



# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Akademický stres studentů ČVUT během pandemie  
COVID-19

Academic Stress of CTU Students during Covid  
Pandemic

## **STUDIJNÍ PROGRAM**

Specializace v pedagogice

## **STUDIJNÍ OBOR**

Učitelství odborných předmětů

## **VEDOUCÍ PRÁCE**

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

JANKŮ

PETRA

**2023**

## I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Janků** Jméno: **Petra** Osobní číslo: **361404**  
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**  
Zadávající katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**  
Studijní program: **Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů**

## II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

**Akademický stres studentu CVUT během pandemie COVID**

Název bakalářské práce anglicky:

**Academic Stress of CTU Students during Covid Pandemic**

Pokyny pro vypracování:

Distanční výuka během pandemie přinesla mnoho změn v tradičním studiu na vysoké škole s mnoha důsledky pro studenty. Kvantitativně pojaté empirické šetření se zabývá stresem, jemuž mohou být studenti vystaveni.

Seznam doporučené literatury:

CHARLES, N., STRONG, S. et al. Increased Mood disorders symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the Covid Pandemic. Psychiatry Research, Vol. 296, February 23021.  
KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.  
MAYEROVÁ, Marie. Stres, motivace a výkonnost. 1. vyd. Praha: Grada, 1997. 132 s. ISBN 80-7169-425-8.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

**doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc., katedra inženýrské pedagogiky**

Jméno a pracoviště druhé(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **05.01.2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28.04.2022**

Platnost zadání bakalářské práce: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.  
podpis vedoucí(ho) práce

\_\_\_\_\_  
doc. Ing. David Vaněček, Ph.D.  
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

\_\_\_\_\_  
prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.  
podpis děkana(ky)

## III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Studentka bere na vědomí, že je povinna vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jiných pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

\_\_\_\_\_  
Datum převzetí zadání

\_\_\_\_\_  
Podpis studentky

JANKŮ, Petra. *Akademický stres studentů ČVUT během pandemie COVID-19*. Praha: ČVUT 2023. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV  
VYŠŠÍCH STUDIÍ  
ČVUT V PRAZE**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citovala a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: 04. 01. 2023

Podpis:

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí své práce doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc. za podporu, odborné vedení, připomínky a cenné rady.

# Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá stresem spojeným s distanční výukou způsobenou pandemií COVID-19. Zkoumá stres, který během distanční výuky zažívali studenti Českého vysokého učení technického v Praze. Distanční výuka během pandemie přinesla mnoho změn v tradičním studiu na vysoké škole s mnoha důsledky pro studenty. Teoretická část bakalářské práce uvádí definici stresu, stresorů a stresového syndromu dle Hanse Selye. Dále popisuje vliv stresu na výkonnost a zdraví, a snaží se popsat metody zvládnání stresu. V teoretické části práce také lze nalézt kapitulu zabývající se psychologickými zvláštnostmi studentů, zejména vysokoškolských. V praktické části bakalářské práce se nachází definice a vyhodnocení kvantitativně pojaté empirické sondy, které proběhlo formou online dotazníku a které se zabývá stresem, jemuž mohli být studenti vystaveni.

## Klíčová slova

stres, studenti, České vysoké učení technické v Praze, odolnost, pandemie COVID-19, dotazník

# Abstract

The bachelor's thesis deals with the stress associated with distance learning caused by the COVID-19 pandemic. It examines the stress experienced by students at the Czech Technical University in Prague during distance learning. Distance learning during the pandemic has brought many changes to traditional college studies with many consequences for students. The theoretical part of the bachelor thesis presents the definition of stress, stressors, and stress syndrome according to Hans Selye. It also describes the effect of stress on performance and health and tries to describe stress management methods. In the theoretical part of the work, you can also find a chapter dealing with the psychological peculiarities of students, especially university students. In the practical part of the bachelor's thesis, there is a definition and evaluation of a quantitatively conceived empirical investigation, which took place in the form of an online questionnaire, and which deals with the stress to which the students may have been exposed.

## Key words

stress, students, Czech Technical University in Prague, resilience, COVID-19 pandemic, questionnaire.

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>5</b>
<b>1 DEFINICE STRESU</b> .....	<b>7</b>
1.1 Intenzita a kvalita stresové reakce .....	8
1.2 Stresory.....	8
1.3 Stresový syndrom.....	9
1.4 Výkonnost a stres .....	10
1.5 Psychosomatické poruchy .....	11
1.6 Zvládání stresu .....	13
1.7 Fyzická aktivita jako prostředek zvládání stresu .....	16
<b>2 PSYCHICKÉ ZVLÁŠTNOSTI STUDENTŮ</b> .....	<b>19</b>
2.1 Adolescence.....	19
2.2 Mladší dospělost.....	20
2.3 Vysokoškolští studenti .....	21
2.4 Úspěšnost studenta a hodnocení výsledků studia .....	23
<b>3 METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....	<b>26</b>
3.1 Výzkumné otázky.....	26
3.2 Technika sběru dat.....	26
3.3 Dotazník.....	27
<b>4 VÝSLEDKY EMPIRICKÉ SONDY</b> .....	<b>31</b>
4.1 Charakteristika respondentů.....	31
4.2 Vyhodnocení dotazníku.....	34
4.3 Diskuse.....	42
<b>Závěr</b> .....	<b>44</b>
<b>Seznam použité literatury</b> .....	<b>45</b>
<b>Seznam obrázků</b> .....	<b>47</b>
<b>Seznam tabulek</b> .....	<b>48</b>



# Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala stres u vysokoškolských studentů se zaměřením na studenty Českého vysokého učení technického v Praze. Zaměřila jsem se zejména na stres, který studenti Českého vysokého učení technického v Praze mohli zažívat během distanční výuky spojené s pandemií COVID-19 a jeho odlišností od stresu, který zažívali před pandemií. Stres je jev, který zažívají studenti nejen na vysokých školách.

Určitá zátěž kladená na žáky a studenty je důležitou a nevyhnutelnou součástí výchovně-vzdělávacích procesů. Odborníci zdůrazňují, že v současné společnosti, která je charakteristická vysokými nároky kladenými na každého člověka a úspěchaností, je význam stresu a jeho zvládnání posílen. Většina studentů (a nejen studentů) by jistě uvítala méně stresu a povinností a více volného času. Naučit se správně zvládat stres ovšem patří k jedné z nejdůležitějších dovedností, kterou si mladý člověk během vysokoškolského studia může osvojit. Naučit se pracovat efektivně během distanční výuky a zůstat v psychické pohodě je schopností, která se v budoucnosti může nejen hodit, ale možná bude i nezbytná. Stres ale vždy není jen škodlivý a neměli bychom se mu za každou cenu snažit vyvarovat. Stres může být v určitých situacích dokonce užitečný a prospěšný.

V bakalářské práci jsem se zabývala otázkami, jaké stresové situace studenti zažívali před pandemií COVID-19 a jaké během distanční výuky způsobené pandemií COVID-19.

Práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části je v obecné rovině popsáno, co to je stres, jak dělíme stresory a jak je definován stresový syndrom. Dále se zabývám vlivem stresu na výkonnost a zdraví. Bakalářská práce také obsahuje kapitoly zabývající se zvládnáním stresu. Následně se zabývám psychickými zvláštnostmi studentů. Jsou popsány významné rysy období adolescence a mladší dospělosti, do kterých většinou spadá vysokoškolské studium. V praktické části představuji své empirické sondy, která byla realizována pomocí dotazníku distribuovaného mezi studenty prezenčního studia Českého vysokého učení technického v Praze prostřednictvím sociálních sítí.

Cílem práce bylo zjistit, jaké stresové situace studenti prožívají a zda se liší v závislosti na pohlaví, fakultě nebo věku. Vzhledem k převaze studentů z jedné fakulty (asi 84 % všech respondentů) jsem se rozhodla omezit empirickou sondu pouze na tuto fakultu. Práce může posloužit k porozumění dopadu distanční výuky na život vysokoškolských studentů a do budoucna může sloužit jako podklad pro doporučení způsobů předcházení stresu.

# **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 DEFINICE STRESU

Stres je považován za určitý fenomén naší doby a je jedním z často používaných pojmů. Stresem se vyjadřuje stav člověka nebo organismu vystaveného nepříznivým vlivům prostředí. Může být vyvolán různými vlivy, okolnostmi, podmínkami nebo faktory. Stresové odpovědi lidského organismu pomáhají přežít a zpracovat náročné, závažné nebo nebezpečné situace. Bylo tomu tak od nepaměti. V době fylogenetického vývoje člověka se jednalo o mechanismy, které pomáhaly primárně přežít, ulovit, rozmnožit se, vytvořit bezpečí pro mláďata – lidské potomky. V dnešní době se jedná také o přežití, i když z jiného úhlu pohledu. Jedná se spíše o přežití s dopadem na kvalitu vlastního života.

Z psychologického hlediska je stres stav vědomého či nevědomého ohrožení integrity, ve kterém jedinec reaguje úzkostí, napětím a dalšími obrannými mechanismy. Stres lze přiblížit pomocí přirovnání k technickému obrazu namáhání materiálu. O stresu lze hovořit jako o tlaku, napětí, namáhání nebo o vnitřním pnutí. Také ho lze charakterizovat jako tlak situačních podmínek, které jsou soustředěné na daného člověka. Některé z nich mají negativní vliv na všechny lidi, jiné působí jen na určité osoby a na druhé ne. Různí lidé tedy reagují na tentýž stresor (podnět, který vyvolává stres) odlišně. Někteří jedinci se dostávají do stresu snadno a rychle, vždy a všude. Jiní jsou odolnější a jsou i tací, o nichž se můžeme domnívat, že jsou do určité míry vůči stresu imunní. Tentýž člověk se může dostat do stresu při působení jednoho stresoru, ale zůstat stresem téměř nedotčen při působení jiného. Ovšem u druhého člověka tomu může být právě naopak. Intraindividuální neboli uvnitř organismu probíhající reakce mají při různých stresech u všech lidí do značné míry stejný základní charakter, i když interindividuální způsoby reagování na podněty vyvolávající stres mohou být velice rozdílné (Křivohlavý, 1994).

Stres je důsledek nebo odpověď na činnost či situaci, která klade speciální požadavek na osobnost (fyzického nebo psychického charakteru). Stres zahrnuje interakci osoby a prostředí. Fyzické a psychické prostředí, které vyvolávají stres (jsou příčinou stresu), nazýváme stresory. Přestože stresory mají různé formy, mají též něco společného – vytvářejí stres nebo potenciální stres, jestliže je jednotlivec vnímá jako požadavky, které mohou překročit jeho možnosti reagovat na ně přiměřeně.

Kanadský lékař a biolog Hans Selye chápal stres jako nespecifikovanou odpověď lidského těla na jakékoliv požadavky, které jsou na něj kladeny. Tělo má však limitovanou kapacitu pro odpověď na stresory, které na něj působí. Pracovní činnost klade na lidi různé požadavky. Příliš mnoho stresu působícího dlouhodobě vyčerpává jejich schopnosti překonávat vlivy stresorů. Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná (Křivohlavý, 1994) (Kebza, Chování člověka v krizových situacích, 2011).

## 1.1 Intenzita a kvalita stresové reakce

Intenzita stresové reakce má velký vliv na to, zda hovoříme o hyperstresu nebo hypostresu. Hyperstres je stres, který překračuje hranice adaptability, tzn. schopnosti vyrovnat se stresem. Naopak hypostres je stres nedosahující obvyklých tolerancí stresu, jak je tomu například u tzv. ministresorů. Za ministresory můžeme označit plíživé negativní vlivy monotónnosti, nudy, sensorické deprivace nebo frustrace. Nižší, než hraniční úroveň stresu se v češtině nazývá zátěž (Křivohlavý, 1994).

Stres může mít na člověka negativní nebo pozitivní vliv. Negativně působící stres se nazývá distres. Tento název se používá pro nejnepříznivější stresové situace. Pokud v běžné mluvě používáme slovo stres, ve většině případů je míněn distres. Kladně působící stres se nazývá eustres. Může se jednat například o rozechvění při očekávání kladně emocionálně zabarvené události, například příjezd milované osoby. Pro člověka hraje eustres významnou roli. Člověk potřebuje určitou míru stresu, protože vede k větší odolnosti vůči závažnému stresu. Vyhýbání se jakémukoli stresu na jedné straně, ale ani působení vysoké intenzity nebo dlouhého trvání na straně druhé, není žádoucí (Křivohlavý, 1994) (Kebza & Šolcová, Syndrom vyhoření, 2003).

## 1.2 Stresory

Pro okolnosti, podmínky či podněty, které na člověka doléhají, se používá termín stresor. Jedná se vlastně o na člověka negativně působící vliv. Intenzita stresoru má velkou variační šíři (od kapajícího kohoutku až po zemětřesení). Významnou roli hraje nejen samotná intenzita, ale také míra akceptace stresoru. Každodenní problémy nám také mohou způsobovat stres a stres může přicházet i v podobě konfliktů motivů či přání. Může se jednat o traumatické události mimo oblast běžného lidské zkušenosti, neovlivnitelné události, nepředvídatelné události, naše sebepojetí nebo vnitřní konflikty a události představující výzvu pro hranice našich schopností.

Lidské stresory mohou být rozděleny na stresory:

- fyzikální (teplo, chlad, tlak, vibrace, záření, elektrický proud);
- chemické (toxiny, alkohol, otravy, infekce, hypoglykémie);
- biologické (hlad, žízeň, bolest, patologické stavy jako operační, popálení-nový, postraumatický, hemoragický stres);
- psychosociální (úzkost, strach ze zkoušky, vystoupení, ze sexuální nedostatečnosti, inkontinence, z bolesti, z nemoci, z hospitalizace, ze smrti) (Bartůňková, 2010).

Může se jednat o materiální faktor, například nedostatek potravy či tekutiny. Za stresor můžeme považovat také extrémní změnu barometrického tlaku. Negativní působení jednoho člověka na druhého (například působení protivných, agresivních, netaktních, hrubých nebo neurvalých lidí) je sociální faktor. Ale stresorem může být i nedostatek času, situace osamění či naopak nedostatek místa. Velice časté jsou lidské stresory týkající se narušení interpersonálních vztahů v rodině (nedostatečná rodičovská péče v dětství, těžké tresty, narušené partnerské vztahy, ztráta blízké osoby), na pracovišti (domnělé či skutečné nezvládnání nároků, nezaměstnanost, šikana) či v partě (šikana, konflikty, vyloučení z komunity). Stresory běžného života bývají zpravidla kombinacemi různých vlivů (Bartůňková, 2010).

