

VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA

Zdravotně sociální péče

COPINGOVÉ STRATEGIE STUDUJÍCÍCH STŘEDNÍCH
ODBORNÝCH UČILIŠŤ

Bakalářská práce

Autor práce: Kateřina Vlková

Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Řezníková, Ph.D.

Jihlava 2026

Vysoká škola polytechnická Jihlava

Tolstého 16, 586 01 Jihlava

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor práce: **Kateřina Vlková**

Studijní program: Zdravotně sociální péče

Garant studijního programu: Mgr. Jana Gabrielová, PhD.

Název práce: **Copingové strategie studujících středních odborných učilišť**

Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Řezníková, Ph.D.

Cíl práce: Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké copingové strategie žáci středních odborných učilišť při zvládnání stresu využívají a zda se u nich objevuje sebepoškozování jako způsob regulace psychické zátěže. Dále zmapovat dostupnost podpory ve škole, zejména v souvislosti s rolí sociálního pracovníka. Data budou získána pomocí dotazníku.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá prožíváním stresu u žáků odborných učilišť na Pelhřimovsku a způsoby jeho zvládnání se související problematikou sebepoškozování. Cílem práce bylo zjistit, jak žáci stres vnímají, jaké copingové strategie využívají a jak přistupují k vyhledávání pomoci. Výzkum byl realizován formou dotazníkového šetření, kde bylo získáno 155 odpovědí žáků místních odborných učilišť. Výsledky ukazují, že stres je mezi žáky běžný a nejčastěji souvisí se školními nároky. Žáci při jeho zvládnání využívají zejména poslech hudby a odpočinek, avšak u vyšší míry stresu se častěji objevují i méně efektivní strategie, jako je izolace nebo nadměrné používání mobilního telefonu. Zároveň se ukázalo, že i přes dostupnost sociální opory žáci své problémy často nesdílejí. Práce poukazuje na význam podpory duševního zdraví ve školním prostředí a potřebu dostupné odborné pomoci.

Klíčová slova

Adolescence; copingové strategie; duševní zdraví; rizikové chování; sebepoškozování; sociální práce ve škole; stres; žáci odborných učilišť;

Abstract

This bachelor's thesis focuses on the experience of stress among students of vocational schools in the Pelhřimov region, their coping strategies, and the related issue of self-harm. The aim of the thesis was to determine how students perceive stress, which coping strategies they use, and how they approach seeking help. The research was conducted using a questionnaire survey, in which 155 students from local vocational schools participated. The results indicate that stress is a common part of students' lives and is most often related to school demands. Students most frequently cope with stress by listening to music and resting; however, with higher levels of stress, less effective strategies such as social withdrawal or excessive use of mobile phones become more prevalent. At the same time, it was found that despite the availability of social support, students often do not share their problems. The thesis highlights the importance of supporting mental health in the school environment and the need for accessible professional help.

Keywords

Adolescence; coping strategies; mental health; risk behavior; self-harm; school social work; stress; vocational school students

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem v práci neporušila autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, v platném znění, dále též „AZ“).

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje **AZ**, zejména § 60 (školní dílo).

Podle § 47b zákona o vysokých školách souhlasím se zveřejněním své práce podle Směrnice pro vedení, vypracování a zveřejňování závěrečných prací na VŠPJ, a to bez ohledu na výsledek obhajoby.

Beru na vědomí, že VŠPJ má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé bakalářské práce a prohlašuji, že **s o u h l a s í m** s případným užitím mé bakalářské práce (prodej, zapůjčení apod.).

Jsem si vědoma toho, že užití své bakalářské práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠPJ, která má právo ode mě požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených vysokou školou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše), z výdělku dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence.

V Jihlavě dne 20. dubna 2026

.....

Podpis studentky

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí své práce, paní doktorce Řezníkové za odborné vedení, cenné rady a vstřícnost. Mé poděkování patří také mé rodině za neustálou podporu a lásku nejen při psaní této práce, ale i během celého studia. Dále bych chtěla poděkovat svým dětem za jejich trpělivost, povzbuzení a podporu, díky kterým jsem se mohla vzdělávat, i když to nebylo vždy snadné. V neposlední řadě děkuji svým přátelům, kteří mě po celou dobu studia motivovali, povzbuzovali a stáli při mně.

Obsah

Seznam tabulek a grafů	8
Seznam zkratk	9
Úvod	10
1 Teoretická část	11
1.1 Definice pojmu coping	11
1.1.1 Klasifikace copingových strategií.....	11
1.1.2 Stres – definice a historický kontext	12
1.1.3 Stresory a jejich charakteristika	12
1.2 Metody zvládnání stresu.....	13
1.2.1 Kognitivní metody zvládnání stresu	13
1.2.2 Behaviorální metody zvládnání stresu	14
1.2.3 Sociální metody zvládnání stresu	14
1.2.4 Relaxační a fyziologické metody zvládnání stresu.....	14
1.2.5 Krátkodobá a dlouhodobá účinnost metod	15
1.3 Záměrné sebepoškozování	15
1.3.1 Rizikové faktory vedoucí k záměrnému sebepoškozování.....	16
1.3.2 Sebepoškozování jako copingová strategie.....	17
1.3.3 Funkce sebepoškozování.....	18
1.4 Adolescence a studující odborných učilišť.....	19
1.4.1 Psychické potřeby adolescentů.....	20
1.4.2 Stres u adolescentů a studujících odborného učiliště (bez maturitních oborů) ...	21
1.4.3 Vliv sociálních sítí a digitálního prostředí.....	22
1.4.4 Rizikové chování u žáků odborných učilišť.....	22
1.5 Role sociálního pracovníka u žáků odborných učilišť	23
1.5.1 Prevence a včasná identifikace rizikového chování ve školním prostředí	25
2 Praktická část	26
2.1 Cíl výzkumu a formulace hypotéz.....	26
2.1.1 Formulace hypotéz.....	26
2.2 Výzkumný soubor	27
2.2.1 Použité metody výzkumu	27
2.3 Výsledky výzkumu.....	28
2.4 Výsledky dotazníkového šetření.....	28
2.4.1 Vztahy mezi výzkumnými otázkami	46
2.4.2 H1: Většina žáků odborných učilišť uvádí, že stres prožívá alespoň několikrát týdně.	51
2.4.3 H2: Nejčastějším zdrojem stresu jsou školní nároky.....	51

2.4.4	H3: Poslech hudby patří mezi nejčastější strategie zvládnání stresu.....	52
2.4.5	H4: Žáci častěji využívají pasivní strategie než aktivní.	52
2.4.6	H5: Většina žáků má někoho, komu se může svěřit.....	52
2.4.7	H6: Žáci často nevědí, na koho se obrátit.	52
2.4.8	H7: Většina žáků se setkala se sebepoškozováním.	52
2.4.9	H8: Část žáků uvádí myšlenky na sebepoškození.....	52
2.4.10	H9: Sociální pracovník není vyhledáván, protože ve školách není.	52
2.4.11	H10: Žáci by uvítali více podpory v oblasti duševního zdraví.	53
2.5	Diskuse.....	54
2.6	Návrhy a doporučení pro praxi.....	56
Závěr		57
Seznam použitých zdrojů.....		58
Přílohy.....		61
2.6.1	Příloha 1: Dotazník studentům.....	61
2.6.2	Příloha 2: Email zástupcům škol.....	65

Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1: Věkové rozložení respondentů.....	28
Tabulka 2: Pohlaví respondentů	29
Tabulka 3: Jak často se v běžném životě cítíš ve stresu?	30
Tabulka 4: Co tě nejvíce stresuje?.....	31
Tabulka 5: Když jsi ve stresu, co obvykle děláš?	33
Tabulka 6: Jak pečuješ o své zdraví?	34
Tabulka 7: Když máš starosti, máš někoho, komu se svěřuješ?.....	35
Tabulka 8: Jak často se u tebe v posledním roce objevilo některé z následujících chování?	37
Tabulka 9: Setkal/a ses někdy ve svém okolí se sebepoškozováním?	38
Tabulka 10: Napadlo tě někdy ublížit si, když ti bylo špatně?.....	39
Tabulka 11: Co ti pomáhá v těžkých situacích?.....	40
Tabulka 12: Využití pomoci sociálního pracovníka	42
Tabulka 13: Využití sociálního pracovníka ve škole	43
Tabulka 14: Jakou podporu bys uvítal/a od školy?	44
Tabulka 15: Vztah mezi mírou stresu a sebepoškozováním	46
Tabulka 16: Vztah stres x copingové strategie.....	47
Tabulka 17: Stres x vyhledávání pomoci	48
Tabulka 18: Sebepoškozování a vyhledání pomoci.....	49
Tabulka 19: Stres x školní nároky	49
Tabulka 20: Stres x odborný výcvik	50
Tabulka 21: Stres x coping.....	51
Graf 1: Věkové rozložení respondentů.....	29
Graf 2: Pohlaví respondentů.....	30
Graf 3: Jak často se v běžném životě cítíš ve stresu?.....	31
Graf 4: Co tě nejvíce stresuje.....	32
Graf 5: Když jsi ve stresu, co obvykle děláš?.....	33
Graf 6: Jak často se u tebe v posledním roce objevilo některé z následujících chování?.....	34
Graf 7: Když máš starosti, máš někoho, komu se svěřuješ?.....	35
Graf 8: Jak často se u tebe v posledním roce objevilo některé z následujících chování.....	36
Graf 9: Setkal/a ses někdy ve svém okolí se sebepoškozováním?.....	37
Graf 10: Napadlo tě někdy ublížit si, když ti bylo špatně?.....	38
Graf 11: Co ti pomáhá v těžkých situacích?.....	39
Graf 12: Využití pomoci sociálního pracovníka.....	40
Graf 13: Využití sociálního pracovníka ve škole.....	41
Graf 14: Jakou podporu bys uvítal/a od školy?.....	42

Seznam zkratk

BP – bakalářská práce

OU – odborné učiliště

SOU – střední odborné učiliště

SP – sociální pracovník

ČR – Česká republika

např. – například

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

tzv. – takzvaný

resp. – respektive

Úvod

Duševní zdraví dospívajících představuje v současné době významné téma, které se stále častěji objevuje jak v odborné diskusi, tak v praxi školských zařízení. Období adolescence je spojeno s řadou vývojových změn a zvýšenou psychickou zátěží, přičemž školní prostředí může tuto zátěž dále posilovat. Nároky na výkon, vztahy s vrstevníky, rodinné okolnosti i nejistota ohledně budoucnosti mohou významně ovlivňovat schopnost mladých lidí zvládat stres.

