

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra profesního a personálního rozvoje**



**Česká zemědělská  
univerzita v Praze**

**Distanční výuka a stres**

Bakalářská práce

Autor: **Tereza Kratochvílová**

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková

2021

## **Zadávací list**

## **Zadávací list**

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma **Distanční výuka a stres** vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze dne 21. března 2021

.....  
(podpis autora práce)

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří mi pomohli k vytvoření bakalářské práce především pak vedoucí práce PhDr. Andree Hlubučkové za podporu, vedení, věnovaný čas, odborné konzultace a za poskytnuté informace.

## **Abstrakt**

Cílem bakalářské práce bylo zkoumání stresorů působících na české vysokoškolské studenty při distanční výuce v druhé vlně koronavirové pandemie.

Teoretická část byla zpracována po studiu dostupné odborné literatury a byly v ní vymezeny pojmy jako distanční výuka, stres a stresor. Dále byly popsány formy distanční výuky a jejich průběh, mechanismy stresových reakcí, projevy stresu, obranné mechanismy, copingové strategie a prevence stresu. V poslední kapitole teoretické části byly popsány některé z nevhodných ventilací stresu (léková závislost, drogy, alkohol atd.).

Praktická část byla věnována dotazníkovému šetření, které se zabývalo adaptací vysokoškolských studentů z kontaktní výuky na distanční a analýzou stresorů doprovázející distanční výuku.

Z výsledků vyšlo najevo, že distanční výuka jako forma vzdělávání pro dotazované studenty není stresující. Největší stresor, který tato forma vzdělávání přináší, je pro vybraný vzorek sociální izolace, nedostatek kontaktu a celkově zhoršená komunikace. Na tyto stresory však respondenti umí reagovat správným způsobem, a to tak že relaxují, odpočívají a více komunikují s přáteli, aby eliminovali pocit samoty.

## **Klíčová slova**

distanční výuka, stres, student

## **Abstract**

The aim of the work was to investigate stressors affecting Czech university students caused by distance learning in the second wave of the coronavirus pandemic.

The theoretical part of the work was processed after the study of available scientific literature. There were defined terms such as distance learning, stress and stressor in the theoretical part. Furthermore, the forms of distance learning and their course, mechanisms of stress reactions, symptoms of stress, defense mechanisms, coping strategies and stress prevention were described. There were described in the last chapter of the theoretical part some of the inappropriate stress ventilations such as drug addiction, drugs and alcohol.

The practical part was devoted to a questionnaire survey, which was dealing with the adaptation of university students from contact learning to distance learning and analysis of the stressors caused by distance learning.

The results showed that distance learning, as a form of education, is not stressful for respondents. The biggest stressor, that this form of learning brings, is social isolation, lack of contact and overall worsened communication for the selected sample of students. However, respondents are able to deal with these stressors well by relaxing, resting and communicating with friends to eliminate the feeling of loneliness.

## **Keywords**

distance learning, stress, student

## **OBSAH**

ÚVOD .....	10
TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	11
1 Cíl a metodika .....	11
2 Distanční výuka .....	12
2.1 Definice .....	12
2.2 Formy vzdělávání distančním způsobem .....	12
2.3 Průběh distančního vzdělávání .....	12
2.3.1 On-line výuka .....	12
2.3.2 Off-line výuka .....	13
2.4 Pandemie, distanční výuka a digitální kompetence .....	14
3 Stres .....	15
3.1 Definice .....	15
3.2 Dělení stresu .....	15
3.3 Stresory .....	16
3.4 Reakce na stresor .....	17
3.4.1 Reakce na fyzikální stresor .....	17
3.4.2 Reakce na chemický stresor .....	18
3.4.3 Reakce na biologický stresor .....	18
3.4.4 Reakce na psychosociální stresor .....	19
3.5 Mechanismy stresových reakcí .....	20
3.6 Projevy stresu .....	21
3.7 Obranné mechanismy .....	23
3.8 Copingové strategie .....	24
3.9 Prevence stresu .....	26



3.10	Nevhodné ventilace stresu.....	28
3.10.1	Léková závislost .....	29
3.10.2	Závislost na hracích automatech a počítačových hrách.....	29
3.10.3	Tabakismus .....	30
3.10.4	Drogy .....	30
3.10.5	Alkohol .....	31
	PRAKTICKÁ ČÁST .....	32
4	Design průzkumného šetření .....	32
4.1	Cíle a záměr.....	32
4.2	Metody sběru dat.....	33
4.2.1	Otázky v dotazníku .....	33
4.3	Výběr a charakteristika respondentů .....	34
5	Popis, analýza a interpretace dat.....	35
6	Shrnutí průzkumného šetření .....	46
6.1	Vyhodnocení hypotéz.....	46
6.2	Vyvozené závěry.....	47
6.3	Diskuze.....	48
7	Vlastní doporučení.....	49
	ZÁVĚR .....	50
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	51
	SEZNAM GRAFŮ .....	53
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	53
	SEZNAM TABULEK .....	53

## ÚVOD

Při výběru tématu bakalářské práce bylo zohledněno aktuální celosvětové dění okolo nového koronavirového onemocnění SARS CoV-2 neboli COVID-19, které ovlivnilo chod celé lidské společnosti hned od jeho propuknutí. Následkem této události se odehrálo v České republice mnoho změn a opatření, přičemž některá z nich se dotkla i školství.

Téma této bakalářské práce se konkrétně zabývá distanční výukou, stresem a zvládáním stresu způsobeného změnou z kontaktní výuky vysokoškolských studentů na distanční výuku během druhé vlny koronavirové pandemie. Podobným tématem se již zabýval Sociologický ústav AV ČR ve spolupráci s Fakultou sociálních věd UK při zapojení se do mezinárodní výzkumné iniciativy Antwerp University COVID-19 International Student Well-Being Study (C19 ISWS).

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to: teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou vymezeny pojmy jako je distanční výuka, její formy a průběh. Dále jsou definovány pojmy jako stres, stresory, projevy stresu, obranné mechanismy, copingové strategie a prevence stresu. Teoretickou část uzavírá kapitola o nevhodných ventilacích stresu. Praktická část je věnována kvantitativnímu výzkumu, jehož účelem je zjistit, jak se čeští vysokoškoláci vyrovnávají se změnou kontaktní výuky na distanční, a jeho výsledkům.

Tato práce může být přínosná hlavně v oblasti školství a psychologie. Shrnutí teoretických faktů o tématu stres může poskytnout různé postupy na zvládání stresu a rozšíření povědomí o důležitosti psychického zdraví. Z výsledků je možné vyčíst, jak se čeští vysokoškoláci vyrovnávají se změnou formy vzdělávání, zdali je pro ně radikální natolik, že ovlivňuje jejich psychické zdraví. Dále pak výsledky kvantitativního šetření mohou poskytnout podnět a základ pro další šetření týkajícího se studentů a distanční výuky.

# TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1 Cíl a metodika

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo analyzovat stresory studentů vysokých škol na území České republiky způsobené distanční výukou v druhé vlně koronavirové pandemie a získat informace o zvládání stresu s tím spojeným.

Jedním z dílčích cílů bylo rozšířit povědomí o psychickém stavu studentů při distanční formě vzdělávání a tím dát podnět pro další šetření týkajícího se psychického zdraví při distanční výuce. Dalším z dílčích cílů bylo poskytnout návod na zvládání stresu a shrnout teoretická fakta o distanční výuce a stresu.

V praktické části práce byla zvolena pro řešení dané hypotézy kvantitativní metoda výzkumu, tj. dotazníkové šetření. Dotazník byl distribuován vzhledem k aktuální pandemické situaci pouze online formou prostřednictvím nástroje Survio.

Dotazník byl určen vysokoškolským studentům na území České republiky a zkoumal adaptaci vysokoškolských studentů na změnu způsobu výuky z kontaktní na distanční.

## **2 Distanční výuka**

### **2.1 Definice**

Distanční výuka je jednou z forem studia, která zakládá na samostudiu, při kterém student není v osobním kontaktu s vyučujícím a většina výuky probíhá vzdáleně (ManagementMania, Distanční vzdělávání, 2016).

### **2.2 Formy vzdělávání distančním způsobem**

Distanční vzdělávání lze realizovat za pomoci dvou forem, a to: on-line či off-line. Ředitel školy s ohledem na aktuální možnosti a podmínky školy určuje konkrétní vnitřní pravidla organizace výuky (MŠMT, Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem, 2020).

### **2.3 Průběh distančního vzdělávání**

Distanční vzdělávání probíhá za pomoci metodicky speciálně zpracovaných elektronických nebo písemných studijních materiálů a během této formy studia je student průběžně v kontaktu s vyučujícím (ManagementMania, Distanční vzdělávání, 2016). Je zapotřebí, aby vyučující neustále kontroloval zapojování jednotlivých účastníků a poskytoval studijní podporu a individuální konzultace, které musí být v takové formě, aby byly dostupné každému studentovi bez rozdílu a aby měly patřičný efekt (MŠMT, Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem, 2020). „Kontakt s vyučujícími, nebo-li konzultanty je zprostředkováván technickými komunikačními prostředky“ (Zlámalová, Průcha, 1996, s. 18).

#### **2.3.1 On-line výuka**

Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem MŠMT (2020) pojem on-line výuka definuje jako „takový způsob vzdělávání na dálku, který probíhá zpravidla prostřednictvím internetu a je podporován nejrůznějšími digitálními technologiemi a softwarovými nástroji.“ On-line výuku dále rozlišujeme na synchronní a asynchronní.

Pro synchronní vyučování učitelé určí konkrétní čas, kdy se společně setkávají se svými žáky a vedou výuku. Synchronní výuka je realizována ve chvíli, kdy se učitelé a žáci zabývají učením ve stejnou dobu, ve stejném virtuálním vzdělávacím prostředí. Výuka probíhá ve stejné dny, jako kdyby byla škola otevřená. Žáci se připojují prostřednictvím videohovorů a v každé hodině jsou tak v kontaktu se svými spolužáky i učitelem. Postup hodiny je stejný jako při standardní prezenční výuce. Ve chvíli, kdy neprobíhá online výuka, řeší žáci své zadané domácí úlohy a odevzdávají je za pomoci online nástrojů.

Naproti tomu asynchronní výuka probíhá způsobem, že si každý žák určí vlastní rozvrh, dle kterého se řídí pouze on sám. Žáci a učitelé se spolu nesetkávají v předem pravidelně určené časy. Učitelé zpracovávají a poskytují materiály (video lekce, úkoly atd.), které žáci zpracují do určitého termínu. Zadání úkolu musí být jasnou a srozumitelnou formou zveřejněno tak, aby se o něm každý žák včas dozvěděl a mohl ho splnit. Při této formě vzdělávání mohou žáci spolupracovat pomocí sdílených dokumentů a prezentací na zadaných úlohách nebo se zapojit do diskuzních vláken. Společné online schůzky pro třídu jako celek a učitele probíhají jednou až dvakrát týdně. Zde jsou učitelem vysvětleny základy probírané látky. Učitelé věnují konzultační hodiny těm žákům, kteří potřebují pomoc s řešením úlohy nebo vysvětlením (Microsoft Educator Centre, Vzdělávání na dálku s Microsoft Teams a Office 365, 2021).

### **2.3.2 Off-line výuka**

„Pojmem off-line výuka je označován takový způsob vzdělávání na dálku, který neprobíhá přes internet a k realizaci nepotřebuje ve větší míře digitální technologie. Nejčastěji se jedná o samostudium a plnění úkolů z učebnic a učebních materiálů či pracovních listů. Může se také jednat o plnění praktických úkolů využívajících přirozené podmínky účastníků v jejich domácím prostředí – kreativní či řemeslné práce, aplikace znalostí a dovedností v praxi, projekty zaměřené na samostatnou práci dítěte/žáka/studenta či na rozvoj kompetencí (příprava jídla, práce na zahradě, péče o členy rodiny, umělecká tvorba, vytváření portfolia atd.)“ (MŠMT, Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem, 2020).

Dle Metodického doporučení pro vzdělávání distančním způsobem MŠMT (2020) je výhoda off-line výuky nenáročnost na technické vybavení a digitální dovednosti žáků. Tento způsob výuky je vhodný při zaměření výuky na praktické činnosti vzhledem ke specifickým potřebám účastníků a tam, kde socioekonomické podmínky neumožňují on-line výuku. Při off-line výuce je kladen důraz na úsilí učitelů při kontrole zapojování všech žáků a jejich vzdělávacího pokroku, poskytování studijní podpory a podávání zpětné vazby.

## **2.4 Pandemie, distanční výuka a digitální kompetence**

V roce 2020 proběhlo rychlé začlenění digitálních technologií do vzdělávání. Omezení v mezilidském kontaktu poskytlo rozvoj digitálních kompetencí u osob, které se před pandemií digitálními technologiím vyhýbali a nyní mají možnost pochopit výhody jejich používání a ponechat si je do budoucna.

Nastavení a udržení systému všech procesů a jejich jednotnost napříč institucí usnadní výuku i veškerou komunikaci. Ideální situací pro školy je mít vytvořený plán, jak jednat v podobném případě a být vždy připravený na možnost distanční výuky. Ta totiž nemusí být využita pouze v krizových případech, ale může být efektivní i v běžných situacích, kterou je například nemoc žáka. Je možné, že využití distanční výuky přinese i nevýhody, jako je například prohloubení digitální propasti, nebo ztráta sociálního kontaktu (NÚV, Digitální kompetence pojetí tematické oblasti v projektu P-KAP, 2020).

