

Wilhelm Janke  
Gisela Erdmannová

# Strategie zvládání stresu

První české vydání  
Přeložil a upravil  
Josef Švancara

## Příručka

testcentrum  praha s.r.o.

Vydalo Testcentrum, Praha 2003

© Hogrefe-Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen 2002

1. české vydání 2003

Žádná část tohoto díla nesmí být rozmnožována, ukládána ani přenášena elektronickými, mechanickými, kopírovacími, filmovacími, záznamovými či jinými prostředky bez písemného povolení vydavatele.

Vydalo Testcentrum, s.r.o., Praha 4, A. Staška 78, jako svoji 23. publikaci

Vyrobeno v České republice

© Testcentrum, Praha 2003

ISBN 80-86471-24-1

Objednávky v nakladatelství

Testcentrum, s.r.o., 140 00 Praha 4, A. Staška 78

[www.testcentrum.cz](http://www.testcentrum.cz)

pod čísly:

Úplný testový soubor: 124

Příručka: 124-1

Dotazník (40 kusů): 124-2

Vyhodnocovací list (40 kusů): 124-3

Testový profil (40 kusů): 124-4

# Obsah

---

Předmluva k 1. českému vydání .....	5
<b>1. Teoretické základy dotazníku SVF 78 .....</b>	<b>7</b>
1.1 Konceptualizace stresu. Způsoby zpracování stresu .....	7
1.2 Teoretické předpoklady při vývoji dotazníku SVF .....	8
<b>2. Popis dotazníku SVF 78 .....</b>	<b>10</b>
2.1 Administrace .....	10
<b>3. Vyhodnocení dotazníku SVF 78 .....</b>	<b>11</b>
<b>4. Prezentace výsledků dotazníku SVF 78 a pokyny k interpretaci .....</b>	<b>12</b>
4.1 Popis výsledků .....	12
4.2 Všeobecné pokyny pro interpretaci .....	12
4.3 Pokyny k interpretaci jednotlivých subtestů .....	13
<b>5. Testově statistické ukazatele SVF 78 .....</b>	<b>16</b>
5.1 Vzorek zkoumaných osob .....	16
5.2 Spolehlivost subtestů a testových oblastí u SVF 78 .....	16
5.3 Interkorelace subtestů SVF 78 .....	18
5.4 Faktorová analýza subtestů SVF 78 .....	18
5.5 Průměry subtestů a testových oblastí SVF 78 .....	20
<b>Literatura .....</b>	<b>25</b>
<b>Příloha .....</b>	<b>26</b>

## Předmluva k 1. českému vydání

K stresorům současného života patří tíživé situace, zatížené lidské vztahy i rozhodování takřkajíc „pod tlakem“. Jak víme, před vznikem teorie stresu Hanse Selyeho (1950) byl termín stres běžný v geologii pro tlak hornin. Stres je tedy takřkajíc vypůjčený termín v psychosomatické medicíně i v psychologických disciplínách a stal se velmi brzy často (ne vždy adekvátně) užívaným slovem v každodenní komunikaci. Stres vyjadřuje důsledky napětí, tlaků a zátěží, kterým jsou vystaveni nejen jedinci „typu A“ s rizikem kardiovaskulárních poruch, ale četní další pracovníci v tzv. rizikových povoláních, manažeři i nezaměstnaní, obyvatelé měst a vesnic postižení různými pohromami, dlužníci, členové rizikových rodin a manželství atd. Jestliže se při hledání atributů „optimální osobnosti“ v současné orientaci pozitivní psychologie uvádí mj. resilience, pak průběžným kamenem této vlastnosti mohou být zátěže. Jak se mohou uplatnit psychodiagnostické metody v oblasti prožívání a zvládání zátěží?

Záměr nakladatelství Testcentrum vydat sebezpozorovací inventář, který by byl vhodným nástrojem pro výzkum i diagnostiku zvládacích strategií, vedl k volbě tohoto dotazníku: Wilhelm Janke, Gisela Erdmann (2002). *SVF 78. Eine Kurzform des Stressverarbeitungsfragebogens SVF 120*. Manual. Göttingen: Hogrefe.

