

TEORIE COPINGOVÉ FLEXIBILITY A JEJÍ PRAKTICKÉ VYUŽITÍ (PŘI PRÁCI S DOTAZNÍKOVÝMI METODAMI)

MICHAELA PAVELKOVÁ, KATARÍNA LONEKOVÁ

Abstrakt: Článek se zabývá copingovou flexibilitou, prozatím neucelenou teorií týkající se předpokladu jedince úspěšně zvládat stresové situace, a zaměřuje se na praktické využití této teorie při práci s dotazníkovými metodami. Uvedená teorie zatím v české odborné literatuře není příliš zastoupena, cílem této práce je tedy její představení a demonstrace možného využití v praxi. Z toho důvodu je blíže rozpracována teoretická část, která je dokreslena empirickým šetřením.

Cílem výzkumného šetření je kvalitativní předvýzkum, na který by mohlo navázat kvantitativní ověření. Vzorek tvoří 10 pregraduálních studentek oboru psychologie.

Pro výzkumnou část byl vybrán teoretický koncept Vyváženého profilu. Je zde využít inventář SVF-78, pro jehož jednotlivé strategie jsou metodou otevřeného kódování získávány výzkumné koncepty. Výsledky výzkumného šetření přináší nové souvislosti pro psychotherapeutické a poradenské intervence při práci s dotazníkem SVF-78 a podklad pro návazné práce.

Klíčová slova: coping, flexibilita; dotazníky, stres; Česká republika

Coping flexibility theory and its practical use (when using questionnaires)

Abstract: The article deals with coping flexibility, yet incomplete theory concerning the assumption of an individual to successfully manage stressful situations, and focuses on the practical use of this theory when using questionnaires in psychological assessment. This theory is so far under-represented in the Czech literature, so the aim of this article is to present it and demonstrate its possible use in practice. Hence, the theoretical part is elaborated in more detail, which is illustrated by empirical research.

The aim of the research survey is qualitative preliminary study, which could be followed by quantitative verification. The sample consists of 10 undergraduate students in the field of psychology.

The theoretical concept of the Balanced Profile was chosen for the research part. The SVF-78 questionnaire is used here and research concepts for its individual stress strategies were obtained using the open coding method. The results of the research bring new contexts for psychotherapeutic and counselling interventions in working with the SVF-78 questionnaire and a basis for follow-up work.

Keywords: coping, flexibility; questionnaires, stress; Czechia

<https://doi.org/10.14712/23366486.2022.4>

1. Úvod

Množství vědeckých prací popisuje jednotlivé vztahy mezi působením stresu na jedince a způsoby, jak se s ním vypořádává. Za nimi můžeme sledovat obecnější cíl – porozumět lidské adaptabilitě, a tím i schopnosti zachování psychické stability. Zatímco dříve stály v popředí studie zaměřené na rozlišení užitečných způsobů reagování na stres od těch méně efektivních, nyní je pozornost věnována především flexibilitě ve způsobech reagování. Právě ta by měla být podle současných předpokladů rozhodující pro lidskou adaptabilitu. Tato práce se věnuje teorii copingové flexibility, která zatím pozornosti české literatury unikala, proto je v teoretické části věnován větší prostor jejímu představení.

Mezi nejčteněji citované poznatky o stresu a jeho zvládnání řadíme transakční teorii stresu (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984) a teorii generalizovaného adaptačního syndromu (Selye, 1976 v Selye, 2016). Jejich autoři popisují na obecné rovině průběh stresové reakce, její činitele a důsledky.

Pokud se zaměříme konkrétněji na oblast copingu, nalezneme zejména množství kategorizací s cílem zobecnit a charakterizovat rozmanité způsoby reagování na stres. Copingové strategie jsou obvykle děleny takto: na problém zaměřené/na emoce zaměřené (Folkman & Lazarus, 1980), aktivní/pasivní (Barendregt et al., 2015), přibližující se ke stresové situaci/oddalující se od ní (Roth & Cohen, 1986) a další způsoby. Skinner et al. v roce 2003 ve své obsáhlé metaanalýze identifikovali přes 400 odlišných způsobů copingu a množství používaných systémů kategorizace. Ty nejběžněji užívané kategorie podrobili zevrubnému zhodnocení dle předem daných kritérií, v rámci kterého se tyto kategorie ukázaly jako nevhodné či nedostatečné. Přesto výzkum v posledních dekadách stojí právě na ověřování vztahu mezi těmito kategoriemi a dalšími proměnnými, jako je všeobecná adaptace, well-being, psychopatologie a další. Zobecněním získaných poznatků si některé kategorie strategií (zejména pasivní a na emoce zaměřené) kategorie vysloužily hodnocení jako „neefektivní“, „negativní“ či „maladaptivní“, tedy z hlediska adaptability se začaly jevit jako neužitečné či dokonce kontraproduktivní.

Již od 70. let však můžeme sledovat občasné snahy o jiné uchopení problematiky. Pearlin a Schooler v roce 1978 přichází s hypotézou o tom, že nezáleží na tom, jaké copingové strategie užíváme, ale jak často daným způsobem reagujeme. Koncem 20. století pak někteří autoři (např. Heszen-Niejodek, 1997; Haythornthwaite et al., 1998) začínají přesouvat svou pozornost k tomu, že coping vždy vychází z jedincova osvojeného repertoáru reakcí, a právě jeho šíře (tj. celkový počet copingových strategií) je pro adaptabilitu zásadní. Tyto poznatky mimo hlavní proud se postupně rozvinuly do několika přístupů, které můžeme souhrnně označit jako copingová flexibilita. V průběhu času získávaly na důležitosti a v současnosti je flexibilita copingu některými autory považována za spolehlivější ukazatel lidské adaptability než užívání či neužívání určitých typů copingových strategií (např. Stange et al., 2017; Rückl et al., 2012).

