

VZŤAH AKCEPTÁCIE ZMENY A PROAKTÍVNEHO ZVLÁDANIA U ADOLESCENTOV

Miriama Hudáková¹, Klaudia Vojtková²

¹Ústav aplikovanej psychológie FSVaZ UKF Nitra,

²Katedra psychologických vied FSVaZ UKF Nitra

miriama.hud@gmail.com

Abstrakt: Cieľom štúdie bolo skúmať vzťah akceptácie zmeny a proaktívneho zvládania u adolescentov. Výskumnú vzorku tvorilo 122 vysokoškolských študentov (61 mužov, 61 žien) s priemerným vekom $M=21,33$ ($SD=1,202$). Na meranie akceptácie zmeny sme použili slovenskú verziu Acceptance of change scale (Di Fabio, Gori, 2016). Proaktívne zvládanie sme merali slovenskou verziou dotazníka Proactive coping inventory (Greenglass et al., 1999) upraveného pre adolescentov. Výsledky preukázali pozitívne vzťahy medzi piatimi stratégiami zvládania (proaktívne riešenie situácie, reflektívne riešenie situácie, strategické plánovanie, preventívne zvládanie, vyhľadávane inštrumentálnej opory) a akceptáciou zmeny.

Kľúčové slová: akceptácia zmeny, proaktívne zvládanie, adolescenti

1 ÚVOD

V modernej spoločnosti je schopnosť človeka čeliť zmene vysoko cenená, a to na individuálnej úrovni, vo svete práce aj v spoločnosti (Di Fabio, Gori, 2016). Na individuálnej úrovni je porozumenie a akceptácia zmeny kľúčová pre osobnostný rozvoj, najmä preto, že zvládanie zmeny je pre mnoho jednotlivcov náročné (Wanberg, Banas, 2000). Na celospoločenskej úrovni môžu ľudia, ktorí pozitívne prijímajú zmeny, ľahšie reagovať na požiadavky modernej spoločnosti (Di Fabio, Gori, 2016). Práve preto považujeme za dôležité venovať pozornosť akceptácii zmeny, ktorú môžeme z hľadiska pozitívnej psychológie vnímať ako príležitosť k rastu a učeniu sa (Di Fabio, Gori, 2016) a tiež proaktívnemu zvládaniu, ktoré predstavuje prototyp pozitívneho zvládania situácií. Akceptácia zmeny je pomerne nový, v slovenských podmienkach nepreskúmaný koncept, ktorý je v zahraničí skúmaný prevažne v oblasti psychológie práce a organizácie a jeho autormi sú Di Fabio a Gori (2016). Význam skúmania tohto pozitívne konceptualizovaného konštruktú (na rozdiel od staršieho konceptu odporu voči zmenám) v slovenských podmienkach vidíme v tom, že podľa autorov Di Fabio, Bernaud, Loarer (2014) a Di Fabio, Gori (2016) v dnešnom rýchlo meniacom sa svete práce sa ľudia potrebujú vyrovnávať so zmenami konštruktívne, pretože dobrý prístup k zmenám im môže pomôcť nájsť spôsoby, ako úspešne čeliť výzvam, a tým podporovať ich osobnú pohodu. Podobne aj proaktívne zvládanie ako pozitívny fenomén pomáha jednotlivcovi úspešne sa vyrovnávať s problémami a náročnými situáciami (teda aj zmenami), čo v konečnom dôsledku môže prispievať k jeho pohode a spokojnosti (Hudáková, 2015; Greenglass, 2002) a podľa Schwarzera (1999) je proaktívne zvládanie presvedčenie v bohaté možnosti zmeny, ktoré môžu viesť k zlepšeniu samého seba aj svojho okolia. Z uvedeného vnímame v teoretickom zakotvení akceptácie zmeny a proaktívneho zvládania súvislosť, ktorú chceme v predkladanej štúdií empiricky preskúmať. Zmienenu problematiku chceme skúmať u adolescentov, ktorí v tomto vývinovom období čelia mnohým zmenám a potenciálne záťažovým situáciám. Prechádzajú komplexnejšou psychosociálnou premenou (Vágnerová, 2000), rýchlo sa mení ich

postavenie v spoločnosti, dochádza u nich k ukončeniu stredoškolskej dochádzky, výberu vysokej školy či povolania (Langmeier, Krejčířová, 2006). Vychádzajúc z uvedeného si za cieľ štúdie stanovujeme skúmanie vzťahu akceptácie zmeny a proaktívneho zvládania u adolescentov.

