MASARYKOVA
UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Zátěžové situace žáků středních škol

Bakalářská práce

TEREZA PEKÁRKOVÁ

Vedoucí práce: JUDr. Mgr. Ing. Kateřina Šmejkalová

Katedra fyziky, chemie a odborného vzdělávání
Učitelství praktického vyučování

Brno 2022

MUNI
PED

Bibliografický záznam

Autor: Tereza Pekárková
Pedagogická fakulta
Masarykova univerzita
Katedra fyziky, chemie a odborného vzdělávání

Název práce: Zátěžové situace žáků středních škol

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování

Vedoucí práce: JUDr. Mgr. Ing. Kateřina Šmejkalová

Rok: 2022

Počet stran: 67

Klíčová slova: Zdraví, stres, zátěž, covid, distanční výuka, online výuka

Bibliographic record

Author: Tereza Pekárková
Faculty of Education
Masaryk University
Department of Physics, Chemistry and Vocational Education

Title of Thesis: Stressful situations for high school students

Degree Programme: Specialization in Education

Field of Study: Teacher Education – Vocational training

Supervisor: JUDr. Mgr. Ing. Kateřina Šmejkalová

Year: 2022

Number of Pages: 67

Keywords: Health, stress, workload, high school, covid, distance learning, online learning

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá zátěžovými situacemi žáků středních škol. Zkoumá, že příliš velká zátěž může vést u žáků ke stresujícím situacím, což může vést až ke zdravotním problémům a ke zhoršení kvality života.
Téma zátěže a stresu ve školství je nyní velmi aktuální, jelikož svět postihla koronavirová pandemie a veškeré školství se přesunulo do online prostředí. Proto je součástí této práce i praktická část, která se zabývá průběhem a fungováním online výuky na středních školách. V této části je rozebrán a analyzován dotazník, který vyplnilo několik žáků středních škol.

Abstract

This bachelor thesis deals with the stress situations of high school students. It examines that too much strain can lead to stressful situations for students, which can lead to health problems and a deterioration in quality of life. The topic of burden and stress in education is now very topical, as the world has suffered a coronavirus pandemic and all education has shifted to an online environment. Therefore, part of this work includes a practical part that deals with the process and functioning of online teaching in high schools. In this section, a questionnaire completed by several high school students is disassembled and analyzed.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, s využitím pouze citovaných pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

V Brně 20. dubna 2022

.....
Tereza Pekárková

Poděkování

Děkuji JUDr. Mgr. Ing. Kateřině Šmejkalové která mi poskytla odborné vede-ní, děkuji za všechny její cenné rady a čas, který strávila s touto prací. Děkuji také žákům středních škol, kteří mi vyplnili dotazník a pomohli mi tak vypracovat část mé práce. Největší poděkování patří mým rodičům a snoubenci za podporu během studia a za jejich lásku

Obsah

Seznam obrázků 10

Seznam tabulek 11

Seznam grafů 12

1 Úvod 13

2 Teoretická část 14

2.1 Cíl teoretické části ... 14

3 Zdraví 15

3.1 Vymezení pojmu ... 15

3.2 Faktory zdraví ... 15

3.3 Zdravý životní styl žáků středních škol ... 16

3.4 Motivace škol k podpoře zdravého životního stylu ... 18

4 Stres 19

4.1 Vymezení pojmu ... 19

4.2 Druhy stresu ... 20

4.3 Příznaky stresu ... 20

4.4 Prevence stresu ... 21

4.5 Stres v období dospívání ... 23

4.6 Školní stresory ... 25

5 Zátěžové situace 27

5.1 Vymezení pojmu ... 27

5.2 Způsoby zvládání zátěže ... 28

5.3 Zátěž a její dlouhodobé projevy ... 28

5.4 Příklady zátěže ... 29

5.5 Školní zátěž ... 31

6 Distanční vzdělávání **33**

6.1 Koronavirová pandemie ... 33

6.2 Vymezení pojmu distanční vzdělávání ... 34

6.3 Online výuka ... 35

6.4 Výhody a nevýhody distanční výuky ... 37

7 Praktická část **40**

7.1 Cíl praktické části ... 40

7.2 Výzkumné otázky ... 40

7.3 Metoda a technika výzkumu ... 41

7.4 Realizace výzkumu ... 41

7.5 Interpretace výsledků ... 41

7.6 Vyhodnocení výzkumný otázek ... 51

7.7 Shrnutí a diskuse ... 52

7.8 Návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi ... 53

8 Závěr **55**

Použité zdroje **56**

Příloha A Dotazník **60**

Příloha B Škála životních událostí a posouzení míry jejich stresu **65**

Seznam obrázků

Obrázek 1: Zdravý talíř, zdroj: https://www.margit.cz/zdravy-talir/ 17

Seznam tabulek

Tabulka 1: Škála životních událostí, Zdroj: Holmes, Rahe, 1968 65

Seznam grafů

Graf 1. Determinanty zdraví, zdroj: Kříž, 2011; zpracování vlastní 16
Graf 2: Věk, zdroj: vlastní zpracování 42
Graf 3: Obor vzdělávání, zdroj: vlastní zpracování 43
Graf 4: Jak ve Vaší škole probíhala distanční výuka, zdroj: vlastní 43
Graf 5: Vyhovovala Vám distanční výuka, zdroj: vlastní zpracování 44
Graf 6: Vyhovuje Vám více prezenční nebo distanční výuka, zdroj: vlastní zpracování 45
Graf 7: Došlo podle Vás ke změně kvality distanční výuky, zdroj: vlastní zpracování 47
Graf 8: Dostávali jste během online hodin dostatečný prostor pro své dotazy a připomínky, zdroj: vlastní zpracování 48
Graf 9: Vyhovovalo Vám testování a zkoušení v rámci online hodin, zdroj: vlastní zpracování 48
Graf 10: Vyhovovalo Vám mít při online výuce zapnutou kameru, zdroj: vlastní zpracování 49
Graf 11: Měli jste dostatečné vybavení, zdroj: vlastní zpracování 49
Graf 12: Měli jste nějaké problémy při návratu k prezenční výuce, zdroj: vlastní zpracování 50

1 Úvod

Tématem bakalářské práce jsou zátěžové situace žáků na středních školách. Téma zátěžových situací je v dnešní uspěchané době velmi aktuální, jelikož se se zátěží může setkat každý jedinec. Nadměrná zátěž může mít negativní dopady na zdraví a kvalitu života, proto je důležité, aby se o této problematice mluvilo a umělo se s ní pracovat nebo ji předcházet. Zaměstnání učitele je často spojováno s problematikou zátěže, jelikož se učitel může s touto situací setkávat z dvou různých úhlů. Může zátěž ve školním prostředí zažívat sám, ale zároveň může zátěž způsobovat svým žákům. Ve škole se žáci mohou potkávat s celou řadou zátěžových situací, ať už se jedná o testování, zkoušení, špatné známkování, nervozitu nebo každodenní konflikty, vytvářené mezi spolužáky i učiteli. Učitel je v takových situacích nedílnou součástí, a proto je důležité vědět, jak se v takových situacích chovat a znát obecně problematiku zátěže ve školství.

Mimo jiné je téma zátěže velmi aktuální, jelikož svět potkalo něco, na co nebyl nikdo zvyklí. Jedná se o téma distanční výuky, které je též součástí bakalářské práce.

Tato práce je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a praktickou. V teoretické části se práce zabývá vymezení pojmů jako je zdraví, stres, zátěž, distanční a online výuka. Tato část práce si klade za cíl kvalitně popsat, zformulovat a zpracovat získané informace o pojmech, které se zátěží souvisejí a zároveň vždy popsat tyto pojmy v souvislosti se středoškolskými žáky.

Praktická část se zabývá konkrétní zátěží a tou je distanční výuka v době koronavirové pandemie. Tato část práce si za cíl zvolila popsat průběh a fungování distanční výuky v době koronavirové pandemie z pohledu žáků středních škol. Tím tak může práce upozornit na problémy, které souvisí s žáky a jejich zkušenostmi s distanční výukou. Zároveň si praktická část klade za cíl Dále si tato část práce klade za cíl navrhnout vhodná řešení pro pedagogickou praxi.

2 Teoretická část

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části práce se vymezují pojmy, které jsou důležitou součástí zátěžových situacích jako je zdraví, stres a zátěž. Na konci teoretické části je již práce zaměřena na konkrétní zátěž, a to na distanční výuku. Distanční výuka je zde definována, rozdělena a jsou zde vyhodnoceny její výhody a nevýhody

2.1 Cíl teoretické části

V teoretické části si bakalářská práce klade za cíl kvalitně popsat, zformulovat a zpracovat získané informace o zátěžových situacích žáků středních škol a o pojmech, které se zátěží souvisejí. Jedná se o pojmy jako zdraví, stres, zátěž, koronavirová pandemie a distanční výuka. Tyto pojmy se práce snaží zaměřit na žáky středních škol.

3 Zdraví

Tato bakalářská práce se zabývá zátěžovými situacemi, které mají velký vliv na fyzické i psychické zdraví, proto je důležité, tento pojem objasnit.

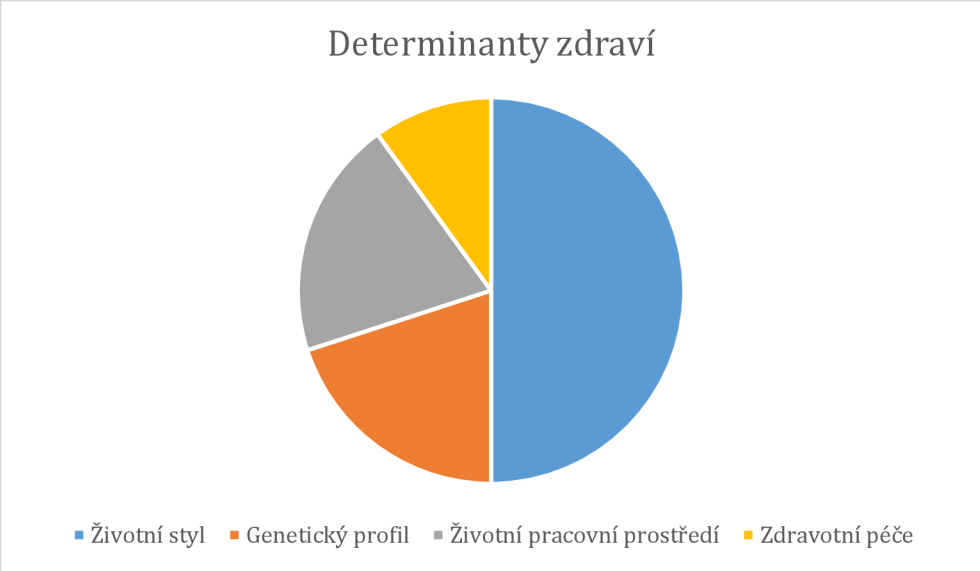
3.1 Vymezení pojmu

Pojem zdraví má mnoho definic. Za jednu z nich lze považovat jednoduché slovní spojení: absence nemoci. Světová zdravotnická organizace definovala zdraví jako stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody. (Křivohlavý, 2001) V tomto případě by se ovšem jednalo o spoustu lidí, kteří by tím pádem byli považováni za nemocné, proto nelze s touto definicí pracovat.
Zdraví jako takové, znamená v předkladu celek, kdy je nutné chápat zdraví ve větším měřítku. (Křivohlavý, 2001)
Dalším pojmem, který se zdravím souvisí, je nemoc. Pojem nemoc jde definovat jako reakce těla na vnitřní nebo vnější okolnosti, které zdraví škodí. Zdraví tedy jde definovat různě a různým způsobem ho může chápat i každý jedinec. Jako většina pojmů, i vymezení pojmu zdraví se liší napříč kulturami, vědeckými obory či profesích. (Křivohlavý, 2001)

3.2 Faktory zdraví

Faktorů, které ovlivňují zdraví je mnoho. Některé faktory, které ohrožují zdraví, se těžko dokážou změnit. Do této kategorie jistě patří pohlaví jedince a genetika. Jiné faktory závisí na vedení životního stylu jedinců, jelikož například pití alkoholu či požívání návykových látek jistě nevede k dobrému zdraví. Naopak jedinec, který zdravě jí a sportuje, má větší pravděpodobnost, že mu bude zdraví lépe sloužit. Existují ovšem i takové faktory, které člověk těžko změní. Stav zdraví jedince je často odvozen od ekonomické situace člověka, jelikož ne v každém státě, je zdravotní péče finančně možná. Mezi další faktory zdraví lze zařadit sociální status jedinců. (Nutbeam, 1998)

Podle Světové zdravotnické organizace lze vymezit čtyři faktory, které nejvíce ovlivňují zdraví jedince. (Kříž, 2011) Jedná se o celkový životní styl, do kterého lze zařadit stravu, pohyb, dostatečný odpočinek, užívání návykových látek, jako je alkohol, cigarety a jiné omamné látky a dále podíl stresu v životě jedince. Životní styl má na zdraví zásluhu až z 50 %. Druhým faktorem je genetika, která hraje 20% roli ve zdraví člověka. Prostředí, ve kterém se člověk pohybuje během života dokáže též zdraví ovlivnit, a to rovnou z 20 %. Posledním faktorem je zdravotní péče, která se osobám dostává. Zdravotní péče má 10% podíl na celkovém zdraví člověka. Všechny determinanty zdraví jsou rozděleny v grafu 1. (Kříž, 2011)

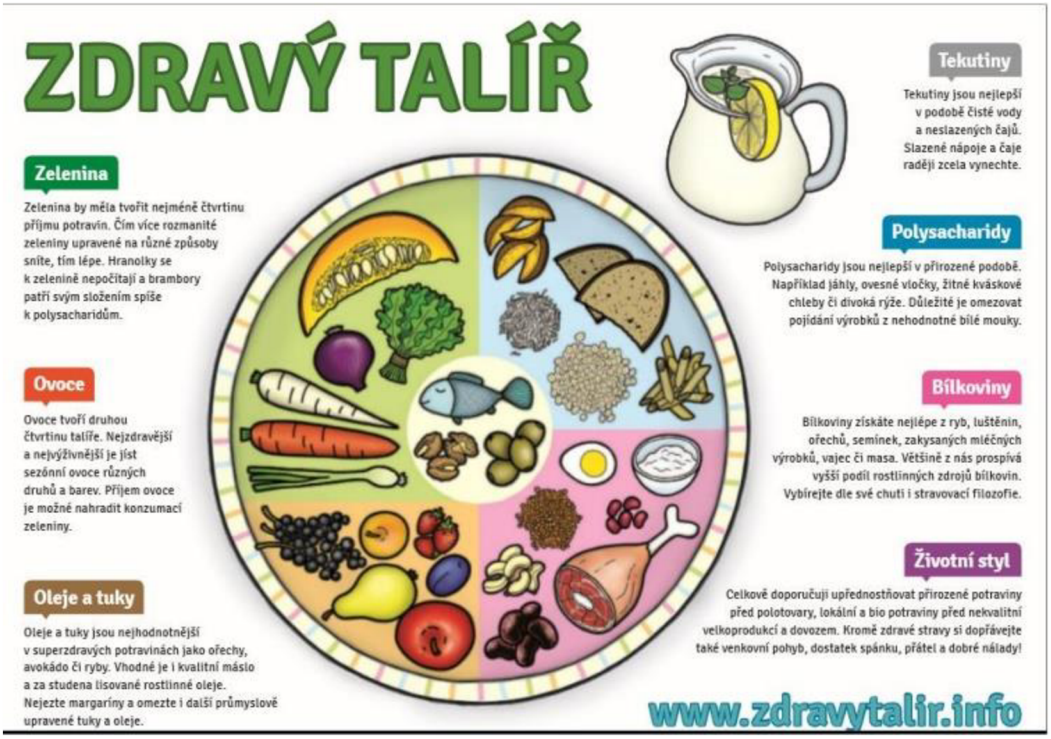


Graf 1. Determinanty zdraví, zdroj: Kříž, 2011; zpracování vlastní

3.3 Zdravý životní styl žáků středních škol

V každém věku je důležité dbát na své zdraví a po celý život by se člověk měl ke svému zdraví chovat tak, aby mu dobře a dlouho sloužilo. Výjimka není ani období, kdy jsou osoby náctileté a chodí na střední školu.