2. Copingová flexibilita

Copingovou flexibilitu nelze popsat skrze jednu ucelenou teorii – je souhrnem přístupů, které se zaměřují na různé aspekty copingu a jejich pojitkem je souvislost s adaptabilitou jedince. Jde o určité kritérium či předpoklad jedince úspěšně zvládat stresové situace;

míru této schopnosti můžeme sledovat skrz strukturu copingových dovedností, situační kontext copingu a jedincovu schopnost evaluovat situaci a reagovat dynamickou změnou (Cheng et al., 2014; Bonano & Burton, 2013; Kato, 2012). Kategorizace konceptů (přístupů k pojetí copingové flexibility) v tomto příspěvku vychází z metaanalýzy Cheng et al. (2014), ve které jednotlivé přístupy přehledně shrnuli a popsali. Vzhledem k tomu, že je v naší literatuře copingová flexibilita stále téměř nerozpracována, je zde tato kategorizace autorů uvedena a detailněji popsána:

2.1 KONCEPT ŠIROKÉHO REPERTOÁRU (BROAD REPERTOIRE)

Autoři, kteří ověřovali tento koncept (např. Loughheed & Hollenstein, 2012; Lam & McBride-Chang, 2007; Cheng, 2001), považují za adaptivnější takovou strukturu copingových dovedností, která obsahuje větší množství copingových strategií a jedinec umí takové množství strategií i využívat. Například dle Roussi et al. (2007) koreluje užívání většího množství copingových strategií negativně s pravděpodobností prožívání distresu v budoucnu. Copingová flexibilita u tohoto přístupu je obvykle operacionalizována jako součet dostupných copingových strategií a je měřena poměrem získané hodnoty vůči populačnímu průměru.

2.2 KONCEPT VYVÁŽENÉHO PROFILU COPINGOVÝCH STRATEGIÍ (BALANCED PROFILE)

Jiní autoři (např. Herman-Stahl et al., 1995; Kaluza, 2000) považují za adaptivní takovou copingovou strukturu, ve které jsou jednotlivé strategie rozvinuty a využívány rovnoměrně. Například Aldao a Nolen-Hoeksama (2012a) ve své práci zjistily, že tzv. adaptivní strategie jsou obzvláště účelné (z pohledu negativní korelace s psychopatologií), pokud jsou využívány v kombinaci s tzv. maladaptivními. Operacionalizace tohoto konceptu bývá založená na vyváženém profilu užívání strategií jednotlivých kategorií (např. na problém/emoce zaměřená strategie či přibližující se/oddalující strategie). Přičemž vyváženost je posuzována pomocí statistických technik (např. clusterové či profilové analýzy).

2.3 KONCEPT VARIABILITY NAPŘÍČ SITUACEMI (CROSS-SITUATION VARIABILITY)

Dalším typem copingové flexibility je variabilita napříč situacemi, ve které je za znak adaptivního copingu považována variabilita užívaných strategií napříč situacemi (Fresco et al., 2006 a Aldao & Nolen-Hoeksama, 2012b). Při takovém copingu není rigidně užíváno jen určitých strategií. Aldao & Nolen-Hoeksama (2012b) například spojují vyšší variabilitu copingu s nižší úrovní psychopatologie. Dle tohoto konceptu je copingová flexibilita operacionalizována jako součet standardních odchylek participantů u určitých copingových strategií napříč danými stresovými situacemi.

2.4 KONCEPT VHODNOSTI STRATEGIE V URČITÉ SITUACI (STRATEGY-SITUATION FIT)

Jiní (např. Watanabe et al., 2002) se zaměřují na vhodnost určitých strategií v určitých situacích a jako adaptivní vidí použití takové strategie, která vhodně reaguje na specifické požadavky situace. Například pokud nemá jedinec situaci pod kontrolou, ukazuje se jako účelnější na emoce zaměřený coping, který je dle předchozích teorií (shrnuoto

Skinner et al., 2003) považován za maladaptivnější oproti copingu zaměřenému na problém (Watanabe et al., 2002); tato kompatibilita copingu a situace je někdy nazývána „goodness of fit“ (Roubinov et al., 2015). Koncept je běžně operacionalizován jako použití „vhodné“ strategie v určité situaci, přičemž vhodnost strategie je posuzována dle její korelace s výslednou úrovní určitého psychického fenoménu (např. vnímaného stresu či symptomů psychopatologie).

2.5 KONCEPT VNÍMANÉ SCHOPNOSTI (PERCEIVED ABILITY)

Další autoři (např. Kato, 2012, 2015a, 2015b; Vriezckolk et al., 2011) navazují na model tzv. duálního procesu copingu, podle kterého je adaptivní, pokud je jedinec schopen evaluace současné situace a případné změny strategie zvládnání odpovídající situaci. Podle Kato (2012) jsou jedinci, kteří dosahují vyššího skóre v dotazníku sledujícím tyto schopnosti, méně pravděpodobně ohroženi depresivní epizodou a dalšími projevy psychopatologie. Copingová flexibilita bývá operacionalizovaná jako kombinace schopnosti reflektovat vlastní coping a danou situaci a schopnosti měnit copingové strategie; nástroje, jak tyto schopnosti sledovat, jsou obvykle sebesposuzovací a copingová flexibilita je měřena poměrem získané hodnoty vůči populačnímu průměru.

3. Ověřování konceptů copingové flexibility

Souvislost jednotlivých aspektů s psychickou adaptabilitou je stále ověřována a dle poslední metaanalýzy (Cheng, 2014) se jeví jako nejsilnější u konceptů *situation-strategy fit* ($r = 0,24$) a *percieved ability* ($r = 0,31$), u kterých dosahuje vzájemný vztah statisticky mírně silného výsledku, zatímco zbylé přístupy vykazují spíše slabší spojení.

4. Nástroje měření copingové flexibility

4.1 MODIFIKACE TRADIČNÍCH NÁSTROJŮ MĚŘÍCÍCH COPING – NAPŘ. WAYS OF COPING CHECKLIST (WCCL) (FOLKMAN & LAZARUS, 1980), WAYS OF COPING QUESTIONNAIRE (WCQ) (FOLKMAN & LAZARUS, 1988), COPE (CARVER ET AL., 1989), SVF-78 (JANKE & ERDMANN, 2003)

Tyto metody jsou inventářem způsobů, jak by jedinec reagoval na určitou stresovou situaci či jaké obecně využívá strategie zvládnání. Různí autoři je pro účely copingové flexibility upravují a využívají různými způsoby. V konceptu širokého repertoáru autoři studií pracují s frekvencí užívání všech možností (vyšší celkové skóre naznačuje širší repertoár zvládnání) (Cheng, 2014). Pro ověřování konceptu variability napříč situacemi jsou nástroje využívány s různými typy podnětových situací, u kterých je měřena variabilita reakcí (vyšší variabilita naznačuje vyšší flexibilitu) (např. Katz et al., 2005). U konceptu vyváženého profilu jsou využívány clusterly z faktorové analýzy a statisticky je vyhodnocován poměr frekvence jejich využívání (Kaluza, 2000).

