

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická

Identifikace stresorů působících na vysokoškolské studenty Fakulty filozofické  
Univerzity Pardubice během pandemie koronaviru

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2020/2021

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Denisa Havránková**  
Osobní číslo: **H19049**  
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**  
Specializace: **Humanitní studia – Specializace v pedagogických vědách**  
Téma práce: **Identifikace stresorů působících na studenty Filozofické fakulty Univerzity Pardubice během pandemie koronaviru**  
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

## Zásady pro vypracování

Cílem této bakalářské práce bude identifikovat, jaké stresory nejčastěji uvádějí studenti Filozofické fakulty Univerzity Pardubice během pandemie koronaviru. Práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bude mít za cíl vymezit stres a jeho související pojmy, typy, fáze a projevy stresu. Druhá kapitola se bude věnovat prevenci stresu a duševní hygieně. Praktická část bude provedena za využití kvantitativního přístupu, kde konkrétně bude použita metoda dotazníkového šetření. Cílem tohoto výzkumu bude zjistit, jaké stresory studenti zaznamenali během pandemie koronaviru.

Rozsah pracovní zprávy:

Rozsah grafických prací:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009.

ISBN 978-80-7367-568-4.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché.

ISBN 978-80-247-2959-6.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2019. 103 stran. ISBN 978-80-87723-56-2.

ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Jana Křišťálová**  
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **1. května 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **1. května 2022**

**doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.** v.r.  
děkan

**Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.** v.r.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 1. května 2021

Prohlašuji:

Práci s názvem Identifikace stresorů působících na vysokoškolské studenty Fakulty filozofické Univerzity Pardubice během pandemie koronaviru jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do její skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 28. 11. 2022

Denisa Havránková v. r.

## **PODĚKOVÁNÍ**

Největší poděkování patří vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Janě Křišťálové za její odbornou pomoc, cenné rady a trpělivost. Ráda bych také poděkovala všem nejbližším, kteří mi byli velikou oporou při psaní bakalářské práce. Poděkování patří všem respondentům, neboť bez nich by realizace této práce nebyla možná. V neposlední řadě chci také poděkovat panu Ing. Jaroslavu Myslivcovi, Ph.D. a paní PhDr. Marcele Ehlové, Ph.D.

## **ANOTACE**

Cílem této bakalářské práce bude identifikovat, jaké stresory nejčastěji uvádějí studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice během pandemie koronaviru. Práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bude mít za cíl vymezit stres a jeho související pojmy, typy, fáze a projevy stresu. Druhá kapitola se bude věnovat prevenci stresu a duševní hygieně. Praktická část bude provedena za využití kvantitativního přístupu, kde konkrétně bude použita metoda dotazníkového šetření. Cílem tohoto výzkumu bude zjistit, jaké stresory studenti zaznamenali během pandemie koronaviru.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

stres, stresor, duševní hygiena, vysokoškolský student, pandemie, covid-19

## **TITLE**

Identification of stressors affecting university students of the Faculty of Arts and Philosophy of the University of Pardubice during the coronavirus pandemic.

## **ANNOTATION**

The focus of this bachelor thesis is to identify which stressors are most often mentioned by students of the Faculty of Arts and Philosophy of the University of Pardubice during the coronavirus pandemic. The theoretical part focuses on defined stress and his related concepts, types, phases, signs and symptoms. The second chapter focuses on stress prevention and mental health. The practical part is based on the quantitative research, specifically using a questionnaire. The aim of the research is to find out what stressors students experienced during the coronavirus pandemic.

## **KEYWORD**

stress, stressor, mental health, university student, pandemic, covid-19

# OBSAH

ÚVOD .....	9
------------	---

## TEORETICKÁ ČÁST

1. Stres .....	10
1. 1 Stres a jeho definice .....	10
1. 2 Historie zkoumání stresu .....	10
1. 3 Dělení stresu .....	12
1. 4 Fáze stresu .....	12
1. 5 Fyziologická reakce na stres .....	13
1. 6 Stresory .....	14
1. 6. 1 Druhy stresorů .....	14
1. 6. 2 Reakce na stresory .....	15
1. 7 Projevy stresového stavu .....	15
1. 8 Zjišťování a měření stresu .....	17
2. Duševní hygiena .....	18
2. 1. Vývoj poznatků o duševní hygieně .....	18
2. 2. Zásady duševní hygieny a prevence stresu .....	19
2. 3 Zvládání stresu .....	21
2. 3. 1 Styly zvládání stresu .....	21
2. 3. 2 Strategie zvládání stresu .....	21
2. 3. 3 Osobnostní charakteristiky .....	22
3. Charakteristika vysokoškolských studentů .....	23
3. 1 Psychická charakteristika v období adolescence .....	23
3. 4 Psychická charakteristika v období časně dospělosti .....	24
3. 5 Role vysokoškolských studentů .....	25
3. 6 Stresory specifické pro vysokoškolské studenty .....	26
4. Pandemie Covid-19 .....	28
4. 1 Covid-19 v České republice .....	28

## PRAKTICKÁ ČÁST

5. Výzkumné šetření .....	29
5. 1 Cíl výzkumného šetření .....	29
5. 2 Formulace hypotéz .....	29

5. 3 Metoda sběru dat .....	30
5. 4 Výzkumný soubor .....	30
5. 5 Předvýzkum .....	31
6. Vyhodnocení dat a interpretace výsledků z výzkumného šetření.....	31
7. Statistické ověření hypotéz .....	61
ZÁVĚR .....	69
Použitá literatura .....	71
Seznam grafů a tabulek.....	73
Přílohy.....	75



# ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma Identifikace stresorů působících na vysokoškolské studenty Fakulty filozofické Univerzity Pardubice během pandemie koronaviru. Cílem této práce je především identifikovat ty stresory, které studenti během pandemie označili za výrazně stresující.

Samotná práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretickou část tvoří čtyři kapitoly. První kapitola pojednává o samotném stresu – tedy zabývá se jeho definicí, historií zkoumání stresu, kde uvádí i významné osobnosti spojené s problematikou výzkumu stresu. Tato kapitola se dále zaměřuje na dělení, fáze stresu a na to, jakou reakci stres v těle člověka spouští. Samotná podkapitola je věnována neméně důležitému pojmu, a to stresoru. Druhá kapitola se zabývá tématem duševní hygieny, prevencí zvládnutí stresu a strategiím, které je vhodné zvolit, abychom se efektivně naučili se stresem pracovat a předcházet tak negativním důsledkům. Třetí kapitola se věnuje vysokoškolským studentům, neboť na ty je zaměřen výzkum. V úvodu této kapitoly se proto seznamujeme s rozdělením vysokoškolských studentů, kde následně rozebíráme charakteristické znaky pro tuto věkovou skupinu. V návaznosti na vysokoškolské studenty je zde umístěna podkapitola pojednávající o stresorech, které jsou pro vysokoškolské období typické. Závěrečná část teoretické práce je zaměřena na pandemii koronaviru a zahrnuje základní poznatky týkající se této problematiky.

Praktická část využívá metody kvantitativního výzkumu – konkrétně je zde využit dotazník s cílem zjistit, jaké stresory studenti během pandemie koronaviru zaznamenali nejvíce. Výzkum byl zaměřen na studenty věkové skupiny od 20 do 26 let.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Stres

### 1. 1 Stres a jeho definice

Slovo stres pochází z anglického slova stress, které má v překladu hned několik významů jako například napětí, namáhání či tlak. Samotné slovo však vzniklo z latinského slova „strigo“, jež překládáme jako stahovat a utahovat. Konkrétní význam tohoto slova se dříve užíval ve spojitosti s utahováním smyčky kolem krku odsouzeného, kterého věšeli na šibenici (Křivohlavý, 1994).

Pokud se rozhodneme stres blíže prozkoumat, pak je vhodné se nejdříve zaměřit na určení samotné definice. Stres lze definovat více způsoby, protože je využíván v mnoha oborech. Můžeme se s ním setkat například ve fyzice, kde je popisován jako mechanické působení sil deformující určité těleso. Podle fyziologa bude stres vnímán jako „*soubor nervově-humorálních a metabolických reakcí na vnitřní a vnější změny, které se projeví narušením normálního chodu organismu*“ (Bartůňková, 2010, s. 11). Psycholog označí stres za stav ohrožení, kdy jedinec na určitou skutečnost reaguje jistými mechanismy (např. napětí, úzkost) (Bartůňková, 2010).

Český psycholog Jaro Křivohlavý definoval stres jako „*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, s. 10).

Nekonečný (2011) uvádí, že stres je obecně chápán jako tělesné či duševní přetížení, které může mít povahu silné frustrace nebo konfliktu.

Baštecká (2009) označuje stres za stav organismu reagující na jistý zátěžový podnět, který ohrožuje vnitřní stabilitu jedince.

„*Stres lze definovat jako stav napětí organismu, způsobený uspokojením nebo neuspokojením potřeb organismu*“ (Plamínek, 2013, s. 138).

### 1. 2 Historie zkoumání stresu

Jestliže chceme nahlédnout do historie zkoumání stresu, pak je vhodné zmínit Ivana Petroviče Pavlova, který se ve svých experimentech zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat při navození těžké konfliktní situace. V praxi pak známe experiment se

psy – těm byl vystavován obraz čtverce a obdélníku. Při expozici čtverce dostal pes nažrat, naopak při expozici obdélníku dostal elektrickou ránu. Následně se rozdíl mezi obdélníkem a čtvercem zmenšoval tak, že pes nebyl schopen rozeznat o jakou expozici tvaru se skutečně jedná. V důsledku navozené situace pak Pavlov hovořil o „stržení vyšší nervové činnosti“, při které sledoval, k jakým změnám dochází v organismu psa (I. P. Pavlov in Křivohlavý, 2009).

Dalším významným vědcem byl bezpochyby americký fyziolog Walter Cannon. Část svého života věnoval studiu fyziologických změn v organismu zvířat, která byla vystavena náročným situacím jako například nadměrné teplotě či hluku. Z výsledků výzkumů došel k závěru, že v momentě ohrožení dochází k výraznému zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Díky svým experimentům pak vytvořil důležitou koncepci „fight and flight“, ve které popsal reakce umožňující zvířeti přežít (W. Cannon, in Bartůňková, 2010).

Nejvýraznější osobností ve spojitosti se stresem je kanadský lékař a biolog Hans Selye, jenž je považován za otce stresové teorie. Hans Selye má však k Evropě blíž, neboť se narodil ve Vídni v roce 1907. Za svých studijních let působil v Praze, kde pracoval v ústavu patologie. Hans Selye ve svých experimentech výhradně pracoval se zvířaty. Podobně jako již zmínění vědci uváděl zvířata do náročných situací a sledoval fyziologické změny v organismu. Pozornost pak primárně soustředil na funkci endokrinního systému, kde objevil stále se opakující soubor fyziologických reakcí. Prostřednictvím těchto reakcí vytvořil koncepci zvanou jako General Adaptation Syndrom, ve které vyznačil tři fáze. První se nazývá poplachová fáze GAS, kde dochází ke střetnutí stresoru a organismu. Dále dochází k fázi rezistence, kdy jde o vlastní boj mezi organismem a stresem. V poslední fázi nazývané jako fáze vyčerpání se organismus v boji se stresem podléhá či hrouť (H. Selye in Křivohlavý, 2009).

Americký psycholog Richard Stanley Lazarus byl prvním odborníkem, který se ve svých výzkumech zaměřil na specificky lidskou činnost – tedy, předmětem jeho výzkumů už nebyla zvířata jako u předchozích badatelů, nýbrž lidé. Ve svých studiích se soustředil na kognitivní charakteristiku zvládnání těžkostí a sledoval, co se vlastně děje s lidskou psychikou, jestliže si člověk prochází náročnou životní situací. Své bádání následně zformuloval do koncepcie, která vychází z primárního a sekundárního hodnocení situace. Pro primární zhodnocení (primary appraisal) je klíčové uvědomění si toho, co jedince ohrožuje a do jak velké míry. V primárním zhodnocení situace nebral v potaz pouze nebezpečí, které jedince bezprostředně ohrožuje, ale i to, co by v důsledku jisté situace v další fázi mohlo nastat. Zohlednil tak objektivní i subjektivní faktory, které v rizikové situaci ovlivňují jedincovo zvažování, usuzování a hodnocení stresující situace. Sekundární zhodnocení (secondary appraisal) pak pojednává o možnostech, jak danou situaci zvládnout. V jistých případech pak

jde o to, jaké strategie člověk ovládá a využívá k tomu, aby se dokázal ubránit před hrozícím nebezpečím. R. S. Lazarus během této koncepce modeloval situace ohrožení a jejich zvládnutí. Při této koncepci počítal s jistou mírou zranitelnosti – vulnerability, kdy by měl jedinec v případě ohrožení brát v úvahu svou vlastní zranitelnost. V praxi je zřejmé, že např. dítě nebo starší člověk může být vůči některým situacím a událostem daleko zranitelnější než mladá, produktivní osoba. Míra zranitelnosti je také ovlivněna zkušenostmi – člověk, který náročnou situaci už jednou zvládl, nebude mít pravděpodobně větší potíže při zvládnutí obdobné události (R. A. Lazarus, in Krivohlavý 2009).

### **1. 3 Dělení stresu**

Obecně je stres chápán spíše negativně. Nicméně jsou situace, kdy nám určitá a snesitelná míra stresu pomáhá zdolávat určité překážky. V tomto případě pak stres rozlišujeme na eustres a distres. O eustresu mluvíme především tehdy, kdy se dostaneme do situace, která po nás sice vyžaduje určitou námahu, ale pojí se s pozitivně laděnými emocemi – mezi tyto emoce řadíme například nadšení nebo radost. Naopak distres nás v určitý okamžik upozorňuje na potenciální nebezpečí a je spojen hlavně s negativními emocemi (Krivohlavý, 2009).

Podle délky trvání pak můžeme stres rozlišit na akutní a chronický. Akutní stres většinou vzniká náhle a nemá dlouhého trvání – často odeznívá během několika hodin, maximálně dnů. Při akutní stresové reakci dochází k tomu, že organismus aktivuje všechny své síly za účelem přežití. Při této reakci nastává utlumení trávicích, vylučovacích a reprodukčních činností. Nejčastěji se s akutním stresem setkáváme ve spojitosti s neočekávanou událostí (např. při zranění). O chronickém stresu mluvíme tehdy, jestliže na jedince působí jeden a více stresorů s mírnou intenzitou, zato však v dlouhodobém časovém úseku (mohou to být týdny, měsíce nebo dokonce roky). Z výzkumů vyplývá, že při chronickém stresu dochází ke strukturálním změnám jako např. zvětšení nadledvin či zmenšení sleziny (Bartůňková, 2010).

### **1. 4 Fáze stresu**

V roce 1976 zpracoval Hans Selye studii pojednávající o fázích stresu, kterou nazval jako obecný adaptační syndrom a představil v ní tři fáze (H. Selye in Bartůňková, 2010).

### 1) Poplachová fáze GAS

V této fázi dochází k prvnímu střetu stresoru s organismem – ten vyvolává poplachovou reakci sloužící k mobilizaci obranných mechanismů organismu. Celá tato reakce je krátkodobá a nevyhnutelná k překonání samotné krize. Při stresové reakci dochází především k aktivaci hlavních neurohumorálních os, při které nejvyšší činnost vykazuje především sympatický nervový systém. Během zvýšení aktivace se vyplavují hormony dřeně nadledvin (adrenalin a noradrenalin). Při této alarmové reakci dochází například ke zvýšení pocení, svalového tonu a svalové síly, snížení pocitu bolesti, potlačení trávicího procesu a rozšíření zornic a mnoho dalších. Tento typ fáze nazýváme jako reakce „boj nebo uteč.“ Ve světě zvířat je tento proces velmi účinný, nicméně pro člověka už nikoliv. Pro poplachovou reakci platí, že není sama o sobě škodlivá, ale při nadměrném opakování a nezvládnutelné intenzitě se stává negativním jevem (Bartůňková, 2010).

### 2) Rezistenční fáze

Jestliže na nás působí stále stejný stresor opakovaně, pak dochází k postupnému přizpůsobení se a ke zvýšení samotné odolnosti. Bartůňková (2010) ve své publikaci zmiňuje tři typy adaptačních reakcí – absolutní adaptace, částečná adaptace a žádná adaptace. Pokud se jedinec nedokáže vyrovnat s chronicky působícím stresem, pak je u něj vysoká pravděpodobnost, že se u něj rozvine psychosomatické onemocnění.

### 3) Fáze vyčerpání

Fáze vyčerpání nastává, pokud je působení určitého stresoru příliš intenzivní, dlouhé a samotná rezistence je nedostačující. Organismus v tomto případě nemá sílu ani prostředky na to, aby se adaptoval a následně dochází k jeho selhání (Paulík, 2017).

## 1. 5 Fyziologická reakce na stres

Pokud mozek zareaguje na určité podněty a vyhodnotí je jako stav ohrožení, pak aktivuje komplexní stresovou reakci, kdy se organismus začne připravovat na boj nebo útek. Cílem stresové reakce je výrazně omezit určité fyziologické procesy, které v danou chvíli vyhodnotí jako nepotřebné (jako příklad lze uvést omezení trávicího procesu). energii, kterou ušetří, následně využije k výrazné aktivaci sympatického nervového systému. Současně se začíná zvyšovat sekrece hormonů adrenalinu a noradrenalinu z dřeně nadledvin (Adam

a kolektiv, 2019). Celý tento proces se pak projevuje zrychlením krevního oběhu, srdeční činnosti, zrychlením dechu, odkrvením prstů či rozšířením zornic. Nadále dochází k uvolňování krevního cukru – ten je totiž pro svalovou práci nejdůležitější. Tělo je tedy připraveno na reakci fight-flight-freeze neboli útok-útek-ustrnutí (Baštecká, 2009).

## 1. 6 Stresory

V předchozí kapitole jsme si stres představili jako nepříznivou situaci člověka, jenž se dostává pod vlivem určitých faktorů do tlaku. Pro problematiku stresu je důležité si představit následující termín – a tím je stresor.

*„Stresor chápeme jako činitel působící nadměrnou zátěž, jako podnět, který je považován jedincem za ohrožující a vyvolává stresovou reakci“ (Baštecká, 2009, s. 384).*

Bartůňková (2010) přirovnává stresory k faktorům, které vyvolávají a vedou ke zvýšení adrenokortikotropního hormonu.

Český psycholog Jaro Křivohlavý (2009) ve své publikaci Psychologie zdraví označil stresory jako negativní životní faktory, se kterými se během života chtěně či nechtěně setkáváme.

Mikšík (1980) definici stresorů představuje jako *„ztížené nebo neobvyklé senzomotorické podmínky výkonu činnosti, časový deficit, tlak ohrožení a odpovědnosti“* (Mikšík, 1980, s. 102).

### 1. 6. 1 Druhy stresorů

Bartůňková (2010) rozdělila lidské stresory do následujících bodů:

- fyzikální stresory – zde řadíme faktory jako chlad, teplo, tlak, vibrace,
- chemické stresory – alkohol, jedy, toxiny atd.,
- biologické stresory – žízeň, hlad, nedostatek spánku,
- psychosociální stresory – strach z nemoci, ze zkoušky, z bolesti, nedostatku peněz atd.

Lidské stresory můžeme pak nejčastěji vyhledat v problematice interpersonálních vztahů. Konkrétně se může jednat o prostředí rodiny, práce či sociální skupiny, kde se můžeme díky interakcím dostávat do různých konfliktů.

Dále můžeme stresory rozdělit na vnější a vnitřní. Mezi vnější stresory pak řadíme již výše uvedené stresory – fyzikální, chemické, biologické, psychické, sociální, ale i třeba časové.

Za vnitřní stresory považujeme ty faktory, které vycházejí z osobnostních charakteristik jedince (Kvintová, 2016).

Křivohlavý (1994) se ve své publikaci zaměřuje na to, jak intenzivně mohou stresory na jedince působit. Z tohoto důvodu je důležité rozlišit mikrostressory a makrostressory. Mikrostressory představují mírné podněty, které vyvolávají stres. Tyto stresory sice považujeme za mírné, nicméně mají tendenci působit dlouhodobě. Makrostressory pak charakterizujeme jako „*vlivy děsivě působící, deptající a vše ničící*“ (Křivohlavý, 1994, s. 12).

Paulík (2017) rozlišuje stresory na stresory reálné a potenciální. Reálné stresory na jedince v určitou dobu přímo působí, rozhodující je tedy jejich aktuálnost. Stresory potenciální autor popisuje jako možné ohrožení, jež vyvolává stres různé intenzity, frekvence, kumulace nebo doby trvání.

## 1. 6. 2 Reakce na stresory

Je velmi individuální, jak člověk vnímá a reaguje na stresory. Bartůňková (2010) ve své knize rozlišila dva typy lidí, kteří se liší tím, jakým způsobem jsou schopni na stresory reagovat. Prvním typem je tzv. vyhýbač – ten se stresoru, pokud možno, co nejvíce vyhýbá a reaguje na něj neadekvátně. Podle autorky se pak jedná především o vrozené predispozice. Dalším je tzv. konfrontér, který stres naopak vyhledává. Lidé s typem konfrontéra nejčastěji nalezneme v jistých profesích – např. profesionální voják, záchranář nebo policista. Dále tito jedinci vyhledávají extrémní sporty a soutěže.

## 1. 7 Projevy stresového stavu

V předešlých podkapitolách jsme se seznámili s dělením stresu a následně si tak představili několik stresorů, které nás v životě mohou doprovázet. Člověk pod vlivem stresu reaguje odlišně a je velmi nepravděpodobné, aby nedošlo k žádnému projevu stresového stavu. V této části si proto ukážeme základní projevy stresového stavu zmíněných v publikaci psychologa Jara Křivohlavého (1994), kde rozlišil fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu.