Zvládání stresu, označované jako coping, zahrnuje různé způsoby, jimiž se jedinec vyrovnává s náročnými situacemi. Tyto strategie mohou být funkční a podporující psychickou pohodu, ale také maladaptivní. Jednou z maladaptivních forem zvládání psychické zátěže, která se u dospívajících objevuje, je záměrné sebepoškozování. Toto chování bývá spojeno s regulací silných emocí, vnitřním napětím nebo neschopností jinak vyjádřit psychickou nepohodu.

Velký vliv by v oblasti podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování ve škole mohl sehrávat sociální pracovník. Ten může působit jako důležitý zdroj podpory pro žáky, kteří se potýkají s psychickou zátěží, a podílet se na včasné identifikaci obtíží, rozvoji zdravých copingových strategií a propojování školy s dalšími odbornými službami. Sociální práce ve školním prostředí tak může významně přispět ke zlepšení psychické pohody žáků a k prevenci závažnějších problémů.

Impulzem k výběru tématu této bakalářské práce byla má osobní zkušenost z praxe na odborném učilišti, kde jsem se s problematikou stresu, rizikového chování a sebepoškozování u žáků setkávala opakovaně. Tyto zkušenosti vedly k potřebě lépe porozumět tomu, jak žáci odborných učilišť (bez maturitních oborů) stres prožívají, jaké copingové strategie využívají a jakou roli může v této oblasti sehrávat sociální práce ve školním prostředí.

Žáci odborných učilišť představují specifickou skupinu dospívajících, u nichž se mohou kumulovat různé zátěžové faktory, například školní neúspěch, nižší studijní sebevědomí či omezená sociální opora. Z tohoto důvodu je důležité zaměřit pozornost právě na jejich způsoby zvládání stresu a možnosti podpory v rámci školy.

Cílem bakalářské práce je zmapovat copingové strategie žáků odborných učilišť (bez maturitních oborů) při zvládání stresu, se zaměřením na sebepoškozování jako maladaptivní formu copingového chování, a dále zjistit, jak žáci vnímají dostupnost podpory ve školním prostředí, zejména v souvislosti s rolí sociálního pracovníka. Výzkumná část práce je realizována formou anonymního dotazníkového šetření.

1 Teoretická část

1.1 Definice pojmu coping

Pojem *coping* pochází z anglického slova *to cope* – zvládat, vypořádat se. V psychologii znamená proces zvládnání zátěže, stresu nebo náročné životní situace. Jinými slovy coping označuje způsob, jak člověk reaguje na stresory, jak se s nimi vyrovnává emocionálně, myšlenkově i behaviorálně, aby si zachoval psychickou rovnováhu a adaptoval se na situaci (Lazarus, Folkman, 1984). Na tuto koncepci navázali (Carver, 1989), kteří copingové strategie chápou jako konkrétní způsoby, jimiž lidé reagují na vnitřní či vnější požadavky vyvolané stresem, a poukazují na jejich rozmanitost i na rozdíly v efektivitě. Oba přístupy zdůrazňují, že způsob zvládnání zátěže významně ovlivňuje psychickou pohodu člověka a může mít adaptivní či maladaptivní charakter. Z pohledu duševního zdraví je proto klíčové porozumět individuálním strategiím zvládnání stresu a zaměřit se na jejich podporu a rozvoj, zejména v období dospívání, kdy se tyto vzorce chování formují.

1.1.1 Klasifikace copingových strategií

Copingové strategie představují soubor kognitivních a behaviorálních reakcí, jimiž se jedinec snaží zvládnout stresovou situaci, regulovat emoce a obnovit psychickou rovnováhu. Současná literatura zdůrazňuje, že coping je dynamický proces, který se mění podle charakteru stresoru, osobnostních faktorů a dostupných zdrojů (Skinner et al., 2011).

Jedním z nejvlivnějších současných přístupů je rozdělení copingových strategií na strategie zaměřené na problém a strategie zaměřené na emoce. Coping zaměřený na problém zahrnuje aktivní řešení, plánování či hledání informací, zatímco coping zaměřený na emoce se soustředí na regulaci prožívání, například pomocí reinterpretace, ventilace emocí nebo hledání emoční opory (Folkman, 2013). Oba typy mohou být adaptivní, avšak jejich účinnost závisí na povaze stresoru – aktivní řešení bývá účinnější u situací, které lze ovlivnit, zatímco emoční coping je vhodnější u situací mimo kontrolu jedince.

V moderní klasifikaci se dále rozlišují adaptivní a maladaptivní copingové strategie. Adaptivní coping podporuje řešení problému a dlouhodobé psychické zdraví, zatímco maladaptivní strategie přinášejí krátkodobou úlevu, ale dlouhodobě zvyšují psychickou zátěž (Eisenberg et al., 2012). Mezi maladaptivní přístupy bývá řazeno vyhubavé chování, potlačování emocí, užívání návykových látek nebo sebepoškozování.

Aktuální výzkumy také upozorňují na význam sociální opory jako samostatné a velmi účinné copingové strategie. Vyhledávání opory může mít podobu informační (rady), instrumentální (praktická pomoc) nebo emoční (pochopení, empatie) a je považováno za jeden z klíčových protektivních faktorů u dospívajících (Riley & Park, 2014).

Pro studující odborného učiliště má klasifikace copingových strategií zvláštní význam, protože v této populaci se častěji objevují maladaptivní vzorce zvládnání včetně vyhýbání, úniku a sebepoškozování. Tyto strategie mohou krátkodobě snižovat napětí, avšak dlouhodobě

přispívají k psychickým obtížím a zvyšují riziko rizikového chování (Compas et al., 2017). Porozumění tomu, jaké copingové postupy studenti využívají, je klíčové pro prevenci a cílené intervence.

1.1.2 Stres – definice a historický kontext

Pojem stres označuje reakci člověka na situace, které jsou jím vnímány jako zatěžující, ohrožující nebo přesahující jeho možnosti zvládnutí. Podle (Selye, 1956/1976) jde o „*nespecifickou odpověď organismu na jakýkoli požadavek*“, přičemž stres aktivuje fyziologické mechanismy přizpůsobení – tzv. obecný adaptační syndrom, jehož fáze tvoří poplach, rezistence a vyčerpání. Tento biologický model zdůrazňuje tělesnou stránku stresu a položil základ dalším výzkumům (Selye, 1956/1976).

Později (Lazarus, Folkman, 1984) rozvinuli transakční model stresu, který chápe stres jako „*specifický vztah mezi jedincem a prostředím, hodnocený jako ohrožující nebo přesahující zdroje člověka*“. Klíčové je zde kognitivní zhodnocení situace a schopnost využívat copingové strategie. Tento přístup vysvětluje, proč stejnou událost mohou různí lidé vnímat rozdílně – stres tedy není objektivní vlastností situace, ale výsledkem jejího subjektivního posouzení.

Současné přístupy chápou stres bio psychosociálně – jako komplexní reakci organismu zahrnující fyziologické, psychické i sociální aspekty (Valencia, Sánchez, 2023). Světová zdravotnická organizace (WHO, 2023) jej definuje jako „*stav duševního napětí vznikající v náročné situaci, který může být přirozenou reakcí, avšak při dlouhodobém působení ohrožuje zdraví a pohodu*“. V českém prostředí (Křivohlavý, 2001) charakterizuje stres jako „*vnitřní stav člověka vznikající při nesouladu mezi požadavky situace a možnostmi jejich zvládnutí*“.

Historicky se tedy pojetí stresu posunulo od biologického modelu H. Selyeho k psychologickému a sociálnímu pohledu, který zdůrazňuje význam osobních zdrojů, hodnocení situace a copingových mechanismů. Tento vývoj vytváří teoretický rámec pro zkoumání copingových strategií u studujících odborného učiliště, kde stres často vychází ze školních, rodinných i osobnostních faktorů.

1.1.3 Stresory a jejich charakteristika

Stresory představují specifické podněty nebo situace, které jedinec hodnotí jako ohrožující, náročné nebo přesahující jeho aktuální schopnosti zvládnutí. Jejich význam nespočívá pouze v objektivních vlastnostech situace, ale především v tom, jak jsou jedincem subjektivně vnímány a interpretovány. V moderním transakčním pojetí stresu se zdůrazňuje, že stresor začne působit teprve tehdy, pokud je hodnocen jako potenciálně ohrožující či nezvladatelný (Folkman, 2013). Toto hodnocení se odvíjí od osobních zkušeností, psychických zdrojů a sociální opory dostupné v daném okamžiku.