4.2 FLEX (SCHWARTZ AND DALTRY, 1991 V LESTER ET AL., 1994)

Tento nástroj využívá metodu třídění karet. Úkolem jedince je třídit karty se způsoby copingu mezi kategorie od „nejvíce jako já“ po „nejméně jako já“ podle toho, jak moc daný způsob reakce souhlasí s tím, jak by reagoval on sám na konkrétní situaci. Flexibilita je měřena jako změna specifických způsobů copingu v rámci různých situací (využívá tedy konceptu variability napříč situacemi).

4.3 COPING STYLES AND FLEXIBILITY INVENTORY (CSFI; WILLIAMS, 2002)

Sebeposuzovací inventář, zahrnující 4 modely copingu (coping orientovaný na akci, pozitivní přerámování, vyhýbání se a vyhledání sociální podpory) a 12 specifických hypotetických situací („Když se cítím naštvaný“, „Když pochybuji o své schopnosti uspět“ a další). Ve vyhodnocení jsou počítány standardní odchylky skóre pro jednotlivé copingové styly a suma standardních odchylek skóre u jednotlivých situací. Vyšší hodnota indexu copingové flexibility předpokládá větší schopnost variability copingu v různých situacích, opět tedy využívá konceptu variability napříč situacemi.

4.4 COPING FLEXIBILITY SCALE (KATO, 2012)

Sebeposuzovací inventář, který zahrnuje položky měřící schopnost evaluace situace (např. „Jsem si vědom, jak úspěšné či neúspěšné jsou mé snahy o vyrovnání se se stresem.“) a schopnost adaptivní změny (např. „Pokud se aktuální stresová situace nemění, přemyslím nad jinými způsoby, jak se s ní vyrovnat.“). Jedinec posuzuje, jak moc jsou tyto výroky vhodné pro označení jeho reagování ve stresové situaci na 4bodové škále (od „vůbec neodpovídá“ po „velmi odpovídá“). Vyšší skóre naznačuje vyšší flexibilitu.

4.5 COFLEX (VRIEZKOLK ET AL., 2011)

Sebeposuzovací inventář, který zahrnuje položky měřící přizpůsobivost (*versatility*) (např. „Snadno změním svůj přístup, pokud je to potřeba.“) a reflektivní coping (např. „Ptám se sám sebe, jestli je můj přístup k problému nejlepším řešením.“). Jedinec posuzuje, jak často reaguje při konfrontaci s důležitým problémem dle uvedených výroků na čtyřbodové škále (od „málokdy nebo nikdy“ po „téměř vždy“). Vyšší skóre naznačuje vyšší flexibilitu.

5. Výzkumné šetření

V rámci výzkumného šetření je pomocí kvalitativního přístupu rozpracován koncept Vyváženého profilu (Balanced profile – Cheng et al., 2014) rozvíjení a užívání jednotlivých strategií zvládnání stresu. Ten je postaven na předpokladu, že adaptivita jedince je tím vyšší, čím rovnoměrněji jsou jednotlivé strategie využívány. Lam a McBride-Chang (2007) po vzoru Haythornthwaite et al. (1998) v rámci posouzení vyváženosti profilu sledují počet copingových strategií, jejichž průměrné skóre je signifikantně nižší nebo vyšší, než je průměrné skóre všech strategií ve výzkumném souboru. Nadužíváním dané

strategie je pak myšleno její signifikantně častější užívání proti průměru. Podužíváním je pak myšleno, že jedinec tuto strategii užívá signifikantně méně často nebo vůbec proti průměru. Pro výzkumnou část byl zvolen tento koncept, protože pro jeho ověření byla již dříve použita metoda SVF (ve své zkrácené 36položkové verzi; Kaluza, 2000), která je v českém prostředí pro diagnostiku copingových strategií užívána nejčastěji. Dále také proto, že jiné koncepty copingové flexibility (např. koncept vhodnosti strategie v určité situaci) jsou obtížněji postihnutelné pomocí dotazníkových metod.

Výzkumná otázka se zaměřuje na identifikaci možných důsledků nerovnoměrného rozvoje a využívání strategií. Cílem výzkumné části je kvalitativní předvýzkum, sloužící k vydefinování předpokládaných důsledků, které by mohly být následně kvantitativně ověřeny.

Přestože je v tomto výzkumném šetření pozornost zaměřena zejména na podužívání a nadužívání strategií, které odkazují ke konceptu Vyváženého profilu, mohou být výsledky zdrojem informací i pro jiné teoretické koncepty. Pokud bychom se jimi však chtěli blíže zabývat, pro koncept Variability napříč situacemi by byla například vhodnější výzkumná otázka formulovaná „Jaké důsledky může mít užívání pouze omezeného množství strategií napříč různými situacemi pro adaptabilitu jedince?“ Nebo pro koncept Širokého repertoáru by byla přesnější otázka „Jaké důsledky může mít pro adaptabilitu jedince znalost (rozvoj) pouze některých ze strategií?“ Vedlejším cílem výzkumné části je navrzení možností kvalitativní interpretace výsledků dotazníku SVF-78.

6. Výzkumná otázka

Jaké může mít nadužívání či podužívání jednotlivých strategií důsledky pro adaptabilitu jedince?

7. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 10 pregraduálních studentek oboru psychologie (3. ročníku bakalářského studia a 1. a 2. ročníku magisterského studia) v rámci předmětu Náročná životní situace, stres a coping.

8. Použité nástroje

Jako podklad pro strukturované dotazování ohledně nadužívání či podužívání jednotlivých strategií byl zvolen inventář Strategie zvládání stresu SVF-78. Ten je v našem prostředí často využíván, zejména kvůli české standardizaci, která jiným metodám chybí. Je srovnatelný s obdobnými tradičními nástroji (například WOC nebo COPE). Ve své zkrácené verzi inventář SVF využil ve své studii Kaluza (2000), který ověřoval koncept vyváženého profilu v kvantitativním výzkumu. Tento výzkum byl zaměřen na působení intervencí na vyrovnání nerovnoměrnosti rozvinutí a využívání jednotlivých strategií.

Strategie zvládání stresu SVF-78 je inventář, který používání jednotlivých copingových strategií sleduje v rámci 78 výroků spojených se situací „Když jsem něčím nebo někým

poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...“ Každý výrok je oskórován vzhledem k této větě na pětibodové stupnici, nakolik odpovídá respondentovu způsobu reagování (vůbec ne – spíše ne – možná – pravděpodobně – velmi pravděpodobně).

