

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na podporu seberegulace a snižování stresu u žáků střední školy v přechodových obdobích mezi prezenčním a distančním vzděláváním v průběhu pandemie covid-19. Cílem práce je zjistit stresory, které pociťovali žáci, strategie, které žákům pomáhaly regulovat stres a způsoby podpory seberegulace žáků pedagogickými pracovníky.

Teoretická část práce se zabývá základními termíny souvisejícími se stresem, především se stresem u dětí a mládeže. Zaměřuje se také na vymezení forem a způsobů seberegulace a distanční vzdělávání. Praktická část práce se zabývá stresem a seberegulací u žáků vybrané střední školy v období přechodů mezi prezenční a distanční výukou. Pro naplnění výzkumného cíle byl využit kvalitativní výzkumný design. Podklady pro výzkumné šetření byly získány pomocí polostrukturovaného rozhovoru se žáky, třídními učiteli žáků a pracovníky školního poradenského pracoviště. Poznatky přinesla i analýza dokumentace školy.

Na základě výzkumného šetření byly zjištěny hlavní stresory při přechodech mezi prezenční a distanční výukou, strategie, které žáci volili pro regulaci stresu a míra formy podpory seberegulace ze strany pracovníků školy. Na základě těchto zjištění lze pro danou školu navrhnout doporučení v oblasti podpory seberegulace žáků a snižování stresu ve školním prostředí.

KLÍČOVÁ SLOVA

stres, stresory, seberegulace, žák, distanční vzdělávání, podpora