### A. Fyziologické příznaky stresu:

- bušení srdce – je vnímáno zrychleně a velmi intenzivně, mohou se projevit i nepravidelné činnosti srdce,
- bolest a svírání hrudní kosti,

- nechutenství a plynatost,
- křečovitě a svírající bolesti dolní části břicha, může být doprovázeno průjmem,
- časté nutkání k močení,
- snížení sexuální touhy,
- změny v menstruačním cyklu,
- bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou,
- svalové napětí v krční oblasti i v dolní části páteře,
- urputné bolesti hlavy,
- náchylnost k častým migrénám,
- vyrážka v obličeji,
- pocity knedlíku v krku,
- potíže se soustředěním.

#### B. Emocionální příznaky stresu:

- prudké a výrazné změny nálad,
- neschopnost a neochota k projevu sympatie a empatie,
- nadměrné starosti o zdravotní stav,
- výrazné pocity únavy,
- sklony k častějšímu uchýlení se k tzv. dennímu snění,
- omezení sociálních kontaktů,
- obtížnost koncentrace,
- zvýšená podrážděnost.

#### C. Behaviorální příznaky stresu:

- nerozhodnost,
- zvýšená absence v práci, ve škole, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování,
- absence pozornosti při řízení, častější nehodovost,
- zhoršená kvalita práce,
- vyhýbání se odpovědnosti,
- zvýšená konzumace alkoholu,
- vyšší počet vykouřených cigaret,
- ztráta chuti k jídlu nebo přejídání,
- změny v denním životním rytmu.



Autor však v jistých případech upozorňuje na to, že některé příznaky s výraznými projevy mohou signalizovat vážná onemocnění.

## 1. 8 Zjišťování a měření stresu

V současnosti známe několik metod, kterými se dá zjistit, zda je jedinec ve stresu. První metoda je zařazena do fyziologických metod diagnostiky stresu. Ta se dá zjistit prostřednictvím biochemického vyšetření, kdy se jedinci odebere moč za účelem zjištění míry katecholaminů. Jestliže je míra těchto látek vysoká, pak je prokazatelné, že se daná osoba nachází ve stresovém stavu. Dále je možné využít k diagnostice a měření stresu soubor fyziologických příznaků zmíněných v předchozí podkapitole.

Mezi psychologické metody diagnostiky stresu jistě řadíme pozorování chování jedince. Chování je totiž rozdílné než za normálního stavu – projevuje se především snížením pozornosti, neschopností zvládat úkoly či řešit problémy. Tato metoda však není řazena ke standardní diagnostice, proto se využívá zejména v tzv. screeningu, kde sledujeme výskyt různých příznaků. Příkladem tak může být dotazník Světové zdravotnické organizace. Ta zkoumá přítomnost emocionálních, kognitivních a behaviorálních příznaků (Křivohlavý, 2009).

V roce 1967 američtí psychologové Holmes a Rahe sestavili stupnici těžkých životních situací, které bezesporu výrazně ovlivňují psychický stav člověka. Přestože tato stupnice byla mnohými kritizována pro obecnost, tak samotné pojetí bylo pro diagnostiku stresu prospěšné. Sám Hans Selye vycházel z předpokladu, že i životní změna může být výrazným zdrojem stresu. Z tohoto pojetí vychází metodika zvaná Social Readjustment Sating Scale, neboli Stupnice sociálního přizpůsobení. V obdobném pojetí známe dotazníky, které jsou přímo zaměřené na vysokoškolské studenty. Mluvíme tak o Undergraduate Stress Questionnaire zaměřující se na negativní zkušenosti spojené se studiem. Jako příklad můžeme uvést přípravu na zkoušky, poslouchání nudných či naopak těžkých přednášek, plnění daných požadavků apod. (Holmes, Rahe, in Křivohlavý, 2009).

Dotazník zvaný Hassles Scale vytvořil Richard Stanley. Ten se překládá jako Dotazník každodenních starostí a zaměřuje se na 117 starostí, které jedince během dne trápí, dráždí nebo dokonce frustrují (R. Stanley, in Křivohlavý, 2009).

## 2. Duševní hygiena

Co vůbec myslíme duševní hygienou? Definoval ji pedagogický psycholog Libor Míček: „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy*“ (Míček, 1984, s. 9).

Bedrnová spolu s kolektivem ji chápou jako: „*interdisciplinární obor zaměřující se na otázky hledání a nelézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka.*“ (Bedrnová, 1999, s. 14). Autorka se dále odkazuje na to, že nad duševní hygienou můžeme uvažovat v širším slova smyslu, kde se podobnými náměty zabývá tzv. biodromální psychologie (uváděno jako psychologie životní cesty) nebo valeologie, která se zabývá sebevýchovou ke zdravému stylu života.

Sám Jaro Křivohlavý (2009) uvažuje nad duševní hygienou v užším slova smyslu, kde se zaměřuje na boj proti samotnému výskytu vzniku duševního onemocnění. V širším slova smyslu ji pak charakterizuje jako možnou péči k zajištění optimální funkce duševní činnosti.

Je třeba se zmínit, že duševní hygiena slouží především pro zdravé jedince, kteří se učí, jak posílit oblast duševního zdraví. Dále je také využívána lidmi, kteří balancují na hranici zdraví a nemoci, a právě těmto jedincům umožňuje znovu nalézt duševní rovnováhu. V neposlední řadě nesmíme zapomenout, že principy osvojování duševní hygieny využívají i lidé nemocní. Nicméně samotná duševní hygiena pro ně nestačí a je důležitá následná spolupráce s lékařem (Křivohlavý, 2009).

### 2. 1. Vývoj poznatků o duševní hygieně

Základy poznatků o duševní hygieně známe z filozofie staré Číny, Egypta a Indie. Otázkami duševního rozvoje a zdraví se zabýval buddhismus a jiná náboženská učení jako např. taoismus a konfucianismus. V tomto pojetí se očekávalo, že každý důležitý moment v životě vychází z individuální aktivity samotného jedince – proto by měl být člověk aktivní a zodpovědný za to, jak nakládá se svým životem (Bedrnová, 1999).

Nejvíce přínosným námětem pro duševní hygienu byla koncepce, která pocházela z antické filozofie. Pojetím duševního zdraví se zabýval materialisticky orientovaný filozof Démokritos. V jeho myšlenkách řadí člověka mezi: „*dynamický systém, který by měl žít v rovnováze sám se sebou i přírodou a se světem, které ho obklopují*“ (Démokritos in Bedrnová, 1999, s. 20). Domníval se, že každé možné vychýlení se z rovnovážné cesty znamená možné onemocnění, a proto by se měl člověk naučit žít ve střídmosti a umět se radovat z maličkostí.

Další zajímavý pohled na oblast duševního zdraví uvedl filozof Epikúros. Podle Epikúra bylo nejdůležitější pro člověka probádat oblast poznání tak, aby mohl prožít klidný a vyrovnaný život. Všechny své myšlenky shrnul do tzv. učení o ataraxii pojednávající o potřebě člověka dosáhnout spokojeného a vyrovnaného životního nadhledu. Mezi další antický myšlenkový proud řadíme filozofii stoickou, kde hlavním představitelem byl Epiktétos. Epiktétos zastával názor, že si člověk musí vypěstovat takové vlastnosti vytrvalosti, otužilosti a klidu proto, aby byl schopný odřict si věci, které neměl šanci získat (Bedrnová, 1999).

Křesťanská filozofie za své období rozvoji duševního zdraví příliš nepomohla. Idea křesťanství byla postavena na tezi o potřebě člověka být poslušný tak, aby jeho odměnou byl spokojený posmrtný život. Během středověku byly otázky duševního zdraví velmi upozaděny. Duševní poruchy byly spojovány s ďáblem a mnoho lidí bylo za své duševní nemoci zavíráno, mučeno či upalováno (Bedrnová, 1999).

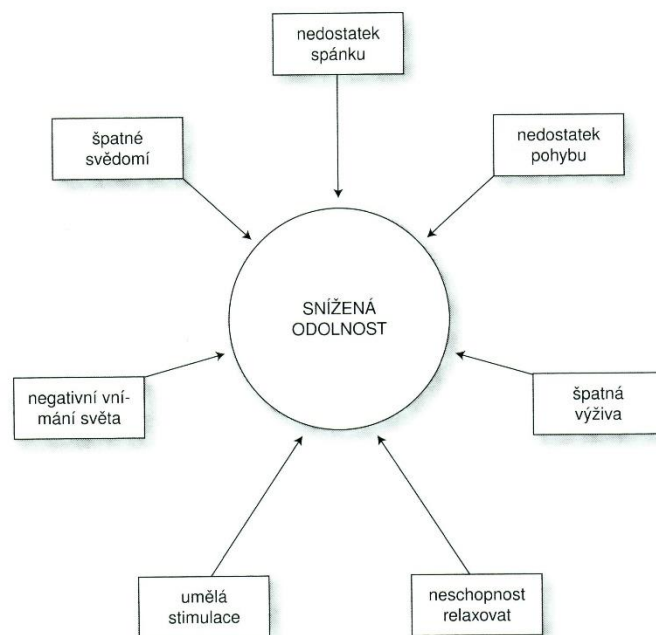
Za období renesance došlo k rozvoji medicíny, která přinesla nové poznatky jak o lidské anatomii, tak i o lidském mozku. V 18. století došlo k vyčlenění oboru psychiatrie věnující se duševně nemocným lidem, a právě díky tomuto oboru se přestaly duševní choroby spojovat s vlivem ďábla. V 19. století vznikla psychologie jako nová vědní disciplína. Nutno zmínit, že psychologie byla jedním z nejdůležitějších oborů, která přinesla řadu nových poznatků o psychice zdravého člověka (Bedrnová, 1999).

## **2. 2. Zásady duševní hygieny a prevence stresu**

Duševní hygiena je spojena s biologickým životem člověka, který má určitý rytmus. Proto, abychom byli fyzicky zdraví a zdatní, tak je třeba dbát i na psychickou odolnost. Co tedy patří mezi zásady duševní hygieny?

- 1) Dostatek spánku – všeobecně se doporučuje spát 7 až 8 hodin denně, nicméně samotná potřeba spánku může být u jedince zcela individuální. Bedrnová (1999) upozorňuje na fakt, že nedostatek spánku není vhodný pro náš organismus, který nestačí obnovit své síly. Na druhé straně nadměrná míra spánku není člověku přirozená a dochází k tzv. útlumu (neaktivita a nevykonnosti jedince).
- 2) Pravidelný pohyb – člověk by měl nalézt optimální formu pohybu. Ten by měl být, co nejvíce přirozený.

- 3) Zdravá strava – zde je vhodné korigovat množství přijaté stravy a dbát o co nejvíce možnou kvalitu potravin. Nedoporučuje se častá konzumace přepáleného a tučného jídla.
- 4) Dostatečná relaxace – člověk by měl v rámci sebepoznání rozeznat, jakou zátěž zvládá a při jaké činnosti se dokáže nejlépe uvolnit.
- 5) Omezení stimulačních prostředků vedoucích k aktivitě – káva, energy drinky, různé léky dokáží uměle zvýšit výkonnost, nicméně jejich nadměrné užívání je zdraví škodlivé.
- 6) Vyhledávání eustresových aktivit – Plamínek (2013) uvádí fakt, že čím více eustresu jedinec prožívá, tím více se stává odolným a stabilním při boji s distresem.



Obrázek 1 Faktory vedoucí ke snížení odolnosti (Plamínek, 2013, s.159)

Domnívám se, že je velmi důležité se v rámci zachování duševního zdraví věnovat svým sebepoznáním. Naučit se odpočívat i aktivně, věnovat se svému time managementu, poznávat, co nám vyhovuje a nevyhovuje, a především neživit sociální vztahy, které nám neprospívají.

## 2. 3 Zvládání stresu

K představení pojmu zvládání stresu použiji definici od Richarda S. Lazaruse (1966): „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje“ (Richard Stanley Lazarus, in Křivohlavý, 2009, s. 69).

Při zvládání stresu tedy musíme nahlížet na soubor vnějších a vnitřních faktorů určující naši schopnost, jak se s náročnou situací vypořádáme.

### 2. 3. 1 Styly zvládání stresu

Pokud se jedinec dostane do stresové situace, pak se od něj očekává, že se bude chovat určitým způsobem. Křivohlavý (2009) je rozdělil do dvou základních typů. Prvním z nich je vyhýbání se stresu, kdy se jedinec snaží minimalizovat kontakt se stresovou situací. Autor zde uvádí, že tento styl chování je vhodný využít tam, kde očekáváme, že stres nebude nijak zvlášť výrazný a doba jeho trvání bude minimální.

Druhým stylem chování pak označuje jako stavění se na odpor stresu. V tomto případě se osoba pouští do boje, kdy se svým aktivním jednáním snaží o minimalizaci hrozby. Tento styl je vhodný využít tam, kde předpokládáme, že míra stresu bude vyšší a doba trvání delší.

Mezi častý styl patří také sebeznehodnocující styl, který se projevuje vyloučováním se. Nejčastěji ho jedinec využívá tehdy, jestliže stojí před náročnou situací, u které předpokládá neúspěch (Křivohlavý, 2009).

### 2. 3. 2 Strategie zvládání stresu

Jakou strategii můžeme vůbec při zvládání stresu zvolit? Jako první si představíme strategii zaměřenou na řešení problému, kdy jedinec vyvíjí vlastní aktivitu k tomu, aby nastávající problém dokázal vyřešit. Druhá strategie je zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem – to znamená, že osoba reguluje svůj emocionální stav, který se vlivem stresu výrazně změnil (Křivohlavý, 2009).

Robert S. Feldman (1996) uvádí, že mezi efektivní strategie zvládání stresu patří (Robert S. Feldman, in Nekonečný, 2011, s. 624):

- Odvrácení hrozby výzvou – v případě, kdy je stresová situace kontrolovatelná.

- Zmenšení hrozby situace – člověk se snaží svým postojem zmírnit hrozbu situace. Pro tuto strategii můžeme použít přísloví: „*Všechno špatné je pro něco dobré.*“
- Změna vlastních cílů – v některé situaci si člověk může vytyčit nové cíle (např. profesionální sportovec, který se po vážném úrazu nemůže vrátit do soutěže, může hledat novou realizaci v trénování nadaných sportovců).
- Začít fyzickou akcí – pravidelné cvičení provázané vhodnou dietou. Prostřednictvím těchto kroků by mělo dojít k redukci zvýšeného krevního tlaku a objemu srdeční činnosti.
- Připravit se na stres dříve, než začne.

Jane S. Halonen a John W. Santrock mezi základní strategie zvládnání stresu považují (J. S. Halonen a J. W. Santrock, in Nekonečný, 2011, s 624):

- Strategii aktivně-kognitivní – nacházení kognitivních alternativ.
- Strategii aktivně-behaviorální – redukce stresu cvičením, důvěrný rozhovor s přáteli.
- Strategii vyhýbání se – odmítavý postup k řešení stresové situace.

## 2. 3. 3 Osobnostní charakteristiky

Z psychologie osobnosti známe spousty osobnostních charakteristik. Pro některé platí, že nám výrazně pomáhají zvládat stresové situace. Avšak jsou i nežádoucí vlastnosti, které nám takovou situaci dělají ještě těžší (např. neuroticismus).

My se však zaměříme především na ty vlastnosti, které jsou při řešení stresové situace žádoucí a důležité. První z nich je resilience. Paulík (2017) upozorňuje na fakt, že stále postrádáme jasnou a akceptovanou definici tohoto pojmu. Při obecném vymezení je pro resilienci klíčová flexibilita, plasticita a pružnost, která umožňuje účinnou adaptaci na nepříznivou a rizikovou situaci (Křivohlavý, 2009).

Dalším termínem je koherence. V tomto případě se jedná o dlouhodobou osobnostní orientaci, kdy je jedinec schopen vnímat svět jako soudržný celek. Člověk je v podstatě součástí smysluplného společenského celku, díky kterému lépe zvládá náročné situace. Koherence v sobě však zahrnuje tři důležité aspekty – zvládnutelnost situace, srozumitelnost a smysluplnost (Paulík, 2017).

V neposlední řadě je třeba si představit pojem hardiness, který znamená zdatnost, tuhost, pevnost či zocelenost. Charakteristické je, že jedinec nepříznivou situaci vnímá jako výzvu, kterou může svými možnostmi a schopnostmi zvládnout. Důležité však pro člověka je, aby byl ztotožněn s tím, co dělá (Paulík, 2017).

### 3. Charakteristika vysokoškolských studentů

Klíčové pro tuto práci je také vymežit skupinu respondentů, na které bude zaměřeno dotazníkové šetření v praktické části. V této části se proto seznámíme s obecnějšími poznatky o vysokoškolských studentech. Dále se pak konkrétněji zaměříme na studenty ve věku od 19 let do 26 let věku.

Langmeier (2006) upozorňuje na fakt, že psychologie časně dospělosti a dospělého věku je podstatně méně rozvinuta než psychologie dětství a dospívání. Je vhodné proto brát v potaz, že charakteristiky, které si v následujících podkapitolách představíme, nelze považovat za empiricky bezpečné závěry.

V současné době univerzity a vysoké školy navštěvují různorodé skupiny lidí. Vzdělávání je čím dál více dostupnější, jeho koncept se dá považovat za progresivní trend současné doby. Je tedy zřejmé, že na vysokoškolské půdě se z řad studentů bude pohybovat mnoho lidí různého věku – nemůžeme proto jasně specifikovat určitou hranici věkové skupiny.

Můžeme si však rozdělit dva typy vysokoškolských studentů z pohledu vysokoškolské psychologie na:

- **Tradiční studenty** – mezi ně řadíme studenty pregraduálního studia. V této skupině bývají adolescenti (tj. zhruba do 20 let věku) a mladí dospělí (cca od 20 let do 35 let věku).
- **Netradiční studenty** – zde zařazujeme studenty tzv. postgraduálního studia. Mluvíme tak nejčastěji o lidech studujících distanční, kombinovaný nebo doktorandský studijní program. Konkrétně se jedná o střední dospělé (od 35 let do 45 let věku) a starší dospělé (od 45 let věku do cca 60 let věku).

#### 3.1 Psychická charakteristika v období adolescence

Období adolescence začíná přibližně mezi 15. rokem a trvá zhruba do 20. roku života. I když toto období není jistě tak bouřlivé, jako fáze pubescence, skrývá v sobě spousty výrazných změn a událostí. Jedinci od 15. let mají první zkušenosti s pohlavním stykem.

V souvislosti se sexuální aktivitou může od plnoletého věku dojít k prvnímu výraznému mezníku v životě – a to konkrétně početí dítěte. Důležitým mezníkem je bezesporu ukončení středoškolského vzdělávání a zahájení vysokoškolského života.

Výrazným aspektem je hledání vlastní identity. Adolescent hodnotí svůj zevnějšek, protože předpokládá, že atraktivita hraje významnou roli v dosažení akceptace ze strany svého sociálního okolí (Vágnerová, 2007).

Pro toto období je typická potřeba pocitu volnosti a svobody, kvůli které mnohdy necítí povinnost docházet k definitivnímu řešení vlastní situace. Z hlediska kompetence a výkonů bývají mladí lidé v řešení úkolů flexibilní. Mnohdy hledají nové způsoby, jak se s daným úkolem vypořádat rychle a jednoznačně. Často však zapomínají zhodnotit, zda daný úkol zpracovali kvalitně. Řešení problému z hlediska kompromisu vnímají spíše negativně a přistupují k němu odmítavě, protože v něm vidí projev pohodlnosti či zbabělosti (Langmeier, 2006).

Dále dochází k vyrovnávání vztahů s rodiči, které mohou být z období pubescence nestabilní. Setkáváme se poprvé s procesem osamostatnění, kdy jedinec přestává být závislý na rodině. Rodiče mnohdy představují pro jedince jakýsi vzor způsobu života, nicméně stále platí, že jedinec bývá k těmto hodnotám, normám, názorům a stylu života kritický. V životě preferuje intenzivní prožitky a rychlé uspokojení potřeb, což se z pohledu vztahů může projevat upřednostňováním tzv. rychlých známostí či nepromyšlených sňatků.

Slavík (2012) shrnuje, že: „*adolescence poskytuje jedinci čas a možnost k tomu, aby dosáhl předpokladů stát se dospělým*“ (Slavík, 2012, s. 101).

### **3. 4 Psychická charakteristika v období časně dospělosti**

Časná dospělost se věkově vymezuje od 20. roku života do 30. roku života. Podle Langmeiera (2006) v tomto období dochází především k upevnění identity dospělého a upřesnění osobních cílů. Pro autora je hlavním kritériem této etapy dosažení osobní zralosti. Mezi znaky osobní zralosti pak patří ekonomická nezávislost, osobní a občanská zodpovědnost, snaha o rozmnožení statků, legalizování vztahu s partnerem, přijetí zodpovědnosti za výchovu svých potomků a snaha přizpůsobit se svým stárnoucím rodičům.

Vágnerová (2007) ve své knize hovoří o biologickém a psychosociálním vymezení. Biologické vymezení už neřadí mezi komplikovaný proces, protože je jedinec považován za fyzicky zralého. Z biologického hlediska je však důležitý význam sexuality, který je považován za jeden z hlavních aspektů při navazování a udržování partnerských vztahů.