Výsledky jsou interpretovány pomocí 13 škál (strategií) – Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakce, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Únikové tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování. Prvních 7 z uvedených strategií je řazeno mezi pozitivní (strategie směřujících k redukci stresu), poslední 4 mezi negativní (strategie vedoucích k zesílení stresu) (Janke & Erdmann, 2003) a mimo tento systém stojí strategie Potřeba sociální opory a Vyhýbání se, které nejsou přiřazeny do žádné z kategorií. Pozitivní strategie mají dále podkategorie Strategie přehodnocení a strategie devalvace, Strategie odklonu, Strategie kontroly. Negativní strategie další podkategorie nemají (Janke & Erdmann, 2003).

Stejně jako na obecné úrovni probíhá odborná debata o obtížnosti přesné klasifikace strategií, i u tohoto dotazníku byly navrženy další možné způsoby dělení (např. Balcar et al., 2011; Busjahn et al., 1999; Kaluza, 2000).

9. Sběr dat

Sběr dat probíhal technikou strukturovaného dotazování. Studentky obdržely seznam všech strategií z Dotazníku SVF-78 společně s jejich popisem a byla jim zadána úloha, aby u jednotlivých strategií posoudily možné důsledky v případě jejich nadužívání či podužívání ve stresových situacích. Studentky byly dopředu seznámeny s teorií copingové flexibility a s předpokladem, že kterákoliv strategie může být adaptivní i maladaptivní. Sběr dat proběhl v rámci samostatné domácí práce v rámci povinně-volitelného předmětu (studentky dopředu nebyly informovány o probíhajícím výzkumu). Po odevzdání byly respondentky seznámeny s daným výzkumem a mohly své výsledky dobrovolně zapojit do probíhajícího výzkumu, k čemuž 100 % z nich udělilo souhlas.

10. Vyhodnocení dat

Pro vyhodnocení dat byla použita metoda otevřeného kódování. Kritériem pro zařazení odpovědi do výsledků bylo uvedení daného výzkumného konceptu alespoň dvěma respondentkami.

11. Výsledky

V rámci strukturovaného dotazování 10 pregraduálních studentek psychologie byly vytvořeny výzkumné koncepty – předpokládané důsledky nadužívání a podužívání jednotlivých strategií z Dotazníku SVF-78.

V následujícím úseku jsou uvedeny jednotlivé strategie i se svým popisem a zařazením mezi pozitivní a negativní (pokud je autoři zařazují). K jednotlivým strategiím jsou přiřazeny výsledné koncepty z otevřeného kódování možných důsledků nadužívání a podužívání. Ty jsou seřazeny podle četnosti, se kterou se u respondentek objevovaly (nejprve

jsou uvedeny ty nejčastěji uváděné, poté frekvence klesá). Výsledky jsou diskutovány v kontextu dosavadního poznání v dané oblasti.

11.1 STRATEGIE PODHODNOCENÍ

Tato strategie je definována jako „*tendence k podhodnocování vlastních reakcí ve srovnání s jinými osobami nebo jejich příznivější hodnocení*“ (Janke & Erdmann, 2003, s. 13) a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím devalvace a přehodnocení (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- nerealisticky pozitivní vnímání situace a podcenění následků
- neuvědomování si vlastních emocí a potřeb a následkem toho psychické zhroucení či psychosomatické problémy
- snížení vlastní self-efficacy a schopnosti adekvátně vnímat své schopnosti

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- i v méně náročných situacích negativní prožívání a zvýšený stres
- nerealisticky negativní vnímání situace a svých reakcí

11.2 STRATEGIE ODMÍTÁNÍ VINY

Tuto strategii můžeme popsat jako *tendenci k opomíjení vlastní odpovědnosti za zátěž* a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii (Janke & Erdmann, 2003). V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím devalvace a přehodnocení.

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- nepřijetí vlastní chyby (odpovědnosti) a její přenesení na druhé
- snížení sebereflexe a nemožnost počít se
- pasivita
- konflikty s okolím

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- neadekvátní přebírání odpovědnosti
- zvýšený tlak na sebe a pocit viny

11.3 STRATEGIE ODKLON

Tuto strategii můžeme popsat jako *tendenci k odvrácení zátěže a odklonu k jiným činnostem* a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii (Janke & Erdmann, 2003). V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím odklonu.

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- nevyřešení situace, která se může mezitím zhoršovat
- vytváření zvyku neřešit problémy
- závislost na jiných aktivitách

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- ulpívání na řešení
- neschopnost odpočinout si od situace
- tunelové vidění problému

11.4 STRATEGIE NÁHRADNÍ USPOKOJENÍ

Tuto strategii můžeme popsat jako *tendenci k sebezposílení vnějšími odměnami (například jídlo, TV či nakupování)* a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím odklonu (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- vznik závislosti
- neřešení problému
- problémy s důsledky náhradního uspokojení
- potřeba zvyšovat odměny

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- neschopnost odreagování od stresu a absence pozitivního prožívání
- vysoká sebedisciplína
- neschopnost odměnit se
- ztráta motivace vyřešit situaci

11.5 STRATEGIE KONTROLA SITUACE

Tato strategie je definována jako *„tendence získat kontrolu nad zátěžovými situacemi pomocí její analýzy, plánování opatření vedoucích ke zlepšení a aktivního zásahu do situace“* (Janke & Erdmann, 2003, s. 13) a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím kontroly (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- neschopnost jednat flexibilně a intuitivně
- snaha o využívání i u situací, které nelze kontrolovat
- ruminace, přílišné zabývání se problémem
- vyčerpání, frustrace

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- pocit ztráty kontroly a externí locus of control
- neschopnost situaci vyřešit
- prožívání strachu a bezmoci
- nepřehlednost situace

11.6 STRATEGIE KONTROLA REAKCÍ

Tato strategie je definována jako *„tendence kontrolovat vlastní reakce při zátěži tak, abychom nedovolili vzniku vzrušení nebo ho na sobě nedávali znát“* (Janke & Erdmann, 2003, s. 14) a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím kontroly (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- okolí nemá signál o přetížení a může přidávat zátěž
- ztráta kontaktu s vlastními emocemi a psychosomatické obtíže
- snaha o kontrolu namísto řešení situace

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- nevhodné vyjadřování emocí
- další zvyšování prožívaného stresu
- neschopnost zvládat své emoce

11.7 STRATEGIE POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE

Tuto strategii můžeme popsat jako *tendenci „přisuzovat si kompetenci a dodávat si odvalu ve stresových situacích“* (Janke & Erdmann, 2003, s. 14) a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím kontroly (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- přecenění vlastních možností
- snížení sebevědomí v případě neúspěchu
- přílišný tlak
- nerealistické vnímání okolím
- opomíjení jiných možností řešení (např. pomoc okolí)

