorovým modelom, ktorý vyplynul ako výsledok validizácie metodiky v Bosne.

Tab. 1 Konfirmačná faktorová analýza dotazníka RSQ

	N	chí-kv	s.v.	p	CFI	NFI	RMSEA
5-faktor model	259	3259,73	1539	< 0,0001	0,52	0,50	0,06
4-faktor model	259	3203,55	1539	< 0,0001	0,54	0,52	0,06
2-faktor model	259	2304,73	945	< 0,0001	0,48	0,45	0,08

Test chí-kvadrát, CFI, NFI, RMSEA = testy zhody, $p < 0,05$

Ako vidíme v tab. 1, výsledné indexy zhody ukázali, že súlad medzi hypotetickou a reálnou 5-faktorovou, 4-faktorovou a 2-faktorovou maticou je nízky. Predovšetkým komparatívny index zhody CFI a normovaný index zhody NFI dosiahli nižšie hodnoty ako 0,9, čo hovorí o nie dobrej zhode. Taktiež Test chí-kvadrátu bol štatisticky významný, preto sa preukázal signifikantný rozdiel medzi skúmanou a očakávanou maticou.

Preto sme sa zamerali aj na zistenie novej faktorovej štruktúry exploračnou faktorovou analýzou s použitím ortogonálnej rotácie varimax. V zhode so Scree-testom sme sa rozhodli pre extrakciu štyroch najsilnejších faktorov, ktoré spoločne vysvetľujú 41,1 % variácie hodnôt meraných premenných. Faktor 1: 6,6 %, faktor 2: 9,6 %, faktor 3: 13,5 % a faktor 4: 11,4 %. Položky, ktoré sýtia jednotlivé nové faktory a ich hodnoty náboja sú podrobne rozpísané v tab. 2. Položky 1, 3, 4, 10, 13, 16, 22, 24, 42, 48 a 56 boli odstránené, nakoľko mali príliš nízky náboj (pod 0,3).

Tab. 2 Nová 4faktorová štruktúra Duálneho modelu zvládania

Položky	F1	F2	F3	F4
7. Zdôverím sa niekomu s tým, ako sa cítim	0,693			
21. Pomáhajú mi iní	0,655			
32. Mám podporu a porozumenie zo svojho okolia	0,545			
17. Žiadam ostatných o pomoc alebo nápad	0,545			
9. V prítomnosti iných ľudí, tvárim sa, že sa nič nestalo	-0,493			
20. Svoje pocity dávam zo seba von	0,488			
30. Snažím sa odreagovať, že myslím na príjemné		0,659		
50. Hovorím si, že všetko bude v poriadku		0,606		
52. Premýšľam nad spôsobmi ako sa nad tým zasmiať		0,557		
19. Hovorím si, že sa cez to dostanem		0,514		
36. Hovorím si, že na tom nezáleží, že to nie nič vážne		0,505		
54. Predstavujem si niečo zábavné alebo príjemné		0,477		
15. Pokúšam sa na to nemyslieť, úplne na to zabudnúť		0,475		
45. Snažím sa upokojiť		0,465		
39. Premýšľam nad tým ako sa z tejto situácie poučiť		0,428		

