

## OSOBNOSTNÉ ASPEKTY ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE

*Katarína Millová, Marek Blatný, Tomáš Kohoutek*

### Abstrakt

Cieľom výskumu bola analýza vzťahu medzi osobnostnými štýlmi a zvládaním záťaže. Skúmali sme copingové stratégie na troch hierarchicky usporiadaných úrovniach, ktoré vychádzajú z modelu zvládania R. S. Lazarusa a osobnostné štýly, ktoré vychádzajú z teórie PSI J. Kuhla. Analyzovali sme údaje 139 vysokoškolských študentov (55 mužov a 84 žien). Zistili sme, že najčastejšie využívanou copingovou stratégiou bola sociálna opora a príklonové stratégie zamerané na problém, najvyšší výskyt dosahovali optimistický, lojálny a ochotný osobnostný štýl. Hlavným cieľom výskumu bolo skúmanie vzťahu osobnostných štýlov a copingových stratégií. Osobnostné štýly, pre ktoré je charakteristická vysoká kladná emotívnosť (podieľa sa na tvorbe daného správania), korelujú s príklonovými (aktívnymi) copingovými stratégiami. Osobnostné štýly, pre ktoré sú charakteristické negatívne emócie (tlmia voľné procesy a správanie), korelujú predovšetkým s odklonovými (izolačnými, vyhýbajúcimi sa) stratégiami zvládania záťažových situácií.

**Kľúčové slová:** osobnosť, coping, osobnostné štýly, copingové stratégie

## PERSONALITY ASPECTS OF COPING WITH STRESS

### Abstract

*Goal of the research was analysis of the relation between personality styles and coping strategies. We examined coping strategies on three hierarchical levels which refers to R.S. Lazarus's model of coping with stress and personality styles, which derived from J. Kuhl's PSI theory. We analyzed data of 139 university students (55 males and 84 females). We found out, that the most frequent coping strategy was social support and problem focused engagement strategies, highest appearance showed optimistic, loyal and willing personality style. Main purpose of this research was investigation of the relation among personality styles and coping strategies. Personality styles characterized by positive emotivity (participating on production of certain behavior) correlated with engagement (active) coping strategies. Personality styles characterized by negative emotions (dampening volition and behavior) correlated above all to disengagement (insulative, avoiding) coping strategies.*

**Keywords:** *personality, coping, personality styles, coping strategies*

## Úvod

V posledných desaťročiach patrí problematika zvládania záťažových situácií (copingu) ku stálej súčasťi psychologického výskumu. Coping býva často vnímaný ako sprostredkovateľ vzťahu medzi stresom a emóciami, prípadne rôznymi onemocneniami. Ďalšou oblasťou zvládania záťaže je výskum vzťahu copingu a osobnosti. Vo výskume sme sa zamerali práve na túto problematiku vzájomného vplyvu osobnosti a stratégií zvládania stresu. Naším hlavným cieľom je skúmanie vzťahu osobnostných štýlov a následným výberom copingových stratégií v záťažovej situácii.

Na koncepciu copingových stratégií S. Folkmanovej a R.S. Lazarusa (1980) (coping orientovaný na problém a coping orientovaný na emócie) naviazali D. L. Tobin, K. A. Holroyd, R. V. C. Reynolds a J. Wigal a vytvorili hierarchický model copingových stratégií (1984; 1989). Tento model obsahuje tri úrovne: terciárna úroveň pozostáva z faktorov príklonu (angažovanosti) a odklonu (neangažovanosti). Príklonové stratégie sa vyznačujú aktívnym jednaním, zvládaním stresového prostredia. Naopak, odklonové stratégie zahŕňajú stratégie, u ktorých sa objavuje izolácia či odklon od vzťahu osoba – prostredie. Jedinec nezdieľa svoje pocity s druhými ľuďmi, vyhýba sa myšlienkam na stresovú situáciu a správanie, ktoré by mohlo viesť ku zmene stresovej situácie sa neobjavuje. Na sekundárnej úrovni sa príklonové a odklonové faktory delia na štyri podúrovne, podľa orientácie na problém a emócie. Najnižšia, primárna úroveň obsahuje osem faktorov: riešenie problému a kognitívna reštrukturalizácia (príklonové stratégie zamerané na problém), vyjadrenie emócií a vyhľadávanie sociálnej opory (príklonové stratégie zamerané na emócie), vyhýbanie sa problému a fantazijný únik (odklonové stratégie zamerané na problém) a sebaobviňovanie a sociálna izolácia (odklonové stratégie zamerané na emócie).