Stresory lze rozdělit podle jejich trvání, intenzity nebo charakteru. Akutní stresory jsou jednorázové, časově omezené situace, které vyvolávají rychlou stresovou reakci – například konflikty, zkoušky nebo náhlé změny. Chronické stresory naopak působí dlouhodobě a mají

výraznější dopad na psychickou i fyzickou rovnováhu. Mezi tyto stresory patří přetrvávající rodinné problémy, opakované školní neúspěchy nebo dlouhodobé sociální napětí (Winkler et al., 2021). Chronický stres se spojuje s vyšší mírou emoční dysregulace a se zvýšeným rizikem využívání neadaptivních copingových strategií.

Stresory lze dále členit na vnější (externí) a vnitřní (interní). Externí stresory vycházejí z prostředí – typicky jde o školní požadavky, konflikty s vrstevníky, finanční zátěž nebo nevyhovující životní podmínky. Interní stresory mají původ v psychickém prožívání jedince, například v nadměrném sebeobviňování, perfekcionismu, nízkém sebevědomí nebo negativních myšlenkových vzorcích (Blatný, 2015). U dospívajících bývají interní stresory velmi výrazné, protože období adolescence je spojeno s vývojem identity, zvýšenou emocionální reaktivitou i potřebou sociálního přijetí.

Ve školním kontextu mohou stresory zahrnovat širokou škálu zátěžových situací. U studentů odborných učilišť bývají nejčastěji popisovány praktické požadavky, obava ze selhání, vztahy s pedagogy, tlak na výkon, nejistota budoucího uplatnění a komplikované vztahy ve vrstevnické skupině (Nedělníková, 2019). Neméně významnou roli hrají i zkušenosti s neúspěchem, které mohou podkopávat sebevědomí a zvyšovat pravděpodobnost maladaptivních forem zvládnání stresu. U této skupiny se stresory často kumulují, což vede ke zvýšené psychické zranitelnosti.

Důležitým faktorem ovlivňujícím dopad stresorů je subjektivní interpretace. Dva jedinci mohou stejný stresor vnímat zcela odlišně – pro jednoho může být jen drobnou nepříjemností, pro jiného silným ohrožením. Subjektivní hodnocení je ovlivněno jak osobnostními predispozicemi, tak kvalitou sociálních vztahů i aktuálním emočním stavem. Studie ukazují, že adolescenti se slabšími copingovými dovednostmi, nižší mírou sebe účinnosti nebo omezenou sociální podporou vyhodnocují stresory jako závažnější a častěji reagují neadaptivními strategiemi (Gmitrová & Hadárová, 2021).

Celkově lze říci, že stresory nejsou definovány pouze charakterem situace, ale zejména její subjektivní významností. Porozumění tomu, jak různé typy stresorů působí v adolescenci a jak jsou prožívány studujícími odborného učiliště, je zásadní pro interpretaci jejich copingových strategií i pro pochopení motivace k rizikovému chování, jako je například sebepoškozování.

1.2 Metody zvládnání stresu

Metody zvládnání stresu představují soubor postupů, které jedinec využívá k regulaci psychického napětí a přizpůsobení se zátěžovým situacím. Jejich účinnost je podmíněna povahou stresoru, osobnostními charakteristikami jedince i dostupnými vnějšími zdroji. V psychologické literatuře se nejčastěji rozlišují kognitivní, behaviorální, sociální a relaxační metody, které se vzájemně doplňují a mohou být používány současně (Blatný, 2015).

1.2.1 Kognitivní metody zvládnání stresu

Kognitivní metody se zaměřují na změnu způsobu, jakým jedinec interpretuje stresovou situaci. Patří sem zejména kognitivní restrukturalizace, pozitivní reinterpretace událostí, úprava negativního myšlení či práce s neadaptivními přesvědčeními. Tyto postupy vycházejí

z předpokladu, že subjektivní hodnocení stresoru významně ovlivňuje intenzitu prožívané zátěže. Jak uvádí Blatný (2015), kognitivní strategie představují jeden ze základních způsobů, jak ovlivňovat psychické prožívání a regulovat zátěž. Podle Plhákové a Venglářové (2015) patří schopnost přehodnotit situaci mezi klíčové procesy emoční regulace, které mohou snížit úroveň úzkosti, frustrace či pocit ohrožení. Kognitivní metody jsou účinné především u stresorů, které jedinec nemůže přímo změnit, ale může modifikovat jejich psychologické vnímání (Plháková & Venglářová, 2015).

1.2.2 Behaviorální metody zvládnání stresu

Behaviorální metody zahrnují konkrétní činnosti, jejichž cílem je přímo ovlivnit stresovou situaci nebo zmírnit její dopady. Typicky sem patří aktivní řešení problémů, plánování kroků, vyhledávání informací či organizace úkolů. Behaviorální strategie jsou účinné zejména tehdy, pokud je stresor ovlivnitelný a jedinec má možnost situaci kontrolovat. Jak uvádí Mareš (2020), aktivní jednání posiluje pocit kompetence a může snižovat napětí pramenící z bezmocnosti. Pokud však jedinec situaci ovlivnit nemůže, může přílišné zaměření na akci vést k růstu stresu a zhoršení prožívání. Také Blatný (2015) řadí behaviorální strategie mezi základní způsoby copingu, které mohou být při vhodném použití výrazně adaptivní.

1.2.3 Sociální metody zvládnání stresu

Sociální metody spočívají ve vyhledávání opory u blízkých osob, vrstevníků či odborníků. Sociální opora se může projevit jako emoční podpora (pochopení, empatie), informační podpora (rady, zpětná vazba) nebo instrumentální pomoc (praktická výpomoc v řešení problémů). Výzkumy ukazují, že jedinci s adekvátní sociální oporou vykazují nižší míru úzkosti a mají tendenci využívat adaptivnější strategie zvládnání stresu (Winkler et al., 2021). U adolescentů je sociální opora obzvláště významná – sdílení napětí nebo získání ujištění přispívá k pocitu bezpečí a snižuje riziko volby maladaptivního copingu, jako je sebeobviňování či vyhýbání (Winkler et al., 2021).

1.2.4 Relaxační a fyziologické metody zvládnání stresu

Relaxační metody cílí na snížení fyziologické aktivity, která je přirozenou součástí stresové reakce. Patří mezi ně dechová cvičení, progresivní svalová relaxace, mindfulness, meditace či techniky zklidnění tělesného napětí. Tyto postupy stabilizují autonomní nervový systém, podporují regulaci emocí a umožňují racionálnější zpracování zátěže. Podle Blatného (2015) mají relaxační techniky pozitivní dopad nejen na subjektivní prožívání stresu, ale i na dlouhodobé posilování psychické odolnosti.

Pravidelný pohyb je považován za jeden z nejúčinnějších způsobů dlouhodobého zvládnání stresu. Cvičení aktivuje endorfiny, zmírňuje úzkost, zlepšuje spánek a podporuje soběstačnost. V českém kontextu Mareš (2020) zdůrazňuje, že u adolescentů má fyzická aktivita výrazný vliv na emoční regulaci a schopnost zvládat náročné situace.

Zdravé stravovací návyky přispívají k stabilitě psychických funkcí, energetické rovnováze a vyrovnanosti. Nedostatečná výživa nebo kolísání hladiny cukru může zvyšovat podrážděnost

a citlivost na stres. Winkler et al. (2021) uvádějí, že u adolescentů jsou zdravé stravovací návyky významným protektivním faktorem psychického zdraví.

Kvalitní spánek patří mezi nejdůležitější faktory zvládnání stresu. Poruchy spánku vedou ke zvýšené zranitelnosti, emoční labilitě a nižší schopnosti zvládat běžnou psychickou zátěž. Podle Blatného (2015) je spánek zásadní pro regeneraci nervového systému a obnovu kognitivních funkcí potřebných k řešení problémů.

Smysluplnost a vnitřní motivace jsou považovány za významné zdroje resilience. Jedinci, kteří vnímají své činnosti a cíle jako smysluplné, vykazují vyšší odolnost vůči stresu a volí adaptivnější metody copingového chování. Mareš (2020) upozorňuje, že u adolescentů je hledání smyslu důležitou vývojovou úlohou a výrazně ovlivňuje jejich zvládnání zátěže.

Humor je považován za mírnou, ale vysoce účinnou copingovou strategii, která umožňuje sociální ventilaci napětí, pozitivní reinterpretaci situace i posílení vztahů. Blatný (2015) uvádí humor jako projev psychické flexibility a vyzdvihuje jeho pozitivní dopad na emoční stabilitu.

1.2.5 Krátkodobá a dlouhodobá účinnost metod

Kognitivní a behaviorální metody mají největší dlouhodobý efekt, protože posilují aktivní přístup a schopnost měnit situaci nebo vlastní prožívání. Relaxační techniky a humor působí rychle, avšak krátkodobě, zatímco kvalitní spánek, strava, pohyb a sociální opora mají kumulativní efekt a podporují celkovou psychickou odolnost (Plháková & Venglářová, 2015; Mareš, 2020).

Jednotlivé metody zvládnání stresu se liší svou účinností v krátkodobém a dlouhodobém horizontu. Kognitivní a behaviorální strategie bývají nejúčinnější dlouhodobě, protože umožňují hlubší změnu způsobu, jak jedinec problémy řeší a interpretuje. Sociální opora poskytuje rychlou emoční úlevu, ale zároveň významně přispívá k dlouhodobé stabilitě psychického zdraví (Winkler et al., 2021).