Psychosociální vymezení řadí mezi složitější proces. Hlavním důvodem je to, že u každého jedince je tato proměna čistě individuální a nelze ji proto časově vymezit. Mezi důležité psychosociální znaky pak řadí změnu osobnosti. Jedinec je za své činy a rozhodnutí zodpovědný, je schopen odhadnout vlastní kompetence a ovládat své jednání a emoce. Změny také nastávají v socializačním rozvoji, kdy v procesu osamostatnění přestává být závislý na své biologické rodině a spíše navazuje symetrické vztahy se svými vrstevníky.

Slavík (2012) považuje mezi výrazné znaky dospělosti především samostatnost, zodpovědnost ve vztahu k druhým lidem a svobodu ve vlastním rozhodování. Klíčovým aspektem pro časnou dospělost je také vymezení se vůči různým životním rolím. Mezi ně řadíme role týkající se profesního života, partnerství, resp. manželství a rodičovství.

Po dosažení rovnoprávnosti žen jsme zaznamenali značný rozpor v případě pojetí mužské a ženské role. Ženy mohou být v různých ohledech více dominantnější a samostatnější. V případě ženského profesního života pak žena stojí před rozhodnutím, jakou roli chce zastávat výrazněji. Slavík (2012) ve své publikaci zmínil tři postoje:

- žena chápe zaměstnání jako méně významný doplněk – mnohem důležitější je pro ni role manželky a matky,
- žena chápe profesní roli stejně významnou jako roli manželky a matky,
- žena považuje profesní roli za významnější než roli manželky a matky.

### 3. 5 Role vysokoškolských studentů

Co je vůbec sociální role? Hartl ji definoval jako: „*chování, které je pro jedince v určitém postavení vhodné a žádoucí*“ (Hartl & Hartlová, 2004, s. 512). V praxi to znamená, že u studenta očekáváme takový způsob chování, které je od něj vyžadováno na základě určité sociální normy. Mezi základní sociální role řadíme role nadřazené (např. doktor, učitel, nadřízený), podřazené (např. pacient) a souřadné (např. spolupracovník, kolega).

Podle Slavíka (2012) akademická obce očekává, že se vysokoškolští studenti budou chovat tak, aby zapadali do akademického prostředí. Upozorňuje však na problematiku očekávání, neboť má vysokoškolský učitel i student plné právo na svá očekávání v kontextu sociální role. Představy o chování svém i druhých se mohou výrazně lišit a nemusí být v souladu. Jaké sociální role tedy student zastává?

První z nich je student jako klient. Student je totiž odběratel určitého vzdělávacího programu a zároveň plní funkci subjektu vysokoškolské výuky. Má právo na to, aby mu byly poskytnuty aktuální vědecká fakta a poznatky. Další sociální rolí je student jako učící se jedinec.

Předpokládá se, že dotyčný má typické vzdělávací zájmy, které jsou spjaty s jeho studiem a přípravou na jeho budoucí zaměstnání. Mezi charakteristické znaky patří motivace ke studiu i k učení, určitá intelektuální výbava a typický kognitivní styl. V odborné publikaci Vysokoškolská pedagogika je uvedena poslední sociální role, a to student jako osobnost, která je popisována jako „*nezaměnitelná individualita s danou psychosomatickou a sociální charakteristikou*“ (Slavík, 2012, s. 120).

### **3. 6 Stresory specifické pro vysokoškolské studenty**

Stresorů, které bezprostředně působí na studenty vysokých škol, může být celá řada. V následujících bodech si představíme dva typy stresorů, které studenty vysokých škol ohrožují nejčastěji. Lorna J. Dodd je spolu s kolektivem rozdělili na stresory objektivní a subjektivní (Dodd et al., 2010, cit. podle Petříková, 2013, s. 26).

Mezi objektivní stresory řadí:

- existenční závislost na rodičích, možná finanční tíseň,
- přibývání povinností, snaha o výdělek – student se tak může dostat do časové tísně,
- zkouškové období a státní závěrečné zkoušky,
- dodržování termínů pro odevzdání prací,
- nevhodná životospráva,
- oslabení imunity, častá onemocnění,
- mezilidské vztahy,
- hluk a přelidněná místa.

Mezi subjektivní stresory považují:

- obavy z budoucnosti,
- připouštění si starostí, možné pocity beznaděje,
- problémy s disciplínou (špatně zvolený systém řízení času, prokrastinace apod.),
- vyčerpání, únava,
- nezdravé návyky učení.

Křivohlavý (2009) ve své publikaci uvedl příklad, z něhož vychází, že zkouškové období je pro studenta výrazným stresorem. Odkázal se na výzkum, kdy Jemmott spolu s kolektivem (1983) zjišťovali vliv stresu působící na studenty medicíny během zkouškového

období. Hlavním kritériem bylo sledování úrovně IgA imunoglobulinu před, při a po zkuškovém období. Výsledek výzkumu potvrdil, že nejnižší hladina IgA bývá v průběhu zkuškového, kdy stres dosahuje vrcholu. Hlavním projevem snížením hladiny IgA je oslabená imunita (Jemmott et al., in Křivohlavý, 2009, s. 50).

V roce 1980 se odborníci Jozef Kuric, Libor Míček a Sylvie Slováčková podíleli na výzkumu stresových faktorů v životě vysokoškolských studentů. Ve výzkumu se soustředili na přehled stresorů, které během akademického roku ovlivňovaly život vysokoškoláků. Autoři oddělili stresory na jisté podskupiny – první z nich byly stresory způsobené vnějším prostředím. Mezi nejčastější pak studenti uváděli především obtěžující hluk, nedostatek tepla, světla, teplé vody a malého prostoru v pokoji. Další podskupinu představují stresory ve vlastní životosprávě. Jako nejvíce udávané stresory vyšly nedostatek spánku, spěch, nepořádek a příliš mnoho drobných úkolů. Nutno podotknout, že do jisté míry je mnoha stresujících faktorů způsobeno vlastním přičiněním, kterým lze předcházet (viz spěch a nedostatek spánku). Třetí podskupina tvoří seznam stresorů týkající se náročnosti studentovy práce. V seznamu jednotlivých stresorů pak studenti nejvíce uváděli nahromadění více zkoušek, náročnost zkoušek a potíže se sháněním materiálů ke zkouškám. Autoři také nezapomněli na stresory z oblasti náročnosti mezilidských vztahů ve studentském prostředí, kde nejvýraznější stresory pocházely z erotických vztahů, vztahu ke spolužákům, k matce a ke spolubydlícím. V poslední řadě zkoumali stresory týkající se duševního života studentů. Nejčastěji udávané byly připouštění si starostí, potíže se soustředěním a uvědomování si vlastních chyb a nedostatků. V závěru svého výzkumu pak zveřejnily následující tabulku nejintenzivnějších stresových faktorů v životě studentů (Kuric, Míček, Slováčková, 1980).

<b>Muži</b>		<b>Ženy</b>	
Nahromadění více zkoušek	6,7	Nahromadění více zkoušek	7,9
Erotické vztahy	5	Nedostatek spánku	6,1
Nedostatek spánku	5	Náročnost zkoušek	5,8
Náročnost zkoušek	4,8	Spěch	5,3
Starosti	4,4	Obtěžující hluk	5
Nesoustředěnost	4,2	Připouštění si starostí	4,7
Vlastní chyby a nedostatky	4,1	Potíže se soustředěním	4,6
Shánění materiálu ke zkouškám	3,5	Nemoc	4,5
		Potíže se sháněním materiálu	4,3
		Uvědomování vlastních chyb	4,4
		Stavy beznaděje	4,2

Obrázek 2 Tabulka nejvíce početných stresorů, in Kuric, Míček, Slováčková

## 4. Pandemie Covid-19

Tato bakalářská práce se zabývá identifikací stresorů během pandemie koronaviru, proto je nezbytně nutné, abychom si vymezili základní informace o koronaviru.

Koronaviry patří mezi skupinu virů způsobující řadu onemocnění jak u zvířat, tak u lidí. U jedince způsobuje různorodé respirační infekce od nachlazení až po těžká onemocnění jako např. zápal plic nebo těžký akutní respirační syndrom. Mezi nejčastěji uváděné příznaky onemocnění patří suchý kašel, horečka a vysoká míra únavy. Pacienti dále mohou pociťovat bolesti svalů, ucpaní nosu, rýmu a bolest v krku. Ve své podstatě se tyto příznaky příliš neliší od běžného nachlazení či chřipky. V čem tedy spočívalo jeho nebezpečí? Koronavirus SARS-CoV-2 byl nebezpečný právě tím, že byl pro lidský imunitní systém nový a nedokázal se zcela tak rychle a účinně bránit. Za nejrizikovější skupinu pak považujeme především starší generaci a osoby s vyšším stupněm nadváhy nebo obezity (Národní zdravotnický informační portál, 2020).

První případ onemocnění covid-19 byl zaznamenán v prosinci roku 2019 v čínském městě zvaném Wu-chan. Toto vysoce infekční onemocnění se během následujících týdnů rozšířilo do celého světa. V České republice byl první případ oznámen 1. března 2020.

### 4.1 Covid-19 v České republice

V následujících dnech začala vláda jednat. 10. března došlo k uzavření škol a o dva dny později byl vyhlášen nouzový stav. Poté docházelo k vyhlášení nezbytných opatření, které měly zpomalit šíření samotného viru. Na mimořádném jednání tehdejší vlády bylo od 16. března vyhlášeno omezení volného pohybu osob až na nezbytně nutné výjimky (např. cesta do práce, nezbytná cesta za rodinou, nakoupení základních potřeb atd.). Během dalších měsíců docházelo k vydávání nejrůznějších opatření – např. omezení pořádání hromadných akcí, povinnost nošení ochranných prostředků dýchacích cest, uzavírání restaurací, omezení služeb a obchodu a jiné. Všechna tato opatření bezprostředně ovlivnila život každého občana České republiky. Postupem času však vládní opatření začala být chaotická a nesrozumitelná. K celé situaci se začali vyjadřovat jak odborníci, tak lidé z různých profesí. Protichůdné názory během pandemie národ rozdělily do různých názorových táborů podporující zmatek a chaos.

# PRAKTICKÁ ČÁST

Pro praktickou část je rozhodující šetření na základě kvantitativního výzkumu, který se uskutečnil pomocí dotazníkového šetření. Gavora (2000) ve své knize uvedl klíčové vlastnosti kvantitativního výzkumu. První z nich je, že pracuje především s číselnými údaji – ty se dají matematicky zpracovat a následně statisticky vyhodnotit. Prostřednictvím kvantitativního výzkumu si výzkumník snaží udržet jistý odstup od zkoumaných jevů a zajistit tak nestrannost pohledu na celý výzkum. Největší výhodou je bezesporu to, že je schopen zajistit velké množství odpovědí za relativně krátkou dobu.

## 5. Výzkumné šetření

### 5.1 Cíl výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumu bylo identifikovat stresory, které působily na vysokoškolské studenty Fakulty filozofické Univerzity Pardubice během pandemie Covid-19. Dále se ve výzkumu zabývám tím, zda se četnost udávaných stresorů lišila dle pohlaví nebo věku respondenta. Jako výzkumné otázky jsem si stanovila: Jaký je vztah mezi věkem osob a četností udávaného stresoru z nedostatečné motivace? Jaký je vztah mezi pohlavím osob a stresorem z omezení lidského kontaktu? Jaký je vztah mezi pohlavím a stresorem ze statistiky o počtu nakažených? Jaký je vztah mezi věkem osob a počtem konfliktů v domácnostech?

### 5.2 Formulace hypotéz

Pro kvantitativní výzkum jsem si stanovila tyto hypotézy:

**H1: Stresor z nedostatečné motivace byl čtenější u studentů ve věku 20 až 23 let než u studentů ve věku 24 až 26 let.**

H1<sub>0</sub>: Věk nemá žádný vliv na četnost stresoru z nedostatečné motivace.

**H2: Muži udávají, že je stresor z omezení lidského kontaktu méně stresuje než ženy.**

H2<sub>0</sub>: Pohlaví nemá žádný vliv na četnost stresoru z omezení lidského kontaktu.

**H3: Ženy stresovala více denní statistika o počtu nakažených než muži.**

H3<sub>0</sub>: Pohlaví nemá vliv na míru stresu týkající se stresoru ze statistiky o počtu nakažených.

**H4: U studentů ve věku 20-23 let docházelo častěji ke konfliktům v domácnosti než u studentů ve věku 24-26 let.**

H1<sub>0</sub>: Věk nemá žádný vliv na četnost konfliktů v domácnosti.

### 5.3 Metoda sběru dat

Sběr dat probíhal metodou dotazníkového šetření, které je typické pro kvantitativní výzkum. Gavora dotazník charakterizoval jako: „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“ (Gavora, 2000, s. 99). Výhodou dotazníku je, že je to ekonomicky výzkumný nástroj, který nám umožňuje získat mnoho informací za relativně málo času. Při dotazování bychom měli znát několik zásad, kterých je třeba se držet. Otázky by měly být jasné srozumitelné a jednoduché, během dotazování bychom se měli vyvarovat výrazům typu někdy, několik a obyčejně, neboť by mohly být respondenty interpretovány odlišně. Měli bychom se, pokud možno vyhýbat záporným výrazům, protože by mohlo dojít k přehlédnutí nebo ke špatné interpretaci ze stran respondentů. Do dotazníku nepatří otázky vzbuzující předpojatost týkající se jistých institucí či osob (Gavora, 2000).

Dotazník byl zveřejněn 15. října 2022 a ukončen 29. října 2022. Dotazník jsem nejdříve rozeslala mezi studenty, které osobně znám. Během uveřejnění dotazníku jsem také kontaktovala studijní oddělení Fakulty filozofické, jež mi velmi pomohlo při samotném sběru dat.

### 5.4 Výzkumný soubor

Jako výzkumný soubor jsem zvolila studenty Fakulty filozofické Univerzity Pardubice ve věku 20 až 26 let. Z výzkumu jsem záměrně vynechala studenty prvních ročníků, neboť se věnují identifikaci stresorů zpětně s ohledem na poslední tři roky. Lze zpochybnit i studenty ve věku 20 let, nicméně mohu předpokládat, že začali studovat ve věku 18-19 let, proto jsem tuto věkovou hranici ponechala. Z dotazníku jsem vyřadila celkem 4 respondenty. První z nich byl odstraněn hned v předvýzkumu, kde jsem potřebovala dopravit jednu otázku. Další tři respondenti byli z dotazníku vyřazeni proto, neboť uvedli věk, který nekorespondoval s uvedenou věkovou skupinou. Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo celkem 113 respondentů.

## 5. 5 Předvýzkum

Cílem předvýzkumného šetření je zjistit, zda dotazník splňuje jisté náležitosti. Nejdříve jsem si vyplnila testovací dotazník, abych zjistila, zda z mé strany nedošlo k překlepům. Následně jsem požádala studentku Fakulty filozofické, aby mi dotazník vyplnila a v případě nesrozumitelnosti mě informovala.

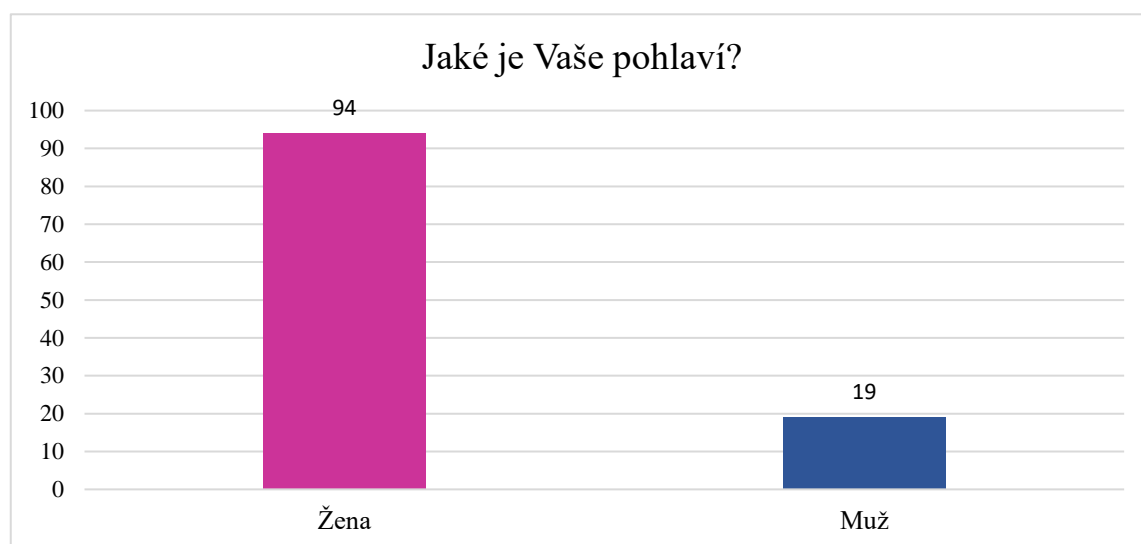
## 6. Vyhodnocení dat a interpretace výsledků z výzkumného šetření

Data, která jsem z dotazníku získala jsem zpracovala do záznamového archu vytvořeného v MS Excel pro snadnější práci. Poté jsem vytvořila tabulky, ve kterých byla uvedena absolutní a relativní četnost. Pro lepší přehlednost jsem zvolila sloupcový graf.

### Otázka č. 1 Jaké je Vaše pohlaví?

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	94	83,2 %
Muž	19	16,8 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů



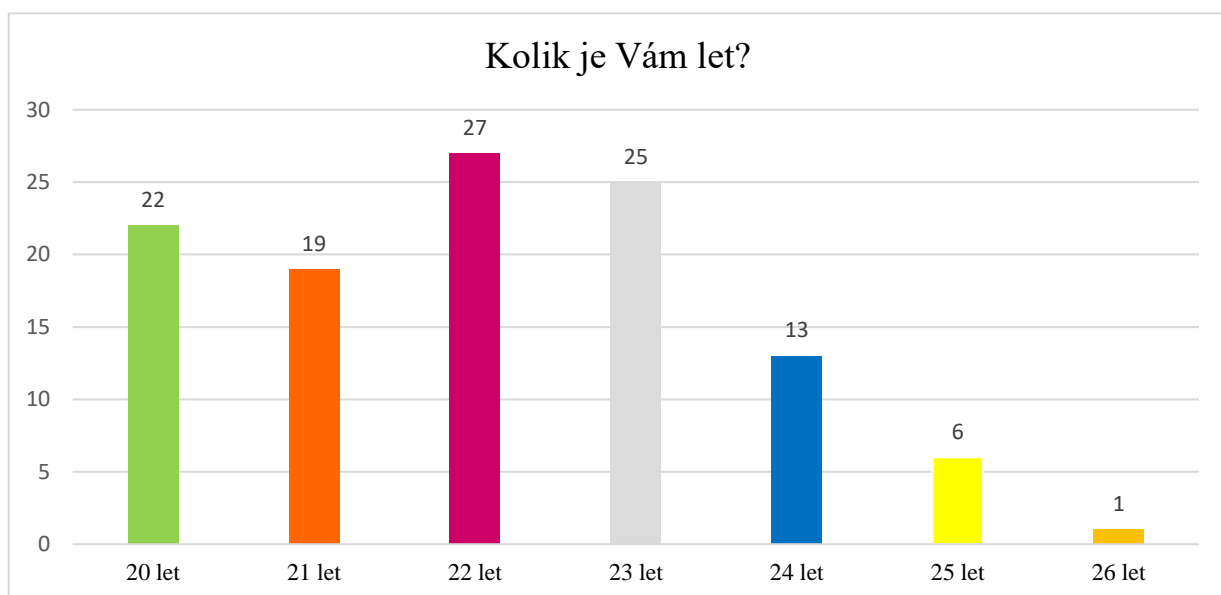
Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Z grafu vyplývá, že se výzkumu zúčastnilo celkem 94 (83, 2 %) žen a 19 (16,8 %) mužů.

