

## Příloha 1.

Ahoj,

jmenuji se Adéla Brožková a jsem studentkou 2. ročníku NMgr. Sociální pedagogiky na Karlově univerzitě.

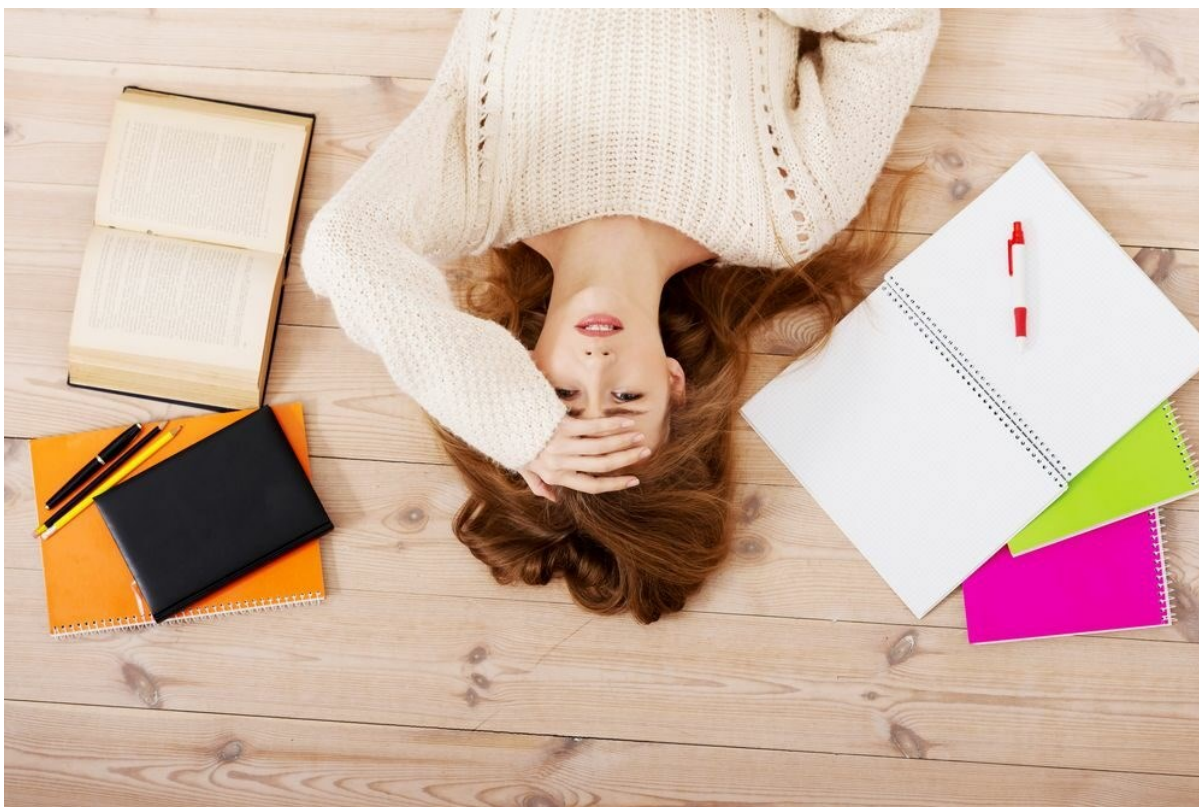
V tuto chvíli provádím výzkumné šetření ke své diplomové práci, která se zabývá **stresem u studentů prezenčních bakalářských studijních programů**.

Pokud tedy navštěvuješ vysokou školu v rámci prezenčního bakalářského studia, chtěla bych Tě moc poprosit o vyplnění krátkého dotazníku. Zajímám se v něm především o nejčastější zdroje stresu, jeho prevenci a o to, jak výskyt stresu ovlivňuje studijní výsledky.

**Dotazník je zcela anonymní** a jeho vyplnění by Ti mělo zabrat maximálně 20 minut.

Pokud si tedy chvíli najdeš, moc mi tím pomůžeš. 😊

Moc děkuji!



**1. Jsi muž nebo žena?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Žena
- Muž
- Jiné

**2. Jaký studijní program navštěvuješ?**

(Doplň prosím svou odpověď).

