

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra pedagogiky



**Česká
zemědělská
univerzita
v Praze**

Zvládání stresu u studentů středních odborných škol

Závěrečná práce

Autor: Ing. Simona Franková

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Monika Dobiášová, Ph.D.

2024

ZADÁNÍ ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

Ing. Simona Franková

Rozšiřující kurz

Studium učitelství odborných předmětů

Název práce

Zvládání stresu u studentů středních odborných škol

Název anglicky

Stress management in vocational high school students

Cíle práce

Tato závěrečná práce se zaměřuje na zvládání stresu u studentů středních odborných škol. Hlavním cílem práce je zjistit, jaké jsou hlavní zdroje stresu u těchto studentů a jak se s ním vyrovnávají.

Metodika

Teoretická (rešeršní) část práce bude zpracována metodou analýzy odborných informačních zdrojů. Budou vymezeny hlavní pojmy spojené se stresem u studentů středních odborných škol.

- Praktická část práce bude zaměřena na získání vstupních dat metodou dotazování na vybrané škole. Získaná data budou analyticky vyhodnocena a popsána metodou komparace.
- Závěrečná část práce (diskuse) bude obsahovat formulace výsledků práce, diskusi o výsledcích práce a obecné shrnutí dosažených výsledků, a to s využitím metody syntézy poznatků.

Doporučený rozsah práce

25 stran

Klíčová slova

stres, faktory stresu, copingové strategie, psychohygiena

Doporučené zdroje informací

FALEIDE, Asbjørn O., Lilleba B. LIAN a Eyolf Klæboe FALEIDE. Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2864-3.
FONTANA, David; BALCAR, Karel. Psychologie ve školní praxi. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
KOLÁŘ, Pavel. Posilování stresem: cesta k odolnosti. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.
LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S., Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer, 1984, 456 s., ISBN 0-8261-4191-9.
ŠOLCOVÁ, Iva. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.

Předpokládaný termín obhajoby

2024/25 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Mgr. Monika Dobiášová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra pedagogiky

Elektronicky schváleno dne 26. 04. 2024

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 03. 07. 2024

prof. Ing. Petr Valášek, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 10. 12. 2024

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci na téma:

Zvládání stresu u studentů středních odborných škol

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

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

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

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

V Praze dne 15.12.2024

.....

(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí závěrečné práce paní PhDr. Mgr. Monice Dobiášové, Ph.D. za odbornou pomoc a užitečné rady při vedení této práce. Ráda bych také poděkovala svým přátelům a rodině za podporu.

Abstrakt

Tato závěrečná práce se zaměřovala na zvládání stresu u studentů středních odborných škol. V teoretické části byla podrobně popsána problematika stresu, jeho projevy a reakce, druhy stresu, stresory ve školním prostředí a stresory u adolescentů, a různé copingové strategie. Praktická část zahrnovala dotazníkové šetření provedené na Střední odborné škole civilního letectví Praha-Ruzyně. Dotazníky byly distribuovány mezi studenty a obsahovaly otázky týkající se věku, pohlaví, oboru studia (technický nebo ekonomický), situací ve škole způsobujících stres, metod zvládání stresu, přístupu ke školním zdrojům nebo programům na zvládání stresu, názoru na podporu školy při zvládání stresu, pocitu přetížení školními povinnostmi a emocí po překonání stresových situací. Výsledky ukázaly, že žáci měli nejvíce stresu ze zkoušek a testů, přičemž většina se učila méně než 5 hodin týdně. Někteří studenti, zejména z technických oborů, zažívali stres i mimo školu. Muži ve věku 19 let zvládali stres lépe než jejich vrstevníci. V otevřené otázce studenti navrhovali, aby učitelé snížili tlak na studenty a více se věnovali tématu stresu a jeho zvládání prostřednictvím přednášek nebo kurzů. Studenti také uvedli, že by ocenili více podpory a porozumění ze strany učitelů při zvládání stresových situací. Závěrem bylo zjištěno, že efektivní zvládání stresu je klíčové pro zlepšení akademického výkonu a celkové pohody studentů.

Klíčová slova

stres, faktory stresu, copingové strategie, stresory, školní prostředí, zvládání stresu

Abstract

This final thesis focused on stress management among students of secondary vocational schools. The theoretical part provided a detailed description of the issue of stress, its manifestations and reactions, types of stress, stressors in the school environment, stressors among adolescents, and various coping strategies. The practical part included a questionnaire survey conducted at the Secondary School of Civil Aviation in Prague-Ruzyně. Questionnaires were distributed among students and included questions regarding age, gender, field of study (technical or economic), situations at school causing stress, methods of stress management, access to school resources or programs for stress management, opinions on school support in managing stress, feelings of being overwhelmed by school duties, and emotions after overcoming stressful situations. The results showed that students experienced the most stress from exams and tests, with most studying less than 5 hours per week. Some students, especially from technical fields, experienced stress outside of school as well. Males aged 19 managed stress better than their peers. In an open-ended question, students suggested that teachers should reduce pressure on students and focus more on the topic of stress and its management through lectures or courses. Students also indicated that they would appreciate more support and understanding from teachers in managing stressful situations. In conclusion, it was found that effective stress management is crucial for improving academic performance and overall student well-being.

Keywords

stress, stress factors, coping strategies, stressors, school environment, stress management

OBSAH

Úvod.....	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Cíl práce a metodika	11
2 Stres	12
2.1 Definice pojmu stres	12
2.2 Projevy stresu.....	13
2.3 Reakce na stres.....	13
2.4 Druhy stresu	14
2.5 Stresory a stresové situace	16
2.5.1. Klasifikace stresorů.....	16
2.5.2. Stresory ve školním prostředí	17
2.5.3. Stresory u adolescentů ve školním prostředí	18
3 Copingové strategie	21
3.1 Typy copingových strategií	22
3.2 Zvládání stresu u středoškoláků.....	24
PRAKTICKÁ ČÁST	25
4 Vlastní práce	25
4.1 Dotazníkové šetření	26
4.2 Návrhy studentů na zlepšení podpory ze strany školy při zvládání stresu..	30
4.3 Analýza emocí a strategií zvládání stresu ve školním i mimoškolním prostředí	31
4.4 Analýza zvládání stresu podle pohlaví a oboru	34
5 Vlastní doporučení.....	37
6 Závěr.....	39

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	40
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ A SCHÉMAT	43
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	44
SEZNAM PŘÍLOH.....	45

Úvod

Stres jako pojem je dnes běžně vyskytující se téma mezi dětmi i dospělými. Současná doba tomu již dnes přikládá větší prioritu, a to zejména ve vyspělých industriálních společnostech jako například Česká republika. Často je dnes stres neodmyslitelnou součástí našeho života, a to platí i pro studenty středních odborných škol. Každodenní školní povinnosti, zkoušky, sociální interakce a osobní očekávání mohou způsobit vysokou míru stresu. Studenti se mohou potýkat s tlakem na dosažení dobrých výsledků ve škole, vyhověním očekávání rodiny a společnosti a také s osobními problémy.

Zvládání stresu je klíčovou dovedností, která může ovlivnit duševní a fyzické zdraví studentů. Existuje mnoho strategií, které mohou pomoci, jako je relaxace, cvičení, meditace, plánování a hledání podpory od blízkých lidí. Každý student může najít svou vlastní cestu, jak se vyrovnávat se stresem a udržovat rovnováhu mezi školou, osobním životem a duševním zdravím.

Stres může mít různé projevy, jako jsou zvýšená srdeční frekvence, pocení, napětí svalů, úzkost, podrážděnost a nespavost. Je důležité si uvědomit, že stres není vždy negativní. Krátkodobý stres může následovat pozitivní událost, jako je svatba nebo úspěšný projekt. Avšak dlouhodobý stres, který přetrvává, může mít vážné následky na naše zdraví.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Cíl práce a metodika

Tato závěrečná práce se zaměřuje na zvládání stresu u studentů střední odborné školy. Hlavním cílem práce je identifikovat hlavní zdroje stresu, kterým tito studenti čelí, analyzovat strategie, které používají k jeho zvládání. Práce si klade za cíl přispět k lepšímu porozumění problematice stresu ve školním prostředí a navrhnout doporučení pro efektivní zvládání stresu u studentů.

Metodika

Teoretická část práce bude zpracována metodou analýzy odborných informačních zdrojů. Budou vymezeny a definovány hlavní pojmy spojené se stresem u studentů středních odborných škol, včetně jeho příčin, projevů a dopadů na jejich akademický a osobní život.

Praktická část práce bude zaměřena na získání a analýzu dat prostřednictvím dotazníkového šetření provedeného na Střední odborné škole civilního letectví v Praze-Ruzyni. Dotazníky budou distribuovány mezi studenty a budou obsahovat otázky týkající se věku, pohlaví, oboru studia, situací ve škole způsobujících stres, metod zvládání stresu, přístupu ke školním zdrojům nebo programům na zvládání stresu, názoru na podporu školy při zvládání stresu. Získaná data budou analyticky vyhodnocena a popsána metodou komparace.

Závěrečná část práce bude obsahovat formulaci výsledků, diskusi o výsledcích a obecné shrnutí dosažených poznatků s využitím metody syntézy poznatků. Výsledky budou diskutovány v kontextu existující literatury a budou navržena doporučení pro praxi.

2 Stres

Během života jsou lidé vystavováni situacím, které vyžadují zvýšené úsilí a výkonnost. Reakce těla na tyto náročné životní okamžiky se označuje jako stres. V současné době je tento termín spojován především s hektickým životním stylem a množstvím úkolů, které je třeba zvládnout. Mírný stres může dokonce tělu pomoci zvýšit aktivitu, ale přebytek stresu může způsobit vážné problémy. Vlivem stresu se náš organismus postupně opotřebovává, škodlivé látky se ukládají do tkání a hromadí se v nich, což může vést k rozvoji nemocí. Výzkumy ukazují, že až 80 % nemocí je způsobeno stresem, včetně astmatu, infarktu myokardu nebo rakoviny.

2.1 Definice pojmu stres

Slovo “stres” je vžité a je používáno v různých kontextech. Jak mu tedy lze správně porozumět? Je to prastará reakce, která je vlastní všem živým organismům a je velmi důležitá pro udržení života. Na útěk, útok nebo „zamrznutí“, tedy na přežití v extrémně nepříznivých podmínkách, je jedinec připravován touto reakcí. Kdyby mechanismus stresové reakce neexistoval, člověk by zahynul při první příležitosti. Stres nemůže být ze života odstraněn, ale lze se naučit správně s ním zacházet. Stres je vyvoláván napětím a naopak. Nejde jednoznačně o negativní pojmy. (Dutková,2023,s.24-25)

Slovo „stres“ bylo vytvořeno, když Hans Selye a další psycholog Walter Bradford Cannon začali ve 20. století publikovat výsledky svého výzkumného úsilí. Dr. Cannon ve své autobiografii *The Way of an Investigator* teoretizoval, že když je tělo vystaveno silnému stresu, vypíná určité funkce, jako je trávení, které nejsou potřeba v situacích života nebo smrti. Krev se tak může přesunout do částí těla, včetně mozku, srdce, plic a svalů, kde je to okamžitě potřeba. Zrodil se tak koncept reakce bojů nebo bojů. Dr. Selye rozlišoval mezi bohem a špatným stresem. Boží stres, který nazval eustres, se skládá z oboustranných reakcí na stresory, které pomáhají chránit oběť v době nebezpečí. Špatný stres, který nazval distres, je přemíra stresu. Stresové reakce jsou automatické a člověk nemůže udělat nic, aby je zastavil. Pokud je člověk neustále ve stresu, jeho tělesné stresové reakce se začnou překrývat. Dočasné tělesné změny, jako je zvýšený krevní tlak a srdeční frekvence, mohou být přítomny neustále. (Novak,2023, s.7-9)