Relaxační metody fungují rychle a efektivně při akutním stresu, avšak samy o sobě nevedou ke změně příčin zátěže. Naproti tomu maladaptivní strategie, jako je vyhýbání nebo potlačování emocí, působí sice krátkodobě úlevový, ale z dlouhodobého hlediska vedou ke zvyšování stresu a zhoršování psychické pohody. Jak uvádí Mareš (2020), dlouhodobě efektivní coping vyžaduje kombinaci aktivních strategií, emoční regulace a adekvátní sociální opory.

1.3 Záměrné sebepoškozování

Záměrné sebepoškozování je v současné odborné literatuře definováno jako vědomé a úmyslné poškozování vlastního těla, které není spojeno s přímým suicidálním úmyslem. Tato forma chování se objevuje napříč věkovými skupinami, avšak nejčastěji se vyskytuje v období adolescence, kdy je psychický vývoj provázen výraznou emoční nestabilitou, zvýšenou citlivostí na stresory a hledáním účinných strategií zvládnání zátěže. Sebepoškozování představuje závažný fenomén duševního zdraví a bývá popisováno jako jeden z projevů obtíží v regulaci emocí, často doprovázený pocity vnitřního napětí, frustrace nebo bezmoci (Gmitrová & Hadárová, 2021).

Současné teoretické přístupy zdůrazňují, že záměrné sebepoškozování může plnit funkci maladaptivní copingové strategie. Jedinec, který nemá k dispozici dostatek adaptivních postupů zvládnutí stresu, může volit sebepoškozování jako okamžitou, byť krátkodobou úlevu od intenzivního emočního prožívání. Sebepoškozování tak může sloužit ke snížení akutního psychického napětí, potlačení dysforických emocí nebo obnovení subjektivního pocitu kontroly, který je u adolescentů často narušen (Plháková & Venglářová, 2015). Tento mechanismus je však dlouhodobě nefunkční a může vést k opakování chování, k jeho posilování a k prohlubování emočních potíží.

Významnou roli ve výskytu záměrného sebepoškozování hrají také anticipační procesy a způsob, jakým jedinec vnitřně interpretuje svou potřebu sebepoškození. Podle Kriegelové (2019) je pro sebepoškozující chování typické napětí vznikající v období před samotným aktem. Autorka popisuje, že „*anticipace s sebou nese jak element vzrušení, tak úzkosti, neboť jedinec může vnímat sebepoškození jako nezbytnou a současně nežádoucí událost. Jedinec je úzkostný, neboť nevidí jinou možnost kontroly vlastních emocí*“ (Kriegelová, 2019, s. 125). Tento citát vystihuje ambivalentní povahu sebepoškozování – jedinec jej nevnímá pouze jako zdroj úlevy, ale současně jako chování, které je v rozporu s jeho hodnotami či sebe zachovávajícími tendencemi.

Záměrné sebepoškozování je tedy výsledkem komplexní interakce vnitřních emočních procesů, kognitivního hodnocení situace a nedostatečně rozvinutých copingových mechanismů. V adolescenci je tato dynamika umocněna vývojovou nestabilitou, vlivem vrstevníků, tlakem na výkon a často i limitovanou dostupností sociální opory. Porozumění psychologickým mechanismům, které vedou k sebepoškozování, je proto zásadní součástí prevence i intervence, zejména ve školním prostředí, kde adolescenti tráví velkou část svého času.

1.3.1 Rizikové faktory vedoucí k záměrnému sebepoškozování

Záměrné sebepoškozování u adolescentů vzniká na podkladě souhry několika rizikových faktorů, které působí současně a navzájem se posilují. Odborná literatura uvádí, že nejvýznamnější roli hraje kombinace individuální zranitelnosti, rodinného prostředí a kvality vrstevnických vztahů (Kriegelová, 2019).

Mezi individuální rizikové faktory patří zejména emoční nestabilita, nízká schopnost regulovat intenzivní emoce, zvýšená impulzivita a negativní sebepojetí. Dospívající, kteří se dlouhodobě potýkají s úzkostmi, depresivními příznaky nebo chronickým vnitřním napětím, hledají často rychlou úlevu, a právě sebepoškozování se může stát prostředkem ke krátkodobému snížení emočního přetížení (Plháková & Venglářová, 2015). Významným rizikem je i předchozí zkušenost se sebepoškozováním, která zvyšuje pravděpodobnost opakování chování.

Rodinné prostředí představuje další klíčovou oblast rizik. Konfliktní rodinná atmosféra, nedostatek emocionální podpory, výchovná nejednotnost, zneužívání či zanedbávání mohou přispívat k pocitu osamělosti a bezmoci, které jsou častým spouštěčem sebepoškozování (Mareš, 2020). Adolescent, který neprožívá přijetí a porozumění v rodinném prostředí, může sebepoškozování vnímat jako způsob regulace vnitřních stavů nebo jako prostředek komunikace nepohody.

Významnou roli mají také vrstevnické vztahy a školní prostředí. Šikana, sociální vyloučení, opakované odmítání či konflikty ve třídě bývají jedním z nejsilnějších prediktorů sebepoškozovacího chování. Dospívající jsou v tomto období velmi citliví na přijetí v kolektivu a negativní vztahové zkušenosti mohou vést k pocitům méněcennosti, studu nebo zoufalství (Winkler et al., 2021). U žáků odborných učilišť se navíc může kumulovat školní neúspěšnost a nižší akademické sebehodnocení, což dále zvyšuje zranitelnost.

Riziko sebepoškozování dále zvyšuje kumulace více zátěžových faktorů. Pokud se u dospívajícího spojí osobní zranitelnost, konfliktní rodinné prostředí a negativní vrstevnické zkušenosti, pravděpodobnost sebepoškozování významně narůstá (Blatný, 2015). Z tohoto důvodu se doporučuje interpretovat sebepoškozování nikoli jako izolované chování, ale jako součást širšího kontextu obtíží adolescenta a jeho zvládání stresu.

Odborné zdroje uvádějí, že sebepoškozování se v období dospívání častěji objevuje u dívek než u chlapců. U dívek je toto chování častěji spojeno s prožíváním silných emocí, vnitřního napětí, úzkosti nebo pocitů bezmoci. Dívky mají obecně větší tendenci obracet psychické potíže „dovnitř“, zatímco chlapci je častěji projevují navenek jinými formami rizikového chování. Jak uvádí Mareš (2020) a Winkler et al. (2021), rozdíly mezi dívkami a chlapci ve zvládání stresu souvisejí s odlišným způsobem prožívání emocí i se sociálními očekáváními kladenými na jednotlivá pohlaví.

1.3.2 Sebepoškozování jako copingová strategie

V českém prostředí je fenomén sebepoškozování u dospívajících popisován jako forma emočně zaměřeného copingového chování, které se objevuje převážně tehdy, pokud jedinec postrádá jiné způsoby regulace emocí a nemá dostatečnou sociální oporu (Kocourková & Koutek, 2018). Adolescence je navíc obdobím zvýšené emocionální citlivosti, nestability identity a tlaku vrstevníků, což může zvyšovat zranitelnost vůči maladaptivním strategiím (Blatný, 2015). Pro studující odborného učiliště je tato zranitelnost často umocněna nižším školním sebevědomím, zvýšenou frekvencí neúspěchu a složitějším sociálním prostředím, které může omezovat využívání adaptivních copingových dovedností.

Sebepoškozování má několik funkcí, které lze chápat jako specifické podoby zvládání stresu. Nejčastěji uváděná je intrapersonální funkce, tedy regulace nepříjemných emocí, úzkosti či vnitřního napětí (Mareš, 2020). Další významnou funkcí je interpersonální rovina, kdy sebepoškozování slouží k vyjádření nouze, získání pozornosti či komunikaci nepochopených emocí, pokud jedinec neumí využít sociální oporu konstruktivním způsobem (Koutek, Kocourková & Hrdlička, 2017). Ačkoli tyto strategie mohou přinášet krátkodobou úlevu, dlouhodobě vedou k prohlubování psychické nepohody, zvyšují riziko depresivních symptomů a mohou být spojeny s pozdějším suicidálním chováním (Wasserman et al., 2021).

Výzkumy realizované v posledních letech v českých školních prostředích ukazují, že sebepoškozování se objevuje častěji u studentů s nižší akademickou úspěšností, problémy v rodině a omezenými copingovými dovednostmi (NEDĚLNÍKOVÁ, 2019). Tito dospívající často vykazují vyšší míru vyhubavého a únikového copingového stylu, který nedokáže stres účinně

snižovat a vede k používání rizikových strategií jako sebepoškozování nebo zneužívání návykových látek.

Pro odborné učiliště je téma sebepoškozování obzvlášť relevantní, protože studenti mohou mít méně rozvinuté dovednosti emoční regulace, nižší motivaci ke školní práci a vyšší expozici sociálním konfliktům. Z těchto důvodů je nezbytné věnovat pozornost identifikaci rizikového chování, podpoře adaptivního copingu a posilování sociální opory ve školním prostředí. Účinné preventivní programy zaměřené na práci s emocemi, psychoedukaci a posilování zdravých copingových strategií se ukazují jako klíčový ochranný faktor snižující riziko sebepoškozujícího chování u dospívajících (Winkler et al., 2021).