V těchto letech je zdraví jedinců náchylné, jelikož se v tomto věku osoby rozvíjejí jak po fyzické, psychické tak i sociální stránce. Začíná se experimentovat, zkoušejí se nové věci a teenageři se seznamují s novými lidmi. Žáci středních škol často začínají poprvé zkoušet různé omamné látky a též začínají žít sexuálním životem, což může mít dopad na jejich zdraví. S příchodem na střední školu mají někteří jedinci pocit, že dosáhli určité svobody, ale i přesto je potřeba se o své zdraví starat. Je nutné dbát na zdravou výživu, která by měla být složena z kvalitních potravin. Strava by měla být pestrá, plnohodnotná a neměla by obsahovat chemické přísady. Byl vytvořen takzvaný zdravý talíř, který ukazuje, co by ve správném stravování nemělo chybět. (Obrázek 1) Patří sem zelenina, ovoce, oleje a tuky, polysacharidy, bílkoviny a vhodné tekutiny, jako je například čistá voda. (Slimáková, Zdravý talíř, 2012)



Obrázek 1: Zdravý talíř, zdroj: **https://www.margit.cz/zdravy-talir/**

Dalším důležitým faktorem, který se podílí na správném životním stylu, je jistě pohyb. Ten je pro tělo stejně důležitý jako správná a vyvážená strava. Pohyb je často odkládán na vedlejší kolej, což má poté za následek časté zdravotní problémy jako jsou bolesti zad, kloubů, svalů, problémy

se spánkem, zažívací problémy a jiné. Mladé tělo středoškoláků by mělo být na pohyb zvyklé a žáci by se měli hýbat i v jiném čase, než jsou tělesné výchovy ve školách. Záleží samozřejmě na fyzických možnostech jedince. Vhodným a přirozeným pohybem je chůze, které by se mělo dávat, pokud je to samozřejmě možné, před používáním dopravních prostředků. (Kučera & Máček, 1975)
Třetím důležitým faktorem pro správný životní styl je spánek. Ten je pro žáky středních škol velice důležitý, ale opět se najdou jedinci, kteří spánku nedávají takovou váhu, kterou by měli. Jedná se o dlouhé ponocování a poté následné brzké vstávání do školy. Víkendové noční party taky kvalitnímu spánku nepřispívají. Je důležité, aby člověk spal alespoň 8 hodin denně, aby byl lidský organismus považován za zdravý.
Další faktor, které má vliv na zdravý životní styl žáků, je odpočinek, který by měl každý jedinec dodržovat. Je vhodné si během dne vymezit pár chvil na odpočinek, ať už se bude jednat o aktivní odpočinek, jako je například procházka v přírodě, nebo pasivní odpočinek, jako je relaxování u knížky. Všechny osoby včetně žáků středních škol by též měli myslet na duševní hygienu, která je též součástí zdravého životního stylu. (Vobořilová, 2015)

3.4 Motivace škol k podpoře zdravého životního stylu

Autorka bakalářské práce se domnívá, že škola by měla být dobrým pomocníkem ke správnému životnímu stylu svých žáků. Může nastavovat taková pravidla a možnosti, které budou žáky motivovat k tomu, aby se o své zdraví starali, ale aby to pro ně zároveň nebyla přítěž. Existuje několik variant, jak správně motivovat žáky ke zdravému životnímu stylu. Jedná se například o aktivity, které je možné ve škole uskutečňovat. Toto jsou některé návrhy od autorky bakalářské práce, které se dají ve školách uskutečnit:

- soutěž o nejlepší zdravé jídlo,
- navrhnutí zdravých jídel do školní jídelny,
- kvíz o zdravém životním stylu,
- školní kroužek o zdravém životním stylu,
- sportovní vybavení ve třídách,
- pořádání sportovních dnů,
- přestávky s hudbou a tancem,
- začít vyučování rozcvičkou,
- dechová cvičení,
- začlenění školního psychologa.

4 Stres

Stres je často součástí školního prostředí. Může být součástí života žáka nebo učitele, což může vést k zátěžové situaci. V této kapitole se vymezuje obecná definice stresu, druhy stresu, příznaky stresu, prevence, stresu v období dospívání a školní stresory.

4.1 Vymezení pojmu

S tímto pojmem se veřejnost poprvé setkala teprve v polovině minulého století, přesto se nyní stres považuje za chorobu století. (Novák, 2014)
Slovo stres lze přeložit jako nějaký tlak, který působí na člověka. Další definice říká, že stres je reakce organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí. Existuje několik definic, které definují pojem stres, ale často se definice liší kvůli oblasti, ve které se zrovna stres vyskytuje. Za vhodnou definici lze považovat, že stres je fyziologická odpověď na poškození nebo možné ohrožení organismu. (Novák, 2004)
Další definice říká, že pokud člověk prožívá v sobě vnitřní napětí a zatěžuje tím organismus, pak se jedná o stres. (Vokurka, 2012) Stresový stav je vyvolán nepříznivým podnětem neboli stresorem.

4.1.1 Stresor

Za pojem stresor je označován jakýsi činitel, který přichází z vnějšího prostředí a v těle člověka a jeho organismu vyvolává stres.
Za stresor lze považovat jakýkoliv faktor, například fyzikální, chemický, biologický či přímo psychický. Mezi časté stresory se zařazuje například náhlá změna v životě člověka, nemoc, nedostatek finančních prostředků, nepříjemné situace, konflikty a těžké životní situace. Častým stresorem, který ovlivňuje život, jsou špatné rodinné vztahy. (Hartl, Hartlová, 2000)
Co se týče školních stresorů, lze sem zařadit například špatné známky, spousta úkolů, neporozumění látce, špatné vztahy s učiteli nebo spolužáky a mnohé další.

4.2 Druhy stresu

Existuje několik druhů stresu, které lze pojmenovat a definovat. Mezi ty známější řadí společnost právě tyto: eustres, distres, hypostres a hyperstres. Tyto druhy jsou v kapitole popsány.

Eustres a distres

Stres společnost chápe jako něco negativního a něco čemu by se ráda vyvarovala. Ovšem stres může na jedince působit i kladně a v tom případě se jedná o druh stresu eustres. Takový druh stresu se obvykle dostaví po pozitivní situaci, která se nejdříve zdála stresová. Jedná se například o úspěšný výsledek v práci či škole. Stres, který má záporný charakter, se označuje distres. Při takovém stresu může být jedinec dokonce i ohrožený na zdraví a v krajním případě může vyvolat i smrt. Proto by měl být eustres vyhledáván a měl by mít větší místo v životě člověka než distres, kterému by se osoby měli vyhýbat. (Plamínek, 2013)

Hyperstres a hypostres

Pokud nastane v životě člověka taková situace, při které na něj působí silné stresory a jedinec se s nimi nedokáže vypořádat, jedná se o hyperstres. Tento druh stresu často vede u osob k psychickému i fyzickému zhroucení.
Hypostres je naopak součástí osob, kdy určité situace vyvolají tak malou stresovou odezvu, že je osoba schopná se postupně během času přizpůsobit nové situaci. (Kopecká, 2011)

4.3 Příznaky stresu

Stres se může projevovat různými způsoby, avšak záleží, na jakou složku člověka se stres zaměřuje. První skupinou jsou fyzické příznaky, které se projevují na těle či zdraví člověka. Fyzické příznaky lze poznat například na zrychleném tepu. Dále se sem řadí zvýšený krevní tlak, slabí imunní systém nebo problémy s trávícím ústrojím. Mezi další fyzické příznaky stresu se řadí pichlavá bolest na částech těla, například na prsou. Osoby, které prožívají stres trpí často nechutenstvím, častým močením, bolestí hlavy a širokou škálou dalších fyzických příznaků, která se může u každého jedince lišit. (Havlínová et al, 1998) Na psychické složce člověka se projevují příznaky stresu jako prudké a časté změny nálad,

neschopnost empatie vůči druhým, nadměrné starosti s maličkostmi, pocity únavy, úzkostnost a jiné. Veškeré tyto příznaky se projevují i na chování, což může být signál pro druhé, že s danou osobou nemusí být něco v pořádku. Jedinec, který prožívá stresové období, může mít problém s nerozhodností, může častěji chybět například v práci nebo škole, může se pomaleji uzdravovat z nemoci, konzumovat více alkoholu nebo jiných návykových látek, může se častěji přejídat nebo naopak ztratit chuť k jídlu. Osoba postihnuta stresem často špatně spí a následovně kvůli únavě nepodává výkony, které jsou po něm požadovány, například v zaměstnání nebo škole. (Havlínová et al, 1998) Najdou se ale i osoby, které příznaky nedávají najevo, tak nemusí být poznatelné, že daná osoba prožívá stresové období. Záleží na každém jednotlivci, jak stres prožívá. (Havlínová et al, 1998)

4.4 Prevence stresu

U tématu stresu je v první řadě důležitá primární prevence, která by měla lidem pomoct stresu v životě předcházet. Tato prevence závisí převážně na každé osobě zvlášť, jelikož si jedinec sám určuje životní styl, který mu nejlépe vyhovuje. Stresu lze předejít různě, avšak záleží na osobní volbě každého, jakým způsobem svůj život vede a jak stresovým situacím předchází. (Haluzíková, Římovská, 2010) V sekundární prevenci je důležité časné rozpoznání rizik stresu. Pokud je již stres součástí života jedince, pak se v této fázi prevence zaměřuje na takové situace a pomůcky, které jedinci pomáhají při zvládání stresové situace. Terciární prevence se zabývá osobami, které se potýkají s vysokou úrovni stresu. Stres již v této fázi negativně působí na jejich zdraví, což znamená, že je nutné vyhledat služby zdravotnických profesionálů. (Medina, 2011)

4.4.1 Primární prevence

Ve fázi primární prevence je důležitá především psychohygiena. Pojem psychohygiena úzce souvisí se zdravým životním stylem a dodržování zdravého životního stylu, který vede k celkově lepšímu stavu organismu. Se špatným životním stylem roste riziko vzniku stresu, ale zároveň i možný výskyt jiných civilizačních chorob, mezi které se řadí například kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, nádorová onemocnění, deprese, obezita a další. (Herman, Doubek, 2008). Dalším důležitým

faktorem zdravého životního stylu, a zároveň tím i prevence stresu, je strava. Za důležité se považuje kvalita stravy, ale také je nutné brát zřetel na náladu člověka, v době stravování. Když člověk zažívá stres v době, kdy se stravuje, trávení nemusí fungovat tak, jak by mělo. (Nešpor, 2006) Uvádí se, že v rámci správné prevence můžou některé potraviny významně pomoct proti stresu. Jedná se o potraviny, které obsahují vitamín B a C, kdy vitamín B má velký vliv na játra a nervový systém. Lidé, kteří pravidelně konzumují alkohol, mohou tento vitamín postrádat. Pro člověka jsou vhodné takové potraviny, které obsahují vysoký podíl proteinů a sacharidů. Pozitivní vliv proti stresu mají ořechy, například vlašské, piniové či mandle. Dále je pro zdraví prospěšná cizrna a pšeničné klíčky. Omezované v jídelníčku by měly být takové potraviny, které obsahují bílý cukr, alkohol a energetické nápoje. (Pamplona-Roger, 2009) Za jednoho z nejlepších pomocníků v boji proti stresu lze označit bylinky, a to především sporýš lékařský, který díky svým účinkům zmírňuje stres a zažívací potíže, které mohou být často důsledek stresu. Mezi další vhodné bylinky patří meduňka či heřmánek, které uklidňují nervový systém. Zařazuje se sem i sibiřský ženšen, který pomáhá organismu účinněji zvládat stres, a který se zároveň používá se jako prevence před náročnými situacemi jako je například zkouška ve škole nebo jiné pracovní vypětí. (Odyová, 2002) Mezi primární prevenci proti stresu se řadí taktéž přístup k životu a obavám. Taková prevence však závisí na každém jedinci a jeho povaze či možnostech. Studia také tvrdí, že si lidé na sebe kladou více nároků, než je v jejich silách, a to může vést ke stresu. Častý důvod je, že si osoby chtějí posílit své sebevědomí a chtějí být obdivováni svým okolím, což ovšem ne vždy je ku prospěchu. Velké pracovní přetížení vede ke stresu, a proto by si jedinec měl umět uvědomit, kdy jsou jeho limity naplněny, a kdy se cítí přetížen. Na opačnou stranu není vhodná ani prokrastinace, při které mají lidé tendence odsouvat své povinnosti na později nebo se věnují spíše příjemnějším záležitostem. Považuje se za přirozené, odsouvat záležitosti, do kterých se osobám nechce a které jim jsou nepříjemné, ale doporučuje se začínat s takovými aktivitami, které jsou méně příjemnější a posléze přejít k těm více oblíbeným. (Carnegie, 2011)

4.4.2 Sekundární prevence

Sekundární prevence nastává ve chvíli, kdy už je stres součástí života jedince. V takovou chvíli je důležité pracovat se zdrojem stresu a zmírňovat ho. Za sekundární prevenci se považuje například správná

relaxace a umění odpočívat. (Medina, 2011) V takových okamžicích je důležité umět si nastavit Time management neboli časový management, který může sloužit ke zlepšení organizace času, jelikož nedostatek i nadbytek času můžou být podnětem k stresové situaci. Časové mezery, které v určitých situacích můžou nastat, neumožňují jedinci splňovat jeho cíle a pokud má jedinec příliš volného času, může jej vyplňovat bezdůvodnými situacemi a činnostmi, které k ničemu nevedou. V takových situacích je důležité přehodnocení cílů a určení časového managementu. (Štěpaník, 2008)

4.4.3 Terciální prevence

Terciární prevence je zaměřena na osoby, které potřebují zdravotnické služby. Jedná se například o zdravotnické poradenství a užívání léků, které jsou na problémy se stresem určeny. (Medina, 2011) Mezi nejčastější léky, které se používají při stresu, patří skupina benzodiazepinů. (Nedley, 2007) Do této skupiny léků patří například Xanax, Klonopin, Valium, Ativan, Paxipam a Librium. Léčba s pomocí léků by měla být nastolena až v krajních řešeních, jelikož mohou mít spoustu vedlejších účinků. Mezi nejčastější vedlejší účinky těchto léků se uvádí únava, zmatenost, problémy s krátkodobou pamětí, žaludeční a střevní potíže, snížená výkonnost, zvýšená chuť k jídlu, problémy s dýcháním a závislost na lécích. (Lincová, Farghali, 2002)

4.5 Stres v období dospívání

Bakalářská práce se zaměřuje na žáky středních škol, kteří se nacházejí ve složitém vývojovém období, jakým je právě dospívání. Proto je v této části práce vysvětlen pojem adolescence, jsou zde popsány vývojové změny v tomto období a vymezují se zde školní stresory.

