

SVF

Strategie zvládání stresu - SVF 78

Jan Ukázka

ID 8389-226

Datum administrace

30.08.2019

Standard

1. vydání

Přehled výsledků

Obsah

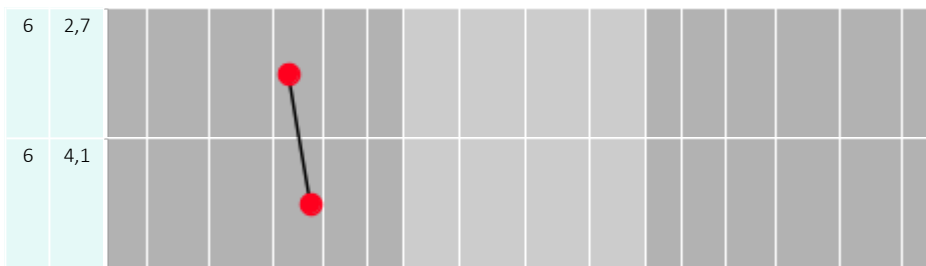
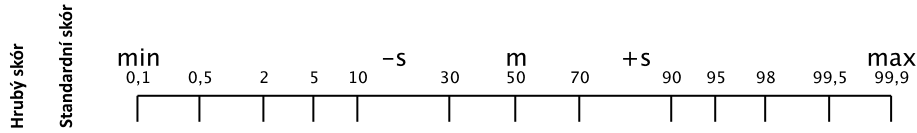
- **Testový profil**
- **Vyhodnocení škál**
- **Grafické zobrazení škál**
- **Statistika odpovědí**

Výsledky testování může interpretovat pouze osoba s psychologickým a psychodiagnostickým vzděláním, v souladu se Standardy pro pedagogické a psychologické testování (Hogrefe-Testcentrum, Praha, 2001).

Testový profil

Strategie zvládnání stresu - SVF 78 · Standard

Český standardizační soubor, muži · Percentily



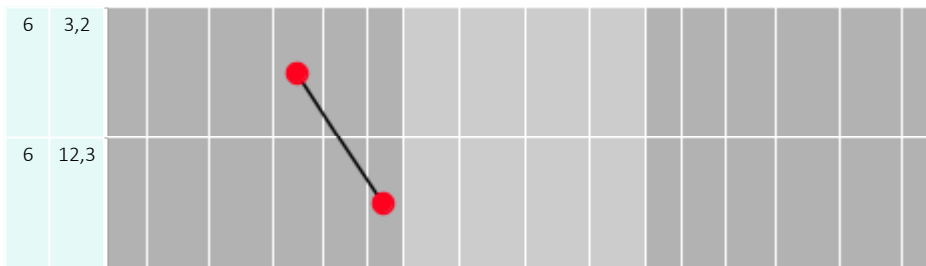
POZ 1 (Strategie přehodnocení a devalvace viny)

1 Podhodnocení

Ve srovnání s jinými osobami si přisuzovat menší míru stresu.

2 Odmítání viny

Zdůraznění, že nejde o vlastní odpovědnost.



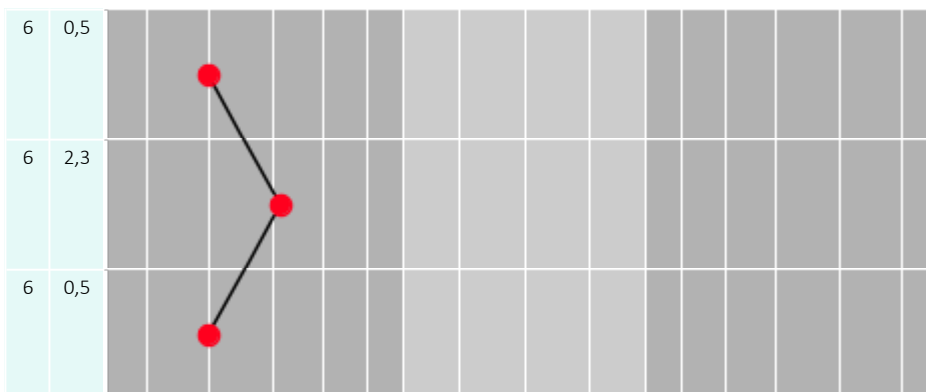
POZ 2 (Strategie odklonu)

3 Odklon

Odklon od činností/situací vztahujících se ke stresu, případně příklon k situacím, které jsou neslučitelné se stresem.