2.2 Projevy stresu

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO), se stresové projevy rozdělují na fyziologické, emocionální a behaviorální. Mezi fyziologické příznaky patří bušení srdce, bolesti za hrudní kostí, nechutenství, svíravé bolesti břicha, zácpa, průjem, časté močení, sexuální impotence, bolesti hlavy, migrény, svalové napětí v oblasti krční páteře, dvojité vidění, nepravidelný menstruační cyklus, ekzémy a vyrážky v obličeji (Blahutová, 2012). Tělesné projevy stresu se u jednotlivců liší. Někteří mají gastrointestinální příznaky, jiní kardiovaskulární (Ayers, De Visser, 2015, s.296-297). Emocionální příznaky ovlivňují psychiku jedince. Patří sem časté změny nálad, neschopnost empatie, nadměrná únava, nespavost, nadměrné starosti, neschopnost koncentrace, úzkost, podrážděnost, poruchy paměti, omezení kontaktu s lidmi. Behaviorální příznaky se projevují v chování jedince. Může jít o nerozhodnost, neustálé stěžování, zvýšenou konzumaci alkoholu, cigaret či kávy, závislost na drogách a sedativech, přejídání nebo ztrátu chuti k jídlu, problémy s usínáním, ztrátu chuti do práce, snahu vyhnout se odpovědnosti a úkolům. (Blahutová, 2012)

2.3 Reakce na stres

Reakce na stres zůstává stejná už od pradávných dob, kdy se vyvíjeli předchůdci člověka. Lidstvu bylo umožněno přežít v časech, kdy nám skutečně hrozila smrt hladem nebo v drápech lvů a tygrů. Přímo uprostřed mozku se nachází párový útvar dvou mandlí, který se nazývá amygdala a byla vyvinuta speciálně proto, aby reagovala na hrozby. Amygdala přijímá informace ze smyslových a vnitřních orgánů, a když usoudí, že je přítomna hrozba, kdy například slyšíme děsivý zvuk, začne amygdala bít na poplach. Pomocí hormonů a neurotransmiterů je spuštěna kaskáda fyziologických změn, které vás připraví na boj nebo útěk. Proto jste ze stresu buď nabuzeni a podrážděni, nebo naopak panikaříte a snažíte se uniknout. (Kožinová, 2022, s.23-26)

Stresová reakce se rozděluje na tři postupné fáze:

Poplachová fáze: Poplachová neboli alarmová fáze, je charakterizována trváním 6–48 hodin. Je způsobena působením katecholaminů. Dochází ke zvýšení minutového srdečního objemu, zvýšení krevního tlaku a centralizaci oběhu do životně důležitých orgánů. Dále je zvýšena srážlivost krve, zvýšena nabídka glukózy a stimulována lipolýza pro mobilizaci energetických zdrojů.

Fáze rezistence: V druhé fázi je dominován účinek glukokortikoidů, který je velmi mnohostranný. Jsou zaznamenány protizánětlivé účinky.

Fáze vyčerpání: V této závěrečné fázi jsou energetické rezervy vyčerpány a dochází k hromadění produktů proteokatabolismu. (Večeřová-Procházková, Honzák, 2008, s.188-192; Vokurka, 2018, s.79-80)

2.4 Druhy stresu

Stres je rozdělován do několika kategorií, které se liší svými charakteristikami dopady na člověka. Každý typ stresu je charakterizován specifickými příčinami, a projevy, které ovlivňují, jak je s ním nakládáno. Porozumění těmto různým druhům stresu je považováno za klíčové pro efektivní zvládání stresových situací a udržení celkové pohody.

1. Hypostres je považován za slabší formu stresu, která není pro tělo příliš zatěžující, a je způsobován nedostatkem stimulace nebo výzev. Dlouhodobá rutina bez změn, nedostatek motivace nebo nuda jsou často spojovány s hypostresem, který může vést k pocitům apatie, únavy a snížené produktivitě. Tento druh stresu je často přehlížen, protože jeho dopady nejsou okamžitě zřejmé, ale může mít dlouhodobé negativní účinky na psychické zdraví.

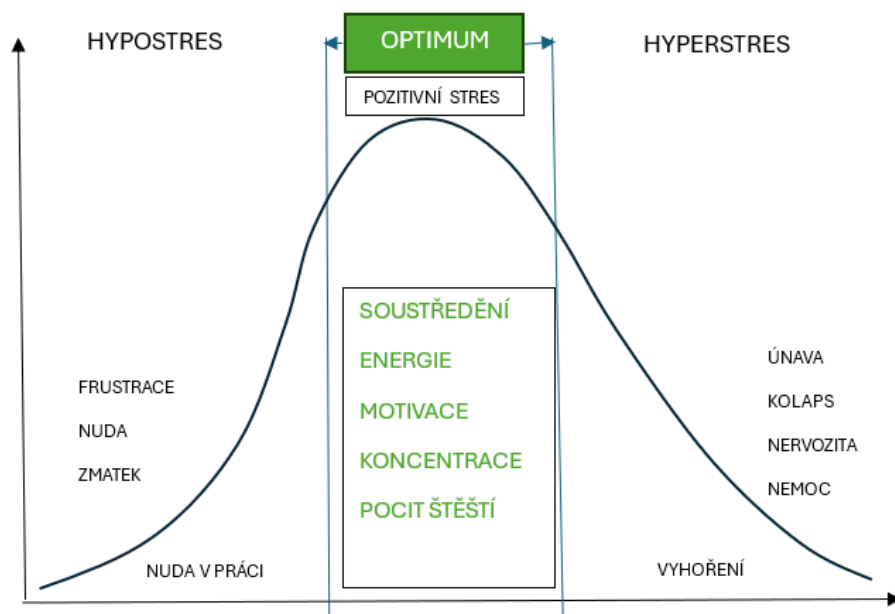
2. Hyperstres je považován za nadměrný stres, který může mít negativní vliv na fyzické i psychické zdraví, a je způsobován přílišným tlakem nebo nároky. Práce pod vysokým tlakem, finanční problémy a rodinné konflikty jsou často spojovány s hyperstresem, který může vést k úzkosti, vyčerpání, vysokému krevnímu tlaku a dalším zdravotním problémům. Tento druh stresu je často spojen s moderním

životním stylem, kde jsou lidé vystaveni neustálému tlaku na výkon a úspěch. (Nakonečný,2000)

3. Distres je velmi škodlivý stres, který vzniká v extrémních situacích a vyvolává negativní chemické reakce v těle. Ztráta blízké osoby, vážná nemoc nebo rozvod jsou příklady situací, které mohou způsobit distres, jenž může vést k depresím, posttraumatické stresové poruše (PTSD), srdečním problémům a dalším vážným zdravotním komplikacím. Distres je často charakterizován pocitem bezmoci a neschopností situaci zvládnout, což může mít devastující dopady na celkové zdraví a kvalitu života.

4. Eustres je považován za pozitivní stres, který motivuje a pomáhá člověku dosahovat lepších výkonů, a je způsobován vzrušujícími nebo výzvodnými situacemi. Například příprava na důležitou prezentaci nebo sportovní soutěž může vyvolat eustres, který vede k vyšší koncentraci, energii a celkovému zlepšení výkonu. Tento druh stresu je často vnímán jako užitečný, protože pomáhá překonávat překážky a dosahovat našich cílů, aniž by měl negativní dopady na zdraví. (Praško, Prašková,2007)

Obrázek 1: Lazarus a jeho tři typy stresu



Zdroj: Vlastní zpracování dle Lazarus (1984)

2.5 Stresory a stresové situace

Nepříznivé okolnosti, podmínky či podněty, které působí na člověka a vyvolávají v něm stres, jsou označovány jako stresory. Negativní vliv působící na člověka ve stresové situaci je tedy označován jako stresor. Stresové nebo zátěžové situace jsou obvykle charakterizovány disproporcí či nerovnováhou mezi požadavky dané situace a kompetencemi, možnostmi a dovednostmi, potřebnými k jejich zvládnutí, případně mezi neschopností či nemožností jedince těchto kompetencí využít. Situace kontaktu se stresorem je rozuměna jako stresogenní situace, tedy v souvislosti s výše uvedeným potenciálně stresová situace, která může být pro jednoho stresová, pro druhého nikoli. (Urbanovská, 2010, s. 33)

2.5.1. Klasifikace stresorů

Klasifikaci stresorů lze rozdělit dle Rymešové a Chomoutové (2020, s. 115-117) na:

1. Fyzikálně-chemické stresory jsou charakterizovány přírodním původem. V tomto případě je možné mluvit o neustále se zhoršujícím klimatu, nadměrné produkci elektromagnetického záření, které jsou způsobovány ve velkém množství domácími spotřebiči, které jsou součástí mnoha domácností. Vlivem zhoršujících se podmínek je snižována kvalita přírodních surovin a celková kvalita života, která je spojena se špatnou životosprávou a nedostatkem pohybu.

2. Úkolovými stresory jsou chápány způsoby, jakými jsou řešeny vzniklé situace, jaký je k nim zaujímán postoj a zda je jedinec schopen se aktivně postavit k jejich řešení. Okrajově jsou spojovány s myšlenkovými stresory, protože úkoly, které musí být řešeny, jsou obvykle vybírány jedincem.

3. Myšlenkové stresory jsou spojovány s poznáváním okolních situací, jiných lidí a sebe samotného. Na základě poznání všech zmíněných je vytvářen postoj k okolnímu světu.

4. Sociální stresory jsou spojovány se schopností komunikovat a úzce souvisejí s předchozí kategorií myšlenkových stresorů.

2.5.2. Stresory ve školním prostředí

Stres ve školním prostředí je považován za významný faktor, který ovlivňuje nejen akademický výkon studentů, ale také jejich celkovou pohodu a duševní zdraví. Mezi hlavní stresory patří například:

1. Akademický tlak – je považován za jeden z nejvýznamnějších stresorů ve školním prostředí. Studenti jsou často vystaveni vysokým očekáváním ze strany učitelů, rodičů, a sebe samých. Strach ze špatných známek a neúspěchu při zkouškách je vnímán jako zdroj stresu a úzkosti.

2. Sociální vztahy – sociální interakce ve škole jsou často zdrojem stresu, zejména pokud dochází ke konfliktům se spolužáky nebo učiteli. Špatné sociální klima ve třídě, šikana nebo pocit izolace jsou považovány za faktory, které negativně ovlivňují duševní zdraví studentů.

3. Osobní faktory – hrají klíčovou roli v tom, jak studenti zvládají stres ve školním prostředí. Tyto faktory zahrnují typologii osobnosti, nastavení mysli a individuální schopnosti zvládání stresu.