Podľa výskumov, ktoré skúmali využitie copingových stratégií u českých vysokoškolských študentov (Blatný, Osecká, 1998), najčastejšie využívané copingové stratégie boli riešenie problému, kognitívna reštrukturalizácia a sociálna opora (príklonové stratégie), naopak najzriedkavejšie študenti využívali vyhýbanie sa problému a sociálnu izoláciu (odklonové stratégie).

Problematikou sociálnej opory, ktorá je jednou zo stratégií zvládania stresu vo viacerých modeloch copingu, sa zaoberajú v českom prostredí I. Šolcová a V. Kebza (napr. 1999, 2000, 2001, 2003).

Vzťahom copingu a osobnosti sa zaoberalo niekoľko generácií výskumníkov (pre prehľad napr. Suls, David, Harvey, 1996). Dynamicko-funkčný prístup k osobnosti chápe zvládanie problémových situácií ako súčasť osobnosti. J. Kuhl a M. Kazén (2002) charakterizujú osobnosť v zmysle individuálnych rozdielov, ktoré sa začnú špecificky prejavovať až v situácii, keď je jedinec nútený zvládať nároky prostredia či nejakú záťaž. Tento prístup nadväzuje na teóriu PSI (teória interakcie osobnostných systémov), ktorá vychádza z Jungovej kognitívnej typológie a z klasických typológií emócií (Hippokratés, Galenos). U osobnostných štýlov sa zohľadňuje orientácia na kladné či záporné emócie (a súčasná aktivácia systému odmiern a trestov) a konfigurácia kognitívnych makrosystémov (analytické myslenie, celostné cítenie, elementárne pociťovanie a vnímanie a intuitívna regulácia správania). Podľa teórie PSI pojmy kladná a záporná emotívnosť neodpovedajú vždy obvyklému jazykovému významu: kladné emócie naznačujú prijatie nejakého objektu alebo voľby jednania. Takže napríklad hnev môže byť kladnou emóciou, ak sa podieľa na utváraní určitého správania. Na druhej strane sa negatívne emócie vymedzujú vzhľadom na ich tlmiacu funkciu na vôľu a správanie. PSI tak môže rozlišovať pozitívnu formu strachu, ktorá sa podieľa na tvorbe určitého správania, zatiaľ čo negatívna forma strachu tlmí voľné procesy a správanie.

Bréda (2003) v diplomovej práci, ktorá vychádzala z dynamicko-funkčného prístupu k osobnosti zistil u vysokoškolských študentov najvyššiu úroveň u optimistického, lojálneho a ochotného štýlu, naopak najnižšie hodnoty dosahovali štýly rezervovaný, kritický a impulzívny.

V českom prostredí pracuje s Kuhlovou teóriou PSI napríklad J. Švancara (2002, 2005) a I. Stuchlíková (2002; Klinger, Man, Stuchlíková, 1997).

V nadväznosti na predošlé výskumy predpokladáme, že najčastejšie využívané copingové stratégie u vysokoškolských študentov sú riešenie problému, kognitívna reštrukturalizácia a sociálna opora (príklonové stratégie), zatiaľ čo najmenej často sú využívané stratégie vyhýbanie sa problému a sociálna izolácia (odklonové stratégie).

Ďalej predpokladáme, že najvyššie skóre dosahujú vysokoškolskí študenti u optimistického, lojálneho a ochotného štýlu, naopak najnižšie hodnoty dosahujú v rezervovanom, kritickom a impulzívnom štýle, rovnako ako vo výskume M. Brédy (2003).