Zajímavé jsou někdy i vzájemné vztahy mezi stresory a stresovou reakcí:

- bolest je silným stresorem, nicméně součástí stresové reakce je potlačení bolesti
- infekce je na jedné straně stresor, na druhé straně součástí stresové reakce je potlačení imunity a tím zvýšení rizika infekcí
- alkohol je prostředek používaný proti stresu, sám však je stresorem, odezva na nadměrné užívání alkoholu nemá vždy stejnou odpověď
- sex může být stresorem (strach ze sexuální nedostatečnosti, strach z otěhotnění apod.), na druhé straně při stresové reakci nastává pokles sexuálních aktivit (Bartůňková, 2010)

Podobně jako u samotného stresu i u stresorů se můžeme jednat o malé stresory (ministresory) a velké stresory (makrostresory). Ministresory, případně až mikro-stresory, vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvádí člověka do stavu vnitřní tísně. Makrostresory jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy. Stresory se také dělí na potenciální a reálné. Zatímco reálný stresor je jevem, který v současnosti skutečně působí na život člověka a vyvolává v něm stres, potenciální stresory mohou začít působit stres tehdy, když jsou splněny určité podmínky – obvykle tehdy, když začnou být příliš intenzivní, dlouhodobé nebo časté, záleží rovněž na osobnosti člověka, jeho hodnocení daného potenciálně stresujícího jevu, způsobech, jakými je zvyklý se vyrovnávat se stresem, i na opoře, kterou mu mohou poskytnout lidé kolem něho (Křivohlavý, 1994) (Kebza & Šolcová, Komunikace a stres, 2004).

### **1.3 Stresový syndrom**

Hans Selye popsal běžný vzorec reakcí na stresory a nazval ho „general adaptation syndrome“ (GAS) neboli obecný adaptační syndrom. V jeho původním pojetí však stres

ještě neznamená zátěž, ale spíše způsob, jakým jedinec na zátěž reaguje. Jako rozhodující pro reakci člověka na stresovou událost Selye uvádí kognitivní zpracování stresoru a zátěžové situace.

Komplexní reakci, která vzniká jako odpověď na stresovou situaci a podle Selye má tři následující fáze:

1. fáze – alarmová (poplachová) reakce slouží k mobilizaci energetických zdrojů. Jsou při ní aktivovány mechanismy, které zajišťují redistribuci krve směrem k mozku, srdci a kosterním svalům, i hospodaření s vodou a elektrolyty. Celá reakce je krátkodobá, a ne příliš efektivní, nicméně je nezbytná k překonání krize. Stresová reakce vede k potlačení systémů, které nejsou nezbytné k přežití. Alarmová reakce proto zajišťuje rychlou mobilizaci energetických zdrojů, zvýšení funkce kardiopiračního systému, zvýšení svalového tonu a svalové síly, zlepšení kognitivních a smyslových schopností se zlepšením paměti (výjimkou je extrémní stres), rozšíření zornic a snížení obranyschopnosti k uchování energie pro krizový stav.
2. fáze – rezistence (adaptační) nastává vlivem opakovaného působení stresoru. Adaptační reakce nastávají jak na buněčné úrovni, tak i na úrovni celkových reakcí organismu jako celku. V této fázi se uplatňuje řada zpětnovazebných mechanismů. Ve fázi rezistence se všechny tyto mechanismy, které pomáhají zvládat dlouhodobý stres, normalizují. Adaptační reakce může být absolutní, částečná nebo žádná. Adaptace na stresor může být pozitivní (například zvýšená fyzická zdatnost a trénovanost vlivem rostoucí intenzity fyzické zátěže), ale také negativní (opakované vyhledávání adrenalinových situací s rizikem gamblerství či jiných závislostí).
3. fáze – vyčerpání (exhausce) nastává v případě, že získaná rezistence je nedostatečná nebo se ztrácí. Příčinou může být nadměrná intenzita stresu (v tomto případě takto fáze navazuje přímo na poplachovou reakci) nebo porucha adaptačních mechanismů. Mezi lehčí formy patří chronický únavový syndrom, mezi závažné choroby řadíme choroby autoimunitní (Bartůňková, 2010).

## 1.4 Výkonnost a stres

Účinky stresu se projevují ve třech oblastech:

- fyziologické poruchy – zahrnují změny krevního tlaku, zvýšení srdečního tepu, obtíže s dýcháním, svalové napětí, gastrointestinální poruchy, diabetes mellitus
- emocionální poruchy – projevují se úzkostí, depresemi, agresivitou, nižší sebejistotou, špatnými intelektuálními funkcemi, zejména neschopností

koncentrovat se rozhodovat, nervozitou, podrážděním, přecitlivělostí vůči nadřízeným, pracovním neuspokojením.

- poruchy chování – zahrnují snížení výkonnosti, pracovní absentismus, úrazy, vyšší úroveň fluktuace, požívání alkoholu a jiných návykových drog, impulzivní chování, obtíže v komunikaci

Problém vztahu výkonnosti a stresu úzce souvisí s motivací. Lidé, kteří pociťují potřebu dosahování maximálního výkonu a dokonalého provedení úkolu dle amerického psychologa Davida McClellanda následující charakteristiky: silné přání mít osobní zodpovědnost, požadavek získávat rychlou a přesnou zpětnou vazbu týkající se výsledku jejich činnosti, odvozování vnitřního uspokojení z práce, která musí být perfektní (peníze a jiné materiální požadavky jsou jakýmsi druhem zpětné vazby týkající se jejich výkonnosti) a tendence směřovat k dosahování nepřilíš vysokých cílů. Jedná se o překvapující charakteristiku vzhledem k předpokladu, že lidé se silnou potřebou dosahování výkonu budou mít i vysoké cíle (Mayerová, 1997).

Urychlování změn a rozvoj civilizace vedou k odlišnému způsobu života ve srovnání s generacemi předchozími. Díky moderním technologiím je možno zpracovávat více informací, ale také je nutno větší počet informací přijímat a po zpracování předávat dále. Termínované úkoly, které jsou součástí dobře fungující organizace, však působí negativní tlak a napětí. Již pouhé vědomí časového tlaku může negativně ovlivnit naši výkonnost. Rychlé pracovní tempo se stává stresujícím činitelem tehdy, má-li charakter úniku před ohrožením, tj. bylo-li vynuceno. Spěch je přijímán neochotně jako proto, že neodpovídá optimálnímu pracovnímu rytmu zaměstnanců. Zvláště nepříjemně je pociťován pracovníky zodpovědnými, svědomitými, kteří považují za nezbytné odevzdávat jen nejkvalitnější výkon a perfektní práci. Právě pečliví a přesní pracovníci si nechtějí připustit, že by výsledky jejich práce mohly mít horší kvalitu vlivem časových limitů.

Časový stres se velmi negativně uplatňuje zejména u náročnější duševní práce, zvláště při práci tvůrčího charakteru. Časový stres zhoršuje naše vnímání a koncentraci pozornosti, takže výkonnost spíše klesá, protože práci není možno dokončit v pohodě v klidu. Časový stres ovlivňuje negativně i naše emoce, vyvolává neklid, napětí, konflikty a vytváří nepříjemné prostředí, které ztěžuje řešení úkolů, navozuje chaos a dezorganizuje činnost. Nevhodně termínovaná práce narušuje pracovní stereotypy, vyvolává úzkost a nejistotu, znemožňuje dokončení úkolů dle představ pracovníka, znemožňuje provádět průběžnou kontrolu (Mayerová, 1997).

## **1.5 Psychosomatické poruchy**

Na základě Selyeho teorie stresu bývá zpravidla interpretována role psychosociálních faktorů při onemocnění psychosomatickými chorobami. Za zdroje stresu jsou považovány především emoční reakce na různé zátěžové situace, které musí jednotlivec

během svého života překonávat a s nimiž se musí vyrovnávat. Emoční reakce zpravidla předcházejí propuknutí somatických symptomů a mohou jejich postup urychlit. Předpokládá se, že zejména ne plně uvědomované a potlačované emoce vedou ke stresu. V souvislosti s tím je zkoumána úzkost jako emoční neurotická reakce na zátěžové a frustrující životní situace. Úzkost nelze oddělit od pojmu stres, který představuje mobilizaci dostupných sil a rezerv potřebných k okamžitému zvládnutí nebezpečného nebo ohrožující situace k přežití krajně nepříznivých podmínek. Při úzkosti máme lepší vnímavost k většímu počtu podnětů, koncentrujeme lépe pozornost, přesně si dovedeme vybavit některé osobnosti a detaily určité subjektivně nepříjemné události. Úzkost je psychosomatický stav, její příznaky probíhají jak v úrovni psychologické, tak i v úrovni tělesné. Jedná se o nelibý prožitek, který zahrnuje prvky strachu, očekávání budoucnosti spíše katastrofického charakteru, útlumu chování a zvýšené pozornosti k signálům ohrožení a současného zvýšení dráždivosti. Životní situace se považují za stresující tehdy, jestliže zahrnují emoční konflikt. Emocionální faktory však nejsou v příčinném vztahu k onemocnění, ale jejich prožívání často předchází před vnímáním somatických potíží. Emoční konflikt působí negativně na nervový systém a především tehdy, má-li dlouhodobý charakter. V některých případech může být stres hlavní příčinou psychosomatického onemocnění, ovšem mnohdy vystupuje pouze jako podpůrný faktor (Mayerová, 1997).

Zásadní poznatky o tom, jak stres ovlivňuje vnitřní prostředí organismu a jak chronický stres vede k rozvoji psychosomatických onemocnění, přinesly pro výzkum stresu studie na zvířatech. V reakce na zátěž se v organismu aktivují hormony (mezi nejvýznamnější patří CRH – kortikotropin – regulační hormon, ACTH – adrenokortikotropin, a také kortizol) a neuropřenašeče (katecholaminy, mezi něž patří dopamin, adrenalin a noradrenalin), které nás připravují na obrannou akci a při optimální úrovni zátěže zvyšují celkovou výkonnost organismu. Pokud však nepodnikneme žádnou aktivitu anebo stresor je příliš silný, trvá delší dobu nebo jde o kumulaci většího množství drobných stresorů (např. každodenní drobné starosti), existuje možnost, že aktivovaný mechanismus stresové odezvy povede ke snížení výkonnosti a ke zdravotním problémům. Byl doložen negativní vliv stresu téměř na všechny orgánové soustavy, především oběhovou, srdeční, gastrointestinální, endokrinní, ale i na snížení či ztrátu reprodukčních funkcí, potlačení imunitního systému nebo rozvoj deprese, úzkosti apod. Rizikové jsou zvláště nepředvídatelné a nezvladatelné stresory (např. na úrovni traumatizujících událostí). Dlouhodobému (chronickému) působení stresoru se organismus dokáže do určité míry přizpůsobit, ale zároveň se vyčerpává, často nepozorovaně, plíživě, což může mít závažné důsledky na zdravotní i psychický stav (Baštecká, 2009).

Do souvislosti se stresovou reakcí se dává vznik některých psychosomatických onemocnění. Známá je teorie amerických kardiologů Meyera Friedmana a Raye Rosenmana vymezujících chování typu A a jeho projevy: trvalá časová tíseň, soutěživost a s ní související nepřátelskost a útočnost, soustředění se na více věcí najednou, podrážděnost, neschopnost relaxace, špatně plánované a často impulzivní jednání. U jedinců



s tímto typem chování se měla se zvýšenou pravděpodobností vyskytovat koronární onemocnění – novější výzkumy kardiovaskulárního rizika se přesouvají k osobnostním rysům nepřátelství a cynismu. V posledních letech se pozornost obrací i směrem k prevenci chronického stresu a psychosomatických onemocnění a k jejich léčbě v souladu s biopsychosociálně-spirituální pojetím medicíny (Baštecká, 2009).

## 1.6 Zvládání stresu

Na fyzické úrovni má tělo složitý mechanismus samoregulace. Ta funguje tak, že tělo citlivě zaznamenává všechny odchylky od normálu a zajišťuje rovnováhu (restauruje ji). Tyto mechanismy umožňují, abychom se přizpůsobili téměř všemu, s čím se v životě můžeme setkat. Problematika adaptace patří ke klasickým psychologickým tématům, samému jádru lidské existence. Proto je možno sledovat otázky adaptace v celé historii studia psychologie – a nejen psychologie – od antiky až po současnost. Jakékoliv pojednání o adaptaci je tedy možno považovat za rozhovor o staronovém tématu. Při tom bychom se však neměli dát svést řadou dnes poměrně nově znějících termínů. Jde například o termíny typu zvládání traumatizujících životních krizí, chování člověka v zátěžových situacích, vítězství nad životními těžkostmi, řešení situací s vysokou mírou rizika psychologické obranné mechanismy v konfliktních situacích, rozhodování, adjustace, kompetence, dosahování změny postojů přesvědčováním, rozhodování se v poměrně nových, neobvyklých a nadměrně těžkých životních situacích, zvyšování odolnosti, posilování nezdolnosti, řízení kognitivních procesů v zátěžových situacích, řízení stresu atd. (Křivohlavý, 1994).

Otázkou adaptace se nezabývá jen psychologie. Adaptace je od dob Charlese Darwina klíčovým termínem vývojové teorie v biologii. Tam se jí rozumí schopnost organismu přizpůsobovat se relativně novým, neobvyklým a často značně náročným změnám a vlivům vnějšího prostředí. Adaptací se zabývá také sociologie (otázky přizpůsobování společenských institucí, útvarů a organizací změnám ve společnosti, ve chvíli, kdy dosavadní formy přestávají být funkční). S problematikou adaptace se setkáváme i na poli architektury, dramatického umění, hudby, sportu, organizování apod. I když náš zájem bude soustředěn výhradně na otázky psychologie adaptace, přece jen je dobré mít na paměti, že i v tom případě jde o jeden pohled na jev, který je ve své podstatě jevem bio-psycho-sociálním. V soudobé psychologii se tato multimodálnost adaptace zdůrazňuje i požadavkem tzv. systémového přístupu ke studiu adaptace (Křivohlavý, 1994).