## 3 Stres

### 3.1 Definice

Pojem stres nemá zavedenou přesnou vědecky danou definici, a proto zde bude uvedeno vícero definicí. „Původní definice Selyeho, která se ve světě nejvíce užívá, zní: Stres je nespecifická (tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoliv nárok na organismus kladený. Modifikovaná Lazarusova definice je následující: Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat (vylepšení oproti předchozí definici spočívá v tom, že už nejde o jakýkoliv nárok, ale o nárok přetěžující). Fyziologická definice Ganongova zní: Stres je takový vliv, který vede k prodloužené hormonální reakci kůry nadledvin“ (Schreiber, 1992, s. 11).

Křivohlavý (1994, s. 8) zmiňuje obecný přehled rozdílného přístupu ke stresu, kdy stres může být obtížná životní situace, jakou je například rozvod nebo úmrtí člena rodiny. Nebo je stres chápán jako nepříjemná okolnost či faktor – stresor. Dále uvádí, že stres může být reakce organismu na stresory a v poslední řadě stresem může být chápán celkový vnitřní stav – homeostáza.

### 3.2 Dělení stresu

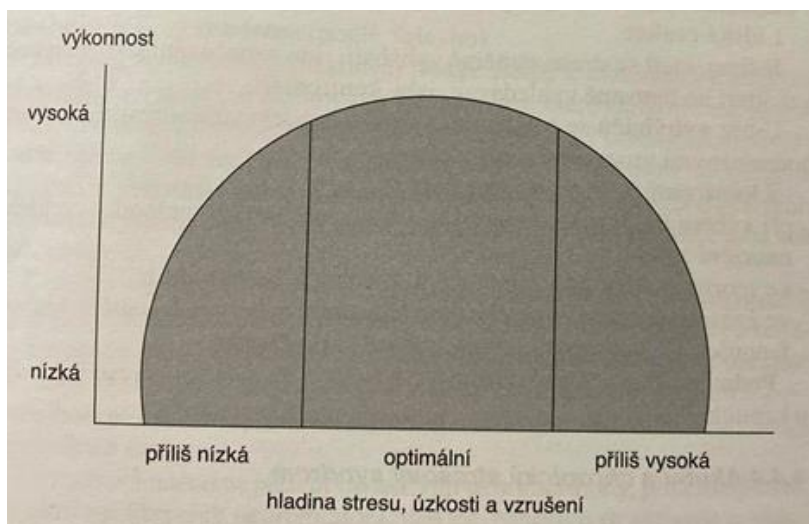
Stres je rozlišován na dva druhy, a to: eustres a distres.

Eustres je pozitivní stres a společně s mírným stresem jsou pro člověka velice významným faktorem. Pro jedince je určitá míra stresu důležitá, protože zapříčiňuje větší odolnost vůči závažnému stresu.

Distres je naopak negativní stres, pro organismus nepříznivý, vedoucí k patologickým změnám, k tělesnému poškození. Lze používat také termín alostatický stres (Bartůňková, 2010, s. 18).

Z obrázku č. 1 – Význam intenzity stresorů na následující straně lze vyčíst, že výkonnost je nejvyšší při optimální hladině stresu. Při příliš nízké nebo naopak příliš vysoké hladině výkonnost klesá. Nízká hladina reprezentuje člověka v klidu až znuřeného, na druhé straně vysoká hladina představuje člověka s úzkostí.

**Obrázek č. 1 – Význam intenzity stresorů (Yerkes-Dodsonův zákon)**



Zdroj: Bartůňková (2010, s. 17)

Dále je stres dělen na akutní a chronický. Akutní stres trvá minuty až hodiny, přičemž organismus zalarmuje energetické rezervy, aby tělo připravil na situaci, kdy jde o „přežití“. V tento moment jsou utlumeny činnosti trávicího, vylučovacího a reprodukčního systému. „Tato opatření zajišťují ochranu, aby člověk v tíživé situaci boje nebyl například obtěžován močením, aby neztrácel zbytečně potřebnou vodu, aby rány příliš nekrvácely“ (Cimický, 2001, s. 9). Naproti tomu je nervový, endokrinní, pohybový a kardiorepirační systém v pohotovosti.

Chronický stres trvá týdny až roky, a proto jsou uvedeny v činnost dlouhodobější nervové, hormonální a imunologické mechanismy. Při chronickém stresu dochází k potlačení růstu a sexuálních funkcí a jsou pozorovány strukturální změny, jako například zvětšení nadledvinek, zmenšení sleziny atd. Tento stres je doprovázen u žen sníženou schopností ovulace a otěhotnění, u mužů sníženou produkcí testosteronu. (Bartůňková, 2010, s. 18 a 19)

### **3.3 Stresory**

Křivohlavý (1994, s. 12) definuje pojem stresor jako „negativně na člověka působící vliv“. Stresory jsou činitelé, které působí na jedince a tím vyvolávají stres. Intenzita, která má širokou variační škálu, a akceptace stresoru hrají významnou roli ve stresové reakci, kdy se organismus připravuje na boj nebo útek.



Lidské stresory lze rozdělit následovně:

- fyzikální – chlad, tlak, teplo, vibrace, záření, elektrický proud,
- chemické – infekce, hypoglykémie, toxiny, jedy, alkohol, otravy,
- biologické – žízeň, bolest, hlad, patologické stavy jako popáleninový, operační, hemoragický stres,
- psychosociální – strach z bolesti, z nemoci, z vystoupení, z inkontinence, ze smrti, ze sexuální nedostatečnosti, úzkost.

„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“ (Bartůňková, 2010, s. 17).

### **3.4 Reakce na stresor**

Každý jedinec reaguje na stres jinak. Je to dáno rozdílnou schopností vnímání a zvládnání stresu každého člověka. Rozlišují se dva typy lidí tzv. vyhýbači a konfrontéři.

Vyhýbač je jedinec, který se stresu bytostně vyhýbá a vyskytují se u něj neadekvátní reakce, mnohokrát podmíněné vrozenými dispozicemi.

Naproti tomu konfrontér je osoba, která stres záměrně vyhledává. Tyto typy lidí lze rozpoznat například dle výběru profese či trávení volného času. Patří mezi ně profesionální vojáci, automobiloví závodníci, hospodští rváči, záchranáři atd.

V následujících podkapitolách bude uvedeno několik reakcí na konkrétní stresor.

#### **3.4.1 Reakce na fyzikální stresor**

Jedním z fyzikálních stresorů je okolní teplota. Při vystavení extrémně vysoké teplotě působí na člověka tepelný stres, při němž může dojít k vyčerpání z horka projevující se závratěmi, dušností, kolapsem, hypotenzí s tachykardií a slabým pulsem, nebo úpalem/úžehem, jehož příznaky jsou zmatenost, horká a suchá kůže, postižení mozku,

jater, ledvin. Následuje šokový stav, který v případě neléčení způsobí bezvědomí a smrt.

Pocit žízně, zlepšení regulace tepla, dřívější pocení a nižší ztráty solí adaptují tělo jedince na teplo. Adaptací těla na teplo může být například sportovní trénink (Bartůňková, 2010, s. 70).

### **3.4.2 Reakce na chemický stresor**

Alkohol, jak již bylo výše zmíněno, je používán jako prostředek proti stresu, je ale zároveň i stresorem. Na jedinci, který požije alkohol, můžeme sledovat tři stádia, a to: excitační, narkotické a komatózní.

Po požití alkoholu nastává excitační stádium, kdy jsou stimulovány motorické a psychické funkce. Stoupá sebevědomí, může se zvýšit sexuální žádostivost, chuť k jídlu, svalový výkon a je sníženo vnímání bolesti. Na druhé straně jsou sníženy schopnost koncentrace, rychlost reakce, sebekritika, pracovní a sexuální výkon.

Ve druhém stádiu, které nazýváme narkotické, kde je koncentrace alkoholu vyšší, se vyskytují poruchy vidění a řeči, chůze a koordinace jsou narušeny a dochází k vrávorání až pádům. Při zvracení hrozí riziko vdechnutí zvratků.

Poslední komatózní stádium je doprovázeno útlumem životně důležitých center v prodloužené míše. Smrtečná dávka alkoholu je určena mezi tři a půl až pěti promile alkoholu, byl však popsán případ přežití více než pět promile v krvi. Smrtečná dávka je pro každého jedince individuální.

U chronických alkoholiků dochází k poruchám psychiky, jako jsou například závislost, deprese, agrese, úzkost atd., ale i ke změnám v orgánech s následným onemocněním, například alkoholová hepatitida, jaterní steatóza až cirhóza atd.

K vyšší pravděpodobnosti vzniku závislosti tíhnou potomci matek, které jsou závislé na alkoholu. (Bartůňková, 2010, s. 67 a 68)

### **3.4.3 Reakce na biologický stresor**

Biologický stresor hlad patří mezi nejsilnější stresory. Rozdíl v reakci organismu závisí na délce hladovění. Hladovění je ve většině případů nedobrovolné

a v takovýchto případech se k fyzickému stresu přidává i psychický stres, jako například strach o život.

Krátkodobé hladovění, které je většinou absolutní, doprovází pachutě, nepříjemné pocity, zesláblost, pokles výkonnosti. Pocit hladu paradoxně vystřídá pocit nechutenství. V důsledku sníženého metabolismu je narušen tepelný rytmus a objevují se senzorické změny, například halucinace.

Velká a dlouhodobá redukce příjmu potravy se projevuje hubnutím, sníženou výkonností, poruchou termoregulace, sníženou imunitou náchylnou na vznik infekcí, otoky z hladu, narušenou funkcí trávicího traktu, zpomalenými mentálními pochody a celkově se mění chování a psychika jedince.

Dokonce, i přestože je kanibalismus ve všech civilizovaných zemích pokládán za neetický, v průběhu hladomoru na Ukrajině ve třicátých letech v důsledku hladu, který narušil etické zásady lidí, přeživší jedinci konzumovali lidské maso. Těchto mimořádných situací, kdy kanibalismus byl jedinou volbou pro přežití, bylo zaznamenáno více. Jsou jimi například polární výpravy, válečná blokáda Leningradu nebo zřícení letadla se sportovci v Andách (Bartůňková, 2010, s. 58 a 59).

#### **3.4.4 Reakce na psychosociální stresor**

Bartůňková (2010, s. 90) uvádí tři současné obecné příčiny psychosociálního stresu, a těmi jsou vědeckotechnická revoluce posledního století, změny společenského uspořádání a změny jednání a myšlení.

Informační boom, který vědeckotechnická revoluce způsobila, doprovázen rychlým nárůstem techniky i její složitosti je především pro starší generaci těžko zvladatelný. Velké množství informací, které je v současnosti k dispozici, může vést k zapomínání a na druhé straně informační deprivace může způsobit vznik bludů a halucinací.

Změnou společenského uspořádání může být například stěhování obyvatel do měst. Odezvou na tuto událost můžou být následující reakce: zvýšená kriminalita ve městě, honba za kariérou a penězi, osamělost starých lidí na venkově atd.

Jednání a myšlení společnosti se neustále mění. Dochází při tom ke změnám hodnot a s tím je spojeno i zrychlování života. Také celkově narůstá agrese jak v interpersonálních vztazích, tak v kriminálních činech.

### **3.5 Mechanismy stresových reakcí**

Dle Schreibera (1992, s. 19) komplexní reakce na stres byla popsána W. B. Cannonem v roce 1929. Po neočekávaném působení silného stresu nastává poplachová fáze, následuje fáze rezistence a poslední fází je vyčerpání.

Při poplachové fázi neboli alarmové fázi mobilizují hormonální a nervové mechanismy energetické zdroje. Pro tělo nastává stav pohotovosti a připravuje se na boj či útěk. Celá tato fáze netrvá dlouho a není efektivní, je ale důležitá k překonání krize. Příprava na boj nebo útěk spočívá v tom, že je z jater uvolňován krevní cukr sloužící jako palivo pro svaly a z tukových tkání jsou uvolňovány tukové složky. Tyto uvolněné látky jsou spotřebovány v případě, že po akutním stresu člověk reálně utíká nebo bojuje. V případě, ve kterém nedojde na boj ani útěk, tudíž se uvolněné látky nespoteřebují, je třeba později tyto látky vyloučit z těla fyzickou námahou. Pokud k vyloučení nedojde, opakovaně vylučované nespoteřované látky v krvi jsou pro jedince zbytečné a škodlivé pro zdravotní stav.

Při opakovaném nebo přetrvávajícím stresu, pokud organismus nehyne v důsledku příliš vysoké intenzity stresu, přichází následovně fáze rezistence neboli adaptační fáze. Adaptační reakce jsou děleny do tří typů: absolutní, částečná a nulová adaptace. „Absolutní adaptace je co do výsledku pozitivní (trénink fyzických a psychických funkcí) nebo negativní (závislosti). Částečná adaptace při sportovním tréninku se projeví jako přetrénování. Nulové adaptační schopnosti vyúsťují v celou řadu psychosomatických onemocnění a poruch“ (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Patofyziologie, 2013).