Vychádzajúc z teórie PSI predpokladáme, že osobnostné štýly, ktoré sa orientujú na pozitívne emócie (vysoká senzitivita pre odmeny, vysoká schopnosť motorickej aktivity; emócie, ktoré sa podieľajú na tvorbe daného správania) sú spojené s príklonovými copingovými stratégiami, zatiaľ čo štýly spojené s negatívnou emotívnosťou (vysoká senzitivita pre tresty, vysoká schopnosť senzorickej aktivity; emócie, ktoré tlmia voľné procesy a správanie) sú spojené s odklonovými stratégiami.

## Súbor

Participantmi výskumu bolo 139 vysokoškolských študentov študujúcich na MU v Brne (55 mužov a 84 žien, predovšetkým z filozofickej, právnickej fakulty a fakulty informatiky). Vekové rozpätie respondentov siahalo od 19 do 26 rokov (priemerný vek súboru bol 22, 4 rokov).

## Metódy

### Copingové stratégie

Vo výskume bolo využívanie copingových stratégií zisťované pomocou Inventára copingových stratégií (Coping Strategies Inventory, CSI; Tobin et al., 1984, 1989). Inventár pozostáva z popisu konkrétnej záťažovej situácie, ktorú probandi zažili v posledných dvoch mesiacoch a nadväzujúcich 72 výrokov, ktoré respondent hodnotí na 5-bodovej škále od 1 do 5 bodov. Inventár je hierarchický, s faktormi príklonu a odklonu na najvyššej, terciárnej úrovni. Na sekundárnej úrovni sa tieto faktory delia na štyri, podľa orientácie na problém a na emócie. Na primárnej úrovni je nakoniec osem faktorov: riešenie problému a kognitívna reštrukturalizácia (príklonové stratégie zamerané na problém), vyjadrenie emócií a sociálna opora (príklonové stratégie zamerané na emócie), vyhýbanie sa problému a fantazijný únik (odklonové stratégie zamerané na problém) a sociálna izolácia a sebaobviňovanie (odklonové stratégie zamerané na emócie).

### Osobnostné štýly

Úroveň osobnostných štýlov bola sledovaná pomocou Inventára štýlov osobnosti a porúch osobnosti (Persönlichkeits-Stil und Störungs Inventar, PSSI; Kuhl, Kazén, 2002). Ide o sebaopisovací inventár, ktorý slúži k zachyteniu osobnostných štýlov chápaných

ako nepatologické varianty porúch osobnosti, ktoré sú popísané v psychiatrickom manuáli DSM – IV. PSSI vychádza z predpokladu, že ku každej z klinických porúch existuje analogický osobnostný štýl. Okrem tohto klinického významu slúži PSSI najmä na identifikáciu individuálneho štýlu typického pre určitého jedinca alebo k identifikácii štýlov, v ktorých rámci sa určitý jedinec môže profilovať. Inventár je tvorený 140 položkami, z čoho vždy 10 položiek zodpovedá 14 osobnostným štýlom. Odpovede respondentov sú zisťované na 4-bodovej škále od 0 po 3, ktorá vyjadruje mieru súhlasu či nesúhlasu s predkladanými tvrdeniami.

## Metódy analýzy

K zisteniu častosti využitia copingových stratégií a výšky úrovne osobnostných štýlov sme použili deskriptívnu štatistiku, k zachyteniu vzťahu medzi copingovými stratégiami a osobnostnými štýlmi bola použitá korelačná analýza. Získané dáta sme spracovali pomocou štatistického programu STATISTICA 7.

## Výsledky

Vo výskume sme sledovali, aké copingové stratégie používajú študenti k riešeniu záťažových situácií. Údaje, ktoré sme získali pomocou deskriptívnej štatistiky, sú zobrazené v Tabuľke 1.