4.5.1 Adolescence

Tento pojem je odvozen z latinského slova *adolescare*, což znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. Poprvé se tento termín začal používat v 15. století S tímto pojmem se obvykle pracuje v psychologii. Často se také používají výrazy jako je dospívající nebo dorost, což je obvyklé například

v lékařství, a dále lze slyšet označení mládež, které se používá především v oborech pedagogiky. (Macek, 2003) Období, ve kterém adolescence probíhá, je velmi náročné. Mění se psychická, biologická i sociální stránka člověka, na kterého jsou kladeny stále větší nároky. Když se k tomuto přirozenému procesu přidá ještě působení stresu, vzniká skutečně velice komplikované období, zejména pro jedince studujícího střední školu. Vývojová psychologie chápe tuto etapu jako značně náročnou. Jde o období, které začíná u chlapců zhruba v sedmnácti letech věku a u dívek v šestnácti letech. Přesný věk nelze stanovit, protože se odvíjí od společenských a kulturních zvyklostí. Adolescent si musí vytvořit svůj vlastní pocit identity, současně dokázat přijmout normy a hodnoty společnosti a současné je přijmout za své principy a postupné se stávat nezávislým na rodičovské autoritě a dokázat vytvářet vlastní vztahy. (Šimíčková-Čížková, 1999) Důležitou otázkou období adolescence je například výběr studia a povolání, což může vyvolat u jedinců stres.

4.5.2 Vývojové změny v období dospívání

V období vývoje u adolescentního člověka se zaznamenávají především změny biologické, emocionální, psychosociální a kognitivní, které jsou na sebe vzájemně vázány. (Macek, 2003) Biologické změny souvisejí hlavně s hormonálními procesy, které v období adolescence nastávají. V tomto období nastupují sekundární pohlavní znaky, což způsobuje změna hladiny hormonů v těle. U obou pohlaví dochází k řadě změn. U dívek se jedná o zvětšování prsní tkáně, růst pubického ochlupení a začátek menstruace. Většinou se menstruační cyklus objevuje v období přibývání hmotnosti a rychlého růstu. U mužského pohlaví se hormonální změny projevují zvětšením varlat a šourku, objevuje se pubické ochlupení a začne se měnit výška mužského hlasu. (Macek, 2003) Chování spojené s emocemi je v době dospívání často nestálé. V tomto období se u adolescenta objevují časté změny nálad a často jsou reakce na situace nepředvídatelné. (Langmeier, Krejčíková, 1998) Adolescent v tomto období často vnímá svět negativně, mívá krizová období a často pociťuje nejistotu. Po nějaké době tyto emoční nestability ubývají. Impulzivní chování už není tak výrazné jako v ranné adolescenci. Důležitý význam v tomto období mají také emoce a city, které jsou často spojené s pohlavním životem. (Macek, 2003) Období dospívání hraje důležitou roli pro pozdější osvojení partnerských, rodičovských, přátelských a profesních rolí. Na základě sebedůvěry, pocitu autonomie, komunikačních

dovedností a dalších vlastností, si adolescenti vytváří přístup a postoj k interpersonálním vztahům. Začínají být více samostatní a přebírají kontrolu nad velkou částí svých činů a chování. (Berzonsky & Adams, 2003) V dřívějších letech se žák učí bez porozumění, spíše nazpaměť, ale v pozdějším věku se dokáže zabývat pochopením daného jevu. Dokáže uvažovat v abstraktní rovině, což pomáhá například v matematice nebo přírodních vědách. V tomto období se také utváří morální hodnoty adolescenta. Většinou v tomto věku jedinci hledají své alternativní pohledy na svět a nejsou spokojení jen s jedním řešením, které jim svět nabízí. V takových situacích se mohou dostávat do neshod s různými autoritami, ať už se jedná o rodiče nebo učitele ve školách. (Langmeier, Krejčíková, 1998)

4.6 Školní stresory

Období adolescence bývá označováno za jedno z nejdramatičtějších z celého života. Člověk se mění jak po fyzické, psychické, tak i sociální stránce. Jedinec začíná poznávat svou individualitu a snaží se najít sám sebe. V tomto období se mění vzájemné vztahy mezi vrstevníky, ale i mezi adolescenty a rodiči či jinými autority. Adolescence neboli přechod od dětství k dospělosti, je naplněna velkou řadou významných změn, které mohou v určitých případech způsobovat negativní pocity, jako je například nejistota, napětí, či emoční nepohoda. Dospívající jedinec se může každý den dostávat do situací, které můžou vyvolávat stres. Takové situace jsou například momenty, kdy se jedinec necítí správně připraven na nároky, požadavky a změny, které se týkají nových úkolů, a které se nahromadí v jeden stejný okamžik. (Urbanovská, 2010)

Okruhy stresů, které zažívají adolescenti
- sociálně vrstevnické stresy,
- nespokojenost se sebou samým,
- sociálně-partnerské stresy,
- stresy ve vztahu k rodině,
- stresy ze studijní činnosti,
- stresy z komunikace s lidmi,
- stresy a konflikty v jednání s učiteli,
- stresy z tělesné neschopnosti (například zdravotní problémy),
- stresy z orientace ve světě,

- stresy z obav z budoucnosti. (Řehulková, Řehulka, 2001)

Skupiny faktorů, které vyvolávají u žáků stres:
- neshody mezi spolužáky,
- neúspěch ve škole,
- mnoho studijních povinností,
- konflikt s autoritami (učitelé, rodiče). (Murberg, Bru, 2004)

Za další obecné faktory, které mohou vést ke školskému stresu patří například problémy s výukovou látkou, sociální úzkost ve třídě, nedokončená práce, fyzická nedokonalost, neposednost, malá soustředěnost či nesprávné sebehodnocení.
Těch stresorů, které zatěžují dospívající žáky, je široká škála, avšak jejich důležitost se společně s věkem mění. (Urbanovská, 2010)

5 Zátěžové situace

Bakalářská práce má téma zátěžové situace žáků středních škol, proto je důležité vymezit definici zátěžové situace. Dále se kapitola zabývá způsoby, jak takové zátěže zvládat, jaké jsou dlouhodobé projevy zátěže, jsou zde popsány konkrétní příklady zátěže a v poslední podkapitole je popsána také školní zátěž.

5.1 Vymezení pojmu

Situace, kdy osoba zažívá zátěž, se chápe jako nějaká kolize mezi určitými požadavky a možnostmi jedince na situaci, kterou má zvládnout. Dále se dá zátěž označit jako neschopnost nebo nemožnost osoby vykonat situace, která je nutná. Často se zátěž považuje za náročnou životní situaci, které mohou být v životě člověka problémové, a ne vždy si daná osoba umí s problémem poradit. Náročné životní situace mohou na osoby klást vysoké nároky, které není jedinec schopen zvládnout a nastane tak u něj stres a začnou převládat negativní emoce. Za stresové události se považují takové události, při kterých je vyžadována změna dosavadního stylu života. Řadí se sem například změna zaměstnání nebo studia, narození nového člena rodiny, úmrtí blízké osoby, konflikty s lidmi a další. Rozlišuje se pojem stres a zátěž, jelikož u zátěže zažívá jedinec takový stav, který na rozdíl od stresu neohrožuje zdraví. Dá se tedy říct, že situace, kdy je člověk ve stresu je vyšší stupeň zátěže a je to taková situace, která dá jedinci více práce se s ní vypořádat. Záleží ovšem na každém individuálním člověku, jak se se stresem vypořádá, jelikož každý má jinou míru odolnosti. Může nastat situace, která u někoho vyvolá stres, zatímco u druhé osoby vyvolá příjemnou výzvu, se kterou se rád popere. Někdo může situaci považovat za zátěž a někdo za stres. (Urbanovská, 2010) Pokud osoba není zralá, ať už věkově nebo vývojově, nemůže pak splňovat některé nároky, které jsou požadovány v plněných různých, životních úkolech a situacích. Dlouhodobé nároky, které se často opakují, můžou u jedince vést ke zdravotním problémům a různým poruchám. Nízké nároky nebo nevhodné nároky naopak vedou k nudě, opovrhování či frustraci u jedince, jelikož nízké nároky nerozvíjejí správný rozvoj schopností a dovedností a nemají tak správný podnět k rozšiřování fyzické, psychické a sociální odolnosti. (Havlínová, 1998)

5.2 Způsoby zvládání zátěže

Je několik způsobů, jak zvládat zátěžové situace. Existuje několik faktorů, které hrají roli ve vypořádání se s nepříjemnými situacemi, jako je například výchova, charakter člověka, prostředí a další.
Rozlišují se dvě strategie, kdy se jedna zaměřuje na řešení konkrétního problému a druhá, která je zaměřena na emocionální stav a jeho vypořádávání se. Při první strategii člověk vyvíjí určitou aktivitu, kterou si zvolí podle sebe a tím se snaží vyřešit danou situaci. U druhé strategie jsou osoby zaměřené na řízení takových emocích, které osoba, vlivem stresu prožívá. Za takové emoce jsou považovány například strach, zlost a jiné negativní emoce.
Se strategií, při které se řeší problémy, se lze setkat již u dětí nízkého věku, zatímco strategie na zvládání emocí se poprvé projevuje až v době adolescence.
Mezi strategie, které zvládají stres jsou zařazeny:

- Plánované a nahodilé hledání řešení problému,
- sociální opora,
- ovládání emocí,
- únik od problému,
- převzetí zodpovědnosti za řešení problému,
- vyhnutí se stresové situace. (Křivohlavý, 1994)

V situacích, při kterých člověk řeší těžkou životní situaci, hraje velký význam celkový přístup k životu a bojovnost v obtížných situacích. Záleží na povaze každého jedince a jeho dispozice k řešení problémů.

5.3 Zátěž a její dlouhodobé projevy

V delším časovém horizontu se zátěž projevu různě. Někteří jedinci se s danou zátěží umějí vyrovnat líp, ale jiní si nedokážou poradit a zátěže se mohou v jejich životě kupit. Reakce na zátěž se rozděluje na přiměřené reakce a nadměrné reakce. V některých situacích, hlavně u selhání, se lze setkat s takovými reakcemi, které jsou značně nepřiměřené. Osoba, která zátěžovou situaci zvládla, má poté větší tendenci k lepší motivaci a zvládá náročnější situace lépe. (Bedrnová, 1999)
Na druhou stranu osoba, která si se zátěží neporadí, se může dostat do pasivity, může se začít chovat poraženecky a může u ní dojít k poklesu motivace. Problémem je pak hlavně takové chování, které souvisí

s agresivitou vůči okolí. Mezi nevhodné projevy zátěže se zařazuje například nadmírné požívání alkoholu. Osoba, která prožívá zátěž se často snaží hledat pomoc v alkoholu, který ale působí jen dočasně, takže se problém nevyřeší. Studia ukazují, že alkohol může mít stimulační účinek, ale jen pokud se podává v menších dávkách. Dlouhodobé užívání alkoholu může vést k závislosti, což může vést ke zdravotním, ale i jiným problémům.
Dalším projevem prožívání stresu či zátěže lze označit kouření. Kouření tabákových výrobků je činnost, kterou provozují dospělí, ale bohužel často i adolescenti. Důvodů, proč někdo kouří, je mnoho, často ale mají kuřáci pocit, že je kouření uklidňuje, což je jen známka závislosti. Významnou roli v kouření u jedinců má také dědičnost a výchova, jelikož pokud dítě vyrůstá v domácnosti, kde je kouření na denním pořádku, je to pro něj přirozené a často se pak v dospělosti k tomuto zlozvyku také uchyluje. (Křivohlavý, 2004)
Jedním z dalších dlouhodobých projevů zátěže je přejídání, které může být spojeno s psychikou dané osoby. Všechny tyto projevy mají velký vliv na zdraví jedince a je potřeba s tím pracovat. (Křivohlavý, 2001)

5.4 Příklady zátěže

Existuje nespočet situací, které se dají označit za zátěž. Zde je vymezeno pár z nich:

Katastrofické životní události
Takové události patří k těm, které mají nejzávažnější vliv na zdraví jedince. Řadí se sem například úmrtí dítěte či jiného blízkého člena, vyhoření domu, autonehoda a jiné. Na druhou stranu můžou nastat situace s pozitivním faktorem, což může být pro jedince příležitost k sebepoznání. Člověk tak může zrát a poznávat své možnosti. Z toho lze vyvodit, že určitá úroveň stresu je nezbytná pro růst duševní a fyzické výkonnosti a odolnosti. (Machač et al., 1985)

Chronické stresory
Pod tento pojem se zařazují takové stresory, které vyvolávají dlouhodobý zátěž. Jedná se například o dlouhodobou nemoc, finanční nouzi a jiné těžké zátěžové situace. (Machač et al., 1985)

Běžné každodenní starosti
Do této kategorie patří na první pohled zdánlivě nepodstatné každodenní nepříjemné události, které mohou ovlivňovat jedince, pokud se začnou na sebe vázat a spojí se tak s dalšími životními situacemi a událostmi. Každodenní pozitivní životní situace mohou mít naopak na jedince prospěšný vliv. (Machač et al., 1985)

Životní změny a napětí
Jsou to takové zátěžové situace, kterým se jedinec musí přizpůsobit a které pro ně znamenají zásadní změnu v dosavadním životě. Lze sem zařadit například svatbu, rozvod, narození dítěte, nemoc v rodině, stěhování a jiné. (Machač et al., 1985)

5.4.1 Škála životních událostí a posouzení míry jejich stresovosti

Existuje tabulka, která vymezuje škálu životních událostí a všechny tyto události mají obodovanou určitou míru stresu a záleží na každém jedinci, kolik takové míry zvládne. Hovoří se, že pokud osobu během jednoho roku potká tolik stresujících okamžiků, které mají dohromady míru nad 200 bodů, jedná se o nadlimitní zátěž, se kterou je nutné pracovat. (Holmes a Rahe, 1967)
Níže jsou vybrány takové události, které mohou nastat v životech žáků středních škol. Celá tabulka škál životních událostí a jejich míry stresovosti je vložena v příloze B.