4. Externí faktory – jsou považovány za významné stresory, které mohou ovlivnit studenty ve školním prostředí. Rodinné problémy, jako jsou konflikty mezi rodiči nebo rozvod, jsou často vnímány jako zdroje stresu, které mohou negativně ovlivnit schopnost studentů se soustředit na studium. Další faktor může být finanční situace rodiny, která může způsobit stres, zejména pokud jsou studenti nuceni pracovat nebo se obávat o finanční stabilitu své rodiny. (Fontana, Balcar 1997)

Tabulka 1 Seznam stresoru a její bodová hodnota podle studentů střední odborné školy

Stresor	Bodová hodnota (max 10)
Zkoušky a test	10
Domácí úkoly a projekty	8
Nároky učitelů	7
Přechod na vyšší ročník	6
Šikana	10
Rodinné problémy	7
Sociální izolace	7

Zdroj: Buršíková Brabcová, Kohout 2018, s.52

2.5.3. Stresory u adolescentů ve školním prostředí

Stres je běžnou součástí života adolescentů a může mít významný dopad na jejich duševní a fyzické zdraví. Adolescence je období významných změn a výzev, které zahrnují nejen fyzický a hormonální vývoj, ale také sociální a emocionální přechody. V tomto období jsou adolescenti vystaveni různým stresorům, které mohou ovlivnit jejich schopnost zvládat každodenní situace a dosahovat akademických úspěchů. Mezi hlavní stresory u adolescentů patří například:

1. Negativní myšlenky a pocity o sobě samých, které mohou ovlivnit duševní zdraví adolescentů. Nízké sebevědomí a negativní sebehodnocení jsou často spojovány s úzkostí a depresí. Adolescenti, kteří mají nízké sebevědomí, mohou mít problémy s rozhodováním a interakcemi. Výzkum doktorky J. Katzenstein (hopkinsmedicine@2021, s.1) ukazuje, že negativní myšlenky o sobě samých mohou být způsobeny různými faktory, včetně nepříznivých zážitků z dětství, chronické kritiky a společenských očekávání. Adolescenti, kteří jsou vystaveni těmto negativním vlivům, mohou mít tendenci k sebekritice a používání neefektivních způsobů regulace emocí. Nedostatek silné identity může také vést k nízkému sebevědomí a zvýšenému

riziku duševních problémů. Negativní myšlenky a pocity o sobě samých mohou být dále zhoršeny vlivem médií a sociálních sítí, které často prezentují nerealistické standardy krásy a úspěchu.

2. Změny v těle, které jsou součástí dospívání, jsou často zdrojem stresu. Adolescenti se musí přizpůsobit fyzickým a hormonálním změnám, což může vést k nejistotě a úzkosti. Výzkum publikovaný v časopise *Journal of Adolescent Health* (psychologytoday @ 2022, s.1) ukazuje, že tělesné změny mohou být spojeny s vyšší úrovní stresu. Tyto změny mohou zahrnovat růstové spurty, změny v tělesné hmotnosti a vývoj sekundárních pohlavních znaků. Adolescenti mohou mít obavy z toho, jak jsou vnímáni svými vrstevníky, což může vést k problémům s tělesným obrazem a sebevědomím.

3. Problémy s přáteli a vrstevníky jsou považovány za významný stresor, který může výrazně ovlivnit duševní zdraví adolescentů. Sociální vztahy v tomto období jsou často složité a mohou zahrnovat konflikty, šikanu a tlak vrstevníků. Šikana, ať už fyzická nebo kyberšikana, může mít devastující dopad na duševní zdraví adolescentů, což vede k úzkosti, depresi a v extrémních případech i k sebevražedným myšlenkám. Tlak vrstevníků může také vést k rizikovému chování, jako je užívání drog nebo alkoholu, což dále zvyšuje úroveň stresu. Výzkumy ukazují, že kvalita přátelství má významný vliv na subjektivní pohodu adolescentů. Vysoká kvalita přátelství, charakterizovaná důvěrou, blízkostí a podporou, je spojena s vyšší úrovní štěstí a životní spokojenosti. Naopak špatné vztahy s vrstevníky mohou vést k pocitům osamělosti a nízkému sebevědomí. Konflikty mezi přáteli mohou být způsobeny různými faktory, včetně rozdílů v hodnotách, zájmech nebo sociálním postavení. Adolescenti, kteří se cítí izolovaní nebo odmítnutí svými vrstevníky, mohou mít větší potíže se zvládáním stresu a mohou být náchylnější k duševním problémům. (Dishion, T. J., & Tipsord, J. M. 2011, s.189).

4. Vliv médií a sociálních sítí je považován za významný faktor, který může přispívat ke stresu. Adolescenti jsou často vystaveni negativním zprávám nebo kyberšikaně, což může vést ke zvýšené úrovni stresu. Bylo zjištěno, že sociální média mohou mít významný dopad na duševní zdraví adolescentů. Používání sociálních sítí více než tři hodiny denně je spojeno s vyšším rizikem depresi a úzkostí. Tělesný obraz adolescentů

může být ovlivněn sociálními médii, protože často prezentují nerealistické standardy krásy a úspěchu. Platformy jako Snapchat, Facebook, Twitter a Instagram jsou spojovány se zvýšenými pocity deprese, úzkosti, špatného tělesného obrazu, ale také osamělosti. Na druhou stranu, sociální média mohou také poskytovat podporu a spojení s vrstevníky, což může být pozitivní pro duševní zdraví, pokud jsou používána zodpovědně. (Mayo Clinic@ 2024, s.10)

Sociální média mohou ovlivnit čtyři hlavní oblasti života adolescentů: spojení, identitu, učení a emoce. Spojení s vrstevníky může být posíleno prostřednictvím sociálních sítí, což může vést k pocitu sounáležitosti a podpory. Nicméně, negativní interakce, jako je kyberšikana, mohou mít opačný efekt a vést k pocitům izolace a úzkosti. Identita adolescentů může být formována prostřednictvím sociálních médií, kde jsou vystaveni různým vzorům a ideálům. To může být pozitivní, pokud jsou tyto vzory zdravé a podporující, ale může to být také negativní, pokud jsou nerealistické a nedosažitelné. Učení a vzdělávání mohou být podporovány prostřednictvím přístupu k informacím a vzdělávacím materiálům na sociálních sítích, ale mohou být také narušeny, pokud adolescenti tráví příliš mnoho času online na úkor studia. Emoce adolescentů mohou být ovlivněny tím, co vidí a zažívají na sociálních médiích, což může vést k pozitivním nebo negativním emocionálním reakcím v závislosti na obsahu a kontextu. (APA@ 2023, s.15)

3 Copingové strategie

Copingové strategie mohou být zaměřeny na řešení samotného problému nebo na zvládání emocí spojených se stresem. Efektivní zvládání stresu může vést k lepšímu duševnímu zdraví, snížení úzkosti a deprese, zlepšení fyzického zdraví a zvýšení celkové životní spokojenosti. Naopak neefektivní copingové strategie mohou vést k negativním důsledkům, jako je zvýšená úroveň stresu a zdravotní problémy. Výběr a úspěšnost copingových strategií mohou být ovlivněny různými faktory, včetně osobních zkušeností a dostupné podpory.

Coping může být vnímán jako proces. Podobné vzorce chování ve stresových situacích, které nejsou výrazně ovlivněny okolnostmi a které populace používá, jsou označovány jako zvládací nebo copingové styly. Copingové styly jsou oproti copingovým strategiím chápány v obecnější rovině. Jednotlivé styly se projevují preferencí určitých strategických postupů. Copingové strategie lze chápat jako nástroj realizace, který zohledňuje aktuální psychosomatický stav jedince spolu s externími podmínkami. (Paulík, 2017, s.401-405)

Podle přístupu člověka lze zvládání stresu rozdělit na pasivní a aktivní. Pasivní coping se používá při zvládání dlouhodobého stresu. Obvykle se vztahuje k únikové reakci, která zahrnuje popření nebo rezignaci (odstoupení od řešení problému), izolaci (útěk do samoty), útěk do nemoci (snaha vyhnout se povinností), regresi (návrat k méně vyspělému vzorci chování) a denní snění (únik z reality). Aktivní coping se také využívá při zvládání dlouhodobého stresu. Zahrnuje agresi jako nejefektivnější metodu, identifikaci (ztotožňování se s určitým vzorem), kompenzaci, která se používá při nějakém nedostatku, upoutávání pozornosti (posiluje sebevědomí) a sublimaci (přesměrování společností neschvalovaných pudů do sociálně přijatelných aktivit).

Nedílnou součástí zvládání stresu je prevence, která se dělí na primární a sekundární. Prvkem primární prevence je salutogenní myšlení, které je orientované na zdraví. Mezi jeho komponenty patří smysluplnost (dané věci mají smysl a význam), zvládnutelnost (přesvědčení ve vlastní schopnosti) a srozumitelnost (pochopení okolního světa). Sekundární prevence může být součástí terapie psychických onemocnění. Terapie zahrnuje farmaka, různé psychoterapie a kinezioterapii. Kinezioterapie je

interdisciplinární obor, který využívá speciálních pohybových programů. (Bartůňková,2010)

3.1 Typy copingových strategií

Copingové strategie jsou techniky a metody, které se používají k zvládání stresu a nepříjemných emocí. Tyto strategie jsou klíčové pro udržení duševního a fyzického zdraví a pro zlepšení celkové pohody.

1. Problémově orientované strategie se zaměřují na řešení samotného problému, který způsobuje stres. Tyto strategie zahrnují aktivní kroky k odstranění nebo zmírnění stresoru. Příkladem může být vytvoření plánu, jak zvládnout náročný úkol, nebo hledání informací a zdrojů, které mohou pomoci situaci vyřešit. Dalšími příklady mohou být vyjednávání, hledání kompromisů nebo změna přístupu k problému. Tyto strategie jsou považovány za účinné, když je problém řešitelný a jedinec má kontrolu nad situací. Výzkumy ukazují, že problémově orientované strategie mohou vést k dlouhodobému snížení stresu a zlepšení celkové pohody.

2. Emocionálně orientované strategie se zaměřují na zvládání emocí spojených se stresem. Tyto strategie zahrnují techniky, které pomáhají jedinci zvládat a regulovat své emocionální reakce na stresové situace. Patří sem techniky jako meditace, hluboké dýchání, relaxační cvičení nebo vedení deníku. Meditace a hluboké dýchání mohou být použity ke snížení úzkosti a zlepšení koncentrace, zatímco relaxační cvičení mohou uvolnit napětí v těle. Vedení deníku může pomoci jedinci vyjádřit a zpracovat své pocity. Cílem těchto strategií je snížit emocionální reakci na stresovou situaci, což může pomoci zlepšit celkovou pohodu a zvýšit odolnost vůči stresu. (Verywell Health@,2022, s.1-12)

3. Vyhýbavé strategie zahrnují snahu vyhnout se stresovým situacím nebo minimalizovat jejich dopad. Tyto strategie mohou zahrnovat odložení náročného úkolu, vyhýbání se konfliktům nebo ignorování problému. I když mohou tyto strategie poskytnout krátkodobou úlevu, často nejsou efektivní v dlouhodobém horizontu a mohou vést k dalším problémům. Například odkládání úkolů může vést k nahromadění stresu a zvýšení úzkosti. Vyhýbání se konfliktům může zabránit řešení

problémů a vést k dlouhodobému napětí ve vztazích. Výzkumy ukazují, že vyhýbavé strategie mohou být spojeny s vyšší úrovní stresu a horším duševním zdravím.

4. Podpůrné strategie zahrnují hledání podpory od ostatních, jako jsou přátelé, rodina nebo profesionální poradci. Sdílení problémů a hledání rady může pomoci snížit stres a poskytnout nové perspektivy na řešení situace. Podpůrné strategie mohou zahrnovat rozhovory s blízkými osobami, účast na podpůrných skupinách nebo vyhledání odborné pomoci. Tyto strategie mohou poskytnout emocionální podporu, posílit pocit sounáležitosti a zvýšit odolnost vůči stresu. Výzkumy ukazují, že sociální podpora je klíčová pro zvládání stresu a zlepšení duševního zdraví.

5. Kognitivně-behaviorální strategie zahrnují změnu myšlenkových vzorců ale také chování, které přispívají ke stresu. Tyto strategie mohou zahrnovat identifikaci a změnu negativních myšlenek, rozvoj pozitivního myšlení a změnu maladaptivního chování. Kognitivně-behaviorální terapie (CBT) je často používána k výuce těchto technik. CBT může pomoci jedincům rozpoznat a změnit negativní myšlenkové vzorce, které přispívají ke stresu, a nahradit je pozitivnějšími a realistickými myšlenkami. CBT může také zahrnovat nácvik nových dovedností i chování, které mohou pomoci zvládat stresové situace efektivněji. Výzkumy ukazují, že CBT je účinná při snižování stresu, úzkosti a deprese.