4 Náhradní uspokojení

Obrátit se k pozitivním činnostem/situacím.



POZ 3 (Strategie kontroly)

5 Kontrola situace

Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému.

6 Kontrola reakce

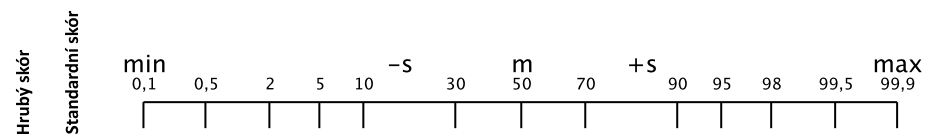
Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí.

7 Pozitivní sebeinstrukce

Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly.

Strategie zvládání stresu - SVF 78 · Standard

Český standardizační soubor, muži · Percentily



Další strategie

8 Potřeba sociální opory

Hledání sociální podpory a pomoci.

9 Vyhýbání se

Úmysl zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout.

NEG Negativní strategie

10 Úniková tendence

Rezignace na vyváženosti ze zátěžové situace

11 Perseverace

Nedokázat se myšlenkově odpoutat; přemítat

12 Rezignace

Vzdávat se s pocity bezmocnosti, beznaděje.

13 Sebeobviňování

Přičítat zátěže vlastnímu chybnému jednání.