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- snížení sebedůvěry a self-efficacy
- vzdání snahy o řešení situace
- prožívání bezmoci

11.8 STRATEGIE POTŘEBA SOCIÁLNÍ OPORY

Tato strategie je definována jako *„tendence k získání podpory u druhých pro zpracování nebo řešení problému“* (Janke & Erdmann, 2003, s. 14) a autoři dotazníku SVF-78 ji v teoretickém rámci řadí ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- neschopnost řešit situace samostatně
- vznik závislosti na druhých a nepřevzetí vlastní odpovědnosti
- vynucování podpory od okolí a jeho přetížení

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- nároky zvládnout vše sám a neschopnost požádat o pomoc a přijmout ji
- ochuzení se o další pohledy na situaci
- neschopnost komunikovat problémy a pocity

11.9 STRATEGIE VYHÝBÁNÍ SE

Tato strategie je definována jako *„tendence vyhnout se zátěži a zamezit další konfrontaci“* (Janke & Erdmann, 2003, s. 14) a autoři dotazníku SVF-78 ji v teoretickém rámci řadí ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- nevyřešení situace a případné zhoršení následků
- nezralost a nemožnost učít se účinné strategie řešení

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- přílišné řešení všech situací
- plýtvání energií, vyčerpání

11.10 STRATEGIE ÚNIKOVÁ TENDENCE

Tato strategie je definována jako „*tendence vyváznout ze zátěžové situace*“ (Janke & Erdmann, 2003, s. 14) a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za negativní strategii (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- nevyřešení situace, z níž dále pramení stres
- nemožnost učit se účinné strategie řešení
- konflikty s okolím

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- neschopnost opustit situaci v případě, kdy je to vhodné
- vyčerpání

11.11 STRATEGIE PERSEVERACE

Tuto strategii můžeme popsat jako *tendenci k neustálému přemítání o zátěžové situaci* a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za negativní strategii (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- neschopnost odpoutat se od situace
- nepřináší konstruktivní řešení
- zvýšení stresu a prožívání bezmoci
- vyčerpání

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- nemožnost poučit se ze situace
- neschopnost analyzovat situaci z více pohledů a nalézt jiné řešení

11.12 STRATEGIE REZIGNACE

Tuto strategii můžeme popsat jako *tendenci vnímat své možnosti řešit stresovou situaci jako nedostatečné a dále tendenci k prožívání bezmoci a beznaděje ve vztahu k zátěžové situaci a vlastní účinnosti/schopnosti ji zvládnout* a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za negativní strategii (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- prožívání deprese, úzkosti a bezmoci
- ztráta sebedůvěry, sebehodnoty a self-efficacy
- neschopnost situaci čelit a vyřešit ji, nečinnost

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- neschopnost opustit situaci v případě, kdy je to třeba
- přílišné řešení všech situací
- vyčerpání

11.13 STRATEGIE SEBEOBVIŇOVÁNÍ

Tato strategie je definována jako *tendence ke „sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti se zátěží“* a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za negativní strategii (Janke & Erdmann, 2003).

Výslednými výzkumnými koncepty při nadužívání této strategie jsou

- nízké sebevědomí a sebehodnota
- depresivní a úzkostné prožívání
- snížení vlastní self-efficacy
- pasivita

Výslednými výzkumnými koncepty při podužívání této strategie jsou

- nedostatek sebereflexe a schopnosti přiznat si chybu
- neschopnost přijmout zodpovědnost za své jednání
- interpersonální obtíže
- nemožnost poučit se

Respondentky uváděly jak u nadužívání, tak u podužívání jednotlivých strategií téměř výhradně negativní důsledky pro adaptabilitu jedince, nezávisle na původním označení strategie autory (tzv. pozitivní a tzv. negativní strategie). Některé důsledky jsou vztaženy na dlouhodobou adaptaci, jiné v rámci adaptace na konkrétní situaci. Na některých důsledcích se shodovaly téměř jednomyslně (např. u strategií Podhodnocení, Odklon nebo Sebeobviňování), některé uváděla nadpoloviční většina, jiné polovina a u některých strategií nedocházelo k větší shodě – ať již reálné, nebo v rámci zobecněných výzkumných konceptů (např. u strategií Perseverace nebo Kontrola situace). V uvedeném souhrnu jsou vybrány nejfrekventovanější předpokládané důsledky nadužívání a podužívání jednotlivých strategií.

12. Diskuse

Výzkumná část této práce je příspěvkem k uvažování o copingové flexibilitě dle konceptu Vyváženého profilu (Balanced profile) (Cheng et al., 2014) a má za cíl představení tohoto konceptu. Je pilotním příspěvkem k tématu copingové flexibility, který má poukázat na možnosti uvažování nad touto teorií v praxi. Pro výzkumné šetření byl použit koncept Vyváženého profilu zejména proto, že byl již dříve zkoumán s využitím nástroje Strategie zvládnání stresu SVF (Kaluza, 2000). Tento inventář je v českém prostředí jednou z mála standardizovaných metod zaměřených na coping, pročež je také často využíván. V rámci teorie copingových strategií převládají dvě teorie – jedna z nich popisuje copingové strategie jako trvalé rysy osobnosti, druhá teorie je zase chápe spíše jako situačně podmíněné. Autoři dotazníku SVF-78 (Janke & Erdmann, 2003) se v rámci teoretických předpokladů v otázce stálosti copingových strategií kloní spíše na stranu copingových strategií jako stabilních rysů osobnosti. Dále jsou položky dotazníku postaveny na předpokladu, že strategie zvládnání stresu jsou vědomé a nejsou ovlivněné jinými osobnostními proměnnými. Tyto předpoklady Janke a Erdmann uvádějí s jistou mírou nejistoty: „... uvedené předpoklady nejsou dosud ve všech svých implikacích a významech dostatečně objasněny“ (Janke & Erdmann, 2003, s. 9). V následujícím úseku diskutujeme

výsledné výzkumné koncepty s dosavadními poznatky a některými osobnostními a dalšími proměnnými. Nabízíme úvahu, se kterými zavedenými pojmy může nadužívání nebo podužívání strategií zvládnání souviset.