## Otázka č. 2 Kolik je Vám let?

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
20 let	22	19,47 %
21 let	19	16,81 %
22 let	27	23,89 %
23 let	25	22,12 %
24 let	13	11,50 %
25 let	6	5,31 %
26 let	1	0,88 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 2 Věk respondentů



Graf č. 2 Věk respondentů

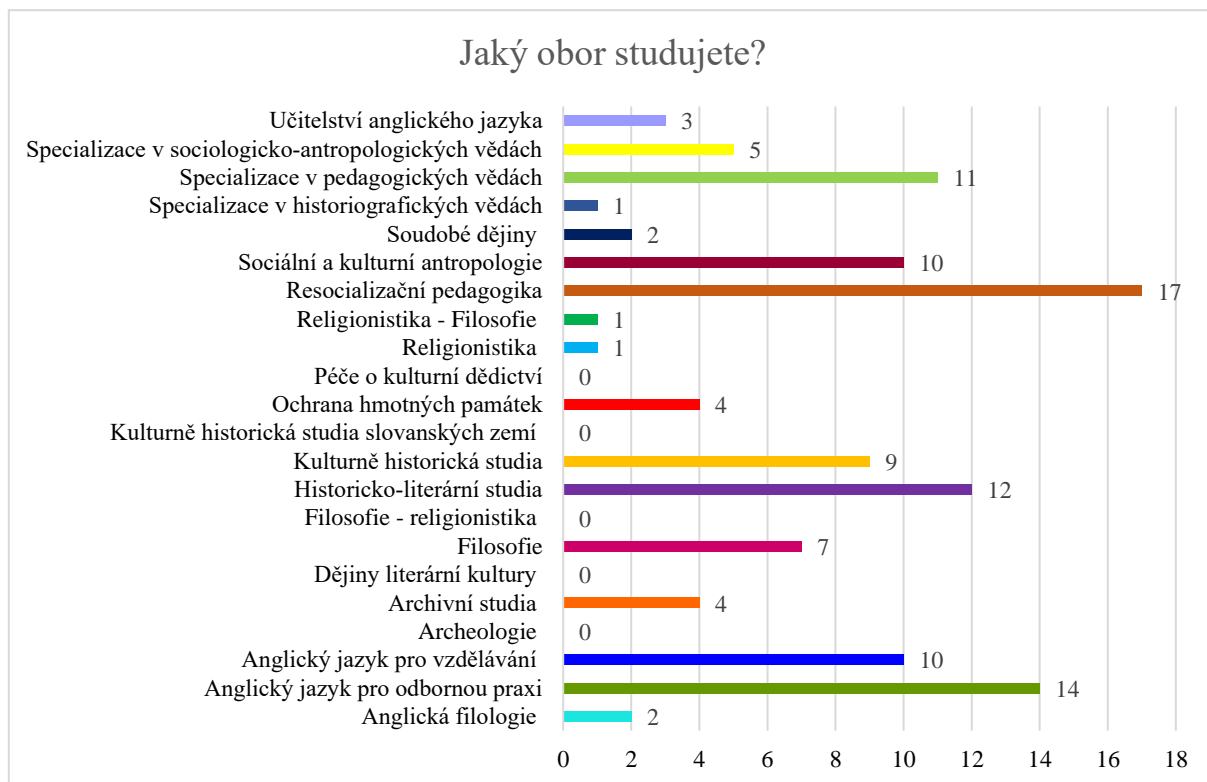
Nejpočetnější skupina respondentů byla ve věku 22 let (23,89 %), 23 let (22,12 %) a 20 let (19,47 %). Nejméně respondentů bylo ve věku 26 let, kdy se výzkumu zúčastnila pouze jedna osoba (0,88 %)



### Otázka č. 3 Jaký obor studujete?

Obor	Absolutní četnost	Relativní četnost
Anglická filologie	2	1,77 %
Anglický jazyk pro od. praxi	14	12,39 %
Anglický jazyk pro vzdělávání	10	8,85 %
Archeologie	0	0,00 %
Archivní studia	4	3,54 %
Dějiny literární kultury	0	0,00 %
Filosofie	7	6,19 %
Filosofie – religionistika	0	0,00 %
Historicko-literární studia	12	10,62 %
Kulturně historická studia	9	7,96 %
Kulturně historická studia slovanských zemí	0	0,00 %
Ochrana hmotných památek	4	3,54 %
Péče o kulturní dědictví	0	0,00 %
Religionistika	1	0,88 %
Religionistika – Filosofie	1	0,88 %
Resocializační pedagogika	17	15,04 %
Sociální a kulturní antropologie	10	8,85 %
Soudobé dějiny	2	1,77 %
Spec.v historiografických vědách	1	0,88 %
Spec.v pedagogických vědách	11	9,73 %
Spec. v sociologicko-antropologických vědách	5	4,42 %
Učitelství anglického jazyka	3	2,65 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

*Tabulka č. 3 Studované obory*



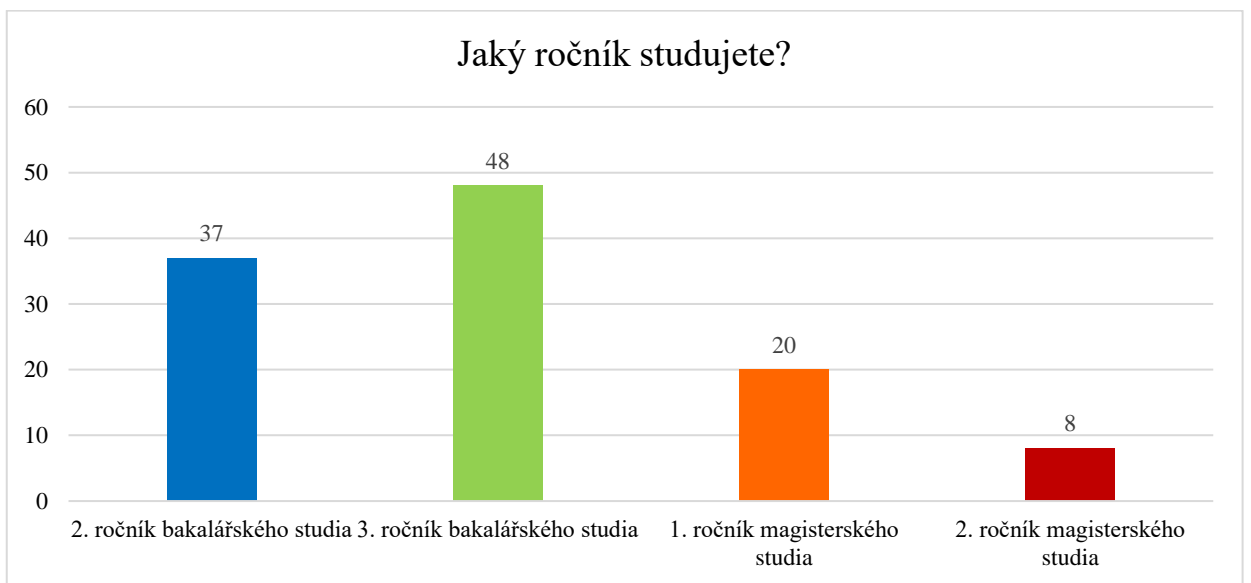
Graf č. 3 Studované obory

Z výše uvedeného grafu je zřejmé, že největší zastoupení respondentů bylo z oboru Resocializační pedagogiky (17; 15,04 %), Anglického jazyka pro odbornou praxi (14; 12,39 %) a Historicko-literárního studia (12; 10,62 %). Další početné zastoupení představovali studenti z oboru Anglického jazyka pro vzdělávání (10; 8,85 %), Specializace v pedagogických vědách (11; 9,73 %), Sociální a kulturní antropologie (10; 8,85 %). Nejméně studentů bylo z oboru Religionistika, Religionistika – Filosofie a Specializace v historiografických vědách (1; 0,88%). Výzkumu se neúčastnili studenti z oboru Archeologie, Dějiny literární kultury, Filosofie – religionistika, Kulturně historická studia slovanských zemí a Péče o kulturní dědictví.

#### Otázka č. 4 Jaký ročník studujete?

Ročník	Absolutní četnost	Relativní četnost
2. ročník bakalářského studia	37	32,74 %
3. ročník bakalářského studia	48	42,48 %
1. ročník magisterského studia	20	17,70 %
2. ročník magisterského studia	8	7,08 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 4 Studovaný ročník



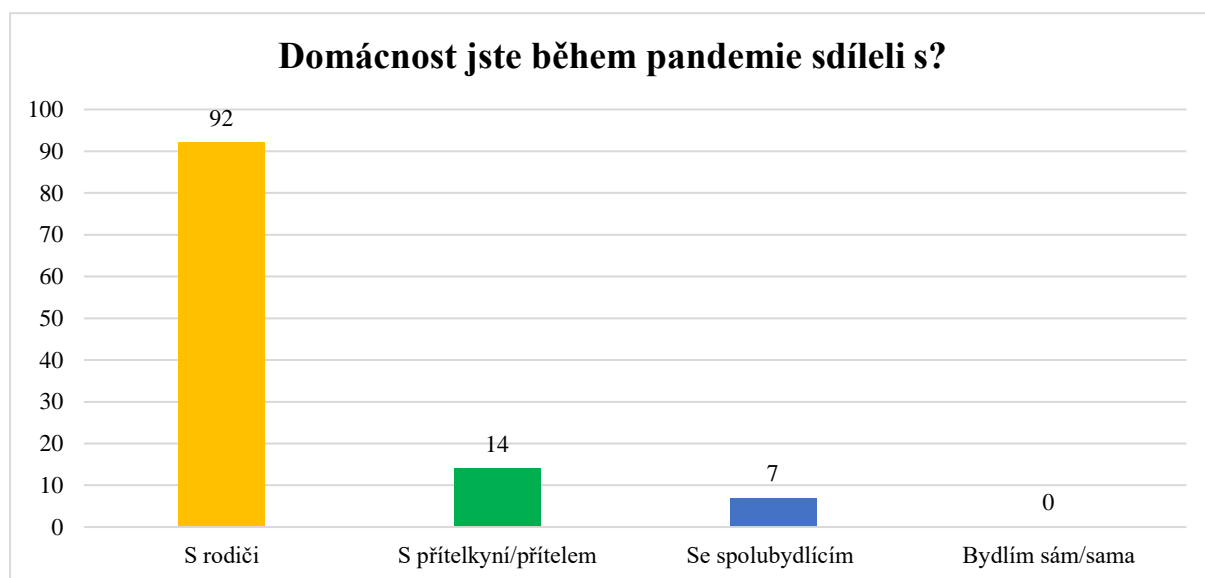
Graf č. 4 Studovaný ročník

Nejvíce zúčastněných studovalo 3. ročník bakalářského studia (48; 42,48 %) a 2. ročník bakalářského studia (37; 32,74 %).

### Otázka č. 5 Domácnost jste během pandemie sdíleli s?

Domácnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
S rodiči	92	81,42 %
S přítelkyní/přítelem	14	12,39 %
Se spolubydlícím	7	6,19 %
Bydlím sám/sama	0	0,00 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 5 Sdílení domácnosti



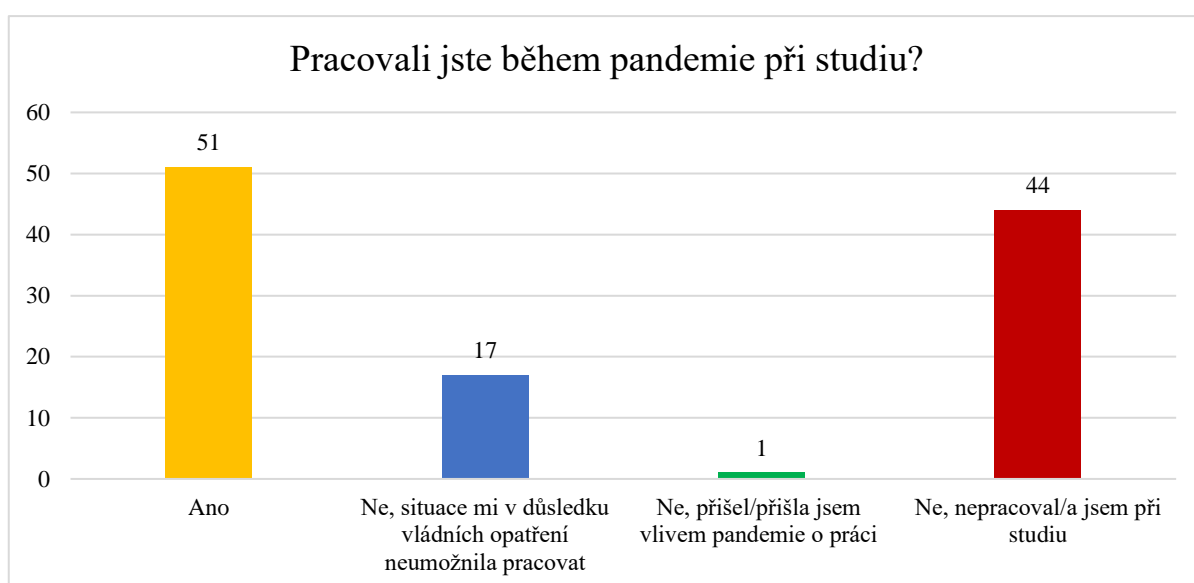
Graf č. 5 Sdílení domácnosti

Z grafu je patrné, že největší část respondentů sdílela domácnost během pandemie s rodiči (92; 81,42 %). Čtrnáct respondentů pak během pandemie bydleli s přítelkyní či přítelem (12; 39 %) a sedm studentů se spolubydlícím (6,19 %).

### Otázka č. 6 Pracovali jste během pandemie při studiu?

Práce při studiu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	51	45,13 %
Ne, situace mi v důsledku vládních opatření neumožnila pracovat	17	15,04 %
Ne, přišel/přišla jsem vlivem pandemie o práci	1	0,88 %
Ne, nepracoval/a jsem při studiu	44	38,94 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 6 Práce při studiu



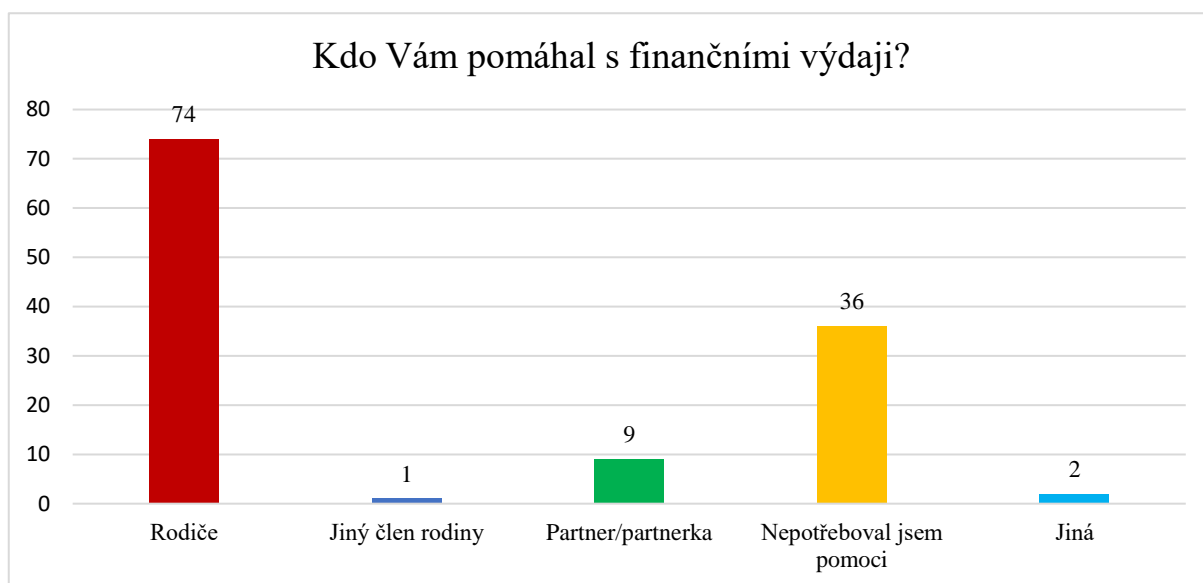
Graf č. 6 Práce při studiu

Na otázku, zda studenti během pandemie koronaviru pracovali při studiu, odpovědělo kladně celkem 51 respondentů (45,13 %). Druhá početná skupina respondentů (44, 38,94 %) uvedla, že při studiu nepracovala. V důsledku vládních opatření nemohlo pracovat 17 studentů (15,04 %) a pouze jeden respondent (0,88 %) vlivem pandemie přišel o práci.

### Otázka č. 7 Kdo Vám pomáhal s finančními výdaji?

Pomoc s finančními výdaji	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>Rodiče</b>	74	65,49 %
<b>Jiný člen rodiny</b>	1	0,88 %
<b>Partner/partnerka</b>	9	7,96 %
<b>Nepotřeboval jsem pomoci</b>	36	31,86 %
<b>Jiná</b>	2	1,77 %

Tabulka č. 7 Pomoc s finančními výdaji



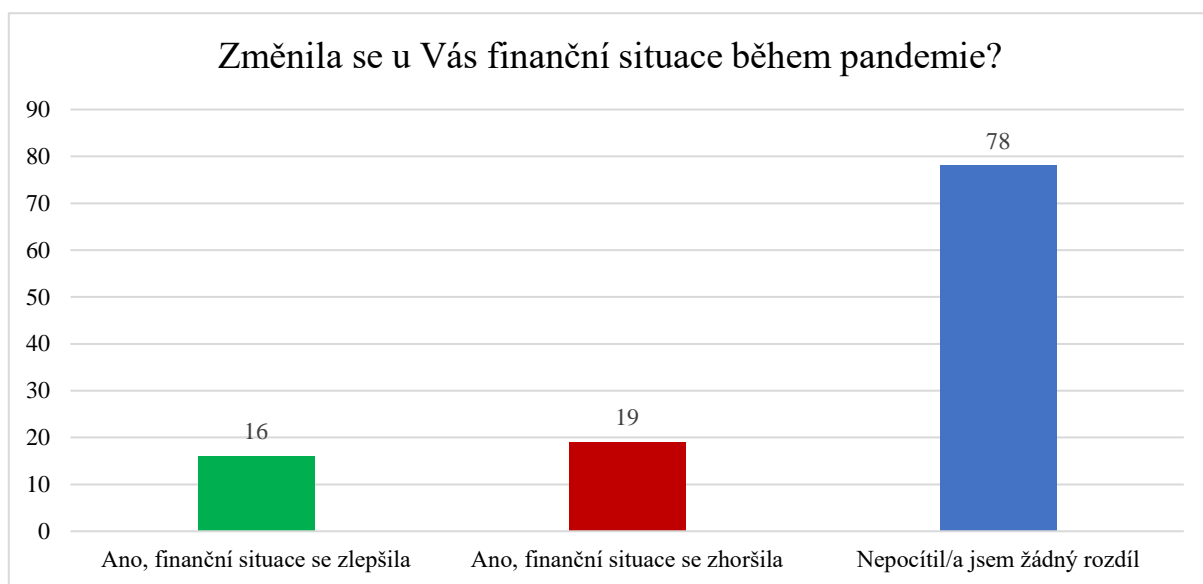
Graf č. 7 Pomoc s finančními výdaji

Z grafu je zřejmé, že více jak polovině respondentů (74; 65,49 %) s finančními výdaji pomáhali především rodiče. Během pandemie koronaviru 36 studentů (31,86 %) uvedlo, že s výdaji nepotřebovali pomoci. Devět osob (7,96 %) uvedlo, že jim s výdaji pomáhal partner/partnerka a jeden člověk (0,88 %) přiznal pomoc od jiného člena rodiny. V kategorii jiné pak respondenti uvedli, že jim během pandemie s financemi pomohly našetřené úspory a půjčka.

### Otázka č. 8 Změnila se z Vás finanční situace během pandemie?

Změna finanční situace	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, finanční situace se zlepšila	16	14,16 %
Ano, finanční situace se zhoršila	19	16,81 %
Nepocítil/a jsem žádný rozdíl	78	69,03 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 8 Změna finanční situace



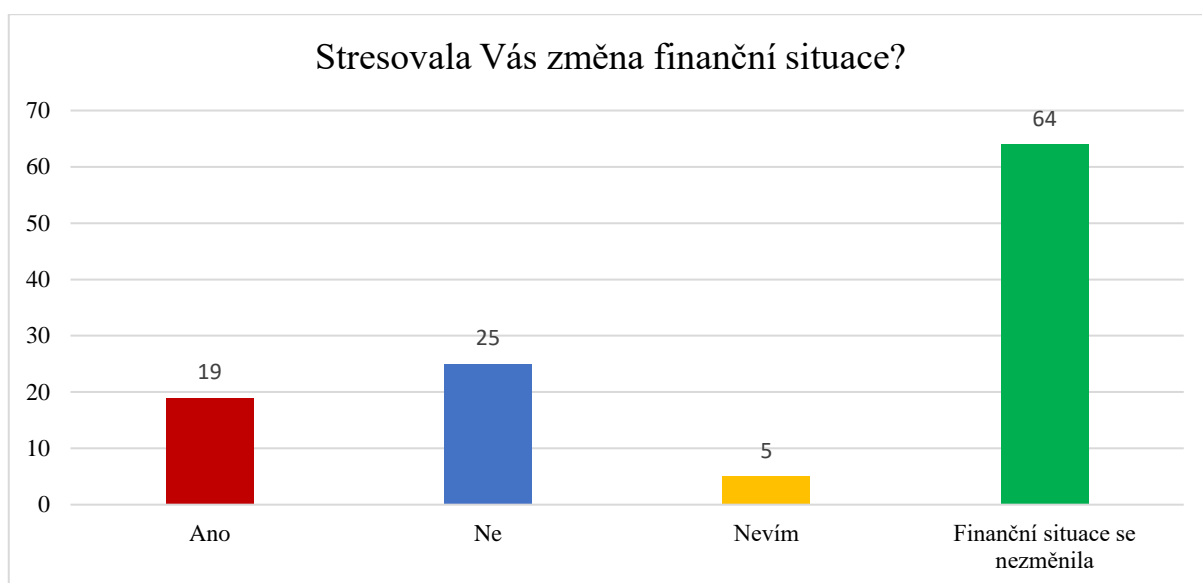
Graf č. 8 Změna finanční situace

Během pandemie koronaviru více jak polovina studentů (78; 69,03 %) odpověděla, že nepocítila žádný rozdíl týkající se změny jejich finanční situace. U šestnácti respondentů (14,16 %) se finanční situace zlepšila a devatenácti (16,81 %) se zhoršila.