Ke slovu adaptace se v poslední době stále častěji váže slovo „koupink“. Jedná se o počeštěně anglické slovo „coping“, objevující se například ve vazbě „coping with stress“ – zvládání stresu, případně „coping with illness“ – zvládání nemoci. V češtině se termínu „koupink“ stále častěji používá ve významu „zvládat nadlimitní zátěž“. Do takové situace se člověk může dostat kvůli těžké nemoci, životní krizi, konfliktům, nedorozumění apod. Oba termíny – jak adaptace, tak i koupink – se vztahují k aktivitě člověka v těžké situaci. zatímco adaptací se rozumí vyrovnávání se zátěží, která je

relativně v normálních mezích, v obvyklé, běžné, pro člověka poměrně dobře zvládnutelné toleranci, termínem koupink se rozumí boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží. Výraz nadlimitní je třeba chápat jak v dimenzi intenzity (mimořádně silný), tak ve smyslu délky doby trvání (mimořádně dlouhý). Takto definovaná zátěž se od první často odlišuje i pojmenováním. Nehovoří se pak již o stresu, ale o distresu. Tak jako distres vyjadřuje vyšší míru zatížení organismu (nad únosnou hranici), tak koupink vyjadřuje v určitém smyslu vyšší stupeň adaptace. V psychologické odborné terminologii jde při adaptaci o řešení problémů, o hledání způsobů řešení situací, pro jejichž luštění známe potřebné způsoby postupu (na něž stačíme svými znalostmi a dovednostmi). Při koupinku jde o řešení krizí, poměrně neobvyklých, mimořádně těžkých bodů zvrátů, kde nemáme k dispozici potřebné znalosti a dovednosti (Křivohlavý, 1994).

Richard Lazarus definoval čtyři strategie zvládnání stresu:

1. Strategie netečnosti (apatie): ten, kdo se dostává do těžké stresové situace, nedbá na to, co se děje, chová se ke všemu zcela apaticky a upadá do pocitů bezmoci, deprese a beznaděje.
2. Strategie vyhnutí se působení škodlivin: jde o období vyhnutí se rozrušenému býku, který se na mě řítí, tím způsobem, že uskočím stranou, aby mě nezasáhl. V emocionální sféře se to projeví pocity obav, bázně a strachu.
3. Strategie napadení útočnicka: obrazně řečeno, jde o snahu zabít komára, který mě chce píchnout.
4. Strategie posilování vlastních zdrojů síly: obrazně jde o výcvik dovedností, o jakési cvičení pro zdraví, které zvyšuje tělesnou zdatnost, o výcvik sebekontroly a sebevlády.

Chápeme-li strategii zvládnání stresu jako boj kdo s koho, jak kompetitivní střetnutí, pak můžeme strategie zvládnání dělit na dva druhy: strategie obrany (defenzivní) a strategie útoku (ofenzivní). Ofenzivní – útočné strategie boje se stresem je dále možno (v souladu s pojetím strategie boje v šermu) dělit na primární a sekundární. Primárními se rozumějí ty strategie boje, kde útok je veden z vlastní iniciativy útočícího – jako když se někdo rozhodne, že si zvýší svou tělesnou zdatnost, i když se zatím nedostává do situace, která by to vyžadovala. Sekundárními ofenzivními (útočnými) strategiemi se rozumějí ty, které reagují na předcházející útok útokem z druhé strany – například začnu nosit tmavší brýle, když zjistím, že jsem citlivější na světlo a snadno dostávám zánět spojivek (Křivohlavý, 1994).

Kebza v publikaci Chování člověka v krizových situacích uvádí následující rozdělení strategií zvládnání stresu:

- krátkodobé: práce s dechem (prohloubit dýchání), voda (napít se, ochladit krční tepny), pohyb (projít se), vnitřní monolog, záměrný odklon pozornosti jinam, čas („počítání do deseti“)
- dlouhodobé: správná životospráva (jídlo, pití, režim spánku, odpočinku), plánování, kontrola případně změna přístupů vyvolávajících stres, analýza problémů a osvojení si systematického řešení problémů, kognitivní přerámování (změna vnitřních negativních vlastních výrobků o sobě samém na pozitivní monology), pěstování zájmů a zálib, pohyb, pravidelná tělesná činnost, péče o mezilidské vztahy, otevřená komunikace, rozšiřování schopností, dovedností, kvalifikace, kompetence, relaxační cvičení (Kebza, Chování člověka v krizových situacích, 2011)

Kebza v publikaci Komunikace a stres uvádí následujících 10 doporučení k úspěšnému přecházení a zvládnání stresu:

1. Plánujte své činnosti a úkoly tak, aby se Vám povinnosti nehromadily a stanovte priority nejen svých úkolů, ale i hodnot.
2. Složité problémy a úkoly řešte postupně, rozdělením na jednodušší a dobře zvladatelné části.
3. Střídejte druhy činností – fyzickou práci prokládejte prací duševní a naopak, každou práci vystřídejte včas odpočinkem.
4. Pracovní i jiné problémy a starosti je třeba umět nejen řešit, ale také někdy z mysli vypustit a věnovat se jen relaxaci.
5. Nebraňte se novinkám a změnám – ve většině z nich dokážete objevit zajímavé a inspirující příležitosti vlastního rozvoje.
6. Tělesná aktivita, pohyb, je jedním z nejúčinnějších způsobů zvládnání stresu. Zařadte proto trvale do svého programu procházku, jízdu na kole, plavání atd.
7. Rozvíjejte přátelské vztahy s lidmi jak v pracovní, tak v osobní rovině.
8. Neostýchejte se požádat o pomoc, když na něco nestačíte, a pokud Vám to zatím nejde, uče se to – bývá to nejen efektivnější, ale i povzbuzující.
9. Vyhýbejte se zvládnání stresu pomocí různých „podpůrných“ prostředků, vedoucích k závislosti na nich (kouření, alkohol atd.).

10. Nezapomínejte, že život nespočívá jen v práci, povinnostech a neustálém zvládání stresu – proto žijte a radujte se ze života. (Kebza & Šolcová, Komunikace a stres, 2004)

Kategorie zvládání zátěže je kategorií neutrální. Zvládání tedy neznamena, že se žák se zátěžovou situací pozitivně vyrovnává, úspěšně ji řeší a vyřeší. Do kategorie zvládání patří i neúspěšné či nevalidní zvládání zátěže, např. obviňování jiných osob z vlastního selhání, překrucování skutečnosti, obelhávání sebe samého, útěk do nemoci, uklidňování se kouřením, snaha navodit si jinou náladu konzumováním alkoholu, braním drog, přejídáním se, nebo naopak odmítáním potravy, vyhledávání sociální opory u jednotlivců či skupin s negativní hodnotovou orientací, agrese vůči jiným lidem, pokusy o sebevraždu apod. Psychologicky velmi zajímavé a pedagogicky závažné jsou tzv. sebeznevýhodňující strategie, jimiž se žák snaží – ještě předtím, než nastane zátěžová situace – „získat alibi“ pro případ, že by selhal. Snaží se jednak chránit sám sebe (své sebepojetí, sebehodnocení), jednat zabránit situaci, kdy lidé kolem něj začnou pochybovat o jeho schopnostech a jeho kompetenci, (Čáp & Mareš, 2007).

Judith Cohen společně s Richardem Lazarusem ve svém díle uvádějí soubor pěti strategií zvládání stresu:

1. Zvyšování informovanosti o tom, co se se mnou děje, i o tom, co se děje mimo mě, ale mě se to týká, případně o tom, jaká je naděje, že tou či onou strategií jsem schopen zvrátit chod událostí nebo alespoň zmírnit dopad stresoru.
2. Přímá činnost – jakýkoliv čin, kterým se buď z vlastní iniciativy, nebo vyprovokován stresem dávám do boje.
3. Utlumení (inhibice) určité činnosti, který by mou vlastní situaci mohla zhoršit, anebo mě oslabit.
4. Vnitřní (intrapsychické) procesy typu rozhovoru sama se sebou (jakési samomluvy), kde se snažím přehodnotit situaci, změnit žebříček hodnot, najít jinou cestu řešení apod.
5. Obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc – o odbornou radu, útěchu, uklidnění, posilu, sociální oporu apod. (Křivohlavý, 1994).

## **1.7 Fyzická aktivita jako prostředek zvládání stresu**

Stres může být zvládán či regulován řadou aktivit, především tréninkem, fyzickou námahou, postupným zvyšováním odolnosti, strukturováním času, mezi postupy zvládání stresu patří např. relaxační techniky včetně autogenního tréninku, meditace, dechová cvičení. Pozitivní vliv na zvládání stresové situace a reakce mají různé podoby

sociální opory – podpora v rodině, důvěrný vztah, pocit sounáležitosti apod. (Baštecká, 2009).

Lidé, kteří trpí stresem, mají mimo jiné obvykle i problémy se spánkem. Tito lidé ovšem ani neprovozují žádnou tělesnou aktivitu. Dostali se do bludného kruhu, ze kterého mohou jen stěží uniknout. Tělesná aktivita je nejlepší prostředek, jak řešit tento problém. Odpočinek se dostaví automaticky, pokud pravidelně cvičíme. Chceme-li, aby naše tělesná aktivita byla skutečným přínosem v boji proti stresu, doporučují se následující zásady:

- pravidelnost – tělesné cvičení musí být pravidelné, není možné potřebu týdenního pohybu vměstnat do jediného dne a v něm pak cvičit až do vyčerpání, odborníci doporučují provádět fyzickou aktivitu denně, nebo alespoň čtyřikrát až pětkrát týdně,
- intenzita – pokud chcete dosáhnout přiměřeného stupně kardiovaskulární způsobilosti, musíte cvičit tak, abyste se unavili, tato únava by však neměla být nadměrná a měla by přihlížet k limitům jednotlivých věkových kategorií,
- doba trvání – každé cvičení by mělo trvat nejméně 20 minut, kratší cvičení nikomu neuškodí, ale ani nepřinesou podstatnější výsledky,
- typ cvičení – nejlepší cvičení je takové, při kterém se opakovaně zapojuje do činnosti co největší počet svalových partií, cvičení by mělo být aerobické (to znamená takové, při kterém se procvičuje srdce a plíce), poměrně ideální a snadno dostupné formy pohybové aktivity jsou běh, plavání, cyklistika nebo rychlá chůze. (Melgosa, 2001)

Fyzické přínosy cvičení jako je zlepšení fyzické kondice, zmírnění stresu, úzkosti a boj s nemocí byly už několikrát vědecky prokázány a doporučuje se být fyzicky aktivní, pokud je žádoucí zlepšit své fyzické i duševní zdraví. Cvičení je také považováno za životně důležité pro udržení duševní zdatnosti a pomáhá výrazně snížit stres. Studie ukazují, že cvičení je velmi účinné při snižování únavy, zlepšování bdělosti a koncentrace a při zlepšování celkové kognitivní funkce. To může být velice užitečné, když stres vyčerpává energii a snižuje schopnost soustředit se. Když stres působí na mozek, tak je to provázáno mnoha nervovými spojení, které vnímáme a cítíme také ve zbytku těla. Je tedy logické, že pokud se tělo cítí lépe, tak to bude mít pozitivní vliv na mysl. Cvičení a jiná fyzická aktivita produkují endorfiny a další hormony štěstí jako je serotonin, dopamin a další hormony v mozku, které působí jako přírodní léky proti bolesti a také zlepšují schopnost spánku, což opět a zase snižuje stres. Meditace, akupunktura, masážní terapie, dokonce i hluboké dýchání, mohou způsobit, že tělo bude produkovat endorfiny.

Nelze ale také opomenout význam odpočinku. Máme-li se dobře zotavit z duševní i tělesné zátěže nashromážděné za celý den, potřebujeme každodenní odpočinek. Člověk, který pravidelně cvičí, je schopen lépe odpočívat. Klidová tepová frekvence je nižší, což srdci umožňuje rychleji se zotavit. Lidé, kteří pravidelně cvičí, snadněji usínají a mají hlubší spánek, takže jim stačí méně hodin k obnovení sil. Velký význam v prevenci stresu má také týdenní odpočinek. Lidé, kteří pracují také v sobotu a v neděli, se vystavují většímu riziku stresu. Potřeba odpočívat jeden den v týdnu je zřejmě přirozenou potřebou člověka. V tomto týdenním odpočinku jde o víc než jen o přerušování tělesné práce. Jde nejen o tělesný, ale i o duchovní rozměr naší osobnosti. Pokud se chceme osvobodit od stresu, pak jeden den odpočinku je k tomu jedním z důležitých kroků. (Melgosa, 2001)

## 2 PSYCHICKÉ ZVLÁŠTNOSTI STUDENTŮ

Přesun jedince ze střední na vysokou školu má nepochybně vliv na jeho psychiku. Přejít z jedné etapy života do druhé je spojen s přebíráním nové sociální pozice (statusu nebo role) a doprovázen zpravidla řadou potíží (např. s osvojováním nové sociální role, vyrovnání se s novými požadavky a nároky) a nezdá se i s krizemi.

Každé období lidského vývoje se dále člení na stádia vývoje. Tato stádia jsou dána následujícími třemi charakteristikami:

- chování je odlišné od stadia předchozího nebo budoucího
- stádia se vyskytují u všech jedinců ve stejném pořadí
- posloupnost vývojových stádií je neměnná (Slavík, 2012).

Během svého života prochází člověk řadou období (dětství, mládí, dospělost, stáří), která jsou charakteristická určitými znaky. Pro potřeby této bakalářské práce se budu zabývat pouze stadii adolescence a mladší dospělost.

### 2.1 Adolescence

Adolescence je období od cca 15. do 20. roku života jedince. Pro toto období je typická realizace prvního pohlavního styku, někdy i početí dítěte. Toto období zahrnuje tři důležité mezníky – ukončení povinné školní docházky, zahájení středoškolské, případně vysokoškolského vzdělávání a možné dovršení přípravného profesního období. V této etapě jedinci dosahují plnoletosti, tzn. že podle současného práva jsou od 18 let věku zletilí. Vytvářejí si vlastní kulturu, jež se projevuje v demonstrování potřebě volnosti a experimentování. Objevuje se u nich nechuť k definitivnímu řešení vlastní situace, ignorace životního stylu dospělých, proti němuž už ale neprotestují. K budoucím možnostem se cítí svobodní. Je možné shrnout, že adolescence poskytuje jedinci čas a možnost k tomu, aby dosáhl předpokladů stát se dospělým.

Další součástí adolescenční identity jsou kompetence a výkon. V tomto ohledu je pro adolescenty typická flexibilita a schopnost používat nové způsoby řešení. Jsou jimi preferována jednoznačná, zásadní a rychlá řešení, která vedou k jistotě. Kompromis je chápán jako řešení obecně a méně kvalitní a také nepříliš žádoucí.

Skutečností také je, že předpokládaná hodnota školy jako prostředku k dosažení lepší profesní role a sociální prestiže u adolescentů příliš nefunguje. Dovedou se totiž nadchnout pro jakoukoliv činnost, která má pro ně větší subjektivní význam než škola. Nezkušenost adolescenta se projevuje nadšením, s jakým se snaží určitého cíle dosáhnout. Vlastní negativní zkušenost má pro něj korektivní význam a příště se takové

nepodařené aktivitě vyhne. Má zvláštní pojetí úspěšnosti, které si představuje jako součet jeho konformity a schopnosti výkon dobře sociálně prezentovat. Zapomíná ale většinou doceňovat kvalitu svého výkonu.