6. Proaktivní strategie zahrnují předcházení stresovým situacím prostřednictvím plánování a přípravy. Tyto strategie mohou zahrnovat vytvoření harmonogramu, stanovení realistických cílů, pravidelné cvičení a zdravý životní styl. Proaktivní přístup může pomoci snížit pravděpodobnost vzniku stresu a zlepšit schopnost zvládat stresové situace, když nastanou. Například pravidelné cvičení může pomoci snížit úroveň stresu a zlepšit fyzické a duševní zdraví. Stanovení realistických cílů může pomoci snížit tlak a úzkost spojenou s dosažením cílů. Výzkumy ukazují, že proaktivní strategie mohou vést k lepšímu zvládání stresu a zlepšení celkové pohody.

Účinnost copingových strategií může být ovlivněna různými faktory, včetně osobních zkušeností, dostupné podpory a aktuálního psychosomatického stavu jedince. Efektivní zvládání stresu může vést k lepšímu duševnímu zdraví, snížení úzkosti a deprese, zlepšení fyzického zdraví i zvýšení celkové životní spokojenosti. Naopak

neefektivní copingové strategie mohou vést k negativním důsledkům, jako je zvýšená úroveň stresu a zdravotní problémy. (Positive psychology@,2017, s.1-15)

3.2 Zvládání stresu u středoškoláků

Zvládání stresu u středoškoláků může být podpořeno různými strategiemi. Relaxační techniky, jako je meditace, hluboké dýchání a jóga, jsou používány k uklidnění mysli a těla. Organizace a plánování, například vytvoření pevného plánu a rozvrhu, jsou využívány k minimalizaci stresu z nejasné situace a ke zlepšení efektivity při zvládání školních povinností. Osobní péče, včetně dostatečného spánku, zdravé stravy a pravidelné fyzické aktivity, je považována za klíčovou pro schopnost zvládat stres. Podpora od přátel, rodiny nebo školních poradců je hledána pro emocionální podporu a nové perspektivy. Kognitivně-behaviorální techniky, jako je změna negativních myšlenkových vzorců a rozvoj pozitivního myšlení, jsou používány k efektivnějšímu zvládání stresových situací. Proaktivní přístup, zahrnující plánování a přípravu, je využíván ke snížení pravděpodobnosti vzniku stresu a ke zlepšení schopnosti zvládat stresové situace. Vyhýbavé strategie, i když mohou poskytnout krátkodobou úlevu, nejsou považovány za efektivní v dlouhodobém horizontu, a proto je lepší se naučit čelit problémům přímo a hledat řešení. Kombinace těchto strategií může pomoci středoškolákům lépe zvládat stres a zlepšit jejich celkovou pohodu. (Jagiello et al., 2024)

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Vlastní práce

V rámci této závěrečné práce byl proveden rozsáhlý dotazníkový průzkum mezi studenty Střední odborné školy civilního letectví Praha – Ruzyně, jehož hlavním cílem bylo zjistit, jakým způsobem jsou zvládány stresové situace a z čeho mají studenti největší stres. Dotazník byl distribuován mezi studenty ve věku 15 až 19 let a více, kteří navštěvují ekonomické a technické obory na této konkrétní škole. Celkem se průzkumu zúčastnilo 111 respondentů, což poskytuje reprezentativní vzorek pro analýzu. Dotazník obsahoval otázky zaměřené na identifikaci hlavních zdrojů stresu, frekvenci stresových situací a strategie, které jsou používány k jejich zvládnutí.

Střední odborná škola civilního letectví, Praha – Ruzyně, K Letišti 278, Praha 6 - Ruzyně je příspěvkovou organizací, jejímž zřizovatelem je od roku 2001 Hlavní město Praha se sídlem Praha 1, Mariánské náměstí 2. Sídlí v nově zrekonstruované budově (2006-2007) v blízkosti ruzyňského letiště, dopravně velmi dobře dostupné i pro mimopražské žáky s bydlištěm v okrese Praha – západ a Kladno. Materiální podmínky školy jsou, i díky úzkému propojení s Letištěm Praha na nadstandardní úrovni. Škola připravuje odborníky pro potřeby civilní letecké dopravy ve sféře služeb, údržby a opravy letecké techniky. Kapacita školy je 400 žáků, aktuálně pro rok 2024 je zde 353 žáků.

V souladu se zařazením do rejstříku škol a školských zařízení škola vzdělává v oborech vzdělání:

- 23-45-L/02 Letecký mechanik, studium denní, délka studia: 4 roky
- 26-41-L/01 Mechanik elektronik – avionik, studium denní, délka studia: 4 roky
- 63-41-M/01 Obchodně provozní pracovník civilního letectví, studium denní, délka studia: 4 roky

Kapacita školy je 400 žáků, aktuálně pro rok 2024 je zde 353 žáků.

4.1 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření probíhalo v období od 04.11. do 19.11. 2024 na Střední odborné škole civilního letectví Praha – Ruzyně. Do zkoumaného souboru byli zařazeni studenti všech ročníků a oborů, jak ekonomického oboru, tak technických oborů. Při sběru dat bylo dbáno na dodržování etických zásad, zejména na anonymitu a dobrovolnost účasti respondentů, tedy studenti nebyli povinni odpovídat na všechny otázky z daného dotazníku.

Tabulka 2 Jak často studenti pociťují stres během školního roku

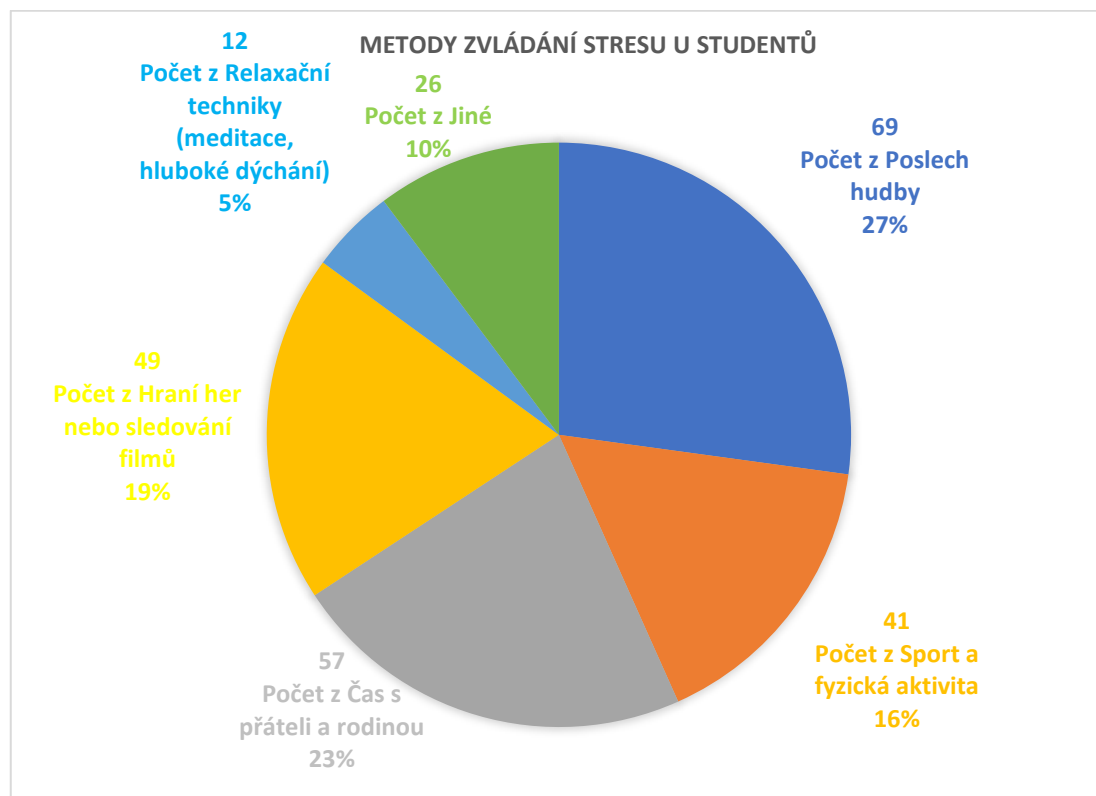
Rozdělení	Jak často pociťujete stres během školního roku?	
Muž		71
Ekonomický		26
Často		7
Občas		7
Velmi často		4
Zřídka		8
Technický		45
Často		15
Nikdy		3
Občas		8
Velmi často		12
Zřídka		7
Žena		30
Ekonomický		27
Často		6
Občas		2
Velmi často		18
Zřídka		1
Technický		3
Často		1
Nikdy		1
Velmi často		1
Celkový součet		101

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 2 ukazuje výsledky dotazníkového šetření týkajícího se pocitů stresu studentů během školního roku. Z tabulky je patrné, že muži, kteří studují ekonomický obor pociťují menší stres během školního roku, oproti ženám ekonomického oboru, které ho pociťují velmi často. Pokud ale srovnáme technické obory a ekonomické obory

u mužů, tak muži v technickém oboru se stresují během školního roku daleko více než muži z ekonomického oboru. Všeobecně se ale dá říci, že během školního roku pociťuje většina žáků určitý druh stresu.

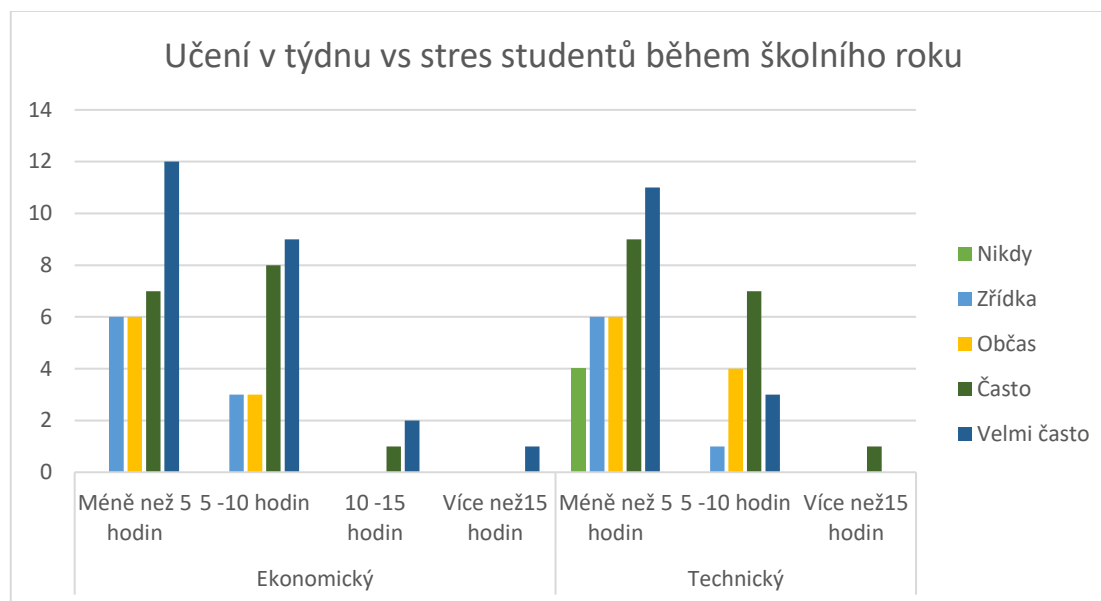
Graf 1 - Metody zvládání stresu u studentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 1 znázorňuje různé metody zvládání stresu, které studenti používají. Nejčastěji používanou metodou je poslech hudby, kterou uvedlo 27 % studentů. Čas s přáteli nebo rodinou tráví 23 % studentů. Sportovní a fyzické aktivity provozuje jen 16 % respondentů. Je patrné, že pasivní metody zvládání stresu jsou preferovány více než aktivní metody. Tyto výsledky naznačují, že pasivní aktivita je klíčovou metodou zvládání stresu mezi studenty, což může být důležité pro navrhování podpůrných programů. Není však příliš pozitivní zpráva, že studenti málo sportují a používají spíše pasivní aktivity.