4.3 Akceptácia zmeny

Koncept akceptácie zmeny vznikol, podľa slov autorov, aby vniesol do psychológie zaoberajúcej sa zmenami viac pozitivity (Di Fabio, Gori, 2016). Akceptáciu zmeny možno vnímať ako tendenciu prijať zmenu, skôr než sa jej vyhýbať, čím je konceptualizovaná ako pozitívny konštrukt, na rozdiel od odporu k zmene, ktorý sa prevažne považuje za negatívny a kontraproduktívny (Di Fabio, Gori, 2016; Di Fabio, 2016; Di Fabio et al., 2016). Schopnosť akceptovať zmenu môže byť veľmi užitočným zdrojom v mnohých sférach života tak na intra-individuálnej a inter-individuálnej úrovni, ako aj na globálnej úrovni (Di Fabio, Gori, 2016). V ponímaní Maslowovej (1954) teórie potrieb môže byť akceptácia zmeny konceptualizovaná ako multidimenzionálny, dynamický konštrukt, jadro pozitívnych charakteristík, ktoré je možné vylepšiť a preventívne na nich pôsobiť. Z hľadiska pozitívnej psychológie môže byť vnímaná ako príležitosť k rastu a učeniu sa (Di Fabio, Gori, 2016). Podľa autorov Di Fabio, Bernaud, Loarer (2014) a Di Fabio, Gori (2016) v dnešnom rýchlo meniacom sa svete práce sa ľudia potrebujú vyrovnávať so zmenami konštruktívne, pretože dobrý prístup k zmenám im môže pomôcť nájsť spôsoby, ako úspešne čeliť výzvam, a tým podporovať ich osobnú pohodu. Pri definovaní tohto nového konštruktú autori vychádzali z uvedenej konceptualizácie a najmä zo štúdií z problematiky zmien v oblasti psychológie práce a organizácie, pričom analyzovali premenné, ktoré zdanlivo prispievajú k zmenám (Di Fabio, Gori, 2016). Identifikovali 5 dimenzií akceptácie zmeny (Di Fabio, Gori, 2016):

- 1.) *Predispozícia k zmene* – ide o schopnosť ľudí učiť sa zo zmien a využiť zmenu k zlepšeniu kvality života.
- 2.) *Podpora zmeny* – týka sa sociálnej podpory od ostatných pri tom, ako človek čelí výzve.
- 3.) *Vyhľadávanie zmien* predisponuje jednotlivca nielen k hľadaniu zmien ale aj k prijatiu a integrovaniu životných a pracovných zmien.
- 4.) *Pozitívna reakcia na zmenu* – pozitívne emócie predisponujú jednotlivca k pozitívnemu prežívaniu zmeny a k benefitu z nej.
- 5.) *Kognitívna flexibilita* – ide o schopnosť ľudí premýšľať o viacerých konceptoch súčasne, meniť rozhodnutia ak je to výhodné a ľahko meniť plány a rutinu.

Cieľom autorov Di Fabio a Gori (2016) pri konceptualizácii akceptácie zmeny bolo zmeniť zameranie psychologickéj pozornosti z negatívnej oblasti týkajúcej sa zmien a vyzdvihnúť práve význam pozitívnej psychológie.

1.2 Proaktívne zvládanie

Ďalším konceptom vychádzajúcim z pozitívnej psychológie, ktorému v predkladanej štúdií venujeme pozornosť je proaktívne zvládanie. Zvládanie záťaže je multidimenzionálny koncept vyskytujúci sa na niekoľkých úrovniach, vrátane postojovej, kognitívno-reflektívnej, emočnej a behaviorálnej. Na rozdiel od tradičných prístupov, ktoré dichotomizujú zvládanie záťaže na aktívne-pasívne alebo inštrumentálno-emočné dimenzie, tento prístup chápe zvládanie záťaže ako objavujúce sa simultánne vo viacerých oblastiach ľudského myslenia, emócií a systémoch konania (Greenglass et al., 1999). Dôležitým aspektom proaktívneho zvládania je riadenie zdrojov v tom zmysle, že jednotlivci prijímajú a zužitkujú informácie, rady, praktickú pomoc a emocionálnu podporu od iných. Proaktívne zvládanie zahŕňa na kognitívnej úrovni reflexiu, vrátane predvídania úspechu, anticipovania budúcich problémov, plánovania ako sa s nimi vysporiadať a podnikania preventívnych krokov, aby sa zabránilo zhoršovaniu situácie (Greenglass et al., 1999).

Pre proaktívneho jednotlivca zvládanie záťaže predstavuje stanovisko k životu, existenciálne presvedčenie o tom, že veci budú fungovať kvôli tomu, že človek prijíma zodpovednosť za dôsledky (Greenglass et al., 1999). Smer života pre neho nie je plne determinovaný vonkajšími silami ale môže byť zvolený jednotlivcom (Schwarzer, 1999). Proaktívni jednotlivci majú víziu, vidia riziká, požiadavky a možnosti v ďalekej budúcnosti, ale nevyhodnocujú ich ako hrozby alebo straty. Zložité situácie vnímajú ako výzvy (Schwarzer, Taubert, 2002). Podľa Schwarzera (1999) je proaktívny prístup osobnostná charakteristika, ktorá pôsobí na motiváciu a konanie. Je to presvedčenie, že zmeny môžu viesť k zlepšeniu samého seba aj svojho okolia. Proaktívne vytváranie lepších životných podmienok a vyššia úroveň výkonu je jednotlivcom považovaná za možnosť vnímať život ako zmysluplný (Schwarzer, Knoll, 2003).