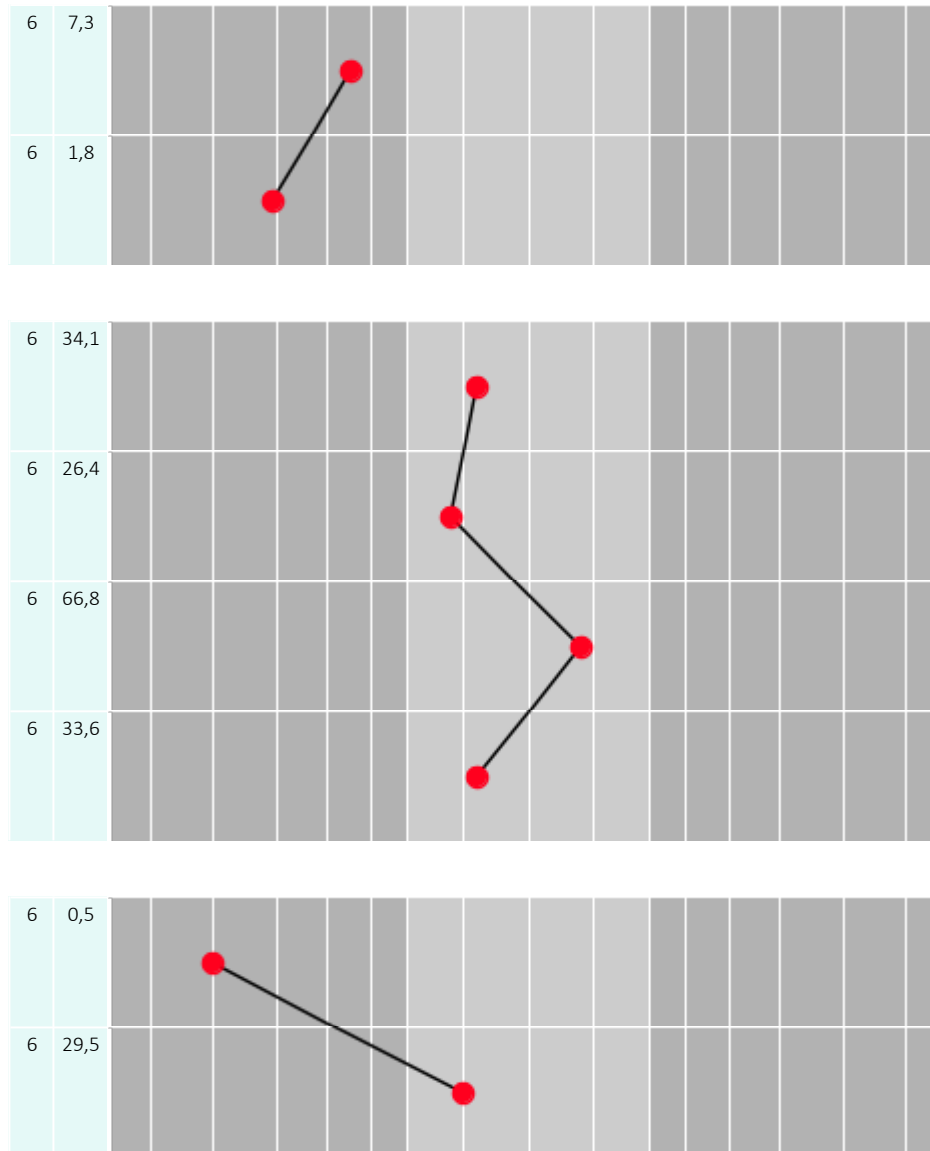
Pozitivní a negativní strategie

POZ Pozitivní strategie

Opatření směřují k redukci stresu a jsou k tomu principiálně vhodné.

NEG Negativní strategie

Nepříznivé strategie, které spíše zesilují stres.



Vyhodnocení škál

Strategie zvládnání stresu - SVF 78 · Standard

Český standardizační soubor, muži · Percentily

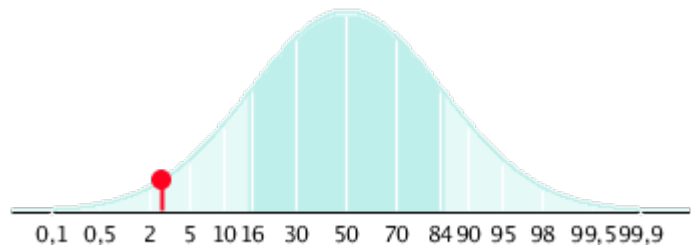
Parametr	Hrubý skór	Standardní skór
POZ 1 (Strategie přehodnocení a devalvace viny)		
1 Podhodnocení	6	2,7
2 Odmítání viny	6	4,1
POZ 2 (Strategie odklonu)		
3 Odklon	6	3,2
4 Náhradní uspokojení	6	12,3
POZ 3 (Strategie kontroly)		
5 Kontrola situace	6	0,5
6 Kontrola reakce	6	2,3
7 Pozitivní sebeinstrukce	6	0,5
Další strategie		
8 Potřeba sociální opory	6	7,3
9 Vyhýbání se	6	1,8
NEG Negativní strategie		
10 Úniková tendence	6	34,1
11 Perseverace	6	26,4
12 Rezignace	6	66,8
13 Sebeobviňování	6	33,6
POZ Pozitivní strategie		
POZ 1 Strategie přehodnocení a devalvace viny	6	2,3
POZ 2 Strategie odklonu	6	9,5
POZ 3 Strategie kontroly	6	0,5
Pozitivní a negativní strategie		
POZ Pozitivní strategie	6	0,5
NEG Negativní strategie	6	29,5

Grafické zobrazení škál

1 Podhodnocení

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	2,7
Bez odpovědi	0

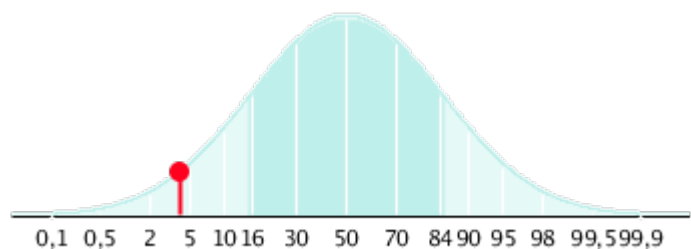


Tento subtest popisuje tendenci ve srovnání s druhými osobami podhodnotit vlastní reakce na zátěž nebo vlastní reakce hodnotit příznivěji.

2 Odmítání viny

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	4,1
Bez odpovědi	0

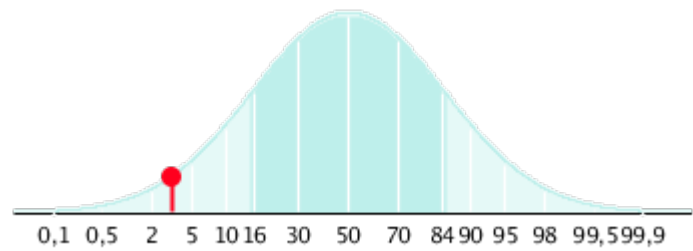


Položky tohoto subtestu vyjadřují, že chybí vlastní odpovědnost za zátěž. Tento subtest patří ke strategiím přehodnocení a podhodnocení, svědčí však více než ostatní také o strategii obrany.

