

**Univerzita Hradec Králové**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra pedagogiky a psychologie**

**Jméno autorky:** Ivana Vichová

**Název práce:** Strategie zvládání stresu v online výuce u žáků středních škol

**Oponentka BP:** Mgr. Sylvie Tichotová

**Téma práce:**

Téma práce navazuje na období pandemie covid-19 a věnuje se strategiím zvládání stresu u středoškolských studentů. Téma je velmi relevantní – je třeba dobře porozumět tomu, jaké strategie a proč žákům během tohoto náročného období pomáhaly, abychom byli lépe připraveni na budoucí analogické situace a byli v roli odborníků i rodičů schopni vhodně intervenovat.

**Struktura a rozsah práce:**

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se autorka zaměřuje na definici stresu, strategie jeho zvládání a roli ZSV v této oblasti. Praktická část je pojata jako dotazníkové šetření na vybrané střední škole.

**Teoretická a praktická část, obsah práce:**

Teoretická část se zabývá detailním rozбором problematiky stresu z mnoha různých úhlů pohledu. Text je velmi čtivý, a přitom logicky a přehledně členěný, autorka je velmi zdatnou spisovatelkou s darem předávat i komplexní a/nebo abstraktní pojmy s velkou lehkostí. Zároveň platí, že užívá přiměřeně odborný jazyk. O to více zamrzí, že převládají sekundární citace, autorka nedohledávala primární zdroje. Celkový dojem pak též sráží některé detaily, jako např. nekvalitně ofocené obrázky jednoduchých grafů, u kterých by se rozhodně hodilo překreslení, nebo vynechání.

Práce má v podstatě dva různé cíle. Vzhledem k tomu, že se jedná o práci bakalářskou, bylo by možná vhodnější zde zůstat u obecnějšího cíle zkoumání, tedy strategií zvládání stresu a v rámci práce diplomové fokus zaměřit na vliv ZSV na rozvoj a aplikaci těchto strategií. Toto téma s sebou nevyhnutelně přináší mnohé metodologické výzvy a bylo by proto lépe ponechat mu dostatek prostoru. Můžeme ho však samozřejmě vnímat i jako námět vhodný k dalšímu rozvoji.

Namísto této odbočky by se hodilo naopak doplnit přehled dosavadních tuzemských i zahraničních výzkumů v ohledu vlivu online prostředí na (duševní) zdraví dospívajících, kterých je nepřehledné množství. Pro lepší teoretickou podporu výzkumné části by se též hodila alespoň stručná sekce ohledně specifik dospívání vzhledem k psychické zátěži (stresu) a strategiím zvládání stresu.

Výzkumná část je zaměřena na dotazníkové šetření, které proběhlo na vybrané střední škole. Autorka použila dotazník vlastní konstrukce, kde se doptávala na spojitosti mezi vnímáním stresu a online výukou a na preferované strategie zvládání stresu. Zde bych ráda ocenila fakt,

že autorka stručně, ale výstižně respondentům vysvětlila, co jednotlivé strategie znamenají, co si pod nimi představit, včetně ilustrativních příkladů.

Potíž nastává ve stanovování hypotéz – pouze H1 může být považována za skutečnou hypotézu jakožto tvrzení o vztahu mezi dvěma proměnnými. Zbylé tři by se po mírném přeformulování mohly stát buď výzkumnými otázkami, anebo kvalifikovanými předpoklady. Bohužel by však pro ně chyběla opora v teoretické části, zdá se, že autorka při jejich formulaci čerpala pouze z vlastní zkušenosti či z krátkého předvýzkumu, který provedla. To však pro odborný text typu bakalářské práce nestačí – je třeba se těmto specifickým tématům věnovat i v části teoretické, aby bylo zřejmé, odkud jednotlivé hypotézy/předpoklady vzešly.

**Jazyková a stylistická úroveň práce:** autorka používá velmi čtivý, ale zároveň odborný jazyk, text je strukturován velmi přehledně s logickou návazností jednotlivých kapitol

**Formální stránka práce:** splněna rozsahem, k propojení teoretické a praktické části moje poznámky viz výše

**Použitá literatura a použité zdroje:** autorka používá relevantní odborné zdroje, převážně učebnice a monografie, bohužel chybí aktuální české i zahraniční studie, převládají sekundární zdroje

**Využitelnost pro teorii:** nízká

**Využitelnost pro praxi:** střední

**Cíl práce:** autorce se podařilo cíl její práce naplnit

**Úroveň diplomové práce:** Práce splňuje požadavky k obhajobě

**Požadavky na autora u obhajoby:**

- Jak by se práce se strategiemi zvládání stresu dala zařadit do výuky ZSV? Klade toto téma i nějaké zvláštní nároky na samotné vyučující? Od jakého věku byste toto téma pro žáky doporučila a proč?
- Měli by se dle Vašeho názoru do této výuky týkající se zvládání stresu zapojovat i další odborníci, např. školní psycholog, odborník na primární prevenci?

V Hradci Králové 4. 7. 2022

Mgr. Sylvie Tichotová