

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU A JEJICH SOUVISLOSTI SE ZDRAVOTNÍMI FAKTORYⁱ

Stres je běžnou součástí života a jeho efektivní zvládnání je klíčové pro psychické i fyzické zdraví. Vysokoškolští studenti se často setkávají s vysokou psychickou zátěží spojenou s akademickými nároky, sociálními vztahy a procesem osamostatňování (Truhlářová et al., 2022). Nezvládnutý stres může vést k únavě, vyhoření nebo rozvoji úzkostných a depresivních symptomů (Compas et al., 2017).

Způsoby zvládnání stresu, označované jako copingové strategie, lze rozdělit na pozitivní (adaptivní), které podporují psychickou pohodu, a negativní (maladaptivní), jež mohou stres ještě zhoršovat (Malenová, 2023). Mezi pozitivní strategie patří aktivní řešení problémů, plánování nebo vyhledávání sociální podpory, zatímco negativní strategie zahrnují například únikové chování, sebeobviňování nebo pasivní rezignaci (Taylor & Stanton, 2007).

Výběr copingových strategií může být ovlivněn různými faktory, mezi které patří prodělání onemocnění COVID-19 a přítomnost duševního onemocnění (Káplová, 2024). Pandemie COVID-19 přinesla zvýšenou míru nejistoty, izolace a stresu, což vedlo k nárůstu používání negativních strategií, jako je únikové chování nebo pasivní rezignace (Vosečková et al., 2022). Studenti, kteří nemoc prodělali, mohou vykazovat vyšší úroveň úzkosti a častěji využívat maladaptivní copingové strategie, například vyhýbání se problémům nebo negativní ruminaci (Rogers et al., 2021).

Duševní onemocnění jsou pak často spojena s tendencí k neadaptivním strategiím zvládnání stresu, jako je vyhýbání se problémům, sebeobviňování nebo nadměrná sebekritika (Aldao et al., 2010). Lidé s úzkostnými či depresivními symptomy méně často volí aktivní řešení problémů a mají tendenci zaměřovat se na negativní aspekty situace (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Efektivní zvládnání stresu je zásadní nejen pro duševní pohodu studentů, ale i pro jejich akademický výkon a celkové zdraví. Zkoumání faktorů, které ovlivňují volbu copingových strategií, může pomoci při tvorbě cílených podpůrných programů zaměřených na rozvoj adaptivního zvládnání stresu v této populaci.

Zvolená metoda

Pro testování vlivu zdravotních faktorů na volbu copingových strategií byla použita Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). Tato metoda umožňuje simultánně testovat rozdíly mezi skupinami u dvou závislých proměnných – skórech pozitivních a negativních copingových strategií.

Nezávislé proměnné:

- **Pohlaví** (0 = muž, 1 = žena)
- **Onemocnění COVID-19** (0 = ne, 1 = ano)
- **Přítomnost duševního onemocnění** (0 = ne, 1 = ano)

Závislé proměnné:

- **Pozitivní copingové strategie** (průměrné skóre)
- **Negativní copingové strategie** (průměrné skóre)

Pro vyhodnocení celkového efektu nezávislých proměnných byla použita Wilksova lambda. U statisticky významných výsledků byla následně provedena jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA), která umožňuje zkoumat vliv nezávislých proměnných na jednotlivé závislé proměnné zvlášť. Analýza byla provedena v programu TIBCO Statistica.

Výsledky

Výzkumného šetření se zúčastnilo 167 respondentů. Onemocnění Covid-19 prodělalo 69 účastníků (41 % souboru) a duševní onemocnění uvedlo 29 respondentů (17 %). Průměrné skóre na škále pozitivních copingových strategií bylo 11,44 bodu (rozpětí 1,57–19,57), což ukazuje, že někteří respondenti využívají adaptivní strategie ve vysoké míře, zatímco jiní je uplatňují jen minimálně. Na škále negativních copingových strategií bylo průměrné skóre 13,91 bodu (rozpětí 0,25–22,50), což naznačuje, že u části vzorku převládají maladaptivní způsoby zvládání stresu.

Výsledky analýzy ukazují vztah mezi onemocněním Covid-19 a přítomností duševního onemocnění na copingové strategii. Pro faktor duševního onemocnění je hodnota Wilkovy lambdy 0,808 a statistická významnost $p < 0,001$, což naznačuje statisticky významný vliv této proměnné na strategii zvládání stresu. Naopak prodělání onemocnění Covid-19 nemá signifikantní vliv na copingové strategie (Wilksova lambda = 0,983, $p = 0,241$). Interakce mezi Covid-19 a duševním onemocněním rovněž neprokázala statisticky významný efekt (Wilksova lambda = 0,987, $p = 0,349$), což znamená, že kombinace těchto faktorů neovlivňuje copingové strategie více než každý faktor zvlášť.