3 Odklon

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	3,2
Bez odpovědi	0

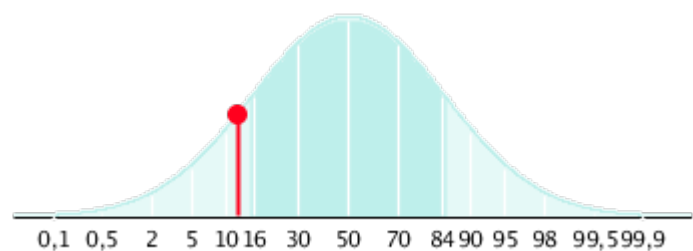


S tímto subtestem je spojena tendence k odklonu při zátěži; zahrnuje dvě složky. Zaprvé jde o odvrácení zátěže. Zadruhé některé položky vyjadřují tendenci dosáhnout psychických stavů, které stres zmírňují. Tyto stavy mohou dosahovat city s pozitivní valencí a jsou tak možná neslučitelné se stávajícími city s negativní valencí. Takové pozitivní city by mohly vyplývat ze současného uplatnění strategií sebeprosazování. Takové provázání je relativně časté. City spojené nebo navozené odklonem mohou být však také neutrální (např. práce).

4 Náhradní uspokojení

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	12,3
Bez odpovědi	0

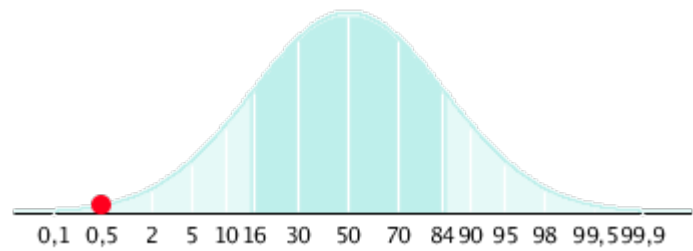


Tento subtest zachycuje činnostní tendenci zaměřenou na kladné city, které nejsou kompatibilní se stresem a vztahují se k sebeposílení vnějšími odměnami (např. jíst něco dobrého, něco si koupit). Položky subtestu tvoří homogenní množinu tendencí k jednání, směřující k dosažení stresově inkompatibilních pozitivních citů prostřednictvím sebeposílení s odměňujícími vnějšími podněty.

5 Kontrola situace

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	0,5
Bez odpovědi	0

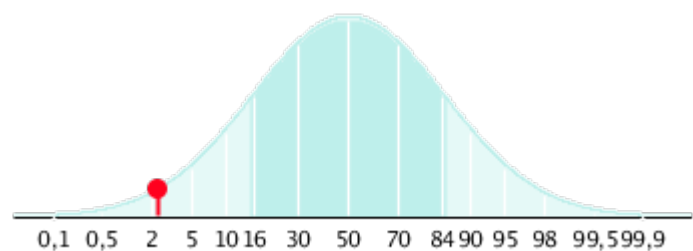


V tomto subtestu je tendence získat kontrolu nad zátěžovými situacemi tvořena třemi komponentami: analýza akutní situace a jejího vzniku, plánování a opatření ke zlepšení situace/stavu a aktivní zásah do situace. Tato forma zvládnání zátěže se všeobecně jeví jako zvlášť konstruktivní.

6 Kontrola reakce

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	2,3
Bez odpovědi	0

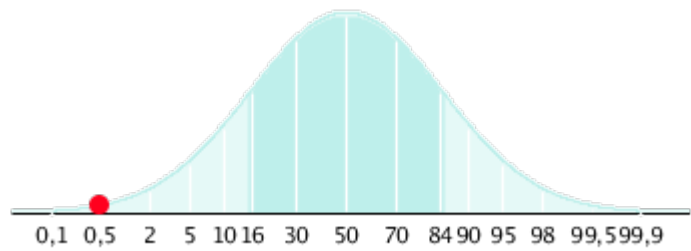


Tendence snažit se při zátěži kontrolovat vlastní reakce je zachycena v tomto subtestu ze dvou hledisek: na jedné straně nedovolit, aby došlo k rozrušení, případně je nedat na sobě znát (např. zachovat klid a nedat se vyvést z míry, uchovat si pevný postoj), na druhé straně čelit rozrušení, které již vzniklo.