Výsledné koncepty nadužívání strategie Podhodnocení a strategie Pozitivní sebeinstrukce lze propojit s teorií *optimistic bias* (Weinstein, 1980), za společné pro ně můžeme považovat neadekvátní percepci rizik, důsledků, vlastních možností a potřeb a negativní korelaci s prevencí zdraví (Weinstein, 1982). Výsledky podužívání strategie Podhodnocení lze naopak propojit s teorií *pessimistic bias* (Alloy & Ahrens, 1987), se kterou můžou mít společnou negativní percepci sebe a situací a s tím i zvýšenou míru stresu v daných situacích. U výsledných konceptů nadužívání strategie Podhodnocení a nadužívání i podužívání strategie Kontrola reakcí, se kterými bylo spojené neuvědomování si vlastních potřeb či jejich nevhodné vyjadřování, psychosomatické obtíže a zkeslení vlastního prožívání před ostatními či zaplavení emocemi, můžeme zvažovat podobnost s konceptem *nízkého emočního uvědomování (emotional awareness)* (Lane & Schwartz, 1987) či *emoční inteligenci* (Salovey & Mayer, 1990). Podobnost s *obranným mechanismem popření* (Baumeister et al., 2002) můžeme na základě výsledných konceptů provedené analýzy najít u nadužívání strategií Podhodnocení a Odmítání viny, které lze propojit se zkeslením percepcie situace a vlastní zodpovědnosti za ní. *Nízké self-efficacy* (Bandura, 1977) se může objevovat u nadužívání strategií Vyhýbání se a Únikové tendence a podužíváním strategií Podhodnocení a Pozitivní sebeinstrukce, protože jako společné u nich vnímáme pasivitu a nemožnost učít se užitečné strategie řešení, nerealistické vnímání vlastních kapacit, snížení sebedůvěry a prožívání bezmoci. *Externí locus of control* (Rotter, 1966) lze propojit s výsledky nadužívání strategie Odmítání, zatímco *interní locus of control* (Rotter, 1966) s výsledky podužívání strategie Odmítání viny a nadužívání strategie Kontrola situace. Na jedné straně tedy lze pozorovat spojitost s nepřijetím vlastní zodpovědnosti, snížení sebereflexe a pasivitou a na straně druhé neadekvátní přebírání zodpovědnosti v situacích, které nelze kontrolovat a ovlivnit. U nadužívání strategií Kontrola situace a Únikové tendence a podužívání strategie Podhodnocení můžeme uvažovat o podobnosti s *úzkostným prožíváním* (Maddux & Winstead, 2019). Společné může být přílišné zabývání se problémy (i těmi, které nelze vyřešit), vyčerpání, další stres a frustrace. Výsledné koncepty nadužívání strategií Odklon, Náhradní uspokojení, Vyhýbání se a Únikové tendence mohou souviset s *vyhýbavostí a prokrastinací* (Ferrari et al., 1995). Tady za společné pro ně můžeme považovat nevyřešení stresující situace, závislost na aktivitách nebo látkách (alkohol, drogy, ale i jídlo) a důsledky této závislosti. Na *perfekcionismus a vyšší sebekritičnost* (Öngen, 2015) může poukazovat vícero výsledných konceptů – nadužívání strategie Pozitivní sebeinstrukce a podužívání strategií Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Únikové tendence a Rezignace. Mohou pro ně být společné přílišný tlak, neschopnost odreagovat se až vyčerpání, opomíjení jiných způsobů řešení (jako jsou například tzv. pasivní copingové strategie), pocity viny a neadekvátní přebírání zodpovědnosti. Dále můžeme u nadužívání strategie Perseverace a podužívání strategie Odklonu uvažovat o tendenci k *ruminaci* (Nolen-Hoeksema, 1991), kdy společnými znaky jsou neschopnost odpoutat se od situace, nekonstruktivní zabývání se problémem, bezmoc, bezradnost a vyčerpání. Výsledné koncepty nadužívání strategie Kontroly situace lze srovnat s tendencí k *aktivnímu copingu* (Hobfoll et al., 1994), zatímco jejich podužívání s tendencí k *pasivnímu copingu* (Hobfoll et al., 1994). Společné znaky můžeme u nich spatřovat na jedné straně ve snaze o aktivní

řešení situace, kterou nelze vyřešit a kontrolovat a na straně druhé v neschopnosti situaci vyřešit. U výsledných konceptů nadužívání strategie Potřeba sociální opory můžeme zvažovat prolínání se *závislými rysy osobnosti* (American Psychiatric Association, 2013). Za společné můžeme považovat neschopnost řešit situaci samostatně a spoléhání se na druhé. S *depressivními rysy osobnosti* (American Psychiatric Association, 2013) mohou souviset výsledné koncepty nadužívání strategie Sebeobviňování, na což mohou poukazovat nízké sebevědomí a sebehodnota a tendence k pasivitě. Výsledné koncepty nadužívání strategie Rezignace lze propojit s teorií *naucené bezmocnosti* (Seligman, 1972), kdy za společné znaky shledáváme prožívání úzkosti a bezmoci, ztrátu sebedůvěry a nečinnost.

Pokud budeme o uvedených copingových strategiích přemýšlet v rámci kategorií pozitivní a negativní, do kterých je řadí Janke a Erdmann (2003), můžeme nalézt určité společné znaky. U nadužívání tzv. pozitivních strategií můžeme pozorovat pozitivní zkrácené vnímání vlastních kapacit nebo situace, což může mít za důsledek neschopnost adekvátně rozvrhnout vlastní síly, zejména v dlouhodobém hledisku nebo přehlížení případných rizik situace. U jejich podužívání zase můžeme sledovat tendenci k negativnímu zkrácení, a tím i k pasivitě nebo pokračování až narůstání stresové reakce. U podužívání tzv. negativních strategií lze zase uvažovat o vysokých nárocích na sebe, které pak souvisí s přetížením a opakovaným zažíváním frustrace.

Jak již bylo uvedeno dříve, respondentky uváděly výhradně negativní důsledky, což může být ovlivněno položením výzkumné otázky, která se zajímala o důsledky extrémních způsobů jednotlivých strategií. A také může mít vliv předchozí výuka, ve které byla studentkám copingová flexibilita představena s tím, že jakákoli strategie může v extrému být neúčinná.

Zatímco nadužívání strategií lze věrohodně spojit s možnými potenciálními důsledky, u podužívání strategií to není tak jednoznačné. Pokud se jedinec nikdy nevyhne nebo neunikne ze situace, která ho vnitřně rozrušuje nebo poškozuje, můžeme zřejmě vcelku právoplatně uvažovat o možných důsledcích pro jeho duševní zdraví. Co ale u strategií jako je Náhradní uspokojení nebo Sebeobviňování? Tam už může být zavádějící a tendenční vidět i potenciální rizika neužívání těchto způsobů zvládnutí. To vnímáme jako limity této práce.