Koncept proaktívneho zvládania (Greenglass et al., 1999), z ktorého v práci vychádzame, zahŕňa sedem stratégií zvládania, ktoré v nasledujúcom texte stručne charakterizujeme podľa Greenglassovej et al. (1999):

- 1.) *Proaktívne riešenie situácie* kombinuje autonómne stanovovanie cieľov a ich sebaregulačné dosahovanie.
- 2.) *Reflektívne riešenie situácie* zahŕňa simuláciu, vytváranie hypotetických plánov, uvažovanie o rôznych možnostiach správania a porovnávanie ich účinku.
- 3.) *Strategické plánovanie* je zamerané na proces vytvárania rozvrhu akcií orientovaného na cieľ, kde sú ťažké úlohy rozdelené na menšie, zvládnuteľné časti.
- 4.) *Preventívne zvládanie* vystihuje anticipovanie potenciálnych stresorov a iniciovanie prípravy ešte predtým, než sa tieto stresory naplno rozvinú. Preventívne zvládanie sa od proaktívneho zvládania odlišuje jeho reaktívnym charakterom.
- 5.) *Vyhľadávanie inštrumentálnej opory* sa zameriava na získavanie rád, informácií a spätnej väzby od ľudí z jednotlivcovej sociálnej siete keď čelí problému.
- 6.) *Vyhľadávanie emočnej opory* sa orientuje na reguláciu dočasného emocionálneho distresu prostredníctvom odhaľovania pocitov, vyvolávania empatie a vyhľadávania spojenectva v jednotlivcovej sociálnej sieti.
- 7.) *Vyhýbanie sa riešeniu situácie* predstavuje vlastne odd'áľovanie riešenia. Vyhýbanie sa riešeniu situácie negatívne koreluje so škálou proaktívneho riešenia.

Sedem popísaných stratégií, ktoré sú súčasťou konceptu proaktívneho zvládania budeme skúmať v súvislosti s akceptáciou zmeny, a to u adolescentov.

1.3 Vzťah akceptácie zmeny a proaktívneho zvládania u adolescentov

Cieľom štúdie je skúmať vzťah akceptácie zmeny a proaktívneho zvládania u adolescentov. Vnímame ako dôležité zaoberať sa uvedenou problematikou práve u adolescentov, nakoľko, ako sme už vyššie uviedli, ide o obdobie plné zmien, stresu, záťaže a dôležitých rozhodnutí. Adolescencia je obdobím, kde podľa Kurica (1997) po dosiahnutí pohlavnej zrelosti nasleduje obdobie psychického dozrievania, počas ktorého sa adolescent musí vyrovnávať s mnohými životnými problémami, vytýčiť si životný cieľ a taktiež konkrétne úlohy pri príprave na budúce povolanie. U adolescentov je široké spektrum podnetov, ktoré vyvolávajú stres a záťaž. Macek (1999) uvádza, že adolescenti považujú za najčastejší problém školu, resp. súvislosti s dňom so školou a len 6% adolescentov uviedlo, že nemajú žiadne problémy so školou. Z tohto dôvodu považujeme za dôležité zaoberať sa zvládaním záťaže, v našom prípade proaktívnym zvládaním v súvislosti s akceptáciou zmeny práve u adolescentov, ktorí zároveň študujú na vysokej škole.

Na základe preštudovanej literatúry vnímame súvislosť medzi skúmanými konceptmi, teda akceptáciou zmeny a proaktívnym zvládaním. Oba konštrukty vychádzajú z pozitívnej psychológie a ich autori sa snažia poukázať na pozitívne aspekty týchto konštruktov. Koncept akceptácie zmeny vznikol, podľa slov autorov, aby vniesol do psychológie zaoberajúcej sa zmenami viac

pozitivity (Di Fabio, Gori, 2016). Akceptácia zmeny je konceptualizovaná ako pozitívny konštrukt, na rozdiel od staršieho konceptu odporu voči zmene, ktorý sa prevažne považuje za negatívny a kontraproduktívny (Di Fabio, Gori, 2016; Di Fabio, 2016; Di Fabio et al., 2016). Greenglassová (2002) taktiež kladie dôraz na dôležitosť proaktívneho zvládania ako pozitívnej alternatívy oproti reaktívnemu zvládaniu, ktoré sa v minulosti považovalo za stratégiu zvládania, ktorú človek použije až vtedy, keď sa stres už vyskytol. V súčasnosti je zvládanie záťaže čoraz viac ponímané ako spôsob zmiernenia stresu a podpory kvality života (Greenglass, 2002). Zvládanie záťaže sa tu chápe ako niečo, čo môže jednotlivec urobiť ešte predtým, než sa stres vyskytne a má tak pre jednotlivca viacnásobný pozitívny význam (Greenglass, Fiksenbaum, 2009). Takýto pohľad na zvládanie záťaže predstavuje Greenglassovej koncepcia proaktívneho zvládania, z ktorej vo výskume vychádzame. Di Fabio a Gori (2016) poukazujú na to, že pozitívne prijatie zmien môžu jednotlivci vnímať ako príležitosť pre osobný rast a niektorí sa na zmenu snažia pripraviť, v čom vidíme prepojenie s proaktívnym zvládaním od Greenglassovej (2002), ktorá taktiež zmenu vníma pozitívne, ako výzvu, ktorá umožňuje jednotlivcovi rásť.