---

---

**3. V jakém ročníku bakalářského studia jsi?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- 1. ročníku bakalářského studia
- 2. ročníku bakalářského studia
- 3. ročníku bakalářského studia
- 4. ročníku bakalářského studia

**4. Jak často prožíváš během svého vysokoškolského studia stres?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Velmi často (téměř každý den)
- Často (několikrát týdně)
- Občas (několikrát do měsíce)
- Téměř nikdy (párkrát do roka)
- Nikdy

**5. Cítíš se nebo ses cítil/a v poslední době (3 měsíce) ve stresu?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
- Ne

**6. Je pro Tebe prostředí a celková atmosféra na vysoké škole stresující?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
- Ne

**7. Pokud ano, co přesně Tě na prostředí a celkové atmosféře vysoké školy stresuje nejvíce?**

(Popiš prosím, jaké konkrétní věci, faktory a záležitosti Tě na celkové atmosféře nebo na prostředí vysoké školy stresují).

---

---

---

---

---

**8. Jsou pro Tebe studijní povinnosti a studium vysoké školy stresující?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano  
 Ne

**9. Pokud ano, co přesně Tě na studiu a studijních povinnostech na vysoké škole stresuje nejvíce?**

(Popiš prosím, jaké konkrétní studijní povinnosti nebo celkové studijní záležitosti Tě nejvíce stresují).

---

---

---

---

---

**10. Jsou také nějaké jiné věci a záležitosti, kromě školy a studia, které Tě stresují?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano  
 Ne

**11. Pokud ano, co přesně Tě kromě studia a studijních povinností uvádí ve Tvém životě do stresu?**

(Popiš prosím konkrétní věci, situace, záležitosti a mimoškolní faktory, které Tě mimo školu stresují).

---

---

---

---

**12. Myslíš, že Tě uvádí do stresu více studium a s ním spojené faktory a povinnosti nebo naopak věci a záležitosti mimo školu?**

(Specifikuj prosím svou odpověď).

---

---

---

---

---

**13. Uvádí Tě někdy do stresu válečný konflikt Ukrajiny a s ní spojené okolnosti?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano  
 Ne

**14. Uvádí Tě někdy do stresu situace okolo COVIDu-19?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano  
 Ne

**15. Jsou nějaké jiné situace ve světě, které Tě stresují?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano  
 Ne

**16. Pokud ano, jaké jiné světové situace Tě uvádí do stresu?**

(Doplň prosím svou odpověď).

---

---

---

---

---

**17. Myslíš si, že stres ovlivňuje Tvoje studijní výsledky?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano  
 Ne

**18. Pokud ano, ovlivňuje stres Tvé studijní výsledky a celkové studium spíše pozitivně nebo negativně?**

(Vyber prosím jednu odpověď).

- Stres mě ovlivňuje pozitivně
- Stres mě ovlivňuje spíše pozitivně
- Stres mě ovlivňuje spíše negativně
- Stres mě ovlivňuje negativně
- Stres mě ovlivňuje pozitivně i negativně (záleží na konkrétní situaci)
- Nevím.

**19. Pokud ano, jak přesně si myslíš, že stres ovlivňuje Tvoje studijní výsledky a celkové studium?**

(Doplň prosím, jak přesně si myslíš, že stres ovlivňuje Tvé studium a studijní výsledky).

---

---

---

**20. Uvažoval/a jsi už někdy o ukončení studia, kvůli velké míře stresu?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
- Ne

**21. Ukončil/a jsi už někdy předešlé studium kvůli velké míře stresu?**

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
- Ne

**22. Pokud ano, pramenila přemíra stresu spíše ze studijních povinností a celkového studia nebo spíše z mimoškolních věcí a záležitostí?**

(Doplň prosím svou odpověď).

---

---

---

**23. Jaké aktivity a činnosti realizuješ jako prevenci proti výskytu stresu?**

(Doplň prosím svou odpověď).

---

---

---

---

---

**24. Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? Jak se stresu zbavuješ?**

(Doplň prosím svou odpověď).

---

---

---

---

---

Děkuj za vyplnění dotazníku! 😊

Pokud by Tě zajímaly výsledky dotazníkového šetření, můžeš se mi ozvat:

**brozkova.adelaa@gmail.com**