Tab. 1 Deskriptívna štatistika copingových stratégií

| copingová stratégia               | minimum   | maximum   | priemer      | sm. odchýlka |
|-----------------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|
| <b>riešenie problému</b>          | <b>12</b> | <b>41</b> | <b>29,01</b> | <b>6,88</b>  |
| <b>kognit. reštrukturalizácia</b> | <b>13</b> | <b>44</b> | <b>29,44</b> | <b>6,45</b>  |
| vyjadrenie emócií                 | 9         | 45        | 22,88        | 7,83         |
| <b>sociálna opora</b>             | <b>9</b>  | <b>45</b> | <b>29,74</b> | <b>8,53</b>  |
| <i>vyhýbanie sa problému</i>      | 9         | 41        | 20,19        | 6,54         |
| fantazijný únik                   | 9         | 45        | 27,48        | 7,43         |
| sebaobviňovanie                   | 9         | 44        | 22,40        | 9,60         |
| <i>sociálna izolácia</i>          | 9         | 38        | 20,76        | 6,36         |

U copingových stratégií skúmané osoby najčastejšie využívali stratégie sociálnej podpory, kognitívnej reštrukturalizácie a riešenia problému, teda kategórie, ktoré spadajú do príklonových (aktívnych) stratégií zvládania stresu. Naopak, najmenej často bola využívaná stratégia vyhýbanie sa problému a sociálna izolácia.

Podobne ako u copingových stratégií, tak aj pri skúmaní osobnostných štýlov sme použili deskriptívnu štatistiku, aby sme zistili osobnostné štýly s najvyššou a najnižšou úrovňou. Údaje sú zobrazené v Tabuľke 2.

Tab. 2 Deskriptívna štatistika osobnostných štýlov

| osobnostný štýl     | minimum  | maximum   | priemer      | sm. odchýlka |
|---------------------|----------|-----------|--------------|--------------|
| sebaistý            | 1        | 30        | 12,56        | 5,72         |
| nedôverčivý         | 4        | 28        | 14,94        | 4,98         |
| rezervovaný         | 1        | 25        | 11,73        | 4,55         |
| sebakritický        | 3        | 26        | 15,12        | 5,14         |
| starostlivý         | 3        | 30        | 16,93        | 5,26         |
| intuitívny          | 2        | 30        | 15,78        | 6,12         |
| <b>optimistický</b> | <b>4</b> | <b>29</b> | <b>18,90</b> | <b>4,96</b>  |
| ctížiadostivý       | 4        | 28        | 16,01        | 5,06         |
| kritický            | 1        | 24        | 11,57        | 4,48         |
| <b>lojálny</b>      | <b>6</b> | <b>29</b> | <b>17,68</b> | <b>4,37</b>  |
| impulzívny          | 1        | 29        | 11,36        | 5,85         |
| príjemný            | 3        | 30        | 16,44        | 5,42         |
| pokojný             | 2        | 28        | 12,12        | 5,23         |
| <b>ochotný</b>      | <b>6</b> | <b>29</b> | <b>17,11</b> | <b>4,50</b>  |

U výskumného súboru priemerné hodnoty jednotlivých štýlov získané deskriptívnou štatistikou dosiahli najvyššiu úroveň u optimistického, lojálneho a ochotného (altruistického) štýlu, najnižšia priemerná úroveň sa prejavila u rezervovaného, impulzívneho a kritického štýlu.

Hlavným cieľom výskumu bola analýza vzťahu medzi osobnostnými štýlmi a copingovými stratégiami. Vzťahy boli skúmané pomocou korelačnej analýzy. Výsledky sú uvedené v Tabuľke 3.

Z výsledkov korelačnej analýzy môžeme zistiť, že osobnostné štýly, ktoré sa podľa teórie PSI viažu s kladnými emóciami podieľajúcimi sa na tvorbe daného správania (intuitívny, optimistický a príjemný), korelujú s príklonovými (aktívnymi) copingovými stratégiami (kognitívna reštrukturalizácia, riešenie problémov a vyjadrenie emócií). Osobnostné štýly, ktoré sa viažu so zápornými emóciami tlmiacimi voľné procesy a správanie (nedôverčivý, sebakritický, starostlivý, intuitívny, kritický, lojálny, impulzívny, pokojný a ochotný), korelovali s odklonovými stratégiami pozitívne (sebaobviňovanie, fantazijný únik a sociálna izolácia) a s príklonovými (izolačnými, vyhýbajúcimi sa) stratégiami negatívne (kognitívna reštrukturalizácia a sociálna opora). Výnimkou bola kladná korelácia s príklonovou stratégiou vyjadrenie emócií.