34. Hovorím si, že by to mohlo byť aj horšie	0,402	
29. Beriem veci také aké sú, nechám sa unášať prúdom	0,394	
43. Bránim sa premýšľaniu a uvažovaniu nad problémom	0,386	
8. Napriek všetkému som spokojný/á s tým aký/á som	0,374	
27. Snažím sa držať ďalej od vecí, pripomín. problém	0,364	
6. Stále sa v myšlienkach vraciam k tomu čo sa stalo		0,680
25. Mám plnú hlavu myšlienok o tom, čo ma trápi		0,664
18. Premýšľam o probléme aj pri zaspávaní		0,637
31. Nevieť prestať premýšľať o tom, ako sa cítim		0,608
12. Som poriadne nervózny/a		0,602
5. Prajem si aby som bol/a silnejší/ia, bolo by to inak		0,580
37. Keď mám problémy som: zlostný/vystrašený...		0,542
51. Nedokážem prestať myslieť na to, prečo sa to stalo		0,534
11. K problému pristupujem tak, že si želim aby zmizol		0,530
26. Keď mám problémy, pociťujem to na svojom tele		0,520
53. Vírta mi hlavou rôzne myšlienky		0,474
23. Želám si aby niekto prišiel a vytiahol ma z kaše		0,467
2. Je mi zle od žalúdka alebo ma bolí hlava		0,459
40. Nemôžem prestať myslieť na to, čo som povedal/a		0,419
14. Nemôžem byť v blízkosti niečoho, čo to pripomína		0,376
41. Hovorím si, že to nie je naozaj, že sa to nestalo		0,345
57. Nedokážem niekedy kontrolovať, čo robím		0,728
47. Niekedy robím veci bez rozmýšľania		0,656
49. Nie som schopný/á urobiť veci, ktoré by som mal/a		0,627
38. Je pre mňa naozaj ťažké sa sústrediť		0,613
33. Nedokážem sa v určitých veciach kontrolovať		0,591
35. Ako by som mal/a prázdno v hlave		0,575
46. Nedokážem nič robiť, akoby som zamrzol/a		0,563
55. Vyvedie ma to zmiery tak, že si nemôžem spomenúť		0,519
28. Cítim sa ako by som bol/a od všetkého vzdialený/á,		0,458
44. Dráždia ma veci, ktoré ma inak nerozčuľujú		0,451

Ako znázorňuje tab. 2, prvý faktor (F1) novej štruktúry Duálneho modelu zvládania je tvorený šiestimi položkami, ktoré prevažne spadajú pod primárne kontrolované zvládanie pôvodného modelu. Ten reprezentuje reakcie zamerané buď na aktívnu zmenu stresora, alebo na reguláciu stresom vyvolaných emócií. Z bližšej obsahovej analýzy položiek, ktoré spadajú do nového prvého faktora je zrejme, že odrážajú snahy o reguláciu emócií a problému. Okrem toho obsahujú aj prvky sociálnej opory. Preto sme sa rozhodli pomenovať tento faktor ako „*primárne sociálne kontrolované zvládanie*“.

Druhý extrahovaný faktor (F2) pozostáva z štrnástich položiek, ktoré vo väčšine tvoria sekundárne kontrolované zvládanie. Pre neho je charakteristická snaha jedinca o zmenu pohľadu na stresor pomocou akceptácie, pozitívneho myslenia a rozptýlenia. Preto sme sa rozhodli, že druhému faktoru ponecháme jeho pôvodný názov a to „*sekundárne kontrolované zvládanie*“.

Tretí novovytvorený faktor (F3) je tvorený šestnástimi položkami, ktoré väčšinou patria pod pôvodný teoretický faktor automatický príklon. Okrem toho sa tu nachádzajú aj položky vyjadrujúce snahu o vyhýbanie sa stresoru. Avšak položky s najvyšším nábojom snímajú rumináciu, teda neustále sa vracanie k problému. Preto sme pre tretí extrahovaný faktor zvolili pomenovanie „*ruminácia*“.

Štvrtý, posledný faktor (F4) tvorí 10 položiek, ktoré vyjadrujú stratu kontroly jedinca na sebau, svojim správaním a myšlienkami. Preto sme tomuto faktoru dali názov „*strata kontroly*“.

Na základe realizovanej konfirmačnej a exploračnej faktorovej analýzy sme dostali novú 4faktorovú štruktúru dotazníka RSQ. Na základe bližšej obsahovej analýzy položiek, ktoré sýtia tieto štyri nové najsilnejšie faktory je zrejmé, že duálny charakter Duálneho modelu zvládania ostal zachovaný. Faktor 1: primárne sociálne kontrolované zvládanie a faktor 2: sekundárne kontrolované zvládanie zastrešujú položky vyjadrujúce vedomú snahu o usmerenie reakcií na stres, teda kontrolované zvládanie. Naopak faktor 3: ruminácia a faktor 4: strata kontroly rýchle, spontánne odpovede mimo vôle jedinca automatické reakcie na stres.