Vývoj identity adolescenta pokračuje procesem osamostatňování a rozvojem identity ve dvou fázích. První fází je fáze postupné stabilizace, tj. dochází k postupnému vyrovnávání vztahů s rodiči, druhou pak fáze psychického osamostatňování, což se projevuje ukončením separace ze závislosti na rodině. Adolescenti preferují intenzivní prožitky, usilují o absolutní řešení a mají potřebu neodkladného uspokojení. Tato skutečnost se může projevovat rychlými známostmi, překotnými sňatky, mohou se např. stávat squatterry, kteří rychle a bez námahy žijí po svém, nebo gamblery, kteří rychle a bez námahy chtějí získat hodně peněz, či fetišky, jež hodlají neodkladně dosáhnout vrcholných prožitků. Adolescenti velmi často přijímají pouze svobodu, ale nestojí o odpovědnost. Součástí jejich identity je také vztah k někomu jinému, k určitému člověku nebo ke skupině, od níž by se měli postupně separovat. Rádi přijímají generačně specifické způsoby sebevyjádření, bývají přívrženci alternativní kultury (Slavík, 2012).

## 2.2 Mladší dospělost

Mladší dospělost je období od cca 20. do 30. roku života jedince. Mezi stěžejní znaky tohoto období patří samostatnost, svoboda rozhodování a chování, zodpovědnost ve vztahu k druhým lidem a zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy.

V tomto životním období člověk zakládá rodinu a získává uplatnění v zaměstnání. Na počátku období dospělosti se člověk potýká s problémy, které mohou být provázeny stresem: výběr životního partnera a začátek manželského života, začátek pracovní kariéry, narození dětí se všemi problémy, které s tím souvisejí. Všechny tyto události mohou přinášet velké uspokojení a radost, ale mohou být také významným zdrojem stresu. Přejít od dospívání k dospělosti může být částečně rizikovým obdobím i z fyziologického hlediska. U mnoha lidí v tomto věku začíná ubývat tělesné aktivity, přitom však mnohdy konzumují stále stejné množství jídla. Tím riskují přibývání na váze, což (po několika letech) může vést k vážným onemocněním. Přes všechny stresové faktory typické pro tento věk, mladý člověk čelí těžkostem poměrně úspěšně. Fyzická síla a mentální schopnosti jsou většinou dostatečné k tomu, aby překonal jakýkoli stres, který mu zkříží cestu. Ovšem pokud své schopnosti přecení může si nastřádat stres pro budoucnost (Melgosa, 2001).

Důležitými projevy dospělosti jsou změna vztahů s rodiči, jež jsou symetričtější a klidnější, a osamostatnění, které je předpokladem další diferenciací v oblasti sociálního chování, přijetí nových rolí a vyjasnění vztahu ke skupinovým hodnotám a normám. Dochází také ke změnám ve vztahu k lidem, neboť i ty se stávají symetrickými, zvláště pokud jde o vztahy s vlastními vrstevníky. Sexuální zralost se projevuje sexuální aktivitou, která se též stává prostředkem ke zplodění dítěte. Mezi projevy dospělosti též nacházíme ekonomickou nezávislost jedinců (Slavík, 2012).



Existují tři vývojové úkoly rané dospělosti. První z nich je ochota přijmout a schopnost zvládnout profesní roli, dále ochota přijmout a schopnost zvládnout stabilní partnerství (respektive manželství) a ochota přijmout a schopnost zvládnout rodičovství. V rané dospělosti se také setkáváme s výrazným dilematem. Za to je pokládán rozpor mezi potřebami svobody a nezávislosti a potřebou zkusit nové role. Soustředíme-li se na rozvoj poznávacích procesů, můžeme vidět, že rozvoj myšlení ovlivňuje především zkušenost jedince. Myšlení mladších dospělých je postformální, tzn. bere v úvahu všechny složky problému, jeho mnohoznačnost i celkový kontext. Jako znaky postformálního myšlení bývají uváděny schopnost kompromisu, sebekritičnost, práce s protiklady a problémy životní reality bývají chápány jako složité a nejednoznačné. Je možné také konstatovat, že myšlení je v této etapě života člověka pragmatičtější, flexibilní a otevřené. V oblasti sebehodnocení vlastních kompetencí se projevuje stabilizace.

V rámci socializace bývá vztah mladších dospělých k normám do určité míry relativizován. Někteří z nich se orientují na právo a pořádek, tj. orientují se na společnost, u jiných bývá orientace na právo a pořádek relativizována. Dochází též k přechodu od adolescentního egocentrismu k altruismu a odpovědnosti. Pro některé je typická odpovědnost a péče o jiné, mnohdy i na úkor uspokojení svých vlastních potřeb. Setkáváme se i s tendencí k harmonizaci vlastních potřeb s potřebami jiných lidí.

Schopnost zvládnout přiměřeným způsobem profesní roli je jedním z psychosociálních kritérií rané dospělosti. Právě ona uspokojuje mnohé psychické potřeby mladého člověka, jako potřebu změny, nových zkušeností a rozvoje nových kompetencí, potřebu sociálního kontaktu, potřebu seberealizace, potřebu samostatnosti a nezávislosti, stejně jako potřebu otevřené budoucnosti. V profesní roli jsou dvě fáze:

- fáze profesního startu, která je spojena se šokem z reality a profesní adaptací;
- fáze profesní konsolidace, která je typická značným pracovním zaujetím a úsilím o rozvoj kariéry; jedná se o období profesní stabilizace; kolem 30. roku věku se objevuje tendence bilancovat, a tudíž hledat novou alternativu pro další život; odpovědnost třicetiletého dospělého spočívá přitom ve schopnosti zvolit takový kompromis, který by respektoval povinnosti plynoucí z jeho rodinných rolí (Slavík, 2012).

## **2.3 Vysokoškolští studenti**

Studenti, kteří vstupují na vysokou školu, bývají plni očekávání, které se váže k vysokoškolskému prostředí. Mnohé z nich láká intelektuální klima, které jim tato instituce nabídne, mohou mít představu, že je tímto rámcem budou provázet významné akademické osobnosti. Jejich očekávání ale mohou být zklamána, pokud zjistí, že k vysokoškolskému diplomu se dostanou prostřednictvím středoškolských přístupů k výuce. Proto jsou vysokoškolští učitelé odpovědní za to, aby noví i stávající studenti vysokých škol takovou zkušenost nezískali.

Studenti prezenčního pregraduálního studia jsou charakterističtí tím, že jsou mladými dospělými osobami na přelomu adolescence a rané dospělosti. Mají jistou úroveň intelektového zrání, určité životní a studijní zkušenosti, některou i krátkou zkušenost praktického charakteru. Znamená to, že vlastní určité struktury poznatků, očekávání a mnozí též jasné životní cíle. Studiu věnují svůj hlavní čas i úsilí, i když se v dnešní době stále častěji můžeme setkávat se studenty, kteří se snaží svoje studijní povinnosti skloubit i se zaměstnáním, třeba jen doplňkového charakteru. Mnozí z nich žijí na studentských kolejích a vytvářejí tak jistou subkulturu vysokoškolského prostředí. Jejich postoje, hodnotové orientace i studijní výsledky mnohdy ovlivňuje jak akademické prostředí vysoké školy, tak i vrstevnické prostředí studentských kolejí.

Současné role vysokoškolských studentů můžeme formulovat jako roli osobnosti, roli učícího se jedince a roli klienta. Akademickou obcí je očekáváno, že student vysoké školy se bude chovat jako osobitý příslušník akademického prostředí, tj. dozrávající osobnost toužící po rozvoji své vzdělanostní kapacity. Student jako učící se jedinec má určité vzdělávací zájmy, spjaté s přípravou na budoucí profesi. Charakterizuje ho také jistá motivační strukturace ke studiu i k učení, typický kognitivní styl a určitá intelektuální výbava. Proto většina akademických pracovníků oprávněné v projevech chování studentů hledá projevy zvědavosti, zájmu a touhy po nových informacích.

Student jako klient se stává odběratelem vzdělávacího programu a je subjektem vysokoškolské výuky. Má tudíž právo, aby mu bylo didakticky zdařile předkládáno aktuální kurikulum vědeckých poznatků a faktů.

Student jako osobnost je chápán jako nezaměnitelná individualita s danou psychosomatickou a sociální charakteristikou. Znamená to, že projevy chování studenta jsou ovlivněny jak jeho individuálními dispozicemi, tak i vlivy sociálních skupin, které ho formují (Slavík, 2012).

Vysokoškolští studenti jsou rizikovou skupinou pro poruchy duševního zdraví s vysokou mírou psychiatrické morbidity, především deprese a úzkosti. Prevence a redukce psychických problémů u vysokoškoláků jsou zásadní pro podporu zdraví komunity, protože toto období je považováno za senzitivní období života člověka z hlediska psychosociálního vývoje. Výzkum (Durbas, Karaman, Solman, Kaygisiz, & Ersoy, 2021) ukazuje, že již před pandemií vykazovali vysokoškoláci střední až středně vysoký až vysoký stres. V studii, která byla provedena mezi 1265 studenty z 119 tureckých univerzit byla zkoumána úroveň stresu související s COVID-19. Byl ukázán nízký až střední stres pro různé explorativní faktory související s koronavirem. Rizikový faktor byl shledán nejvyšší, což zpochybnilo obavy z nakažení virem a nakažení člověka a jeho blízkých. Obavy z kontaminace jsou na druhém místě v pořadí, což je skutečně podtyp obsedantně-kompulzivních symptomů. Nedávné studie ukázaly významné zhoršení závažnosti obsedantně-kompulzivních poruch, zejména pokud jde o kontaminaci. Zjištění vykazují mírné úrovně obav z kontaminace, lze tedy předpokládat, že výskyt

obsedantně-kompulzivní poruchy se během období pandemie zvýšil. Spolu s problémy souvisejícími s pandemií, jako je sociální distancování a izolace, které vyvolávaly negativní pocity, jako jsou obavy, hněv, osamělost a bezmoc, představují xenofobní postoje nebezpečí pro životy jednotlivců, které dokonce vedou k případům sebevražd. Očekávalo se, že COVID-19 bude mít negativní dopad na globální ekonomiku, protože jsou narušeny mezinárodní obchodní sítě. Spotřebitelé navíc zůstávají déle doma, což má za následek snížení jejich spotřeby služeb a zboží a zvýšení jejich úspor. Zatímco opatření sociálního distancování a uzamčení ovlivňují socioekonomický status člověka, jako je dopad na pracovní postavení a finanční příjem, duševní zdraví a pohodu a faktory životního prostředí, ve studii se ukazuje, že možné socioekonomické důsledky a nedostatky jsou poslední starost studentů. Důvodem může být to, že kromě rizika ztráty vlastního života nebo ztráty blízkého se ekonomické hrozby COVID-19 zdají být relativně snesitelnější. (Durbas, Karaman, Solman, Kaygisiz, & Ersoy, 2021)

Úrovně úzkosti a stresu spolu souvisejí a jsou u vysokoškolských studentů během pandemie COVID-19 vysoké. S úzkostí souvisí i ročník studia studentů. Bylo pozorováno, že rizikovým faktorem je u vysokoškolských studentů v Turecku stresor související s nakažením nového koronaviru, následovaný obavami z kontaminace. Oba faktory se projevují jako středně silné stresory. Jako socioekonomický faktor byl stanoven faktor na nejnižší úrovni v měření zátěžové škály. Výsledkem studie bylo odhaleno, že kromě sociální, akademické a fyzické zátěže vysokoškolských let, které jsou rozhodující a důležité z hlediska duševního vývoje a psychického zdraví člověka, byl COVID-19 také začleněn. Udržování fyzického a duševního zdraví dnešních univerzitních studentů je zásadní pro vytvoření zdravé struktury komunity po COVID-19 (post-COVID éra). Proto je pro veřejné zdraví, zejména pro mladé dospělé, důležité provádět průběžné studie, které budou nadále sledovat dlouhodobé účinky COVID-19, poskytovat psychologickou podporu vysokoškolským studentům a odpovídajícím způsobem utvářet vzdělávací kanály. (Durbas, Karaman, Solman, Kaygisiz, & Ersoy, 2021)

## **2.4 Úspěšnost studenta a hodnocení výsledků studia**

Potřeby poznání, sebeuplatnění, zájmu o něco jsou nejdůležitějšími motivy k učení. Ideálně, ale ne vždy, si člověk vybírá činnosti takové, pro které má schopnosti a může v nich vyniknout, může být úspěšný. Kromě zájmu o studium je důležitá i sebedůvěra, která pramení ze sebepoznání a sebeuvědomění svých schopností, podmiňuje touhu po uplatnění a je projevem aspirační úrovně studenta. Pro motivaci k učení má aspirační úroveň značný význam. Tam, kde chybí ze strany studenta zájem o obor a nebude během studia oboru navozen, nemůžeme počítat s vnitřní motivací studenta ke studiu, a to zvláště v této době, kdy se objevuje u veřejnosti názor, že je jedno, kterou školu student absolvuje a s jakými studijními výsledky. Pro takového studenta bez zájmu o obor studia bývá vnější pobídkou ke studiu častější průběžná kontrola ze strany učitele a vnější motivací k učení jeho hodnocení.

Na druhé straně přicházejí na vysokou školu studovat studenti, jejichž volba oboru je cílená a podmíněná dlouholetým sebevzděláváním a přípravou na studium již během absolvované střední školy. Pro takové studenty je studium vytouženého oboru odměnou, pokud se na vysoké škole potkají s nadšeným učitelem pro obor, který s patřičným entuziasmem studenty vzdělává (Slavík, 2012).

Pro úspěšnost studenta během jeho studia na vysoké škole hraje významnou roli je sociální adaptace na univerzitní prostředí, jejímž cílem je identifikace a pocit sounáležitosti se spolužáky a s univerzitou, kde studuje. Takový student, který vidí splnění svých cílů a perspektivy v identifikaci se vzdělávacím cílem programu, který studuje a ztotožní se sociálním prostředím své univerzity, bude studovat se zájmem a studium mu bude přinášet uspokojení. Základem sociální adaptace jsou jak sociální vztahy mezi studenty uvnitř studijní skupiny, tak mezi učiteli a studenty. Studijní skupina má často sociálně psychickou a regulativně aktivizační funkci. Je vítáno, když se jedinec včlení do skupiny tak, že své konání reguluje sám podle zásad, které ve skupině fungují, a stává se aktivním členem skupiny. Podnítit takovou sociální adaptaci je však možné především zadáváním týmové práce, metodou skupinových projektů a dalšími aktivizačními metodami. Výsledkem takové organizace studia bývá:

- solidarita mezi studenty,
- uvolnění napětí mezi učitelem a studenty,
- vlastní nápady studentů, rozvoj jejich kreativity,
- získávání nových zkušeností,
- stálá podnětná komunikace mezi učitelem a studenty,
- zvyšování odpovědnosti studentů za studijní výsledky i za vlastní podíl na výsledcích společné práce týmu (Slavík, 2012).