Pokud nastane fáze vyčerpání neboli exhausce, znamená to, že získaná rezistence byla nedostatečná nebo se ztrácí. Za příčinu se považuje nadměrná intenzita stresu, porucha adaptačních reakcí nebo abnormální adaptační reakce.

Dle Schreibera (1992, s. 22) „Selye již před druhou světovou válkou vytvořil koncepci obecného adaptačního syndromu. Je to obecná, na druhu stresu i na druhu živočišném

nezávislá reakce organismu, projevující se zpočátku zvýšenou aktivitou sympatoadrenálního systému (včetně zvýšené sekrece hormonů dřeně nadledvin), současně a pak protrhovaně zvýšenou aktivitou systému CRH-ACTH-kortisol, která vede:

- k prvotnímu zvýšení schopnosti svalové práce (příprava na boj nebo útěk), danému látkovou přeměnou, která tělu poskytuje zvýšené množství energetických zdrojů,
- k druhotnému úbytku bílkovin z tělesných tkání, zejména mízních, s oslabením imunitních reakcí,
- ke smrti organismu, když intenzita nebo trvání stresu přesahuje adaptační schopnost organismu (u člověka s nevykonnou kůrou nadledvin to může být i po banálním traumatu),
- u citlivých jedinců a při prodlouženém stresu ke vzniku nemocí z adaptace, stresových nemocí.“

Schreiber (1992, s. 23) též zmínil, že vedlejším fenoménem působení stresu je analgetický účinek. V důsledku některých stresových hormonů, které působí na mozek, může být způsobeno znecitlivění, nebo větší či menší snížení vnímání bolesti.

### **3.6 Projevy stresu**

Křivohlavý (1994, s. 30) uvádí, že stres vytváří vnitřní napětí v jedinci, které může vyvolat nepříznivé vlivy. Ty se poté projevují v tělesné (fyziologické), duševní (psychologické) a sociální (společenské) sféře.

Mnoho lidí si myslí, že stres ovlivňuje pouze psychiku člověka, to však není pravda. Cimický (2001, s. 70) je jedním z autorů, kteří uvádí, že psychika a tělesno jsou propojeny. Tělesné projevy předcházejí mnohem dříve těm psychickým, a proto jsou poté připisovány „normálnímu“ onemocnění. Typickým příkladem jsou bolesti kloubů, zad či srdce. Stres svým způsobem drží člověka pohromadě, většinou až při úlevě se příznaky projeví. Dochází pak k tomu, že jsou léčeny pouze příznaky, a ne příčina onemocnění. Cimický (2001, s. 70) zmiňuje, že „i u nás by každý více vyčerpaný člověk měl mít svého odborného psychiatra, psychologa, terapeuta či analytika, protože statistiky světově uvádějí, že každý třetí až čtvrtý člověk na světě v průběhu

svého života potřebuje psychiatrickou péči.“ Jedním z nejčastějších příznaků bývá bodavá stále přetrvávající bolest hlavy, která znemožňuje běžné fungování jedince. Původcem této bolesti je neurotické napětí.

Psychicky podmíněné tělesné příznaky stresu se často projevují v trávicím ústrojí. Při působení nadprahové zátěže se mohou objevit následující příznaky: zvracení, průjem, nechutenství až anorexie, kolitida, zvedání žaludku, zácpa. Psychický původ je zcela prokázán u žaludečního a duodenálního vředu. Stres má vliv i na dýchací ústrojí, kde se projevuje zrychleným dechem, neurotickým pokašláváním, ztrátu hlasu, koktání a zadrhávání v řeči. Stresem může být narušen i kardiovaskulární systém. Je to rozeznatelné dle střídání vysokého a nízkého krevního tlaku, vedoucího až k omdlení, bolestí v srdeční krajině, srdeční palpitací a tachykardií. Tyto příznaky jsou vyvolány emocemi jako jsou například hněv, vztek a rozrušení. Pokud není správně rozeznána příčina těchto projevů, nebo není vůbec určena, jedinec zůstává v nejistotě a podvědomě se může bát žít svůj život naplno. Také v pohybovém systému mohou v důsledku stresu nastat potíže v podobě třesů, křečí, ztuhlostí, bolestí v křížové a sakrální oblasti páteře či pocitů „mrazení“. A mnoho dalších tělesných příznaků se při stresu může objevit. Nakonec to může být i pouhé zčervenání obličeje v důsledku trémy.

Duševní projevy se ukazují později než ty tělesné. To může vysvětlovat i fakt, že jim jedinec nevěnuje dostatečnou pozornost nebo je jejich důležitost zlehčována. Jak uvádí Psychické projevy stresu jsou „úzkost, nadměrná bdělost, fobické reakce, pocity ohrožení, derealizace, depersonalizace, pocity frustrace, bezmocnosti, deprese, snížené libido, snížený nebo zvýšený apetit“ (Kryl, Poruchy vyvolané stresem, 2004). V určité míře dokáže úzkost vyprovokovat v jedinci odvahu a vzchopení se rozhodnout. Pokud je však úzkost větší, než je pro jedince snesitelné, dochází k odvádění myšlenek od cíle, k bezradnosti a k celkovému vnitřnímu neklidu. Lidé, kteří trpí depresí, prožívají hluboký smutek, mají celkově utlumený pohyb a myšlení. Tito jedinci působí apaticky až bez životní síly (Cimický, 2001, s. 84 a 86).

Kryl (Poruchy vyvolané stresem, 2004) jako behaviorální projevy zmiňuje „zlostnost, výbušnost, podrážděné reakce, netrpělivost, agresivita, agitovanost, přejídání/zvracení, abúzus návykových látek, sexuální excesy, sexuální dysfunkce.“

### 3.7 Obranné mechanismy

Jednou z možností, jak přemoci stres, jsou obranné mechanismy. Dle Humpolíčka (Stres a jeho zvládání v kontextu psychosomatiky a metabolických poruch, 2021) nám slouží k překonání situace, která ohrožuje naše pocity jistoty. Tyto mechanismy nemění situace, mění pouze jedincovo hodnocení situací s cílem dočasně nepodlehnout stresu, dokud situace není vyřešena, nebo nevymizí stresor. Bartůňková (2010, s. 111) rozlišuje dva způsoby, jak se bránit proti dlouhodobému psychickému stresu.

Jedním z těchto způsobů jsou pasivní techniky zvládání dlouhodobého psychického stresu. Tento způsob je typický pro vyhýbače a je častokrát spojen s „únikem“. Psychologové uvádí k pasivním technikám následující: popření, regrese, izolace, denní snění, únik do nemoci.

- popření – Technika popření funguje jako dočasné zklidnění jedince. Člověk se vzdává řešení situace a „zavírá před situací oči“.
- regrese – Při regresi dojde ke zprimitivnění reakcí a dospělý jedinec se vrací svými reakcemi do dětství. Příkladem může být situace, kdy člověku nejde nastartovat auto. Nastane reakce typická pro malé vzteklé dítě, které kopne do nefungující hračky.
- izolace, únik do samoty – Jedinec se straní ostatním lidem. Tento způsob snižuje schopnost řešení nově vzniklých stresových situací.
- denní snění – Tato technika je známa především u dětí a mladistvých, kteří si únikem do vlastního vnitřního světa kompenzují stresovou situaci.
- únik do nemoci – Tato reakce je rovněž známá u dětí. Jedinci, kteří zvolí únik do nemoci se snaží přitáhnout více pozornosti ke své osobě.

Aktivní techniky zvládání dlouhodobého stresu jsou typické pro konfrontéry a řadí se mezi ně následující: agrese, upoutávání pozornosti, identifikace, kompenzace, sublimace.

- agrese – Jednou z nejefektivnějších technik zvládání frustrací, problémových situací a konfliktů je agrese. V některých situacích je společensky absolutně

nepřijatelná, jako je například terorismus, za jiných okolností je vhodná, někdy považována až za hrdinství.

- upoutávání pozornosti – Jakékoliv upoutávání pozornosti, ať už ve stylu oblékání, chování či v diskuzích, zvyšuje jedinci sebevědomí.
- identifikace – Ztotožnění se s osobou, ke které vzhlížíme jako k hrdinovi také zvyšuje sebevědomí.
- kompenzace – Při kompenzaci řešíme nějaký vlastní nedostatek. Například máme-li vadu, můžeme si ji kompenzovat ve sportovním úspěchu. To má následovně na jedince pozitivní vliv.
- sublimace – Člověk nevědomě přesouvá společensky neschvalované pudy do sociálně přijatelné nebo i oceňované podoby. Vybití agresivity v boxu je příkladem pozitivní sublimace. Naopak negativním příkladem sublimace je jedinec s pedofilními sklony v roli učitele.

Obraných mechanismů je ještě celá další řada. Příklady budou vyjmenovány již pouze výčtem. Smékal (2007, s. 238) zmiňuje například disociaci, hostilitu, introjekci, odčinění, přesun emocí, verbalizaci, splývání, substituci, narkotickou aktivitu a anestézii.

### **3.8 Copingové strategie**

Slovo coping pochází z anglického jazyka a do českého jazyka ho můžeme přeložit jako vypořádání se s téměř nezvladatelnou situací nebo umění si poradit s obtížnou situací. Humpolíček (Stres a jeho zvládání v kontextu psychosomatiky a metabolických poruch, 2014) pod pojmem copingové strategie rozumí „vědomé a aktivní způsoby zvládání stresu, tedy náročnějších životních situací, kdy je potřeba vyvinout větší úsilí pro jejich překonání.“

Ondřiová (Strategie zvládání stresu a coping, 2019) uvádí následující dělení copingových strategií:

- dle druhu strategie: akční a psychické,
- dle zaměření: situační a stresové reakce,
- dle účinnosti: stres snižující (pozitivní) a stres zvyšující (negativní).



Dále dělí postupy strategií na dva typy, a to: postupy zaměřené na řešení nebo eliminaci problému a postupy zaměřené na zvládnutí emocí.

Postupy zaměřené na řešení problému zahrnují:

- hledání informací o výskytu, působení a eliminaci stresoru,
- započítí přímé akce, tím se rozumí vyvíjet aktivity, které vedou k eliminaci stresoru,
- inhibici – doba, při které se člověk vědomě vyhýbá aktivitám, které jsou pro něj stresové v případě, že stresor nelze ze života eliminovat úplně,
- intrapsychické procesy, při nichž dochází k vnitřnímu dialogu člověka. V těchto dialozích člověk zvažuje alternativy, přehodnocuje situaci či vlastní chování. Dle Brockerta (1993, s. 46 a 52) je důležité, aby si člověk uvědomoval, co se děje. Pokud si jedinec ujasní, jaké situace v něm vyvolávají stres, může se v budoucnu těmto situacím vyvarovat.
- obrácení se na druhé, vyhledání pomoci v okolí jedince.

Účelem postupů zaměřených na zvládnutí emocí je vyvarování osobnostní regrese a zachování si tváře.

Další vybrané copingové strategie budou zmíněny výčtem: plánování vhodného řešení problému, změna životního stylu, vyzdvižení pozitivních stránek aktuální situace atd.

**Tabulka č. 1 – Obranné mechanismy a copingové strategie dle Paulíka (2010)**

Obranná reakce	Copingová strategie
Obsahují implicitní reakce.	Obsahují explicitní reakce.
Aktivovány intrapsychicky.	Aktivovány prostředím, okolnostmi.
Obtížněji pozorovatelné.	Snadněji pozorovatelné.
Jedinec si je někdy ani neuvědomuje.	Jedinec je ovládá vůlí.
Determinovány osobnostními rysy.	Determinovány osobnostně i situačně.
Základem je instinktivní chování.	Základem jsou kognitivní procesy.
Nepředchází zhodnocení situace.	Předchází zhodnocení situace i vlastních možností.
Výsledkem je automatické chování.	Výsledkem je promyšlené chování.

Zdroj: Stres a jeho zvládnutí v kontextu psychosomatiky a metabolických poruch (2014)

Na předchozí straně v tabulce č. 1 lze porovnat rozdíl mezi obrannými mechanismy a copingovými strategiemi.

### 3.9 Prevence stresu

Mnoho autorů se shoduje na tom, že stres je každodenní součástí života každého jedince. Jak již bylo dříve v této práci zmíněno, určitá míra stresu je pro člověka prospívající, protože dokáže vybudit jedince k lepšímu výkonu. V této kapitole lze vyčíst, jak předcházet nadměrnému stresu, který je škodlivý.

Cimický (2001, s. 145) doporučuje pravidelný spánek, dávat průchod svým emocím, komunikaci se svými přáteli, se kterými právě můžete sdílet své emoce či se na ně obrátit pro pomoc. Důležité také je omezit kouření, pití alkoholu a kávy. Chránit před stresem může také čas věnovaný oblíbenému hobby, a proto je důležité vracet se ke svým koníčkům. Cimický také přichází s desaterem proti stresu.

#### 1. probouzení se a vstávání v pohodě

Hned po ranním probuzení je důležité správně nastartovat organismus, nasnídat se, dát si sprchu, říct si, co je za den, co nás čeká za činnosti, které jsme si naplánovali. Člověk pak lépe zvládá situace, které přichází spontánně a mohly by být potenciálními stresory.

#### 2. úsměv

S úsměvem jde všechno lépe a je důležité začít rovnou sám u sebe.