1.3.3 Funkce sebepoškozování

Současná odborná literatura chápe záměrné sebepoškozování jako chování, které plní různé psychologické funkce. Nejde tedy o jednoduší jev, ale o komplexní způsob zvládnání emočního napětí, vnitřního chaosu nebo mezilidských obtíží. Moderní modely popisují především dvě hlavní skupiny funkcí – intrapersonální a interpersonální, přičemž jejich přítomnost se může u jednotlivců kombinovat (Kriegelová, 2019; Gmitrová & Hadárová, 2021). Tyto funkce vysvětlují, proč sebepoškozování často přetrvává i přes negativní důsledky.

Intrapersonální funkce jsou zaměřeny „dovnitř“ – slouží k regulaci vnitřního stavu jedince, jeho emocí, napětí a kognitivních procesů. U adolescentů bývají nejčastější a představují klíčový důvod, proč sebepoškozování vzniká a opakuje se.

Sebepoškozování může snižovat akutní emoční napětí, pocity hněvu, smutku, úzkosti či přetížení. Fyzická bolest může dočasně „přehlušit“ bolest psychickou, což vede k subjektivnímu pocitu úlevy (Plháková & Venglářová, 2015). Tento mechanismus je výrazně posílen u jedinců s oslabenou emoční regulací.

Podle Kriegelové (2019) je pro mnoho mladých lidí typické, že před sebepoškozením dochází k postupné kumulaci napětí, které je vnímáno jako nesnesitelné. Autorka uvádí, že akt sebepoškozování může přinést náhlé uvolnění: *„Sebepoškozování je často prožíváno jako prostředek k okamžitému snížení psychického napětí, které jedinec není schopen zvládnout jiným způsobem.“* (Kriegelová, 2019, s. 121-122).

Někteří adolescenti popisují, že prožívají stavy otupění, derealizace či pocit „odpojení od sebe“. Sebepoškozování může v takových situacích obnovit vnímání vlastního těla a „přivést jedince zpět do reality“ (Gmitrová & Hadárová, 2021).

U mladých lidí, kteří mají zkušenost s chaotickým prostředím nebo se cítí dlouhodobě bezmocní, může být sebepoškozování způsobem, jak získat nad sebou pocit kontroly – byť maladaptivním způsobem. Tento mechanismus se obvykle objevuje tam, kde chybí jiné adaptivní copingové strategie (Kriegelová, 2019).

Interpersonální funkce se týkají mezilidských vztahů a komunikace. Sebepoškozování zde slouží jako nástroj ovlivnění okolí, získání opory nebo vyjádření vnitřního stavu, když verbální komunikace selhává.

U některých adolescentů je sebepoškozování formou komunikace emočního utrpení, které nedokážou jinak vyjádřit. Nejde o manipulaci, ale o signál: „něco nezvládám“ (Gmitrová & Hadárová, 2021).

Mladí lidé často uvádějí, že je pro ně jednodušší „ukázat“ bolest než o ní mluvit (Kriegelová, 2019).

Sebepoškozování může být také reakcí na konflikty, odmítnutí či citovou nedostupnost blízkých. V některých situacích může sloužit k vyhnutí se konfliktu nebo k přilákání pozornosti od významných osob (Plhánková & Venglářová 2015). I tato funkce je však obvykle důsledkem dlouhodobé naučené bezmoci. U části adolescentů, zejména v online prostředí, může sebepoškozování plnit funkci posílení identity nebo sounáležitosti s vrstevnickou skupinou. Některé online komunity mohou sebepoškozování normalizovat, podporovat či estetizovat (Gmitrová & Hadárová, 2021).

Druhy sebepoškozování lze rozdělit podle způsobu provedení. Nejčastěji se u adolescentů vyskytují:

- řezání (předloktí, stehna)
- pálení (např. zapalovačem, cigaretou)
- údery a bouchání do sebe
- škrábání až do krve
- vytrhávání vlasů
- překrucování nebo svírání kůže

V českém prostředí uvádí Kriegelová (2019), že řezání je nejčastější formou, přičemž volba metody souvisí s momentální dostupností prostředků a psychickým stavem jedince.

1.4 Adolescence a studující odborných učilišť

Adolescence je považována za citlivé období vývoje, během něhož je jedinec „zvýšeně náchylný k duševním potížím, zejména pokud chybí adekvátní sociální opora a stabilní prostředí“ (Winkler et al., 2021, s. 18). Z tohoto důvodu může být adolescentní období spojeno se zvýšeným rizikem vzniku maladaptivních copingových strategií, včetně sebepoškozování.

Adolescence představuje klíčovou fázi lidského vývoje, ve které dochází k rozsáhlým biologickým, psychickým a sociálním změnám. V moderní vývojové psychologii je tato etapa obvykle vymezována přibližně mezi 10. a 20. rokem života, přičemž hranice se mohou lišit podle kulturních, sociálních a individuálních faktorů (Vágnerová, 2012). Toto období je označováno jako přechod mezi dětstvím a dospělostí, ve kterém se zásadně formuje identita, sebepojetí a sociální role jedince.

Adolescenti se postupně vyrovnávají s rostoucími nároky na samostatnost, odpovědnost a autonomii, a současně intenzivně hledají přijetí ve vrstevnické skupině, která pro ně

představuje významný zdroj opory, zpětné vazby i sociálního srovnávání (Mareš, 2020). Vztahy s vrstevníky mohou mít výrazný vliv na psychickou pohodu — kvalitní vztahy podporují adaptivní zvládnání stresu, zatímco konflikty, šikana nebo vyloučení přispívají ke zhoršení psychického stavu (Winkler et al., 2021).

Současně adolescent prochází náročným procesem emoční regulace, která bývá v této fázi vývoje nestabilní. Emoční centra mozku dozrávají rychleji než prefrontální oblasti odpovědné za plánování, kontrolu impulzů a racionální rozhodování, což může vést k impulzivnějšímu chování, emočním výkyvům a citlivosti na stres (Mareš, 2020). Právě tato kombinace intenzivních emocí, zvýšené potřeby autonomie a sociálního tlaku činí adolescenty obzvláště zranitelnými, ale zároveň poskytuje prostor pro významný vývojový potenciál — posílení identity a sociálních kompetencí.

1.4.1 Psychické potřeby adolescentů

Adolescence je obdobím výrazných biologických, psychických a sociálních změn, které vytvářejí nové nároky na prožívání i chování mladého člověka. Aby dospívající mohl toto období zvládnout adaptivně, potřebuje specifické psychické podmínky a zdroje, jež podporují jeho vývoj, autonomii, identitu i emoční stabilitu. Podle Vágnerové (2012) je naplňování základních psychických potřeb zásadní pro zdravý psychosociální vývoj a usnadňuje zvládnání nároků, které jsou pro adolescentní období typické. Psychické potřeby adolescentů jsou úzce propojeny s procesem formování identity, sociálních vztahů a schopnosti emoční regulace. Mareš (2020) upozorňuje, že právě adekvátní podpora, stabilní prostředí a možnost rozvíjet vlastní kompetence významně snižují riziko maladaptivních copingových strategií, zatímco nenaplněné potřeby mohou zvyšovat zranitelnost vůči stresu a přispívat ke vzniku rizikového chování, včetně sebepoškozování. Winkler et al. (2021) rovněž zdůrazňují, že období adolescence je „zvýšeně náchylné k duševním potížím, zejména pokud chybí sociální opora a bezpečné vztahové prostředí“, což ukazuje na zásadní význam naplňování psychických potřeb jako ochranného faktoru.

Potřeba autonomie a samostatnosti je jednou ze základních psychických potřeb adolescentů zvyšující se autonomie. Dospívající se snaží vystoupit z pozice závislého dítěte a usiluje o vlastní rozhodování, odpovědnost a sebeurčení. Podle Vágnerové (2012) je touha po samostatnosti přirozenou součástí vývoje identity a jejím naplňováním roste sebevědomí i pocit osobní kompetence. Pokud však rodiče či škola nedovolují dostatečnou míru autonomie, může adolescent reagovat vzdorem, úzkostí nebo hledáním úniku v rizikovém chování.

Potřeba pozitivní identity a sebepojetí k formování identity patří k nejvýraznějším úkolům adolescence. Dospívající si vytváří představu o tom, kým je a kam směřuje, přičemž experimentuje s rolemi, hodnotami a skupinovou příslušností. Mareš (2020) uvádí, že stabilní identita podporuje emoční regulaci, zatímco nejistota nebo rozpad identity mohou zvyšovat psychické napětí. Adekvátní podpora okolí, možnost zkoušet nové role a zpětná vazba od vrstevníků i dospělých mají velký význam pro vytvoření zdravého sebepojetí.

Potřeba sociální opory a přijetí ve vrstevnické skupině kde vrstevníci získávají v adolescenci zásadní roli. Adolescent potřebuje přijetí, uznání, pocit začlenění a reciproční vztahy. Winkler et

al. (2021) uvádějí, že kvalitní sociální opora působí jako výrazný protektivní faktor duševního zdraví, snižuje pravděpodobnost maladaptivního copingu a posiluje odolnost vůči stresu. Naopak nedostatek opory, šikana nebo sociální vyloučení mohou vést k úzkosti, depresivnímu prožívání i sebepoškození.

Potřeba emoční regulace a bezpečného prostředí adolescenti často prožívají emoce intenzivněji než dospělí, přičemž jejich schopnost regulace emocí se stále vyvíjí. Podle Plhákové a Venglářové (2015) potřebují dospívající bezpečné prostředí, které umožňuje emoční ventilaci, podporuje dialog a poskytuje stabilitu. Pokud není emoční potřeba naplněna — například v důsledku rodinného napětí, odmítání nebo nedostatečné komunikace — může se mladý člověk uchýlovat k maladaptivním regulacím, jako je vyhýbání, agrese či sebepoškození.

