



# AKADEMICKÝ STRES STUDENTŮ ČVUT BĚHEM PANDEMIE COVID-19

AUTOR PRÁCE:  
VEDOUcí PRÁCE:  
AKADEMICKÝ ROK:

Ing. PETRA JANKŮ  
doc. PhDr. DANA DOBROVSKÁ, CSc.  
2022/2023

„Stres patří k životu stejně jako vzduch a dýchání. Existuje jediný způsob, jak se stresu vyhnout. Zemřít.“

Hans Selye

## 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 zvládnutí stresu. V teoretické části práce také lze nalézt kapitolu zabývající se psychickými zvláštnostmi studentů, zejména vysokoškolských. V praktické části bakalářské práce se nachází definice a vyhodnocení kvantitativně pojetého empirického šetření, které proběhlo formou online dotazníku a které se zabývá stresem, jemuž mohli být studenti vystaveni.

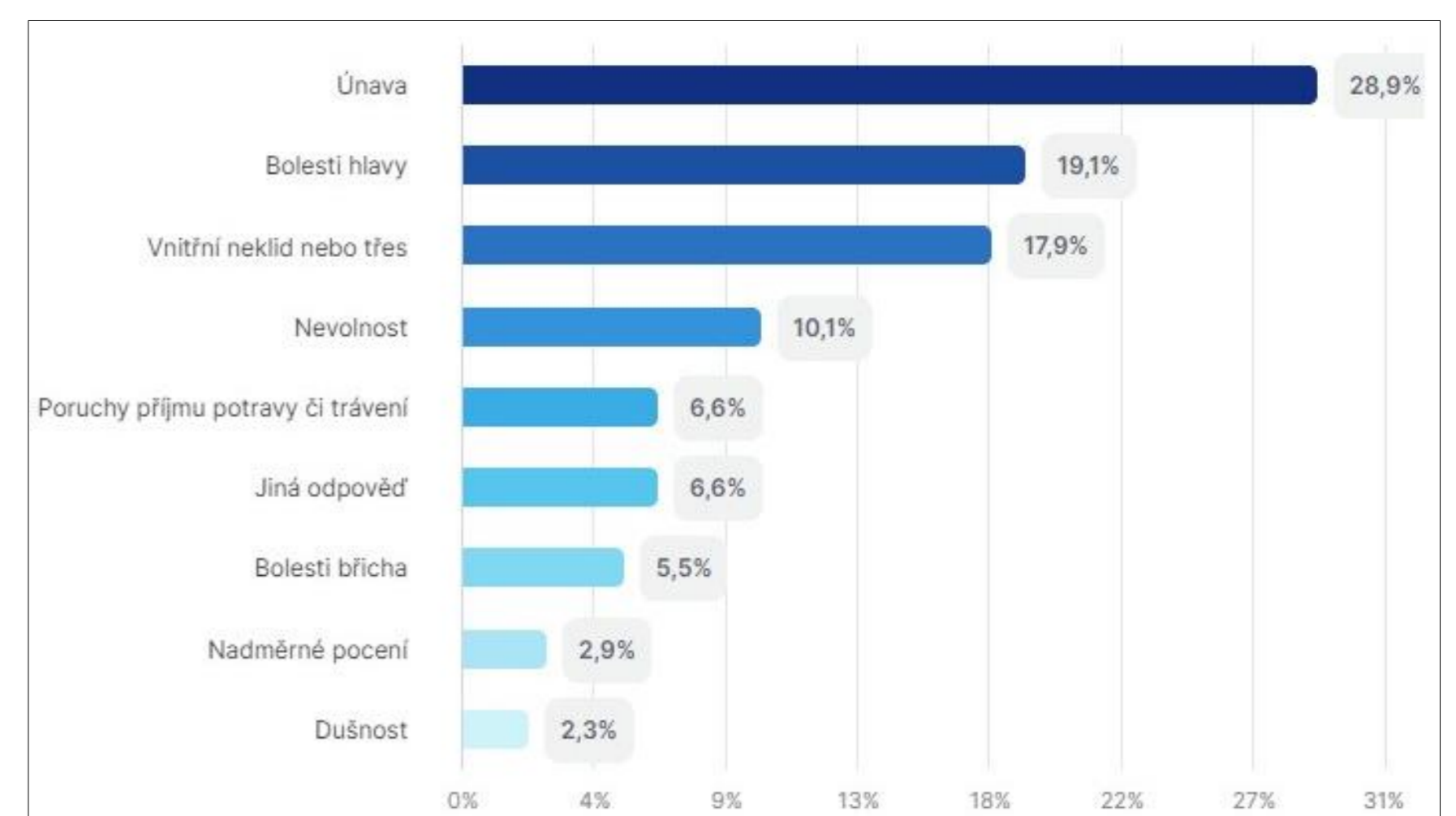
## ABSTRACT

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.