Na základe uvedených vyjadrení a charakteristík skúmaných konceptov *predpokladáme, že akceptácia zmeny bude so stratégiami zvládania (v rámci konceptu proaktívneho zvládania) vykazovať pozitívne vzťahy*. Výnimku bude tvoriť stratégia *vyhýbanie sa riešeniu situácie vo vzťahu k akceptácii zmeny, pri ktorej predpokladáme negatívny vzťah*. Greenglassová et al. (1999) tvrdia, že práve dimenzia vyhýbanie sa riešeniu situácie ako jediná stratégia nekorešponduje s ostatnými stratégiami konceptu proaktívneho zvládania, ktoré sú pozitívne orientované, keďže človek, ktorý je proaktívny má menšiu tendenciu vyhýbať sa riešeniu situácie. Vzťah medzi akceptáciou zmeny a stratégiami zvládania budeme skúmať aj na úrovni piatich aspektov akceptácie zmeny, pričom očakávame vzťahy so stratégiami zvládania v rovnakom smere ako v prípade celkovej akceptácie zmeny.

2 METÓDY

2.1 Výskumná vzorka

Výskumný súbor tvorilo 122 študentov vysokých škôl, z toho 61 chlapcov a 61 dievčat. Snažili sme sa zachovať rovnaký pomer mužov a žien, nakoľko predošlé výskumy (napr. Hudáková, Sollár 2016; Greenglass et al. 1999; Sollár, Sollárová, 2009) uvádzajú medzipohlavné rozdiely v preferencii stratégií zvládania. Participanti boli vo veku od 18 do 23 rokov ($M_{vek}=21,33$; $SD_{vek}=1,202$). Respondenti museli spĺňať dve podmienky, a to vek od 18 do 23 rokov a byť študentom vysokej školy.

2.2 Meracie nástroje

Na meranie akceptácie zmeny sme použili **Škálu akceptácie zmeny** (Di Fabio, Gori, 2016), ktorá umožňuje merať 5 vyššie spomínaných aspektov akceptácie zmeny a poskytuje tiež celkové skóre akceptácie zmeny. Obsahuje 20 položiek, ktoré participanti hodnotia na 5-bodovej škále od „vôbec (1)“ po „úplne (5)“.

Proaktívne zvládanie sme merali slovenskou verziou dotazníka **Proactive Coping Inventory for adolescents (PCI-A)**. Ide o verziu pôvodného dotazníka Proactive coping inventory (PCI, Greenglass et al., 1999; Sollár, Romanová, Greenglass, 2016) upravenú pre adolescentov od autorov Greenglass, Schwarzer a Laghi (2008). Dotazník obsahuje 55 položiek, ktoré sú rozdelené do siedmich stratégií zvládania, resp. škál (proaktívne zvládanie, reflektívne zvládanie, strategické plánovanie, vyhľadávanie emočnej opory, vyhľadávanie inštrumentálnej opory a vyhýbanie sa riešeniu situácie), ktoré boli vyššie charakterizované. Participanti odpovedajú na štvorbodovej škále: „vôbec nie je pravda“, „takmer nie pravda“, „trochu pravda“ a „úplná pravda“ (Greenglass et al., 1999; Sollár et al., 2019).

2.3 Štatistické spracovanie dát

Štatistické spracovanie dát sme realizovali v programe IBM SPSS Statistics 24.0. Vzťahy medzi stratégiami zvládania a akceptáciou zmeny (a jej aspektmi) sme zisťovali prostredníctvom Pearsonovej súčinovej korelácie vzhľadom k normálnej distribúcii dát vo výskumnom súbore.

3 VÝSLEDKY

Korelovali sme stratégie zvládania (v rámci konceptu proaktívneho zvládania) s akceptáciou zmeny a jej aspektmi. Výsledky uvádzame v tabuľke 1.

Tab. 1 Korelácie medzi stratégiami zvládania a akceptáciou zmeny (a jej aspektmi)

	AZ	PKZ	PZ	VZ	PR	KF
Proaktívne riešenie situácie	0,443***	0,460***	0,429***	0,242**	0,450***	0,028
Reflektívne riešenie situácie	0,368***	0,321***	0,390***	0,230*	0,351***	0,103
Strategické plánovanie	0,306**	0,211*	0,293**	0,124	0,305**	0,174
Preventívne zvládanie	0,371***	0,306**	0,360***	0,162	0,381***	0,137
Vyhľadávanie inštr. Opory	0,210*	0,210*	0,161	0,029	0,215*	0,150
Vyhľadávanie emoč. Opory	0,023	0,041	0,077	-0,021	0,011	-0,009
Vyhýbanie sa riešeniu situácie	-0,114	-0,219*	-0,011	-0,001	-0,148	-0,030