#### 3. nenechat se manipulovat

„Nic se neuspěchá a platí zde základní protistresové pravidlo: co se dá udělat zítra, nemusíme strhnout dnes!“ (Cimický, 2001, s. 138) Proto je dobré dělat věci svým zaběhlým způsobem a s rozmyslem. Zkrátka nenechat se vmanipulovat do jakýchkoliv překotností.

#### 4. nepropadání panice v případě, že si nemůžeme na něco vzpomenout

V případě, že si člověk nemůže na něco vzpomenout, jeho mozek funguje jako „přehřátý“ počítač nereagující na pokyny. Je potřeba si odpočinout a poté informace, na kterou si potřebujete vzpomenout, přijde zničehonic sama.

#### 5. malé radosti

Každý den si udělejte malou radost.

#### 6. zachování přátelských vazeb

Lidé potřebují sdílet své radosti i starosti, a proto má pozitivní vliv na psychiku člověka, když jedinec udržuje pevné přátelské vazby.

#### 7. každý den mít chvíli jen pro sebe

Chvíli, kterou si člověk rezervuje pouze sám pro sebe, by měl využít pro činnost, která mu dělá radost.

#### 8. nepřepínat své síly

Nemá smysl přepínat se nad prah svých možností, v ten moment pak nepracuje jedinec správně a zvyšuje se pravděpodobnost chybovosti v jednání.

#### 9. uvolnění a relaxace

Pro efektivní relaxaci je třeba nácvik. Může k tomu posloužit jedna z relaxačních technik uvedených níže. Po čase pravidelných nácviků se techniky zautomatizují a organismus se snadněji uvolní.

#### 10. vyhýbání se zbytečným a nudným zvyklostem

Je důležité rozlišit skutečně důležité povinnosti od těch, kterým přikládáme zbytečně příliš důležitosti (návštěvy, setkání). Při vyhýbání se nudným konvencím pomáhají asertivní techniky.

Pozitivní aspekty asertivity pomohou jedinci rozšiřovat svou přirozenou osobnost, prosvětlit mezilidské vztahy, které se poté stávají jasnějšími a přímými. Asertivita též odstraňuje obavu z vlastního názoru a jeho prosazování, tím zvětšuje jedincovu samostatnost a samozřejmost v rozhodování a naučí člověka zdravému řešení konfliktů.

Bartůnková (2010, s. 112) v rámci primární prevence uvádí, že by se člověk měl orientovat myšlenkami na zdraví, tzv. salutogenní myšlení, jehož součástmi jsou srozumitelnost (člověk musí porozumět světu a přijmout jeho pravidla), zvládnutelnost (zde je důležité, aby měl člověk dostatek sebevědomí a víry ve vlastní schopnosti) a smysluplnost (jedinec musí chápat, že věci mají určitý smysl a vzniklé problémy je

třeba řešit). Psychosociálnímu stresu lze předcházet dle obecných pravidel následujícími činnostmi: pojmenování základního problému v krizové situaci, uspořádání priorit, hierarchie významnosti, v případě nemožnosti optimálního řešení hledání vhodného kompromisu, ovládnutí emocí v jakékoliv situaci, přesouvání pravomocí, odmítnutí nezvladatelných úkolů, správné rozvrhnutí časového rozvrhu, relaxace.

Vyhnout se stresu lze i provozováním různých antistresových technik, kterými například jsou dostatečný odpočinek, nácviky klidného hlubokého dýchání, vizualizace pocitů vedoucích k relaxaci, speciální autogenní relaxační tréninky, relaxační masáže a jiné regenerační techniky.

Jedním z častých stresorů je strach. V rámci prevence proti stresu ze strachu působí pozitivně výchova rodičů, která vede dítě k nezávislosti, někdy až k riskování. Identifikace se skupinou též pozitivně působí v překonávání strachu. Jedinci se ve skupině mohou navzájem povzbuzovat a sdílet své emoce. Strach jako stresor lze eliminovat tréninky stresových situací pomocí drilu a vhodnými psychoterapeutickými technikami, jako například sugescí nebo hypnózou.

Sekundární prevencí pak Bartůňková (2010, s. 112 – 115) zmiňuje terapii psychických poruch, jejíž součástí jsou vhodná farmaka, různé psychoterapeutické antistresové techniky a kinezioterapie.

Kinezioterapie je interdisciplinárním oborem, který je zaměřen na aktivně vytvářený mimopracovní pohyb. Specificky zaměřené pohybové programy využívají poznatků z oblasti kineziologie, psychologie, medicíny a aplikují znalosti z pedagogiky a didaktiky. Je využívána jako nácvik zvládnutí hraniční a nadměrné zátěže v boji proti psychickým poruchám a v léčbě psychických poruch a onemocnění jako jsou neurózy, syndromy závislostí, poruchy osobnosti a chování atd.

### **3.10 Nevhodné ventilace stresu**

Lidé se občas brání stresu způsobem, který vede k závislostem a jiným problémům. Pár těchto nevhodných ventilací, které uvedl Cimický (2001, s. 147–193) ve své knize, bude popsáno v následujících podkapitolách.

### **3.10.1 Léková závislost**

Lékovou závislostí je rozuměno brání léčiv bez potřeby podložené lékařským doporučením. Lék představuje pro mnoho lidí východisko z nouze. Mylná představa, že na vše existuje tableta či lék, může vést člověka k závislosti. Jedinci, kteří směřují k lékové závislosti, často neuváženě poslechnou impuls a okamžitou potřebu podle rady neodborníka a užijí lék. V obavě z lékové závislosti užívají lidé menší dávky léků, než jsou dávky účinné, a to poté vede paradoxně k užití většího množství, než je odborníkem doporučená dávka. Bez konzultace s lékařem a znalostí léku lidé mnoho chybují v nepravidelnosti užívání léku. Vysadí léčbu poté, co se jim udělá líp, to může vést k rapidnímu zhoršení stavu a při opakování této situace i k lékové závislosti.

Nejčastěji dochází k závislosti u tří kategorií léčiv, a to: hypnotik, anxiolytik a psychostimulancia. Hypnotika jsou léky, které navozují spánkový útlum. Stres a nadprahová zátěž v některých případech způsobují poruchy spánku, a proto dochází k případům, kdy člověk užije některý z těchto léčiv. Pokud nedojde k omezení stresoru, který způsobuje nedostatek spánku, je pravděpodobnost, že zde vznikne závislost. Dalšími zmíněnými léčivy jsou anxiolytika, léky tlumící úzkost. Užívány by měly být pouze po konzultaci s lékařem. Posledními zmíněnými léčivy jsou psychostimulancia. Ty povzbuzují psychiku a po jejich užití má člověk krátkodobě pocit výborné kondice a energičnosti.

### **3.10.2 Závislost na hracích automatech a počítačových hrách**

Bylo uváděno, že rozptýlení vzrušující počítačovou hrou je dobrým ventilem stresu. Počítačové hry však nemají samy o sobě záklopku, která je limituje do bezpečných rozměrů. U vhodného typu neurotické osobnosti tak jednoduše vznikne závislost. Pro jedince v nadprahovém stresu je snadné podlehnout uvolnění, které odstraní napětí a odvede jedince od jeho stresové situace do jiných modelových situací. Herní situace lze lehce bez jakékoliv hrozby opakovat, dokud nejsou vyřešeny správně. Jedinec pak dává přednost těmto herním situacím, před těmi reálnými, protože raději zamění strach, obavy a nejisté úsilí za nacvičený uvolňující mechanismus.

Při hraní na automatech zase lidé mohou prožívat pocit blížícího se uspokojení a uvolnění, které je spojené s nadprahovým napětím. Závislý hráč věří, že peníze, které

již do hry vložil, získá zpět, a tak vkládá do hry více peněz, aby pokus o získání peněz nazpět mohl opakovat. Tato závislost má tři stádia. První je nazývaná fáze výher, kdy hráč čas od času peníze vyhraje a hra mu přináší úlevu. Malý úspěch poté vzbudí touhu zopakovat úspěch, a tak člověk investuje víc peněz a častěji. Poté přichází fáze prohrávání, kdy se jedná už o závislost. Dochází k nepřestávajícím myšlenkám na hraní, půjčování peněz na hraní, prodávání svých i rodinných věcí pro zisk peněz na automaty. Psychický stav závislého se zhoršuje nejistotou výhry a v důsledku toho trpí jedincův osobní i pracovní život. Ve fázi zoufalství vše vygraduje. Jedinec je roztěkaný, skeptický a beznadějný. Přátelé a rodina se odtahují, ale touha získat vložené peníze zpět přetrvává.

### **3.10.3 Tabakismus**

Při zvýšeném psychickém napětí kuřáci zvyšují počet zkonsumovaných cigaret. Je to dáno mylnou myšlenkou, že cigareta přináší osvěžení a uvolnění. Uvolnění může přinést vyndání cigarety z krabičky a následné zapálení, ale samotné kouření přináší opačný produkt, a to únavu. Při kouření je do plic vdechován kysličník uhelnatý, který vytlačuje kyslík, a následně způsobuje tkáňovou a orgánovou únavu. Kouření cigaret je provázáno mnoha dalšími škodlivými látkami, kterou je například nikotin. Ten způsobuje zvýšení srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, to následně vyvolává mylný dojem uvolnění. Kouření má negativní vliv na zdravotní stav jedince, výčtem bude uvedeno několik příznaků, které se u kuřáků projevují: srdeční obtíže až infarkt, únava a pokles výkonnosti, stárnutí pokožky, nevolnost, bolest hlavy, rakovinové bujení atd.

### **3.10.4 Drogy**

Ke zneužívání drog je lehké sklouznout, jelikož jejich účinky mění vnímání a jejich uživatelé tak mají pocit, že se jich určitá situace netýká. Stačí, aby se člověk párkrát setkal s drogou, která mu vyhovuje a velmi lehce vzniká závislost. Drogy představují relativní únik pro jedince, je jimi vytvořen náhradní svět. Stav bez drogy v reálném životě je poté mnohem více nepříjemný než svět s drogou, proto lidé opět vyhledávají drogu a stávají se závislými.

Zmíním zde jen některé komplikace, které mohou být způsobeny uvedenými drogami:

- konopí – dezorientace, deprese, zvýšená sugestibilita,
- pervitin – nespavost, nechut' k jídlu, úzkost, absence pocitu únavy,
- kokain – paranoidní stavy, nespavost, pocit malých parazitů pod kůží,
- halucinogeny – porucha logického myšlení, zkreslené vnímání, zmatenost,
- organická rozpouštědla – časoprostorová dezorientace, poruchy rovnováhy.

### 3.10.5 Alkohol

Alkohol je snadno vyrobiteľná, nejdostupnější a nejčastější droga v České republice, která může zprostředkovat snížení úzkosti, deprese, trémy. Dle vztahu k alkoholu rozlišujeme čtyři kategorie lidí. Abstinents nepije alkohol vůbec. Konzument pije pouze, když je vhodná příležitost. Těchto dvou kategorií se závislost na alkoholu netýká. Naopak piják, který pije pravidelně, už se bez své dávky alkoholu neobejde a jedná se o závislost. Stejně tak alkoholik trpí závislostí. Graduují u něj osobní a pracovní problémy spojené s pitím alkoholu.

Dle Jellinka (Cimický, 2001, s. 186) má vývoj alkoholismu čtyři stádia:

#### 1. počáteční stádium

Alkohol slouží jako prostředek pro zlepšení nálady a odstranění trémy. U jedince se objevuje občasně podnapilost.

#### 2. varovné stádium

Stoupá tolerance těla vůči alkoholu, ale dochází ke stavům opilosti. Člověk pije více koncentrované nápoje a rychleji.

#### 3. rozhodné stádium

Tolerance stále roste, ale začíná docházet k výpadkům paměti. Alkohol se stává hlavním zájmem a jedinec se bez něj není schopný už bavit. Časem dochází ke zmenšení až ztrátě kontroly nad pitím.

#### 4. konečné stádium

Tělesná tolerance vůči alkoholu klesla. K opilosti stačí malé množství alkoholu. Jedinec často pije již od rána a jeho osobnost chátrá ve všech směrech.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4 Design průzkumného šetření**

Průzkum se zabývá adaptací vysokoškolských studentů z kontaktní výuky na distanční. Toto téma bylo zvoleno z důvodu vzniklé aktuální celosvětové situace, která nastala v důsledku koronavirové pandemie.

V průzkumném šetření byli osloveni čeští studenti vysokých škol prostřednictvím dotazníku vytvořeném v nástroji Survio. Dotazník byl oficiálně zveřejněn od 24. listopadu 2020 do 26. ledna 2021 prostřednictvím sociálních sítí.

#### **4.1 Cíle a záměr**

Cílem praktické části je analyzovat stresory studentů vysokých škol na území České republiky způsobené distanční výukou v druhé vlně koronavirové pandemie a získat informace o zvládání stresu s tím spojeným. Pozornost bude věnována postojům studentů vůči zavedené distanční výuce.

Před vyhodnocením výsledků byly stanoveny následující hypotézy:

1. Největší zastoupení respondentů bude studovat psychologické obory.
2. S růstem délky doby studia na vysoké škole bude růst i pocit připravenosti na nadcházející zkouškové období.
3. Nejčastěji uváděnou výhodou distanční výuky bude absence povinnosti dojíždění na univerzitu.
4. Nejčastěji uváděnou nevýhodou distanční výuky bude sociální izolace od spolužáků.
5. Alespoň polovina respondentů se bude cítit méně připravená na nastávající zkouškové období v důsledku změny z kontaktní výuky na distanční.