Rozvod rodičů – 73 bodů
Smrt blízkého člena rodiny – 63 bodů
Vlastní zranění či nemoc – 53 bodů
Změna zdravotního stavu člena rodiny – 44 bodů
Sexuální potíže – 39 bodů
Přírůstek do rodiny – 39 bodů
Problémy s příbuznými – 29 bodů
Vynikající osobní úspěch – 28 bodů
Zahájení či ukončení školy – 26 bodů (Holmes a Rahe, 1967)

5.5 Školní zátěž

Zátěž, kterou jedinec prožívá kvůli škole, se definuje jako negativní zážitek, při kterém žák prožívá negativní emoce, způsobené v rámci vyučování. Jedná se například o emoce, jako je zlost, vztek, úzkost či deprese. Školní zátěž se projevuje z určitých obav, nároků a starostí, které žáci ve školním prostředí prožívají, jelikož na ně škola klade nároky, které nejsou schopni zvládnout. (Macková, 2009) Nemusí se však vždy jednat o zátěž, která vznikne na území školy. Často na žáky dopadá stres, který má původní vznik mimo školu, ale má zároveň velký vliv na jednání žáka ve škole, na jeho schopnosti a náladu. Může se jednat například o situace, kdy u žáka doma není něco v pořádku, a projevuje se to poté i ve škole. Může se jednat například o situace jako je nemoc v rodině, či hádky v domácnosti.

Školní zátěž je specifický druh zátěže, který souvisí se školním prostředím. Taková zátěž je situace, kdy se spojí školní požadavky na žáka a způsob, kterým se žák se zátěží vyrovnává. Za školní požadavky se považují hlavně určené úkoly a požadavky od učitelů a vedení školy. V situacích, kdy u žáka nastává školní zátěž hraje velkou roli rodinné, školní a sociální prostředí ve kterém se daný žák nachází a lze mluvit i o důležitosti životního či hygienického prostředí. (Macková, 2009)

Školní zátěžová situace se může týkat buď jednotlivého nebo celé skupiny žáků. Skupina se nemusí týkat jen v jedné třídě, ale v celé škole. Při situace, ve které nastává školní zátěž, se jedná o hrozbu potenciální, která může nastat v budoucnu nebo aktuální, která nastala nyní a musí se řešit. V situacích, kdy se projeví školní zátěž, se může u žáků projevovat nepříjemný pocit, společně s negativními stavy žáka, psychického rázu. Takový stav se může projevit buď okamžitě nebo se postupně nabaluje, až u žáka nastane kritická hranice zvládnutí těchto emocí a poté se negativně projeví.

Důležitou roli, v těchto situacích, je snažit se naučit žáka vyrovnat se s takovou situací, která způsobuje zátěž a vést je správně k pozornosti způsobům, které pomáhají zátěže mírnit či jim předcházet. (Čáp, Mareš, 2001)

5.5.1 Způsoby zvládání školní zátěže

Běžné stresové a zátěžové situace, které mají přímou souvislost se školním životem, umí dospívající osoby řešit a vyrovnat se s nimi.

Otázkou proto zůstávají náročné životní situace, kdy musí adolescent dokázat překonat určité překážky, řešit situace podle vlastních schopnosti a dovednosti, na základě předchozích zkušeností či podle své odolnosti. Mezi předpoklady správné zvládnutí školní zátěže patří vrozené vlastnosti a dispozice které dovolují zvládnout nečekanou situaci bez většího problému, jedincova odolnost vůči nečekaným situacím, správné uchopení vědomostí a dovedností, zdravotní stav jedince, ale i chování a jednání, které má žák naučené a je pro něj přirozené. (Průcha, Walterová, Mareš, 2008) Zvládat školský stres je možné hned několika způsoby, za nejvíce důležitý postup lze však považovat prevenci. Uvádí se, že nevyzrálí dospívající jedinci využívají k řešení náročných situací obranné mechanismy jako je strategie kyvadlo, únik do fantazie nebo regresi. (Vágnerová, 2005)

Strategie kyvadlo

Znamená, že ačkoliv adolescent dosáhl určitého stupně vývoje osobnosti, někdy se přesto vrací ke způsobům chováni, které jsou typické pro děti. Tim se rozumí různé hry a povídání si s rodiči. V jiných případech může stejný jedinec takové chování považovat za infantilní či dětinské. Jde o reakce, které jsou způsobeny nedostatečným zpevněním nových metod řešení, zatímco původní metody jsou jisté, jednodušší nebo přímo uklidňující. (Vagnerová, 2005)

Unik do fantazie

Stav, kdy dospívající jedinec není schopen zvládnout náročnou životní situaci, a tak ji řeší způsobem odmítání reality. Naopak dostatečné vyzrálý jedinec by měl mít schopnost vyrovnat se s novými situacemi a efektivně je dokázat řešit. (Vagnerová, 2005)

Regrese

Pokud dojde k situaci, se kterou není adolescent schopen se vyrovnat, vrací na své vývojové nižší stadium. Takové chování není trvalé, ale jde pouze o dočasné chování, které trvá do vyzrání jedince. (Vagnerová, 2005)

6 Distanční vzdělávání

Jednou ze zátěží, se kterou se museli žáci středních škol vypořádat byla distanční výuka, která probíhala ve veškerém odvětví vzdělávání v České republice, v období koronavirové pandemie. Proto se tato kapitola zabývá právě koronavirovou pandemií, uzavřením škol a distanční výukou. Téma distančního vzdělávání tady je definováno, jsou zde popsány formy distanční výuky a v poslední části jsou vymezeny výhody a nevýhody distanční výuky. Tato kapitola je důležitá pro následující praktickou část bakalářské práce.

6.1 Koronavirová pandemie

Koronavir je takový vir, který u člověka způsobuje problémy s horními dýchacími cestami. Onemocnění s tímto virem spojené, se u některých jedinců projevují různě. Někteří mají průběh nemoci lehký a jsou téměř bezinfekční a u některých se nemoc projevuje s těžkým průběhem, při kterém mohou být i hospitalizováni v nemocnicích. Záleží na celkové imunitě a věku postihnutého koronavirem. (Peřan, 2020)
Koronavir, který způsobuje onemocnění COVID-19, se poprvé objevil na přelomu roku 2019 a 2020, kdy se začal postupně šířit do celého světa, a proto se začalo hovořit o celosvětové pandemii. 11.3.2020 prohlásila Světová zdravotnická organizace tuto COVID-19 situaci za pandemii. Tento vir se přenáší velice lehce, jelikož nákaza probíhá už jen tím, že člověk dýchá. Proto je nákaza snadná v menších i větších skupinách osob. Kvůli tomu vláda České republiky uzavřela veškerá místa, kde dochází k většímu setkávání a kontaktu lidí, jako jsou obchodní centra, restaurace, bary, sportovní centra, a především také veškeré školy. Vláda chtěla tímto opatřením předejít masovému šíření viru, jelikož vysoké počty nakažených mohou přetížit zdravotnický systém a nemocnice. Toto opatření může též zabránit úmrtí osob s těžkým průběhem tohoto onemocnění. (Peřan, 2020)

6.1.1 Vyhlášení nouzového stavu a uzavření veškerého školství

Po jednání Bezpečnostní rady státu dne 10. března 2020 na tiskové konferenci, byly sděleny protiepidemické opatření, které měly

velký vliv na školní výuku. Na tiskové konferenci předseda vlády Andrej Babiš uvedl, že se zakazují veškeré hromadné akce, včetně všech soukromých, které přesahují 100 účastníků. Jednalo se o akce kulturní, sportovní, náboženské a jiné. Hlavním opatřením, které se týkalo výuky, byl zákaz osobní přítomnosti všech žáků a studentů ve výuce na všech stupních škol. (Vláda České republiky, 2020)
Ministerstvo školství reagovalo, vzhledem k zavření škol, na internetových stránkách informacemi, které vycházely z vládních opatření proti epidemickému šíření koronaviru.
Ministerstvo uvedlo na internetových stránkách kontaktní email a telefonní linky, kam mohou učitelé, pedagogové a další směřovat své dotazy ohledně průběhu výuky a dalších informacích. Dále ministerstvo shrnovalo, jakých oblastí se vyhlášky týkaly, což byly prakticky všechny typy prezenční výuky. Upozorňovali však, že zaměstnanci ve školách a školských zařízení mohou být fyzicky přítomní, a pokud jim to vyhovovalo, mohla být distanční výuka realizována v prostorách školy, jelikož do některých předmětů byla přítomnost učitelů ve škole potřebná. S uzavřením škol se zrušily i veškeré akce, které školy měly pořádat, ať už se jednalo o akce na půdě školy, tak i výlety, exkurze, lyžařské a jiné pobyty. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020)

6.2 Vymezení pojmu distanční vzdělávání

Definicí, které vymezují distanční vzdělávání, je mnoho, avšak mohou se lišit podle autorů či institucí a figurují zde různé aspekty. Je důležité říct, že distanční vzdělávání není vždy nutně spojováno s digitální technologií. Často si osoby spojují distanční vzdělávání s koronavirovou pandemií, a tak si myslí že k výuce je potřeba internet a počítač. To však není vždy přesné, jelikož s pojmem distanční vzdělávání se setkávalo ještě předtím, než existoval internet. (Černý, 2015) Distanční vzdělávání nemusí být tedy nutně vzdělávání, které je realizované přes počítač či jinou elektronickou formu. Za hlavní znak distančního vzdělávání se považuje především geografická oddělenost žáka a učitele, což znamená, že se každý nachází na jiném místě, ale jsou součástí jednoho vyučování. Žáci se tedy mohou vzdělávat i samostatně, bez přímého kontaktu s učitelem. (Černý, 2015) Dalším důležitým faktorem je v distanční výuce čas. Účastníci distančního vzdělávání nemusí být odděleni jen v prostoru, ale i v čase. Jedná se o další možnost, kdy jsou vyučovací hodiny nahrány

a vyučující umožní svým žákům shlédnou tyto nahrávky v různých časech. Tento typ distanční výuky je často uskutečňován na vysokých školách.

6.3 Online výuka

Za online výuku se považuje přenos různých informací, kdy průběh výuky probíhá prostřednictvím internetové či jiné sítě, například mobilní. Online výuka často probíhá prostřednictvím e-learningových aplikací, ze známějších jsou to aplikace MS Teams, Skype, Google Teams a Zoom, které využívala i autorka bakalářské práce ve výuce na vysoké škole. Online výuka je v současné době i v době koronavirové pandemie zcela jistě nejvyužívanější formou distančního vzdělávání, jelikož po uzavření školství bylo nutné neprodleně žáky vyučovat. Online výuka je rozdělena na synchronní a asynchronní výuku, obě jsou popsány v podkapitolách níže. (Drtina, 2011)

6.3.1 Synchronní výuka

Tento typ online výuky se charakterizuje, jako druh vzdělávání, při kterém se setkávají žáci s vyučujícím ve stejném čase, ale každý na jiném místě. Díky rychlosti a dostupnosti internetu, může tento způsob výuky umožňovat nahrazování prezenční výuku a tím i uspořádávat setkávání učitelů s žáky ve virtuálních třídách. Pro tento typ výuky je důležité stálé připojení k síti, a domluvený přesný čas všech zúčastněných. Díky této výuce, může probíhat normální komunikace mezi žáky a učiteli, jelikož je možné využívat mnoho komunikačních nástrojů díky aplikacím, které k tomu slouží. (Drtina, 2011) Z popisu výuky je jasné, že tato forma výuky může být náročnější na časovou kapacitu, kdy všichni účastníci vzdělávání musejí být ve smluvený čas přítomni u svého komunikačního prostředku, a tudíž nejsou tak časově flexibilní. Avšak online výuka synchronní je pravděpodobně nejlepší alternativou v případě, kdy nelze výuku realizovat prezenčně. Velkou výhodou této výuky je možnost elektronického zprostředkovaného kontaktu mezi vyučujícím a žákem, který je pro spoustu předmětů potřebný. Komunikace přes online platformu v reálném čase je pro žáky potřebná k efektivnímu chápání výuky, vysvětlení látky ze strany učitele, jeho kontrolu výukového procesu a schopnost odhadnout, jak moc si žáci probírané učivo nebo dovednosti osvojili. Další výhodou elektronicky zprostředkovaných kontaktů

mezi učitelem a žáky možnost sociální interakce. Důležitou výhodou je i sociální kontakt s vrstevníky ze společné třídy, neboť se můžou vidět aspoň ve smyslu virtuálním. Ač pravděpodobně nedokáže elektronicky zprostředkovaný kontakt plnohodnotně nahradit běžné fyzické setkávání jedinců a jejich vzájemné interakce, může být alespoň jistou náhradou. Je tedy důležité si uvědomit, že ve školském prostředí nejde pouze o osvojování si znalostí a dovedností, ale především také o socializaci žáků, kteří se tak učí žít ve společnosti. To znamená že tento aspekt online synchronní výuky je velice důležitý a mezi ostatními formami e-learningu jí propůjčuje významné místo. (Drtina, 2011)

6.3.2 Asynchronní výuka

Tato výuka je definovaná jako výuka, která je opět realizovaná přes online platformu, avšak neprobíhá setkání účastníků ve stejném čase. Komunikace neprobíhá podle charakteru výuky například po videokonferenci, ale prostřednictvím psaných či hlasových zpráv. Pro tyto účely může posloužit email nebo chatovací místnost. Důležitým prvkem této výuky je větší časová flexibilita účastníků, a taky větší motivace ze strany žáků, kdy se předpokládá aktivní přístup k učení bez dozoru učitele. (Drtina, 2011)
Především v počátcích covidové pandemie, kdy nebylo jisté, jak se bude situace vyvíjet a zdali bude nutné zavádět opatření která budou muset suplovat běžnou prezenční výuku z dlouhodobého charakteru, byla distanční výuka realizována zadáváním úkolů prostřednictvím komunikačních a informačních technologií. Jako první z řešení, po které velká většina škol v počátečních fázích sáhla, byla právě asynchronní výuka. Tato forma však není vhodná k dlouhodobé výuce, neboť žáci postrádají kontakt s učitelem, což může být problém u některých předmětů, kde je k efektivnímu vzdělávání potřeba kontaktu mezi učitelem a vzdělávaným. Jedná se například o výuku jazyků, kde je třeba aby učitel vedl žáka ke správné výslovnosti nebo výuka matematiky, kdy je nutné učivo vysvětlit od vyučujícího. Za dalším problém stylu této výuky je, že vyžaduje poměrně velkou samostatnost, a i motivaci žáků. (Drtina, 2011)

6.4 Výhody a nevýhody distanční výuky

Tak jako všechno, i distanční vzdělávání má určité výhody a nevýhody. Jelikož se liší od známé formy výuky prezenční, může pro spoustu žáků i učitelů představovat něco nekomfortního a nezvyklého. Je však nutné vzít na vědomí, že každý vyučující i žák je individuální osobnost, a to co pro někoho je výhodou, může být pro někoho jiného naopak nevýhodou. Tyto rozdíly vyplývají z rozdílných stylů výuky, míry samostatnosti a absence fyzického kontaktu účastníků vzdělávání. Následující výhody a nevýhody jsou zpracované autorkou bakalářské práce, která měla v rámci studia na vysoké škole též distanční výuku v době koronavirové pandemie.