Legenda: AZ – akceptácia zmeny; PKZ – predispozícia k zmene; PZ – podpora zmeny; VZ – vyhľadávanie zmeny; PR – pozitívna reakcia na zmenu; KF – kognitívna flexibilita; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Zistili sme, že proaktívne riešenie situácie pozitívne stredne silno koreluje s akceptáciou zmeny, predispozíciou k zmene, podporou zmeny a pozitívnou reakciou na zmenu. Slabý pozitívny vzťah sme zistili medzi proaktívnym riešením situácie a vyhľadávaním zmeny. Reflektívne riešenie situácie pozitívne koreluje s akceptáciou zmeny a jej aspektmi (s výnimkou kognitívnej flexibility). Ide o stredne silné vzťahy, okrem vzťahu reflektívneho riešenia situácie a vyhľadávania zmeny, ktorý je slabý. Strategické plánovanie vykazuje pozitívny stredne silný vzťah s akceptáciou zmeny a pozitívnou reakciou na zmenu a slabý pozitívny vzťah s predispozíciou k zmene a podporou zmeny. Preventívne zvládanie je v pozitívnom stredne silnom vzťahu s akceptáciou zmeny, predispozíciou k zmene, podporou zmeny a pozitívnou reakciou na zmenu. Vyhľadávanie inštrumentálnej opory pozitívne koreluje s akceptáciou zmeny, predispozíciou k zmene a pozitívnou reakciou na zmenu. Z hľadiska sily ide o slabé vzťahy. V prípade vyhľadávania emočnej opory sme nezistili významný vzťah s akceptáciou zmeny ani s jej aspektmi. Vyhýbanie sa riešeniu situácie vykazuje slabý negatívny vzťah len s predispozíciou k zmene.

4 DISKUSIA

Cieľom štúdie bolo skúmať vzťahy medzi akceptáciou zmeny a stratégiami zvládania (v rámci konceptu proaktívneho zvládania). Uvedené vzťahy sme skúmali aj na úrovni piatich aspektov akceptácie zmeny. Výsledky ukazujú, že proaktívne riešenie situácie, reflektívne riešenie situácie, strategické plánovanie, preventívne zvládanie a vyhľadávanie inštrumentálnej opory pozitívne súvisia s akceptáciou zmeny. Zistenia o vzťahoch jednotlivých stratégií zvládania a akceptácie zmeny v ďalšom texte podrobnejšie diskutujeme.

Na základe tvrdenia, že jednotlivci s vysokým skóre v škále proaktívneho riešenia situácie majú bohatý potenciál pre zmenu (Sollár, Romanová, 2011) sme predpokladali, že medzi **proaktívnym riešením situácie** a akceptáciou zmeny a jej aspektmi bude pozitívny vzťah. Nami zistené výsledky ukazujú pozitívny vzťah medzi proaktívnym riešením situácie a akceptáciou zmeny, predispozíciou k zmene, podporou zmeny, vyhľadávaním zmeny a pozitívnou reakciou na zmenu. Naše výsledky podporujú tvrdenie od Greenglassovej et al. (1999), podľa ktorých jedinci, ktorí riešia problémy proaktívne, disponujú systémom proaktívnych presvedčení o tom, že môžu vlastným pričinením potenciálne spôsobiť zmenu a tým tak zdokonaľovať seba a prostredie, v ktorom žijú. Náš predpoklad sa nám nepotvrdil iba pri aspekte kognitívna flexibilita, kde sme nezistili vzťah s proaktívnym riešením situácie. Možným vysvetlením daného výsledku môže byť fakt, že proaktívni jedinci sa zameriavajú na stanovenie cieľa, ktorý chcú dosiahnuť, a teda sú orientovaní do budúcnosti (Greenglass, 2002), no kognitívna flexibilita je schopnosť, ktorá nám zabezpečuje efektívnu adaptáciu na práve meniace sa podmienky prostredia, umožňuje nám premýšľať o viacerých konceptoch súčasne a vďaka nej dokážeme potlačiť dominantnú a zaužívanú odpoveď, čo nám umožňuje prísť s alternatívnymi riešeniami (Dennis, Wal, 2010; Ravizza, Carter, 2008; Beversdorf et al., 2002). Táto skutočnosť sa nám skôr spája s definíciou reaktívneho jedinca, ktorý sa zameriava na aktuálne vzniknuté riziká (Greenglass et al., 1999), vynakladá úsilie vyrovnáť sa s minulými alebo prítomnými stresujúcimi situáciami alebo sa snaží kompenzovať či akceptovať straty a poškodenia spôsobené týmito situáciami (Schwarzer, Taubert, 2002).