## 4.2 Metody sběru dat

Pro řešení dané problematiky byla zvolena kvantitativní metoda výzkumu, tj. dotazníkové šetření. Dotazník je ideální metodou pro získání velkého objemu informací a vzhledem ke koronavirové pandemii byl zveřejněn pouze online formou prostřednictvím sdíleného odkazu na sociálních sítích.

V dotazníku se nachází šestnáct položek, všechny byly povinně vyplnitelné z toho:

- pět položek je uzavřených s možností jedné odpovědi,
- sedm položek je otevřených s možností jedné odpovědi,
- dvě položky jsou polouzavřené s možností více odpovědí,
- dvě položky jsou udělány formou škály.

Pilotáž dotazníku probíhala od 27. října do 2. listopadu 2020. Následně bylo dotazníkové šetření doplněno o dotazování na technické a prostorové podmínky studentů a zkráceno o otázku na aktuální ročník respondentů.

### 4.2.1 Otázky v dotazníku

Pro větší přehled a lepší orientaci ve vyhodnocení informací z dotazníkového šetření je níže uveden seznam otázek v dotazníku:

1. Uveďte Vaše pohlaví.
2. Uveďte Váš věk.
3. Napište celý název školy, na které studujete.
4. Jaký obor studujete?
5. Jak dlouho jste studentem vysoké školy?
6. Co považujete za výhody distanční výuky?
7. Co považujete za nevýhody distanční výuky?
8. Označte, jaký máte postoj k následujícím výrokům.
9. Na stupnici 1-6, kdy 1 je nejméně stresující a 6 je nejvíce stresující, označte, jak velký stres Vám působí následující.
10. Pozorujete na sobě v důsledku distanční výuky projevy stresu?
11. Které projevy stresu na sobě v důsledku distanční výuky pozorujete?

12. Uveďte konkrétně jednu věc, která je pro Vás v průběhu distanční výuky nejvíce stresující.
13. Co ve Vás věc, kterou jste uvedl/a v otázce č. 13 vyvolává za pocity?
14. Jak se vypořádáváte s pocity, které jste uvedl/a v otázce č. 14?
15. Jak bojujete proti stresu způsobeném v důsledku distanční výuky?
16. Vyhledal/a jste odbornou pomoc v důsledku distanční výuky v druhé vlně koronavirové pandemie?

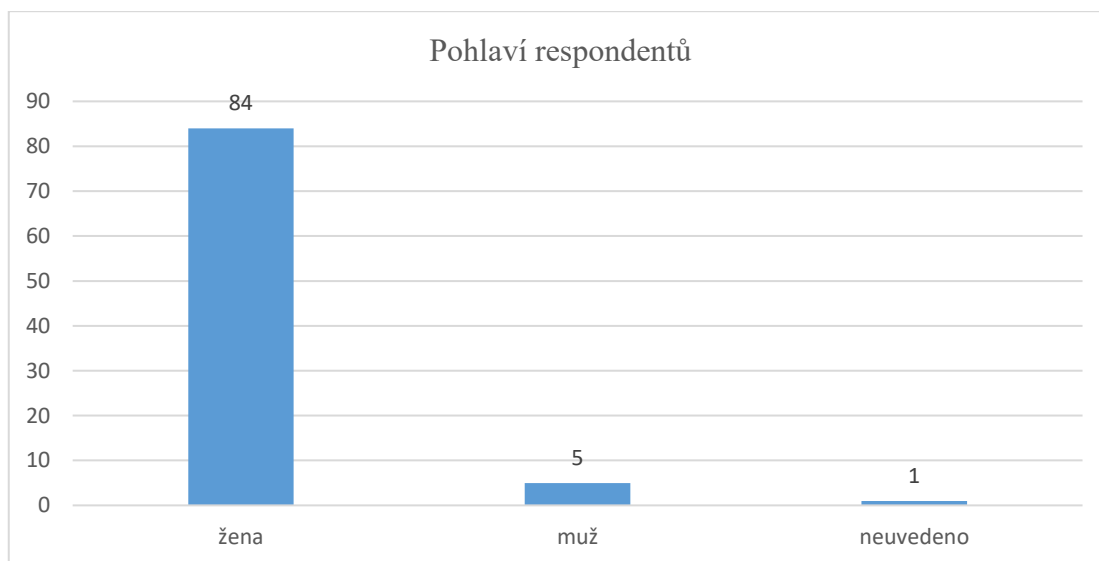
### **4.3 Výběr a charakteristika respondentů**

Pro dotazníkové šetření byli osloveni studenti vysokých škol nezávisle na věku, pohlaví, typu či původní formě vzdělávání. Studenti se k odkazu na dotazník mohli dostat prostřednictvím sociálních sítí Facebook a Instagram, tudíž vyplnění bylo z vlastní vůle. Někteří z respondentů byli osloveni přímo autorkou prostřednictvím e-mailové komunikace. Tito respondenti jsou známí autorky a byli vybráni z důvodu původní formy vzdělávání, kterou byla dálková forma, pro rozmanitější vzorek respondentů. Byli také požádáni o rozšíření dotazníku mezi jejich spolužáky.

## 5 Popis, analýza a interpretace dat

Dotazníkového šetření se účastnilo celkem 90 respondentů. Z celkového počtu tvoří 93,3 % žen, to znamená 84 respondentek. 5,6 % respondentů tvoří muži, tj. 5 respondentů. A 1 respondent se rozhodl své pohlaví neuvést, což je 1,1 % respondentů.

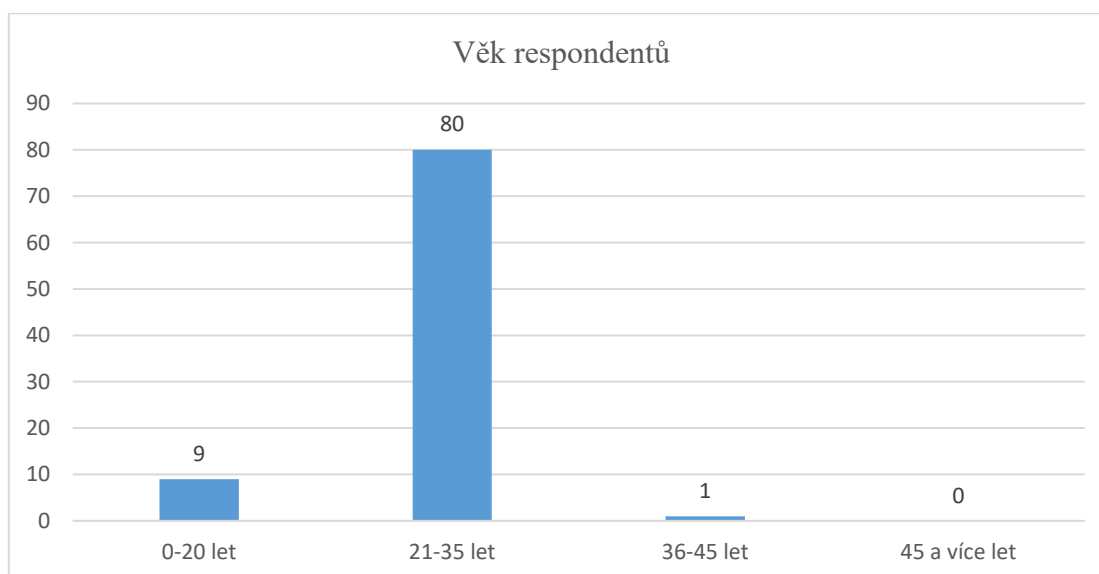
**Graf č. 1 – Pohlaví respondentů**



*Zdroj: vlastní zpracování*

Dále byli zúčastnění rozdělení dle věku do 4 kategorií.

**Graf č. 2 – Věk respondentů**



*Zdroj: vlastní zpracování*

První skupinou respondentů jsou studenti do 20 let, kteří jsou v celkovém počtu zastoupeni 10 %, to je 9 respondentů. Druhá skupina jsou studenti od 21–35 let, ti jsou zastoupeni v nejvyšším procentu 88,9 %, což je 80 respondentů. Třetí skupina jsou studenti od 36–45 let, kteří byli zastoupeni 1 respondentem, který z celkového počtu tvoří 1, 1 %. Poslední čtvrtou skupinou jsou respondenti starší 45 let, kteří v dotazníkovém šetření nejsou zastoupeni.

V následující tabulce č. 2 – Vysoké školy jsou uvedeny vysoké školy, na kterých zúčastnění respondenti studují. Největší počet zastoupených je z České zemědělské univerzity s 21 respondenty. Druhou nejzastoupenější vysokou školou je Masarykova univerzita a na třetím místě se zařadila Univerzita Karlova. Ostatní vysoké školy nebyly v tak početném zastoupení.

**Tabulka č. 2 – Vysoké školy**

název školy	počet respondentů
Česká zemědělská univerzita v Praze	21
Masarykova univerzita v Brně	14
Univerzita Karlova	10
Univerzita Hradec Králové	6
Vysoká škola ekonomická v Praze	6
Univerzita Pardubice	5
Univerzita Palackého v Olomouci	4
České vysoké učení technické v Praze	3
Technická univerzita Liberec	2
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích	2
Ostravská univerzita	2
Univerzita Jana Evangelisty Purkyně	2
Mendelova univerzita v Brně	2
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně	2
Vysoká škola Ambis	2
Vysoké učení technické v Brně	1
Vysoká škola finanční a správní	1
Vysoká škola ekonomie a managementu	1
Západočeská univerzita v Plzni	1
Vysoká škola obchodní v Praze	1
Veterinární univerzita Brno	1
Škoda auto vysoká škola o.p.s.	1

*Zdroj: vlastní zpracování*

V následující tabulce č. 3 – Obory jsou uvedeny obory, které respondenti studují a počet jejich zastoupení. Nejvíce zastoupeny jsou pedagogicky zaměřené obory s 38,9 % respondentů. 26,6 % respondentů má zastoupení v ekonomických oborech. Psychologické obory studuje 17,8 % dotazovaných. Dalšími obory, které respondenti studují jsou technické, biologické a IT obory.

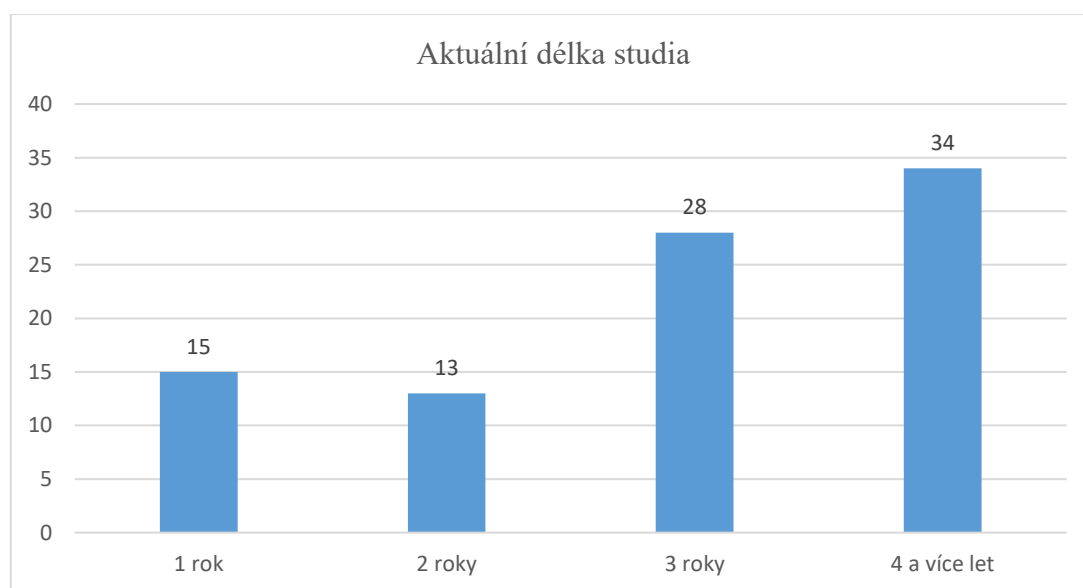
**Tabulka č. 3 – Obory**

zaměření oboru	počet respondentů
pedagogické obory	35
ekonomické obory	24
psychologické obory	16
biologické obory	7
technické obory	6
IT obory	2

*Zdroj: vlastní zpracování*

Otázka č. 5 se tázala respondentů, jak dlouho jsou studenty vysoké školy. Z následujícího grafu č. 3 – Aktuální délka studia lze vyčíst, že 34 respondentů, což je o trochu více než třetina, už je studenty 4 a více let. 28 respondentů, o trochu méně než třetina dotazovaných, studuje 3 roky. 13 respondentů studuje druhým rokem a zbylých 15 studuje první rok.