7 Pozitivní sebeinstrukce

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	0,5
Bez odpovědi	0

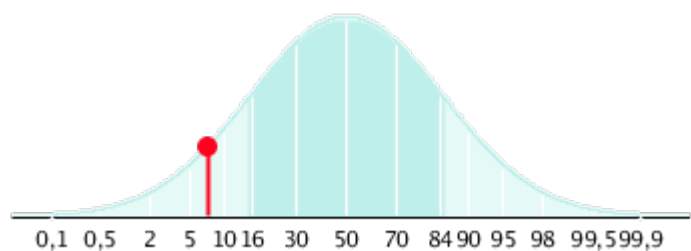


Tímto subtestem se zobrazuje, v jaké míře mají jedinci sklon k tomu, aby přisuzovali kompetenci zvládat zátěž sobě a dodávali si odvahu v zátěžových situacích. Subtest obsahuje dvě složky. Na jedné straně jsou to pozitivní postoje a myšlenky zvyšující sebedůvěru, což se dnes často označuje jako subjektivní kompetence. Na druhé straně působí apel vydržet, případně sugesce nevzdávat se, což tvoří protipól k rezignaci. Implikuje to také představy o očekávané efektivitě jednání.

8 Potřeba sociální opory

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	7,3
Bez odpovědi	0

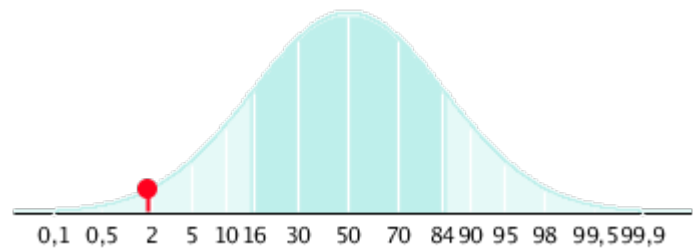


Tento subtest zachycuje tendenci jedince, který si přeje při stresu navázat kontakt s druhými, aby získal podporu při zpracování nebo řešení problému. Hledá se přitom podpora ve formě rozhovoru, rady nebo konkrétní pomoci při řešení. Sklon k hledání sociální podpory může být na jedné straně výrazem spíše pasivně rezignačních, zejména pomocných postojů, na druhé straně může naznačovat aktivní hledání konkrétní podpory při zvládnutí problému. Ženy mají zřetelně silnější sklon než muži zpracovávat stres tímto způsobem.

9 Vyhýbání se

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	1,8
Bez odpovědi	0

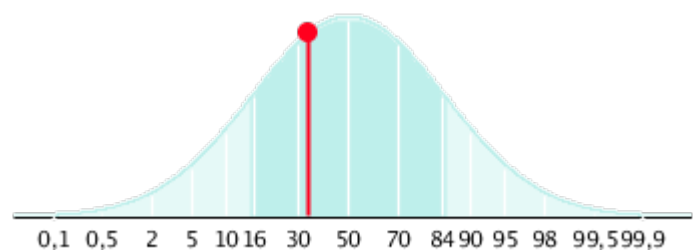


Sklon vyhýbat se zátěži, jak je zachycená tímto subtestem, obsahuje úmysl a snahu zamezit další konfrontaci s podobnou situací. Může to být pozitivní způsob zpracování, pokud zátěži jako takové nelze zamezit na základě kontrolních mechanismů jedince, ale rovněž negativní zpracování, jestliže jde pouze o to, vyhnout se zátěži. Podle druhu zátěžové situace a v závislosti na jiných užitých způsobech zpracování může tendence vyhnout se vést (krátkodobě nebo dlouhodobě) k pozitivním nebo negativním následkům stresu. Při interpretaci je důležitá věková závislost sklonu vyhnout se zátěži: s přibývajícím věkem je častější vyhýbat se zátěží, což může mít každopádně adaptivní hodnotu. Subtest má společné dílčí aspekty s velmi diskutovaným konceptem kognitivního vyhýbání se.