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 3 METODOLOGIE VÝZKUMU

V předchozích kapitolách jsem se zabývala teoretickým vymezením stresu. Popisala jsem stres a jeho projevy. Snažila jsem se uvést možnosti zvládnání stresu. V této části se budu zabývat tím, jak se u studentů Českého vysokého učení technického v Praze změnilo vnímání stresu ze studia během distanční výuky způsobené pandemií COVID-19.

V následujících kapitolách budu prezentovat výzkumné otázky a výsledky kvantitativní empirické sondy, která usiluje o objektivní poznání reality prostřednictvím hromadných dat.

### 3.1 Výzkumné otázky

Tato práce se zaměřuje na následující výzkumné otázky:

1. Jak studenti ČVUT zvládali stres ze studia před pandemií a během distanční výuky způsobené pandemií COVID?
2. Jak se studenti ČVUT snažili aktivně předcházet stresu ze studia během distanční výuky způsobené pandemií COVID?
3. Jaký je vliv distanční výuky způsobené pandemií COVID na odolnost studentů ČVUT vůči stresu ze studia?

V souvislosti s výše uvedenými výzkumnými otázkami byly formulovány konkrétní otázky v dotazníku, aby bylo možno dané výzkumné otázky zodpovědět a provést diskusi.

### 3.2 Technika sběru dat

Z metod kvantitativního výzkumu jsme si zvolila empirickou sondu jako nejčastěji využívanou metodu výzkumu. Empirická sonda má nespornou výhodu v rychlém shromáždění údajů. Dále snadno zabezpečuje anonymitu respondentů a poskytuje vysokou přesnost při vyhodnocení. K sestavení a vyhodnocení dotazníku jsem použila nástroj survio.com, který mi za mírný poplatek umožnil sesbírat a vyhodnotit až 1000 odpovědí za měsíc.

České vysoké učení technické patří k největším a nejstarším technickým vysokým školám v Evropě. V současné době má osm fakult a studuje na něm přes 17 tisíc studentů.

K rozšíření dotazníku mezi respondenty (studenty ČVUT) jsem se snažila využít několik cest. Nejprve jsem požádala vedoucí studijních oddělení fakult ČVUT o rozeslání mezi studenty. Bohužel se tato cesta ukázala jako slepá, protože studijní oddělení nesmí kontaktovat studenty v jiných než ve studijních záležitostech. Přesto považuji za přínosné, že studijní oddělení fakult ČVUT byla informována, že empirická sonda probíhá a jsem rozhodnuta jim poskytnout vyhodnocení, příp. celou bakalářskou práci.

Jako další způsob kontaktování studentů jsem se rozhodla využít sociální sítě a pokusit se studenty kontaktovat neformální cestou. Kontaktovala jsem několik skupin sdružujících studenty ČVUT a požádala jsem tamější členy o spolupráci. Nutno dodat, že s proměnlivou úspěšností. Přesto se tato cesta ukázala jako poměrně efektivní.

Prostřednictvím tohoto způsobu se mi podařilo sesbírat 184 odpovědí během několika týdnů. Vzhledem k výrazné převaze odpovědí z jedné z fakult ČVUT jsem se rozhodla vyřadit odpovědi, které mi zaslali studenti z ostatních fakult ČVUT. K vyhodnocení jsem tedy nakonec použila pouze 154 odpovědí, tedy asi 84 %.

### 3.3 Dotazník

Odpovědi na výše zmíněné výzkumné otázky mi poskytla data získána prostřednictvím níže uvedeného dotazníku. Dotazník zahrnoval celkem 15 otázek s možností uvést. Níže uvádím jejich seznam včetně možností volby odpovědí:

1. Kolik je Vám let?
  - a. méně než 15
  - b. 15–50
  - c. 21–25
  - d. 26–30
  - e. více než 30
  
2. Jaké je Vaše pohlaví?
  - a. Žena
  - b. Muž
  
3. Kterou fakultu ČVUT studujete?
  - a. Fakultu stavební (FSv)
  - b. Fakultu strojní (FS)
  - c. Fakultu elektrotechnickou (FEL)
  - d. Fakultu jadernou a fyzikálně inženýrskou (FJFI)
  - e. Fakultu architektury (FA)
  - f. Fakultu dopravní (FD)
  - g. Fakultu biomedicínského inženýrství (FBMI)
  - h. Fakultu informačních technologií (FIT)
  - i. Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)

4. Kolikátým rokem studujete vysokou školu?
  - a. prvním
  - b. druhým
  - c. třetím
  - d. čtvrtým
  - e. pátým
  - f. šestým a více
  
5. Studoval(a) jste vysokou školu před pandemií COVID a v době, kdy probíhala distanční výuka způsobená pandemií COVID?
  - a. Ano, studoval(a) jsem vysokou školu před pandemií COVID a také v době, kdy probíhala distanční výuka způsobená pandemií COVID.
  - b. Začal(a) jsme studovat vysokou školu v době, kdy probíhala distanční výuka způsobená pandemií COVID.
  - c. Začal(a) jsem studovat vysokou školu až po ukončení distanční výuky způsobené pandemií COVID.
  - d. Jiná odpověď
  
6. Kde jste bydlel(a) během distanční výuky způsobené pandemií COVID?
  - a. S rodinou
  - b. Na koleji
  - c. V pronajatém bytě nebo domě
  - d. Ve vlastním bytě nebo domě
  - e. Jiná odpověď
  
7. Co bylo na Vašem studiu nejvíce stresové před pandemií COVID?
  - a. Změna životního stylu v porovnání se středoškolským životem (např. změna bydliště).
  - b. Vysoké nároky na studijní výkon během semestru.
  - c. Vysoké nároky na studijní výkon během zkouškového období.
  - d. Vysoké nároky na moji samostatnost během studia.
  - e. Před pandemií COVID na mém studiu nic stresového nebylo.
  - f. Jiná odpověď
  
8. Které projevy stresu ze studia jste na sobě pozoroval(a) před pandemií COVID?
  - a. Bolesti hlavy
  - b. Únava
  - c. Vnitřní neklid nebo třes
  - d. Bolesti břicha
  - e. Poruchy příjmu potravy či trávení
  - f. Nevolnost
  - g. Dušnost



- h. Nadměrné pocení
  - i. Jiná odpověď
9. Co Vám nejvíce pomáhalo před pandemií COVID ve stresových situacích spojených se studiem?
- a. Relaxační cvičení
  - b. Trávení času s blízkými osobami
  - c. Spánek
  - d. Sport
  - e. Pobyt v přírodě
  - f. Jiná odpověď
10. Snažil(a) jste se aktivně předcházet stresu ze studia před pandemií COVID?
- a. Ano, pravidelnou meditací
  - b. Ano, pravidelným sportováním
  - c. Ano, dostatkem spánku
  - d. Ano, pravidelným kontaktem s blízkými osobami
  - e. Ne
  - f. Jiná odpověď
11. Co bylo na Vašem studiu nejvíce stresové během distanční výuky způsobené pandemií COVID?
- a. Změna životního stylu v porovnání s obdobím před pandemií COVID.
  - b. Vysoké nároky na studijní výkon během semestru.
  - c. Vysoké nároky na studijní výkon během zkuškového období.
  - d. Vysoké nároky na moji samostatnost během studia.
  - e. Nedostatek osobního kontaktu s vyučujícími.
  - f. Nedostatek osobního kontaktu se spolužáky.
  - g. Během distanční výuky způsobené pandemií COVID na mém studiu nic stresového nebylo.
  - h. Jiná odpověď
12. Které projevy stresu ze studia jste na sobě pozoroval(a) během distanční výuky způsobené pandemií COVID?
- a. Bolesti hlavy
  - b. Únava
  - c. Vnitřní neklid nebo třes
  - d. Bolesti břicha
  - e. Poruchy příjmu potravy či trávení
  - f. Nevolnost
  - g. Dušnost
  - h. Nadměrné pocení
  - i. Jiná odpověď

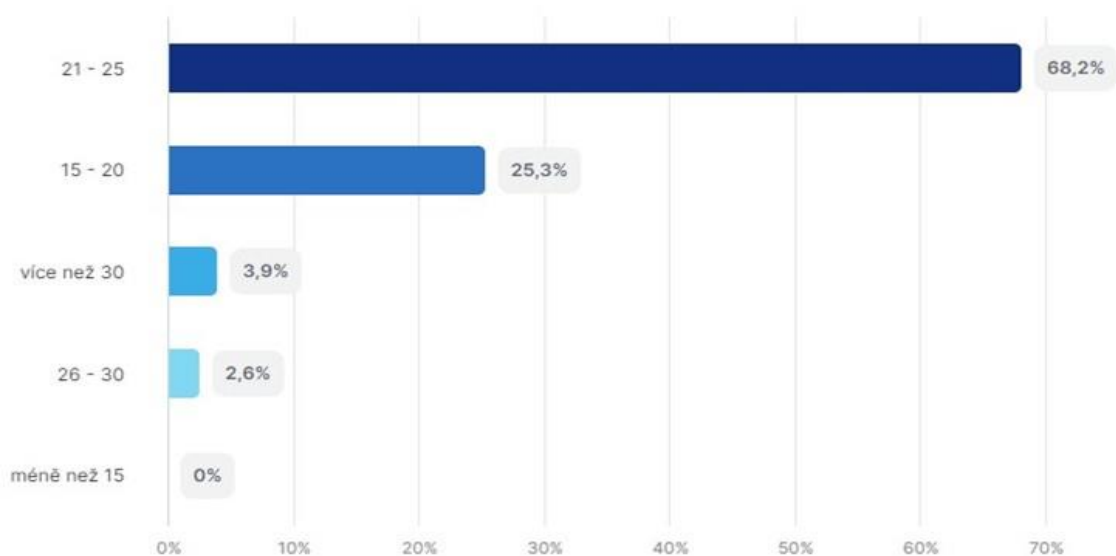
13. Co Vám nejvíce pomáhalo během distanční výuky způsobené pandemií COVID ve stresových situacích spojených se studiem?
- Relaxační cvičení
  - Trávení času s blízkými osobami
  - Spánek
  - Sport
  - Pobyt v přírodě
  - Jiná odpověď
14. Snažil(a) jste se aktivně předcházet stresu ze studia během distanční výuky způsobené pandemií COVID?
- Ano, pravidelnou meditací
  - Ano, pravidelným sportováním
  - Ano, dostatkem spánku
  - Ano, pravidelným kontaktem s blízkými osobami
  - Ne
  - Jiná odpověď
15. Změnila se Vaše odolnost vůči stresu ze studia po ukončení distanční výuky způsobené pandemií COVID?
- Ano, zvýšila se.
  - Ano, snížila se.
  - Ne, zůstala stejná.
  - Jiná odpověď

# 4 VÝSLEDKY EMPIRICKÉ SONDY

## 4.1 Charakteristika respondentů

Charakteristika respondentů podle věku

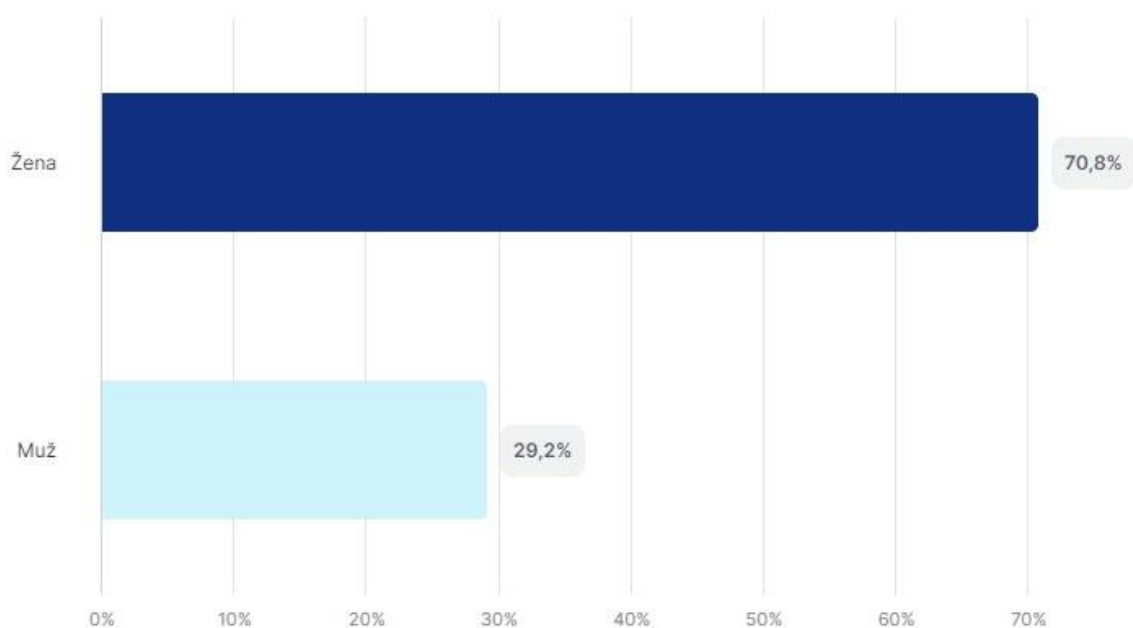
Co se týče věkové charakteristiky, v souladu s očekáváním spadá většina respondentů do věkové kategorie 21 až 25 let (přes 68 % - viz Obrázek 1). Nejnižší ročníky tvoří kategorii do 20 let, která tvoří čtvrtinu respondentů. Zbytek respondentů (6,5 %) jsou starší 26 let.



Obrázek 1 Věkové rozložení respondentů

Charakteristika respondentů podle pohlaví

Rozdělení respondentů podle pohlaví ukazuje převahu žen, které se na souboru podílely téměř 71 procenty (viz Obrázek 2). Zde je nutné zmínit, že ačkoliv výsledky průzkumu potvrdily převahu žen, vzorek nereprezentuje složení studentstva na ČVUT. Jak bylo zmíněno výše, většina respondentů se rekrutovala ze studentů/studentek pocházejících z jedné fakultní součásti ČVUT, která je specifická převahou studentek nad studenty.