Okénko k autorům: Wilhelm Janke se věnuje s několika spolupracovníky teorii a metodologii psychologického stresu více než dvě desetiletí; je emeritním profesorem psychologie ve Würzburgu. Gisela Erdmannová je profesorkou neuropsychologie v Berlíně. Na předchozí verzi SVF spolupracoval mimo jiných také profesor K. W. Kallus, působící na univerzitě ve Štýrském Hradci, který v posledních letech propracoval třetí fázi stresu se zaměřením na „zotavení“ a vyvinul k tomu speciální dotazník (*Erholungs-Belastungs-Fragebogen*, 1995).

Dotazníky SVF umožňují zachytit variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zpracování a zvládání zátěžových situací. Pro první české vydání jsme zvolili novou verzi SVF 78 (2002); je to zkrácená verze dotazníku SVF 120. Ve verzi SVF 78 bylo ponecháno 13 škál: Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování. Jestliže porovnáme rozsah subtestů v první verzi SVF (1985) s časově pozdějším *Multidimensional Coping Inventory* (APA, 1990), který zahrnuje položky ze tří kategorií zvládání stresu (orientace na problém; orientace na emoce; tendence vyhýbat se), vidíme, že se autorům SVF podařilo velmi diferencovaně zmapovat široký okruh zvládacích strategií. Zpracování výsledků SVF 78 umožňuje analýzu strategií směřujících k redukci stresu (pozitivní strategie) nebo vedoucích k zesílení stresu (negativní strategie). Faktorová struktura a rovněž indikátory položek a subtestů odpovídají z největší části formě SVF 120.

Nad rámec předmluvy by byla diskuse o některých terminologických otázkách, které při překladu vyvstávají (stres – zátěž; zpracování – zvládání – zdoání – rezistence; stresová reakce; zvládací strategie ad.). K pojmosloví v této oblasti přispěli Bratská (2001), Ficková (1993), Mareš (2001) a další, k některým termínům jsme zaujali stanovisko při vydání inventáře PSSI (Kuhl, Kazén, 2002). Při překladu SVF 78 jsme se snažili podržet terminologii autorů pokud jde o fenomenologii stresu a taxonomii způsobů jeho zvládání. V tomto prvním českém vydání jsme podrželi zkratky subtestů; vždy je však uveden plný název každého subtestu.