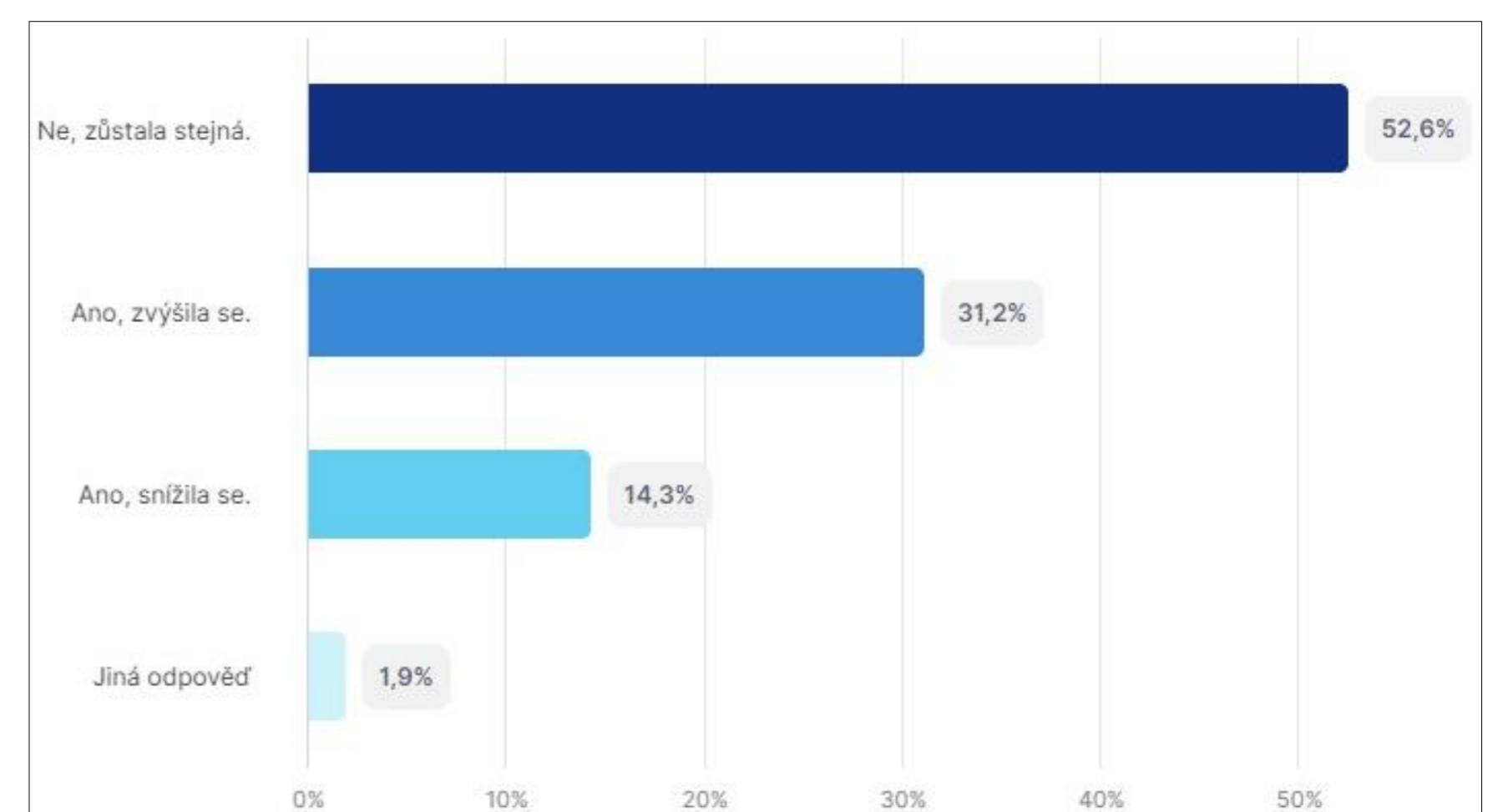
## METODIKA

Z metod kvantitativního výzkumu bylo zvoleno dotazníkové šetření jako nejčastěji využívaná metoda výzkumu. Dotazníkové šetření má nespornou výhodu v rychlém shromažďování údajů a snadno zabezpečuje anonymitu respondentů a poskytuje vysokou přesnost při vyhodnocení. K sestavení a vyhodnocení dotazníku byl použit nástroj survio.com. K rozšíření dotazníku mezi respondenty (studenty ČVUT) byly využity sociální sítě. Prostřednictvím tohoto způsobu se podařilo sesbírat 184 odpovědí během několika týdnů. Vzhledem k výrazné převaze odpovědí z jedné z fakult ČVUT byly vyřazeny odpovědi z ostatních fakult ČVUT. K vyhodnocení tedy bylo použito pouze 154 odpovědí, tedy asi 84 %.

Nejvíce překvapivým poznatkem odpověď na výzkumnou otázku „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.



Obrázek 11 Projevy stresu během pandemie COVID



Obrázek 14 Změna odolnosti vůči stresu

## ZÁVĚR

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. Práce zahrnuje teoretickou a praktickou část, kdy v teoretické části byl stres popsán z psychologického a vývojově-psychologického hlediska s ohledem na specifika mládeže a ranně dospělých studentů, zatímco v praktické části byly představeny výsledky vlastního výzkumného kvantitativního šetření, které bylo realizováno pomocí dotazníku distribuovaného mezi vysokoškolské studenty. 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) bylo rozhodnuto omezení šetření pouze na jednu 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.