Obrázek 2 Rozložení respondentů podle pohlaví

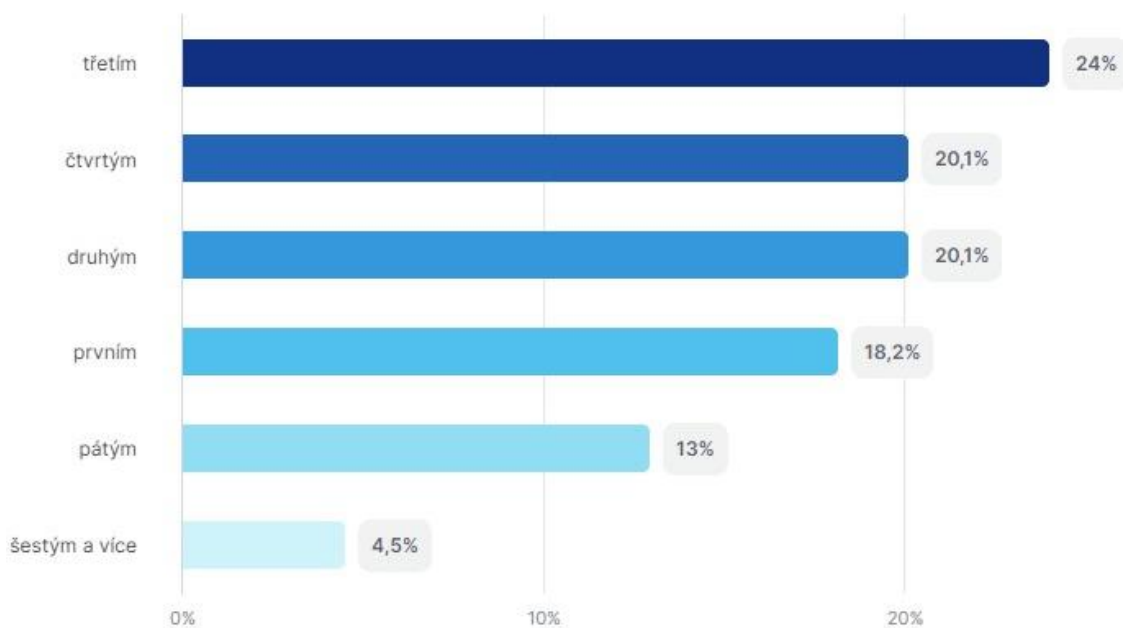
V níže uvedené tabulce uvádím vývoj počtu studentek ČVUT od roku 2005 do roku 2018. Počet studentek na ČVUT dlouhodobě narůstá a v současnosti představuje 31 % všech studentů ČVUT, zatímco třeba v roce 2008 to bylo o 10 % méně. I když se počet studentek za poslední desetiletí zvýšil, zastoupení žen v technických oborech je stále nízké. Tento fakt bývá odůvodňován odkazem na přirozenou (biologickou) odlišnost mužů a žen, nebo se považuje za odraz společnosti, ve které jsou technické obory tradičně vnímány jako mužská odvětví. (Širancová, 2019)

Tabulka 1 Počet studentek na ČVUT v Praze dle jednotlivých fakult a ústavů v jednotlivých letech [v %]

Fakulta	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
FSv	31	33	33	34	35	36	36	37	38	39	39	39	40	40
FS	11	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10
FEL	4	5	5	5	5	6	8	8	8	10	11	12	22	14
FJFI	12	21	23	20	25	26	27	29	35	32	29	31	32	33
FA	42	44	47	50	53	53	53	53	55	56	55	57	59	59
FD	15	16	18	19	19	19	21	23	24	23	25	27	28	27
FBMI	28	34	42	47	54	58	65	62	60	61	60	60	60	61
FIT					11	7	6	8	9	10	10	12	12	12
KÚ	18	19	24	25	25	33	30	36	38	41	39	37	34	38
MÚVS	32	32	31	33	34	39	42	46	52	55	58	59	56	55
celkem	18	19	20	21	23	24	26	27	29	30	30	31	31	31

## Charakteristika respondentů podle ročníku studia

Z celkového počtu respondentů tvořili největší skupinu studenti třetího ročníku, kteří byli zastoupeni celkem 24 procenty (viz Obrázek 3). Další nejpočetnější studijní ročníky byly studenti druhého a čtvrtého ročníku, kteří dosáhli shodně mírně přes dvacet procent zastoupení. K pátému ročníku se přihlásilo celkem 13 procent respondentů a k šestému 4,5 % respondentů.

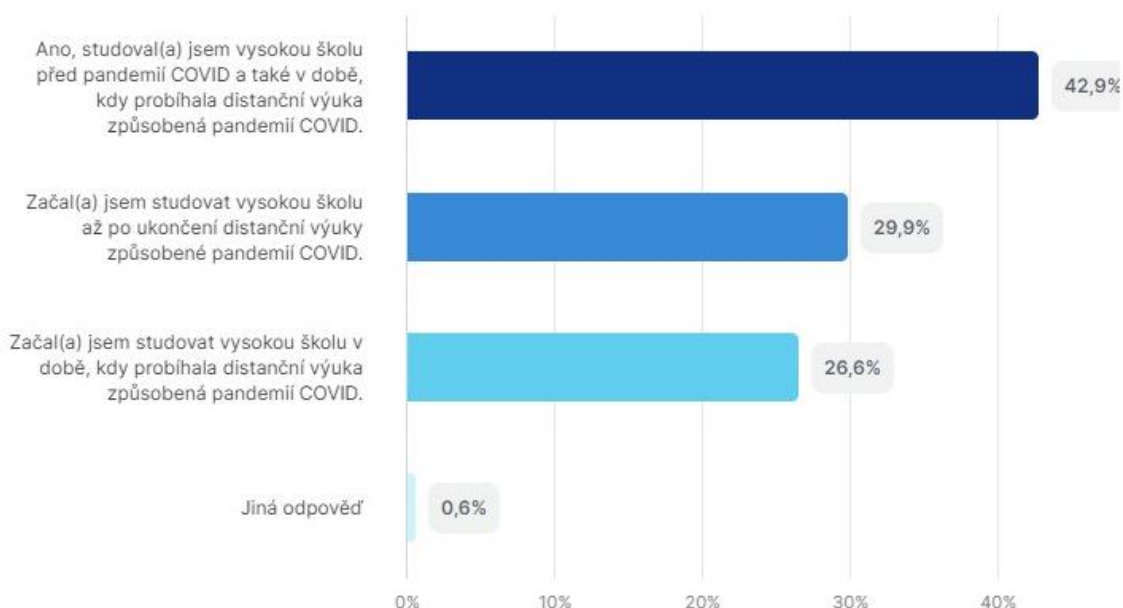


Obrázek 3 Rozložení respondentů podle ročníku studia

## 4.2 Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení otázky č. 5

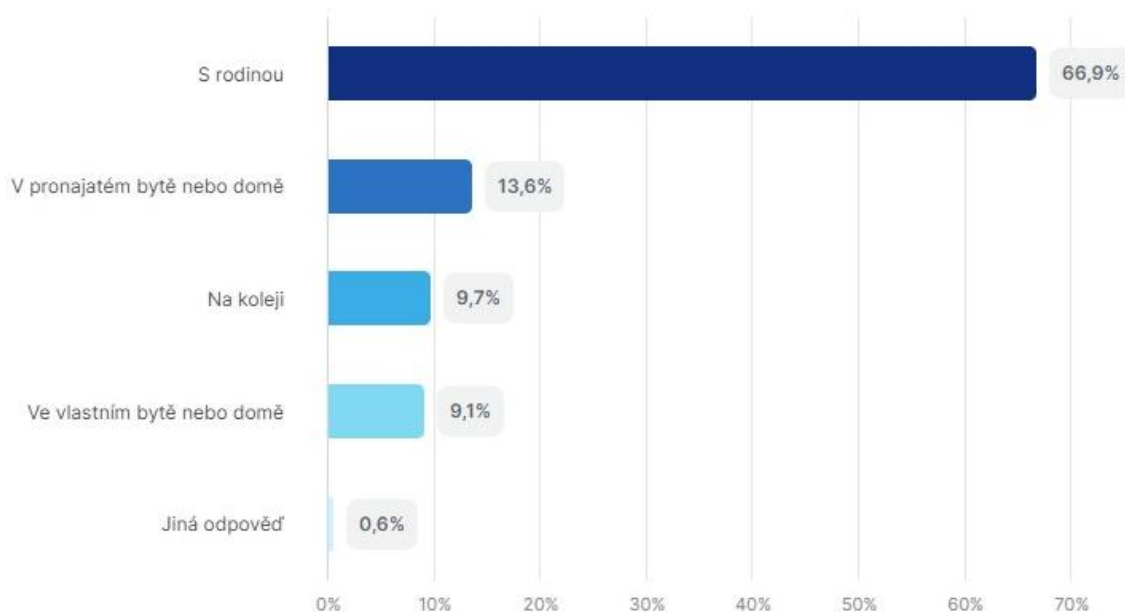
Na otázku „*Studoval(a) jste vysokou školu před pandemií COVID a v době, kdy probíhala distanční výuka způsobená pandemií COVID?*“ odpověděla většina respondentů kladně – téměř 43 % (viz Obrázek 4). Téměř 30 % respondentů začalo studovat vysokou školu až poté, co ČVUT skončilo s nařízenou distanční výukou. Téměř 27 % respondentů uvedlo, že do prvního ročníku vysoké školy nastoupili právě v době vrcholící pandemie s nařízenou distanční výukou.



Obrázek 4 Situace respondentů

Vyhodnocení zázemí studentů – otázky č. 6

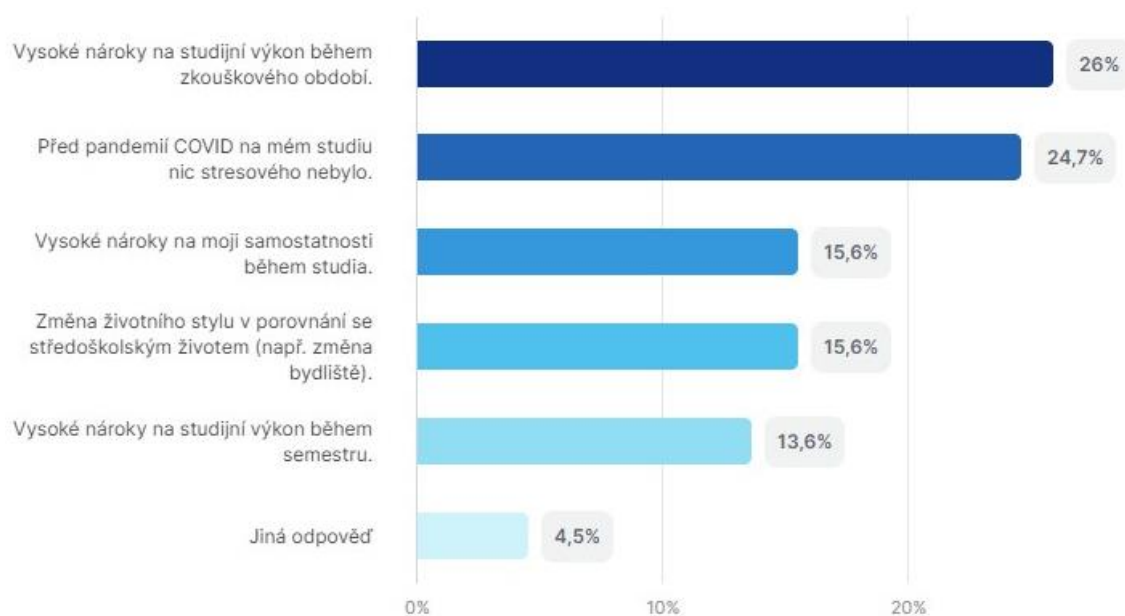
Na otázku „*Kde jste bydlel(a) během distanční výuky způsobené pandemií COVID?*“ odpověděla naprostá většina respondentů, že po dobu distanční výuky trávil čas po dobu studia doma s rodinou (téměř 67 % - viz Obrázek 5). K pobytu v podnájmu se přihlásilo 13,6 % studentů, následovaných 9,7 % respondentů bydlících na koleji a 9,1 % studentů se zázemím ve vlastním bytě nebo domě.



Obrázek 5 Zázemí respondentů

#### Vyhodnocení stresorů před pandemií COVID – otázky č. 7

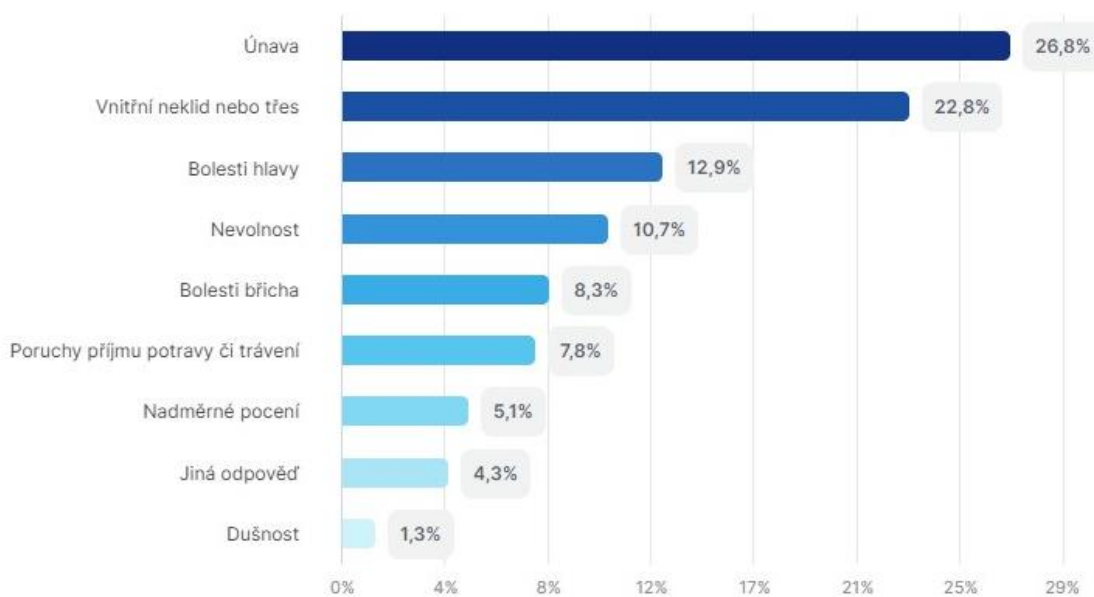
Odpovědi na otázku stresorech působících před pandemií COVID přinesly poznatek, že pro většinu respondentů byly nejsilnějším stresorem vysoké nároky na studijní výkon během zkouškového období (celkem tak odpovědělo 26 % respondentů – viz Obrázek 6). Další v pořadí nejfrekventovanějších odpovědí (celkem 24,7 %) potvrzovala, že před pandemií COVID studenti žádnému znatelnému stresoru vystaveni nebyli. Shodně s 15,8 % odpověďmi se jako předpandemní stresor jevíly Vysoké nároky na samostatnost během studia a Změna životního stylu v porovnání se středoškolským životem (např. změna bydliště). Vysoké nároky na studijní výkon během semestru uvedlo jako významný předpandemní stresor celkem 13,8 % respondentů.