Pre doplnenie zistení sme sa pozreli aj na deskriptívne charakteristiky jednotlivých položiek nového 4faktorového modelu RSQ. Priemerné odpovede variovali od 1,68 do 3,18 (4bodová škála od 1 po 4). Pre ilustráciu uvádzame v tab. 3 päť položiek s najvyšším priemerom a päť s najnižším priemerom preferencie. Z výsledkov je zrejmé, že v celom súbore boli najviac preferované položky reprezentujúce automatické, ako aj kontrolované zvládanie. Naopak najmenej volené boli položky sýtiace automatické zvládanie, konkrétne prevažne tie, ktoré zastrešuje faktor 4: strata kontroly.

Tab. 3 *Vybrané položky s najvyšším a najnižším priemerom preferencie*

Položky z najvyšším priemerom	M (SD)
53. Vírta mi hlavou rôzne myšlienky	3,18 (0,75)
25. Mám plnú hlavu myšlienok o tom, čo ma trápi	3,13 (0,77)
50. Hovorím si, že všetko bude v poriadku	3,12 (0,83)
7. Z dôverím sa niekomu s tým, ako sa cítim	3,12 (0,85)
45. Snažím sa upokojiť	3,07 (0,74)
Položky z najnižším priemerom	M (SD)
41. Hovorím si, že to nie je naozaj, že sa to nestalo	1,68 (0,85)
55. Keď sa problém vyostří, vyvedie ma to zmiery tak, že si nemôžem spomenúť na to, čo sa stalo alebo čo som urobil/a	1,99 (0,91)
46. Nedokážem nič robiť, akoby som zamrzol/a	2,02 (0,81)
35. Ako by som mal/a prázdno v hlave, nemôžem vôbec premýšľať	2,06 (0,88)
57. Nedokážem niekedy kontrolovať, čo robím alebo čo hovorím	2,12 (0,87)

M = priemer, SD = štandardná odchýlka

Korelácia s vybraným konštruktom

V ďalšej fáze analýz sme zisťovali súvislosť RSQ so Škálou sebakontroly. Ako vidno v tab. 4, prostredníctvom pearsonovej korelácie sa ukázala pozitívna korelácia medzi sebakontrolou (sebareguláciou) ako charakteristikou osobnosti a kontrolovaným zvládaním.

Faktory primárne sociálne kontrolované zvládanie a sekundárne kontrolované zvládanie sa však len veľmi slabo, nesignifikantne viažu s vysokou úrovňou sebakontroly. Avšak automatické zvládanie signifikantne, negatívne korelovalo so sebakontrolou. Faktor ruminácia sa slabšie viaže s vysokou úrovňou sebakontroly ($r = -0,14$, $p = 0,03$). Faktor strata kontroly stredne silno koreluje so sebakontrolou ($r = -0,42$, $p = 0,01$). Preto sa naše očakávanie potvrdilo.

Tab. 4 Pearsonov korelačný koeficient medzi faktormi RSQ a SCS

Faktory RSQ	F1	F2	F3	F4
SCS	0,09	0,19	-0,14*	-0,42**

F1 = primárne sociálne kontrolované zvládanie, F2 = sekundárne kontrolované zvládanie, F3 = ruminácia, F4 = strata kontroly, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Diskusia

Preklad a adaptácia dotazníka do nášho sociokultúrneho prostredia reprezentovaného vlastným jazykom, zvykmi a spôsobom uvažovania pre nás predstavovala zložitú úlohu. Očakávali sme, že nová verzia metodiky RSQ nebude úplne identická s pôvodnou originálnou. Na základe výsledkov konfirmačnej a exploračnej faktorovej analýzy sme zistili novú 4faktorovú štruktúru dotazníka RSQ, ktorá pozostávala z nasledovných faktorov: primárne sociálne kontrolované zvládanie, sekundárne kontrolované zvládanie, ruminácia a strata kontroly. Faktory primárne sociálne kontrolované zvládanie a sekundárne kontrolované zvládanie zastrešujú vedomé, kontrolované reakcie na stres. Naopak faktory ruminácia a strata kontroly, automatické reakcie. Preto teoreticky navrhnutý Duálny model zvládania konfrontujúci kontrolované a automatické zvládanie ostal zachovaný, napriek tomu, že jeho 5-faktorová štruktúra sa nepotvrdila. V celom súbore boli najviac preferované položky reprezentujúce kontrolované aj automatické zvládanie. Naopak najmenej boli volené automatické reakcie, konkrétne z faktora strata kontroly.

