

Rozdíl v míře náchylnosti ke stresu a v užívání negativních strategií zvládání stresu u studentů a studentek

Pro tento úkol jsme se rozhodli zkoumat rozdíl v míře náchylností ke stresu a užíváním negativních strategií zvládání stresu mezi studenty a studentkami středních škol. Období dospívání může být samo o sobě stresující, protože fyzických změn, jako pohlavní zrání a akcelerace růstu, provází dospívání také výrazné psychické změny. Jedná se o objevování nových pudových potřeb a jejich uspokojování, emoční labilitu – přecitlivělost, silné reakce na kritiku, a o nástup formálně abstraktního způsobu myšlení, který je zároveň na vrcholu. Mohou se objevovat potíže v koncentraci, vyšší unavitelnost, někdy i zhoršení spánku či změny v chuti. Na změny mohou dospívající reagovat také zvýšeným stresem, nejistotou a úzkostí (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Oblasti mozku, o nichž je známo, že jsou v dospělosti vysoce citlivé na stresory, tzn. amygdala, hippocampus a prefrontální kůra, všechny nadále dozrávají během dospívání (Giedd & Rapoport, 2010). Dospívající jsou také náchylnější ke zvnitřňování problémů, zejména dívky. Jak chlapci, tak dívky vykazují nárůst příznaků deprese a úzkosti během dospívání.

Náchylnost ke stresu je měřena za pomoci Inventáře projevů syndromu vyhoření (Tošner & Tošnerová, 2002). Ačkoliv název odkazuje na syndrom vyhoření, díky struktuře dotazníků můžeme sledovat čtyři faktory, které dotazník pomocí 24 položek zjišťuje a odkazují se na náchylnost vůči stresu. A užívání negativních strategií zvládání stresu je měřeno pomocí dotazníku Strategie zvládání stresu (SVF-78) od autorů Janke & Erdmannová (2003). Jde o vícedimenzionální sebesposuzovací inventář, který zachycuje individuální tendence reagovat na stres v zátěžových situacích.

Zabývali jsme se tedy otázkou, zda je statisticky významný rozdíl mezi chlapci a dívkami a k tomuto účelu jsme zvolili statistickou metodu MANOVA. Jedná se o vícerozměrnou analýzu rozptylu, která vychází z ANOVA ale počítá s více spojitými proměnnými, které dále spojuje do složené proměnné či vážené lineární kombinace.

Naše proměnné tedy byli:

Nezávislé proměnné:

- Pohlaví (označení M a Ž)

Závislé proměnné:

- Skóre v Inventáři projevů syndromů vyhoření
- Skóre v dotazníku SVF-78

K prvotnímu zobrazení výsledků jsme zvolili Wilkisonu Lambdu a Hotellingův test. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce 1.

Tabulka 1: Wilkisona Lambda a Hotellingův test

Test	Hodnota	F	P
Wilks.	0,85941	14,804	0,000001
Hotelling.	0,16358	14,804	0,000001

Z tabulky 1 je patrné, že p hodnota je statisticky významná, a proto můžeme potvrdit, že je rozdíl v náchylnosti ke stresu a využívání negativních strategií zvládnání stresu mezi studenty a studentkami. Ovšem pro lepší zobrazení těchto rozdílů a kontrolu jsme ještě provedli t-test s opětovným využitím Hotellingova testu. Zde vyšel Hotellingův test ($T^2=29,7724$ $F(2,181)=14,804$ $p=,00000$). Vidíme tedy že p hodnota se nezměnila. Další výsledky jsou zobrazeny v tabulce 2.

¹Tabulka 2: Rozdíl mezi studenty a studentkami v jednotlivých testech

Test	Průměr Ž	Průměr M	t	P	SD Ž	SD M
Dotazník Tošner&Tošnerová	41,79348	35,06522	3,193048	0,001659	14,29865	14,28425
SVF – 78 NEG	14,69185	11,55707	5,439756	0,000000	3,47558	4,29798

Zdroje:

Giedd, J. N., & Rapoport, J. L. (2010). Structural MRI of pediatric brain development: what have we learned and where are we going?. *Neuron*, 67(5), 728–734.

<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.08.040>

Janke, W. & Erdmann, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu*. Praha: Testcentrum

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie, 2. aktualizované vydání*. Praha: Grada