### Otázka č. 9 Stresovala Vás změna finanční situace?

Stresor změny finanční situace	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>Ano</b>	19	16,81 %
<b>Ne</b>	25	22,12 %
<b>Nevím</b>	5	4,42 %
<b>Finanční situace se nezměnila</b>	64	56,64 %
<b>Celkem</b>	113	100,00 %

Tabulka č. 9 Stresor změna finanční situace



Graf č. 9 Stresor změna finanční situace

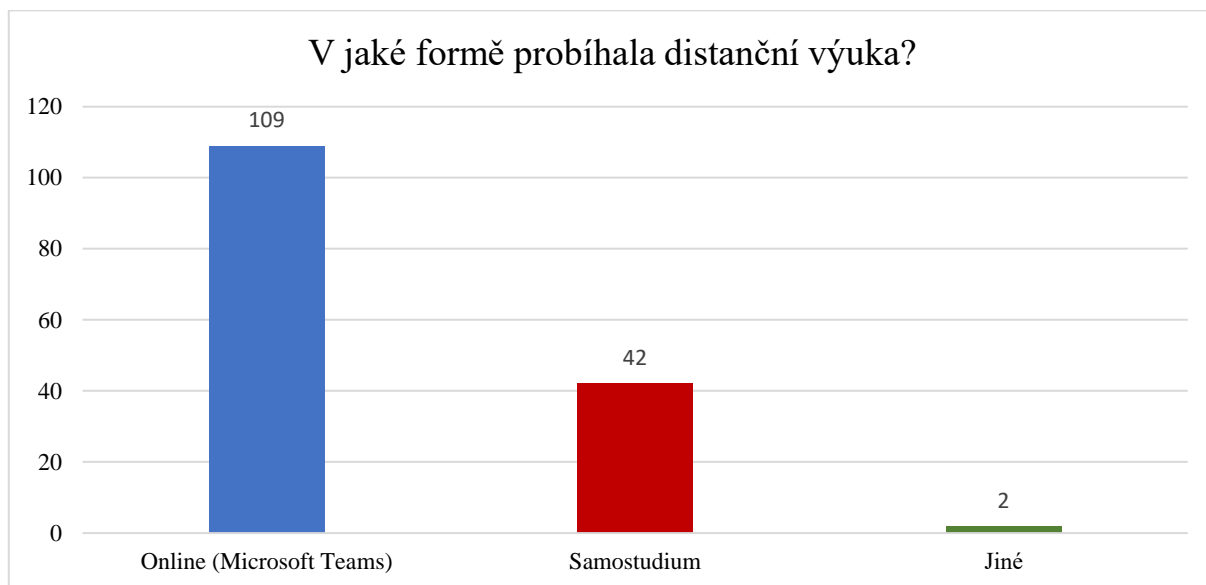
Na první zmíněný stresor týkající se změny finanční situace reagovala více jak polovina respondentů (64; 56,64 %) tak, že se během pandemie jejich finanční situace nezměnila. Dvacet pět studentů (22,12 %) změnu finanční situace nepokládala za stresující. Devatenáct respondentů (16,81 %) v této otázce označili změnu jejich finanční situace jako stresující a pět studentů (4,42 %) nevědělo, zda tento důsledek pokládali za stresující či nikoli.



### Otázka č. 10 V jaké formě probíhala distanční výuka?

Forma distanční výuky	Absolutní četnost	Relativní četnost
Online (MS Teams)	109	96,46 %
Samostudium	42	37,17 %
Jiné	2	1,77 %

Tabulka č. 10 Forma distanční výuky



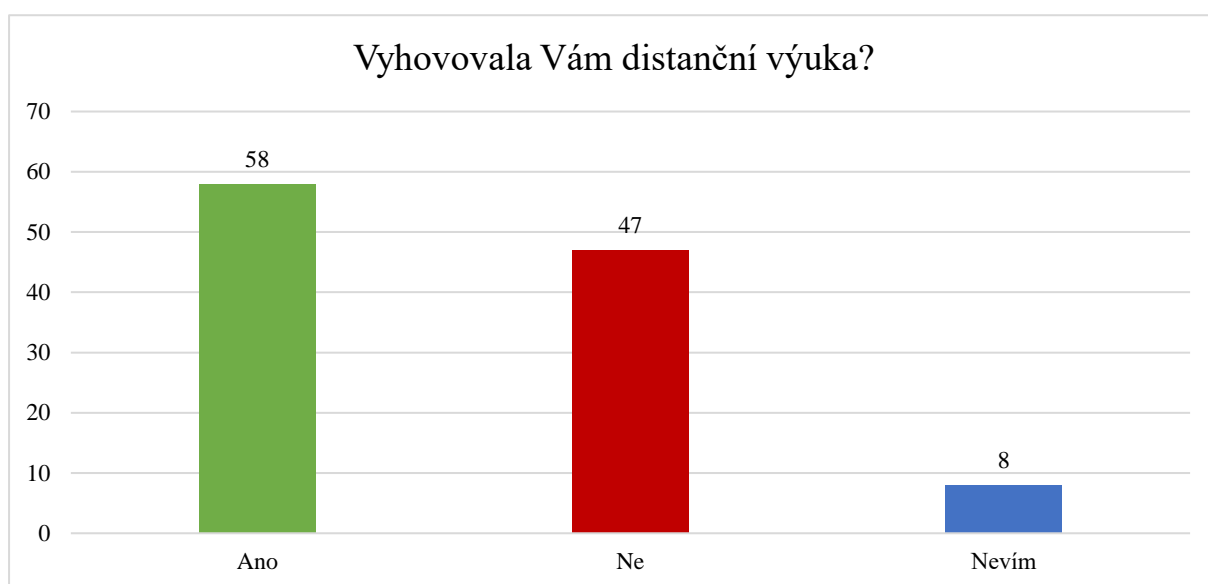
Graf č. 10 Forma distanční výuky

Z grafu můžeme vyčíst, že naprostá většina respondentů (109; 86,46 %) uvedla, že distanční výuka probíhala online prostřednictvím Microsoft Teams. Mezi další formou pak bylo samostudium, které označilo celkem 42 studentů (37,17 %). V možnostech jiné pak studenti uvedli, že výuka probíhala buď online anebo vůbec či kombinací online studia se samostudiem.

### Otázka č. 11 Vyhovovala Vám distanční výuka?

Vyhovující distanční výuka	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	58	51,33 %
Ne	47	41,59 %
Nevím	8	7,08 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 11 Vyhovující distanční výuka



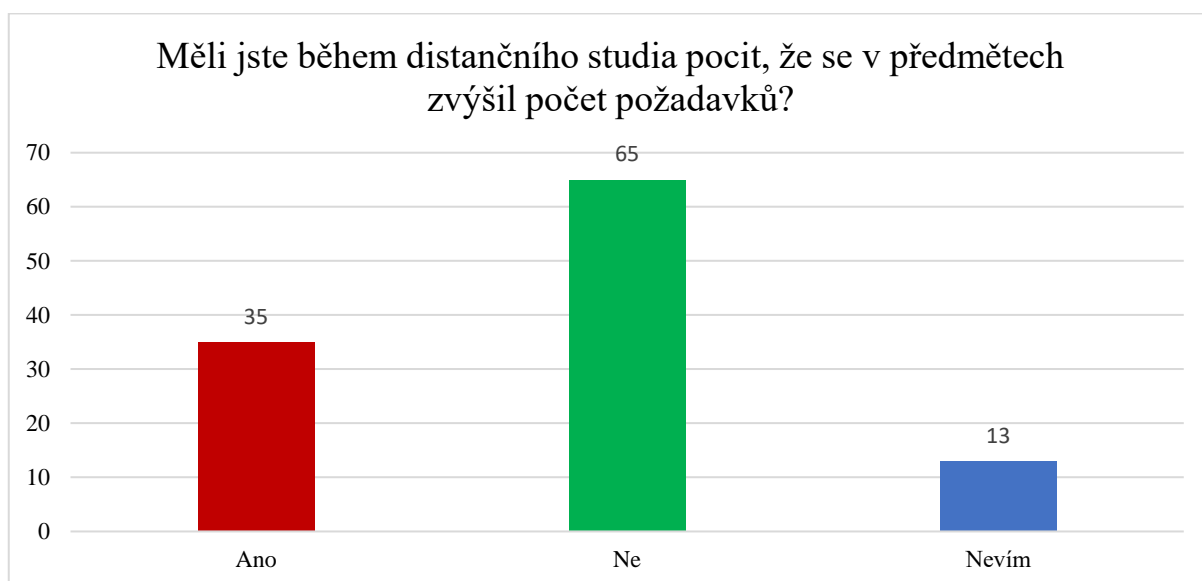
Graf č. 11 Vyhovující distanční výuka

Z grafu vyplývá, že 58 respondentů (51,33 %) bylo spokojeno s formou distanční výuky. U 47 studentů (41,59 %) jsme však zjistili, že jim způsob distanční výuky nevyhovoval. Osm osob (7,08 %) si nebylo jisto, zda jim distanční výuka vyhovovala či nevyhovovala.

**Otázka č. 12 Měli jste během distančního studia pocit, že se v předmětech zvýšil počet požadavků?**

Zvýšení počtu požadavků	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>Ano</b>	35	30,97 %
<b>Ne</b>	65	57,52 %
<b>Nevím</b>	13	11,50 %
<b>Celkem</b>	113	100,00 %

Tabulka č. 12 Zvýšení počtu požadavků



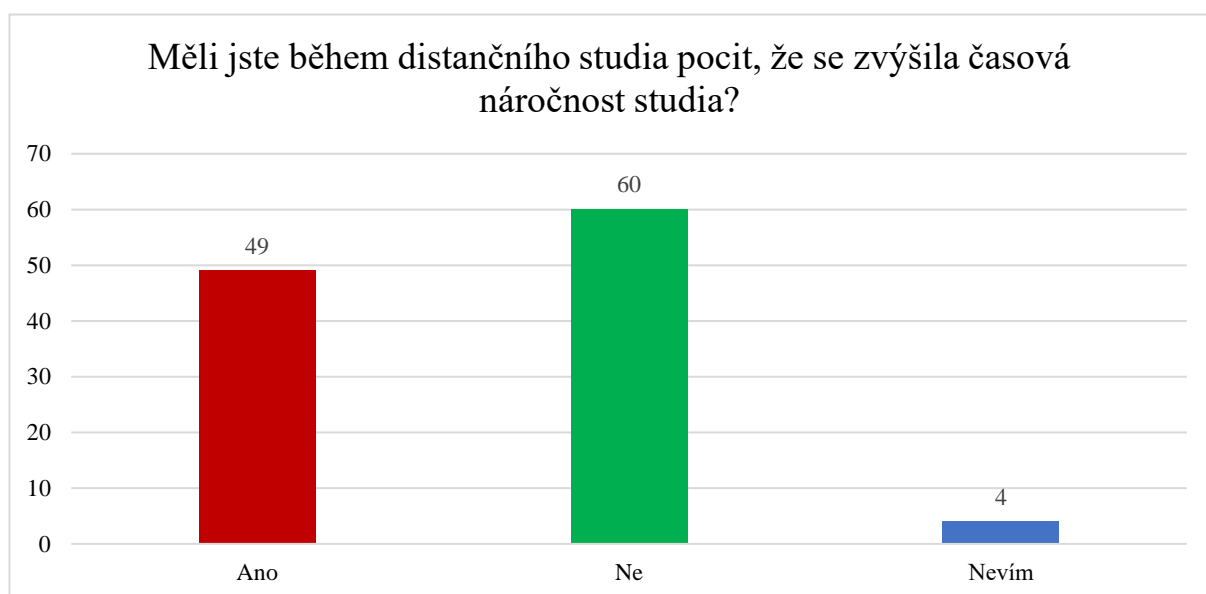
Graf č. 12 Zvýšení počtu požadavků

Studentům byla položena otázka, zda měli během distančního studia pocit, že se v předmětech zvýšil počet požadavků. Na to více jak polovina respondentů (57,52 %) zareagovala záporně. Naopak 35 studentů (30,97 %) uvedlo, že během distančního studia tento pocit měli a třináct osob zvolili odpověď nevím.

**Otázka č. 13 Měli jste během distančního studia pocit, že se zvýšila časová náročnost studia?**

Zvýšení časové náročnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	49	43,36 %
Ne	60	53,10 %
Nevím	4	3,54 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 13 Časová náročnost studia



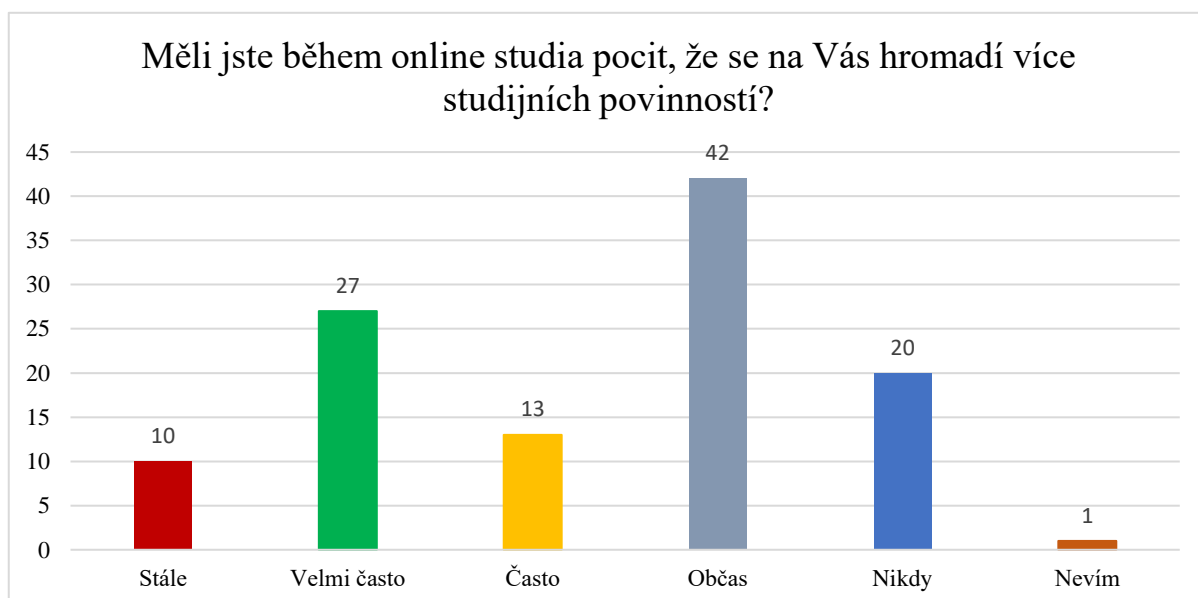
Graf č. 13 Časová náročnost studia

Na otázku, zda měli studenti pocit, že se během distančního studia zvýšila časová náročnost studia jich 49 respondentů (43,36 %) odpovědělo kladně a 60 (53,10 %) záporně. U zbylých 4 (3,54 %) vidíme, že zvolilo odpověď nevím. Je tedy zřejmé, že více jak polovina studentů nepocítila žádný vliv časové tísně během distančního studia.

**Otázka č. 14 Měli jste během online studia pocit, že se na Vás hromadí více studijních povinností?**

Nárůst studijních povinností	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>Stále</b>	10	8,85 %
<b>Velmi často</b>	27	23,89 %
<b>Často</b>	13	11,50 %
<b>Občas</b>	42	37,17 %
<b>Nikdy</b>	20	17,70 %
<b>Nevím</b>	1	0,88 %
<b>Celkem</b>	113	100,00 %

Tabulka č. 14 Nárůst studijních povinností



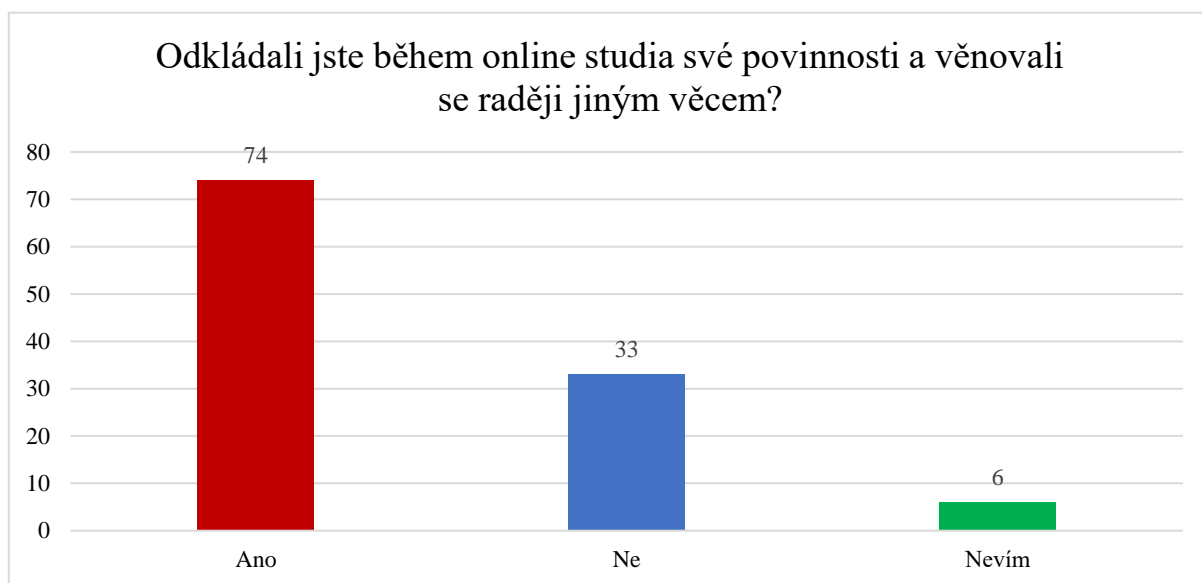
Graf č. 14 Nárůst studijních povinností

Ze získaných dat vyplývá, že studenti během online studia nezaznamenali výrazný nárůst studijních povinností. Nejvíce početná skupina respondentů (42; 37,17 %) uvedla možnost **OBČAS**. Druhá početnější skupina (27; 23,89 %) zvolila možnost **VELMI ČASTO** a 20 studentů (17,70 %) zvolilo možnost **NIKDY**. Z výsledků je tedy patrné, že velká většina studentů tento faktor nepovažovala za výrazně stresující a jeho vliv byl tak minimální.

**Otázka č. 15 Odkládali jste během online studia své povinnosti a věnovali se raději jiným věcem?**

Odkládání povinností	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	74	65,49 %
Ne	33	29,90 %
Nevím	6	5,31 %
<b>Celkem</b>	<b>113</b>	<b>100,00 %</b>

Tabulka č. 15 Odkládání studijních povinností



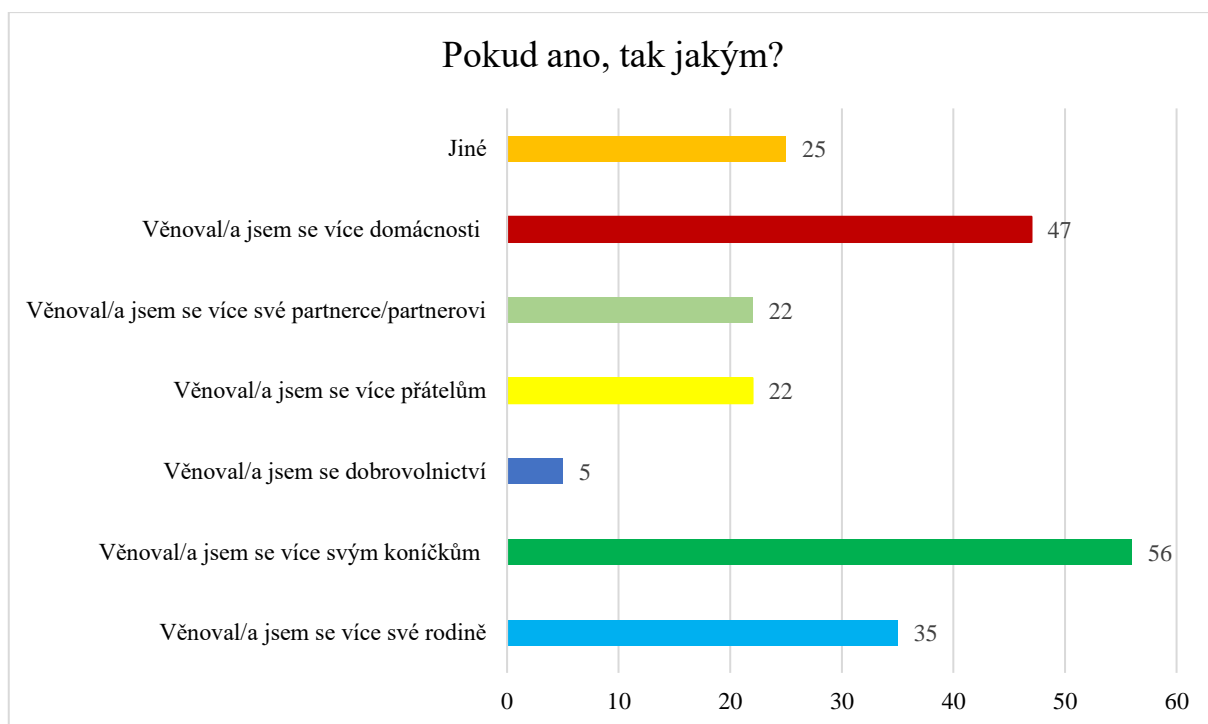
Graf č. 15 Odkládání studijních povinností

Z grafu vyplývá, že více jak polovina respondentů (74; 65,49 %) během online studia své povinnosti odkládala a raději svůj čas trávila odlišnými aktivitami. 33 studentů (29,90 %) na tuto otázku odpovědělo záporně a šest studentů (5,31 %) zvolilo neutrální odpověď neví.