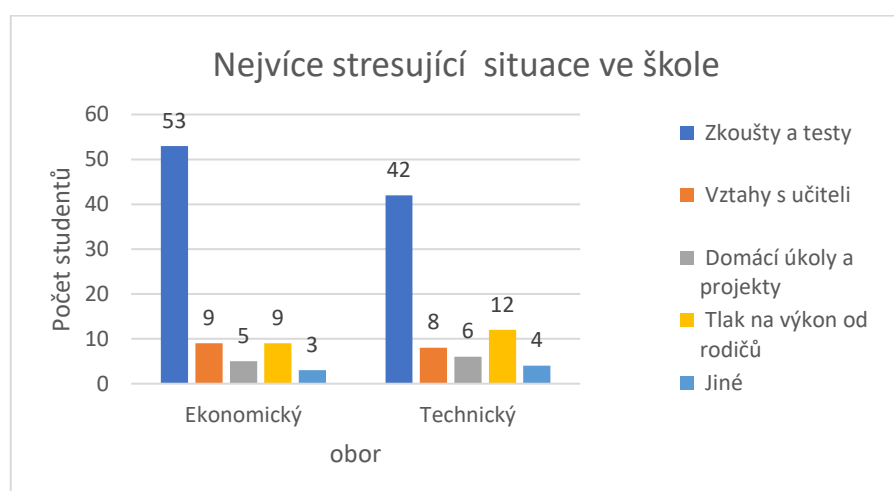
Graf 2 - Učení v týdnu vs stres studentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 2 znázorňuje vztah mezi počtem hodin věnovaných učení za týden, oborem studia a úrovní stresu během školního roku. Z grafu je patrné, že studenti, kteří věnují učení méně než 5 hodin, mají stres velmi často a často. Naopak studenti, kteří se věnují učení více jak 10 hodin týdně, mají stres pouze zřídka a občas. Tyto výsledky naznačují, že nedostatečné věnování času učení může vést k vyšší úrovni stresu mezi studenty. Je důležité, aby studenti věnovali dostatek času přípravě na studium, aby snížili svou úroveň stresu.

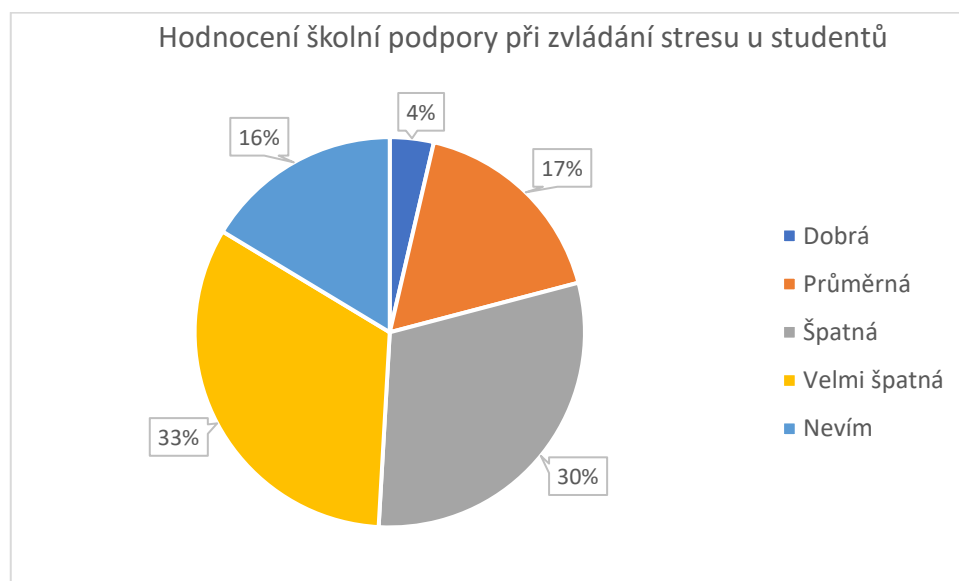
Graf 3 - Nejvíce stresující situace ve škole



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 3 ukazuje nejvíce stresující situace ve škole dle oboru a studentů. Z grafu je patrné, že největší stres je způsobován zkouškami a testy, které uvedlo 95 respondentů. Druhou nejvíce stresující situací je tlak na výkon od rodičů, což uvedlo 21 studentů. Tlak na výkon od rodičů také významně přispívá k jejich stresu. Je důležité, aby si školy a rodiče byli vědomi těchto stresorů a poskytovali studentům podporu a zdroje, které jim pomohou zvládat tyto náročné situace. Zlepšení komunikace mezi studenty a učiteli a snížení tlaku na výkon může přispět k lepšímu psychickému zdraví studentů.

Graf 4 Hodnocení školní podpory při zvládání stresu u studentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 4 ukazuje, že většina respondentů není spokojena s podporou, kterou škola poskytuje. Konkrétně 33 % respondentů uvedlo, že podpora je velmi špatná, 30 % ji hodnotí jako špatnou a 17 % ji považuje za průměrnou. Přestože škola zaměstnává školního poradce a má k dispozici skříňku potřeb, výsledky naznačují, že tato opatření nejsou dostatečně efektivní nebo nejsou správně využívána.

4.2 Návrhy studentů na zlepšení podpory ze strany školy při zvládání stresu

V dotazníku byla položena otevřená otázka: "Co by podle Vás škola mohla udělat pro lepší podporu studentů při zvládání stresu?" Studenti měli možnost volně vyjádřit své názory. Nejčastěji se objevovaly návrhy, že by učitelé měli snížit tlak na studenty. Dalším častým přáním bylo, aby se více probíralo téma stres a jeho zvládání, například prostřednictvím zajímavých přednášek nebo kurzů. Bohužel bylo také zmíněno, že učitelé údajně ponižují studenty a srovnávají jejich výsledky s jinými třídami. Někteří studenti se domnívají, že učitelé mají své oblíbence, kterým nadržují. Dalším často zmiňovaným problémem bylo, že studenti dostávají málo informací předem o tom, kdy bude test a jaké téma bude obsahovat, aby věděli, na co se mají připravit. Studenti by uvítali, kdyby tyto informace věděli s dostatečným předstihem.

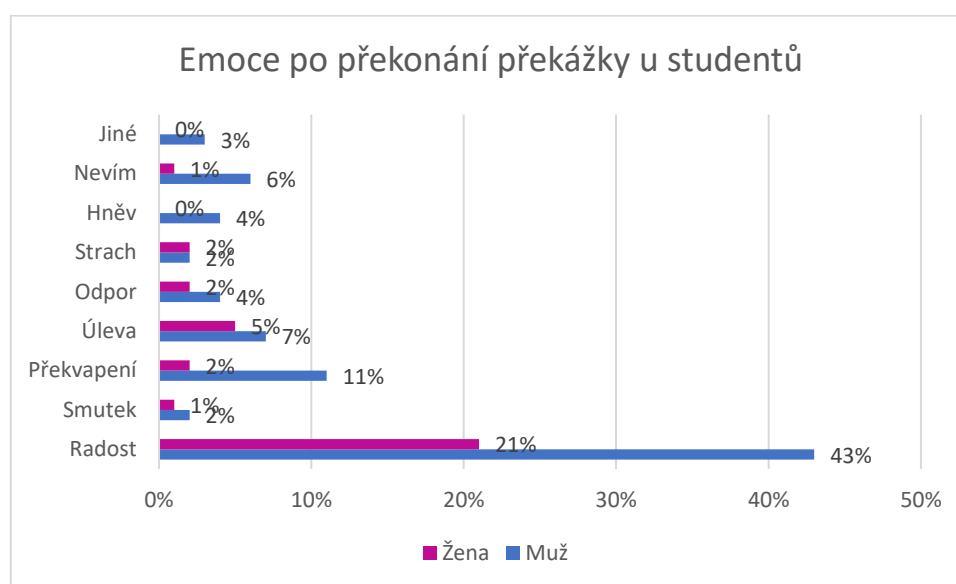
Řešení:

1. **Snížení tlaku na studenty:** Učitelé by měli být školeni v metodách, jak snížit tlak na studenty, například prostřednictvím individuálního přístupu a podpory.
2. **Vzdělávání o stresu:** Škola by mohla organizovat pravidelné přednášky a workshopy na téma stresu a jeho zvládání. Mohly by být zavedeny kurzy, kde by se studenti učili techniky zvládání stresu.
3. **Zlepšení komunikace:** Učitelé by měli být povzbuzováni k tomu, aby komunikovali se studenty s respektem a podporou. Měly by být zavedeny pravidelné zpětné vazby, kde by studenti mohli anonymně sdílet své zkušenosti a názory.
4. **Transparentnost:** Škola by měla zajistit, aby studenti dostávali dostatečné informace o testech a zkouškách s dostatečným předstihem. Měly by být vytvořeny jasné plány a harmonogramy, které by byly dostupné všem studentům.
5. **Podpora rovnosti:** Učitelé by měli být školeni v metodách, jak zajistit rovné zacházení se všemi studenty. Měly by být zavedeny mechanismy pro anonymní hlášení případů nadržování nebo ponižování.

4.3 Analýza emocí a strategií zvládání stresu ve školním i mimoškolním prostředí

Emoce a stres jsou nedílnou součástí života studentů jak ve školním, tak mimoškolním prostředí. Analýza těchto emocí a strategií zvládání stresu je klíčová pro pochopení, jak studenti reagují na různé situace a jak mohou efektivně zvládat náročné momenty.

Graf 5 - Emoce po překonání překážky u studentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 5 zobrazuje emoce u studentů vybrané střední školy. Data jsou rozdělena podle pohlaví na muže a ženy. Muži nejčastěji uvádějí, že po překonání překážky pocítují radost, což uvedlo 43 % z nich. U žen je tento pocit méně častý, uvádí ho pouze 21 % respondentek. Další převládající emocí u mužů je překvapení, které uvádí 11 % z nich. U žen převládá po překonání stresové situace pocit úlevy, který uvádí 5 % respondentek. Je zajímavé, že muži a ženy vykazují odlišné emocionální reakce na překonání stresových situací. Zatímco muži častěji pocítují radost a překvapení, ženy mají tendenci cítit úlevu. To může naznačovat rozdíly v tom, jak jednotlivá pohlaví zvládají a interpretují stresové situace. Možná by bylo užitečné, kdyby škola poskytovala cílenou podporu, která by zohledňovala tyto rozdíly v emocionálních reakcích.