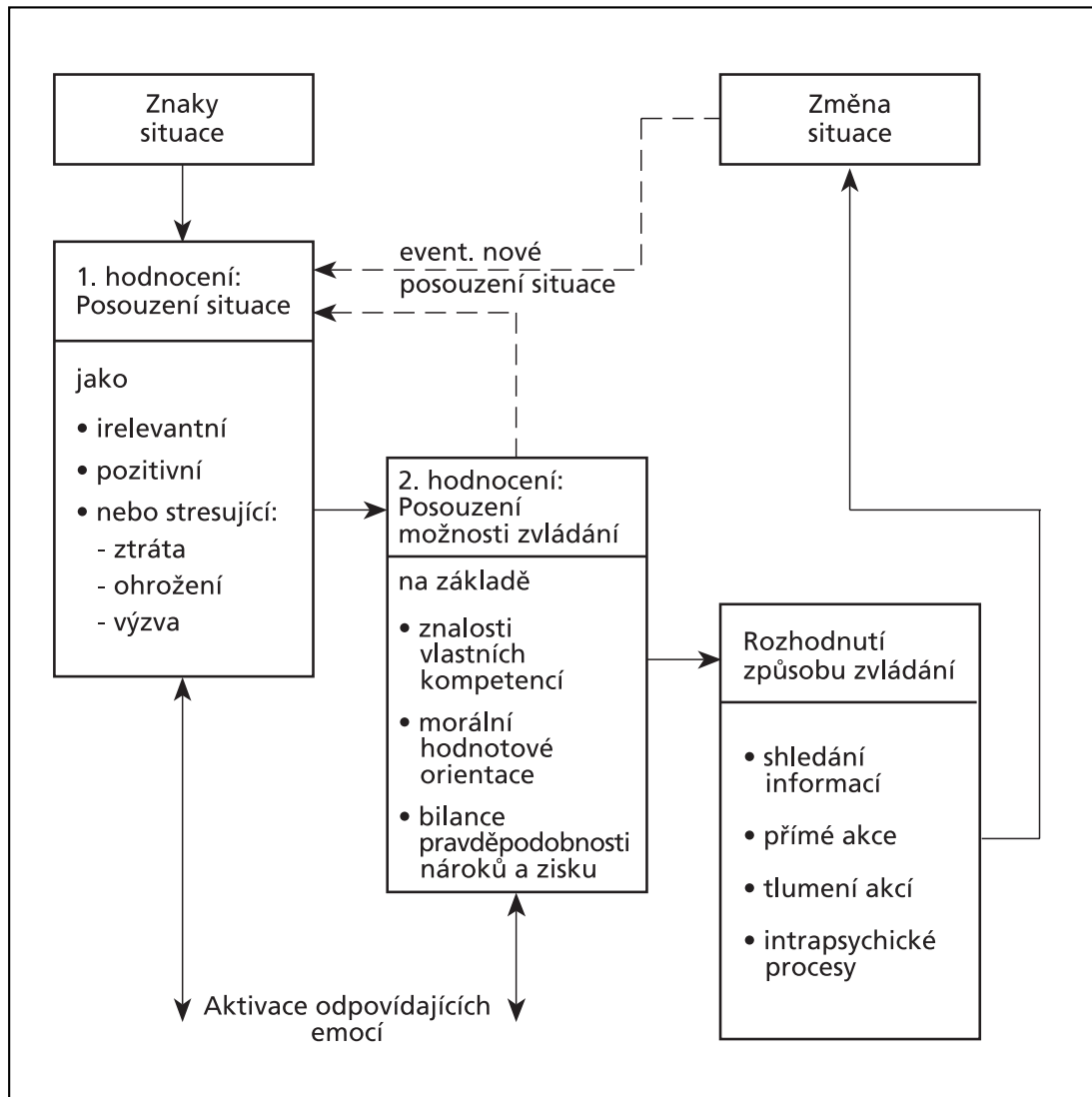
V řadě zahraničních publikací je doloženo, že SVF má slibné předpoklady pro srovnávací výzkum skupin s různou mírou zátěží (u nás do svého výzkumu rizik zařadili Schraggeová a Rošková (2000) 7 ze subtestů starší verze SVF), je však indikován také v individuální psychologické diagnostice u intrapsychických konfliktů, adaptačních nesnází, zejména v těch případech, kdy lze realizovat intervenční programy k posílení resilience probanda/klienta. Měřeno orientací současné „pozitivní psychologie“ (srov. Mareš, 2002), je tedy taková implementace SVF v linii tohoto zaměření na pozitivní způsoby adaptace v dynamice současného technologického náročného života. Přesně vzato jde o prevenci, případně zvládání distresu. Vždyť eustres se jeví ve smyslu situačně podmíněné psychofyzilogické aktivity jako nezbytná a tím přirozená složka našeho života. Selyeho (1974) rozlišení „dobrého“ *eustresu* a „špatného“ *distresu*, byť má zásadní význam, však nepomáhalo příliš pro vytvoření psychologické teorie stresu, neboť případ od případu spočívá na subjektivním hodnocení dotyčného jedince, neumožňuje tedy závaznou klasifikaci podnětů nebo prognózu organismických změn. Ve srovnání s tím je Lazarusův přístup vydatnější jak pro teoretickou analýzu zátěží, tak pro psychologickou diagnostickou praxi. V návaznosti na vlivnou Lazarusovu teorii psychologického stresu je také konceptualizace SVF. Může být tedy užitečné připomenout jeho model (obr. 1).

Pro užití dotazníku SVF 78 v individuální diagnostice se můžeme *cum grano salis* připojit k doporučení autorů (srov. kap. 5.1) sáhnout k T-skóřům ze starší verze SVF 120. Příslušné tabulky T-hodnot pro muže a ženy jsou v příloze. T-skóř jsme uvedli v ilustrativním srovnání profilu dvou mužů v tabulce 4.1/1.

Po zkušenostech s aplikací SVF (i jiných dotazníků tohoto druhu) uvažujeme u některých probandů o tom, jakou váhu má při volbě odpovědi intrapersonální a interpersonální inteligence v profilu osobnosti zkoumaného jedince. V některých případech by bylo namístě, abychom napřed znali úroveň sebezposuzovacích schopností probanda/klienta.