10 Úniková tendence

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	34,1
Bez odpovědi	0

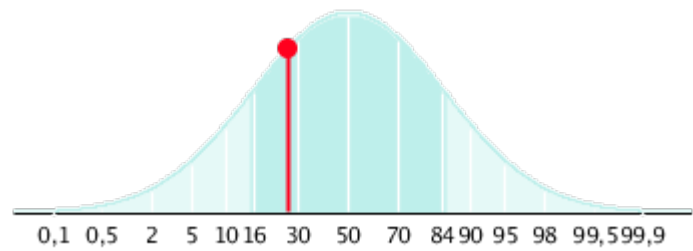


Tento subtest zahrnuje rezignační tendenci uniknout ze zátěžové situace. Rezignační ráz této strategie při zvládnání stresu spočívá v tom, že jak potřeba vyváznout ze situace, tak skutečná realizace snahy jsou spojeny s nedostatečnou pohotovostí nebo schopností čelit zátěžové situaci. Na únik je proto třeba nahlížet jako na závažný maladaptivní způsob zpracování, který - přinejmenším dlouhodobě - stres stupňuje.

11 Perseverace

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	26,4
Bez odpovědi	0

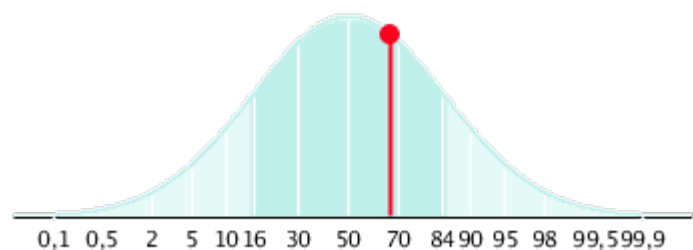


Tendence k dlouhodobému myšlenkovému přemítání, perseveraci, ve smyslu tohoto subtestu, indikuje neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží. Negativní představy a myšlenky na zátěžovou situaci se stále znovu vnucují a zabírají kapacitu myšlení jedince značnou měrou a na dlouhou dobu. Tím se zátěžová situace a s ní spojené rozrušení prodlužuje a zabraňuje obnovení výchozího stavu. Myšlenkové ulpívání je v tomto subtestu - kromě úniku - negativní strategií par excellence. Tento subtest má blízko ke konstruktům "worrying" a "mudrování". Inkompatibilní s dlouhodobým přemítáním jsou myšlenky, které podněcují zátěžové situace, případně vlastní reakce na ně.

12 Rezignace

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	66,8
Bez odpovědi	0

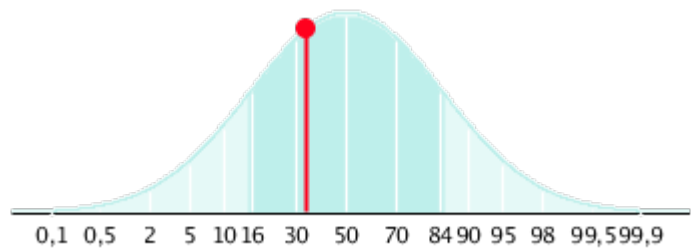


Rezignační tendence ve smyslu tohoto subtestu zahrnují více hledisek, v nichž je vyjádřen subjektivní nedostatek možností zvládat zátěžové situace. Jsou to pocity bezmocnosti a beznaděje, vzhledem k určité situaci a k vlastním možnostem ji zvládnout, jakož i upuštění od dalšího snažení zdolat situaci.

13 Sebeobviňování

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	33,6
Bez odpovědi	0

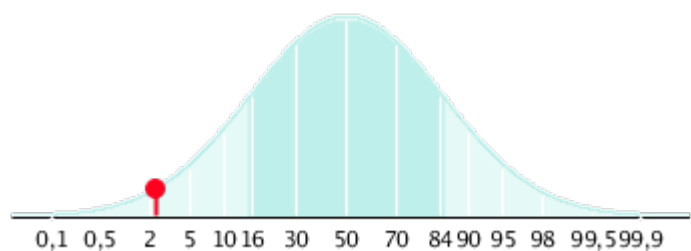


Tento subtest vyjadřuje vcelku sklon ke sklíčenosti a k atribuci znevýhodnění u vlastního chybného jednání v souvislosti se zátěžemi. V některých položkách se zrcadlí kognitivní rozpory: podíl vlastní viny na vzniku situace se podceňuje, u jiných položek je naproti tou zdůrazněna apriorní ochota, aby výčitka směřovala na sebe. Sebeobviňování se řadí jednoznačně k negativním strategiím.