Rozdiely v podobe Compassom a jeho kolektívom navrhnutej (2001) a slovenskej verzie dotazníka RSQ môžeme vysvetliť viacerými vplyvmi. Predovšetkým možnými kultúrnymi rozdielmi v chápaní jednotlivých položiek dotazníka a tiež kultúrnymi špecifikami v uvažovaní o samotnom zvládaní. V našom súbore vystúpila hlavne potreba po sociálnej opore pri kontrolovanom zvládaní.

Ďalej sme s novou faktorovou štruktúrou pracovali, pozreli sme sa na jeho koreláciu so Škálou sebakontroly, ktorá sníma sebakontrolu (sebareguláciu) ako charakteristiku osobnosti. Potvrdila sa očakávaná negatívna korelácia automatického zvládania a sebakontroly ako stabilnej charakteristiky osobnosti. Respondenti s nízkou úrovňou sebakontroly signifikantne viac preferovali stratégie zvládania spadajúce pod faktor ruminácia a strata kontroly. Faktor ruminácia sa slabšie, negatívne viaže s vysokou úrovňou sebakontroly. Faktor

strata kontroly stredne silno, negatívne koreluje so sebakontrolou. Pri bližšom pohľade na položky spadajúcich pod faktor strata kontroly vidíme, že obsahovo priamo odzrkadľujú problémy so sebareguláciou, teda potrebu po okamžitom uspokojení s dominanciou impulzívneho konania (napr. 49. *Nie som schopný/á urobiť veci, ktoré by som mal/a*; 47. *Niekedy robím veci bez rozmýšľania*). Viacerí autori (napr. Pensgaardová, Robert, 2003; Valiente, Lemery-Chalfantová, Swanson, 2009; Eisenbergová, Valiente, Sulik, 2009) svojimi zisteniami potvrdzujú, že automatické reakcie negatívne korelujú so sebareguláciou. Uvedený výsledok nepriamo korešponduje aj s teoretickým predpokladom Baumeistera, Fabera a Wallaca (1999), že znížená sebakontrola vedie k preferencii energeticky nenáročných, okamžitých, automatických reakcií. Prepojenie medzi automatickým zvládaním a nízkou sebakontrolou je zrejmé aj z ich dôsledkov. Automatické zvládanie je vnímané ako maladaptívne (Shoda, Mischel, Peake, 1990) a spájané s negatívnymi následkami ako sú rôzne formy problémového správania (Eisenbergová et al., 1994) a častejšie prežívanie sociálnych stresorov (Block, Blocková, 2006). Podobne aj nízka sebakontrola sa spája s problémovým správaním ako je napríklad alkoholizmus, agresivita, kriminalita a emocionálne problémy (Baumeister, Vohs, Ticeová, 2007).

Výsledky, ku ktorým sme dospeli v realizovanom výskume, majú svoje limitácie. Za jeden z nedostatkov výskumu považujeme spôsob výberu súboru, ktorý nebol náhodný, ale tvorený dobrovoľníkmi – vysokoškolákmi. Výsledky tiež nezohľadňovali charakter a druh problému, ku ktorého zvládaniu sa respondenti vyjadrovali. Preto by bolo určite vhodné pri ďalšej verifikácii dotazníka Reakcie na stres uvedený nedostatok zohľadniť a zapracovať. V budúcnosti by bolo tiež zaujímavé dotazníkom RSQ zisťovať stratégie zvládanie nie retrospektívne, ale priamo v čase, keď je respondent vystavený pôsobeniu konkrétnej stresovej situácie.

Záver

V našej štúdii sme sa zamerali na adaptáciu, predstavenie a overenie slovenského prekladu dotazníka Reakcie na stres, ktorý reprezentuje Duálny model zvládania. Na základe štatistického zhodnotenia sme zistili jeho novú 4faktorovú štruktúru, pričom duálny charakter konfrontujúci kontrolované a automatické zvládanie ostal zachovaný. Na základe realizovanej exploračnej faktorovej analýzy bolo nutné viaceré položky z dotazníka odstrániť, čím sa podstatne skrátil, a tým sa odbúrala respondentmi často kritizovaná dĺžka administrácie dotazníka. Preto by sme mohli novú slovenskú podobu dotazníka RSQ označiť aj ako skrátená verzia RSQ. Veríme, že táto metodika si u nás postupne nájde svoje miesto medzi už používanými dotazníkmi zvládania.