Brno, červenec 2003  
Josef Švancara

Obrázek 1:  
 Transakční model psychologického stresu podle R. S. Lazaruse (1980, 1981)



# 1. Teoretické základy dotazníku SVF

## 1.1 Konceptualizace stresu. Způsoby zpracování stresu

Dotazník SVF (Streßverarbeitungsfragebogen) zachycuje postupy, kterých se užívá při zpracování stresu. (Synonyma: strategie při zpracování stresu, strategie zvládnání stresu, zvládací strategie, prostředky/opatření při zpracovávání stresu, strategie pro řešení stresu).

Stres se chápe jako psychický a somatický stav, který znamená v určitém okamžiku (nebo časovém úseku) déletrvající a/nebo silnější odchylku od obvyklé úrovně excitace (Janke, 1976, 33n). Stres se odvozuje ze somatických a psychických změn. *Somatické* parametry se týkají především vegetativních změn ve smyslu zvýšené aktivity sympatiku a endokrinních změn ve smyslu aktivace nadledvinek a produkce hormonů (adrenalin, kortikosteroidy). *Psychickými* parametry jsou úroveň emočního prožívání, vnitřní vzrušení, případně napětí, cílené i bezcílné činnosti a jednání, desorganizované při vysokých intenzitách stresu.

Pod pojmem „způsoby“ zpracování stresu se rozumí takové psychické pochody, které nastupují plánovitě a/nebo neplánovitě, vědomě a/nebo nevědomě při vzniku stresu, tak aby se dosáhlo jeho zmírnění nebo ukončení.

*Způsoby* zpracovávání stresu lze rozlišit podle druhu, zaměření, funkce a podle jejich účinnosti.

Podle *druhu* lze rozlišit *akční* způsoby (směřující k jednání) a *intrapsychické* způsoby zpracování stresu.

K základním *akčním* strategiím patří útok, útěk, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, sociální uzavřenost, jakož i mnohé komplexní činnosti a řetězce jednání, které směřují ke změně nebo odstranění zátěžové situace a/nebo reakce na zátěž.

*Intrapsychické* strategie zahrnují kognitivní procesy jako vnímání, představy, myšlení i motivačně emoční stavy. Důležité intrapsychické způsoby zpracování jsou odklon, podceňování, popírání a přehodnocení stresoru a stresové reakce, jakož i zdůraznění a nadhodnocení vlastních zdrojů vzhledem k možnosti

překonat stresor a/nebo stres. Mnohé intrapsychické způsoby zpracovávání lze jen obtížně definovat a tím jsou ztěžší operacionalizovatelné. Některé mechanismy zpracovávání formulované a postulované v klasické hlubinné psychologii a v psychologii osobnosti, jsou jen obtížně vymežitelné konstrukty, pro něž nelze najít operacionalizovatelné indikátory. Mnohé ze zvládacích postupů jsou spojeny s pojmy, které byly raženy na základě psychoanalytických modelů, jako třeba potlačení, identifikace, a tak mohou ztěžší operacionalizovány.

Stejně tak důležité jako rozlišení druhů strategií při zpracovávání stresu je perspektivní hledisko: „*cílnost jednání a funkce*“. Diferencovat lze především na podkladě zjištění, zda se způsoby/opatření vztahují spíše na *reakci* při zátěži nebo spíše na zátěžovou *situaci* – stresor, čímž se vztahují na reakci při zátěži nepřímě. Všechny uvedené akční a intrapsychické způsoby zpracování by tak mohly být rozlišeny jako situačně orientované (zaměřené na stresor) nebo na reakci orientované (zaměřené na stres).