### Otázka č. 16 Pokud ano, tak jakým?

Preference jiných aktivit	Absolutní četnost	Relativní četnost
Věnoval/a jsem se více své rodině	35	30,97 %
Věnoval/a jsem se více svým koníčkům	56	49,56 %
Věnoval/a jsem se dobrovolnictví	5	4,42 %
Věnoval/a jsem se více přátelům	22	19,47 %
Věnoval/a jsem více své partnerce/partnerovi	22	19,47 %
Věnoval/a jsem se více domácnosti	47	41,59 %
Jiné	25	22,12 %

Tabulka č. 16 Preference jiných aktivit



Graf č. 16 Preference jiných aktivit

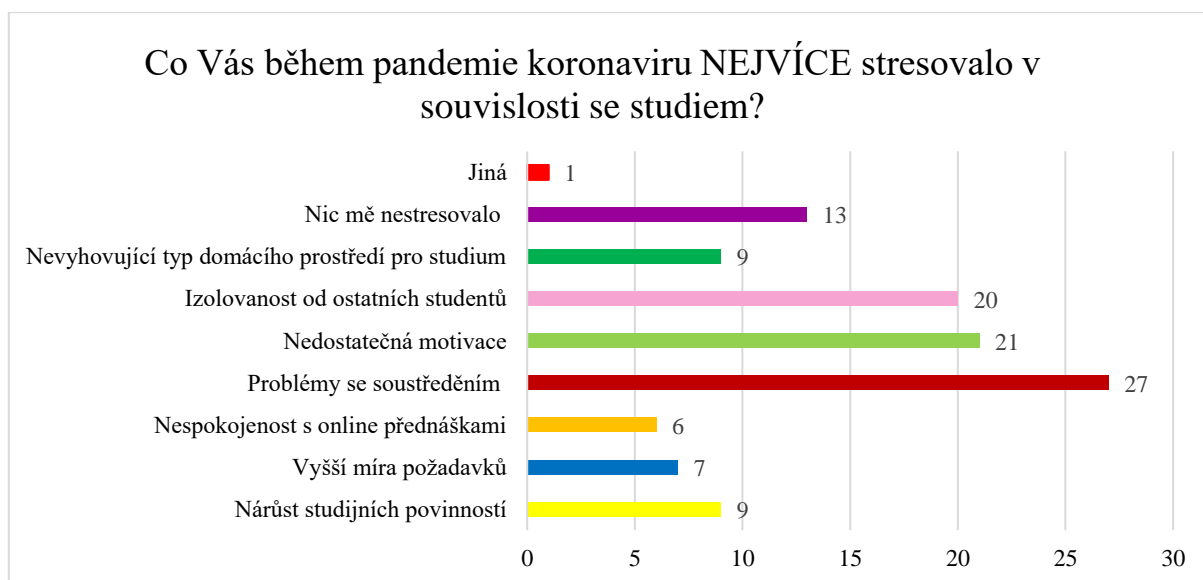
V této otázce měli respondenti možnost zvolit hned několik odpovědí. Z uvedených výsledků vyplývá, že téměř polovina respondentů (56; 49,56 %) během pandemie koronaviru raději svůj čas věnovala zájmovým aktivitám. V další řadě se věnovali domácnosti (47; 41,59 %) nebo rodině (35; 30,97 %). Studenti (25; 22,12 %), kteří zvolili odpovědi jiné,

pak měli možnost udat důvody, které se často týkaly sledováním seriálů a hraním počítačových her. Stejný počet respondentů také zvolilo možnost trávení času s partnerem či přáteli (22; 19,47 %). Naopak za nejméně častý důvod bylo uvedeno věnování se dobrovolnictví, kdy tuto možnost zvolilo pouze 5 studentů (4,42 %).

**Otázka č. 17 Co Vás během pandemie koronaviru NEJVÍCE stresovalo v souvislosti se studiem?**

Studijní stresory	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nárůst studijních povinností	9	7,96 %
Vyšší míra požadavků	7	6,19 %
Nespokojenost s online přednáškami	6	5,31 %
Problémy se soustředěním	27	23,89 %
Nedostatečná motivace	21	18,58 %
Izolovanost od ostatních studentů	20	17,70 %
Nevyhovující typ domácího prostředí pro studium	9	7,69 %
Nic mě nestresovalo	13	11,50 %
Jiná	1	0,88 %

Tabulka č. 17 Nejvýraznější studijní stresor



Graf č. 17 Nejvýraznější studijní stresor

V této otázce jsem zvolila pouze jednu možnou odpověď, abych zjistila, jaký studijní stresor byl pro studenty nejvýraznější. Z grafu je zřejmé, že za nejvíce udávaný stresor studenti zvolili problémy se soustředěním (27; 23,89 %). Jedna respondentka (0,88 %) uvedla,

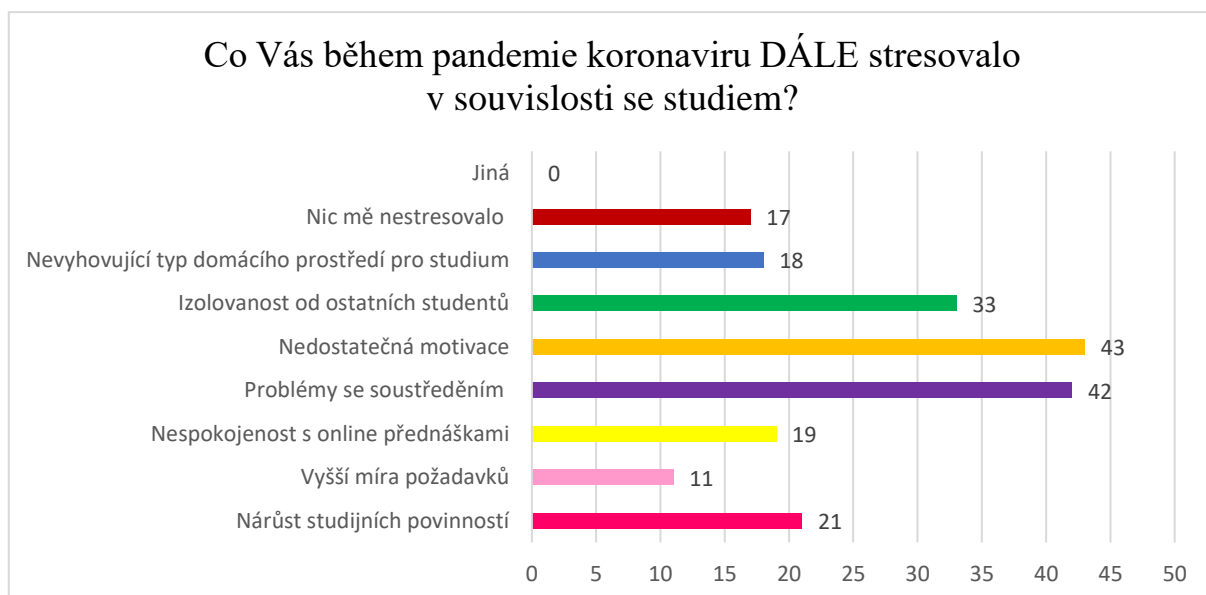


že nejvýraznějším stresorem pro ni byla neustála potřeba kontrolovat termíny odevzdání studijních povinností. Naopak možnost „nic mě nestresovalo“ zvolilo celkem 13 respondentů (11,50 %).

**Otázka č. 18 Co Vás během pandemie koronaviru DÁLE stresovalo v souvislosti se studiem?**

Studijní stresory	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nárůst studijních povinností	21	18,58 %
Vyšší míra požadavků	11	9,73 %
Nespokojenost s online přednáškami	19	16,81 %
Problémy se soustředěním	42	37,17 %
Nedostatečná motivace	43	38,05 %
Izolovanost od ostatních studentů	33	29,20 %
Nevyhovující typ domácího prostředí pro studium	18	15,93 %
Nic mě nestresovalo	17	15,04 %
Jiné	0	0,00 %

Tabulka č. 18 Další studijní stresory



Graf č. 18 Další studijní stresory

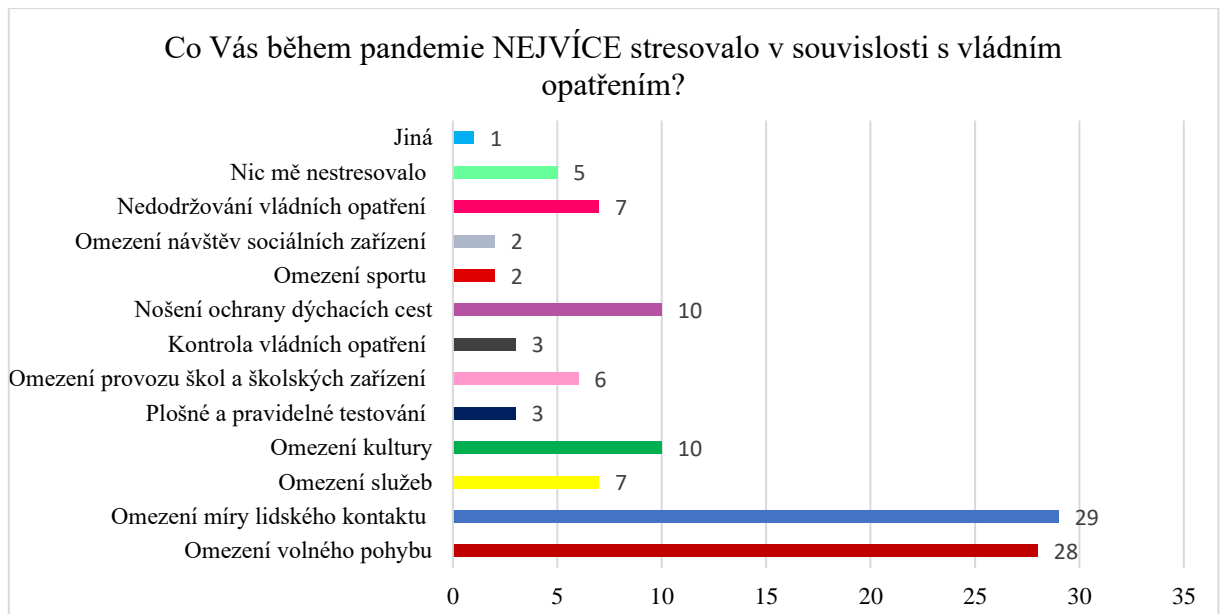
V této otázce mohli studenti zvolit více možností. Za nejvíce udávané stresory respondenti uvedli nedostatečnou motivaci (43; 38,05 %), problémy se soustředěním

(42; 37,17 %) a izolovanost od ostatních studentů (33; 29,20 %). 21 studentů (18,58 %) udává, že je během distančního studia stresoval nárůst studijních povinností. Mezi další početné stresory studenti zařadili nespokojenost s online přednáškami (19; 16,81 %) a nevyhovující typ domácího prostředí pro studium (18; 15,93 %). Naopak mezi nejméně četné v tomto případě studenti zvolili stresor z vyšší míry požadavků (11; 9,73 %).

**Otázka č. 19 Co Vás během pandemie NEJVÍCE stresovalo v souvislosti s vládním opatřením?**

<b>Stresory v souvislosti vládních opatření</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Omezení volného pohybu</b>	28	24,78 %
<b>Omezení míry lidského kontaktu</b>	29	25,66 %
<b>Omezení služeb</b>	7	6,19 %
<b>Omezení kultury</b>	10	8,85 %
<b>Plošné a pravidelné testování</b>	3	2,65 %
<b>Omezení provozu škol a školských zařízení</b>	6	5,31 %
<b>Kontrola vládních opatření</b>	3	2,65 %
<b>Nošení ochrany dýchacích cest</b>	10	8,85 %
<b>Omezení sportu</b>	2	1,77 %
<b>Omezení návštěv soc. zařízení</b>	2	1,77 %
<b>Nedodržování vládních opatření</b>	7	6,19 %
<b>Nic mě nestresovalo</b>	5	4,42 %
<b>Jiné</b>	1	0,88 %

*Tabulka č. 19 Nejvýraznější stresor z vládních opatření*



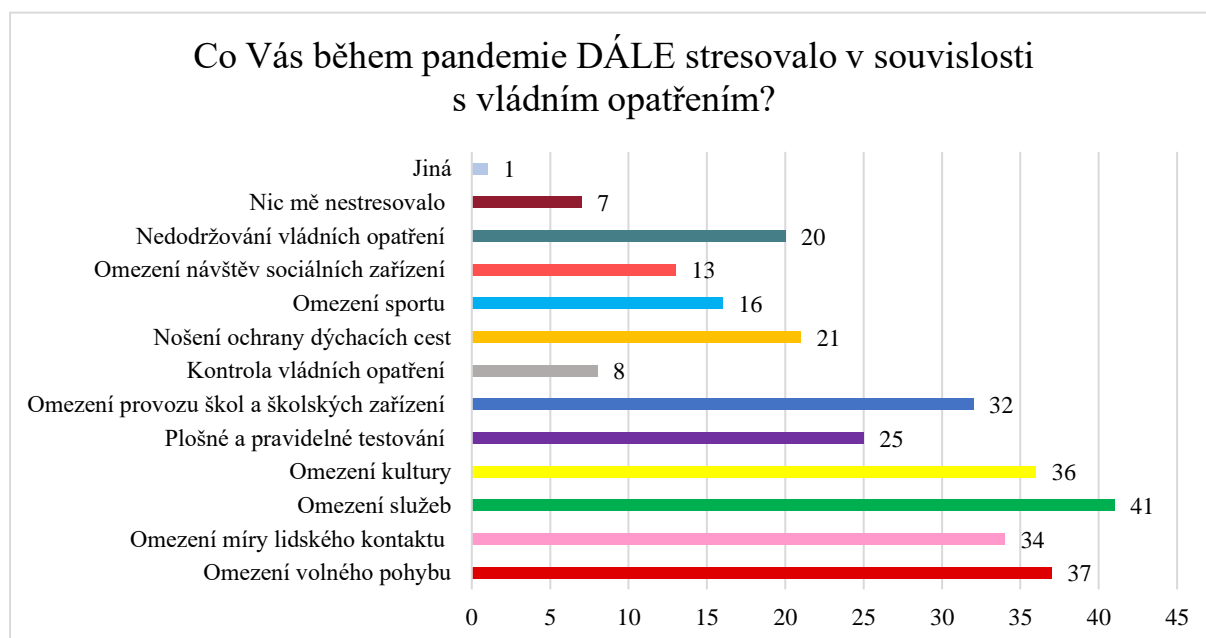
*Graf č. 19 Nejvýraznější stresor z vládních opatření*

Z grafu vyplývá, že za nejvýraznější stresor v souvislosti s vládním opatřením studenti označili omezení míry lidského kontaktu (29; 25,66 %) a omezení volného pohybu (28; 24,76 %).

**Otázka č. 20 Co Vás během pandemie DÁLE stresovalo v souvislosti s vládním opatřením?**

Stresory v souvislosti vládních opatření	Absolutní četnost	Relativní četnost
Omezení volného pohybu	37	32,74 %
Omezení míry lidského kontaktu	34	30,09 %
Omezení služeb	41	36,28 %
Omezení kultury	36	31,86 %
Plošné a pravidelné testování	25	22,12 %
Omezení provozu škol a školských zařízení	32	28,32 %
Kontrola vládních opatření	8	7,08 %
Nošení ochrany dýchacích cest	21	18,58 %
Omezení sportu	16	14,16 %
Omezení návštěv soc. zařízení	13	11,50 %
Nedodržování vládních opatření	20	17,70 %
Nic mě nestresovalo	7	6,19 %
Jiné	1	0,88 %

Tabulka č. 20 Další stresory z vládních opatření



Graf č. 20 Další stresory z vládních opatření

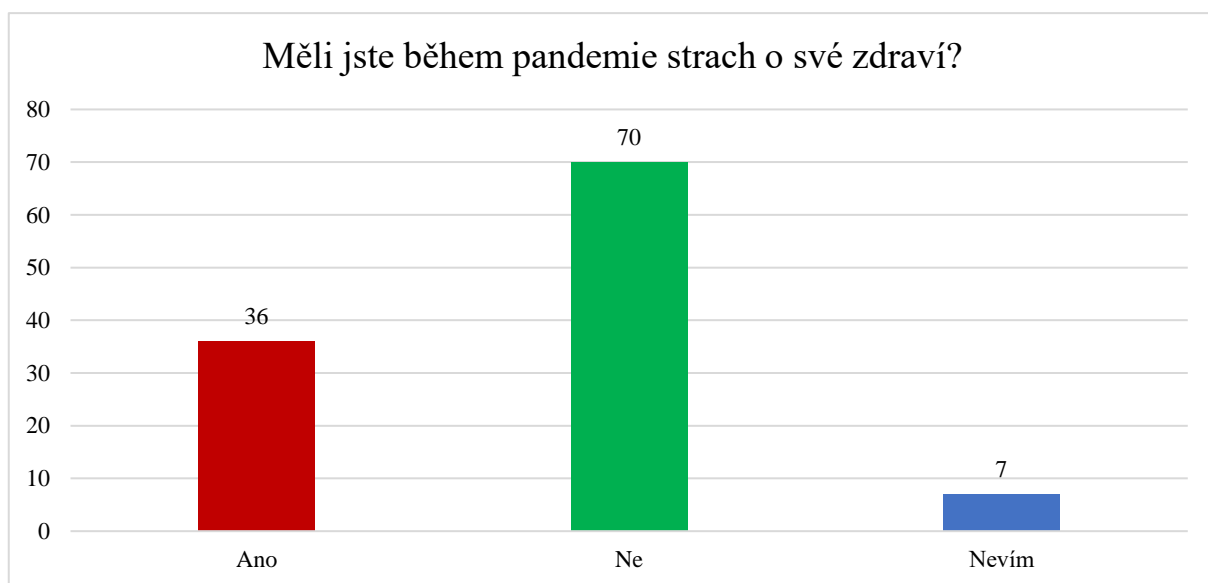
Studenti v této otázce měli možnost zvolit více odpovědí. Z dat nám tedy vychází, že mezi výrazně početné patří stresor z omezení služeb – tuto odpověď zvolilo celkem

41 respondentů (36,28 %). Mezi další nejčastěji uváděné stresory byly omezení volného pohybu (37; 32,74 %), omezení kultury (36; 31,86 %), omezení míry lidského kontaktu (34; 30,09 %) a omezení provozu škol a školských zařízení (32; 28,32 %). Jako další stresory studenti zvolili plošné a pravidelné testování (25; 22,12 %), nošení ochrany dýchacích cest (21; 18,58 %), nedodržování vládních opatření (20; 17,70 %). Naopak mezi méně časté studenti zařadili stresor z kontroly vládních opatření (8; 7,08 %). Celkem 7 respondentů uvedlo, že je během pandemie z výše uvedených možností nic nestresovalo.

#### Otázka č. 21 Měli jste během pandemie strach o své zdraví?

Strach o své zdraví	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>Ano</b>	36	31,86 %
<b>Ne</b>	70	61,95 %
<b>Nevím</b>	7	6,19 %

Tabulka č. 21 Strach o vlastní zdraví



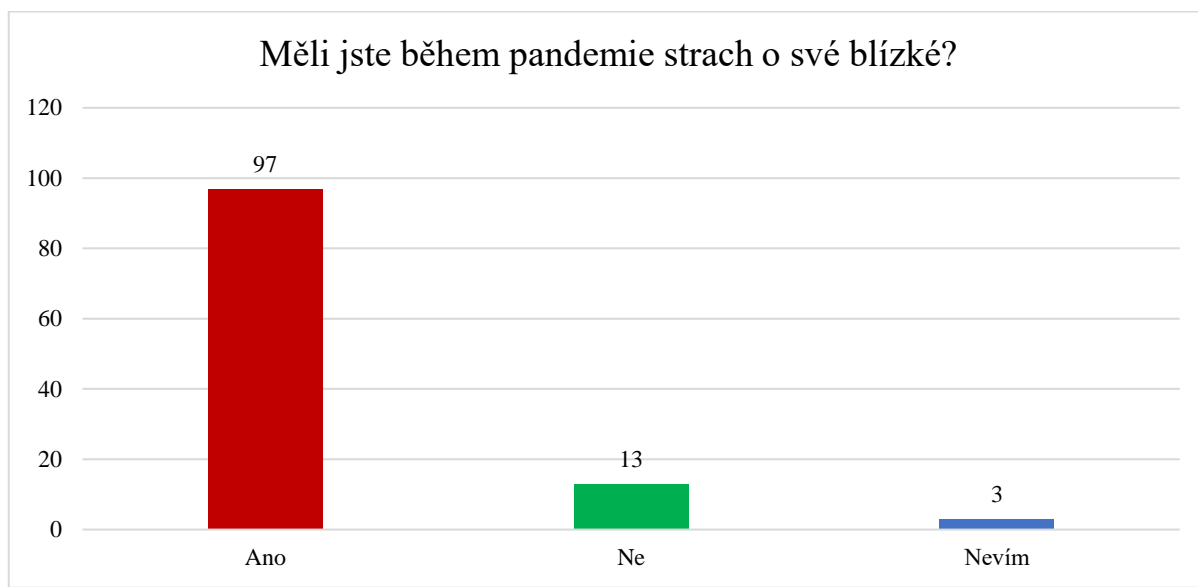
Graf č. 21 Strach o vlastní zdraví

Na otázku, zda měli respondenti během pandemie koronaviru strach o své vlastní zdraví odpověděla nadpoloviční většina respondentů (70; 61,95 %) záporně. Celkem 36 respondentů (31,86 %) mělo strach o své vlastní zdraví a 7 respondentů (6,19 %) zvolilo odpověď nevíím.