6.4.1 Výhody

Jako první výhodou této formy vzdělávání je, že žáci i vyučující nemusejí dojíždět na smluvené místo, kde se fyzicky setkají, jako je například škola, či místo kde žáci vykonávají praxe. Tímto je ušetřen čas všech, jelikož často někteří musejí vynakládat i několik hodin denně aby se na místo, kde probíhá vyučování, dostali. Tím pádem může být ušetřený čas využít k jiným aktivitám, ať už k následujícímu studiu, práci či koníčkům. V případě, kdy vyučující zadává úkoly k vypracování do nějakého termínu, jsou žáci více časově flexibilní, neboť si mohou naplánovat plnění úkolů na čas, který jim bude časově vyhovovat.
Fyzické setkávání účastníků vzdělávání je mnohem více finančně náročné, jelikož účastníci vzdělávání musí vložit finance do dopravy, ale i do dalších aktivit, které jsou spojeny s fyzickým setkáváním. Největší finanční částky pro účastníky vzdělávání tvoří náklady na dopravu, ať už jsou to náklady na pohonné hmoty či náklady na hromadnou dopravou. Další finanční náklady mohou tvořit výdaje za ubytování žáků či učitelů, pro které není možné každodenní dojíždění do místa realizace vzdělávání, a tak například využívají internátního ubytování v místě vzdělávání. Náklady však nemusí být pouze na dopravu či ubytování, účastníci jsou nuceni platit finance za stravování, které by si mohli mnohem levněji připravit doma.
Další výhodou distančního vzdělávání je fakt, že všichni účastníci mohou realizovat výuku z prostředí, které považují za komfortní, bezpečné a mají zde klid a pohodlí k plnění všech povinností. Často je v takovém prostředí nikdo neruší a mohou se tak plně soustředit na výuku.

V domácím prostředí je také lepší materiální zázemí, neboť žáci nejsou omezeni jen těmi pomůckami, které si s sebou přinesli na prezenční výuku.
Distanční výuka může některým vyučujícím pomoct být více multimediální. Záleží na přípravě a schopnosti jednotlivých vyučujících, jelikož vyučující může zapojit více médií, na které by nemusel být v prezenční výuce tolik prostoru a času. Multimediální pomůcky jsou v současné době s distanční výukou velmi spojovány.

6.4.2 Nevýhody

Do výhod distančního vzdělávání se řadí menší finanční náročnost na dopravu, stravování a či případně ubytování. Co se ovšem řadí mezi nevýhody, tak je finanční náročnost na technologické vybavení všech účastníků vzdělávání. Lze říct, že v dnešní době většina rodin vlastní notebook nebo osobní počítač a internet, ale není to pravidlem v každé domácnosti. Některé rodiny, které jsou v obtížné finanční situaci nemusejí mít dostatečné technologické vybavení, aby mohli jejich děti realizovat vhodnou distanční výuku. V takovém případě je nutné, aby škola či jiná organizace byla schopna pomoct, a zapůjčit žákovi dostatečné technické vybavení k realizaci distanční výuky. Tato pomoc se například týká také žáků, kteří žijí v různých zřízených institucích, například v dětských domovech. Nejedná se jen o počítač nebo notebook, ale je nutné zajistit třeba i další technologické zařízení, které je potřebné k distanční výuce, ať už se jedná o mikrofon a reproduktory, anebo také sluchátka s mikrofonem a webkamerou.
Další nevýhodou může být situace, kdy je více členů rodiny, kteří mají v jeden moment distanční výuku. Taková rodina nemusí mít dostatečné technické vybavení pro všechny členy, a tak není možné zajistit kvalitní výuku všem. Celkově jde říct, že pokud již rodina vlastní technologické prostředky k realizaci výuky, finanční investice jsou minimální. Pokud však rodina na přechod z běžné výuky na distanční nebyla připravena, a vybavení doposud neměla, investice vynaloženy do vybavení mohou být opravdu vysoké. Aplikace či internetové stránky, se kterými většinou učitel na distanční výuce pracuje, mohou být omezeny funkčností internetu a rychlostí jeho připojení. Může nastat situace, kdy v případě pomalého připojení, přetížení sítě anebo úplného výpadku internetového připojení může být výuka narušena, nebo v případě dlouhodobého výpadku vůbec neproběhne, což se projeví na kvalitě výuky.

Za jednu z největších nevýhod distančního vzdělávání je považována sociální izolace. Ta je spojena s absencí prezenční výuky, kdy žákům chybí vzájemná spolupráce při studiu, výpomoc ale i běžná interakce mezi jedinci. Tato situace může být překážkou pro výuku, ale může mít i velký psychický dopad na všechny zúčastněné.

V období koronavirové pandemie byla sociální izolace zesílená i kvůli charakteru situace a vládních omezení, které neumožňovali osobní setkávání. Žáci přišli nejen o sociální kontakty ve školním prostředí, ale i ve volnočasových aktivitách, zájmových kroužcích a dalších organizovaných skupinách, kterým byla zakázána činnost.

Dalším problémem distanční výuky je obtížná realizace týmové spolupráce, řízení kolektivní práce a komunikace při práci v týmu. Na školách je práce v týmu nejen výukovou formou, ale i osvojování takových kompetencí žáků, které jsou důležité pro budoucí pracovní i osobní život. Lze sem zařadit například i volnočasové aktivity, které jsou ve většině případů pro více lidí, a tak ani v těchto volnočasových aktivitách nebylo možné pracovat v době pandemie v týmu.

Příprava na uskutečnění distančního vzdělávání může být pro spoustu vyučujících časově náročnější než na běžnou prezenční výuku a také může být více vyčerpávající. Náročná může být nejen příprava ale i samotná realizace distanční výuky, kdy při používání technických pomůcek nemusí vše fungovat, jak má.

Učitelé, kteří se s formou distanční výuky ještě nesetkali, nebo nejsou technologicky zdatní, především se jedná o starší ročníky učitelů, mohou narážet na problémy se zvládáním distanční výuky přes informační technologie. Roli může také hrát technické vybavení učitelů.

7 Praktická část

Jelikož se distanční výuka stala součástí běžného života žáků, a mohla se tak stát určitou zátěží pro spoustu z nich, věnuje se praktická část právě distanční výuce. Praktická část analyzuje odpovědi od žáků středních škol a učilišť, kteří byli pomocí dotazníku tázáni na průběh a fungování distanční výuky na jejich školách.

7.1 Cíl praktické části

Cílem praktické části je popsat distanční výuku z pohledu žáků středních škol, upozornit na problémy, které žáky v distanční výuce potkávaly a zároveň předložit vhodná řešení pro pedagogickou praxi.

7.2 Výzkumné otázky

Celá praktická část má za úkol odpovědět na výzkumné otázky. Otázky jsou zvoleny:

1. Preferují žáci prezenční nebo distanční výuku?
2. Jaká byla kvalita online hodin z pohledu žáků?
3. Měli žáci po návratu do škol nějaké problémy?

7.2.1 Předpoklad výsledků

Distanční výuka na středních školách probíhala rozdílně, jelikož každý obor vychází z jiných učebních materiálů, a stejně tak i učitelé mají každý svůj styl výuky. Na gymnáziích byla kvalita distanční výuky dostačující, jelikož zde neprobíhají praxe a zároveň jsou žáci na gymnáziích více motivování k samostatnému učení, proto jim distanční výuka nedělala takové problémy. Komunikace s učiteli pro ně též nebylo složité, fungovala elektronická platforma pro konzultace. Naopak na středních odborných školách a učilištích nebyla distanční výuka zcela vyhovující, jelikož zde často neprobíhaly žádné praxe, nebo probíhaly zřídka, a tak

učivo nebylo kompletní. Praxe jsou na středních odborných školách a učilištích velmi důležité, a tak distanční výuka nemohla dosahovat takových kvalit, jako při běžné prezenční výuce. Zároveň jsou žáci na odborných školách a učilištích méně vedeni k samostatnému učení, a tak distanční výuka nemusela, každému z těchto žáků, sednout.

7.3 Metoda a technika výzkumu

Pro sběr příslušných dat byla použita kvantitativní metoda. Za techniku výzkumu byl zvolen dotazník, který byl sestaven pro potřeby výzkumu v rámci bakalářské práce. Dotazník obsahoval celkově 20 otázek. Otázky byly jak otevřené, kde bylo možné napsat jedno či více slov, tak uzavřené, kde respondenti vybírali z předepsaných odpovědí. V několika otázkách byla možnost odpovědí formou škálování, kde odpovídající vybírali takovou odpověď, která jim nejvíce seděla. Dotazník je vložen v příloze A. Žáci na dotazník odpovídali anonymně.

7.4 Realizace výzkumu

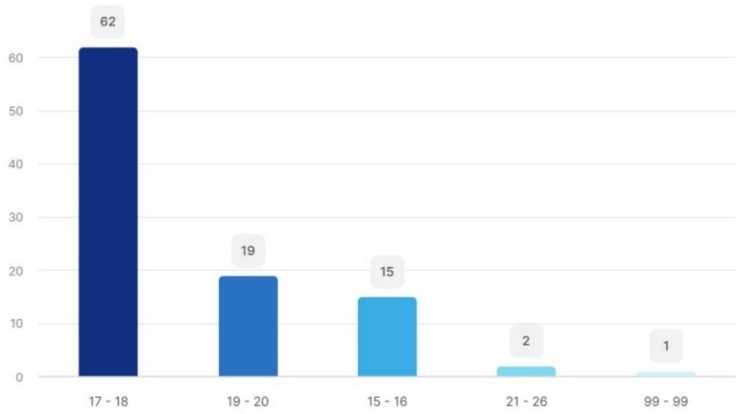
Výzkum byl realizován na základě dotazníku, který byl vyroben pomocí aplikace Survio. Zhotovený elektronický dotazník byl poté elektronicky rozeslán přes sociální sítě žákům středních škol. Jednalo se o žáky, kteří navštěvují převážně školy v Jihomoravském kraji, a to v okrese Břeclav a Hodonín. Na dotazník odpovědělo celkem 100 žáků středních škol. Dotazníkové šetření probíhalo ve dnech 17. až 23. únor 2022. Po tomto datu byly dotazníky sesbírány, vyhodnoceny a údaje interpretovány. Dotazníky byly po zpětném zaslání vyhodnoceny zcela anonymně

7.5 Interpretace výsledků

Každá otázka, která se nachází v dotazníkovém šetření, je zde rozebrána a zanalyzována. Výsledky některých otázek je možné vidět i v grafech.

1. Pohlaví respondentů:
První otázka v dotazníku zjišťovala pohlaví odpovídajících. Celkem na tuto otázku odpovědělo 67 žen, 31 mužů a 1 jiné pohlaví. Na dotazník tedy z 67 % odpověděly ženy.

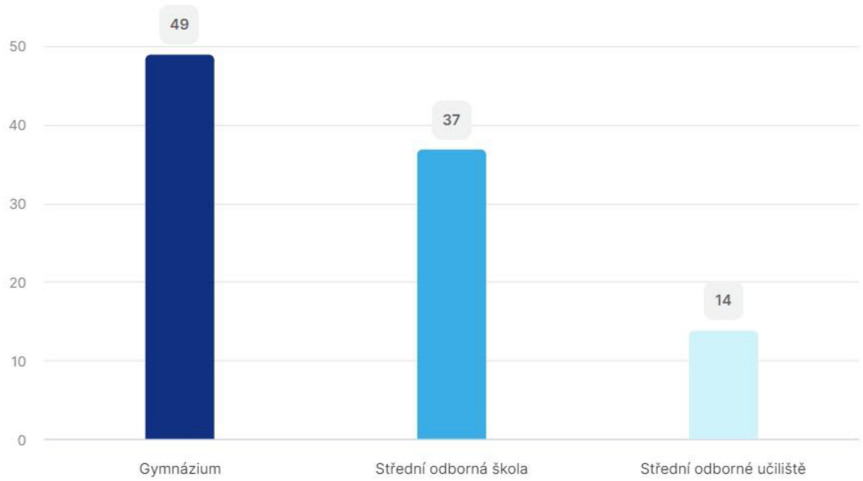
2. Věk respondentů:
Druhá otázka se zaměřovala na věk respondentů, přičemž předpoklad byl, že věkové rozmezí bude od 15. do 19. let., což je obvyklý věk žáků středních škol. Některé odpovědi ovšem přesahovali toto rozmezí, což se autorka práce domnívá, že na dotazník odpověděly například i osoby, které si střední školu či učiliště dodělávají v pozdějším věku. Nejvíce odpovídajících mělo 18 let, a to konkrétně 43 osob (43 %) z dotazovaných. 19 (19 %) osob mělo 17 let, 18 (18 %) odpovídajících mělo v době vyplňování dotazníků 19 let. 8 (8 %) osob napsalo, že je jim 16 roků a 7 jedincům je 15 let (7 %). Zbývajícím respondentům bylo v době vyplňování 20, 21, 26 a 99 let (5 %). Rozmezí věku lze vidět v grafu 2.



Graf 2: Věk, zdroj: vlastní zpracování

3. Obor vzdělávání:
Důležitou otázkou mého dotazníku byl obor vzdělávání respondentů. 49 respondentů navštěvovalo v době covid pandemie všeobecná gymnázia nebo gymnázia se zaměřením. 37 odpovědí bylo od žáků středních odborných škol, několikrát se opakoval obor agropodnikání a obchodní akademie. Dále respondenti navštěvují nebo navštěvovali obor elektrotechnika, zdravotnické lyceum, pedagogické lyceum, předškolní a mimoškolní pedagogika, strojírenství, informační technologie, laboratorní asistent, cestovní ruch, vojenské lyceum, požární ochrana a herectví.

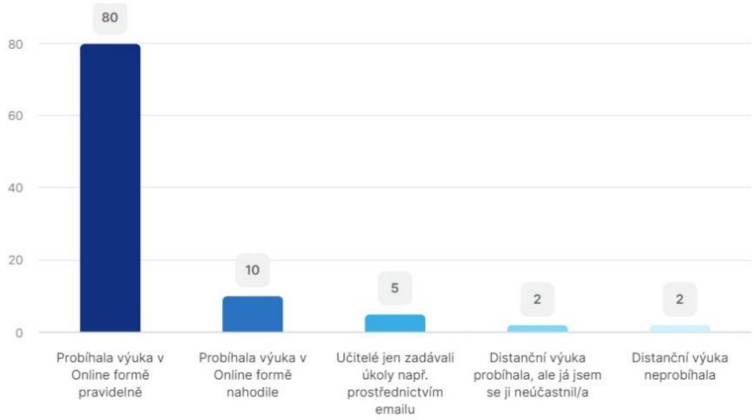
14 odpovědí bylo od žáků z odborných učilišť. Jednalo se o obory truhlář, kuchař, číšník, vinohradnictví a obráběč kovů. Tato otázka byla důležitá k porovnání průběhu a fungování distanční výuky na středních školách, podle oboru. Graf 3 ukazuje typ střední školy odpovídajících respondentů.



Graf 3: Obor vzdělávání, Zdroj: Vlastní zpracování

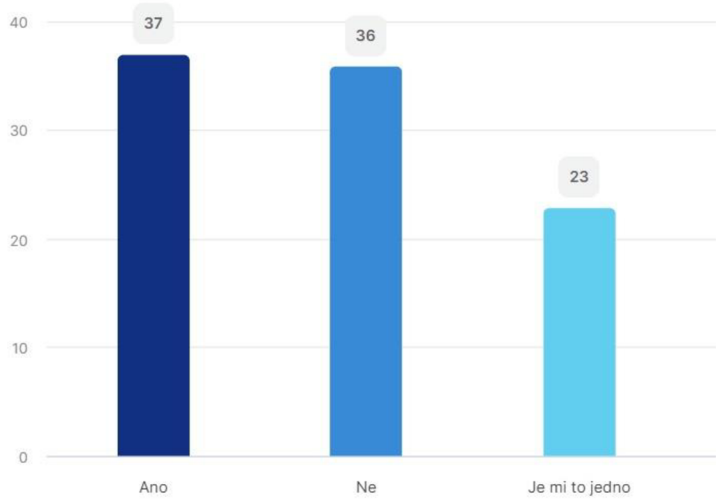
4. Jak ve Vaší škole probíhala distanční výuka ve školním roce 2020/2021?