Potřeba smyslu a orientace v budoucnosti

Součástí adolescence je také hledání smyslu a životní orientace. Dospívající přemýšlí o své budoucnosti, volbě povolání, vzdělávání a životních cílech. Vágnerová (2012) uvádí, že potřeba smysluplnosti posiluje motivaci a pomáhá překonávat náročné situace. Nejistota ohledně budoucnosti — typická zejména pro žáky odborných učilišť — může být významným zdrojem stresu a zatížení.

Potřeba bezpečných a předvídatelných vztahů v rodině

Rodina i během adolescence zůstává klíčovým zdrojem podpory. Stabilní vztahy, přiměřená kontrola, emoční dostupnost a strukturované prostředí posilují psychickou odolnost. Winkler et al. (2021) upozorňují, že konfliktní či nefunkční rodinné prostředí významně zvyšuje riziko úzkostí, depresivního prožívání i sebe ohrožujícího chování.

1.4.2 Stres u adolescentů a studujících odborného učiliště (bez maturitních oborů)

Adolescence je vývojové období charakterizované výraznými biologickými, psychickými a sociálními změnami, které mohou zvyšovat náchylnost ke stresu. Podle (Erikson, 1968) je pro toto období typické hledání identity, potřeba sociálního přijetí a zvýšená citlivost na hodnocení okolím. V důsledku těchto procesů mohou běžné životní situace, jako jsou školní neúspěchy, konflikty s vrstevníky či nejistota v budoucím směřování, působit jako významné stresory (Blatný, Plháková, 2003).

U studujících odborného učiliště se k obecným vývojovým stresorům přidávají i specifické školní a sociální faktory. Patří sem nižší akademické sebehodnocení, častější zkušenost se selháváním, zátěž spojená s praktickou výukou a někdy i stigmatizace oboru (Mareš, 2013). Tito studenti mohou mít omezenější přístup k adaptivním copingovým strategiím a sociální opoře, což zvyšuje riziko maladaptivních forem zvládnání, včetně sebepoškození.

Výzkumy ukazují, že zvýšená míra stresu u dospívajících často souvisí s nízkou sebeúctou, problémovým chováním, depresivními symptomy a rizikovými strategiemi zvládnání (Compas, 2017). V prostředí odborných učilišť proto nabývá na významu podpora duševní pohody, nácvik

copingových dovedností a dostupnost poradenských služeb, které mohou zmírňovat dopady stresu na psychické zdraví studujících.

1.4.3 Vliv sociálních sítí a digitálního prostředí

Digitální prostředí a sociální sítě představují v současnosti jeden z nejvýznamnějších faktorů, které ovlivňují psychický vývoj adolescentů. Dospívající jsou generací, která vyrůstá v prostředí permanentní digitální komunikace, a technologie proto zásadně formují jejich identitu, vztahy i psychické prožívání. Podle Winklera et al. (2021) tráví adolescenti na sociálních sítích každodenně několik hodin, přičemž online interakce často doplňují či nahrazují tradiční mezilidské vztahy. To může mít jak pozitivní, tak rizikové dopady na jejich psychosociální fungování.

Jedním z nejvýznamnějších vlivů sociálních sítí je fenomén sociálního srovnávání, který může negativně ovlivňovat sebevědomí a sebepojetí adolescentů. Ideální a estetizované prezentace života vrstevníků či influencerů mohou v mladých lidech vyvolávat pocity nedostatečnosti, nižší hodnoty a zvýšeného tlaku na výkon i vzhled. Jak uvádí Plháková a Venglářová (2015), adolescentní sebepojetí je v tomto období mimořádně citlivé a snadno zranitelné, a proto může mít digitální prostředí výrazný dopad na emoční stabilitu a identitu mladého člověka.

Sociální sítě mohou také přispívat k vyšší míře emoční volatility a stresu. Neustálá dostupnost komunikace, tlak na rychlé reakce či obavy z vyloučení („fear of missing out“) mohou zvyšovat úzkost i napětí. Mareš (2020) upozorňuje, že digitální prostředí podporuje intenzivnější emoční reakce a může narušovat schopnost regulace emocí, která je u adolescentů již tak nedostatečně stabilní z důvodu probíhajícího neurovývoje.

Jedním z nejrizikovějších dopadů digitálního prostředí je kyberšikana, která má pro adolescenty srovnatelně závažné nebo ještě horší dopady než šikana tradiční. Online agrese je specifická svou anonymitou, vysokým dosahem a nepřetržitou dostupností, což může vést k výraznému narušení psychické pohody mladého člověka. Winkler et al. (2021) zdůrazňují, že adolescenti vystavení kyberšikaně mají zvýšené riziko depresivních symptomů, úzkostí a maladaptivních copingových strategií, včetně sebepoškození.

Zvláštní pozornost si zaslouží online komunity, které tematizují sebepoškození nebo se mu přímo věnují. Tyto platformy mohou sdílet fotografie, návody či estetizované obsahy, které mohou normalizovat nebo dokonce posilovat sebepoškozovací chování. Podle Gmitrové a Hadárové (2021) může být kontakt s takovým obsahem zvláště nebezpečný u adolescentů se zvýšenou citlivostí na stres nebo oslabenou emoční regulací.

1.4.4 Rizikové chování u žáků odborných učilišť

Studující odborných učilišť tvoří specifickou skupinu adolescentů, u níž se některé formy rizikového chování objevují častěji než u žáků gymnázií či středních odborných škol. Rizikové chování je v odborné literatuře definováno jako jednání, které ohrožuje tělesné či duševní zdraví, narušuje sociální fungování nebo snižuje školní úspěšnost (Němec et al., 2015). Typicky zahrnuje

užívání návykových látek, záškoláctví, agresivitu, rizikovou sexualitu, sebepoškozování či poruchy chování.

Sociálně-ekonomické a rodinné faktory

Žáci odborných učilišť pocházejí častěji z rodin s nižším socioekonomickým statusem nebo z méně podnětného prostředí, což se může promítat do nižší školní motivace, horšího sebevědomí i oslabených copingových strategií (Winkler et al., 2021). Nedostatečná rodinná opora či komplikované vztahy mohou působit jako rizikový faktor pro vznik problémového chování i maladaptivních způsobů zvládnání stresu.

Školní neúspěšnost a nízké akademické sebevědomí

Výzkumy NÚV/NPI ČR ukazují, že žáci OU se častěji setkávají se školním selháváním, což zvyšuje frustraci, pocity méněcennosti a riziko vyhubavého či externalizačního chování. Nízké akademické sebevědomí může vést k tomu, že adolescenti volí okamžité úlevové strategie místo dlouhodobě adaptivního řešení problémů (Mareš, 2020).

Vrstevnický vliv a skupinová dynamika

Vrstevnické skupiny mají v adolescenci silný vliv a v prostředí OU bývá zvýšená pravděpodobnost kontaktu s vrstevníky, kteří sami vykazují rizikové chování (např. experimentování s látkami nebo agresivita). Podle Winklera et al. (2021) je riziko napodobení nebo normalizace takového chování vyšší, pokud chybí vyvážené vztahy, školní podpora a možnost prožívat úspěch.

Emoční zranitelnost a obtíže v regulaci emocí

Mareš (2020) upozorňuje, že nedostatečně rozvinuté dovednosti emoční regulace jsou jedním z hlavních rizikových faktorů problematického chování a sebepoškozování. Žáci OU mohou být vlivem kumulovaných stresorů a nižší osobní opory zranitelnější k volbě impulsivních a maladaptivních strategií, které přinášejí krátkodobou úlevu.

Zvýšený výskyt specifických forem rizikového chování

Odborné učiliště bývá prostředím, kde se častěji objevují:

- záškoláctví a nedodržování školních pravidel
- konflikty a agresivní chování
- užívání tabáku, alkoholu a dalších návykových látek
- rizikové chování v online prostoru
- experimentální a situační sebepoškozování

Podle Němce et al. (2015) mají tyto formy rizikového chování tendenci se kumulovat – adolescent, který selhává ve škole, může současně inklinovat k návykovým látkám nebo sebepoškozování jako strategii vyrovnání se s frustrací.

1.5 Role sociálního pracovníka u žáků odborných učilišť

Role sociálního pracovníka ve školním prostředí je nezastupitelná, zejména v kontextu žáků odborných učilišť, kteří mohou být z hlediska vývoje i sociálních podmínek výrazně zranitelnější.

Moderní sociální práce zdůrazňuje podporu duševního zdraví, prevenci rizikového chování a posilování osobnostních kompetencí mladých lidí, což je v prostředí odborných učilišť klíčové (Hricová & Němečková, 2025). Žáci těchto škol se častěji potýkají se specifickými stresory, jako je nižší studijní sebevědomí, opakované školní neúspěchy, menší míra rodinné podpory či socioekonomické znevýhodnění. Tyto faktory mohou negativně ovlivňovat jejich copingové strategie a zvyšovat riziko maladaptivního chování včetně sebepoškození.

Sociální pracovník ve škole plní nejen podpůrnou a poradenskou roli, ale také preventivní a intervenční funkci. Zaměřuje se na mapování potřeb žáků, identifikaci rizikových situací a spolupráci s pedagogy, rodiči a odbornými službami. Jeho činnost zahrnuje podporu v oblasti zvládnání každodenních stresorů, posilování sociálních dovedností, zlepšování komunikace a podporu při řešení konfliktů či krizových situací. Současné výzkumy potvrzují, že dostupnost odborné psychosociální podpory ve škole je jedním z klíčových ochranných faktorů duševního zdraví adolescentů (Winkler et al., 2021).