**Graf č. 3 – Aktuální délka studia**



*Zdroj: vlastní zpracování*

V otázce č. 6 měl respondent popsat vlastními slovy výhody distanční výuky. V následující tabulce č. 4 – Výhody distanční výuky jsou vypsány všechny položky, které respondenti uvedli. Nejčastěji bylo uváděno, že je výhodou uspořeni času, který trávili studenti na cestách do školy. V souvislosti s úsporou času za cestování bylo uvedeno i cestování o přestávkách mezi učebnami. 25 respondentů zmínilo, že je výhoda pohodlné prostředí domova během výuky, jelikož při poslouchání přednášky dělají i jiné věci, jako například úklid, vaření či fyzické cvičení. Jako výhoda bylo od 23 studentů zmíněno vstávání těsně před výukou. Další zmínky poté byly o možnosti nahrávání přednášek a pozdějšího zhlédnutí, sledování přednášek odkudkoliv, kde je přístupný internet, finanční úspora, snížení rizika nakažení se virem a možnost udělání si pauzy, aniž by byl rušen někdo jiný.

**Tabulka č. 4 – Výhody distanční výuky**

výhoda	počet zmínek
úspora času v důsledku cestování	49
pohodlné prostředí při výuce	25
ranní vstávání těsně před začátkem výuky	23
nahrávání přednášek	18
sledování přednášek odkudkoliv	14
finanční úspora	4
snížení rizika nakažení	3
vlastní pauza	2

*Zdroj: vlastní zpracování*

Nevýhody, které respondenti uváděli, jsou sepsány v tabulce č. 5 – Nevýhody distanční výuky. Nejčastěji studenti zmiňovali nedostatečný sociální kontakt. Tato zmínka se objevila 53krát. Přednášky jsou pro ně při velkém počtu příliš anonymní, v prvních ročnících se navzájem neznají, hůře se jim tvoří skupiny na skupinové práce. Druhá nejčastěji zmiňovaná nevýhoda je, že studenti nejsou dostatečně motivováni ke studiu a nemají o něj zájem, zmíněno 18 respondenty. V domácím prostředí při on-line výuce je pro 15 respondentů těžké se soustředit na výuku. Další zmiňované nevýhody jsou špatná technická stránka (vypadávající internet, nefungující technické zařízení), nahrazení diskuzí psanými úlohami, zhoršení komunikace (pozdní odpovědi na e-maily, nedostatek konzultací a možnosti doptání se k učivu v průběhu hodiny).

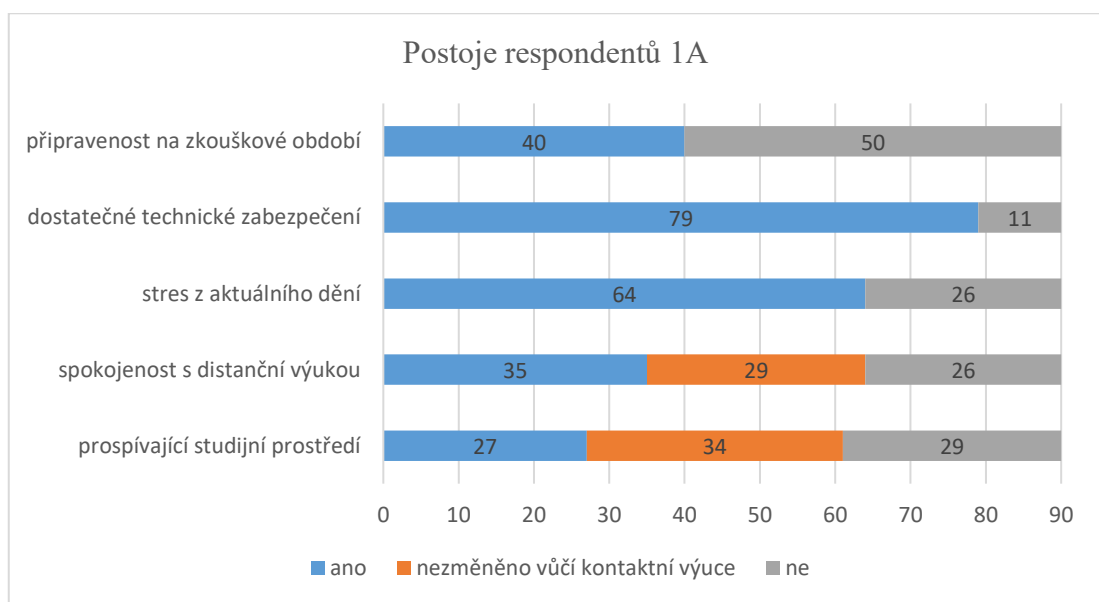
**Tabulka č. 5 – Nevýhody distanční výuky**

nevýhoda	počet zmínek
nedostatek sociálního kontaktu	53
nedostatek motivace, nezájem	18
nesoustředěnost	15
technika	12
méně diskuzí, více písemné práce	8
zhoršená komunikace, konzultace	8
čas strávený u obrazovky	3
nedostatek praktického vyučování	3

*Zdroj: vlastní zpracování*

Následující otázka zjišťovala postoje respondentů vůči výroky, které zkoumaly následující: spokojenost s distanční výukou, stres z aktuálního dění, dostatečné technické zabezpečení, připravenost na zkuškové období, prosperitu studijního prostředí, stres z práce na PC, délka času učení a studijní zátěž.

**Graf č. 4 – Postoje respondentů 1A**



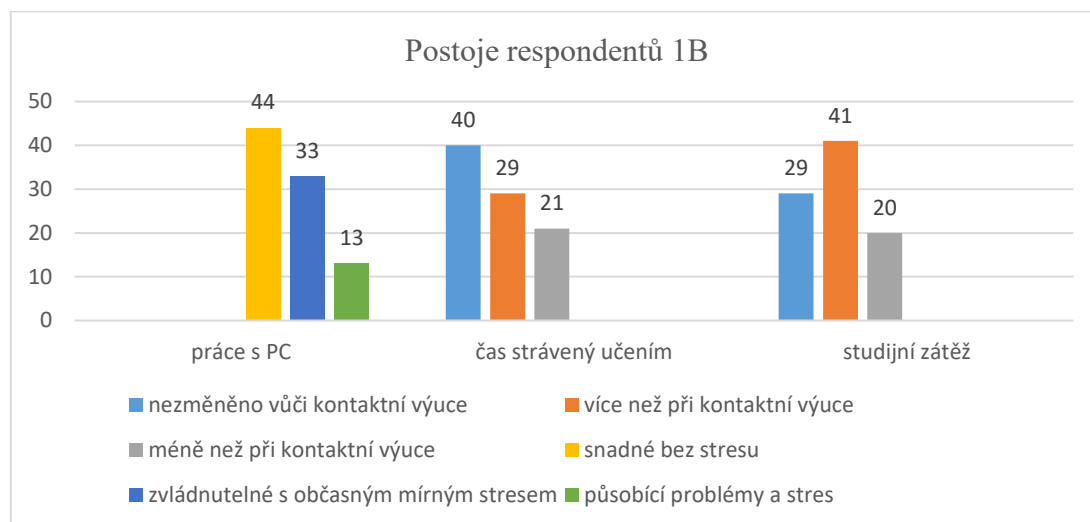
*Zdroj: vlastní zpracování*

Z grafu č. 4 – Postoje respondentů 1A lze vyčíst, že více než polovina respondentů (55,5 %) se cítí ve stresu z nepřipravenosti na nadcházející zkuškové období v důsledku distanční výuky. 87,7 % respondentů se cítí dostatečně technicky zabezpečena, zbylých 2,3 % pociťuje nedostatek v technickém zabezpečení.

Z aktuálního dění je vystresováno 64 respondentů, zbylých 26 stres nepocítuje nebo nemá. Ve spokojenosti s distanční výukou jsou respondenti zhruba rovnoměrně rozloženi mezi spokojenými, nespokojenými a respondenty, kteří jsou spokojeni stejně jako s kontaktní výukou. V prosperitě studijního prostředí 34 respondentů nepocítuje rozdíl od kontaktní výuky, 29 respondentů má neprospívající studijní prostředí a zbylých 27 je s prostředím spokojeno.

V grafu č. 5 – Postoje respondentů 1B je znázorněno, že 48,9 % respondentů umí snadno zacházet s PC či jiným elektronickým zařízením a nepůsobí jim to žádný stres. Pro 26,7 % je to zvládnutelná činnost občas působící mírný stres a zbylým 14,4 % tato činnost způsobuje problémy a stres. Dále byla zkoumána změna délky času stráveného nad učením. 44,5 % respondentů nezměnilo délku učení vůči výuce kontaktní, 32,2 % stráví učením více času a zbylých 23,3 % méně času než při kontaktní výuce. Posledním zkoumaným aspektem byla studijní zátěž. 45,5 % studentů má pocit větší studijní zátěže, 32,3 % nepocítuje změnu oproti kontaktní výuce a 22,2 % respondentů má pocit menší studijní zátěže.

**Graf č. 5 – Postoje respondentů 1B**



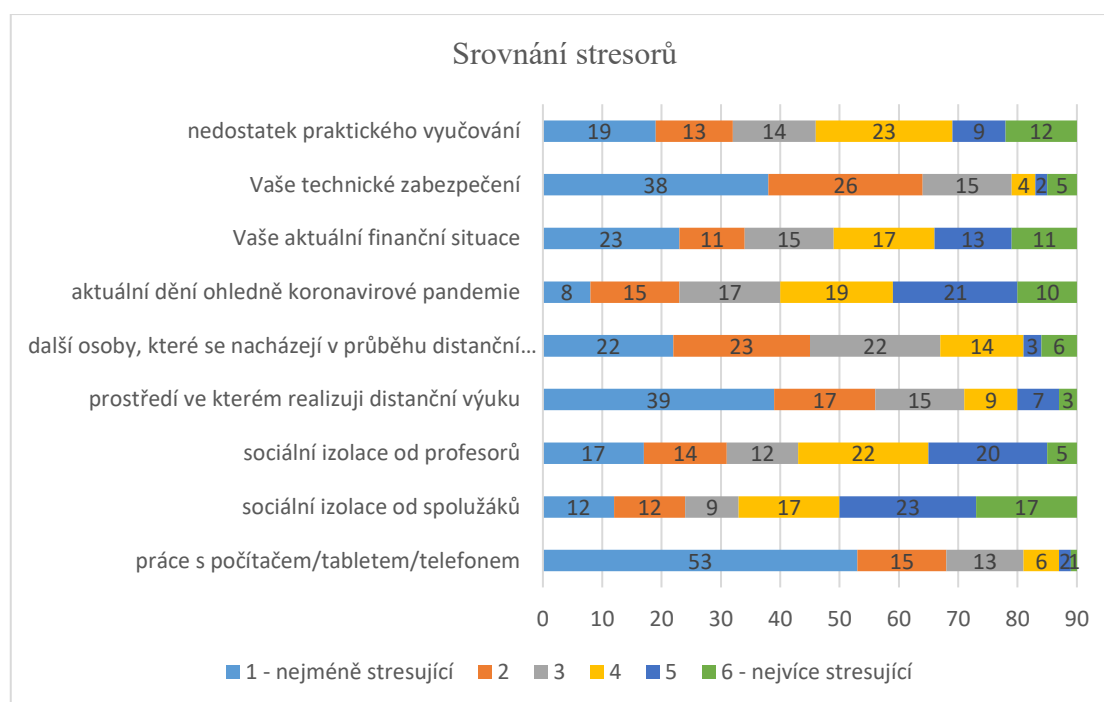
*Zdroj: vlastní zpracování*

V grafu č. 6 je znázorněno hodnocení stresorů na škále od 1 (nejméně stresující) do 6 (nejvíce stresující). Nedostatek praktického vyučování je pro 51 % respondentů spíše méně stresovější záležitost. 87,8 % dotazovaných považuje technické zabezpečení jako jeden z menších stresorů. Finanční situaci považuje za více stresující 45 %



studentů. Jedním z největších stresorů pro respondenty je aktuální koronavirová pandemie, kterou považuje za více stresující 55,5 % zúčastněných. Další osoby, které se nacházejí v prostředí, ve kterém je realizovaná výuka, jsou více stresující pro 25,5 % studentů. Prostor jako takový je více stresující pro 21,1 % respondentů. Izolace od profesorů je považována za jeden z větších stresorů, 52,2 % odpovídajících ji označilo za více stresující. Izolace od spolužáků je největší stresor pro studenty. 63,3 % respondentů označilo nedostatek kontaktu se spolužáky za více stresující. Naopak za nejméně stresující stresor je označena práce s počítačem, tabletem či telefonem. 90 % dotazovaných považuje tuto práci za méně stresující.

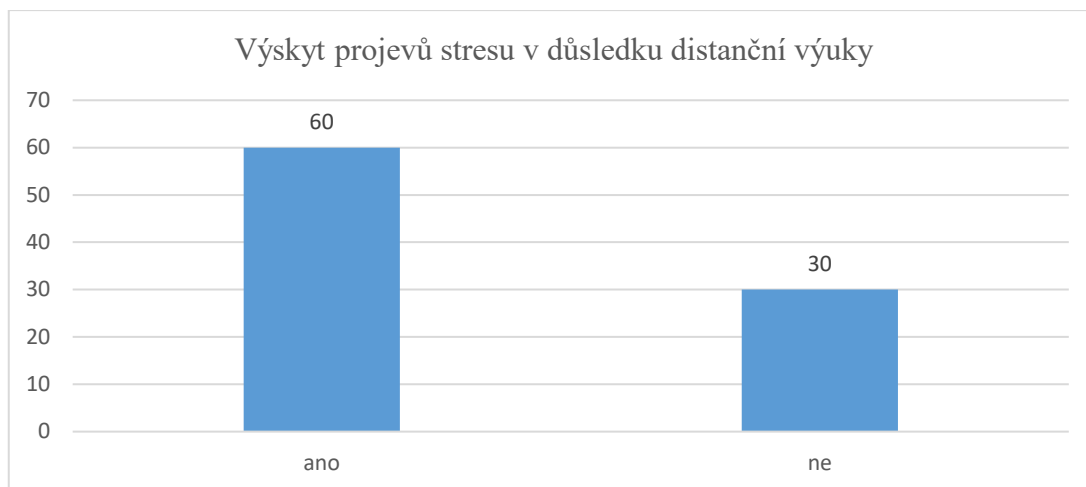
**Graf č. 6 – Srovnání stresorů**



*Zdroj: vlastní zpracování*

V následující otázce byli studenti dotazováni, zda pociťují projevy stresu v důsledku distanční výuky. V grafu č. 7 – Výskyt projevů stresu v důsledku distanční výuky je znázorněno, že 66,7 % respondentů na sobě pociťuje projevy stresu. Zbýlých 33,3 % projevy nepocítilo.