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

LITERATÚRA

- Baumeister, 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* (50–69). New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- 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.
- Benson, M. A., Compas, B. E., Layne, C. M., Vandergift, N., Pašalič, H., Karalinski, R., Pynoos, R. S. (2011). Measurement of post-war coping and stress responses: A study of Bosnian adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(6), 323–335.
- Block, J., Block, J. H. (2006). Venturing a 30-Year Longitudinal Study. *American Psychologist*, 61(4), 315–327.
- Carver, C. S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Osowiecki, D., Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In B. H. Gottlieb (ed.), *Coping with chronic stress* (105–130). New York: Plenum.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Connor-Smith, J. K., Calvete, E. (2004). Cross-cultural equivalence of coping and involuntary responses to stress in Spain and the United States. *Anxiety, Stress, & Coping*, 17(2), 163–185.
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E., Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary responses to stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976–992.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J., Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions. *Child Development*, 65(1), 109–128.
- 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* (75–86). San Francisco: Jossey-Bass.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Frydenberg, E. (1999). Understanding coping: towards a comprehensive theoretical framework. In E. Frydenberg (ed.), *Learning to Cope: Developing as a Person in Complex Societies* (9–32). New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lovaš, L. (2008). Agresia a sebakontrola. In M. Bratská (Ed.), *Psychologica XXXIV* (66–77). Bratislava: Stimul FF UK.
- Pensgaard, A. M., Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 101–116.
- Shoda, Y., Mischel, W., Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978–986.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., Sherwood, J. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269.
- Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
- 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(6), 707–717.

DUAL MODEL OF COPING: SLOVAK VERSION OF RSQ QUESTIONNAIRE

M. VAVRICOVÁ

ABSTRACT

The paper introduces one of current trends in the field of coping strategies – the Dual model of coping – represented by Response to Stress Questionnaire (RSQ). The first part of the paper briefly describes current knowledge and principles of the Dual model of coping. The second part of the paper talks about adaptation and standardization of RSQ in The Slovak Republic. The research sample consisted of 258 university students. Results of confirmation and exploration factor analysis showed four factors of RSQ questionnaire: primary socially controlled coping, secondary controlled coping, ruminations, and loss of control. Some of the items were excluded due to their low inner reliability. Despite new factor analysis outcomes the dual characteristics of RSQ, including control and automatic stress reactions, stayed preserved.

Key words: Coping, dual model, social psychology, Slovakia.

DUALES MODELL DER BEWÄLTIGUNG: SLOWAKISCHE VERSION DES FRAGEBOGENS RSQ

M. VAVRICOVÁ

ABSTRAKT

Der Artikel stellt einen aktuellen Trend der Bewältigung vor und zwar das duale Modell der Bewältigung, das durch den Fragebogen Responses to Stress Questionnaire (RSQ) repräsentiert wird. Der erste Abschnitt beschreibt den aktuellen Stand des Wissens und der Leser wird mit der Bedeutung des dualen Modells der Bewältigung bekanntgemacht. Der zweite Teil des Artikels ist bereits der Überprüfung und Anpassung des Fragebogens RSQ an die slowakischen Bedingungen gewidmet. Die Stichprobe bestand aus 258 Studenten. Basierend auf den Ergebnissen der explorativen und konfirmatorischen Faktorenanalyse wurde eine neue 4-Faktoren-Struktur des Fragebogens RSQ identifiziert: primäre sozial kontrollierte Bewältigung, sekundäre kontrollierte Bewältigung, Rumination und Kontrollverlust. Mehrere Items wurden aufgrund der geringen Ladung entfernt. Trotz der neuen Struktur der Faktoren blieb die duale Natur, die kontrollierte und automatische Reaktionen auf Stress konfrontiert, aufrechterhalten.

Schlüsselwörter: Bewältigung, duales Modell, Sozialpsychologie, Slowakei.

Mgr. Monika Vavricová, PhD. pôsobí na Katedre psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Výskumne sa dlhodobo zaoberá problematikou zvládania a psychológie zdravia, e-mail: vavricova.monika@gmail.com