Z nabízených možností odpovědělo 80 žáků, že distanční výuka probíhala v online formě pravidelně. 10 odpovědí říkalo, že online výuka probíhala nahodile, 5 odpovědí tvrdí, že žáci dostávali pouze úkoly například pomocí emailů, 2 žáci odpověděli, že distanční výuka probíhala online, ale oni se jí neúčastnili a 2 odpovědi říkají, že online výuka neprobíhala vůbec. Z čehož se dá usoudit, že ve většině škol probíhala výuka pravidelně na bázi online hodin a jen ojediněle výuka neprobíhala. Odpovědi lze vidět v grafu 4.



Graf 4: Jak ve Vaší škole probíhala distanční výuka, Zdroj: Vlastní zpracování

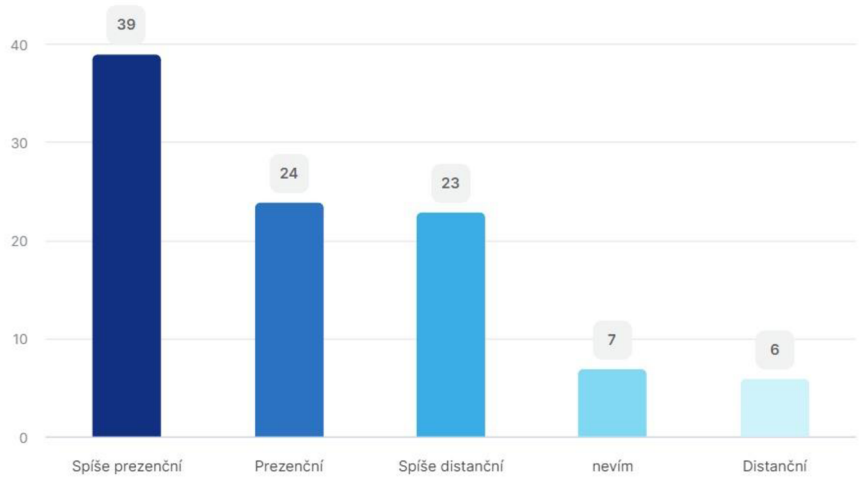
5. Vyhovovala Vám distanční výuka?
Tato vše shrnující otázka je považována za důležitou, jelikož se z ní dá zjistit určitý celkový pohled žáků na distanční výuku a průběh jako takový. 37 žáků uvedlo, že jim distanční výuka vyhovovala, 36 žáků odpovědělo pravý opak. Odpověď 23 žáků byla, že je jim to jedno a 4 žáci odpověď neuvedli. Názory jsou tedy rozdělené vcelku rovnoměrně. Záleží určitě na každé škole, předmětu a učiteli, jak distanční výuka probíhala. Dalším faktorem je také osobnost žáka, díky které každý žák prožíval distanční výuku jinak. Výsledky jsou zobrazeny v grafu 5.



Graf 5: Vyhovovala Vám distanční výuka, Zdroj: Vlastní zpracování

6. Pokud je Vaše odpověď ne, co přesně Vám nevyhovovalo na distanční výuce?
Tato otevřená otázka měla za úkol zjistit, co konkrétně 36 žákům nevyhovovalo. Nejčastěji se v odpovědích vyskytovaly důvody jako, že měli žáci málo motivace k učení, nemohli se donutit k úkolům a povinnostem, a chyběl jim sociální kontakt s učiteli a spolužáky. Dále přišly odpovědi, které se týkaly problémům komunikace s učiteli, jelikož byla horší a těžší než v přímém kontaktu ve škole. Žáci z odborných středních škol a učilišť uvedli, že jim nevyhovovala absence praxí, které jsou pro ně v mnoha případech důležitější než teoretická výuka. Nastávaly problémy s počítačovou technikou, někteří měli špatné internetové připojení a nelíbila se jim dlouhá doba strávená u počítače.

7. Vyhovuje Vám více distanční nebo prezenční výuka?
V této otázce mohli žáci odpovídat na škále: prezenční, spíše prezenční, nevím, spíše distanční a distanční. Nejvíce hlasů měla odpověď spíše prezenční, a to počet 39. 24 odpovědí bylo od žáků, kterým vyhovuje čistě prezenční výuka. Spíše distanční získalo 23 hlasů, 7 žáků odpovědělo že neví, a 6 žákům vyhovovala distanční výuka. Z těchto odpovědí jde tedy vyčíst, že více než půlce dotazovaných vyhovuje prezenční výuka a jen malému celku vyhovuje čistě distanční výuka. Výsledky jsou vyhodnoceny v grafu 6.



Graf 6: Vyhovuje Vám více prezenční nebo distanční výuka, Zdroj: Vlastní zpracování

8. Které předměty z Vašeho oboru nebyly vůbec vyučovány během distanční výuky?
Tato otázka zjišťovala, které předměty se v různých oborech vůbec nevyučovaly. Čtvrtina žáků uvedla, že všechny předměty probíhaly i během distanční výuky. Jednalo se hlavně o žáky gymnázií. Předměty, které u většiny žáků neprobíhaly, byly výchovy. Téměř u všech byla označena tělesná výchova a dále padaly odpovědi jako hudební či výtvarná výchova. Dále se objevoval pojem praxe, které neprobíhaly na odborných školách a učilištích, ale výjimkou nejsou ani všeobecně vzdělávací předměty jako je matematika, anglický jazyk, fyzika, chemie či informatika. Laboratorní cvičení v přírodovědných oborech a předmětech též neprobíhaly. Z odborných předmětů pak byly jmenovány předměty jako sommelierství, motorová vozidla, ekonomika, estetická výchova, vojenská profesní příprava, mediální výuka a

dramatická výchova. V této oblasti určitě záleželo na učitelích a jejich možnostech, jak jsou schopni výuku převést do online prostředí. Dále na pomůckách, které jsou potřeba k realizaci různých předmětů. Odborné praxe nebylo možné realizovat na místech k tomu určených, jelikož byl zákaz setkávání více lidí na jednom místě.

9. V jakých předmětech, které se ve Vašem oboru vyučují, byla online-distanční výuka z Vašeho pohledu kvalitní a přinesla pro Vás očekávané výsledky?

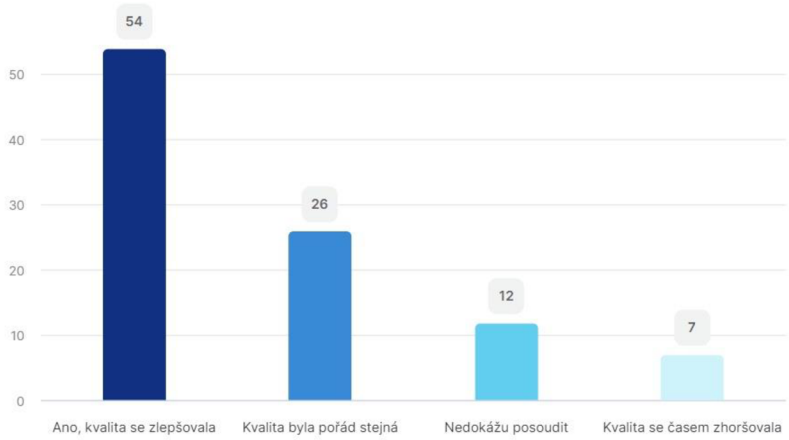
Další otázka zaměřena na předměty, které se v době distanční výuky vyučovaly, tentokrát z pohledu žáků a jejich kladného hodnocení. Nejvíce byly zmiňovány všeobecně vzdělávací předměty, jako jsou matematika, český jazyk, anglický jazyk, informatika, biologie, zeměpis, základy společenských věd a další. Tyto odpovědi byly většinou od žáků ze všeobecných gymnázií. Dále se objevovaly odborné předměty jako latina, účetnictví, ekonomie, dramatická výchova, odborné kreslení, programování, právo, kriminalistika, pedagogika a psychologie. Dále někdo uvedl, že kvalitní předměty byly ty, ve kterých uměli učitelé využívat interaktivní pomůcky nebo předměty, kde se učila jen teorie. Objevily se i odpovědi, které říkají že žádný předmět nebyl podle názoru žáků vyučován kvalitně a nepřinesl očekávané výsledky.

10. V jakých předmětech, které se ve Vašem oboru vyučují, byla online-distanční výuka z Vašeho pohledu nedostatečná?

Opakem předchozí otázky byla tato otázka, která měla ukázat názor žáků na předměty, které podle jejich názoru nebyly kvalitně vyučovány a nepřinesly očekávané výsledky podle žáků. Opět se objevovaly předměty jako matematika, český jazyk, anglický jazyk, ale tentokrát jsou odpovědi spíše od žáků z odborných středních škol či učilišť. Většina žáků shrnula odpověď a napsali, že většina nebo všechny odborné předměty nepřinesly výsledky, které podle jejich názoru měli. V konkrétním případě to byly například předměty vozidlové motory, psychologie, politologie, speciální tělesná výchova, laboratoře a jiné. Někteří respondenti ovšem uvedli, že veškerá výuka byla kvalitní a žádný předmět neuvedli za nedostatečný.

11. Došlo podle Vás ke změně kvality distanční výuky během určité doby?

V této otázce měli žáci na výběr ze čtyř možností: Ano, kvalita se zlepšovala; kvalita byla pořád stejná; nedokážu posoudit; kvalita se časem zhoršovala. Nejvíce hlasů zaznamenal výběr s odpovědí Ano, kvalita se zlepšovala, a to konkrétně s 54 hlasy. 26 žáků odpovědělo, že kvalita byla pořád stejná, 12 žáků nedokázalo kvalitu posoudit a nejméně hlasů měla možnost, že se kvalita časem zhoršovala, rovných 7. Odpovědi jsou zobrazeny v grafu 7.

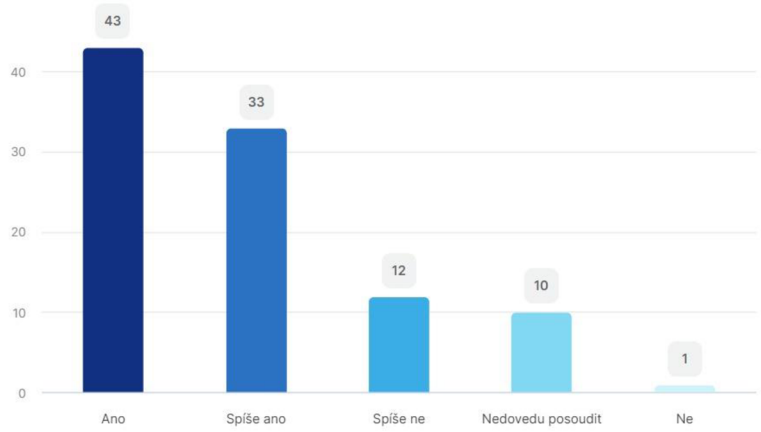


Graf 7: Došlo podle Vás ke změně kvality distanční výuky, Zdroj: Vlastní zpracování

12. *Uveďte konkrétně jak se kvalita zhoršila/zlepšila:*

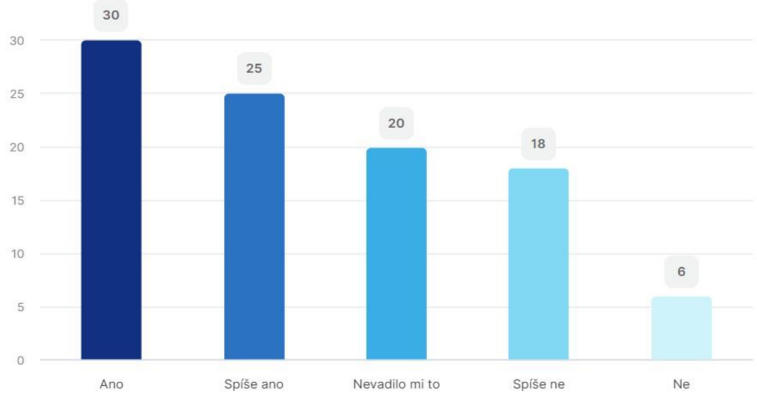
Tato otázka navazovala na tu předchozí a měla za úkol zjistit, co přesně se na výuce zlepšovalo či zhoršovalo. Nejčastěji žáci uváděli, že se po čase zlepšila komunikace s učiteli, jejich systém výuky, zlepšilo se připojení k výuce a celková organizace jak výuky, tak úkolů. Dále uvedli, že si postupem času na online výuku zvykli jak žáci, tak učitelé a brali to již jako běžnou součást jejich životů. Postupně získávali lepší materiály k výuce a tím pádem i lepší známky. Na opačnou stranu někteří žáci uvedli, že postupem času byla u žáků větší absence a menší motivace k učení, což se odráželo na zhoršení kvality. Jednalo se především o učňovské obory.

13. *Dostávali jste během online hodin dostatečný prostor pro své dotazy a připomínky?*
V této otázce měli žáci opět na výběr ze škály odpovědí: Ano; spíše ano; nedovedu posoudit; spíše ne; ne. Nejvíce zvolená byla možnost ano, kterou zvolilo 43 žáků. 33 žáků odpovědělo že spíše ano, 12 spíše ne, 10 lidí nedovedlo posoudit a jen 1 osoba odpověděla, že neměla dostatečný prostor pro své dotazy a připomínky. Z výsledku lze jasně usoudit, že většina žáků měla prostor pro své dotazy a připomínky. Přesné odpovědi jsou zobrazeny v grafu 8.



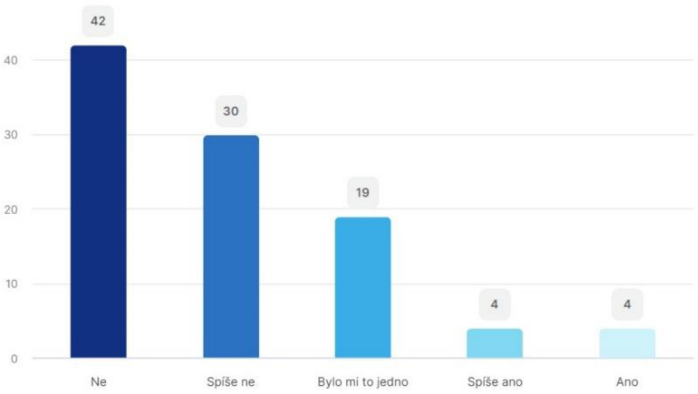
Graf 8: Dostávali jste během online hodin dostatečný prostor pro své dotazy a připomínky, Zdroj: Vlastní zpracování

14. Vyhovovalo Vám testování a zkoušení v rámci online hodin?
Další otázka s možností výběru Ano; spíše ano; nevadilo mi to; spíše ne; ne. Zde opět převládala odpověď ano, kterou zvolilo 30 respondentů. Možnost spíše ano zvolilo 25 osob, 20 lidí dali neutrální odpověď nevadilo mi to, 18 žákům spíše nevyhovovalo online testování a zkoušení a 6 žákům toto zkoušení nevyhovovalo vůbec. Výsledky této otázky jsou vyobrazeny v grafu 9.