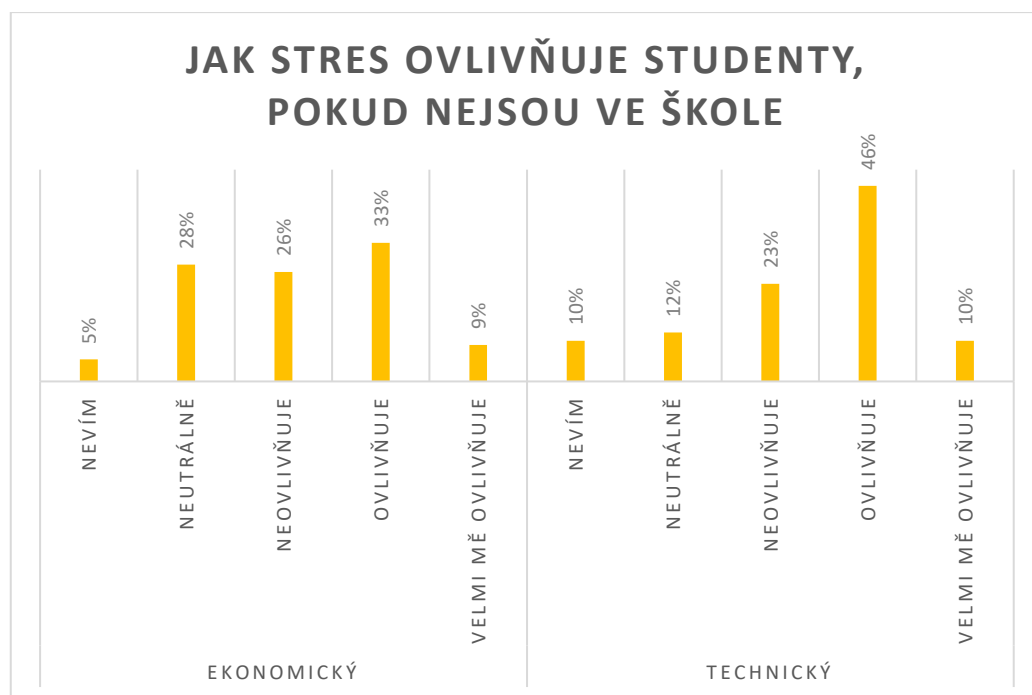
Tabulka 3 - Metody při zvládání stresu

Pohlaví	Věk	Školní poradce	Rodina	Přátele	Hraní her, sledování filmů	Sport a fyzická aktivita	Návykové látky	Relaxační techniky
Ženy	16 let	0 %	67 %	83 %	67 %	50 %	50 %	33 %
	17 let	0 %	70 %	90 %	40 %	80 %	30 %	70 %
	18 let	0 %	78 %	100 %	67 %	44 %	33 %	78 %
	19+ let	0 %	40 %	60 %	60 %	40 %	20 %	80 %
Muži	16 let	0 %	71 %	82 %	76 %	65 %	18 %	35 %
	17 let	4 %	62 %	77 %	77 %	62 %	19 %	46 %
	18 let	5 %	55 %	70 %	65 %	60 %	30 %	30 %
	19+ let	0 %	71 %	71 %	86 %	86 %	0 %	57 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 3 zobrazuje metody zvládání stresu u studentů ve věku od 16 do 19 a více let, rozdělené podle pohlaví na muže a ženy. Ženy vůbec nevyužívají školního poradce, zatímco u mužů je využití do 5 %. Rodinu při zvládání stresu využívají procentuálně více ženy než muži, avšak u žen ve věku 19+ se využití rodiny překvapivě snižuje. Přátele jako metodu zvládání stresu využívají hojně jak muži, tak ženy. Hraní her a sledování filmů je překvapivě vysoké u obou pohlaví, i když muži tuto metodu využívají o něco více. Sport a fyzickou aktivitu využívá více mužů než žen, přičemž u žen ve věku 19+ je to pouze 40 %, což je velmi málo. Návykové látky překvapivě používají více ženy než muži, nejvíce ve věku od 16 let a nejméně ve věku 19+. Relaxační techniky s věkem využívá více žen, například ve věku 19+ až 80 %, zatímco u mužů je to 57 %. Je zajímavé sledovat, jak se metody zvládání stresu liší mezi muži a ženami a jak se mění s věkem. Například, využití rodiny jako podpory klesá u žen ve věku 19+, což může naznačovat větší nezávislost nebo jiné zdroje podpory v tomto věku. Naopak, relaxační techniky jsou s věkem stále populárnější, zejména u žen, což může odrážet rostoucí povědomí o důležitosti duševního zdraví. Škola by mohla zvážit poskytování cílené podpory, která by zohledňovala tyto rozdíly v preferencích a potřebách studentů.

Graf 6 – Jak stres ovlivňuje studenty, pokud nejsou ve škole



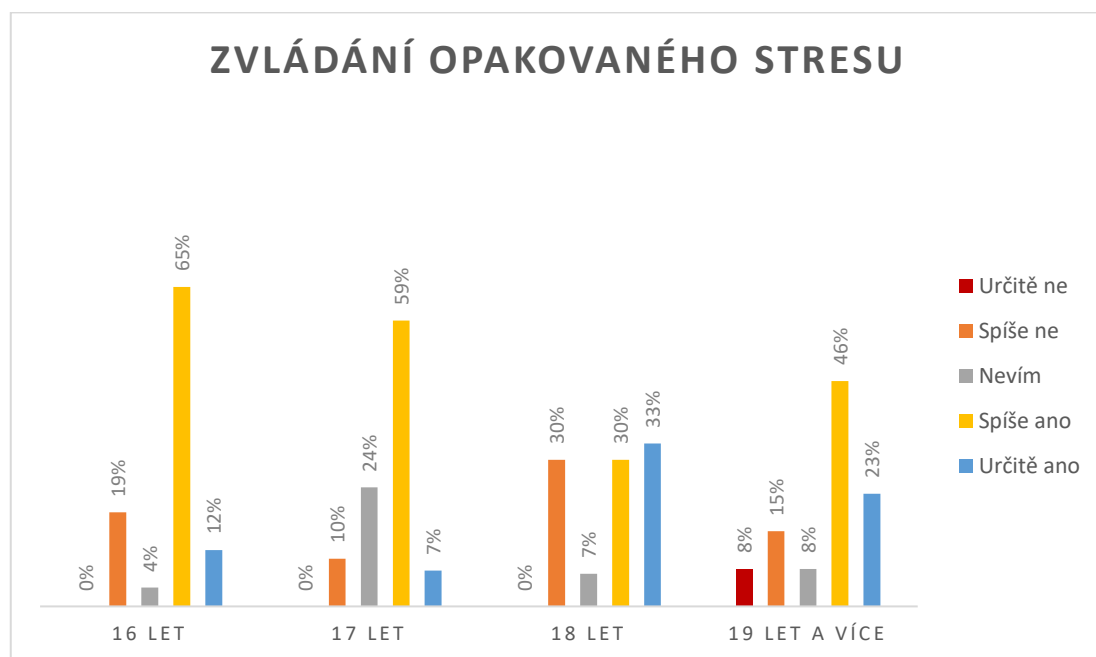
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 6 vypovídá o všech studentech podle oborů na technické a ekonomické. U technického oboru je 46 % studentů ovlivněno stresem mimo školu, zatímco v ekonomickém oboru je to 33 %. U technického oboru není stresem ovlivněno 23 % studentů, v ekonomickém oboru není ovlivněno 26 % studentů. Tento graf ukazuje, že studenti technických oborů jsou mimo školu více ovlivněni stresem než studenti ekonomických oborů. To může naznačovat, že technické obory mohou být náročnější nebo že studenti těchto oborů mají méně efektivní metody zvládání stresu.

4.4 Analýza zvládání stresu podle pohlaví a oboru

V této kapitole je analyzováno zvládání stresu podle pohlaví a oboru studia. Nejprve jsou zkoumány otázky týkající se opakovaného stresu, kterému je čeleno studenty. Následně je zaměřeno na sebehodnocení schopnosti zvládat stres mezi muži a ženami, stejně jako mezi studenty různých studijních oborů.

Graf 7 Zvládání opakovaných stresových situací

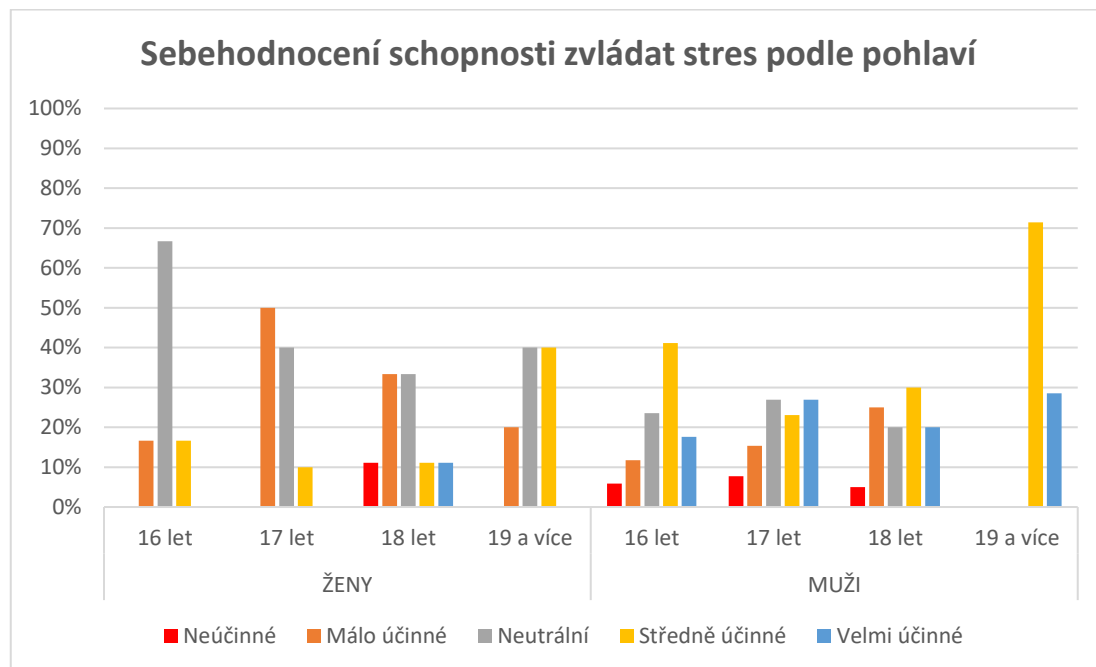


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 7 zobrazuje schopnost zvládání opakovaných stresových situací u všech žáků, kteří jsou rozděleni podle věku. Pouze 8 % respondentů ve věku 19 a více let uvedlo, že by se nedokázalo vyrovnat s novou opakující se stresovou situací. Naopak, ve věku 18 let by opakující se stresovou situaci zvládlo 33 % respondentů. U věkové skupiny 16 let vychází odpověď "spíše ano" na 65 %, což je překvapivě pozitivní zpráva. Je zajímavé pozorovat, jak se schopnost zvládání stresu mění s věkem. Výsledky naznačují, že mladší studenti, zejména ti ve věku 16 let, mají větší důvěru ve své schopnosti zvládat opakované stresové situace. Tento trend může být způsoben různými faktory, jako je podpora ze strany rodiny a školy, nebo menší množství zodpovědnosti ve srovnání se staršími studenty. Na druhou stranu, nižší procento u starších studentů může odrážet větší povědomí o složitosti a náročnosti opakovaných

stresových situací. Celkově je pozitivní vidět, že značná část mladších studentů věří ve své schopnosti zvládat stres.

