

Abstrakt

Tato diplomová práce řeší Možnosti minimalizace stresu v distančním vzdělávání u žáků na 2. stupni běžné městské základní školy se zřetelem na žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.

Vymezuje nástroje a strategie, které může běžná městská škola poskytnout žákům při vyrovnávání se se stresovými a zátěžovými situacemi při probíhajícím distančním vzdělávání. Teoretická část definuje hlavní pojmy spojené se stresem, stresory a strategie užívané při vyrovnání se se zátěží a pojem distanční vzdělávání. Praktická část zjišťuje, jaké má běžná městská škola možnosti při snižování stresu u žáků na 2. stupni základní školy, včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami při distančním vzdělávání na základě zjištění hlavních stresorů a strategií, které žáci pro zvládnutí zátěže používají a podpory, kterou dostávají. Metodou výzkumného šetření je případová studie, která je vedena formou strukturovaného rozhovoru.

Na základě získaných výzkumných dat bylo zjištěny hlavní stresory při distančním vzdělávání a jaké strategie žáci pro zpracování zátěže a stresu využívají včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Z těchto informací je možné navrhnout metody a postupy, které definují možnosti minimalizace stresu pro danou školu.

Klíčová slova

Stres, stresory, copingové strategie, žák, zátěžové situace, distanční vzdělávání, podpora.