Obrázek 6 Stresory před pandemií COVID

#### Vyhodnocení otázky č. 8 – projevy stresu před pandemií COVID

Na otázku, které projevy stresu ze studia na sobě respondenti pozorovali před pandemií COVID, byly nejčastěji volené možnosti *únava* (26,8 %), *vnitřní neklid nebo třes* (22,8 %), *bolesti hlavy* (8,3 %) a *nevolnost* (10,7 % - viz Obrázek 7). *Bolesti břicha* označilo za předpandemní projev stresu 8,3 % respondentů, *poruchy příjmu potravy či trávení* celkem 7,8 % respondentů a *nadměrné pocení* celkem 5,1 % respondentů.

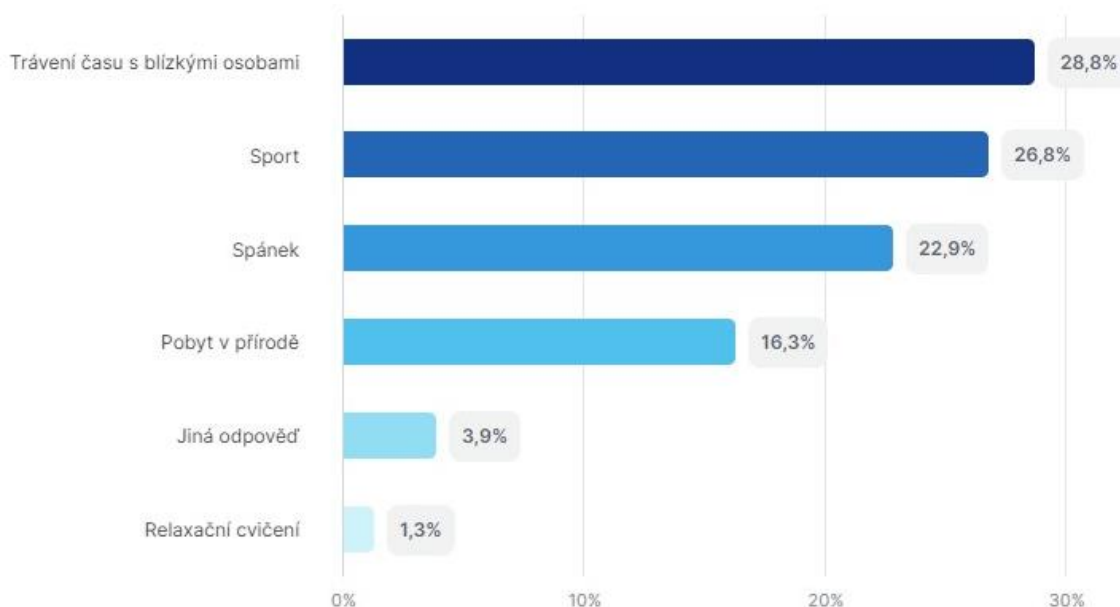


Obrázek 7 Projevy stresu před pandemií COVID



## Vyhodnocení otázky č. 9 – Léčba stresu před pandemií COVID

Jako nejvíce aplikovaný způsob vyrovnávání se se stresem působícím na studenty v době před pandemií COVID se ukázalo *trávení volného času s blízkými osobami* (28,8 %), *sport* (26,8 %), *spánek* (22,9 %) a *pobyt v přírodě* (16,3 %) – viz Obrázek 8.

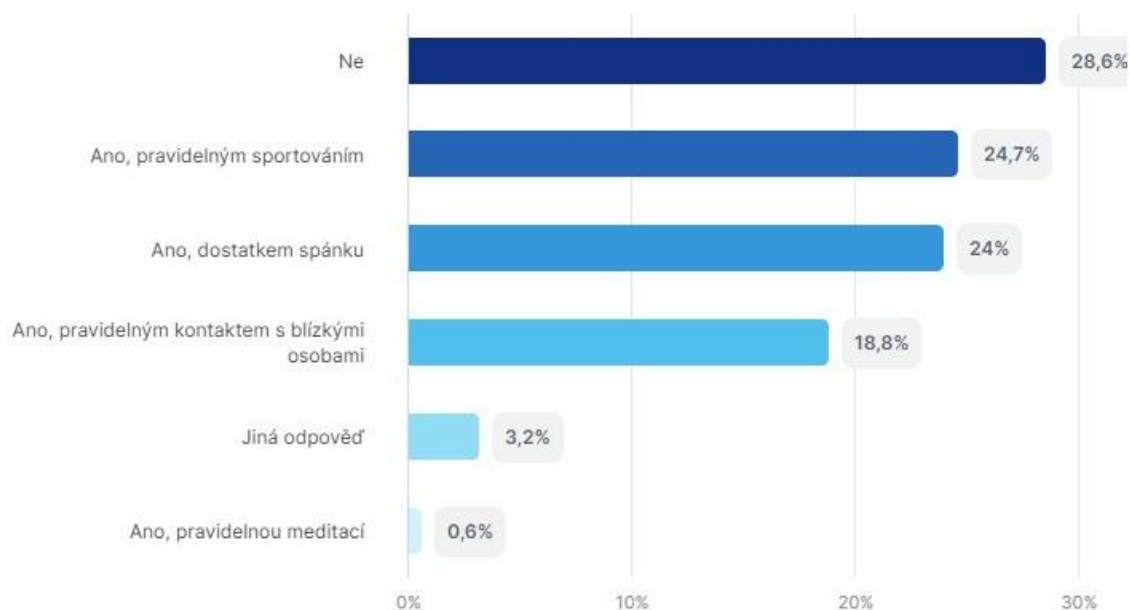


Obrázek 8 Léčba stresu před pandemií COVID

## Vyhodnocení předcházení stresu před pandemií COVID – otázky č. 10

Z empirické sondy vyplynulo, že až 28,6 % respondentů se aktivně nesnažilo předcházet stresu ze studia před pandemií COVID – viz Obrázek 9.

24,7 % respondentů předcházelo stresu *aktivním sportováním* a rovných 24 % respondentů dbalo na *dostatečný spánek*. 18,8 % respondentů uvedlo, že jim pomáhal *pravidelný kontakt s blízkými osobami*.

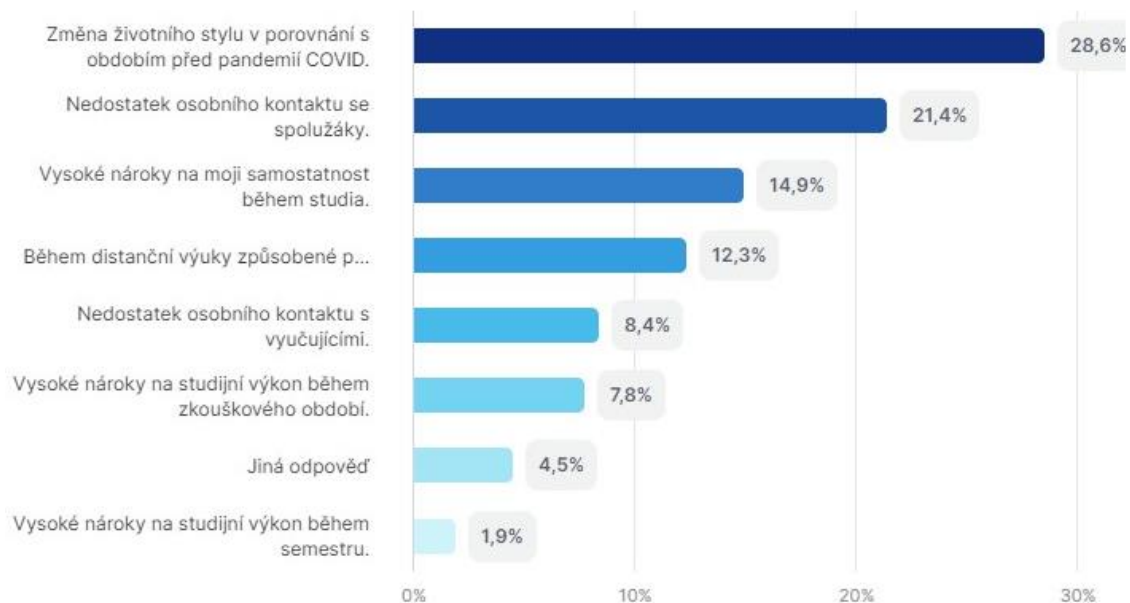


Obrázek 9 Předcházení stresu před pandemií COVID

#### Vyhodnocení stresorů během pandemie COVID – otázky č. 11

Na otázku „co bylo na Vašem studiu nejvíce stresové během distanční výuky způsobené pandemií COVID?“ většina respondentů zvolila možnost změna životního stylu v porovnání s obdobím před pandemií COVID (28,6 % - viz Obrázek 10).

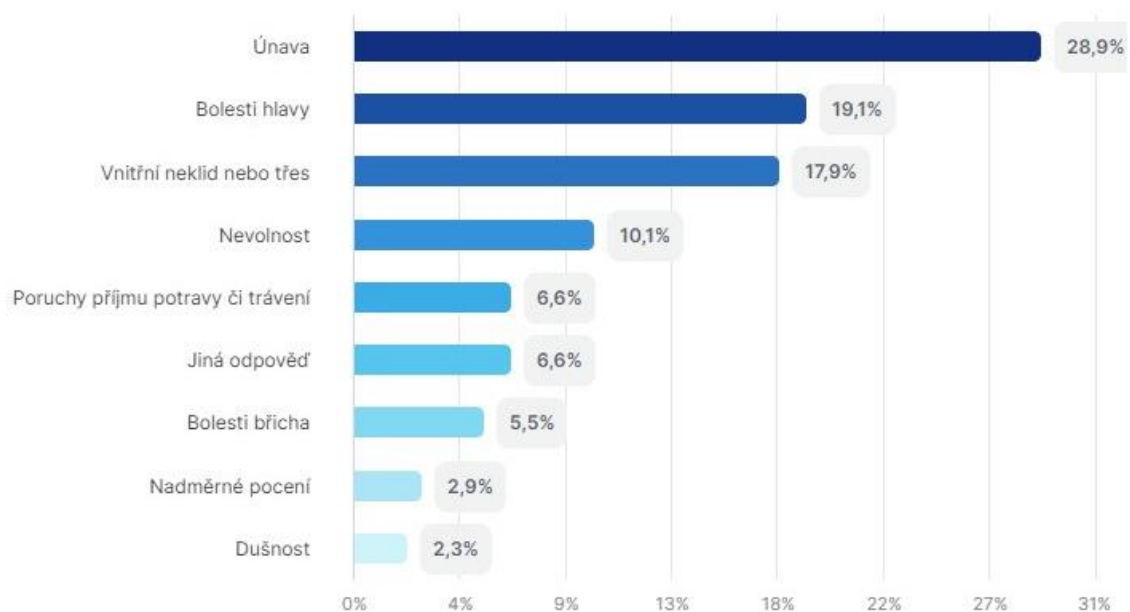
Jako druhý nejvíce frekventovaný stresor se v průzkumu ukázal nedostatek osobního kontaktu se spolužáky, který trápil 21,8 % respondentů. 14,9 % studentů označilo za nejvýznamnější stresor vysoké nároky na moji samostatnost během studia. Celkem 12,8 % studentů neregistrovalo žádné stresové faktory během distanční výuky způsobené pandemií COVID. Pro 8,4 % studentů byl nejvýznamnější stresor nedostatek osobního kontaktu s vyučujícími. Vysoké nároky na studijní výkon během zkouškového období se jako významný stresor projevil u 7,8 % studentů.



Obrázek 10 Stresory během pandemie COVID

#### Vyhodnocení projevů stresu během distanční výuky – otázky č. 12

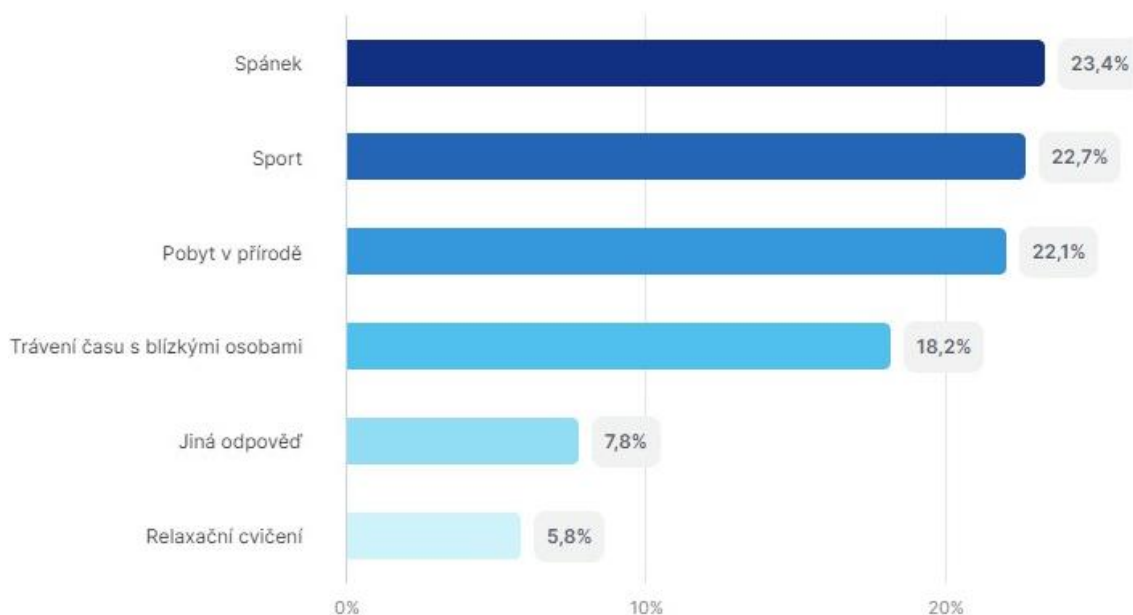
Na otázku, „Které projevy stresu ze studia jste na sobě pozoroval(a) během distanční výuky způsobené pandemií COVID?“, zvolila většina respondentů únavu (28,9 %), bolesti hlavy (19,1 %), vnitřní neklid a třes (17,9 %) a nevolnost (10,1 %). Poruchy příjmu potravy či trávení pozorovalo na sobě 6,6 % respondentů – viz Obrázek 11.