Tab. 3 Korelácie osobnostných štýlov a copingových stratégií

|                | riešenie<br>problému | kognitívna<br>reštruktur. | vyjadrenie<br>emócií | sociálna<br>opora | vyhýbanie sa<br>problému | fantazijný<br>únik | sebaob-<br>viňovanie | sociálna<br>izolácia |
|----------------|----------------------|---------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| sebaistý       | 0,14                 | 0,03                      | 0,12                 | <b>-0,29</b>      | 0,03                     | 0,05               | 0,03                 | <b>0,25</b>          |
| nedôverčivý    | 0,00                 | <b>-0,19</b>              | <b>0,17</b>          | <b>-0,20</b>      | -0,02                    | 0,17               | 0,02                 | 0,16                 |
| rezervovaný    | -0,06                | <b>-0,23</b>              | -0,03                | <b>-0,28</b>      | 0,02                     | 0,04               | -0,04                | <b>0,22</b>          |
| sebakritický   | 0,02                 | -0,04                     | 0,12                 | 0,15              | -0,06                    | 0,13               | <b>0,24</b>          | -0,06                |
| starostlivý    | 0,00                 | -0,05                     | 0,14                 | -0,16             | -0,01                    | 0,07               | -0,07                | 0,12                 |
| intuitívny     | 0,13                 | <b>0,18</b>               | <b>0,20</b>          | -0,04             | 0,12                     | 0,12               | <b>0,17</b>          | 0,08                 |
| optimistický   | 0,09                 | <b>0,23</b>               | 0,02                 | 0,01              | 0,15                     | 0,05               | 0,02                 | -0,06                |
| ctížia dostivý | 0,06                 | 0,00                      | <b>0,20</b>          | -0,08             | 0,10                     | 0,07               | 0,11                 | <b>0,21</b>          |
| kritický       | 0,01                 | <b>-0,21</b>              | <b>0,22</b>          | -0,12             | 0,15                     | <b>0,26</b>        | 0,12                 | <b>0,20</b>          |
| lojálny        | -0,07                | 0,00                      | 0,16                 | 0,09              | 0,00                     | <b>0,26</b>        | <b>0,27</b>          | -0,01                |
| impulzívny     | 0,00                 | -0,12                     | <b>0,26</b>          | -0,04             | -0,05                    | <b>0,21</b>        | <b>0,21</b>          | 0,04                 |
| prijemný       | <b>0,21</b>          | <b>0,23</b>               | 0,10                 | 0,00              | 0,00                     | -0,07              | 0,03                 | 0,02                 |
| pokojný        | -0,05                | <b>-0,29</b>              | <b>0,18</b>          | -0,04             | -0,05                    | <b>0,18</b>        | <b>0,19</b>          | 0,04                 |
| ochotný        | 0,09                 | 0,08                      | 0,08                 | 0,02              | 0,10                     | <b>0,26</b>        | <b>0,32</b>          | 0,08                 |

**Korelácie sú významné na hladine významnosti 1%**

**Korelácie sú významné na hladine významnosti 5%**

## Diskusia

V našom výskume sme sa zaoberali vzťahom medzi osobnostnými štýlmi a copingovými stratégiami, ktoré používame v záťažových situáciách.

Naším hlavným cieľom bolo preskúmať súvislosť medzi typom osobnostného štýlu a voľbou copingovej stratégie. Tento vzťah sme sledovali u osobnostných štýlov na primárnej úrovni, pričom sme vychádzali z teórie PSI (Kuhl, Kazén, 2002). U copingových stratégií sme sa zamerali na všetky tri úrovne, tak ako ich Tobin so spolupracovníkmi (1984, 1989) definoval v hierarchicky koncipovanom inventári copingových stratégií (CSI).

Najprv sme sa zamerali na analýzu využívania copingových stratégií u vysokoškolských študentov. Naše zistenia potvrdili závery predchádzajúcich výskumov (Blatný, Osecká, 1998): najčastejšie využívané copingové stratégie boli riešenie problému, kognitívna reštrukturalizácia a sociálna opora, najzriedkavejšie vyhýbanie sa problému a sociálna izolácia.

