

V životě každého studenta je stres každodenní záležitostí. Zejména studium medicíny je velmi obtížné a vyžaduje velkou dávku schopnosti zvládat stres.

Stres je přirozená reakce organismu vedoucí k udržení jeho homeostázy a vyrovnání se s měnícími se okolními podmínkami. Tato reakce zahrnuje jak metabolické změny, tak rovněž změny chování. Metabolickými změnami rozumíme mobilizaci všech energetických zdrojů a jejich distribuci mezi životně důležité orgány. Jako změny chování lze popsat strategie „fight-or-flight“ a „tend-and-befriend“. Obě jsou založeny na evolučně výhodném modelu, zvyšujícím šanci organismu na přežití krizové situace. Během vývoje lidského druhu došlo k přenosu stresové reakce z fyzické úrovně také na psychickou a kognitivní. Tento emoční stres má často původ v socioekonomické oblasti. Dlouhodobé trvání emočního stresu může vést až k syndromu vyhoření – tzv. burnout-syndromu.

Tato práce si klade za úkol zmapovat situaci zvládání stresu studenty na 3.LF UK. Pro tyto účely byl použit dotazník skládající se ze dvou částí: dotazník mapující míru dyskomfortu studentů a dotazník „Dotazník proaktivního zvládání životních nároků“ sestavený Šolcovou, Lukavským a Greenglassem z PsÚ AV ČR. Sběr dat byl proveden na 150 studentech, po 50 z 2., 4. a 6. ročníku. Z předem formulovaných hypotéz se potvrdila pouze hypotéza popisující závislost míry vnímaného dyskomfortu na obtížnosti zkoušky. Ze strategií používaných studenty 3.LF UK ke zvládání stresu převládají vyhledávání instrumentální opory, vyhledávání emoční opory a strategické plánování.

Cílem mé práce bylo zjistit, jak velkou míru stresu studenti na 3. LF UK zažívají, jaké strategie v řešení každodenních situací používají a zda se v průběhu studia naučí se stresem efektivně pracovat a tak snížit svou míru dyskomfortu. Doufám, že výsledky mé práce přispějí k objasnění způsobu zvládání stresu u studentů medicíny.