Významným úkolem sociálního pracovníka je také prevence rizikového chování, kam patří užívání návykových látek, záškoláctví, šikana a v neposlední řadě i sebepoškození. U žáků odborných učilišť, kde se výskyt rizikového chování může vyskytovat častěji (Mareš, 2020), představuje sociální pracovník důležitý prvek podpory schopnosti zvládat zátěž a rozvíjet zdravé copingové strategie. Součástí jeho činnosti je včasné rozpoznání varovných signálů, motivace k vyhledání odborné pomoci a propojení školy s institucemi specializujícími se na psychologickou či sociální intervenci.

Neméně podstatný je také výchovně-vzdělávací a aktivizační aspekt práce sociálního pracovníka ve školním prostředí. Sociální pracovník může žákům poskytovat informace o zdravém životním stylu, možnostech trávení volného času, strategiích regulace stresu nebo způsobech zvládnání emočně náročných situací. Tato činnost napomáhá rozvoji jejich psychické odolnosti, sebevědomí a schopnosti adaptovat se na různé školní i mimoškolní požadavky. Jak uvádějí Hricová a Němečková (2025), školní sociální práce posiluje osobní zdroje žáků, zvyšuje jejich schopnost zvládnout zátěž a působí významně preventivně v oblasti rizikového chování.

Zejména adolescenti pocházející z prostředí s omezenou sociální oporou mohou díky práci sociálního pracovníka získat stabilní podporu, která bývá jinak nedostupná. Podle Špiláčkové (2018) má školní sociální pracovník významnou roli při doprovázení ohrožených žáků, jelikož dokáže identifikovat rizikové faktory v rodině, ve vrstevnických vztazích i v širším sociálním prostředí a adekvátně na ně reagovat.

Sociální pracovník tak představuje důležitý propojovací článek mezi školou, rodinou a systémem odborné péče. Jeho kompetence umožňují vytvářet bezpečné, podporující a inkluzivní prostředí, v němž žáci odborných učilišť mohou lépe zvládat stres, rozvíjet adaptivní copingové strategie a snižovat riziko vzniku psychických obtíží, včetně sebepoškození. Jak zdůrazňuje Bělíková (2017), školní sociální práce může významně přispět k prevenci duševních potíží a podporovat zdravý vývoj žáků prostřednictvím individuální, skupinové i komunitní práce.

Přítomnost sociálního pracovníka ve škole rovněž **zvyšuje dostupnost psychosociální pomoci** a poskytuje prostor pro bezpečnou komunikaci o obtížích, které žáci často nedokážou otevřeně sdílet s pedagogem. Jeho intervence, zaměřené na podporu duševní pohody, prevenci

rizikového chování a rozvoj sociálních dovedností, jsou obzvláště významné v prostředí odborných učilišť, kde se mohou kumulovat akademické, sociální i osobnostní znevýhodnění (Hricová & Němečková, 2025).

1.5.1 Prevence a včasná identifikace rizikového chování ve školním prostředí

Prevence rizikového chování představuje jeden ze stěžejních pilířů školní sociální práce. V kontextu odborných učilišť je její význam ještě větší, protože žáci těchto škol se často potýkají s kumulací vzdělávacích, sociálních i osobnostních znevýhodnění, která mohou zvyšovat náchylnost k maladaptivním formám zvládnání stresu, včetně sebepoškozování či jiných forem rizikového chování. Podle Hricové a Němečkové (2025) je úkolem školní prevence nejen předcházet vzniku problémů, ale také podporovat rozvoj osobnostních a sociálních kompetencí, které jsou klíčové pro zdravý psychický vývoj adolescentů.

Včasná identifikace rizikového chování je nedílnou součástí preventivní práce. Sociální pracovník ve školním prostředí je často jedním z prvních odborníků, kteří mohou zachytit varovné signály, jako jsou náhlé změny v chování, zhoršení školní docházky, sociální stažení, projevy úzkosti či známky sebepoškozování. Díky svému postavení a možnosti navázat důvěrný vztah s žákem má významný prvek při zachycení problémů v jejich rané fázi, kdy je zásah nejúčinnější. Jak uvádí Štěrbová a kol. (2016), efektivní prevence zahrnuje kombinaci monitoringu, bezpečného prostředí a otevřené komunikace, která umožňuje mladým lidem sdílet své obtíže bez obav ze stigmatizace.

Součástí prevence je také aktivní práce směrem k celému školnímu kolektivu. Sociální pracovník se podílí na tvorbě preventivních programů, podporuje klima třídy, spolupracuje s pedagogy a může realizovat intervenční aktivity zaměřené na rozvoj sociálních dovedností, zvládnání stresu či prevenci šikany a kyberšikany. Podle Winklera et al. (2021) je školní prostředí klíčovým faktorem ovlivňujícím psychické zdraví dospívajících, přičemž dostupnost odborné psychosociální podpory významně snižuje riziko rozvoje vážnějších potíží.

Včasná identifikace rizikového chování a kvalitně nastavená prevence mají zásadní význam také pro oblast sebepoškozování. Kriegelová (2019) upozorňuje, že zachycení raných projevů maladaptivní emoční regulace může předejít rozvoji opakovaných sebepoškozovacích epizod, které mají tendenci se fixovat a stát se naučeným způsobem zvládnání zátěže. Včasná pomoc tak nejen chrání psychické zdraví adolescenta, ale podporuje i jeho schopnost budovat dlouhodobě udržitelné copingové strategie.

Celkově lze říct, že prevence a včasná identifikace rizikového chování představují podstatnou součást práce sociálního pracovníka na odborném učilišti. Tato činnost nejen zvyšuje bezpečnost školního prostředí, ale zároveň napomáhá včasnému řešení potíží, posilování odolnosti a podporuje celkovou duševní pohodu žáků.

2 Praktická část

Praktická část bakalářské práce navazuje na teoretická východiska a je zaměřena na vlastní výzkumné šetření. Jejím cílem je přiblížit reálnou zkušenost žáků středních odborných učilišť v oblasti prožívání stresu, způsobů jeho zvládnání a výskytu vybraných forem rizikového chování.

V této části práce jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření, které bylo realizováno mezi žáky vybraných škol v Pelhřimově a jeho okolí. Získaná data jsou zpracována a interpretována s důrazem na jejich vzájemné souvislosti a širší kontext problematiky duševního zdraví dospívajících.

Praktická část je členěna do několika podkapitol. Nejprve je představena charakteristika výzkumného souboru a použítá metodologie, následně jsou uvedeny a interpretovány jednotlivé výsledky výzkumu. Součástí analýzy je také snaha identifikovat vztahy mezi sledovanými jevy, zejména ve vztahu ke stresu, copingovým strategiím a ochotě vyhledat pomoc.

2.1 Cíl výzkumu a formulace hypotéz

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké copingové strategie žáci odborných učilišť při zvládnání stresu využívají a zda se u nich objevuje sebepoškozování jako způsob regulace psychické zátěže. Dále zmapovat dostupnost podpory ve škole, zejména v souvislosti s rolí sociálního pracovníka. Data budou získána pomocí dotazníku. Dotazník byl rozeslán zástupcům škol v okrese Pelhřimov. Bylo uvedeno, že je naprosto anonymní. Zároveň byla zástupcům navržena možnost se s výsledky šetření seznámit.

2.1.1 Formulace hypotéz

Na základě teoretických východisek, která byla představena v první části práce, byly stanoveny následující hypotézy:

Stres a stresory

H1: Většina žáků odborných učilišť uvádí, že stres prožívá alespoň několikrát týdně.

H2: Nejčastějším zdrojem stresu u žáků odborných učilišť jsou školní nároky.

Copingové strategie

H3: Poslech hudby patří mezi nejčastější strategie zvládnání stresu u žáků odborných učilišť.

H4: Žáci při zvládnání stresu častěji využívají pasivní strategie (např. odpočinek nebo pobyt na mobilu) než aktivní strategie (např. řešení problému nebo sport).

Sociální opora

H5: Většina žáků uvádí, že má ve svém okolí osobu, které se může svěřit se svými problémy.

H6: Žáci při řešení osobních problémů často nevědí, na koho se při hledání odporné pomoci obrátit.

Sebepoškozování

H7: Většina žáků se ve svém okolí setkala se sebepoškozováním.

H8: Část žáků uvádí, že je někdy napadlo ublížit si v souvislosti s psychickou nepohodou.

Škola a pomoc

H9: Sociální pracovník není u mladých žáků vyhledáván, protože ve školách není.

H10: Žáci by ve škole uvítali více podpory v oblasti duševního zdraví a zvládnání stresu. Své starosti by řešili, kdyby bylo ve školách více prostoru na toto téma.

2.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili žáci odborných učilišť v okrese Pelhřimov. Výzkum byl realizován prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření. Dotazník byl vytvořen a distribuován v online podobě prostřednictvím platformy Google Forms.

Oslovení respondentů probíhalo nepřímo prostřednictvím vedení jednotlivých škol. Byli osloveni zástupci ředitelů vybraných škol e-mailem s žádostí o zprostředkování dotazníku mezi žáky, například vyplnění dotazníku v rámci výuky informatiky. Školy následně sdílely odkaz na dotazník se studenty, například prostřednictvím pedagogů nebo školních komunikačních systémů. Vyplnění dotazníku bylo dobrovolné a zcela anonymní.