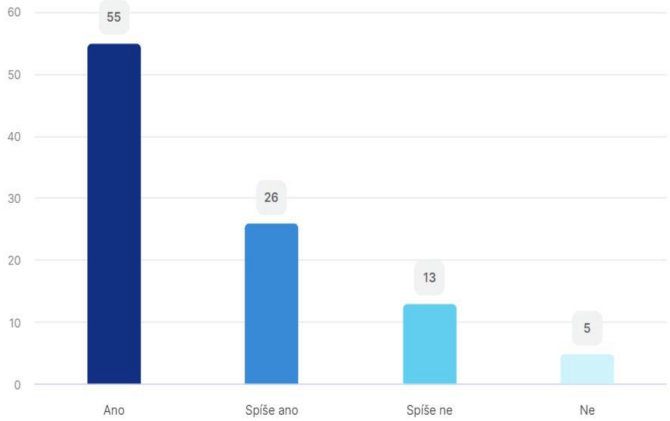
Graf 9: Vyhovovalo Vám testování a zkoušení v rámci online hodin, Zdroj: Vlastní zpracování

15. Vyhovovalo Vám mít při online výuce zapnutou kameru?
Následující otázky byly zaměřeny na technickou stránku online výuky, první z nich byla zvolena na zapnutou kameru, která byla nedílnou součástí online výuky a díky které mohli učitelé kontrolovat a komunikovat se svými žáky. Žáci měli v této otázce na výběr škálu odpovědí Ano; spíše ano; bylo mi to jedno; spíše ne; ne. Nejčastěji zde padla odpověď ne, a to konkrétně v 42 případech. Spíše ne zvolilo 30 žáků, 19 žákům to bylo jedno, 4 lidé zvolili možnost spíše ano a jen další 4 osoby označily, že jim kamera vyhovovala zapnutá. Z těchto odpovědí jasně vyplívá, že většině dotazovaných nevyhovovala zapnutá kamera při výuce. Odpovědi, které se týkaly zapnuté kamery, jsou k vidění v grafu 10.



Graf 10: Vyhovovalo Vám mít při online výuce zapnutou kameru, Zdroj: Vlastní zpracování

16. Měli jste dostatečné vybavení ke správnému fungování online výuky? (Internetové připojení, počítač, sluchátka, kamera)
Druhá otázka, která se týkala technického vybavení při výuce. Zde měli žáci na výběr škálu: Ano; spíše ano; spíše ne; ne. V 55 případech měli žáci dostatečnou výbavu, a tak zvolili možnost ano. 26 žáku upřednostnilo možnost spíše ano, 13 spíše ne a 5 žáků označilo možnost ne. Z těchto odpovědí můžeme tedy považovat vybavení většiny žáků za dostatečné a online výuka tak pro ně mohla z tohoto pohledu probíhat v pořádku. (graf 11)

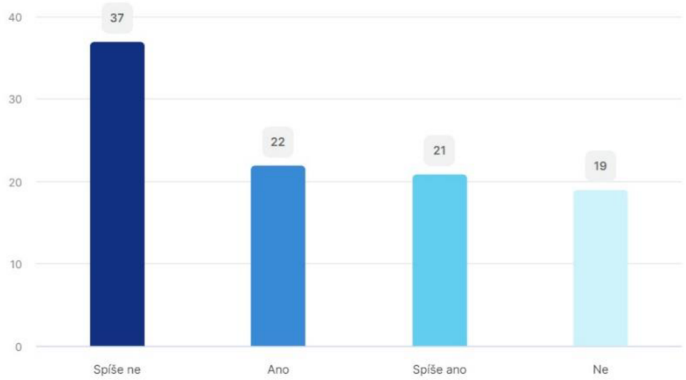


Graf 11: Měli jste dostatečné vybavení, Zdroj: Vlastní zpracování

17. Co Vám během online výuky chybělo nejvíce?
Tato otázka byla zaměřena nejen na výuku a její průběh, ale i na pocity žáků během distančního vzdělávání. V této otázce měli žáci otevřenou možnost odpovědí, ale v drtivé většině se opakovala odpověď, že jim chyběli spolužáci, kamarádi, sociální kontakt a lidé celkově. Dále zde padly odpovědi jako škola celkově, fyzické ukázky učiva, možnost obléct si hezké oblečení, soustředěnost v prezenční výuce, rutina, vstávání do školy a praxe. Někteří respondenti odpověděli, že jim nechybělo nic.

18. Co Vám na online výuce vyhovovalo?
Opak předchozí otázky. Zde měli žáci možnost napsat co jim během této situace vyhovovalo. Nejčastěji se opakovala odpověď, která říká že žáci mohli být v pohodlí domova, že si mohli lépe rozvrhnout svůj čas, že si mohli některé hodiny nahrávat a pak pouštět zpětně. Další odpovědi zahrnovaly ušetřený čas na cestu do a ze školy, pozdější vstávání, volnější rozvrh, přijatelnější testy a zkoušení či lepší známky. Objevily se i odpovědi, které ukazují že žákům vyhovovalo na online výuce všechno, ale zároveň i odpovědi, které říkají že nevyhovovalo nic.

19. *Měli jste nějaké problémy při návratu k prezenční výuce?*
Předposlední otázka se týkala návratu do školy po online výuce. Zde odpovídající vybírali nejvhodnější odpověď z výběru: Ano; spíše ano; spíše ne; ne. Nejvíce hlasů dostala odpověď spíše ne, kterou zvolilo 37 žáků. Druhou nejčastější odpovědí byla možnost ano, kterou zakliklo 22 žáků středních škol a učilišť. 21 odpovědí padlo na výběr spíše ano a 19 hlasů měla možnost ne. V této otázce byla čísla vcelku vyrovnána, nejspíše zde hrál faktor povahy žáka a prožívání změn. Následující otázka se zaměřuje na konkrétní problémy žáků při návratu do školy. Počty odpovědí lze vidět na grafu 12.



Graf 12: Měli jste nějaké problémy při návratu k prezenční výuce, zdroj: vlastní zpracování

20. *Pokud je Vaše odpověď ano, napište, jaké problémy konkrétně:*
V této otázce odpovídali žáci, kteří v té předchozí zvolili možnost ano. Žáci zde uvedli, že měli problém zvyknout si zpět na režim, vstávat dřív než při online výuce, dělalo jim problém psaní testů a zkoušení ve škole. Objevovaly se zde i problémy jako mluvení s lidmi, udržení pozornosti, málo znalostí z distanční výuky, dohánění učiva, sezení ve škole, dělaní si poznámek a málo času na jiné věci než na školu.

7.6 Vyhodnocení výzkumný otázek

V této podkapitole se vyhodnocují výzkumné otázky, které byly zmíněny již v podkapitole 7.2.

1. *preferují žáci prezenční nebo distanční výuku?*
   Žáci po zkušenostech s online výukou dokážou říct, co jim lépe vyhovuje. Většině z nich vyhovuje klasická prezenční výuka, ale najdou se i jedinci, kteří upřednostňují výuku distanční. Na distanční formě dokázala většina najít pozitiva i negativa.

2. *Jaká byla kvalita online hodin z pohledu žáků?*
   Každá škola vyučovala v době online výuky po svém, tak jak je to běžné i při prezenční výuce. Hodiny se lišily podle předmětů, učitelů, oborů i škol. Proto i kvalita byla různá. Z dotazníku vyplívá, že všeobecně se kvalita časem zlepšovala, poté co si žáci i učitelé zvykli na novou formu, ujasnili si systém a organizaci výuky.

3. *Měli žáci po návratu do škol nějaké problémy?*
   Většina žáků na otázku ohledně problémů při návratu do školy odpověděla kladně, tudíž že problémy neměli. Část žáků ovšem uvedla, že návrat do škol byl problémový z několika důvodů, ať už se jednalo o časovou kapacitu a organizaci, udržení pozornosti či dohánění učiva.

7.7 Shrnutí a diskuse

Praktická část ukázala, jak žákům středních škol vyhovovala distanční výuka a jak probíhala na jejich školách. Na dotazník odpověděla většina žáků z gymnázií, kterým distanční výuka jako taková nevadila, ale dávají přednost klasické prezenční výuce ve škole. Na většině gymnáziích se vyučovaly, v době distanční výuky, všechny předměty online, neprobíhaly pouze výchovy, jako je tělesná, výtvarná nebo hudební.
Střední odborné školy a učiliště byly ochuzeny o praxe na školských pracovištích, dílnách a laboratořích, jelikož byl zákaz setkávání více osob na jednom místě. Proto tito žáci přišli o důležité poznatky, které se na distanční výuce daly těžce dohnat nebo ukázat. Většině žákům z takových škol distanční výuka nevyhovovala a dávají též přednost prezenční výuce. Výuka jako taková se lišila předmět od předmětu a učitel od učitele.
Časem se kvalita distanční výuky zlepšovala, jelikož si žáci i učitelé na situaci zvykli a dokázali postupem času najít vhodný systém výuky a dovedli tak předměty kvalitně zvládnout. Nastaly ale i situace, kdy online výuka neprobíhala a žáci dostávali pouze úkoly a instrukce k samostatnému učení. Většina žáků měla vhodné podmínky k uskutečňování online výuky, jelikož jim nechybělo technické vybavení, které je k online výuce potřeba. Žáci měli dostatečný prostor pro své dotazy a připomínky a většině dotazovaných vyhovovaly metody zkoušení a testů, které si pro ně jejich učitelé chystali. Návrat na prezenční výuku byl pro většinu žáků bezproblémový, ale našli se i jedinci, kteří určité problémy při návratu do škol měli. Jednalo se hlavně o dřívější vstávání do školy, organizaci času nebo dohánění učiva.

Autorka bakalářské práce se spoustou odpovědí souhlasí, jelikož je studentka vysoké školy, distanční výuku zažila, a tak dokáže porovnat prezenční a distanční výuku. Souhlasí s výroky, které ukazují, že při distanční výuce se člověk může cítit osamocen a že mu chybí kontakt se spolužáky nebo vyučujícím. Autorka několikrát za dobu strávenou u počítače pociťovala potřebu se s někým vidět i jinak než přes kameru. Dále souhlasí s odpověďmi, které říkají, že při distanční výuce nefunguje taková motivace k učení, jako při výuce ve škole. Též jí vyhovovala časová kapacita, kterou v době distanční výuky ušetřila za dojíždění do školy. Povinné praxe v rámci autorčina studia j částečně absolvovala distančně a souhlasí s žáky v tvrzení, že jí praxe nedala tolik, jako kdyby ji

navštěvovala fyzicky. Praxe na vysoké škole se ovšem liší od té středoškolské, tudíž nedokáže totožně posoudit situaci.
Autorka si časem na distanční výuku zvykla a v celkovém hodnocení ji vyhovovala. Po návratu do školy jí dělal problém časový harmonogram, jelikož měla pocit, že dojíždění do školy a čas strávený ve škole mezi hodinami zabírá spoustu času.

7.8 Návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi

Je zřejmé, že ne každému distanční výuka vyhovuje, ale jelikož nastala situace, se kterou se nikdo nikdy nesetkal a školy musely být uzavřeny, muselo se jednat rychle a co nejlépe vůči žákům. Postupem času se distanční výuka měnila a každý učitel si ji přizpůsoboval podle svého uvážení. Z odpovědí, které skrz dotazník od žáků přišly, jsou zde doporučení a konkrétní návrhy pro zlepšení a zjednodušení online výuky, pokud by ještě podobná situace v budoucnu nastala.

Diskusní fórum
Každé osobě vyhovuje něco jiného, a to s jistotou lze říct i o distanční výuce. Často si žáci říkají výtky k výuce mezi sebou, ale k učiteli se připomínky nemusí dostat, a tak o určitých problémech nemusí vůbec vědět. Jeden z návrhů ke zlepšení kvality distanční výuky může být vytvoření diskusního fóra, kam by mohli žáci psát buď anonymně nebo i neanonymně své připomínky a poznatky, díky kterým může učitel přehodnotit svůj systém a styl výuky a uskutečnit tak změny, které budou vyhovovat co nejvíce žákům, ale i učiteli samotnému. Takové diskusní fórum může být součástí i běžných školních dní, nejen těch distančních a nemusí se týkat jen výuky, ale například i organizaci třídy, či celé školy.

Hodiny se školním psychologem
Online výuka mohla mít vliv na spoustu žáků hlavně psychického rázu, a tak je vhodné doporučit zapojení do online hodin školního psychologa nebo vychovatele, který by mohl s žáky rozebrat určité problémy a nabídnout pomoc. Ve spoustě škol existuje takzvaný třídní kruh, kam právě školní psycholog chodí a s žáky rozebírá nejrůznější problémy. Není to ovšem pravidlem na všech středních školách, což je

určitě škoda. Takový třídní kruh by se mohl udělat i v online prostoru, ať už s celou třídou tak s jednotlivci. Mohlo by se jednat o zpestření distanční výuky nejen pro žáky, ale i pro vyučující. Navíc spousta žáků uvedlo, že se během distanční výuky cítili osamocení, takže by jim například rozhovor se školním psychologem velice prospěl. Toto doporučení lze též využít v klasické prezenční výuce, kde má určitě školní psycholog či vychovatel své místo. Autorka bakalářské práce má tuto zkušenost z praxí, které vykonávala během studia na vysoké škole. Na střední odborné škole pedagogické v Brně měly třídy jednou za týden zmiňovaný třídní kruh, kam školní psycholog pravidelně docházel. Z diskuze se dozvěděla, že žáci této školy kruh oceňují a vždy se na něj těší.

Zábavné prvky v online výuce

Spousta žáků nedokáže udržet pozornost ani v normální výuce, natož v té distanční, kdy musí několik hodin denně sedět u počítače. Proto je dalším doporučením pro pedagogické pracovníky, aby do výuky zařadili více zábavnějších prvků, které hodinu nějakým způsobem zpestří, a udělají ji zajímavější. Může se jednat například o hudební doprovod, o použití filmových ukázek, či o hry, které budou zaměřené na právě probírané učivo. Konkrétní příklad lze uvést například na pokusy z fyziky či jiného přírodovědného předmětu. Jelikož je zřejmé, že v distanční výuce nelze všechny pokus dělat doma, mohou k tomu pomoct videa na internetu, které jasně ukazují, jak se pokus dělá. Pro více technicky zdatné učitele by neměly být takové vymoženosti problém a méně technicky zdatným můžou pomoct sami žáci. Taková zpestření ocení spousta žáků i v běžném vyučování. Autorka má zkušenost s aplikací Kahoot, která umožňuje prohlubovat probírané učivo pomocí kvízů.

