

ZVLÁDÁNÍ STRESU VE ZKOUŠKOVÉM OBDOBÍ

Nedávné studie o stresu mezi vysokoškolskými studenty poukázaly na řadu problémů. Stres má významný dopad na psychickou a studijní pohodu studentů. Jedním z hlavních zjištění je vztah mezi akademickým stresem a celkovým duševním zdravím, přičemž vyšší úroveň akademického stresu koreluje s horší duševní pohodou. Tento vzorec se objevuje konzistentně bez ohledu na pohlaví, rasu či etnickou příslušnost nebo ročník studia. To nám naznačuje, že akademický tlak významně ovlivňuje psychický stav studentů (Barbayannis et al., 2022). Stresové situace, jako jsou zkoušky, mohou ovlivnit proces učení a paměť různými způsoby. Pokud jsou studenti nuceni analyzovat nové informace související se zkouškou a aplikovat znalosti na novou situaci, může takové hodnocení přispět k posílení dovedností a upevnění paměti (Bueno, 2021). Mladí a dospívající lidé čelí v dnešní době tlaku a mnoha výzvám. Právě k těmto výzvám a tlaku můžeme zařadit právě zkoušky a školní hodnocení. To vše představuje řadu změn a také nejistoty, které mohou vést ke značnému stresu (Putwain, 2009).

Cílem této práce bylo zjistit, jakým způsobem lze popsat skupiny studentů dle zvládnání stresu při zkouškovém období. Zda ve skupinách podle skóre zvládnání stresu je více mužů či žen a v jakém jsou věku. Hrubý skór **zvládnání stresu** byl získán jako součet hodnocení 10 položek zjišťující míru stresu ve **zkouškovém období**. Výběrový soubor tvořilo 59 vysokoškolských studentů, z toho 32 žen (54,2 %) a 27 mužů (45,8 %) ve věku 21 – 46 let.¹

SHLUKOVÁ ANALÝZA

Shluková analýza je pokročilá statistická metoda, která na základě podobnosti objektů spojuje tyto objekty do shluků. Existuje několik způsobů shlukování. My jsme kvůli velikému počtu objektů zvolili metodu k-průměrů.

Proměnné shlukové analýzy²

- *Skóre zvládnání stresu*
- *Věk*

Před samotnou shlukovou analýzou jsme nejdříve hodnoty hrubých skórů a věku převedli na z-skóry. Shluková analýza totiž vyžaduje, aby proměnné, dle kterých shluky vytváříme, byly

¹ Data byla získána z projektu #187 *Inventář zvládnání stresu ve zkouškovém období* (Nosálková & Hejsová, 2019).

² Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=369>.

měřeny na stejné škále. Shlukovou analýzou byly vytvořeny tři shluky s následujícími vlastnostmi.

Tabulka č. 1a: Popisné statistiky jednotlivých shluků

<i>Shluk 1</i>	Počet	Průměr	Sm. odchylka	Minimum	Maximum
<i>Věk</i>	34	24,18	3,26	21,00	33,00
<i>T-skór</i>	34	44,07	4,87	34,99	51,19
<i>Shluk 2</i>					
<i>Věk</i>	16	23,13	1,71	21,00	27,00
<i>T-skór</i>	16	60,36	7,78	52,98	79,98
<i>Shluk 3</i>					
<i>Věk</i>	9	39,00	4,33	33,00	46,00
<i>T-skór</i>	9	53,98	10,94	43,11	79,80