### Otázka č. 22 Měli jste během pandemie strach o své blízké?

Strach o své blízké	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	97	85,84 %
Ne	13	11,50 %
Nevím	3	2,65 %

Tabulka č. 22 Strach o blízké



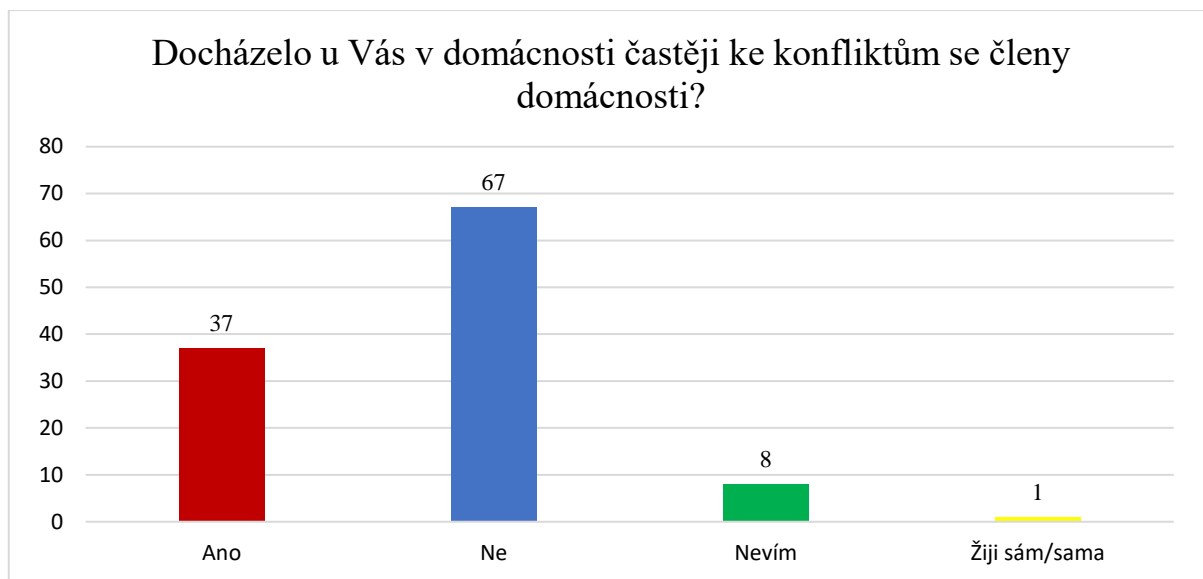
Graf č. 22 Strach o blízké

Ve dvacáté druhé otázce respondenti odpovídali na otázku, zda během pandemie měli strach o své blízké. Většina z nich, konkrétně 97 respondentů (85,84 %), tento stresor potvrdilo. Naopak 13 respondentů během pandemie koronaviru nemělo strach o své blízké. Tři respondenti si tímto stresorem nebyli jisti, a proto odpověděli nevíím.

### Otázka č. 23 Docházelo u Vás v domácnosti častěji ke konfliktům se členy domácnosti?

Konflikty v domácnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	37	32,74 %
Ne	67	59,29 %
Nevím	8	7,08 %
Žiji sám/sama	1	0,88 %

Tabulka č. 23 Konflikty v domácnosti



Graf č. 23 Konflikty v domácnosti

Tato otázka měla za úkol zjistit, jestli během pandemie v rodinách studentů docházelo častěji ke konfliktům. Více jak polovina respondentů (67; 59,29 %) uvedla, že k žádným konfliktům během pandemie nedocházelo. Naopak 37 studentů (32,74 %) potvrdilo, že během pandemie se u nich konflikty objevovaly častěji. Osm respondentů nedokázalo určit, jestli na ně možný stresor z interpersonálních vztahů působil a zvolilo odpověď neví. Jeden respondent (0,88 %) uvedl, že žije sám, proto se dá předpokládat, že se ho tento stresor netýkal.

### Otázka č. 24 Pokud ano, jaké byly časté důvody?

Důvody konfliktů	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nepředvídatelnost tehdejší situace	11	9,73 %
Rozdílné názory na pandemickou situaci	10	8,85 %
Prostorová izolovanost „ponorková nemoc“	33	29,20 %
Zvýšené požadavky ze stran rodičů	5	4,42 %
Odlišné názory na společný život	12	10,62 %
Nic mě nestresovalo	55	48,67 %
Jiné	3	2,65 %

Tabulka č. 24 Důvody konfliktů



Graf č. 24 Důvody konfliktů

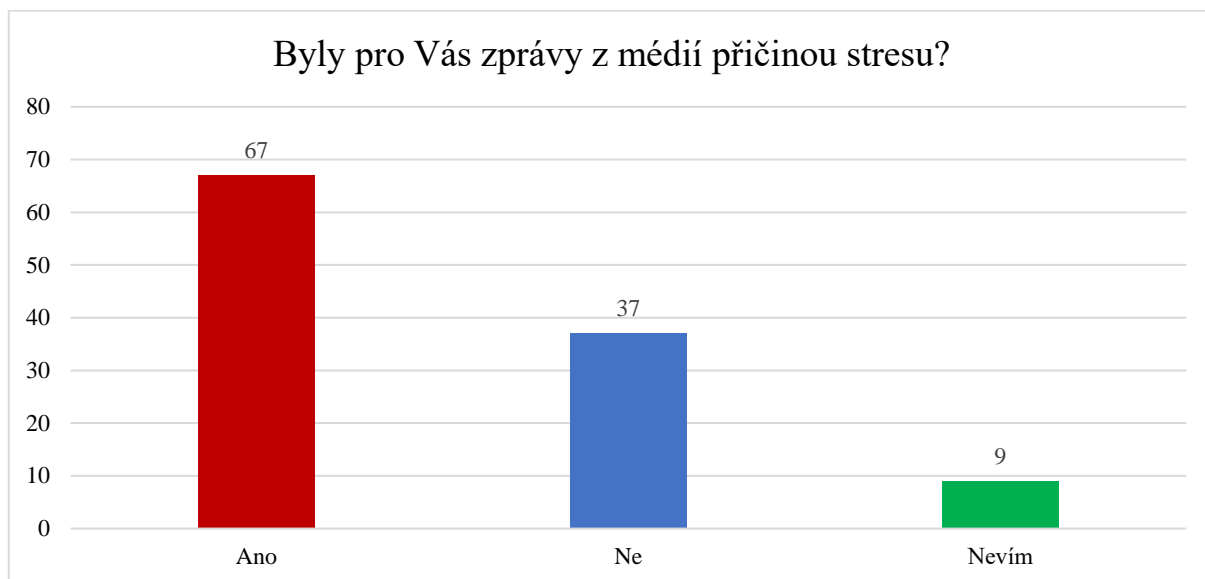
Z uvedených dat je zřejmé, že polovina respondentů (55; 48,67 %) neudala žádný důvod, který by zapříčinil častější hádky v domácnostech. Nicméně celkem 33 odpovídajících (29,20 %) zvolilo možnost prostorové izolovanosti, kterou jsem zjednodušeně označila jako „ponorková nemoc“.



### Otázka č. 25 Byly pro Vás zprávy z médií příčinou stresu?

Mediální stresor	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	67	59,29 %
Ne	37	32,74 %
Nevím	9	7,96 %

Tabulka č. 25 Mediální stresor



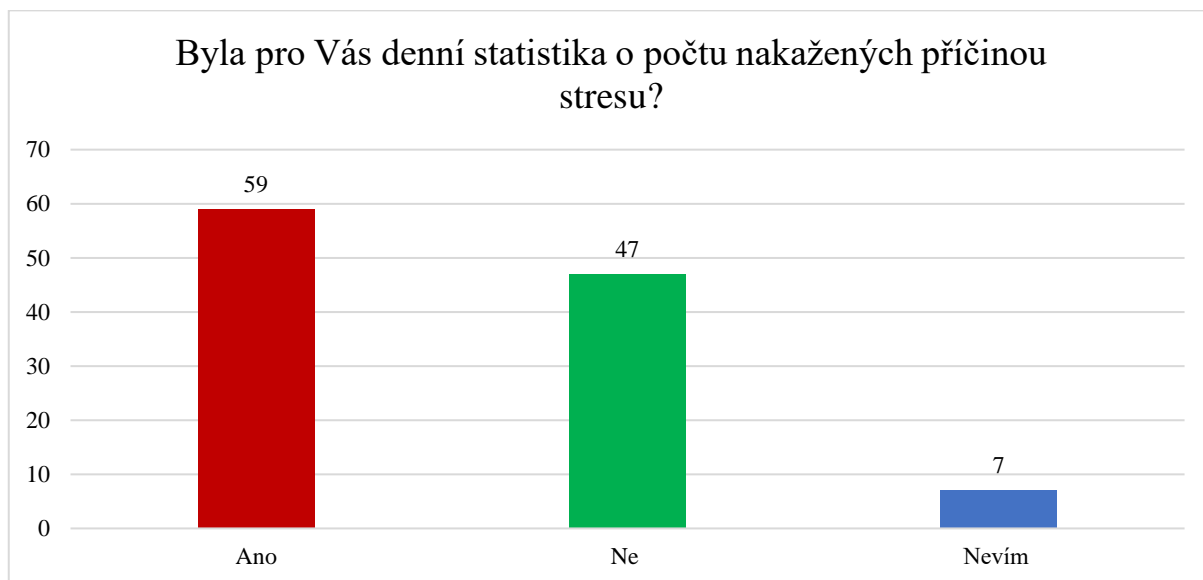
Graf č. 25 Mediální stresor

Na otázku, jestli byly zprávy z médií příčinou stresu, odpověděla více jak polovina respondentů (67; 59,29 %) kladně. V tomto případě můžeme zprávy z médií během pandemie označit za výrazný stresor. Pro 37 respondentů (32,74 %) nebyly zprávy nijak stresující. Devět studentů (7,96 %) zvolilo odpověď nevím.

### Otázka č. 26 Byla pro Vás denní statistika o počtu nakažených příčinou stresu?

Stresor ze statistiky o nakažených	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	59	52,21 %
Ne	47	41,59 %
Nevím	7	6,19 %

Tabulka č. 26 Stresor ze statistiky o nakažených



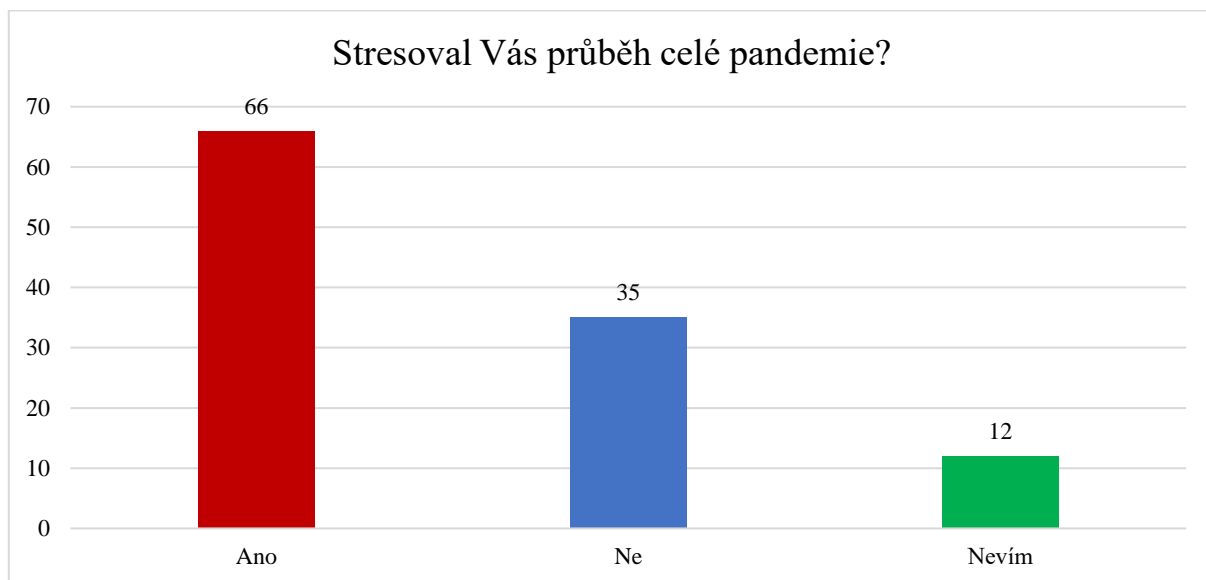
Graf č. 26 Stresor ze statistiky o nakažených

Z grafu vyplývá, že pro 59 respondentů (52,21 %) byla denní statistika o počtu nakažených příčinou stresu. Naopak 47 studentů (41,59 %) vyhodnotilo tento stresor jako nevýrazný. Sedm respondentů (6,19 %) nedokázalo určit, zda je tento stresor během pandemie stresoval či nestresoval.

### Otázka č. 27 Stresoval Vás průběh celé pandemie?

Stresor průběhu pandemie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	66	58,41 %
Ne	35	30,97 %
Nevím	12	10,62 %

Tabulka č. 27 Stresor z průběhu celé pandemie



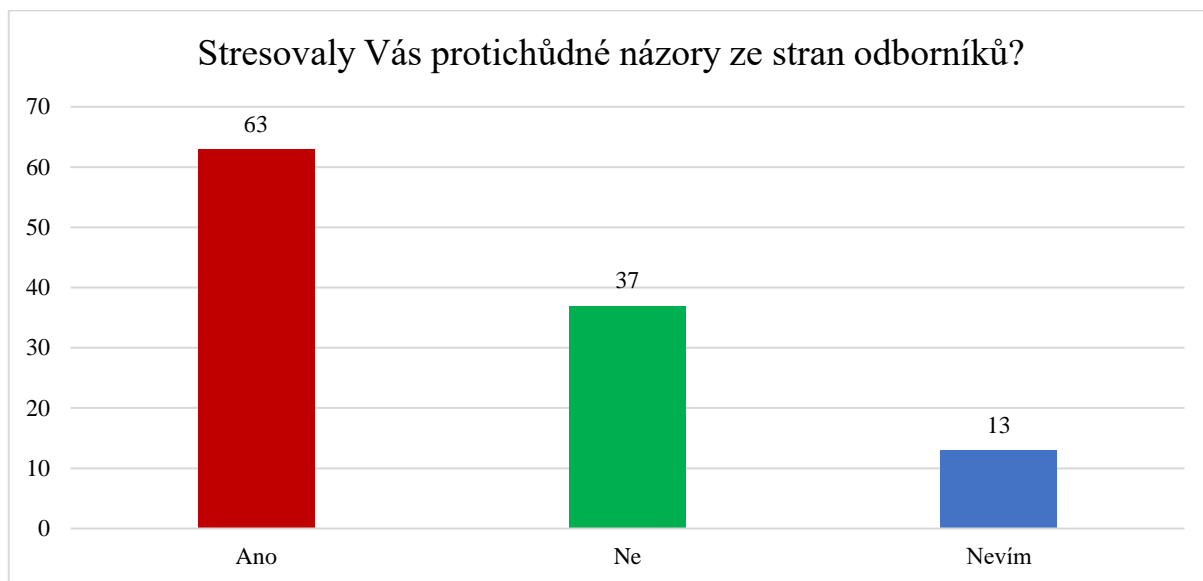
Graf č. 27 Stresoval Vás průběh celé pandemie?

Nadpoloviční většina respondentů uvedla (66; 58,41 %), že je průběh celé pandemie koronaviru stresoval. 35 studentů se shodlo, že průběh celé pandemie koronaviru nehodnotí jako stresující a 12 účastníků (10,62 %) výzkumu nedokázalo určit.

### Otázka č. 28 Stresovaly Vás protichůdné názory ze stran odborníků?

Stresor z rozdílných názorů odborníků	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	63	55,75 %
Ne	37	32,74 %
Nevím	13	11,50 %

Tabulka č. 28 Stresor z protichůdných názorů



Graf č. 28 Stresor z protichůdných názorů

Na otázku, zda respondenty stresovaly protichůdné názory ze stran odborníků zareagovala nadpoloviční většina kladně a uvedla tak tento podnět jako stresující. Naopak 37 respondentů (32,74 %) tento názor nesdílelo a zvolilo odpověď ne.

## 7. Statistické ověření hypotéz

Součástí této kapitoly bude verifikace hypotéz, které jsem si na začátku výzkumného šetření stanovila. Pro ověření samotných hypotéz jsem zvolila metodu chí-kvadrátu testu nezávislosti. Pro vyhodnocení jsem stanovila hladinu významnosti na 5 %.

**Hypotéza č. 1:** Stresor z nedostatečné motivace byl čtenější u studentů ve věku 20 až 23 let než u studentů ve věku 24 až 26 let.

$H_{10}$ : Věk nemá žádný vliv na četnost stresoru z nedostatečné motivace.

Empirické četnosti			
	Ano	Ne	Celkem
20 - 23 let	40	53	93
24 - 26 let	3	17	20
Celkem	43	70	113

Tabulka č. 29 Empirické četnosti  $H_1$

Teoretické četnosti			
	Ano	Ne	Celkem
20 - 23 let	35,38938053	57,61061947	93
24 - 26 let	7,610619469	12,38938053	20
Celkem	43	70	113

Tabulka č. 30 Teoretické četnosti  $H_1$

Testové kritérium			
	Ano	Ne	Celkem
20 - 23 let	0,600683357	0,368991205	0,969674561
24 - 26 let	2,793177609	1,715809102	4,508986711
Celkem	3,393860965	2,084800307	5,478661272

Tabulka č. 31 Testové kritérium  $H_1$

Výpočet testového kritéria:

$$TK = X^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}}$$

$$= \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{\left(\frac{N_{ij} - N_i + N_{ij}}{n}\right)^2}{\frac{N_i + N_{ij}}{n}} = 5,4786$$

### Výpočet kritické hodnoty:

$$KH = X^2_{1-\alpha}[(r-1) \times (s-1)] = 3,8414$$

<b>TK</b>	5,4786
<b><math>\alpha</math></b>	0,05
<b>Stupeň volnosti</b>	1
<b>KH</b>	3,8414

Tabulka č. 32 Data H1

### TK > KH

Provedený výpočet nám říká, že testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, nulová hypotéza se proto nepotvrdila. Hypotézu č. 1: „Stresor z nedostatečné motivace byl čtenější u studentů ve věku 20 až 23 let než u studentů ve věku 24 až 26 let“ lze **POTVRDIT**.

**Hypotéza č. 2:** Muži udávají, že je stresor z omezení lidského kontaktu méně stresuje než ženy.

H<sub>20</sub>: Pohlaví nemá žádný vliv na četnost stresoru z omezení lidského kontaktu.

Empirické četnosti			
	Ano	Ne	Celkem
Žena	27	67	94
Muž	7	12	19
Celkem	34	79	113

Tabulka č. 33 Empirické četnosti H2

Teoretické četnosti			
	Ano	Ne	Celkem
Žena	28,28318584	65,71681416	94
Muž	5,716814159	13,28318584	19
Celkem	34	79	113

Tabulka č. 34 Teoretické četnosti H2

Testové kritérium			
	Ano	Ne	Celkem
Žena	0,05821713	0,025055474	<b>0,083272603</b>
Muž	0,28802159	0,123958659	<b>0,411980248</b>
Celkem	<b>0,346238719</b>	<b>0,149014132</b>	<b>0,495252852</b>

Tabulka č. 35 Testové kritérium H2

### Výpočet testového kritéria:

$$TK = X^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}}$$
$$= \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{\left(\frac{N_{ij} - N_i + N_{ij}}{n}\right)^2}{\frac{N_i + N_{ij}}{n}} = 0,4952$$

### Výpočet kritické hodnoty:

$$KH = X^2_{1-\alpha}[(r-1) \times (s-1)] = 3,8414$$

<b>TK</b>	0,4952
<b>Stupeň volnosti</b>	1
<b><math>\alpha</math></b>	0,05
<b>KH</b>	3,8414

Tabulka č. 36 Data H2

$$TK < KH$$

Z výpočtu vyšlo, že hodnota testového kritéria je větší než hodnota kritická. Za takových podmínek to znamená, že přijímáme nulovou hypotézu a alternativní hypotézu  $H_2$  **ZAMÍTÁME.**

**Hypotéza č. 3:** Ženy stresovala více denní statistika o počtu nakažených než muži.

$H_{30}$ : Pohlaví nemá vliv na míru stresu týkající se stresoru ze statistiky o počtu nakažených.

Empirické četnosti				
	Ano	Ne	Nevím	Celkem
Žena	51	36	7	<b>94</b>
Muž	8	11	0	<b>19</b>
Celkem	59	47	7	<b>113</b>

Tabulka č. 37 Empirické četnosti H3

Teoretické četnosti				
	Ano	Ne	Nevím	Celkem
<b>Žena</b>	49,07964602	39,09734513	5,82300885	<b>94</b>
<b>Muž</b>	9,920353982	7,902654867	1,17699115	<b>19</b>
<b>Celkem</b>	<b>59</b>	<b>47</b>	<b>7</b>	<b>113</b>

Tabulka č. 38 Teoretické četnosti H3

Testové kritérium				
	Ano	Ne	Nevím	Celkem
<b>Žena</b>	0,075138264	0,245375916	5,82300885	<b>6,14352303</b>
<b>Muž</b>	0,371736676	1,213965058	1,17699115	<b>2,762692884</b>
<b>Celkem</b>	<b>0,446874941</b>	<b>1,459340974</b>	<b>7</b>	<b>8,906215914</b>

Tabulka č. 39 Testové kritérium H3

**Výpočet testového kritéria:**

$$TK = X^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}}$$

$$= \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{\left(\frac{N_{ij} - N_i + N_{ij}}{n}\right)^2}{\frac{N_i + N_{ij}}{n}} = 8,9062$$

**Výpočet kritické hodnoty:**

$$KH = X^2_{1-\alpha}[(r-1) \times (s-1)] = 5,9914$$

<b>TK</b>	8,9062
<b>Stupeň volnosti</b>	2
<b><math>\alpha</math></b>	0,05
<b>KH</b>	5,9914

Tabulka č. 40 Data H3

**TK > KH**

Testovací kritérium je větší než kritická hodnota, nulovou hypotézu  $H_{30}$  můžeme zamítnout a potvrdit alternativní hypotézu  $H_3$ . Hypotézu č. 3: „Ženy stresovala více denní statistika o počtu nakažených než muže“ lze **POTVRDIT**.



**Hypotéza č. 4:** U studentů ve věku 20-23 let docházelo častěji ke konfliktům v domácnosti než u studentů ve věku 24-26 let.

H<sub>40</sub>: Věk nemá žádný vliv na četnost konfliktů v domácnosti.