V prípade **reflektívneho zvládania** sme taktiež predpokladali pozitívny vzťah s akceptáciou zmeny a jej aspektmi, a to na základe výskumu od Greenglassovej (2002), ktorá reflexiu (ako súčasť proaktívneho zvládania) považuje za prototyp pozitívneho zvládania záťaže. Zistili sme, že reflektívne riešenie situácie pozitívne koreluje s akceptáciou zmeny a jej aspektmi (okrem kognitívnej flexibility). Naše výsledky sú v súlade s tvrdením od Greenglassovej et al. (1999) o tom, že jedinci, ktorí riešia problémy reflektívne, sa zameriavajú na premýšľanie o rôznych možných alternatívach správania, na brainstorming a na generovanie hypotetických plánov činnosti, ktoré im umožnia aktívne zvládať a prijať záťaž a zmenu. Zistenia výskumnej štúdie od Račkovej (2018), ktorá skúmala stratégie zvládania vo vzťahu s konkrétnou zmenou ukázali, že reflektívne riešenie situácie je v pozitívnom vzťahu s aktívnou zmenou situácie a prijatím situácie, ako reakciami na zlé správy o zdravotnom stave. Naše výsledky ukazujú to, že reflektívne zvládanie situácie sa vzťahuje aj k akceptácii ďalších rôznych zmien.

Podľa Greenglassovej et al. (1999), **strategické plánovanie** zahŕňa zvládanie foriem, ktoré závisia od vlastného úsilia pozitívne zmeniť situáciu, a to aktívnym zvládaním, pozitívnym rámcovaním a plánovaním danej zmeny. Na základe uvedeného sme predpokladali, že medzi strategickým plánovaním a akceptáciou zmeny a jej aspektmi bude pozitívny vzťah. Nami zistené výsledky ukazujú pozitívny vzťah medzi strategickým plánovaním a akceptáciou zmeny, predispozíciou k zmene, podporou zmeny a pozitívnou reakciou na zmenu. Opäť zistenia výskumnej štúdie od Račkovej (2018), ktorá skúmala stratégie zvládania vo vzťahu s konkrétnou zmenou ukázali, že aj strategické plánovanie je v pozitívnom vzťahu s aktívnou zmenou situácie a prijatím situácie, ako

reakciami na zlé správy o zdravotnom stave. Naše výsledky ukazujú, že strategické plánovanie súvisí s akceptáciou zmien vo všeobecnosti. Predpoklad pozitívnej súvislosti sa nám nepotvrdil pri vzťahu medzi strategickým plánovaním a vyhľadávaním zmeny, ktorý sa nepreukázal ako významný. Tento výsledok by mohla vysvetľovať skutočnosť, že podľa Greenglassovej et al. (1999) jedinci, ktorí si pri strategickom plánovaní rozdelia kroky k dosiahnutiu cieľa (v tomto prípade vyriešenia problému) do zvládnuteľných prvkov, podľa nás nekorešponujú s inovatívnymi jedincami, ktorí podľa Di Fabio a Gori (2016) majú v aspekte vyhľadávania zmeny tendenciu vyhľadávať nové riešenia problémov aj mimo bežného rámca, čiže mimo rámca stanovených krokov k dosiahnutiu cieľa. Nezistili sme tiež vzťah medzi strategickým plánovaním a kognitívnou flexibilitou. Keďže je strategické plánovanie jednou zo stratégií proaktívneho zvládania, možným vysvetlením daného výsledku môže byť aj v tomto prípade opäť naše uvažovanie o tom, že kognitívna flexibilita by mohla mať väčšiu súvislosť s reaktívnym zvládaním a nie s proaktívnym zvládaním, ako to naznačujú aj naše výsledky.

Na základe tvrdenia Greenglassovej et al. (1999), že **preventívne zvládanie** situácie je vedené snahou o dosiahnutie cieľa, kde cieľ môže predstavovať zmenu k lepšiemu, sme predpokladali, že medzi preventívnym zvládaním situácie a akceptáciou zmeny a jej aspektmi bude pozitívny vzťah. Nami zistené výsledky ukazujú významný pozitívny vzťah medzi preventívnym zvládaním situácie a akceptáciou zmeny, predispozíciou k zmene, podporou zmeny a pozitívnou reakciou na zmenu. Naše výsledky podporujú tvrdenie Schwarzera a Tauberta (2002), ktorí preventívne zvládanie charakterizujú ako úsilie pripraviť sa na neistoty vzhľadom na dlhodobú budúcnosť, kedy sa jednotlivec snaží o budovanie odolnosti voči možným náročným a stresujúcim situáciám, ako je napríklad zmena, za účelom minimalizácie intenzity negatívneho pôsobenia týchto situácií a zmien.

