

Vliv sociálních vztahů na typ stresové reakce u vysokoškolských studentů

Sociální opora se ukazuje jako jeden z nejvýznamnějších ochranných faktorů proti nepříjemným psychickým stavům (Cohen & Wills, 1985). Vztahy s ostatními pomáhají lidem lépe zvládat zátěž a snižují dopad stresu. Podle teorie sounáležitosti (Baumeister & Leary, 1995) je potřeba navazovat a udržovat trvalé, pozitivní vztahy jedním ze základních lidských motivů. Pokud je tato potřeba ohrožena, zvyšuje se riziko negativního stresu (distresu).

Vzhledem k výše uvedenému jsme se rozhodli zjistit, jak souvisí vybrané proměnné zahrnující nepříjemné vztahové zážitky spojené s akademickým prostředím s prožíváním stresu. Pro tyto účely jsme zvolili dataset obsahující data od 2000 studentů "Stress Indicators Dataset for Mental Health Classification", který klasifikuje stres ve třech rovinách - eustres, distres a smíšený stres. Pro analýzu jsme využili multinomickou logistickou regresi, která nám umožnila identifikovat míru souvislosti mezi jednotlivými psychosociálními faktory a typem stresové reakce. Tento přístup nám tedy srozumitelně ukázal, které aspekty sociálních vztahů mají největší vliv na pravděpodobnost prožívání pozitivního versus negativního stresu u studentů.

Analýzu jsme provedli v programu Jamovi, zvolili jsme multinomickou logistickou regresi a zahrnuli jsme tyto regresory: „**osamělost**“ (loneliness isolation), „**vztahový stres**“ (relationship stress), „**vrstevnická soutěživost**“ (peer competition), „**akademické konflikty**“ (academic conflicts) a „**obtíže s vyučujícími**“ (professor difficulties). Závislou proměnnou jsme zvolili „**typ stresu**“ (Eustres = 1, distres = 0, smíšený stres = 2), referenční hodnotou byl „eustres“, což nám umožnilo přímo srovnat faktory vedoucí k negativnímu prožívání zátěže oproti té adaptivní.

Model vykazuje uspokojivou shodu s daty. Hodnota koeficientu determinace podle McFaddena dosahuje **R² = 0,241**, což v kontextu psychologických měření poukazuje na středně silný efekt (vysvětluje přibližně **24 % rozptylu**). Informační kritérium **AIC dosáhlo hodnoty 1090** (Tab. 1). Všechny zařazené proměnné se ukázaly jako statisticky významné prediktory ($p < 0,05$).

Tabulka 1

Model Fit Measures

Model	Deviance	AIC	R ² _{MCF}
1	1066	1090	0.241

Note. Models estimated using sample size of N=2000

Dále uvádíme tabulku znázorňující regresní koeficienty pro srovnání distresu vůči eustresu a smíšeného stresu vůči eustresu.

Tabulka 2

Model Coefficients - stress_type

stress_type	Predictor	Estimate	SE	Z	p	Odds ratio
2 - 1	Intercept	2.841	0.475	5.98	<.001	17.140
	loneliness_isolation	-0.418	0.107	-3.90	<.001	0.658
	relationship_stress	-0.469	0.110	-4.25	<.001	0.626
	peer_competition	-0.434	0.120	-3.61	<.001	0.648
	academic_conflicts	-0.673	0.109	-6.15	<.001	0.510
	professor_difficulties	-0.704	0.129	-5.44	<.001	0.495
0 - 1	Intercept	-10.494	0.778	-13.48	<.001	<.001
	loneliness_isolation	0.467	0.110	4.23	<.001	1.595
	relationship_stress	0.334	0.106	3.15	0.002	1.397
	peer_competition	0.571	0.118	4.85	<.001	1.770
	academic_conflicts	0.718	0.116	6.16	<.001	2.049
	professor_difficulties	0.258	0.103	2.50	0.013	1.294

Při analýze faktorů ovlivňujících typ stresové reakce jsme se zaměřili na srovnání negativního prožívání (distres) vůči adaptivnímu (eustres), přičemž výsledky jsou následující:

- Nejsilnějším diskriminačním faktorem jsou **akademické konflikty**. U studentů s vysokou mírou interpersonálních střetů v rámci studia jsou odhadované šance na rozvoj distresu více než dvojnásobné (OR=2,05) oproti šanci prožívání eustresu. Tento náleznaznačuje, že přímé napětí v sociálním prostředí školy je pro psychickou pohodu rizikovější než samotné nároky na studijní výkon.
- Druhým nejvýznamnějším faktorem je **vrstevnická soutěživost** (OR=1,77). Vysoká míra rivality přispívá k tomu, že je zátěž vnímána jako ohrožující.
- Nejnižší, i když stále signifikantní vliv, vykazují **potíže s vyučujícími** (OR=1,29). Ukazuje se, že tlak ze strany autorit je částí studentů stále vnímán jako zvládnutelná výzva, která nemusí nutně vést k negativnímu prožívání stresu, pokud není doprovázena hlubšími konflikty.

Zajímavým zjištěním je pohled na první část tabulky (srovnání smíšený vs. eustres), kde všechny sledované prediktory vykazují záporná znaménka (např. u akademických konfliktů $B=-0,673$). Tento statistický jev naznačuje, že s rostoucí intenzitou konfliktů, izolace a soutěživosti pravděpodobnost setrvání ve "středové" kategorii smíšeného stresu klesá. Studentova reakce na extrémní sociální zátěž se polarizuje, buď zůstává v eustresu (pokud disponuje jinými zdroji opory), nebo mnohem pravděpodobněji pod vlivem těchto faktorů přechází přímo do kategorie čistého distresu.

Domníváme se tedy, že pro prevenci distresu u studentů je důležité zaměřit se na kvalitu vztahů a řešení konfliktů v rámci vztahů ve skupině, pouhé snižování studijní zátěže nemusí vést k větší pohodě.

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=764>

Zdroje:

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3)

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2)

Subhani, A. R. (2023). Stress Indicators Dataset for Mental Health Classification (Version 1) [Data set]. Mendeley Data. <https://doi.org/10.17632/2gsjv8m7ch.1>

The jamovi project (2024). jamovi. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

R Core Team (2024). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.4) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from CRAN snapshot 2024-08-07).

Revelle, W. (2023). psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=psych>.

Ripley, B., Venables, W. (2023). nnet: Feed-Forward Neural Networks and Multinomial Log-Linear Models. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=nnet>.