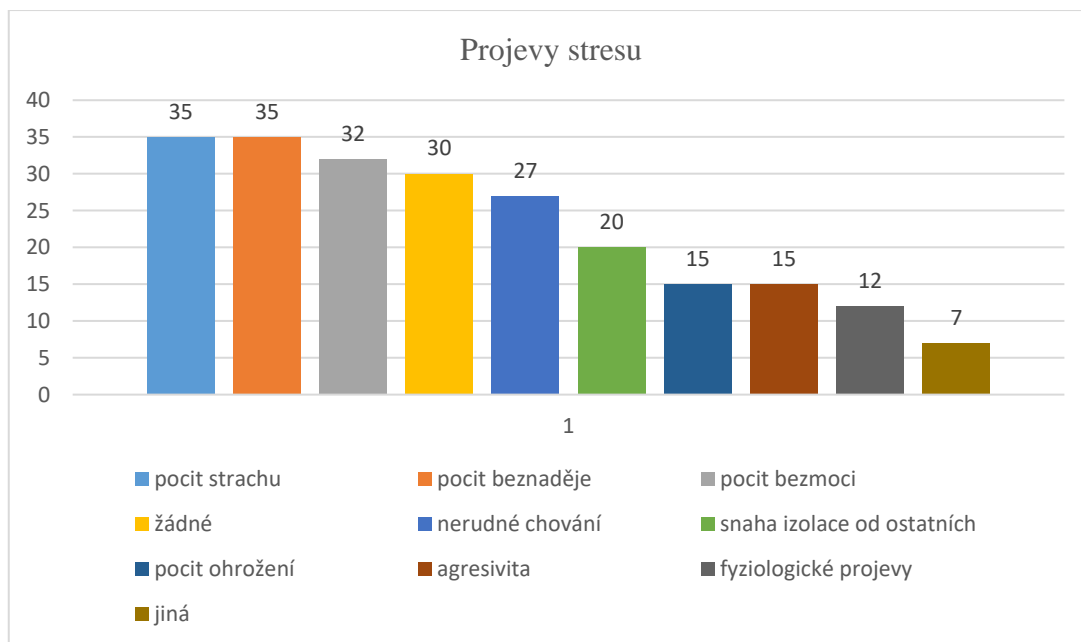
**Graf č. 7 – Výskyt projevů stresu v důsledku distanční výuky**



*Zdroj: vlastní zpracování*

Navazující otázka zjišťuje, které projevy se u respondentů vyskytly. Graf č. 8 – Projevy stresu znázorňuje odpovědi respondentů. U 38,9 % respondentů se vyskytuje pocit strachu a beznaděje. 35,6 % má pocity bezmoci. Dále se vyskytuje nerudné chování, snaha izolovat se od ostatních, pocit ohrožení, agresivita a fyziologické projevy. Jako další projevy byly zmiňovány úzkosti a deprese.

**Graf č. 8 – Projevy stresu**



*Zdroj: vlastní zpracování*

V otázce č. 12 měli respondenti jmenovat jednu věc, kterou během distanční výuky považují za nejvíce stresující. Jak lze vyčíst z tabulky č. 6 – Stresory nejvíce stresující je pro studenty pocit nepřipravenosti na zkoušení (20 %), druhým nejvíce stresujícím faktorem je izolace od spolužáků a profesorů (17,8 %), třetím nejzmiňovanějším je pocit samoty studenta (16,7 %). Další zmíněné stresory jsou výpadky techniky, nedostatek praktického vyučování, nedostatek podávaných informací ze strany vyučujících, rozptýlení od učiva a nedostatek času.

**Tabulka č. 6 – Stresory**

stresor	počet respondentů
pocit nepřipravenosti na zkoušení	18
izolace	16
pocit samoty	15
výpadky techniky	13
nic neuvedeno	10
rozptýlení od učiva/nedostatek času	8
nedostatek praxe	5
menší informovanost	5

*Zdroj: vlastní zpracování*

Pocity, které v respondentech vyvolaly stresory uvedené v předchozí tabulce, znázorňuje tabulka č. 7 – Vyvolané pocity. 34,4 % respondentů uvedlo, že pociťují osamělost, 12,2 % uvedlo že se cítí frustrovaně, 12,2 % uvedlo že pociťují nejistotu. Další zmínky jsou pocit strachu, vzteku, rezignace a bezmoci.

**Tabulka č. 7 – Vyvolané pocity**

pocit	počet respondentů
osamělost	31
frustrace	11
nejistota	11
nic neuvedeno	10
strach	8
vztek	7
rezignace	7
bezmoc	5

*Zdroj: vlastní zpracování*

V souvislosti na vyvolané pocity respondenti odpovídali, jak se s danou situací a pocity vypořádávají. V tabulce č. 8 – Řešení situace je uvedeno, že 28,9 % dotazovaných komunikuje s přáteli své emoce, 18,9 % relaxuje a 13,3 % situaci neřeší nebo ji ignoruje. Dále bylo zmíněno jako řešení situace ujišťování se, že situace dobře dopadne, věnování se zálibám, jedení dobrého jídla a pití alkoholu.

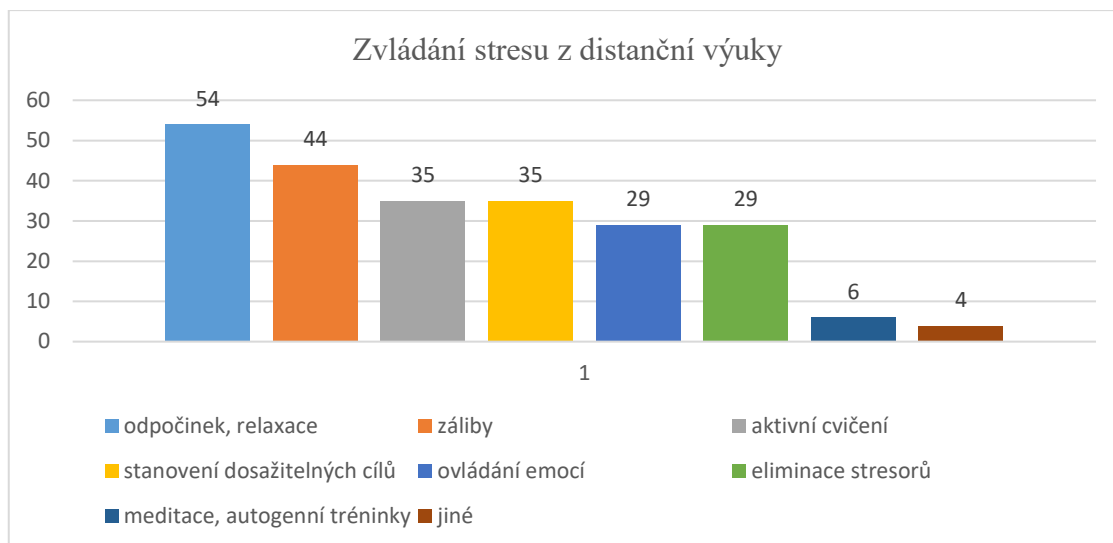
**Tabulka č. 8 – Řešení situace**

řešení situace	počet respondentů
komunikace s přáteli	26
relaxace	17
neřešení, ignorace	12
ujišťování sám/sama sebe, že situace dobře dopadne	11
nic neuvedeno	10
hobby	6
jídlo	5
alkohol	3

*Zdroj: vlastní zpracování*

Otázka č. 15 se dotazovala respondentů, jak všeobecně zvládají jejich stres, který jim působí distanční výuka. V této otázce bylo možné odpovědět více než jednou odpovědí. Z grafu č. 9 – Zvládání stresu z distanční výuky lze vyčíst že, 54 studentů zmínilo, že dostatečně odpočívá. 44 dotazovaných věnuje svůj čas zálibám. 35krát bylo zmíněno jako vypořádávání se stresem aktivní cvičení. 35 zúčastněných si stanovuje dosažitelné cíle. 29 respondentů reguluje a ovládá své emoce, 29 studentů eliminuje stresor a 6 dotazovaných zmínilo, že proti stresu dělá meditace a autogenní tréninky. V jiných způsobech zvládání stresu bylo uvedeno 2krát pití alkoholu, jedení dobrého jídla a kouření cigaret.

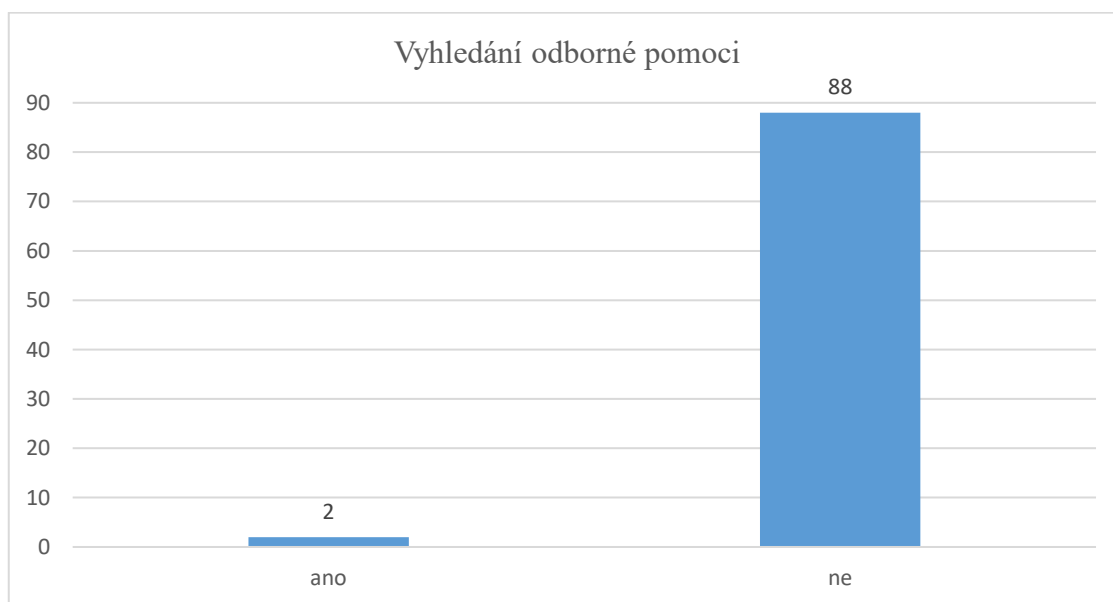
**Graf č. 9 – Zvládání stresu z distanční výuky**



*Zdroj: vlastní zpracování*

V poslední otázce respondenti měli odpovědět, zda v důsledku distanční výuky vyhledali odbornou pomoc. Z grafu č. 10 – Odborná pomoc lze vyčíst, že 97,8 % respondentů nemuselo v důsledku distanční výuky kontaktovat odborníka.

**Graf č. 10 – Odborná pomoc**



*Zdroj: vlastní zpracování*

## 6 Shrnutí průzkumného šetření

### 6.1 Vyhodnocení hypotéz

První hypotéza „Největší zastoupení respondentů bude studovat psychologické obory.“ je vyvrácena v tabulce č. 3 – Obory, kde jsou zastoupeny největším podílem obory pedagogické, na druhém místě ekonomické a psychologické obory se umístily až na třetím místě.

Aby byla druhá hypotéza „S růstem délky doby studia na vysoké škole bude růst i pocit připravenosti na nadcházející zkouškové období.“ potvrzena či vyvrácena, je třeba porovnat jednotlivé odpovědi dle délky aktuální doby studia respondenta. Z 15 respondentů, kteří studují prvním rokem se 20 % cítí být připraveno a zbylých 80 % se cítí nepřipraveno. Ze zúčastněných studujících druhým rokem má pocit připravenosti 31 % a 69 % studentů tento pocit nemá. Respondenti studující třetím rokem v 57 % odpovídali, že se cítí být připraveni na nadcházející zkouškové období a ve 43 % pocit připravenosti nemají. 61,7 % studentů, kteří studují čtyři a více let, se cítí být připraveno na nadcházející zkouškové období, přičemž 38,3 % to má naopak. Toto porovnání výsledků potvrzuje druhou hypotézu.

Potvrzení třetí hypotézy „Nejčastěji uváděnou výhodou distanční výuky bude absence povinnosti dojíždění na univerzitu.“ je k nalezení v tabulce č. 4 – Výhody distanční výuky. Tato výhoda byla respondenty zmíněná celkem 49krát z celkových 138 zmínek.