Obrázek 11 Projevy stresu během pandemie COVID

### Vyhodnocení otázky č. 13 – Léčba stresu během pandemie COVID

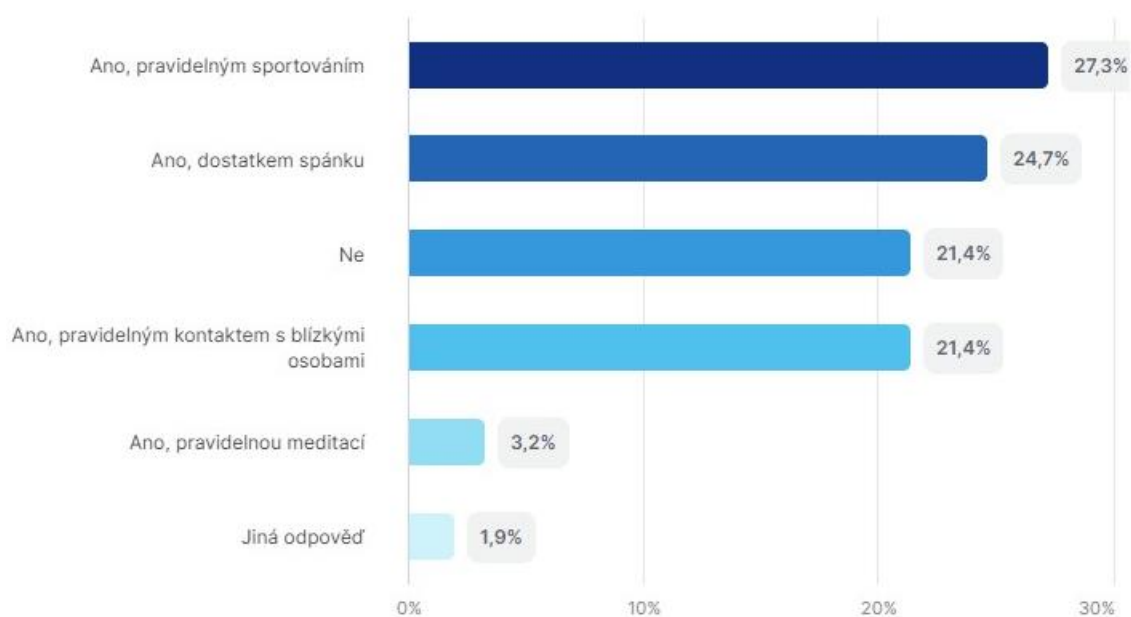
Spánek byl deklarován jako nejvíce aplikovaný způsob vyrovnání se se stresem během pandemie COVID – zvolilo ho celkem 23,4 % respondentů (viz Obrázek 12). Hned po spánku se jevil jako nejúčinnější léčba sport (pro 22,7 % respondentů) a pobyt v přírodě (pro 22,1 %). Trávení času s blízkými osobami našel uplatnění u 18,2 % respondentů.



Obrázek 12 Léčba stresu během pandemie COVID

### Vyhodnocení předcházení stresu během pandemie COVID – otázky č. 14

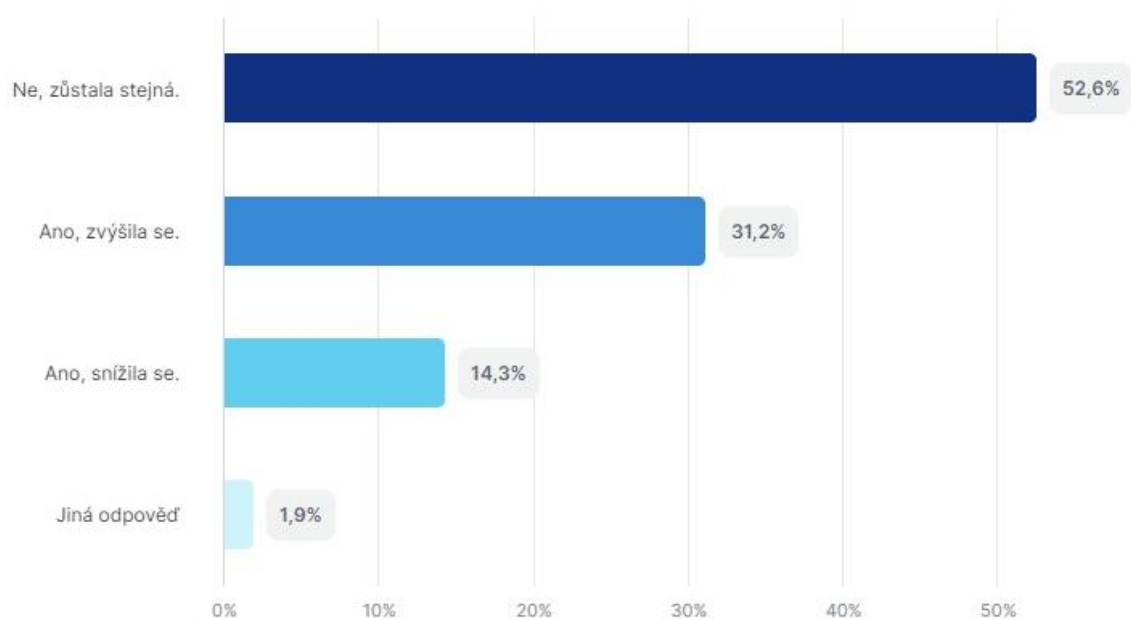
Během pandemie COVID se nejvíce respondentů snažilo předcházet stresu pravidelným sportováním (27,3 %) a dostatkem spánku (24,7 %) – viz Obrázek 13. 21,4 % respondentů aktivně stresu nepředcházelo, zatímco jiných 21,4 % udržovalo pravidelný kontakt s blízkými osobami.



Obrázek 13 Předcházení stresu během pandemie COVID

#### Vyhodnocení změny odolnosti vůči stresu – otázky č. 15

Na otázku, zda studenti osobně pozorují změny ve vlastní odolnosti vůči stresu ze studia po ukončení distanční výuky způsobené pandemií COVID, odpověděla přesvědčivá většina neutrálně, tzn. že nepozorují změny v odolnosti – viz Obrázek 14. Pro 31,2 % respondentů znamenala pandemie COVID posílení jejich odolnosti vůči stresu ze studií. Na 14,3 % respondentů působila pandemie COVID negativně a odpověděli, že pozorují úbytek odolnosti proti stresu ze studií.



Obrázek 14 Změna odolnosti vůči stresu

## 4.3 Diskuse

I když možná předpokládaným, tak základním potvrzeným poznatkem plynoucím z vyhodnocení kvantitativní empirické sondy je, že nejvýznamnějšími stresory působící na studenty během pandemie se jeví změna životního stylu v porovnání s obdobím před pandemií COVID a nedostatek osobního kontaktu se spolužáky.

Dalším důležitým poznatkem je, že hned dalším nejčastěji přiznaným stresorem po výše zmíněných se staly zvýšené nároky na studentovu samostatnost během studia, zatímco v době před pandemií byl tento stresor jmenován jako třetí nejčastější za stresory vysoké nároky na studijní výkon během zkuškového období a žádnému znatelnému stresoru.

Pokud bych chtěla vyhodnotit výzkumné otázky formulované v úvodní části praktické části předkládané práce, tak na výzkumnou otázku č. 1 „Jak studenti ČVUT zvládali stres ze studia před pandemií a během distanční výuky způsobené pandemií COVID?“ přineslo vyhodnocení kvantitativní empirické sondy zjištění, že v době před pandemií studentům nejvíce pomáhalo při vyrovnávání se se stresem – sestupně podle získaných odpovědí – trávení času s blízkými osobami, sport, spánek a pobyt v přírodě. Zatímco v době snížené mobility a omezených kontaktů během pandemie COVID byla možnost kontaktu s blízkými osobami a přáteli do značné míry eliminována, adaptovali dotčení studenti své způsoby vyrovnání se se stresem následovně: sestupně podle frekvence odpovědí se jako nejvíce aplikované způsoby jeví spánek, sport a pobyt v přírodě.

Výzkumná otázka č. 2 „Jak se studenti ČVUT snažili aktivně předcházet stresu ze studia během distanční výuky způsobené pandemií COVID?“ Určitě cenným poznatkem plynoucím z vyhodnocené empirické sondy je, že změna ve vnímání stresu coby komplikace, které je dobré předcházet. Zatímco v předpandemní době stresu aktivně nepředcházelo 29 % respondentů, v době během pandemie se jejich počet snížil na 21 %. Nejčastějším způsobem předcházení stresu respondenti uvedli pravidelné sportování a dostatečný spánek.

Pokud studenty již stres postihl, účinným léčebným opatřením se pro studenty v době před pandemií i během ní jeví také spánek a sport.

Co se týče projevů stresu plynoucího ze studijních záležitostí, z výzkumu vyplynulo, že jak v době před pandemií, tak i během ní, byly nejčastěji potvrzenými obtíže únava, bolesti hlavy a vnitřní neklid a třes.

Pro mě osobně byla nejpřekvapivějším poznatkem odpověď na výzkumnou otázku č. 3 „Jaký je vliv distanční výuky způsobené pandemií COVID na odolnost studentů ČVUT vůči stresu ze studia?“ Výsledek provedeného průzkumu u daného vzorku

prokázal, že na více než polovině dotázaných se tato bezprecedentní a veskrze komplikovaná zkušenost nijak neprojevila. Neméně zajímavým poznatkem je, že pro dalších 14 % respondentů přinesla pandemie negativní vliv, když uvedli, že se jejich odolnost vůči stresovým situacím snížila.

## Závěr

Předkládaná bakalářská práce se zabývala specifickými projevy a důsledky stresu během distanční výuky, jak jej osobně vnímali dotazovaní studenti největší české technické univerzity ČVUT v Praze. Cílem práce bylo zjištění, jak byl stres, jeho projevy a zvládnutí vnímán studenty v době před pandemií COVID-19 a jak byl vnímán během distanční výuky způsobené pandemií COVID-19.

Text se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické, kdy v teoretické části byl stres z psychologického a vývojově-psychologického hlediska s ohledem na specifika mládeže a ranně dospělých studentů, zatímco v praktické části byly představeny výsledky vlastní výzkumné kvantitativní empirické sondy, které bylo realizováno pomocí dotazníku distribuovaného mezi vysokoškolské studenty.

Dalším cílem práce bylo zjistit, jaké stresové situace studenti prožívají a zda se liší v závislosti na pohlaví, fakultě nebo věku. Vzhledem k převaze studentů z jedné fakulty (asi 84 % všech respondentů) jsem se rozhodla omezit empirickou sondu pouze na tuto fakultu. Práce může posloužit k porozumění dopadu distanční výuky na život vysokoškolských studentů a do budoucna může sloužit jako podklad pro doporučení způsobů předcházení stresu.

Výsledky empirické sondy byly poskytnuty fakultě, na které byla prováděna a mohou být použity jako podklad pro zkvalitnění přístupu ke studentům. Dále byly poskytnuty studentům, kteří dotazníku přání výsledky znát a zanechali na sebe kontakt.



# Seznam použité literatury

- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum; ISBN 978-80-246-1874-6.
- Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-470-0.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-273-7.
- Durbas, A., Karaman, H., Solman, C. H., Kaygisiz, N., & Ersoy, Ö. (29. Říjen 2021). Anxiety and Stress Levels Associated With COVID-19 Pandemic of University Students in Turkey: A Year After the Pandemic. *Public Mental Health*. Načteno z <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.731348>
- Kaňková, K. (2009). *Patologická fyziologie pro bakalářské studijní programy*. Brno: Masarykova univerzita, ISBN 978-80-210-3112-8.
- Kebza, V. (2011). *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: Česká zemědělská univerzita, ISBN 978-80-213-2591-3.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, ISBN 80-7071-231-7.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2004). *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, ISBN 80-7071-246-5.
- Kittnar, O., & Miček, M. (2009). *Atlas fyziologických regulací*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-2722-6.
- Kohlíková, E. (2012). *Patofyziologie ve schématech*. Praha: Univerzita Karlova, ISBN 978-80-246-0890-7.
- Kožinová, D. (2022). *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, ISBN 978-80-271-3413-7.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, ISBN 80-7169-121-6.
- Mačák, J., & Mačáková, J. (2004). *Patologie*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3530-6.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, ISBN 80-7169-425-8.
- Melgosa, J. (2001). *Zvládni svůj stres*. Praha: Advent-Orion, ISBN 80-7172-624-9.
- Nečas, E. (2009). *Obecná patologická fyziologie*. Praha: Univerzita Karlova, ISBN 978-80-246-4633-6.
- Pham, D. M., Yang, X. J., & Lee, K. C. (16. Zář 2022). Changes in Perceived Stress of Pharmacy Students Pre- and Mid-COVID-19 Pandemic. *Pharmacy*. Načteno z <https://doi.org/10.3390/pharmacy10050114>
- Silbernagl, S., & Lang, F. (2012). *Atlas patofyziologie*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3555-9.
- Slavík, M. (2012). *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-4054-6.
- Stránská, K., & Andělová, M. (2011). *Referenční hodnoty pro příjem živin*. Praha: Společnost pro výživu, ISBN 978-80-254-6987-3.
- Širancová, K. (5. Březen 2019). *Ta Technika*. Načteno z <https://www.cips.cvut.cz/2019/08/ta-technika/>

Voltmer, E., Kösllich-Strumann, S., Walther, A., Kasem, M., Obst, K., & Kötter, T. (13. Červenec 2021). The impact of the COVID-19 pandemic on stress, mental health and coping behavior in German University students – a longitudinal study before and after the onset of the pandemic. BMC Public Health. Načteno z <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11295-6>

# Seznam obrázků

Obrázek 1 Věkové rozložení respondentů .....	31
Obrázek 2 Rozložení respondentů podle pohlaví.....	32
Obrázek 3 Rozložení respondentů podle ročníku studia .....	33
Obrázek 4 Situace respondentů.....	34
Obrázek 5 Zázemí respondentů.....	35
Obrázek 6 Stresory před pandemií COVID .....	36
Obrázek 7 Projevy stresu před pandemií COVID .....	36
Obrázek 8 Léčba stresu před pandemií COVID .....	37
Obrázek 9 Předcházení stresu před pandemií COVID .....	38
Obrázek 10 Stresory během pandemie COVID .....	39
Obrázek 11 Projevy stresu během pandemie COVID.....	39
Obrázek 12 Léčba stresu během pandemie COVID.....	40
Obrázek 13 Předcházení stresu během pandemie COVID .....	41
Obrázek 14 Změna odolnosti vůči stresu .....	41

# Seznam tabulek

Tabulka 1 Počet studentek na ČVUT v Praze dle jednotlivých fakult a ústavů v jednotlivých letech [v %] .....	32
--	----

# Evidence výpůjček

Prohlášení:

Dávám svolení k půjčování této bakalářské práce. Uživatel potvrzuje svým podpisem, že bude tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno a příjmení: Petra Janků

V Praze dne: 04. 01. 2023

Podpis:

<b>Jméno</b>	<b>Oddělení/ Pracoviště</b>	<b>Datum</b>	<b>Podpis</b>