Přenášení stresu mezi vysokoškolskými studenty

Teoretické ukotvení

Studium na vysoké škole představuje bezpochyby významný stresor, což nás může vést k otázce přenositelnosti stresu mezi studenty navzájem a také k možnostem předcházení či copingu s předstihem. Hartl a Hartlová (2015) definují stresor jako podnět z vnějšího prostředí, který v organismu vyvolává reakci stresu, přičemž stejní autoři mluví o copingu jako o schopnosti vyrovnávat se s nároky. Významnou roli v rámci copingových strategií zastává duševní hygiena, o které Wilkinson (2001) hovoří jako o prevenci rozvoje stresu, avšak udává, že na druhou stranu stres lze považovat za běžnou součást života a nelze se mu tedy zcela vyhnout. Autor dále uvádí, že se jedná o částečně získanou schopnost odolávat nátlaku, avšak do jisté míry je to také otázka výchovy a vystavování se situacím způsobující diskomfort, tedy tréninku.

V rámci zkoumání spouštěčů stresu a vlivu jednotlivých stresorů upozorňuje Filade et al. (2019) na význam vrstevníků především v sociální a emocionální rovině, přičemž udává, že tyto aspekty významně ovlivňují akademický rozvoj jednotlivců. Dle autora se vrstevnické interakce odrážejí rovněž v akademickém výkonu. Dle Steinberga (2005) se vliv vrstevnické skupiny se začíná rozvíjet sice již v raném věku, ale postupně se zvyšuje právě v období dospívání. Zpětná vazba, kterou si vrstevníci vzájemně poskytují, pak posouvá dále psychický růst a zralost, který za rozvoje sociálního citu ovlivňuje rovněž sebehodnocení, promítající se jako možný aspekt při podávání výkonu ve vzdělávací oblasti (Lavy & Schlosser, 2007).

Zpracování dat

V návaznosti na osobní zkušenosti se vzájemným očkováním stresu u vysokoškolských studentů především ve zkouškovém období, byla za závislou proměnnou zvolena odpověď na otázku, zda se na vysokoškolské respondenty přenáší stres od spolužáků ve zkouškovém období. Pokud odpověď na tuto otázku byla kladná, dostala přidělen kód 1, pokud záporná, obdržela kód 0.

Mezi nezávislé proměnné využité v modelu byl zařazen věk, který respondenti udávali v celých číslech, jedná se tedy o spojitou proměnnou. Dále bylo uvedeno pohlaví respondenta (ženy měly přidělen kód 0 a muži 1), studovaný ročník (zaznamenáno číselně v rozmezí 1-5), informace o tom, jakým způsobem se studenti snaží stresu předcházet (na výběr z pěti okruhů)

a situace, ve které mohou v souvislosti s vysokou školou zažívat stres. Všechny zbylé výše zmíněné proměnné byly do modelu zařazeny jako kategoriální. Ve výběru mezi způsoby předcházení stresu byly autorem zařazeny možnosti: hudba, jít ven s přáteli, sport, sledování televize či úklid. Vybrané kategorie situací spojené se stresem zahrnovaly školní cvičení, písemný test, ústní zkoušku, přednášku a prezentování.

Výsledky analýzy

Na datovém souboru čítajícím 119 respondentů byla provedena binomiální logistická regrese. Tento statistický model nám umožňuje ověřovat hypotézy pomocí dichotomické proměnné v kombinaci s výše zmíněnými kategoriálními a spojitými proměnnými.

Statisticky významné výsledky analýzy shrnuje následující *Tabulka 1*, a to pomocí údajů získaných z Waldovy statistiky a p hodnot. Za nejvýznamnější regresor přenositelnosti stresu na ostatní studující lze podle výsledků považovat pohlaví. Na základě získané informace z poměru šancí (šance poměr = 5,79 pro ženy), p hodnoty menší než 0,01 a vyšší Waldovy statistiky lze předpokládat vysoce signifikantní vliv proměnné pohlaví. Dále považujeme výsledky za signifikantní u proměnných studovaný 1. ročník, studovaný 4. ročník a ústní zkouška.

Tabulka 1

proměnná	Odhad (b)	Waldova statistika	p hodnota
pohlaví	1,76	7,71	0,0055
studovaný 1. ročník	3,76	6,32	0,012
studovaný 4. ročník	2,71	4,33	0,038
ústní zkouška	-4,39	5,07	0,024

V oblasti nezávislých proměnných týkajících se způsobu předcházení stresu a věku nebyly nalezeny žádné signifikantní výsledky. V případě způsobu předcházení stresu se lze domnívat, že existuje široká rozmanitost v oblasti trávení volného času a udržování psychické rovnováhy jednak pomocí aktivního, ale na druhou stranu i pasivní způsobu, což považujeme za vysoce individuální záležitost. Podle výsledků analýzy neměl ani věk významnější vliv na to, zda dochází k přenášení stresu mezi studenty, jedná se spíše o význam právě studovaného ročníku, což lze připsat získaným zkušenostem v případě, kdy se jedná o nakažlivost stresem mezi studenty 1. ročníku a na druhou stranu možné blízkosti konce studia ročníku 4.

Zdroje

Filade, B.A., Uwaoma, Ch.O., Anwanane, B.B., & Nwangburka, K. (2019). Peer Group Influence on Academic Performance of Undergraduate Students in Babcock University, Ogun State. *African Educational Research Journal*.81-87.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník* (3. vydání). Portál.

Lavy, V., & Schlosser, A. (2007). Mechanisms and Impacts of Gender Peer Effects at School. NBER Working Paper 13292. *National Bureau of Economic Research*. Cambridge, MA.

Steinberg, L. (2005). *Psychology of adolescents*. New York: McGraw.

Wilkinson, G. (2001). *Stres*. Grada.