Velký význam má rovněž posuzování *účinnosti* různých způsobů zvládnání stresu: akční a intrapsychické způsoby, zaměřené na stres či na stresovou reakci, mohou mít rozdílnou účinnost, tzn. ovlivňují různou mírou stav stresu a/nebo jeho důsledky. Z hlediska směru působení lze rozlišit způsoby stres snižující nebo zvyšující. Přitom je třeba mít na zřeteli, že směr působení jakož i jeho intenzita jsou zpravidla časově podmíněné. Určité strategie zpracování mohou například krátkodobě stres redukovat a dlouhodobě stres zvyšovat, jako třeba vyhýbání se nebo bagatelizování. Směr a intenzita efektivity určitého způsobu zpracování jsou dále závislé na situačních souvislostech, na druhu a intenzitě stresorů a na charakteristikách osob. Lze však vycházet z toho, že určité strategie zvládnání obvykle – tzn. u většiny podmínek – stres buď zvyšují nebo snižují. Rezignace zřejmě prakticky stres vždy zvyšuje nebo udržuje, zatímco akční tendence směřující k vyřazení nebo odstranění stresorů vždy stres redukují.

Lze vycházet z toho, že zvládací dovednosti si člověk do značné míry osvojuje učním, které zřejmě většinou probíhá podle principu učení na základě efektu a modelu zátěžových situací. Také učení

vhledem (v nejširším smyslu) má pravděpodobně důležitý význam. Přitom je třeba poukázat především na „strategie řešení problémů“. Je odůvodněné předpokládat, že tyto pochody učení vedou k získání dovedností zpracovávat stresové situace; tyto dovednosti, stejně jako veškeré fenomény naučené na základě procesů diferenciací a generalizace, jsou jak podnětově a situačně *specifické*, tak na podnětech a situacích *nezávislé*. Zatím není zcela objasněna otázka, nakolik diferenciací a generalizace zvýhodňují spíše jednu nebo druhou možnost. Ať už v této věci padne jakékoli rozhodnutí, můžeme vycházet z toho, že si jedinec v průběhu svého života osvojuje „repertoár“ způsobů zvládnání stresu, a že tento individuální repertoár má určitou časovou a situační stabilitu, nicméně lze očekávat, že dojde k modifikacím vlivem zkušeností, čímž se zúží osobnostně specifická časová a situační stabilita dovedností zvládat stres.

## 1.2 Teoretické předpoklady při vývoji dotazníku SVF

Na základě uvedené charakteristiky stresu a způsobů jeho zpracování byla vytyčena tato specifická vodítka pro konstrukci dotazníku SVF:

(1) Psychické a somatické změny („stres“), nastupující nebo očekávané v zátěžových situacích („stressory“), se nepojímají pasivně, nýbrž jako odpovědi směřující k tomu, aby byla dosažena výchozí psychosomatická úroveň, nebo aby se zamezila větší odchylka od výchozího stavu. Tyto procesy zahrnují jak biologicko-fyziologické adaptační mechanismy, tak psychické procesy, označované jako strategie zpracování nebo zvládnání stresu, případně jako zvládací způsoby a dovednosti (*angl. coping*). Psychické strategie zvládnání stresu lze rozdělit na akční způsoby a intrapsychické způsoby (vjemy, představy, myšlenky, emoční a motivační stavy).

(2) Způsoby zpracování stresu, které jedinec užívá, se chápou jako „habituální“ rysy osobnosti, tzn. že jsou relativně stabilní v čase („*časová konstanta*“). Předpoklad časové konstanty implikuje dostačující spolehlivost, že se tyto způsoby reagování budou opakovat v delším časovém horizontu.

(3) Způsoby, které jedinec při zpracování stresu užívá, jsou relativně nezávislé na druhu zátěžové situace („*situační konstanta*“). Předpoklad nezávislosti na druhu zátěžové situace implikuje, že určité způsoby zpracování stresu nejsou specificky užívány pouze v určitých zátěžových situacích.