Tabulka 1: Výsledky MANOVA

	Wilksova λ	Testová statistika F	p hodnota
Onemocnění Covid-19	0,983	1,435	0,241
Duševní onemocnění	0,808	19,250	< 0,001
Covid-19 × Duševní onemocnění	0,987	1,059	0,349

Pro zpřesnění výsledků byl použit také Hotellingův test (T^2 -test pro vícerozměrnou analýzu rozdílů mezi skupinami). Tento test umožňuje lépe pochopit rozdíly mezi skupinami respondentů. Na základě Hotellingova testu bylo zjištěno, že duševní onemocnění je spojeno s významnými rozdíly v copingových strategiích, zatímco Covid-19 a jeho interakce s duševním onemocněním nevykazují významné rozdíly. Výsledky Hotellingova testu pro duševní onemocnění prezentuje tabulka 2.

Tabulka 2: Výsledky Hotellingova testu pro duševní onemocnění

	Hottelingovo T^2	Testová statistika F	p hodnota
Duševní onemocnění	0,2377	19,250	< 0,001

Celkově lze tedy interpretovat, že přítomnost duševního onemocnění má významný vliv na zvládání stresu, zatímco prodělání Covid-19 nikoliv. Interakce těchto faktorů se neprokázala jako významná.

Jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA) byla provedena za účelem hlubší analýzy vlivu duševního onemocnění na jednotlivé copingové strategie.

Výsledky analýzy ukazují, že duševní onemocnění významně ovlivňuje zvládání stresu, a to jak ve vztahu k pozitivním copingovým strategiím, tak i negativním copingovým strategiím.

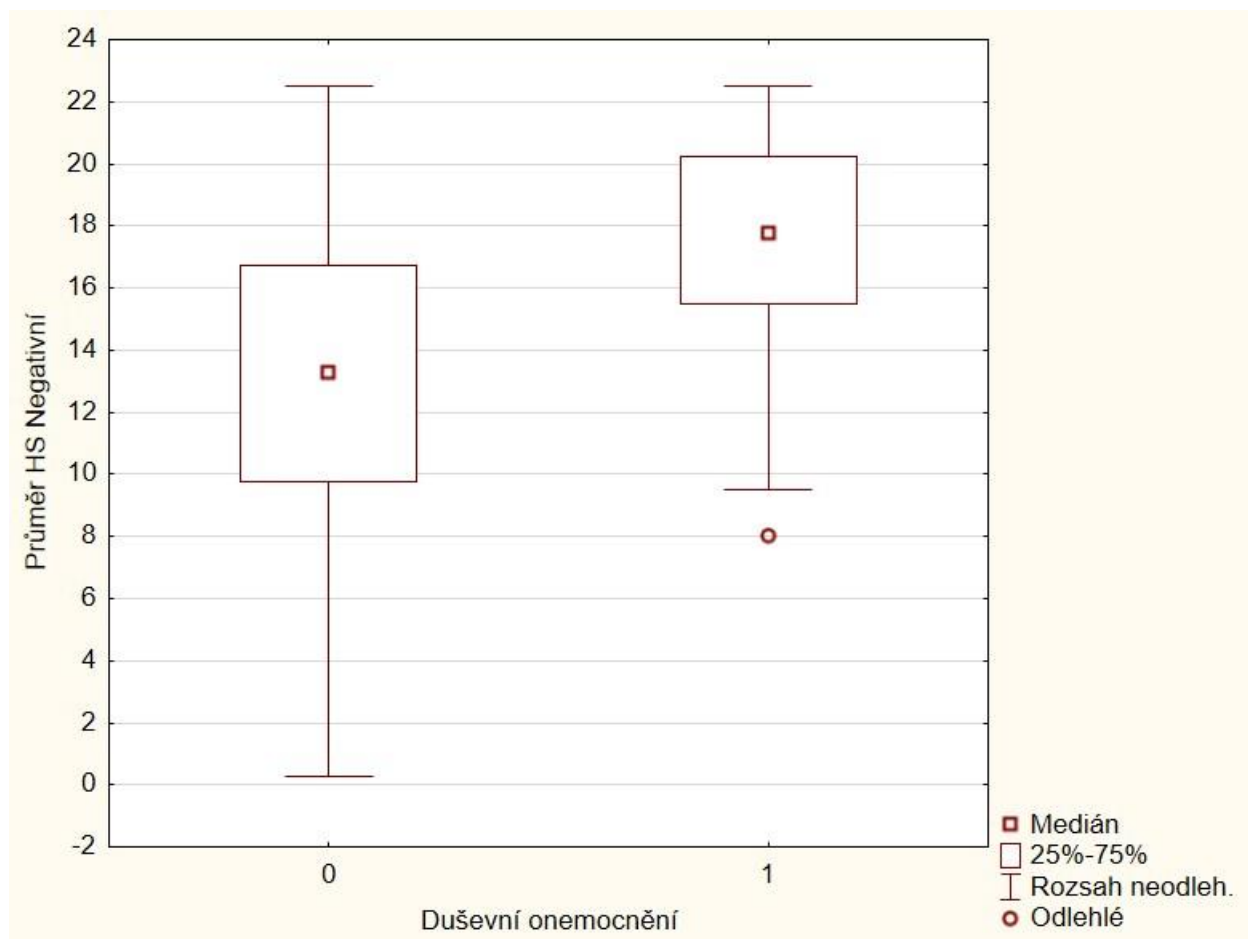
Jak ukazuje Tabulka 3, rozdíl mezi skupinami byl statisticky významný jak pro pozitivní coping ($F = 29,27$, $p < 0,001$), tak pro negativní coping ($F = 23,53$, $p < 0,001$). To znamená, že přítomnost duševního onemocnění je spojena s nižší mírou pozitivního zvládnání stresu a vyšší mírou negativních strategií.