Empirické četnosti				
	Ano	Ne	Nevím	Celkem
<b>20-23</b>	31	56	6	<b>93</b>
<b>24-26</b>	6	12	2	<b>20</b>
<b>Celkem</b>	<b>37</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>113</b>

Tabulka č. 43 Empirické četnosti H<sub>4</sub>

Teoretické četnosti				
	Ano	Ne	Nevím	Celkem
<b>20-23</b>	30,45132743	55,96460177	6,584070796	<b>93</b>
<b>24-26</b>	6,548672566	12,03539823	1,415929204	<b>20</b>
<b>Celkem</b>	<b>37</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>113</b>

Tabulka č. 42 Teoretické četnosti H<sub>4</sub>

Testové kritérium				
	Ano	Ne	Nevím	Celkem
<b>20-23</b>	0,009885992	0,000022390	0,051812732	<b>0,061721114</b>
<b>24-26</b>	0,045969864	0,000104112	0,240929204	<b>0,28700318</b>
<b>Celkem</b>	<b>0,055855856</b>	<b>0,000126502</b>	<b>0,292741935</b>	<b>0,348724294</b>

Tabulka č. 41 Testovací kritérium

**Výpočet testovacího kritéria:**

$$\begin{aligned}
 TK = \chi^2 &= \sum_{\text{tabulka}} \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}} \\
 &= \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{\left(\frac{N_{ij} - N_i + N_{ij}}{n}\right)^2}{\frac{N_i + N_{ij}}{n}} = 0,3487
 \end{aligned}$$

**Výpočet kritické hodnoty:**

$$KH = \chi^2_{1-\alpha}[(r-1) \times (s-1)] = 5,9914$$

<b>TK</b>	0,3487
<b>Stupeň volnosti</b>	2
<b><math>\alpha</math></b>	0,05
<b>KH</b>	5,9914

*Tabulka č. 44 Data H4*

$$\mathbf{TK < KH}$$

Testovací kritérium je menší než kritická hodnota. V tomto případě alternativní hypotézu č. 4: „U studentů ve věku 20-23 let docházelo častěji ke konfliktům v domácnosti než u studentů ve věku 24-26 let“ musíme **ZAMÍTNOUT** a přijmout tak nulovou hypotézu.

## 8. Interpretace výsledků

V této kapitole shrnu výsledky z výzkumného šetření – data byla získána za pomoci dotazníku. Před interpretací výsledků chci upozornit na fakt, že výzkum byl prováděn zpětně. Pandemie koronaviru byla na výrazném vzestupu v roce 2020, proto je velmi pravděpodobné, že se vnímání studentů na celkovou situaci změnilo a mnozí z nich by mohli v jistých případech zvolit jiné stresory, které si už zpětně nevybavují.

Hlavní výzkumná otázka zněla takto: „*Jaké byly nejvýraznější stresory působící na vysokoškolské studenty Fakulty filozofické Univerzity Pardubice během pandemie koronaviru?*“ Na tuto otázku nebyla postavena pouze jedna otázka, ale hned několik dílčích. Domnívala jsem se, že pro mnohé studenty by jeden ze stresujících podnětů mohla být změna finanční situace, avšak tato myšlenka se v závěru výzkumného šetření nepotvrdila, protože pouze jeden respondent přišel vlivem pandemie o práci a jen 17 respondentů v důsledku vládních opatření nemohlo pracovat. Z výzkumu vyplynulo, že více jak polovina respondentů (56,6 %) nepocítila žádnou výraznou finanční změnu, a proto tuto skutečnost nehodnotila jako stresující faktor.

Hlavní stresory jsem v dotazníku rozdělila do dvou skupin. První z nich byla skupina studijních stresorů zahrnutá do dvou otázek. V první otázce mohli studenti zvolit pouze jeden stresor, který je během pandemie v souvislosti se studiem stresoval NEJVÍCE. Nejvíce udávaným stresorem byl problém se soustředěním – tuto možnost zvolilo celkem 27 respondentů (23,9 %). V určitém případě Vás může napadnout fakt, že tento faktor nemusíme hodnotit jako samotný stresor, nýbrž jako důsledek stresového stavu. Nicméně z výzkumného šetření vyplynulo, že mnoho studentů (celkem 65,5 %) během online studia odkládalo své povinnosti a věnovalo se raději jiným věcem, a právě proto problém se soustředěním hodnotím jako stresor, nikoli důsledek. Domnívám se, že problém se soustředěním byl během pandemie koronaviru spojen s problematikou domácího prostředí a online studia, kde je v průběhu hodin mohly rozptylovat různé podněty. Ačkoliv polovině studentům (51,33 %) vyhovovala distanční výuka, tak i přesto více jak polovina respondentů přiznala, že své studijní povinnosti odkládala (65,5 %). Druhá otázka vycházela ze stejných možností, nicméně zde studenti mohli uvést více stresorů. Mezi nejčastěji zvolené patřil stresor z nedostatečné motivace (43; 38,1 %), izolovanost od ostatních studentů (33; 29,2 %) a nárůst studijních povinností (21; 18,6 %).

Druhá skupina zaznamenávala stresory z vládních opatření. Tato oblast byla opět rozdělena do dvou otázek, kdy v první z nich studenti označovali stresor, který je stresoval NEJVÍCE. Ze získaných dat je patrné, že nejvýraznějším byl stresor z omezení lidského kontaktu, kdy tuto možnost zvolilo celkem 29 respondentů (25,7 %). Ve druhé otázce mohli respondenti zvolit hned několik možností. Mezi četné stresory z vládních opatření vyšly stresory z omezení služeb (41; 36,3 %), omezení volného pohybu (37; 32,2 %), omezení kultury (36; 31,9 %), omezení provozu škol a školských zařízení (32; 28,3 %) a plošné a pravidelné testování (22,1 %).

Za velmi výrazné stresory studenti označili strach o své blízké, kdy tuto možnost zvolilo celkem 97 respondentů (85,8 %). Mezi další výrazné stresory patřily zprávy z médií (67; 59,3 %), stresor ze statistiky o počtu nakažených (59; 52,2 %) a stresor z protichůdných názorů ze stran odborníků (53; 55,8 %).

Ze stanovených alternativních hypotéz se potvrdily pouze dvě. Konkrétně se potvrdila hypotéza č. 1, kdy stresor z nedostatečné motivace byl čtenější u studentů ve věku 20 až 23 let než u studentů ve věku 24 až 26 let. V dalším případě se potvrdila hypotéza č. 3 ve znění, že ženy více stresovala denní statistika o počtu nakažených než muži.

Domnívala jsem se, že v důsledku pandemie koronaviru docházelo u respondentů ve věku 20 až 23 let častěji ke konfliktům v domácnostech. Na samotnou otázku, zda vůbec častěji docházelo ke konfliktům odpověděla nadpoloviční většina (59,3 %) záporně, proto byla alternativní hypotéza zamítnuta a přijata nulová hypotéza. Věk neměl žádný vliv na četnost konfliktů v domácnosti. V další hypotéze jsem předpokládala, že muži bude méně stresovat omezení lidského kontaktu než ženy. V tomto případě se alternativní hypotéza nepotvrdila a byla přijata nulová.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce věnovala pozornost problematice stresorů u vysokoškolských studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice během pandemie koronaviru. Práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnovala stresu obecně – tedy vymezila definici, zabývala se historií vývoje problematiky stresu, zmínila jeho dělení, fáze, fyziologickou reakci na stres a stresory. Druhá kapitola teoretické části představila základní poznatky o duševní hygieně a následně zmínila techniky a strategie, jak zvládat stres. Třetí kapitola vyčlenila charakteristiku vysokoškolských studentů, protože právě na tuto věkovou skupinu bylo zaměřeno výzkumné šetření. Závěrečná čtvrtá kapitola pojednávala o pandemii Covidu-19.

Cílem praktické části bylo identifikovat nejvýraznější stresory působící na vysokoškolské studenty Fakulty filozofické během pandemie koronaviru. Na základě metod kvantitativního výzkumu byl vytvořen dotazník vlastní konstrukce, který byl adresován studentům z Fakulty filozofické Univerzity Pardubice. Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 113 respondentů, z toho 94 bylo žen a pouze 19 mužů. Z výzkumu vyplývá, že nejvíce studenty stresoval strach o své blízké, kdy tuto možnost zvolila významná část respondentů (celkem 85,8 %). Mezi výrazné stresory pak patřily zprávy z médií (59,3 %) a s tím spojené protichůdné názory ze stran odborníků, které se v médiích hojně vyskytovaly (55,8 %). Za výrazně stresující podnět byla uvedena denní statistika o počtu nakažených – tu uvedlo až 52,2 % respondentů. V oblasti studijních stresorů studenti uvedli problém se soustředěním a nedostatečnou motivací. Tyto stresory mohou mít spojitost s problematikou domácího prostředí a online výukou, nicméně tento fakt v této práci potvrdit nemohu, neboť se výzkum soustředil na stresory obecně, a nikoliv na konkrétní studijní oblast. Za nejčastěji uváděné stresory z vládních opatření studenti uvedli omezení lidského kontaktu, omezení služeb, omezení volného pohybu, omezení kultury, omezení provozu škol a školských zařízení a plošné a pravidelné testování. Během výzkumu byly stanoveny čtyři hypotézy, kdy přijaty byly pouze dvě alternativní hypotézy.

Je však třeba upozornit, že téma není příliš aktuální. Výzkum byl prováděn zpětně, proto mohou být výsledky šetření zkreslené. I přes tuto skutečnost jsem ráda, že jsem si toto téma vybrala. Pandemie koronaviru byla pro spoustu lidí opravdu náročnou situací a její důsledek se mohl v jistých případech podepsat jak na fyzickém, tak i psychickém zdraví člověka. Nezapomínejme na to, že naše odolnost a zdraví se neměří pouze na fyzickou zdatnost, ale jde ruku v ruce s psychickou odolností. Nemusíme stres nutně považovat za našeho největšího

nepřítele, jen je třeba věnovat chvíli svému sebepoznání a osvojování si jistých dovedností a strategií pro efektivní zvládnání náročných situací.

## Použitá literatura

ADAM, Zdeněk, Jeroným KLIMEŠ, Luděk POUR, Zdeněk KRÁL, Alice ONDERKOVÁ, Aleš ČERMÁK a Jiří VORLÍČEK. *Maligní onemocnění, psychika a stres: příběhy pacientů s komentářem psychologa*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2539-5.

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

BAŠTECKÁ, Bohumila, ed. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-470-0.

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2. akt. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

MIKŠÍK, Oldřich. 1980. *Psychologie hromadného chování: sociálně psychologické jevy v mimořádných psychických zátěžích hromadné povahy*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9

SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.

ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králově, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

### **Závěrečné práce**

PETŘÍKOVÁ, Ivana. *Psychohygienu a životní styl vysokoškolských studentů*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2013.

Dostupné z: <https://theses.cz/id/yvcd3f/>

### **Internetové zdroje:**

Národní zdravotnický informační portál. *COVID-19: čím je nový koronavirus tak nebezpečný?* [online] 2020. [cit. 2022-10-25].

Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1052-covid-19-cim-je-novy-koronavirus-tak-nebezpecny>

Vláda České republiky. *Vláda kvůli šíření epidemie koronaviru omezila volný pohyb osob na nezbytné minimum* [online]. 2020 [cit. 2022-10-25].

Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/vlada-kvuli-sireni-epidemie-koronaviru-omezila-volny-pohyb-osob-na-nezbytne-minimum--180350/>



## Seznam grafů a tabulek

Graf č. 1 Pohlaví respondentů.....	31
Graf č. 2 Věk respondentů .....	32
Graf č. 3 Studované obory .....	34
Graf č. 4 Studovaný ročník .....	35
Graf č. 5 Sdílení domácnosti.....	36
Graf č. 6 Práce při studiu .....	37
Graf č. 7 Pomoc s finančními výdaji .....	38
Graf č. 8 Změna finanční situace .....	39
Graf č. 9 Stresor změna finanční situace .....	40
Graf č. 10 Forma distanční výuky .....	41
Graf č. 11 Vyhovující distanční výuka .....	42
Graf č. 12 Zvýšení počtu požadavků .....	43
Graf č. 13 Časová náročnost studia .....	44
Graf č. 14 Nárůst studijních povinností .....	45
Graf č. 15 Odkládání studijních povinností .....	46
Graf č. 16 Preference jiných aktivit .....	47
Graf č. 17 Nejvýraznější studijní stresor .....	48
Graf č. 18 Další studijní stresory .....	49
Graf č. 19 Nejvýraznější stresor z vládních opatření.....	51
Graf č. 20 Další stresory z vládních opatření.....	52
Graf č. 21 Strach o vlastní zdraví .....	53
Graf č. 22 Strach o blízké .....	54
Graf č. 23 Konflikty v domácnosti .....	55
Graf č. 24 Důvody konfliktů.....	56
Graf č. 25 Mediální stresor .....	57
Graf č. 26 Stresor ze statistiky o nakažených .....	58
Graf č. 27 Stresoval Vás průběh celé pandemie? .....	59
Graf č. 28 Stresor z protichůdných názorů .....	60
Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů.....	31
Tabulka č. 2 Věk respondentů .....	32
Tabulka č. 3 Studované obory .....	33
Tabulka č. 4 Studovaný ročník .....	35
Tabulka č. 5 Sdílení domácnosti.....	36
Tabulka č. 6 Práce při studiu .....	37
Tabulka č. 7 Pomoc s finančními výdaji.....	38
Tabulka č. 8 Změna finanční situace .....	39
Tabulka č. 9 Stresor změna finanční situace.....	40
Tabulka č. 10 Forma distanční výuky.....	41
Tabulka č. 11 Vyhovující distanční výuka .....	42
Tabulka č. 12 Zvýšení počtu požadavků .....	43
Tabulka č. 13 Časová náročnost studia.....	44
Tabulka č. 14 Nárůst studijních povinností .....	45
Tabulka č. 15 Odkládání studijních povinností .....	46
Tabulka č. 16 Preference jiných aktivit .....	47

Tabulka č. 17 Nejvýraznější studijní stresor.....	48
Tabulka č. 18 Další studijní stresory .....	49
Tabulka č. 19 Nejvýraznější stresor z vládních opatření .....	50
Tabulka č. 20 Další stresory z vládních opatření .....	52
Tabulka č. 21 Strach o vlastní zdraví.....	53
Tabulka č. 22 Strach o blízké.....	54
Tabulka č. 23 Konflikty v domácnosti.....	55
Tabulka č. 24 Důvody konfliktů .....	56
Tabulka č. 25 Mediální stresor .....	57
Tabulka č. 26 Stresor ze statistiky o nakažených .....	58
Tabulka č. 27 Stresor z průběhu celé pandemie .....	59
Tabulka č. 28 Stresor z protichůdných názorů .....	60
Tabulka č. 29 Empirické četnosti H1.....	61
Tabulka č. 30 Teoretické četnosti H1 .....	61
Tabulka č. 31 Testové kritérium H1 .....	61
Tabulka č. 32 Data H1 .....	62
Tabulka č. 33 Empirické četnosti H2.....	62
Tabulka č. 34 Teoretické četnosti H2 .....	62
Tabulka č. 35 Testové kritérium H2 .....	62
Tabulka č. 36 Data H2 .....	63
Tabulka č. 37 Empirické četnosti H3.....	63
Tabulka č. 38 Teoretické četnosti H3 .....	64
Tabulka č. 39 Testové kritérium H3 .....	64
Tabulka č. 40 Data H3 .....	64
Tabulka č. 41 Testovací kritérium .....	65
Tabulka č. 42 Teoretické četnosti H4 .....	65
Tabulka č. 43 Empirické četnosti H4.....	65
Tabulka č. 44 Data H4 .....	66

## Přílohy

### Příloha č. 1 Dotazník

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Žena
- Muž

2. Kolik je Vám let?

---

3. Jaký obor studujete?

- Anglická filologie
- Anglický jazyk pro odbornou praxi
- Anglický jazyk pro vzdělávání
- Archeologie
- Archivní studia
- Dějiny literární kultury
- Filosofie
- Filosofie – religionistika
- Historicko-literární studia
- Kulturně historická studia
- Kulturně historická studia slovanských zemí
- Ochrana hmotných památek
- Péče o kulturní dědictví
- Religionistika
- Religionistika – Filosofie
- Resocializační pedagogika
- Sociální a kulturní antropologie
- Soudobé dějiny
- Specializace v historiografických vědách
- Specializace v pedagogických vědách
- Specializace v sociologicko-antropologických vědách
- Učitelství anglického jazyka

4. Jaký ročník studujete?

- 2. ročník bakalářského studia
- 3. ročník bakalářského studia
- 1. ročník magisterského studia
- 2. ročník magisterského studia

5. Domácnost jste během pandemie sdíleli s?

- S rodiči
- S přítelkyní/přítelem
- Se spolubydlícím

- Bydlím sám/sama
6. Pracovali jste během pandemie při studiu?
- Ano
  - Ne, situace mi v důsledku vládních opatření neumožnila pracovat
  - Ne, přišel/přišla jsem vlivem pandemie o práci
  - Ne, nepracoval/a jsem při studiu
7. Pokud ne, kdo Vám pomáhal s finančními výdaji?
- Rodiče
  - Jiný člen rodiny
  - Partner/partnerka
  - Nepotřeboval jsem pomoci
  - Jiná
8. Změnila se u Vás finanční situace během pandemie?
- Ano, finanční situace se zlepšila
  - Ano, finanční situace se zhoršila
  - Nepocítil/a jsem žádný rozdíl
9. Stresovala Vás změna Vaší finanční situace?
- Ano
  - Ne
  - Nevím
  - Finanční situace se nezměnila
10. V jaké formě probíhala distanční výuka?
- Online (Microsoft Teams)
  - Samostudium
  - Jiná
11. Vyhovovala Vám distanční výuka?
- Ano
  - Ne
  - Nevím
12. Měli jste během distančního studia pocit, že se v předmětech zvýšil počet požadavků?
- Ano
  - Ne
  - Nevím
13. Měli jste během distančního studia pocit, že se zvýšila časová náročnost studia?
- Ano
  - Ne

- Nevím
14. Měli jste během online studia pocit, že se na Vás hromadí více studijních povinností?
- Stále
  - Velmi často
  - Často
  - Občas
  - Nikdy
  - Nevím
15. Odkládali jste během online studia své povinnosti a věnovali se raději jiným věcem?
- Ano
  - Ne
  - Nevím
16. Pokud ano, tak jakým?
- Věnoval/a jsem se více své rodině
  - Věnoval/a jsem se více svým koníčkům
  - Věnoval/a jsem se dobrovolnictví
  - Věnoval/a jsem se více svým přátelům
  - Věnoval/a jsem se více své partnerce/partnerovi
  - Věnoval/a jsem se více domácnosti
  - Jiná
17. Co Vás během pandemie koronaviru NEJVÍCE stresovalo v souvislosti se studiem?
- Nárůst studijních povinností
  - Vyšší míra požadavků ze stran přednášejících
  - Nespokojenost s online přednáškami
  - Problémy se soustředěním
  - Nedostatečná motivace
  - Izolovanost od ostatních studentů
  - Nevyhovující typ domácího prostředí pro studium
  - Nic mě nestresovalo
  - Jiná
18. Co Vás během pandemie koronaviru DÁLE stresovalo v souvislosti se studiem?
- Nárůst studijních povinností
  - Vyšší míra požadavků ze stran přednášejících
  - Nespokojenost s online přednáškami
  - Problémy se soustředěním
  - Nedostatečná motivace
  - Izolovanost od ostatních studentů
  - Nevyhovující typ domácího prostředí pro studium
  - Nic mě nestresovalo

- Jiná

19. Co Vás během pandemie NEJVÍCE stresovalo v souvislosti s vládním opatřením?

- Omezení volného pohybu
- Omezení míry lidského kontaktu
- Omezení služeb
- Omezení kultury
- Plošné a pravidelné testování
- Omezení provozu škol a školských zařízení
- Kontrola vládních opatření
- Nošení ochrany dýchacích cest
- Omezení sportu
- Omezení návštěv sociálních zařízení
- Nedodržování vládních opatření
- Nic mě nestresovalo
- Jiná

20. Co Vás během pandemie DÁLE stresovalo v souvislosti s vládním opatřením?

- Omezení volného pohybu
- Omezení míry lidského kontaktu
- Omezení služeb
- Omezení kultury
- Plošné a pravidelné testování
- Omezení provozu škol a školských zařízení
- Kontrola vládních opatření
- Nošení ochrany dýchacích cest
- Omezení sportu
- Omezení návštěv sociálních zařízení
- Nedodržování vládních opatření
- Nic mě nestresovalo
- Jiná

21. Měli jste během pandemie strach o své zdraví?

- Ano
- Ne
- Nevím

22. Měli jste během pandemie strach o své blízké?

- Ano
- Ne
- Nevím

23. Docházelo u Vás v domácnosti častěji ke konfliktům se členy domácnosti?

- Ano
- Ne

- Nevím
- Žiji sám/sama

24. Pokud ano, jaké byla časté důvody?

- Nepředvídatelnost tehdejší situace
- Rozdílné názory na pandemickou situaci
- Prostorová izolovanost („ponorková nemoc“)
- Zvýšené požadavky ze stran rodičů
- Odlišné názory na společný život
- Nic mě nestresovalo
- Jiná

25. Byly pro Vás zprávy z médií příčinou stresu?

- Ano
- Ne
- Nevím

26. Byla pro Vás denní statistika o počtu nakažených příčinou stresu?

- Ano
- Ne
- Nevím

27. Stresoval Vás průběh celé pandemie?

- Ano
- Ne
- Nevím

28. Stresovaly Vás protichůdné názory ze stran odborníků?

- Ano
- Ne
- Nevím