Další z hypotéz „Nejčastěji uváděnou nevýhodou distanční výuky bude sociální izolace od spolužáků.“ nemůže být potvrzena ani vyvrácena. V tabulce č. 5 – Nevýhody distanční výuky se na prvním místě v počtu zmínek umístil nedostatek sociálního kontaktu, myšleno všeobecně. Respondenti zmiňovali i obyčejné míjení se s kolemjdoucími na ulici. Proto je tato hypotézu označena jako částečně potvrzená.

Poslední z hypotéz „Alespoň polovina respondentů se bude cítit méně připravená na nastávající zkouškové období v důsledku změny z kontaktní výuky na distanční.“ lze potvrdit grafem č. 4 – Postoje respondentů 1A, ve kterém je uvedeno, že 55,5 % respondentů se v důsledku změny z kontaktní na distanční výuku cítí být nepřipravená.

## 6.2 Vyvozené závěry

Z výsledků dotazníkového šetření lze vyvodit několik závěrů. Jak již bylo zmíněno potvrzením jedné z hypotéz, délka aktuálního studia má vliv na pocit připravenosti na následující zkouškové období. Porovnání výsledků potvrdilo, že čím déle student studuje tím více se cítí být připraven a lépe se pak vyrovnává se změnou formy vzdělávání.

Studenti prvních ročníků vysokých škol nejenom že se cítí být nejméně připraveni na zkouškové období, ale také nejvíce trpí izolací, kterou se snižuje možnost poznávat své spolužáky. Zvyšuje se anonymita v ročnících, pocit osamělosti, studenti hůře hledají partnery do skupinových prací a poté i celková spolupráce je složitější.

Distanční výuka sebou nese určité výhody i nevýhody, které mezi sebou mají určité spojitosti. Některé příklady jsou dokonce uvedeny i v obou kategoriích. Například jako výhoda bylo uvedeno, že respondent nemusí cestovat do školy a může zůstat v pohodlném domácím prostředí. Absence cestování do škol zapříčiňuje nevýhodu, jelikož v případě, že člověk nikam nemusí a zůstává doma, nikoho poté nepotká a vzniká tak nedostatek kontaktu s okolím. Pohodlné domácí prostředí pro některé z respondentů také znamenalo rozptýlení od učení, tudíž by šlo zařadit jak do výhod, tak nevýhod.

Co se týče celkové spokojenosti s distanční výukou respondenti se přibližně rovnoměrně rozdělili do tří kategorií, a to: spokojenější než s kontaktní výukou, nespokojení s distanční výukou a ti, kteří nezaznamenali rozdíl ve spokojenosti mezi těmito dvěma formami vzdělávání. Pokud by distanční výuka měla trvat i dlouho do budoucna, více než polovině respondentů to nebude vadit.

Z výsledků dále vyplývá, že nejvíce stresující je pro respondenty aktuální dění ohledně koronavirové pandemie nikoliv však distanční výuka jako taková. Pro studenty, kteří studují obory, jenž obsahují praktické vyučování, je však i nedostatek praktického vyučování velmi stresující.

Pozitivním závěrem je, že změna z kontaktní výuky na distanční je pro drtivou většinu respondentů běžnými protistresovými technikami zvládnutelná a většina z nich nemusela vyhledat odbornou pomoc v důsledku této změny.

### 6.3 Diskuze

Distanční výuka klade větší důraz na samostatnost a důslednost studenta. Je logické, že studenti, kteří už na vysokých školách strávili studiem nějaký rok, jsou více aklimatizováni na rutiny vysokoškoláka, a tudíž i změny snáší lépe než student nový, který si na toto prostředí nezvykl.

Změna z kontaktní výuky na distanční sebou přinesla i změnu, na kterou upozornili někteří respondenti v otázce nevýhod, které tato forma přináší a tou je navýšený čas strávený u obrazovky. Celkově se v životech lidí čas u obrazovky zvyšuje, a to může mít nejen zdravotní dopady (bolest hlavy, vady zraku), ale i jiné dopady. Lidé se čím dál více spoléhají na techniku a v případě výpadku jsou někteří jedinci bezradní.

On-line výuka, na kterou se v důsledku koronavirové pandemie přešlo na většině nejen vysokých škol, mění i způsob komunikace mezi studenty a profesory. Při kontaktní výuce, nebyl problém během přestávky dojít za profesorem, domluvit si s ním konzultaci, či se v krátkosti doptat na vysvětlení látky. V tomto případě jsou studenti odkázáni většinou na elektronickou komunikaci. Pro profesory musí být jistě náročné zvládat nárůst již tak velkého množství e-mailů v krátkém časovém období, a tak se celá komunikace prodlužuje a trvá déle. To ve studentech může vyvolat pocity nejistoty, neinformovanosti a lhostejnosti ze strany profesorů.

Jelikož je tato forma vzdělávání v poslední době vzhledem k situaci velmi využívána, projde určitě ještě změnami a v budoucnu by mohla posloužit v různých případech, kdy například bude student dlouhodobě nemocný a nebude se moci fyzicky dostavit na vyučování, nebo v případech podobných aktuální pandemické situaci.

Na kompletně distanční výuku nebyl před pandemií nikdo zvyklý, ani profesori, ani studenti, a pokud se nebudeme omezovat pouze na vysoké školy, tak ani rodiče žáků a studentů. Proto je potřeba věnovat pozornost této zásadní změně ve školství, která by mohla přinést například pokles kvality vzdělávání.



## 7 Vlastní doporučení

Jedno z doporučení bude mířené ke komunikaci. Aby nedocházelo k situacím, kdy je profesor zahlcen dotazy a v důsledku toho nestíhá reagovat včas, efektivním řešením by bylo určit dle počtu studentů jednoho či více zástupců studentů, kteří by shromažďovali dotazy od svých spolužáků a následně to komunikovali s profesorem. Zamezilo by se tak přetížené komunikaci na straně profesorů a pocitů neinformovanosti a nejistoty na straně studentů.

Pokud je záměr, aby on-line distanční výuka co nejvíce nahradila tu kontaktní, pak velice důležitou záležitostí, je pamatovat na fakt, že i když profesor v podstatě mluví do počítače, na druhém konci spojení je stále student. Je potřeba, aby byli studenti vtahováni do diskuzí, tak jak tomu bylo i v běžných hodinách. Studenti tak budou více motivováni k aktivitě, pozornosti a profesor získá zpětnou vazbu a pocit, že je to stále komunikace se studenty, a ne s elektronickým zařízením. Aby toto fungovalo v praxi je důležité, zaměřit se i na studenty. Ti by měli být proaktivní a myslet na to, že profesor nemá zpětnou vazbu v podobě vizualizace všech studentů.

V každé hodině by měl profesor ujasnit jasná pravidla komunikace, jak má probíhat například přihlašování o slovo, aby opadla nejistota a ostych. Například pokud student ví, že profesor předává jmenovitě slovo, nebude si více lidí skákat do řeči. To pak zapříčiňuje, že studenti se do diskuze nezapojují, protože všichni čekají, že bude mluvit někdo jiný ze spolužáků a ve výsledku nemluví nikdo.

Pro první ročníky vysokých škol by měly být organizovány seznamovací programy k vytvoření neanonymního přátelského prostředí, které zjednoduší následnou komunikaci a spolupráci mezi studenty.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma Distanční výuka a stres se zabývala zkoumáním stresorů působících na české vysokoškolské studenty při distanční výuce v druhé vlně koronavirové pandemie.

V teoretické části byly definovány pojmy jako distanční výuka, stres a stresor. Dále byly popsány formy distanční výuky a jejich průběh, mechanismy stresových reakcí, projevy stresu, obranné mechanismy, copingové strategie a prevence stresu. V poslední kapitole byly uvedeny některé z vybraných nevhodných ventilací stresu.

V praktické části, která byla věnována dotazníkovému šetření, bylo zjištěno, že studenti se adaptovali na změnu z distanční výuky na kontaktní z větší části dobře a distanční výuka jako forma vzdělávání pro ně není stresující. Největší stresor, který tato forma vzdělávání přináší, je pro studenty sociální izolace, nedostatek kontaktu a celkově zhoršená komunikace. Na tyto stresory však studenti reagují správným způsobem, a to tak že relaxují, odpočívají a více komunikují s přáteli, aby eliminovali pocit samoty.

Do praxe by tato bakalářská práce mohla přispět shrnutím informací o zvládnání a prevenci stresu. Shrnutí může posloužit jako návod, jak eliminovat stres, který na lidi působí negativně. Výsledky dotazníkového šetření by mohly poskytnout podnět a základ dalšímu průzkumnému šetření, které by se zabývalo kvalitou distanční výuky. To by v budoucnu mohlo přinést zkvalitňování a větší efektivitu distančního vzdělávání.

V aktuální pandemické situaci, u které není jisté, jak dlouho bude trvat, je důležité udržet kvalitu vzdělávání i přes změnu formy vzdělávání. Proto bude přínosné kvalitu distanční výuky zkoumat a popřípadě vymýšlet, jak tuto formu zlepšit.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### TIŠTĚNÉ ZDROJE

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

BROCKERT, Siegfried. *Ovládnání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.

CIMICKÝ, Jan. *Sám sobě psychiatrem: jak se bránit stresu a udržet duševní pohodu*. Praha: Formát, 2001. ISBN 80-86155-82-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. oprav. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2007. ISBN 978-80-86598-65-9.

ZLÁMALOVÁ, M. PRŮCHA, J. *Programy distančního vzdělávání v ČR pro rok 1996/97*. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, 1996.

### ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Digitalní kompetence pojetí tematické oblasti v projektu P-KAP, 2020, *Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání)* [online]. Copyright © 2001 [cit. 26.01.2021]. Dostupné z: [http://www.nuv.cz/uploads/P\\_KAP/ke\\_stazeni/pojeti\\_decizni\\_sfere/AKTUALIZACE\\_2020/2020\\_Digitalni\\_kompetence\\_IV\\_podrobne\\_pojeti\\_oblasti\\_intervence\\_aktualizace.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/P_KAP/ke_stazeni/pojeti_decizni_sfere/AKTUALIZACE_2020/2020_Digitalni_kompetence_IV_podrobne_pojeti_oblasti_intervence_aktualizace.pdf)

Distanční vzdělávání (Distance learning). *ManagementMania.com*. [online]. Copyright © 2016 [cit. 22.1.2021]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/distancni-vzdelavani>

Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem. *MŠMT* [online]. Praha: MŠMT, 2020 [cit. 22.1.2021]. Dostupné z: [https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/09/metodika\\_DZV\\_\\_23\\_09\\_final.pdf](https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/09/metodika_DZV__23_09_final.pdf)

Patofyziologie. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity | MUNI SPORT* [online]. Copyright © 2013 Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity Brno v rámci projektu [cit. 27.01.2021]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>

Poruchy vyvolané stresem. *MUDr. Michal Kryl. Psychiatrie pro praxi* [online]. 2004 [cit. 28.1.2021]. Dostupné z: [https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-200401-0012\\_Poruchy\\_vyvolane\\_stresem.php](https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-200401-0012_Poruchy_vyvolane_stresem.php)

Strategie zvládnání stresu a coping, *Iveta Ondriová* [online]. 2019 [cit. 29.01.2021]. Dostupné z: [https://www.seniorzone.cz/33/strategie-zvladani-stresu-a-coping-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErIHWTr4\\_CGKx\\_nUbbIs\\_TA/](https://www.seniorzone.cz/33/strategie-zvladani-stresu-a-coping-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErIHWTr4_CGKx_nUbbIs_TA/)

Stres a jeho zvládnání v kontextu psychosomatiky a metabolických poruch, *Pavel Humpolíček* [online]. 2014 [cit. 29.01.2021]. Dostupné z: <http://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/270-stres-a-jeho-zvladani-v-kontextu-psychosomatiky-a-metabolicky-poruch>

Výuka na dálku s Microsoft Teams a Office 365. *Microsoft Educator Centre* [online]. © Microsoft 2021 [cit. 25.1.2021]. Dostupné z: <https://education.microsoft.com/cs-cz/course/49dc56a4/1>

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Pohlaví respondentů.....	35
Graf č. 2 – Věk respondentů .....	35
Graf č. 3 – Aktuální délka studia .....	37
Graf č. 4 – Postoje respondentů 1A .....	39
Graf č. 5 – Postoje respondentů 1B .....	40
Graf č. 6 – Srovnání stresorů .....	41
Graf č. 7 – Výskyt projevů stresu v důsledku distanční výuky .....	42
Graf č. 8 – Projevy stresu.....	42
Graf č. 9 – Zvládání stresu z distanční výuky.....	45
Graf č. 10 – Odborná pomoc .....	45

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – Význam intenzity stresorů (Yerkes-Dodsonův zákon).....	16
---	----

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Obranné mechanismy a copingové strategie dle Paulíka (2010) .....	25
Tabulka č. 2 – Vysoké školy.....	36
Tabulka č. 3 – Obory .....	37
Tabulka č. 4 – Výhody distanční výuky .....	38
Tabulka č. 5 – Nevýhody distanční výuky .....	39
Tabulka č. 6 – Stresory .....	43
Tabulka č. 7 – Vyvolané pocity .....	43
Tabulka č. 8 – Řešení situace.....	44