Tabulka 3: Výsledky jednofaktorové ANOVY pro copingové strategie

	Průměr (Bez duš. on.)	Průměr (S duš. on.)	F	p hodnota
Pozitivní coping	12,01	8,69	29,27	<0,001
Negativní coping	13,15	17,53	23,53	<0,001

Nejvýraznější rozdíl byl pozorován v oblasti negativních copingových strategií, kde lidé s duševním onemocněním dosahovali významně vyšších hodnot než lidé bez duševního onemocnění. Tento rozdíl je vizuálně znázorněn v Grafu 1, který zobrazuje krabicový graf rozložení skóre negativního copingu pro obě skupiny respondentů.

Graf 1: Vliv duševního onemocnění na negativní copingové strategie



Krabicový graf (Graf 1) ukazuje, že osoby s duševním onemocněním dosahují vyššího skóre negativních copingových strategií než osoby bez něj. Medián hodnot je v této skupině výrazně vyšší, což potvrzuje, že jedinci s duševním onemocněním častěji využívají maladaptivní způsoby zvládnání stresu. Rozptyl výsledků je široký v obou skupinách, avšak u osob s duševním onemocněním je viditelný posun k vyšším hodnotám. Tyto výsledky odpovídají výstupům jednorozměrné ANOVA a potvrzují významný vztah mezi duševním onemocněním a využíváním negativních copingových strategií.

Závěr

Výsledky potvrzují, že přítomnost duševního onemocnění významně ovlivňuje strategie zvládnání stresu, přičemž vede k nižšímu využívání pozitivních copingových strategií a častějšímu využívání negativních strategií. To odpovídá teoretickým poznatkům, které naznačují, že jedinci s duševním onemocněním mají tendenci volit maladaptivní způsoby zvládnání stresu, jako je vyhýbání se problémům nebo pasivní rezignace (Malenová, 2023; Aldao et al., 2010).

Naopak prodělání onemocnění Covid-19 nemělo významný vliv na volbu copingových strategií, což naznačuje, že dlouhodobé psychické faktory hrají v regulaci stresu zásadnější roli než akutní zdravotní komplikace (Vosečková et al., 2022).

Zjištění zdůrazňují potřebu cílené podpory studentů s duševním onemocněním, která by mohla pomoci rozvíjet efektivnější strategie zvládnání stresu a tím snížit riziko negativních dopadů na jejich psychickou pohodu a akademický výkon.

Literatura

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2017). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Child Development Perspectives, 11*(2), 91–96. <https://doi.org/10.1111/cdep.12213>

Káplová, V. (2024). Strategie zvládnání stresu u studentů učitelství v prostředí virtuální reality. *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů, 19*, 62–75. https://www.pdf.upol.cz/files/users/254/Konference/Sborniky/Sbornik_DSP_2024.pdf#page=63

Malenová, H. (2023). Strategie zvládnání stresu při řešení adopce na dálku od Covidu-19 po válku na Ukrajině. *Univerzita Karlova*. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/187025/120454267.pdf?sequence=1>

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

Rogers, A. H., Shepherd, J. M., Garey, L., & Zvolensky, M. J. (2021). Psychological factors associated with substance use initiation during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research, 298*, 113834. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113834>

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology, 3*, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>

Truhlářová, Z., Vosečková, A., & kolektiv. (2022). Strategie zvládnání stresu a syndrom vyhoření u studentů pregraduálního studia sociální práce. *Military Medical Science Letters, 91*(4), 155–167. <https://www.mmsl.cz/pdfs/mms/2022/04/03.pdf>

Vosečková, A., Truhlářová, Z., & kolektiv. (2022). Strategie zvládnání stresu v době pandemie COVID-19. *Československá psychologie, 66*(3), 232–246.

ⁱ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=443>.