V prípade **vyhľadávania inštrumentálnej opory** sme zistili pozitívny vzťah s akceptáciou zmeny, predispozíciou k zmene a pozitívnou reakciou na zmenu. Naše zistenia podporujú tvrdenie od Greenglassovej (2002), kedy práve sociálna opora, ktorú poskytujú človeku iní ľudia, častokrát mení pohľad jedinca na záťažovú situáciu, napríklad na zmenu, pozitívnym smerom. Taktiež zistenia v štúdií od Cauceho, Hannanu a Sargeanta (1992) potvrdzujú, že podpora zo strany rodiny a školy efektívne pôsobí na zvládanie stresových udalostí, ktoré vznikli na základe zmeny v akejkoľvek oblasti v živote adolescenta. Prekvapujúcim zistením bolo nepreukázanie vzťahu medzi stratégiou vyhľadávania inštrumentálnej opory a aspektom akceptácie zmeny – podpora k zmene, pričom obe sa týkajú sociálnej podpory z jednotlivcovho okolia. Na základe výsledkov sa však javia ako nesúvisiace, pričom uvažujeme, že vysvetlenie môže byť v tom, že v prípade stratégie vyhľadávania inštrumentálnej opory si jednotlivec takúto oporu sám žiada a vyhľadáva, na rozdiel od podpory k zmene.

Greenglassová et al. (1999) tvrdia, že prostredníctvom empatie a emočnej opory získanej od blízkych ľudí sa jednotlivcovi darí efektívne zvládnuť záťažovú situáciu (akou je napr. zmena), čo vedie k jeho spokojnosti. Na základe tohto tvrdenia sme predpokladali, že medzi **vyhľadávaním emočnej opory** a akceptáciou zmeny a jej aspektmi bude pozitívny vzťah, čo sa nám však nepotvrdilo. Jedným z vysvetlení môže byť to, že nadmerná pomoc môže brať adresátovi možnosť osobného vyrovnania sa so stresovou situáciou a môže mať ďalšie následky na sebaopínanie a sebahodnotenie daného človeka (Křivohlavý, 2001). Avšak na základe našich výsledkov sa ako pravdepodobnejšie javí to, že schopnosť akceptovať zmenu súvisí s inštrumentálnou, no nie s emočnou sociálnou oporou.

Poslednou stratégiou zvládania, u ktorej sme zisťovali jej vzťah s akceptáciou zmeny je **vyhýbanie sa riešeniu situácie**. Na základe tvrdenia Greenglassovej et al. (1999), že vyhýbanie sa riešeniu situácie ako jediná škála nekorešponduje s ostatnými stratégiami konceptu proaktívneho zvládania, ktoré sú pozitívne orientované, keďže človek, ktorý je proaktívny má menšiu tendenciu

vyhýbať sa riešeniu situácie, sme predpokladali, že medzi vyhýbaním sa riešeniu situácie a akceptáciou zmeny a jej aspektmi bude negatívny vzťah. Výsledky však ukazujú, že vyhýbanie sa riešeniu situácie nevykazuje vzťah s akceptáciou zmeny a jej aspektmi (okrem predispozície k zmene). Ako vysvetlenie sa ponúka tvrdenie Belovičovej a Romanovej (2013), podľa ktorých vyhýbanie sa riešeniu situácie nemusí byť chápané len maladaptívne. Formulácia položiek tejto škály totiž naznačuje, že vyhýbanie je len dočasné, s neskorším riešením problému a preto autorky považujú jeho použitie v niektorých situáciách ako adaptívne a opodstatnené.

ZÁVER

Štúdia sa venovala skúmaniu vzťahu medzi stratégiami zvládania (v rámci konceptu proaktívneho zvládania) a akceptáciou zmeny, pričom tento vzťah sme skúmali aj na úrovni piatich aspektov akceptácie zmeny. Zistili sme, že päť stratégií zvládania, konkrétne proaktívne riešenie situácie, reflektívne riešenie situácie, strategické plánovanie, preventívne zvládanie a vyhľadávanie inštrumentálnej opory pozitívne súvisí s akceptáciou zmeny a s väčšinou jej aspektov, pričom ide prevažne o stredne silné vzťahy. Podľa našich výsledkov vyhľadávanie emočnej opory a vyhýbanie sa riešeniu situácie nesúvisí so schopnosťou akceptovať zmenu. Čo sa týka jednotlivých aspektov akceptácie zmeny, aspekt kognitívna flexibilita nesúvisí ani s jednou stratégiou zvládania, čím sa tento aspekt javí ako nesúvisiaci so zvládaním záťaže. Do ďalšieho výskumu však navrhujeme podrobnejšie preskúmanie v slovenských podmienkach pomerne nového konceptu akceptácie zmeny, napr. aj na populácii dospelých, čo môže rozšíriť poznanie v uvedenej problematike, nakoľko si uvedomujeme aj limity aktuálne predkladaného výskumu (napr. veľkosť výskumnej vzorky). Každopádne môžeme na základe našich zistení konštatovať, že proaktívne zvládanie súvisí so schopnosťou akceptovať zmenu.