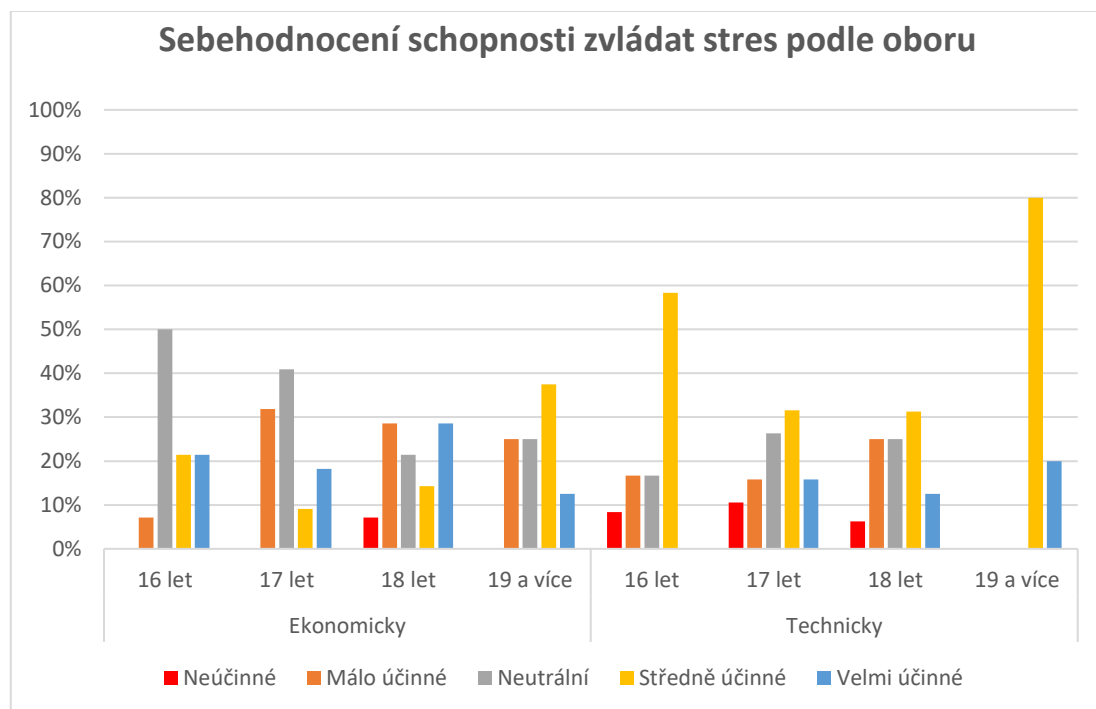
Graf 8 – Sebehodnocení schopnosti zvládat stres podle pohlaví



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 8 ukazuje různé úrovně sebehodnocení mezi muži a ženami. Podle grafu 11 % žen ve věku 18 let uvádí, že jejich schopnost zvládat stres je neúčinná. Tento údaj naznačuje, že mladé ženy často pocítují nedostatečnou schopnost zvládat stres. Na druhé straně 71 % mužů ve věku 19+ let hodnotí svou schopnost zvládat stres jako středně účinnou, což ukazuje na jejich větší důvěru ve své schopnosti zvládat stres. Dále 50 % žen ve věku 17 let uvádí, že jejich schopnost zvládat stres je málo účinná, což poukazuje na to, že mladší ženy často pocítují, že jejich schopnost zvládat stres je nedostatečná. Celkově graf ukazuje, že muži ve věku 19+ let mají tendenci hodnotit své schopnosti zvládat stres pozitivněji než ženy ve věku 17 a 18 let. Tento rozdíl může být způsoben různými faktory, jako jsou sociální očekávání, osobní zkušenosti nebo biologické rozdíly.

Graf 9 Sebehodnocení schopnosti zvládat stres podle oboru



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 9 ukazuje různé úrovně sebehodnocení mezi studenty ekonomických a technických oborů. V ekonomickém oboru převládají málo účinné metody zvládání stresu u studentů ve věku od 16 let do 19 a více let. Tento údaj naznačuje, že studenti ekonomických oborů často pociťují nedostatečnou schopnost zvládat stres. U technického oboru je situace odlišná. Ve věku 17 let uvádí pouze 16 % studentů, že jejich metody zvládání stresu jsou málo účinné. U studentů ve věku 18 let však tento podíl stoupá na 25 %. Tento údaj ukazuje, že v technických oborech je schopnost zvládání stresu hodnocena jako málo účinná u menšího počtu studentů, ale v určitém věku dochází k nárůstu. Technický obor v 16 letech vykazuje vyšší úroveň středně účinného zvládání stresu, a to v 58 % případů. Ve věku 19+ let dokonce 80 % studentů technických oborů uvádí, že jejich schopnost zvládat stres je středně účinná. Tento rozdíl může být způsoben tím, že v technických oborech je více mužů než žen, což může ovlivňovat sebehodnocení schopnosti zvládat stres. Celkově graf ukazuje, že studenti technických oborů mají tendenci hodnotit své schopnosti zvládat stres pozitivněji než studenti ekonomických oborů. Tento rozdíl může být způsoben různými faktory, jako jsou rozdíly v pohlaví, osobní zkušenosti nebo specifické nároky jednotlivých oborů.

5 Vlastní doporučení

Zvládání stresu je klíčovým aspektem života studentů středních odborných škol (SOŠ). Na základě provedeného výzkumu bylo zjištěno, že muži studující ekonomický obor pociťují menší stres během školního roku ve srovnání se ženami stejného oboru, které stres pociťují velmi často. Nejčastěji používanou metodou zvládání stresu je poslech hudby, který uvedlo 27 % studentů. Většina respondentů není spokojena s podporou, kterou škola poskytuje. Muži nejčastěji uvádějí, že po překonání překážky pociťují radost (43 %), zatímco u žen je tento pocit méně častý (21 %). U technického oboru je 46 % studentů ovlivněno stresem mimo školu, zatímco u ekonomického oboru je to 33 %. Hlavními příčinami stresu jsou zkoušky a testy.

Srovnání s výsledky jiných studií ukazuje, že podobné příčiny stresu jsou běžné i u studentů jiných typů škol. Například studie provedená na Gymnáziu Jana Keplera v Praze, kterou psala Fresserová, I. jako svoji bakalářskou práci uvádí, že akademický tlak je rovněž hlavním zdrojem stresu. Studenti gymnázií častěji využívají akademické podpory a doučování, což může snižovat jejich stres. Naopak studenti SOŠ často nemají přístup k těmto zdrojům, což může zvyšovat jejich stresovou zátěž.

Podle Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ@) vykazuje 40 % žáků devátých tříd známky středně těžké až těžké deprese a 30 % trpí úzkostí. Tyto údaje jsou podobné i pro studenty středních odborných škol, kde je stres často spojen s akademickým tlakem a sociálními vztahy. Dívky jsou přitom více zasaženy než chlapci, což potvrzuje i tento výzkum, kde ženy v ekonomickém oboru pociťují stres častěji než muži.

Další studie ukazují (Neurolaunch, 2023), že programy zaměřené na zvládání akademického stresu, zejména ty založené na kognitivně-behaviorální terapii (CBT), jsou účinné při snižování stresu u studentů. Tyto programy mohou být univerzální nebo cílené a jsou často vedeny psychology. Programy vedené učiteli jsou méně časté, ale také mohou být efektivní, pokud jsou správně implementovány.

Na základě těchto zjištění lze navrhnout několik doporučení:

1. **Pro studenty:** osvojit si efektivní metody zvládání stresu, jako jsou relaxační techniky, pravidelný pohyb a správný časový management. Poslech hudby,

který je již populární, může být dále podporován jako účinná metoda zvládání stresu.

2. **Pro školy:** zavést programy na podporu duševního zdraví, které by zahrnovaly školení pro učitele a poskytování psychologické podpory studentům. Zlepšit dostupnost akademické podpory a doučování, zejména pro studenty SOŠ.
3. **Pro rodiče:** informovat rodiče o důležitosti podpory svých dětí a zapojit je do školních aktivit zaměřených na zvládání stresu.

Dlouhodobé strategie by měly zahrnovat změny ve školním systému, které by snižovaly akademický tlak na studenty. To může zahrnovat například revizi učebních osnov, zavedení flexibilnějších termínů pro odevzdávání prací a větší důraz na individuální přístup ke studentům. Zlepšení školního prostředí a podpora duševního zdraví by měly být prioritou pro všechny školy.

6 Závěr

Závěrem lze říci, že zvládání stresu je pro studenty středních odborných škol (SOŠ) zásadní a vyžaduje komplexní přístup. Bylo zjištěno, že ženy v ekonomickém oboru pociťují stres častěji než muži, což naznačuje potřebu cílené podpory pro různé skupiny studentů. Poslech hudby se ukázal jako nejčastěji používaná metoda zvládání stresu, což naznačuje, že relaxační techniky mohou být účinným nástrojem pro snížení stresu.

Další studie ukazují, že programy zaměřené na zvládání akademického stresu jsou účinné při snižování stresu u studentů. Tyto programy mohou být univerzální nebo cílené a jsou často vedeny psychology. Programy vedené učiteli jsou méně časté, ale také mohou být efektivní, pokud jsou správně implementovány. Na Gymnáziu Jana Keplera v Praze byly zjištěny podobné problémy se stresem mezi studenty, což naznačuje, že tento problém je rozšířený napříč různými typy škol.

V dotazníku byla položena otevřená otázka: "Co by podle vás škola mohla udělat pro lepší podporu studentů při zvládání stresu?" Studenti měli možnost volně vyjádřit své názory. Nejčastěji se objevovaly návrhy, že by učitelé měli snížit tlak na studenty. Dalším častým přáním bylo, aby se více probíralo téma stresu a jeho zvládání, například prostřednictvím zajímavých přednášek nebo kurzů. Dalším často zmiňovaným problémem bylo, že studenti dostávají málo informací předem o tom, kdy bude test, z čeho bude a na co se mají připravit. Studenti by uvítali, kdyby tyto informace věděli s dostatečným předstihem.

Na základě těchto zjištění lze navrhnout několik doporučení. Studenti by si měli osvojit efektivní metody zvládání stresu, jako jsou relaxační techniky a pravidelný pohyb. Školy by měly zavést programy na podporu duševního zdraví a zlepšit dostupnost akademické podpory. Rodiče by měli být informováni o důležitosti podpory svých dětí a zapojit se do školních aktivit zaměřených na zvládání stresu.

Dlouhodobé strategie by měly zahrnovat změny ve školním systému, které by snižovaly akademický tlak na studenty. To může zahrnovat revizi učebních osnov a zavedení flexibilnějších termínů pro odevzdávání prací. Zlepšení školního prostředí a podpora duševního zdraví by měly být prioritou pro všechny školy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

AYERS, Susan a Richard DE VISSER. Psychologie v medicíně. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5230-3, str. 296-297

BAILEY, Aubrey. Coping Mechanisms: Everything You Need to Know. Online. Verywell Health. 2022, roč. 34, č. 4, s. 1-12. Dostupné z: <https://www.verywellhealth.com/coping-mechanisms-5272135>. [cit. 2024-10-11].

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

BLAHUTOVÁ, Pavlína. Zdravotnická psychologie v intenzivní péči: studijní opora. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. ISBN 978-80-7464-518-1., str.45-58.

BURŠÍKOVÁ BRABCOVÁ, Dana a KOHOUT, Jiří. PSYCHOMETRICKÉ OVĚŘENÍ ČESKÉ VERZE ŠKÁLY VNÍMANÉHO STRESU. E Psychologie. 2018, roč. 12, č. 1, s. 52.

CLINIC STAFF, Mayo. Teens and social media use: What's the impact? Online. Healthy Lifestyle Tween and teen health Print. 2024, roč. 2024, s. 10. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>. [cit. 2024-10-11].

Dishion, T. J., & Tipsord, J. M. Peer contagion in child and adolescent social and emotional development. Annual Review of Psychology, 2011, roč. 62, s. 189–214.

DUTKOVÁ, Andrea. Jak vnímat stres: průvodce pro vnitřní pohodu. Online. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-2568-5., str. 24-25.

FENKEL, Caroline Fenkel DSW, LCSW. Warning Signs of Self-Harm in Young Adolescents. Online. Psychology Today. 2022, s. 1. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/democratizing-mental-health-care/202211/warning-signs-self-harm-in-young-adolescents>. [cit. 2024-10-11].

FONTANA, David; BALCAR, Karel. Psychologie ve školní praxi. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.