Podobně jako se v současnosti zaměřuje výzkumná pozornost na oblasti kognitivní a emoční flexibility, i v oblasti stresu a adaptace se dostává do popředí otázka flexibility copingových strategií. Některé vědecké práce dokonce ukazují, že mezi kognitivní, emoční a copingovou flexibilitou můžeme nalézat vztah (např. Gabrys et al., 2018; Fu et al., 2018; Rudnik et al., 2019). A přestože množství výzkumů na téma copingové flexibility pochází z posledních let, otázka copingové flexibility byla zmiňována již v 80. letech. V roce 1984 například Lazarus a Folkman v transakční teorii stresu uvádí pojem *reappraisal*, který odkazuje ke snahám zhodnotit účinnost dosavadních zvládacích mechanismů a jejich přehodnocení v případě neúčinnosti či změny situace. K tomu má nejbližší současná koncepce Vnímané schopnosti (Perceived ability), založená na tzv. teorii duálního procesu (Kato, 2015b), která blíže rozpracovává proces přehodnocení. Jiné koncepty, například Vhodnost strategie v určité situaci (Strategy-situation fit) (Cheng et al., 2014) staví na poznacích, které byly dříve hlavním výzkumným problémem, tedy vztahem copingu k lidské adaptabilitě (reflektované např. v oblasti well-being, psychopatologií a podobně). Dnes se však ukazuje kategorizace copingových strategií užívaná v těchto studiích jako nevyhovující. Můžeme proto očekávat buď příklon k nezobecněným výsledkům vztaženým

k jednotlivým strategiím, nebo vznik nových systémů kategorizace a klasifikace (již např. Skinner et al., 2003), jejichž koncepci analyzovali (Biggs et al., 2017). Přes tyto výhrady koncept Vhodnosti strategie v určité situaci (společně s konceptem Vnímané schopnosti) dle metaanalýzy Cheng et al. (2014) prokazuje mírně silný vztah mezi doposud zkoumanými proměnnými (např. mezi flexibilitou na emoce/na problém zaměřeného copingu dle situace a adaptabilitou ve stresové situaci) (Watanabe et al., 2002) oproti jiným pojetím, u kterých byly prokázány slabší vztahy. Tato metaanalýza kromě síly efektu jednotlivých konceptů přináší také jejich ucelený přehled, pojmenování a popis. Názvy konceptů jsou v tomto příspěvku užívány po jejich vzoru vzhledem k tomu, že samotní výzkumníci mnohdy typ pojetí copingové flexibility ve své práci nijak neoznačují.

Výsledky výzkumného šetření v této práci přináší hypotézy o tom, že by některé emoční, osobnostní i kognitivní fenomény mohly mít vliv na užívání určitých způsobů zvládnání zátěže. Výsledky nejsou kritikou tradičních kategorií copingových strategií, ale ukazují na nutnost jejich interpretace v kontextu života daného jedince. Užívání určitých strategií může spolehlivě ukazovat na funkční způsoby zvládnání zátěžové situace, ale už neukazují širší kontext vlivu na ostatní oblasti života, zejména v dlouhodobém hledisku. Teorie copingové flexibility se snaží o překonání těchto limitů, ale i v této práci si můžeme všimnout, že je vybraný koncept Vyváženého profilu (Balanced profile) zaměřen pouze na frekvenci užívání jednotlivých strategií, které ovšem mohou být užívány nevhodně vzhledem k situaci. Ani tento koncept tedy není zatím zcela spolehlivým prediktorem adaptability jedince v rámci zvládnání zátěžových situací.

Práce přináší kvalitativní předvýzkum, na který by bylo vhodné navázat kvantitativním výzkumem, zaměřeným na ověření souvislostí mezi nadužíváním či podužíváním daných strategií s vybranými důsledky. Vedlejším cílem práce bylo navržení možnosti rozšíření interpretace dotazníku SVF-78. Na základě předkládaného výzkumu je možné výsledné navrhované důsledky využít v rámci psychotherapeutických a poradenských intervencí při práci s dotazníkem SVF-78 (např. v případě extrémních hodnot některých strategií či pro posílení chybějících copingových dovedností); pro oblast psychodiagnostiky (rozšířené vyhodnocení a interpretace výsledků dotazníku) by bylo třeba výsledky nejdříve kvantitativně ověřit.

13. Závěr

V tomto příspěvku byla představena teorie copingové flexibility, která se stává stále významnější proměnnou v oblasti copingu, v české literatuře jí však zatím nebyla věnována pozornost. Byly proto popsány hlavní koncepty copingové flexibility s příklady konkrétních výzkumů souvislosti s adaptabilitou jedince a dále se práce v teoretické části věnovala nejčastěji využívaným psychodiagnostickým nástrojům k měření copingové flexibility. Pro vlastní výzkumné šetření byl vybrán jeden z teoretických přístupů – koncept Vyváženého profilu (Balanced profile) užívaných strategií. V rámci výzkumného šetření byly pomocí kvalitativní metodologie vyabstrahovány možné důsledky nadužívání či podužívání jednotlivých strategií zvládnání stresu (dle SVF-78) na základě zamyšlení 10 pregraduálních studentek psychologie. Otevřené kódování výsledků strukturovaného dotazování může poskytnout data pro navazující kvantitativní ověření či vytvoření systematického teoretického rámce, kterým by bylo možné výsledky jednotně popsat a vysvětlit.