LITERATÚRA

- Belovičová, S., & Romanová, M. (2013). Verification of the psychometric properties of the Proactive coping inventory (PCI). In E. Sollárová et al. (Eds.), *Helping professions- current theory and research* (177-201). Krakow: Scienta, Ars, Educatio.
- Beversdorf, D. Q., White, D. M., Chever, D. C., Hughes, J. D., & Bornstein, R. A. (2002). Central β -adrenergic modulation of cognitive flexibility. *Neuroreport*, 13(18), 2505-2507.
- Cauce, A. M., Hannan, K., & Sargeant, M. (1992). Life stress, social support, and locus of control during early adolescence: Interactive effects. *American Journal of Community Psychology*, 20(6), 787-798.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Di Fabio, A. (2016). Promoting Well-being: New constructs and instruments in career guidance and counseling. *Career Guidance in Theory and Practice*, 5(10), 8-33.
- Di Fabio A., Bernaud J.-L., Loarer E. (2014). Emotional intelligence or personality in resistance to change? Empirical results in an Italian health context. *J. Employ. Couns.* 51, 146-157.
- Di Fabio, A., Giannini, M., Loscalzo, Y., Palazzeschi, L., Bucci, O., Guazzini, A., & Gori, A. (2016). The challenge of fostering healthy organizations: An empirical study on the role of workplace relational civility in acceptance of change and well-being. *Frontiers in psychology*, 7, 1748.
- Di Fabio, A., & Gori, A. (2016). Developing a new instrument for assessing acceptance of change. *Frontiers in psychology*, 7, 802.

Greenglass, E. (2002). Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (pp. 37-62). London : Oxford university Press.

Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist, 14*(1), 29-39.

Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In *20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland*. Retrieved from: <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/1999-PCI-Paper-Cracow-Poland.pdf>.

Greenglass, E. R., Schwarzer, R., & Laghi, F. (2008). *The proactive coping inventory for adolescents (PCI-A)*. Retrieved from: <https://estherg.info.yorku.ca/greenglass-pci/>.

Hudáková, M. (2015). *Proaktívna osobnosť ako prediktor subjektívnej spokojnosti so životom* (diplomová práca). Nitra :Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre.

Hudáková, M., & Sollár, T. (2016). Proaktívna osobnosť ako prediktor subjektívnej spokojnosti so životom. In E. Maierová, L. Viktorová, & M. Dolejš (Eds.), *PhD. existence 2016: Česko-slovenská psychologická konferencia (nejen) pro doktorandy a o doktorandech* (pp. 174-182). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Kuric, J. (1997). *Kompéndium ontogenetickej psychológie*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF.

Lengmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada publishing.

Macek, P. (1999). Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. *Portál, Praha*.

Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper.

Račková, M. (2018). *Stratégie zvládania záťaže a reakcie na správy o zdraví* (diplomová práca). Nitra: UKF.

Ravizza, S. M., & Carter, C. S. (2008). Shifting set about task switching: Behavioral and neural evidence for distinct forms of cognitive flexibility. *Neuropsychologia, 46*(12), 2924-2935.

Schwarzer, R. (1999). *The Proactive Attitude Scale (PA Scale)*. Retrieved from: <http://userpage.fuberlin.de/~gesund/skalen/Language Selection/Turkish/Proactive Attitude/proactive attitude.htm>.

Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 393-409.

Schwarzer, R., & Taubert, s. (2002). Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping. In E. Fydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.

Sollár, T., Romanová, M., & Greenglass, E. (2016). *The proactive coping inventory for adolescents (PCI - A) - slovak version*. Retrieved from: <https://estherg.info.yorku.ca/files/2014/09/PCI-A-Slovak-version Adolescents.pdf?x53209>.

Sollár, T., Solgajová, A., Romanová, M., Hudáková, M., & Slaměník, I. (2019). Psychometric properties of Slovak version of Proactive Coping Inventory: Construct validity and internal consistency. *Československá psychologie 63*(2), 193-209.

Sollár, T., & Romanová, M. (2011). Proaktívne zvládanie – koncept a súčasný stav merania. *Pomáhajúce profesie–aktuálne trendy v teórii, výskume a praxi. Sekcia, 1*, 103-30.

Sollár, T., & Sollárová, E. (2009). Proactive coping from the perspective of age, gender and education. *Studia psychologica, 51*(2/3), 161 -166.

Vagnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Wanberg, C. R., & Banas, J. T. (2000). Predictors and outcomes of openness to changes in a reorganizing workplace. *Journal of applied psychology, 85*(1), 132.

RELATIONSHIP BETWEEN ACCEPTANCE OF CHANGE AND PROACTIVE COPING IN ADOLESCENTS

Abstract: The aim of the study was to examine the relationship between acceptance of change and proactive coping in adolescents. The research sample consisted of 122 university students (61 men, 61 women) with average age $M=21.33$ ($SD=1.202$). To measure the acceptance of change, we used the Slovak version of Acceptance of change scale (Di Fabio, Gori, 2016). We measured proactive coping by using Slovak version of Proactive coping inventory (Greenglass et al., 1999) which was modified for adolescents. The results showed positive relationships between the five coping strategies (proactive coping, reflective coping, strategic planning, preventive coping, instrumental support seeking) and acceptance of change.

Keywords: acceptance of change, proactive coping, adolescents

Grantová podpora:

Príspevok vznikol ako súčasť riešenia grantového projektu UGA IX/3/2021: Akceptácia zmeny, proaktívne zvládanie a faktory z oblasti kariéry a kariérového rozhodovania.