POZ 1 Strategie přehodnocení a devalvace viny

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	2,3
Bez odpovědi	0

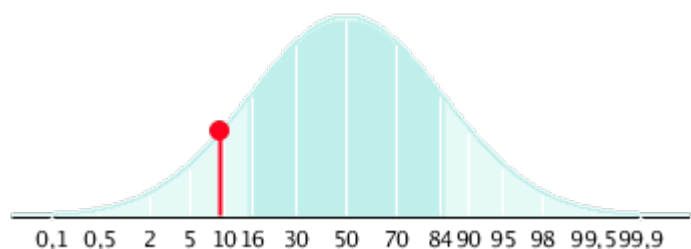


Strategiím této oblasti je společná snaha přehodnotit, namnoze snižovat závažnost stresoru, prožívání stresu nebo reakce na stres.

POZ 2 Strategie odklonu

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	9,5
Bez odpovědi	0

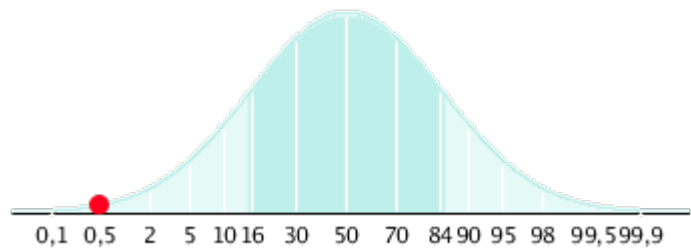


Subtesty tohoto okruhu zahrnují tendence jednání, které se zaměřují na odklon od stresujícího dění a/ nebo na příklon k alternativním situacím/stavům nebo aktivitám.

POZ 3 Strategie kontroly

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	0,5
Bez odpovědi	0

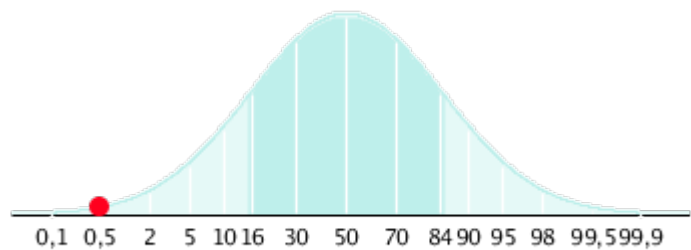


Subtesty 5, 6 a 7 tvoří okruh zahrnující konstruktivní snahy o zvládnutí/kontrolu a hledání kompetence.

POZ Pozitivní strategie

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	0,5
Bez odpovědi	0

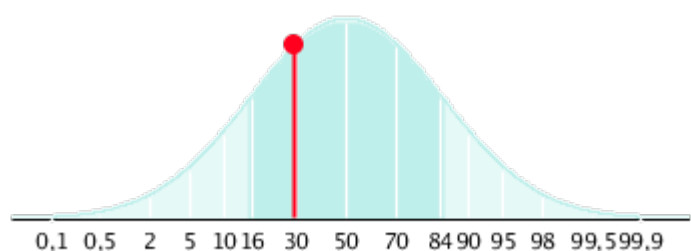


Opatření směřují k redukci stresu a jsou k tomu principiálně vhodné.

NEG Negativní strategie

Český standardizační soubor, muži · Percentily

Hrubý skór	6
Standardní skór	29,5
Bez odpovědi	0



Oblast negativních strategií je definována subtesty 10 Úniková tendence, 11 Perseverace, 12 Rezignace, 13 Sebeobviňování. V tomto okruhu jsou zahrnuty tendence použít nepříznivé, spíše stres zesilující způsoby zvládnání. Přitom je rovněž obsažena chybějící kompetence zvládnání ve spojení s únikovými tendencemi, rezignačními reakcemi, s neschopností uvolnit se i s projevy sebeobviňování.

Statistika odpovědí

Rozložení odpovědí

Stupeň	Percent
1	0 %
2	100 %
3	0 %
4	0 %
5	0 %

Chování během administrace

K tomuto testování nejsou k dispozici žádné doplňující informace.

Tyto informace se objeví, pokud proband během administrace testu otevře na svém počítači jiné okno, než ve kterém probíhá testování. Více podrobností lze získat v příručce pro HTS 5.