Tento předpoklad se může jevit jako neoprávněný, neboť se v literatuře uvádějí výzkumy svědčící pro situační specifickou způsobů zpracování stresu (např. Dohrendwend a Martin, 1979; Ilfeld 1980; Lazarus a Longo, 1953; Rösler a Kühl, 1981). Naproti tomu však existují práce svědčící o tom, že přinejmenším pro značný podíl variance způsobů pro zvládnání stresu nelze doložit situační závislost (například Houston, 1978; Houston a Holmes, 1974; Averill a Rosenn, 1972; Monat, Averill a Lazarus 1972; Plohlack 1971, Sidle et al. 1969; Wiener et al. 1956). Zevrubný přehled o stavu diskuse k otázce situační specifčnosti a všeobecnosti strategií zpracování stresu poskytly zejména kapitoly autorů Moos a Billings, jakož i Haan v *Handbook of Stress* (Goldberger a Breznitz, 1982) a rovněž přehledová studie Lauxe (1983). Z této diskuse vyplývá, že na otázku, nakolik je třeba brát v úvahu situačně specifické, individuálně konstantní reakce, lze odpovědět pouze se zřetelem k vymezení výzkumného problému. Stupeň rozdílnosti situací se přitom jeví jako podstatná determinanta situační specifčnosti. Situační konstanta je pravděpodobně různě vysoká pro zátěže pouze představované, případně ze vzpomínek plynoucí, na rozdíl od reálných zátěžových situací. Ukazuje se, že situační konstanta se uplatňuje spíše u paměťových představ o způsobech zpracování verbálně referovaných nežli u skutečných zátěžových situací. Proto jsme při konstrukci dotazníku SVF vycházeli z toho, že je odůvodněné věnovat pozornost vymezení situačního hlediska.

(4) Způsoby, jichž určitý jedinec užívá při zpracování, resp. zvládnání stresu, jsou relativně nezávislé na *druhu reakce na zátěž (reakční konstanta)*.

Předpoklad nezávislosti na druhu reakce na zátěž znamená, že se neužívá určitého způsobu zvládnání stresu specificky k redukci určité zátěžové reakce, například zátěžového zvýšení srdeční frekvence.

(5) Korelačně lze rozlišit více relativně nezávislých způsobů užitých při zpracování stresu („*multidimenzionalita*“).

Toto hledisko se dotýká možnosti vypracovat profil zpracování stresu. K tomu je nezbytné, aby různé subtesty nástroje pro zachycení způsobů zpracování stresu navzájem pouze nízce korelovaly.

(6) Způsoby zpracování stresu jsou nejen navzájem rozlišitelné, ale nejsou zcela nebo rozhodujícím způsobem určovány jinými osobnostními charakteristikami („*nezávislost, případně samostatnost*“).

Tento předpoklad implikuje, že by subtesty SVF neměly příliš vysoce korelovat s jinými osobnostními znaky.

(7) Jako dotazníková metoda vychází SVF z předpokladu, že strategie určité osoby při zpracování stresu jsou natolik vědomé, že se lze na ně pomocí verbálních technik dotázat. Přitom se předpokládá, že prostřednictvím vázaných odpovědí s předlohou různých způsobů zpracování stresu se mohou optimálně rozvinout procesy reprodukce.

Je však třeba poznamenat, že předpoklady naznačené v bodech (2) – (7) nejsou dosud ve všech svých implikacích a významech dostatečně objasněny (srov. Laux, 1983; Prystav, 1981; Ising, M., Weyers, P., Janke, W. & Erdmann, G., 2001).



## 2. Popis dotazníku SVF 78

Dotazník SVF (Stressverarbeitungsfragebogen), jehož zkrácenou verzi SVF 78 vypracovali Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová (1997, 2002), je vícedi-

menzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích.

### Tabulka 2/1:

#### Popis subtestů dotazníku SVF 78

Číslo subtestu	Název subtestu	Charakteristika
1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím
5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
6	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

### 2.1 Administrace

K testovému kompletu SVF 78 patří dotazník, příručka, vyhodnocovací list a testový profil. Test je určen pro vyšetření dospělých. K provedení testu se použije pouze dotazník, v němž je stručná, srozumitelná instrukce. Záměrně se neuzívá slova stres. Předpokládá se, že proband pracuje samostatně. Dotazník lze zadat i ve skupině, jestliže je zajištěno, že nedojde k ovlivnění jinými osobami nebo jakýmkoli rušivými vlivy. Pro zpracování dotazníku potřebují probandi obvykle 10-15 minut. Jestliže bylo vyplňování přerušeno, nelze část dotazníku interpretovat.

Test se osvědčil při srovnávání skupin vystavených různým formám zátěže (ve všech náročných situacích, v oblasti psychologie zdraví, psychologie nemoci, pracovní psychologie ad.). V behaviorální terapii může být profil SVF podkladem pro cílený trénink zaměřený na řešení zátěžových situací klientů. Interpretace výsledků SVF v rámci individuální psychologické diagnostiky je předmětem dalšího zkoumání validity.