8 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala zátěžovými situacemi žáků středních škol. Hlavním cílem bakalářské práce bylo přehledně vymezit pojmy, které se zátěží souvisejí a každý tento pojem zaměřit na žáky středních školách.
Cílem teoretické části bylo popsat problematiku zátěžových situací. Tento cíl se povedlo naplnit, avšak z kapacitních důvodů nešlo vše popsat do detailu. V prvních kapitolách se práce zabývá pojmy, jako je zdraví, které v problematice zátěže hraje velkou roli. Další pojem v teoretické části, byl stres. Stres přímo navazuje na zátěž, a tak je této kapitole věnována velká část práce. Stres je zde definován, rozdělen a je zde určená prevence. Další kapitola se věnovala právě zátěžovým situacím, které jsou tématem celé práce. Zátěžové situace jsou zde definovány, je zde popsáno zvládání zátěžových situací, projevy, a v závěru kapitoly se opět práce soustředí na žáky středních škol. Poslední kapitola teoretické části je věnována konkrétní zátěži, a to distanční výuce. V kapitole je tedy nejprve popsána koronavirová pandemie, dále vyhlášení nouzového stavu a uzavření škol a poté již kapitola definuje distanční vzdělávání, formy tohoto vzdělávání a následně výhody a nevýhody distanční výuky. Druhá část bakalářské práce je praktická. Cílem v praktické části bylo popsat distanční výuku z pohledu žáků středních škol, upozornit na problémy, které žáky v distanční výuce potkávaly a zároveň předložit vhodná řešení pro pedagogickou praxi. V praktické části je analyzován dotazník, na který odpovědělo 100 žáků středních škol. Dotazník obsahoval 20 otázek, které se týkaly průběhu a fungování distanční výuky během koronavirové pandemie. Každá otázka byla v práci rozebrána a na konci byly odpovězeny výzkumné otázky. Součástí praktické části jsou i návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi, které vycházejí z odpovědí od žáků a které by mohly být přínosem pro školy, kdyby se situace s distanční výukou ještě někdy opakovala. Cíle bakalářské práce byly naplněny, podařilo se objasnit a vymezit pojmy, které s tématem zátěže souvisejí a podařilo se je zahrnout do středoškolského života. Dále práce dosáhla svého cíle i v praktické části, kdy díky odpovědím od žáků středních škol, dokázala popsat, jak distanční výuka konkrétně probíhala z pohledu žáků, upozornila na problémy, které žáci při distanční výuce měli a poté byly definovány návrhy pro pedagogickou praxi.

Použité zdroje

BEDRNOVÁ, E. (1999) Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. vyd. Praha: Fortuna

BERZONSKY, M. D. & Adams, G. R. (2003). The Blackwell Handbook of Adolescence. Oxford: Blackwell.

CARNEGIE, D. (2011) Jak překonat starosti a stres. Přel. S. Gosman. Praha: Práh

ČÁP, J., MAREŠ, J. (2001-2007) Psychologie pro učitele. Praha: Portál

ČERNÝ, Michal a kolektiv. (2015) Distanční vzdělávání pro učitele. Brno: Flow

DRTINA, R. (2011) Možnosti a omezení elektronické podpory kvality vzdělávání. Praha: Extrasystem

HALUZÍKOVÁ, Jana a Zdeňka ŘÍMOVSKÁ. (2010) Sestra: Zvládání stresu a prevence jeho následků Dostupné z: https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku450941

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. (2000) Psychologický slovník. Praha: Portál

HAVLÍNOVÁ, M et al. (1998) Program podpory zdraví ve škole: Rukověť projektu Zdravá škola. Praha: Portál

HERMAN, Erik a DOUBEK Pavel. (2008) Deprese a stres: Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy. Praha: Maxdorf

HOLMES, T. H., and Rahe, R. H. (1967) The Social Readjustment Rating Scale. journal of Psychosomatic Research 2:214, Reprinted with permission of autohors and Pergamon Press, ltd.

KOPECKÁ, I. (2011) Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada

KŘIVOHLAVÝ, J. (2001) Psychologie zdraví. Praha: Portál

KŘIVOHLAVÝ, J. (1994) Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994

KŘÍŽ, J. (2011). Determinanty zdraví. In Komárek, L., Provazník, K. et al. Ochrana a podpora zdraví. (16-27). Praha: 3. lékařská fakulta UK. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/CINDI/OCHRANA_A_PODPORA_ZDRAVI.pdf

Kučera, M., & Máček, M. (1975). Sport mládeže očima lékaře. Praha: Olympia

LANGMEIER, J., KREJČÍKOVÁ, D. (1998) Vývojová psychologie. Praha: HaH

LINCOVÁ, Dagmar a Hassan FARGHALI. (2002) Základní a aplikovaná farmakologie. Praha: Galén

MACHAČ, M., et al. (1985) *Emoce a výkonnost.* 2. vyd. Praha: SPN

MACEK, P. (2003) Adolescence. Praha: Portál

MACKOVÁ, K. (2009) Zvládací strategie školského stresu. Dostupné z http://www.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/Pdf/e-pedagogium/E-pedagogium_IV2009_internet.pdf

MEDINA, A. (2011) Příručka prevence stresu. Dostupné z: http://web.spi.pt/stressless/docs/update/CS/Stress%20Prevention%20Handbook %20-%20Models%20and%20Good%20Practices_Short%20Version.pdf

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2020) Informace k vyhlášení nouzového stavu v ČR.. Dostupné z: https://www.msmt.cz/informace-kvyhlaseni-nouzoveho-stavu-v-cr

MURBERG, T. A., & BRU, E. (2004). School-Related Stress and Psychosomatic Symptoms among Norwegian Adolescents. School Psychology International, 25, 317-332. Dotupné z: http://dx.doi.org/10.1177/0143034304046904

NEDLEY, N. (2007) Život bez deprese. Praha: Advent-Orion

NEŠPOR, K. (2013) Sebeovládání: Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat! Praha: Portál

NOVÁK, T. (2004) Jak bojovat se stresem., Psychologie pro každého. Praha: Grada

NOVÁK, T. (2014) Mnohem menší dareba, než jste čekali. Psychologie pro každého. Praha: Grada

NUTBEAM, D. (1998). Health promotion glossary. Health promotion international. Dostupné z: http://www.ais.up.ac.za/med/scm870/nutbeam.PDF

ODYOVÁ, P. (2002) Domácí přírodní léčba. Přel. K. Orlová. Praha: Ikar

PAMPLONA-ROGER, George D. (2009) Encyklopedie léčivých potravin. Přel. K. Vyhnálková. Praha: Advent-Orion, 2009

PEŘAN, David a kolektiv. (2020) Dušnost v prvním kontaktu. Praha: Grada Publishing

PLAMÍNEK, J. (2013) Sebepoznání, sebeřízení a stres: prakticky atlas sebezvládání. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, Management (Grada).

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. (2008) Pedagogický slovník. Praha: Portál

ŘEHULKOVÁ, O., ŘEHULKA, E. (2001) Psychologické otázky adolescence. 1.vyd. Brno: Albert

SLIMÁKOVÁ, M. (2012). Zdravý talíř. Dostupné z margrit.cz: https://www.margit.cz/zdravy-talir/

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. (1999) Přehled vývojové psychologie. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého

ŠTĚPANÍK, J. (2008) Umění jednat s lidmi 3: Stres, frustrace a konflikty. Praha: Grada Publishing

VÁGNEROVA, M. (2005) Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání. Praha: Karolinum

Vláda České republiky (2020). Tisková konference po jednání rozšířeného předsednictva Bezpečnostní rady státu, 10. března 2020 Dostupné z: https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/tiskove-konference/tiskova-konference-po-jednanirozsireneho-predsednictva-bezpecnostni-rady-statu--10--brezna-2020-180194/

VOBOŘILOVÁ, J. (2015). Duševní hygiena a stres. Praha: České vysoké učení technické

VOKURKA, M. (2012) Patofyziologie pro nelékařské směry. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum

URBANOVSKÁ, E. (2010) Škola, stres a adolescenti. 1. vyd. Olomouc: VUP

Příloha A Dotazník

1. Jsem:*

Vyberte jednu odpověď

- Žena
- Muž
- Jiné

2. Věk:*

Napište číslo...

3. Obor vzdělávání:*

Napište jedno nebo více slov...

4. Jak ve Vaší škole probíhala distanční výuka ve školním roce 2020/2021?*

Vyberte jednu odpověď

- Distanční výuka neprobíhala
- Distanční výuka probíhala, ale já jsem se ji neúčastnil/a
- Učitelé jen zadávali úkoly např. prostřednictvím emailu
- Probíhala výuka v Online formě nahodile
- Probíhala výuka v Online formě pravidelně

5. Vyhovovala Vám distanční výuka?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Je mi to jedno
- Ne

6. Pokud je Vaše odpověď ne, co přesně Vám nevyhovovalo na distanční výuce?

Napište jedno nebo více slov...

500

7. Vyhovuje Vám více distanční nebo prezenční výuka?*

Vyberte jednu odpověď

- Prezenční
- Spíše prezenční
- nevím
- Spíše distanční
- Distanční

8. Které předměty z Vašeho oboru nebyly vůbec vyučovány během distanční výuky?*

Napište jedno nebo více slov...

500

9. V jakých předmětech, které se ve Vašem oboru vyučují, byla online-distanční výuka z Vašeho pohledu kvalitní a přinesla pro Vás očekávané výsledky?*

Napište jedno nebo více slov...

500

10. V jakých předmětech, které se ve Vašem oboru vyučují, byla online-distanční výuka z Vašeho pohledu nedostatečná?*

Napište jedno nebo více slov...

500

11. Došlo podle Vás ke změně kvality distanční výuky během určité doby?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano, kvalita se zlepšovala
- Kvalita byla pořád stejná
- Kvalita se časem zhoršovala
- Nedokážu posoudit

12. Uveďte konkrétně jak se kvalita zhoršila/zlepšila:

Napište jedno nebo více slov...

13. Dostávali jste během online hodin dostatečný prostor pro své dotazy a připomínky?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nedovedu posoudit
- Spíše ne
- Ne

14. Vyhovovalo Vám testování a zkoušení v rámci online hodin?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevadilo mi to
- Spíše ne
- Ne

15. Vyhovovalo Vám mít při online výuce zapnutou kameru?*

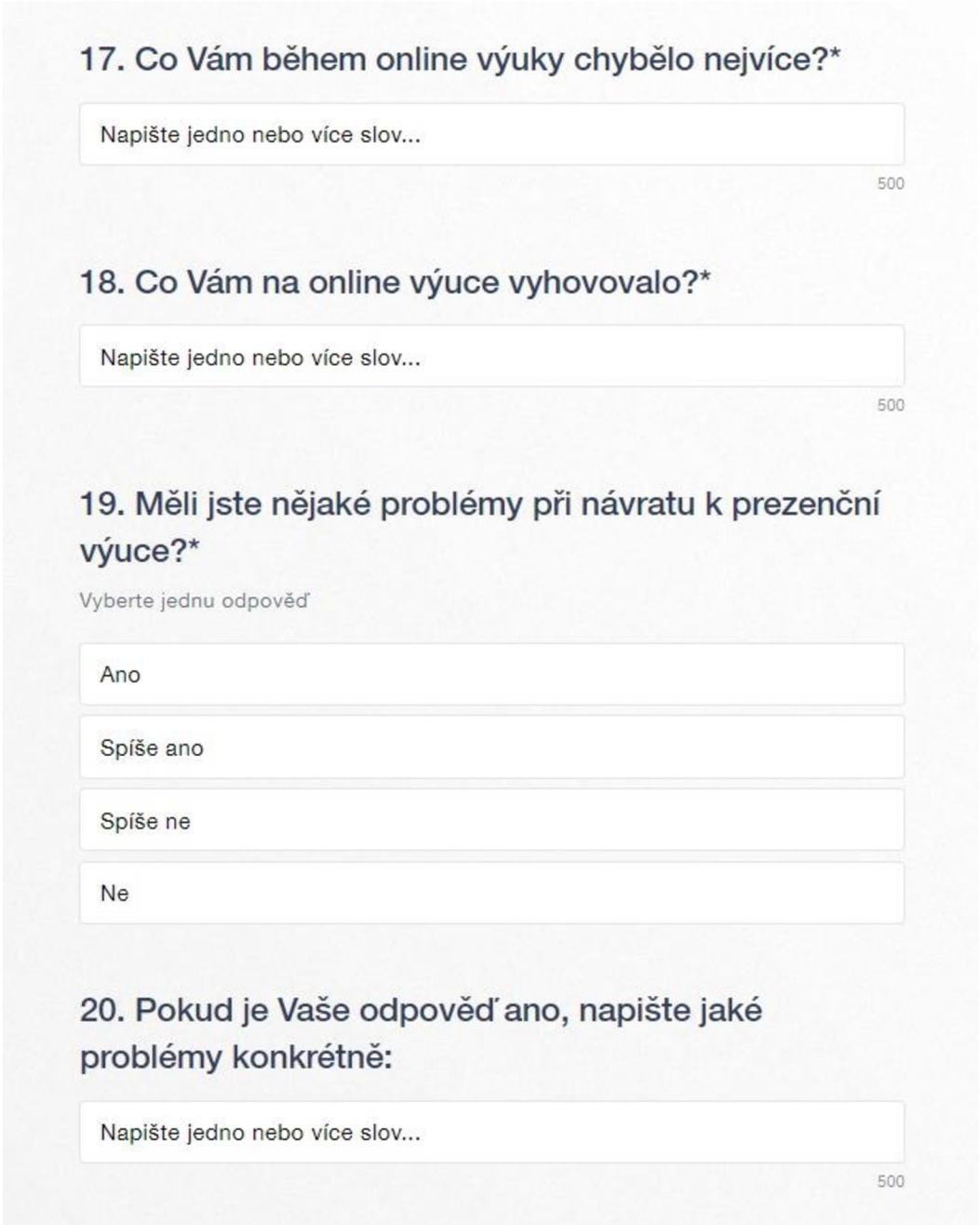
Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Bylo mi to jedno
- Spíše ne
- Ne

16. Měli jste dostatečné vybavení ke správnému fungování online výuky? (Internetové připojení, počítač, sluchátka, kamera..)*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne



Příloha A – dotazník, Zdroj: Vlastní zpracování

Příloha B Škála životních událostí a posouzení míry jejich stresu

Tabulka 1: Škála životních událostí, Zdroj: Holmes TH, Rahe RH. (1967) The Social Readjustment Rating Scale. J Psychosom Res

Příklad události	**Orientační zátěžová intenzita v bodech**
Smrt manžela/manželky	100
Rozvod	73
Manželská odluka	65
Výkon trestu ve vězení	63
Smrt blízkého člena rodiny	63
Vlastní zranění či nemoc	53
Svatba	50
Výpověď z práce	47
Manželské usmíření	45

Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek do rodiny	39
Přizpůsobení se jiné práci	39
Změna finanční situace	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna ve způsobu práce	36
Změna počtu manželských hádek	35
Větší hypotéka nebo půjčka	31
Vymáhání hypotéky nebo půjčky	30
Změna pracovních povinností	29
Odchod syna či dcery z domova	29

Problémy s příbuznými	29
Vynikající osobní úspěch	28
Zahájení či ukončení školy	26
Změna životních podmínek	25
Revize osobních návyků	24
Potíže se šéfem	23
Změna pracovní doby, pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20