Ďalej sme sa zaoberali úrovňou výskytu osobnostných štýlov. Najvyššie hodnoty dosiahli u celého súboru štýly optimistický, lojálny a ochotný (altruistický), naopak najnižšia priemerná úroveň sa prejavila u rezervovaného, kritického a impulzívneho štýlu. Tieto výsledky sú v zhode so závermi deskriptívnej štatistiky v diplomovej práci M. Brédy (2003).

Hlavným cieľom výskumu bola analýza vzťahu medzi copingovými stratégiami a osobnostnými štýlmi. Výsledky potvrdili očakávania: osobnostné štýly, ktoré sa viažu skladnými emóciami (emócie, ktoré sa podieľajú na tvorbe správania, majú teda podporný vplyv) korelovali kladne s príklonovými (aktívnymi) stratégiami; osobnostné štýly, ktoré sa viažu s negatívnymi emóciami (emócie, ktoré tlmia voľné procesy a správanie) korelovali kladne s odklonovými (izolačnými, vyhýbajúcimi sa) stratégiami a záporne s príklonovými.

Zaujímavé sú výsledky, ktoré sa objavili pri osobnostných štýloch orientovaných na negatívne emócie: niektoré osobnostné štýly spájajú kladný vzťah s vyjadrením emócií, ktorá je na teoretickej rovine popisovaná ako stratégia príklonová.

Poznatky z nášho výskumu potvrdili a doplnili závery z predchádzajúcich štúdií, ktoré sa podobnou problematikou zaoberali.

## Literatúra

- Blatný, M., & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 42, 385 – 394.
- Bréda, M. (2003). *Osobnost, copingové strategie a somatopsychická symptomatologie*. Nepublikovaná diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219 – 239.
- Klinger, E., Man, F., & Stuchlíková, I. (1997). Současné vybrané teorie motivace. *Československá psychologie*, 41, 415 – 428.
- Kuhl, J., & Kazén, M. (2002). *PSSI – Inventář stylů osobnosti a poruch osobnosti*. Praha: Testcentrum.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
- Suls, J., David, J. P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 711 – 735.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 43, 19 – 38.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2000). Psychologické a zdravotní aspekty nezaměstnanosti. In Buchtová, B. (Ed.). *Psychologické a medicínské problémy nezaměstnanosti* (13–16). Brno: Masarykova univerzita.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2001). Nezaměstnanost a zdraví. *Československá psychologie*, 45, 127 – 134.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2003). Prediktory sociální opory u české populace. *Československá psychologie*, 47, 220 – 229.
- Švancara, J. (2002). Profil stylu osobnosti VŠ studentů. In Blatný, M. et al. (Eds.). *Sociální procesy a osobnost: sborník příspěvků* (123 – 127). Brno: Psychologický ústav AV ČR.
- Švancara, J. (2005). Systém EOS J. Kuhla: Assessment a rozvíjení osobnostních kompetencí. In Heller, D., Procházková, D., & Sobotková, I. (Eds.). *Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování* (255–265). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., & Reynolds, V.C. (1984). *Users manual for the Coping Strategies Inventory*. Ohio: Ohio University.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategy Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343 – 361.

**O autorech:**

Mgr. Katarína Millová je postgraduálnou študentkou na Psychologickom ústave Filozofickej fakulty Masarykovej univerzity so špecializáciou na obecnú psychológiu.

**Kontaktní údaje:**

email: katarinamillova@seznam.cz

adresa: Psychologický ústav FF MU, Arna Nováka 1, 602 00 Brno

Prof. PhDr. Marek Blatný, CSc.: Psychologický ústav Filozofickej fakulty, Masarykova univerzita a Psychologický ústav Akademie věd ČR, Brno

Mgr. Tomáš Kohoutek: Psychologický ústav Akademie věd ČR, Brno

---

Millová, K., Blatný, M., & Kohoutek, T. (2008). Osobnostné aspekty zvládania záťaže. *E-psychologie* [online]. 2 (1), [cit. vložte datum citovania]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/millova-et-al.pdf>>. ISSN 1802-8853.