Tabulka č. 1b: Popisné statistiky jednotlivých shluků

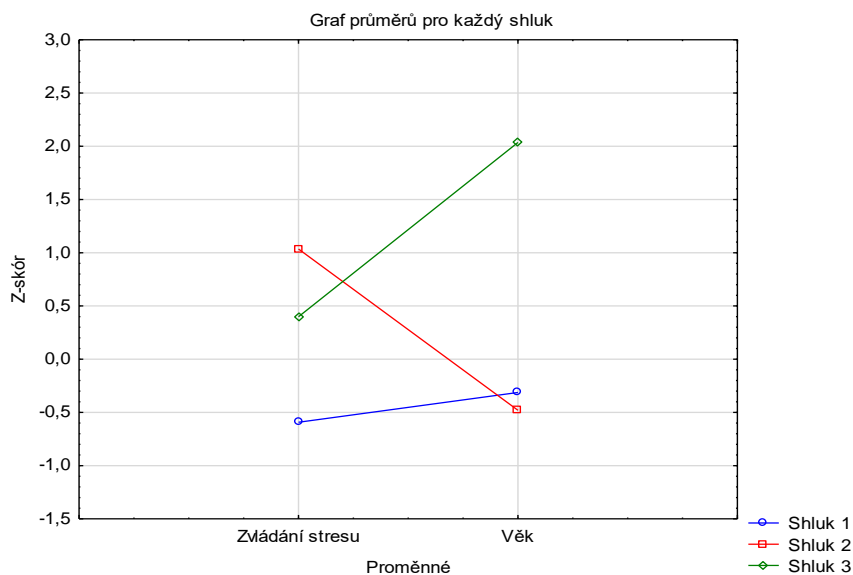
<i>Pohlaví</i>	Shluk 1		Shluk 2		Shluk 3	
	n	%	n	%	n	%
<i>Muži</i>	12	35,29	11	68,75	4	44,44
<i>Ženy</i>	22	64,71	5	31,25	5	55,56

První shluk tvoří převážně ženy. Věkový průměr studentů v prvním shluku je 24 let se směrodatnou odchylkou 3,3 roky. Nejmladšímu studentovi v prvním shluku je 21 let a nejstaršímu 33 let. Průměrné skóre zvládání stresu studentů v prvním shluku je 44 se směrodatnou odchylkou 4,9. Nejnížší naměřený T-skór zvládání stresu je 34,99 a nejvyšší je 51,19.

Druhý shluk tvoří převážně muži. Věkový průměr studentů v prvním shluku je 23 let se směrodatnou odchylkou 1,7 roky. Nejmladšímu studentovi v prvním shluku je 21 let a nejstaršímu 27 let. Průměrné skóre zvládání stresu studentů v prvním shluku je 60,4 se směrodatnou odchylkou 7,8. Nejnížší naměřený T-skór zvládání stresu je 52,98 a nejvyšší je 79,98.

Třetí shluk je tvořen z poloviny muži a z poloviny ženami. Věkový průměr studentů v prvním shluku je 39 let se směrodatnou odchylkou 4,3 let. Nejmladšímu studentovi v prvním shluku je 33 let a nejstaršímu 46 let. Průměrné skóre zvládání stresu studentů v prvním shluku je 54 se směrodatnou odchylkou 11. Nejnížší naměřený T-skór zvládání stresu je 43,11 a nejvyšší je 79,80.

Následující graf zobrazuje průměrné hodnoty z-skór škály zvládání stresu a věku pro každý shluk.



Obr. 1: Úsečkový graf průměrů

POPIS VÝSLEDKŮ

Studenty můžeme dle zvládání stresu a věku rozdělit na skupinu mladších studentů, kteří zvládají stres velmi špatně (viz modrá úsečka na grafu) a z výsledků vyplývá, že jsou mezi nimi převážně ženy, a to v zastoupení 64,71 %. Druhou skupinou jsou mladší studenti, kteří zvládají stres velmi dobře (viz červená úsečka na grafu) a jsou mezi nimi převážně muži v zastoupení 68,75 %. Třetí skupinou jsou starší studenti, kteří zvládají stres středně dobře (viz zelená úsečka na grafu) a zastoupení mužů a žen je vyrovnané.³

LITERATURA

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>.

³ Použitá data byla získaná metodou, která není skutečným psychologickým testem. Tedy i získané hodnoty a závěry musíme brát pouze jako výsledky sloužící pro studijní potřeby v rámci projektu pro předmět *Vícerozměrné statistické metody* a nevyvozovat z nich jakékoli závěry.

Bueno, D. (2021). Exams as a source of stress: How assessments may affect learning, through stress. Science of learning portal. <https://solportal.ibe-unesco.org/articles/exams-as-a-source-of-stress-how-assessments-may-affect-learning-through-stress/>.

Putwain, D. W. (2009). Assessment and Examination Stress in Key Stage 4. *British Educational Research Journal*, 35(3), 391–411. <http://www.jstor.org/stable/40375588>.