- Fresserová, I. Stres a strategie jeho zvládnání. Univerzita Karlova v Praze, 2012. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/51624/BPTX_2012_2_11410_0_321148_0_121843.pdf?sequence=1. [cit. 2024-10-11].
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-024-01667-5>. [cit. 2024-10-11].
- JANDOVÁ, Kateřina. Stres a žáci středních škol. *Studia paedagogica*. 2012, roč. 17, č. 2. ISSN 1803-7437. Dostupné z: doi:10.5817/SP2012-2-8.
- KATZENSTEIN, Jennifer. Anxiety and Stress in Teens. Online. John Hopkins Medicine. 2021, s. 1. Dostupné z: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/anxiety-disorders/anxiety-and-stress-in-teens>. [cit. 2024-10-11].
- KOŽINOVÁ, Dagmar. Jak zvládnout stres a posílit odolnost. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7., str. 23-26
- LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. ISBN 0-8261-4191-9.
- MILLACCI, Tiffany Sauber. Healthy Coping: 24 Mechanisms & Skills For Positive Coping. Online. Positive Psychology. 2017, roč. 21, č. 2, s. 1-15. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/coping/>. [cit. 2024-10-11].
- NAKONEČNÝ, Milan. Lidské emoce. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
- NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. 2023. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>. [cit. 2024-12-11].
- Neurolaunch. Managing Stress in High School: A Guide. 2023. Dostupné z: <https://neurolaunch.com/stress-in-high-school-students/>. [cit. 2024-11-11].

NOVAK, Alex. Stress. Rosen Publishing Group, 2023. ISBN 9781499474299., str.7-9.

PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.str. 401-405.

PRAŠKO, Ján a PRAŠKOVÁ, Hana. Asertivitou proti stresu. 2., přepracované a doplněné vydání. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1697-8., str.14-15.

RYMEŠOVÁ, Pavla a CHAMOUTOVÁ, Kateřina. Průvodce psychologií osobnosti a sociální psychologií. Česká zemědělská univerzita v Praze, 2020. ISBN 978-80-213-2433-6., str. 115-117.

STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA CIVILNÍHO LETECTVÍ. O nás [online]. Praha: Střední odborná škola civilního letectví. Dostupné z: <http://www.soscl-ruzyne.cz/o-nas.aspx>. [cit. 2024-11-16].

URBANOVSKÁ, E. Škola, stres a adolescenti. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0., str. 33.

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. STRES, EUSRES A DISTRES. Interní medicína pro praxi. Praha, 2008, roč. 10, č. 4, s. 188-192.

VOKURKA, Martin. Patofyziologie pro nelékařské směry. 4., upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3563-7., str. 79-80.

WEIR, Kirsten, Jacqueline NESI a Mary ALVORD. The Impact of Social Media on Youth Mental Health. Online. American Psychological Association. 2023, roč. 54, č. 6, s. 15. Dostupné z: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2023/social-media-mental-health>. [cit. 2024-10-11].

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ A SCHÉMAT

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1: LAZARUS A JEHO TŘI TYPY STRESU	15
---	----

Seznam tabulek

TABULKA 1 SEZNAM STRESORU A JEJÍ BODOVÁ HODNOTA PODLE STUDENTŮ STŘEDNÍ ODBORNÉ ŠKOLY	18
TABULKA 2 JAK ČASTO STUDENTI POCIŤUJÍ STRES BĚHEM ŠKOLNÍHO ROKU	26
TABULKA 3 - METODY PŘI ZVLÁDÁNÍ STRESU	32

Seznam grafů

GRAF 1 - METODY ZVLÁDÁNÍ STRESU U STUDENTŮ	27
GRAF 2 - UČENÍ V TÝDNU VS STRES STUDENTŮ	28
GRAF 3 - NEJVÍCE STRESUJÍCÍ SITUACE VE ŠKOLE	28
GRAF 4 HODNOCENÍ ŠKOLNÍ PODPORY PŘI ZVLÁDÁNÍ STRESU U STUDENTŮ	29
GRAF 5 - EMOCE PO PŘEKONÁNÍ PŘEKÁŽKY U STUDENTŮ	31
GRAF 6 – JAK STRES OVLIVŇUJE STUDENTY, POKUD NEJSOU VE ŠKOLE	33
GRAF 7 ZVLÁDÁNÍ OPAKOVANÝCH STRESOVÝCH SITUACÍ	34
GRAF 8 – SEBEHODNOCENÍ SCHOPNOSTI ZVLÁDAT STRES PODLE POHLAVÍ	35
GRAF 9 SEBEHODNOCENÍ SCHOPNOSTI ZVLÁDAT STRES PODLE OBORU	36

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

Dr. - Doktor

WHO – světová zdravotnická organizace

PTSD – Posttraumatická stresová porucha

CBT – Kognitivně-behaviorální terapie

SOŠ – střední odborná škola

NUDZ – Národní ústav duševního zdraví

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I: Otázky z dotazníkové šetření

Příloha II: Žádost o udělení souhlasu ke sběru dat

Dotazník pro studenty SOŠ na téma zvládání stresu

Dobrý den,

jsem studentka oboru Učitelství a ráda bych Vás požádala o spolupráci na mé závěrečné práci na téma Zvládání stresu u studentů středních odborných škol.

Moc děkuji. Simona Franková

Dotazník je anonymní.

1. Jaký je Váš věk?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ 15 let
- ☐ 16 let
- ☐ 17 let
- ☐ 18 let
- ☐ 19 a více

2. Jak se identifikujete z hlediska pohlaví?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Muž
- ☐ Žena
- ☐ jiné
- ☐ nechci uvádět

3. Jaký je Váš obor studia?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Technický
- ☐ Ekonomický

4. Jste student maturitního ročníku?

Označte jen jednu elipsu.

☐ ano

☐ ne

5. Kolik hodin týdně věnujete studiu mimo školu?

Označte jen jednu elipsu.

☐ Méně než 5 hodin

☐ 5 -10 hodin

☐ 10 -15 hodin

☐ Více než 15 hodin

6. Jak často pociťujete stres během školního roku?

Označte jen jednu elipsu.

☐ Nikdy

☐ Zřídka

☐ Občas

☐ Velmi často

7. Které situace ve škole Vám způsobují nejvíce stresu? (můžete vybrat více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

☐ Zkoušky a testy

☐ Domácí úkoly a projekty

☐ Vztahy s učiteli

☐ Tlak na výkon od rodičů

☐ Jiné: _____

8. Jaké metody používáte ke zvládání stresu? (můžete vybrat více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ☐ Sport a fyzická aktivita
- ☐ Relaxační techniky (meditace, hluboké dýchání)
- ☐ Poslech hudby
- ☐ Čas s přáteli a rodinou
- ☐ Hraní her nebo sledování filmů
- ☐ Jiné: _____

9. Jak hodnotíte účinnost těchto metod při zvládání stresu?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Velmi účinné
- ☐ Středně účinné
- ☐ Neutrální
- ☐ Málo účinné
- ☐ Neúčinné

10. Máte přístup k nějakým školním zdrojům nebo programům na podporu zvládání stresu?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím
- ☐ Jiné: _____

11. Pokud ano, jak často tyto zdroje nebo programy využíváte?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

12. Jaký je Váš názor na podporu, kterou škola poskytuje při zvládání stresu?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Velmi dobrá
- ☐ Dobrá
- ☐ Průměrná
- ☐ Špatná
- ☐ Velmi špatná

13. Co by podle Vás škola mohla udělat pro lepší podporu studentů při zvládání stresu? Prosím specifikujte.

14. Jaký vliv má stres na Vaše školní výsledky?*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- ☐ Zlepšuje soustředění a výkon
- ☐ Zvyšuje motivaci
- ☐ Nemá žádný vliv
- ☐ Zhoršuje schopnost učení
- ☐ Snižuje produktivitu
- ☐ Jiné: _____

15. Jak často se cítíte přetíženi školními povinnostmi?*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ Nikdy se necítím přetížený/á
- ☐ Jen výjimečně
- ☐ Příležitostně
- ☐ Pravidelně
- ☐ Neustále

16. Jak Vás stres ovlivňuje, když nejste ve škole?*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ Velmi mě ovlivňuje
- ☐ Ovlivňuje
- ☐ Neutrálně
- ☐ Neovlivňuje
- ☐ Nevím

17. Jak často se vám stává, že kvůli stresu máte problémy s náladou? (např. podrážděnost, smutek)

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Velmi často
☐ Občas
☐ Nikdy
☐ Nevím

18. Jak často používáš tyto způsoby (vyjmenované níže), když se snažíš zvládnout stres?

(škála od 1 do 5, kde 1 = nikdy a 5 = velmi často)

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
Škol	☐	☐	☐	☐	☐

19. Jak často používáš tyto způsoby (vyjmenované níže), když se snažíš zvládnout stres?

(škála od 1 do 5, kde 1 = nikdy a 5 = velmi často)

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
Rod	☐	☐	☐	☐	☐

20. Jak často používáš tyto způsoby (vyjmenované níže), když se snažíš zvládnout stres?

(škála od 1 do 5, kde 1 = nikdy a 5 = velmi často)

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
Přát	☐	☐	☐	☐	☐

21. Jak často používáš tyto způsoby (vyjmenované níže), když se snažíš zvládnout stres?

(škála od 1 do 5, kde 1 = nikdy a 5 = velmi často)

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
Hrar	☐	☐	☐	☐	☐

22. Jak často používáš tyto způsoby (vyjmenované níže), když se snažíš zvládnout stres?

(škála od 1 do 5, kde 1 = nikdy a 5 = velmi často)

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
Spoi	☐	☐	☐	☐	☐

23. Jak často používáš tyto způsoby (vyjmenované níže), když se snažíš zvládnout stres?

(škála od 1 do 5, kde 1 = nikdy a 5 = velmi často)

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Náv.	☐	☐	☐	☐	☐	ření)

24. Jak často používáš tyto způsoby (vyjmenované níže), když se snažíš zvládnout stres?

(škála od 1 do 5, kde 1 = nikdy a 5 = velmi často)

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Rela	☐	☐	☐	☐	☐	lba)

25. Pokud se znovu dostanete do stejné stresové situace, kterou jste již dříve úspěšně zvládli/a, dokážete se s ní vypořádat lépe než poprvé?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Určitě ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Určitě ne
- ☐ Nevím

26. Jakou emoci pociťujete po překonání překážky, tedy nějaké stresové situace?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ☐ Radost
- ☐ Smutek
- ☐ Hněv
- ☐ Překvapení
- ☐ Strach
- ☐ Odpor
- ☐ Jiné: _____

27. Máte pocit, že Váš výkon je lepší, když jste pod stresem?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano vždy
- ☐ Ano, ale ne vždy
- ☐ Občas
- ☐ Nikdy
- ☐ Nejsem si jistý

28. Jak byste ohodnotili svou schopnost zvládat stres?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Velmi účinné
- ☐ Středně účinné
- ☐ Neutrální
- ☐ Málo účinné
- ☐ Neúčinné

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře

Střední odborná škola civilního letectví Praha – Ruzyně

K Letišti 278, 161 00 Praha 6 – Ruzyně

Ing. Ludmila Turečková

Ředitelka školy

Žádost o udělení souhlasu ke sběru dat

Vážená paní ředitelko,

obracím se na Vás se žádostí o udělení souhlasu k realizaci výzkumného šetření, které je plánováno jako součást mé závěrečné práce pod odborným vedením PhDr. Mgr. Moniky Dobiášové, Ph.D. Výzkum by byl zaměřen na zvládání stresu u studentů středních odborných škol a využita by byla metoda dotazníkového šetření. Do zkoumaného souboru by byli zařazeni studenti všech ročníků Vaší střední odborné školy. V případě Vašeho souhlasu, bych anonymní sběr dat realizovala od 4.11. do 19.11.2024.

Děkuji Vám za případnou vstřícnost a Vaše vyjádření.

S pozdravem

Ing. Simona Franková

Česká zemědělská univerzita

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra Pedagogiky

VYJÁDRĚNÍ K REALIZACI VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ:



souhlasím



nesouhlasím

V. POAŽE dne 19.11.2024

Podpis a razítko školy



Střední odborná škola
civilního letectví

Praha - Ruzyně
K Letišti 278, 161 00 Praha 6 - Ruzyně
IČO: 00 63 94 94