LITERATURA

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012a). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal Of Abnormal Psychology, 121*(1), 276–281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012b). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research And Therapy, 50*(7–8), 493–501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Alloy, L. B., & Ahrens, A. H. (1987). Depression and Pessimism for the Future. *Journal of personality and social psychology, 52*(2), 366–378. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.366>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barendregt, C. S., Van Nieuwenhuizen, C., Van der Laan, A. M., & Bongers, I. L. (2015). Adolescents in secure residential care: The role of active and passive coping on general well-being and self-esteem. *European Child And Adolescent Psychiatry, 24*(7), 845–854. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0629-5>
- Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K. L. (2002). Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation, and Denial. *Journal of Personality, 66*(6), 1081–1124. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00043>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. *The Handbook Of Stress And Health, 349–364*. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility. *Perspectives On Psychological Science, 8*(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal Of Personality And Social Psychology, 56*(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal Of Personality And Social Psychology, 48*(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal Of Health And Social Behavior, 21*(3). <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Fresco, D. M., Williams, N. L., & Nugent, N. R. (2006). Flexibility and Negative Affect: Examining the Associations of Explanatory Flexibility and Coping Flexibility to Each Other and to Depression and Anxiety. *Cognitive Therapy And Research, 30*(2), 201–210. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9019-8>
- Fu, F., Chow, A., Li, J., & Cong, Z. (2018). Emotional flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy, 10*(2), 246–252. <https://doi.org/10.1037/tra0000278>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers In Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Haythornthwaite, J. A., Menefee, L. A., Heinberg, L. J., & Clark, M. R. (1998). Pain coping strategies predict perceived control over pain. *Pain, 77*(1), 33–39. [https://doi.org/10.1016/S0304-3959\(98\)00078-5](https://doi.org/10.1016/S0304-3959(98)00078-5)
- Herman-Stahl, M. A., Stemmler, M., & Petersen, A. C. (1995). Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health. *Journal Of Youth And Adolescence, 24*(6), 649–665. <https://doi.org/10.1007/BF01536949>
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Coping Style and Its Role in Coping with Stressful Encounters. *European Psychologist, 2*(4), 342–351. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.2.4.342>
- Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. L., Ben-porath, Y., & Monnier, J. (1994). Gender and coping: The dual-axis model of coping. *American journal of community psychology, 22*(1), 49–82. <https://doi.org/10.1007/BF02506817>
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal Of Personality And Social Psychology, 80*(5), 814–833. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>

- Cheng, C., Lau, H. -P. B., & Chan, M. -P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *140*(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Janke, W., & Erdmann, G. Strategie zvládání stresu – SVF 78. 1. české vydání, přeložil a upravil Josef Švancara, *Testcentrum*, Praha, 2003.
- Kaluza, G. (2000). Changing unbalanced coping profiles-A prospective controlled intervention trial in worksite health promotion, *15*(3), 423–433. <https://doi.org/10.1080/08870440008402003>
- Kato, T. (2015a). The Impact of Coping Flexibility on the Risk of Depressive Symptoms, *10*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128307>
- Kato, T. (2015b). Testing of the coping flexibility hypothesis based on the dual-process theory: Relationships between coping flexibility and depressive Symptoms. *Psychiatry Research*, *230*(2), 137–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.07.030>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal Of Counseling Psychology*, *59*(2), 262–273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Katz, S., Kravetz, S., & Grynbaum, F. (2005). Wives' coping flexibility, time since husbands' injury and the perceived burden of wives of men with traumatic brain injury. *Brain Injury*, *19*(1), 59–66. <https://doi.org/10.1080/02699050410001719970>
- Lam, C. B., & McBride-Chang, C. A. (2007). Resilience in Young Adulthood: The Moderating Influences of Gender-related Personality Traits and Coping Flexibility. *Sex Roles*, *56*(3–4), 159–172. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9159-z>
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, *144*(2), 133–143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Lester, N., Smart, L., & Baum, A. (1994). Measuring coping flexibility, *Psychology & Health*, *9*(6), 409–424. <https://doi.org/10.1080/08870449408407468>
- Lougheed, J. P., & Hollenstein, T. (2012). A Limited Repertoire of Emotion Regulation Strategies is Associated with Internalizing Problems in Adolescence. *Social Development*, *21*(4), 704–721. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x>
- Maddux, J. E., & Winstead, B. A. (2019). *Psychopathology: foundations for a contemporary understanding (Fifth edition)*. Routledge.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Öngen, D. E. (2015). The Relationships Among Self-absorption, Self Criticism and Perfectionism. *Procedia, social and behavioral sciences*, *191*, 2559–2564. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.273>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal Of Health And Social Behavior*, *19*(1). <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, *41*(7), 813–819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, *80*(1), 1.
- Roubinov, D. S., Turner, A. P., & Williams, R. M. (2015). Coping among individuals with multiple sclerosis: Evaluating a goodness-of-fit model. *Rehabilitation Psychology*, *60*(2), 162–168. <https://doi.org/10.1037/rep0000032>
- Roussi, P., Krikeli, V., Hatzidimitriou, C., & Koutri, I. (2007). Patterns of Coping, Flexibility in Coping and Psychological Distress in Women Diagnosed with Breast Cancer. *Cognitive Therapy And Research*, *31*(1), 97–109. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9110-1>
- Rudnik, A., Piotrowicz, G., Basińska, M. A., & Rashedi, V. (2019). The importance of cognitive flexibility and flexibility in coping with stress for the quality of life in inflammatory bowel disease patients during biological therapy. A preliminary report. *Gastroenterology Review*, *14*(2), 121–128. <https://doi.org/10.5114/pg.2018.81081>
- Rüchl, S., Büche, L., Gentner, N. C., Heyne, J., von Bock, A., Barthel, A., Vedder, H., Bürgy, M., & Kronmüller, K.-T. (2012). Heidelberg Coping Scales for Delusions: Psychometric Evaluation of an Expert Rating Instrument. *Psychopathology*, *45*(4), 244–251. <https://doi.org/10.1159/000330583>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Seligman, M. E. P. (1972). Learned Helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23, 407–412. <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>
- Selye, H. (2016). *Stres života*. Pragma.
- Skinner, E. A., Altman, J., Edge, K., & Sherwood, H. (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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Stange, J. P., Alloy, L. B., & Fresco, D. M. (2017). Inflexibility as a Vulnerability to Depression: A Systematic Qualitative Review. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 24(3), 245–276. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12201>
- Vriezekolk, J. E., van Lankveld, W. G. J. M., Eijsbouts, A. M. M., van Helmond, T., Geenen, R., & van den Ende, C. H. M. (2011). The coping flexibility questionnaire: development and initial validation in patients with chronic rheumatic diseases. *Rheumatology International*, 32(8), 2383–2391. <https://doi.org/10.1007/s00296-011-1975-y>
- Watanabe, S., Iwanaga, M., & Ozeki, Y. (2002). Effects of controllability and desire for control on coping and stress responses. *The Japanese Journal Of Health Psychology*, 15(1), 32–40. https://doi.org/10.11560/jahp.15.1_32
- Weinstein, N.D. (1982). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems. *Journal of Behavioral Medicine*, 5, 441–460. <https://doi.org/10.1007/BF00845372>
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806–820.
- Williams, N. L. (2002). The cognitive interactional model of appraisal and coping: Implications for anxiety and depression (*Doktorská disertace*). (UMI No. 3039421)

Mgr. Michaela Pavelková, 4. ročník prezenčního doktorského studia Klinická psychologie FF UK, e-mail: michaela.pavelkova@ff.cuni.cz

PhDr. Katarína Loneková, Ph.D., e-mail: katarina.lonekova@ff.cuni.cz