Celkem bylo získáno 155 vyplněných dotazníků, které tvoří výzkumný soubor této práce. Respondenty byli žáci ve věku přibližně 15 a více let, studující na odborných učilištích. Výzkumný soubor zahrnoval jak dívky, tak chlapce.

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, jak žáci odborných učilišť prožívají stres, jaké strategie využívají k jeho zvládnání a jaké postoje zaujímají k možnostem pomoci v případě psychických obtíží.

2.2.1 Použité metody výzkumu

Metodou sběru dat pro tento výzkum byl zvolen nestandardizovaný dotazník (příloha X). Tento dotazník zahrnoval celkem 15 otázek s uzavřenými a polouzavřenými položkami, ve kterých mohli respondenti volit jednu nebo více odpovědí.

Na základě oslovení vedení odborných učilišť v okrese Pelhřimov bylo umožněno realizovat výzkum mezi žáky učebních oborů zakončených výučním listem (bez maturitních oborů).

Dotazník byl distribuován prostřednictvím pedagogů, zejména vyučujících informatiky, kteří umožnili jeho vyplnění žákům v rámci výuky nebo v jiném vhodném čase.

Výzkumný soubor tvořilo celkem 155 respondentů ve věku přibližně 15–18 let a více. Struktura výzkumného souboru odpovídá cílové skupině žáků odborných učilišť a umožňuje zachytit jejich zkušenosti se stresem, způsoby jeho zvládání i souvisejícím rizikovým chováním.

Dotazník byl respondentům zpřístupněn v elektronické podobě prostřednictvím online platformy Google Forms, kde byl dostupný prostřednictvím sdíleného odkazu. Tento způsob sběru dat byl zvolen z důvodu snadnější distribuce, vyplňování a následného zpracování dat.

Z hlediska etiky a ochrany soukromí respondentů byl dotazník zcela anonymní a jeho vyplnění probíhalo na dobrovolné bázi. Respondenti nebyli vyzýváni k uvedení žádných identifikačních údajů a byli informováni o účelu výzkumu.

Je důležité upozornit, že výzkum byl realizován na omezeném vzorku žáků odborných učilišť v okrese Pelhřimov, což představuje určitá omezení z hlediska zobecnitelnosti výsledků. Získaná zjištění proto nelze automaticky vztahovat na všechny žáky odborných učilišť v České republice. Přesto však mohou přispět k lepšímu porozumění dané problematice a sloužit jako východisko pro další výzkum i pro praktické využití ve školním prostředí.

2.3 Výsledky výzkumu

V této kapitole jsou prezentována zjištění výzkumného šetření v souladu se stanoveným cílem práce a formulovanými výzkumnými otázkami, případně hypotézami. Získaná data jsou analyzována a interpretována s využitím poznatků uvedených v teoretické části bakalářské práce, přičemž je kladen důraz na jejich vzájemné souvislosti a širší kontext problematiky.

Následující podkapitoly jsou strukturovány podle jednotlivých otázek dotazníku a zaměřují se na oblast prožívání stresu, způsoby jeho zvládání, využívání sociální opory a výskyt rizikového chování, včetně sebepoškozování.

2.4 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 1: Kolik je ti let?

První otázka zjišťovala věk participantů. Věkové rozložení respondentů je uvedeno v tabulce č.1 a grafu č.1. Nejpočetnější skupinou byli žáci 18 a více let. Sedmnáctiletých respondentů bylo 57 (36,77 %). Nejméně početnou skupinou byli patnáctiletí respondenti (5,16 %).

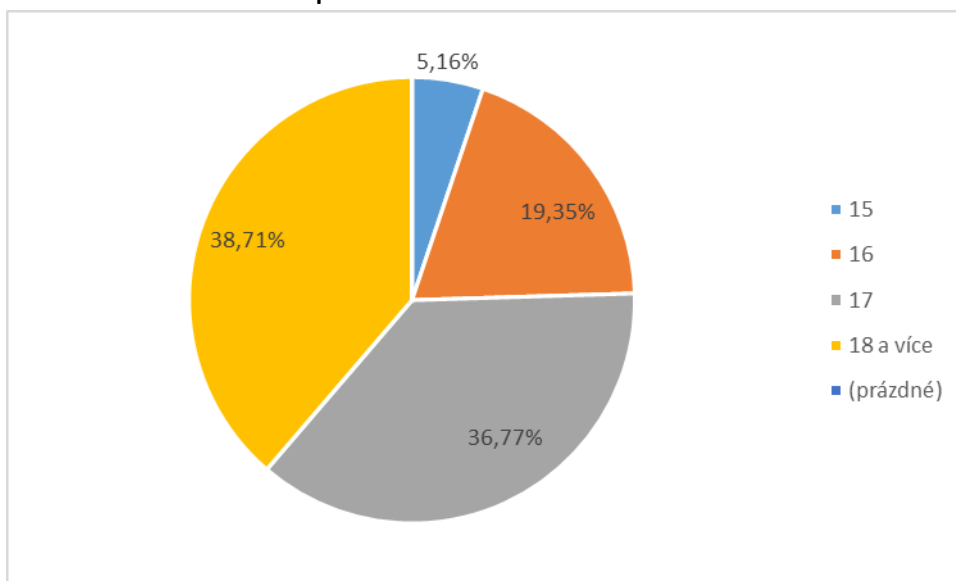
Tabulka 1: Věkové rozložení respondentů

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
15	8	5,16 %
16	30	19,35 %
17	57	36,77 %
18 a více	60	38,71 %

Celkem	155	100 %
--------	-----	-------

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 1: Věkové rozložení respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 2: Jaké je tvé pohlaví?

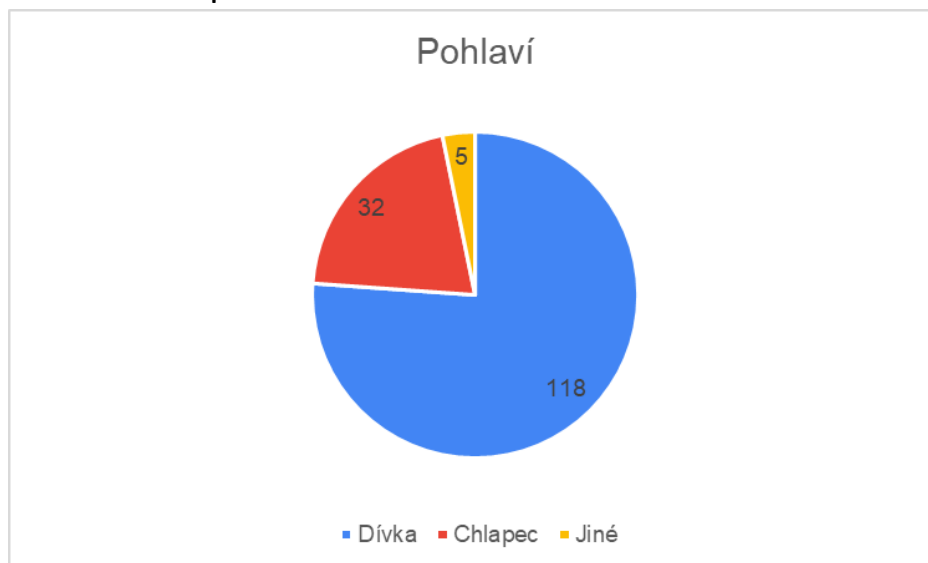
Z grafu vyplývá, že ve výzkumném souboru převažují dívky. Z celkového počtu 155 respondentů tvořily 118 dívky, 32 chlapců a 5 respondentů uvedlo jinou možnost.

Tabulka 2: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Dívka	118	76,13 %
Chlapec	32	20,65 %
Jiné	5	3,23 %
Celkem	155	100,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 2: Pohlaví respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 3: Jak často se v běžném životě cítíš ve stresu?

Jak ukazuje tabulka č. 3 a graf č. 3, většina respondentů prožívá stres velmi často, nejčastěji několikrát týdně nebo téměř každý den. Tento výsledek naznačuje, že stres je běžnou součástí života studujících odborného učiliště a může významně ovlivňovat jejich psychickou pohodu.

V návaznosti na teoretická východiska lze toto zjištění interpretovat v souladu s pojetím stresu jako stavu psychického napětí vznikajícího v situacích, které jedinec vnímá jako náročné nebo přesahující jeho možnosti zvládnutí (Lazarus & Folkman, 1984; WHO, 2023). Častý výskyt stresu může zároveň poukazovat na přítomnost dlouhodobě působících stresorů, které mají výraznější dopad na psychickou rovnováhu (Winkler et al., 2021).

Z hlediska vývoje odpovídá tento výsledek období adolescence, které je spojeno se zvýšenou citlivostí na zátěž a emoční nestabilitou (Mareš, 2020; Vágnerová, 2012). U žáků odborného učiliště se navíc mohou stresory kumulovat, což zvyšuje riziko využívání maladaptivních copingových strategií (Eisenberg et al., 2012).

Tabulka 3: Jak často se v běžném životě cítíš ve stresu?

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Téměř nikdy	3	1,94 %
Jednou týdně	11	7,10 %
Jen někdy	33	21,29 %
Několikrát týdně	60	38,71 %
Téměř každý den	48	30,97 %
Celkem	155	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 3: Jak často se v běžném životě cítíš ve stresu?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 4: Co tě nejvíce stresuje?

Nejvýznamnějším zdrojem stresu respondentů (viz tabulka č. 4 a graf č. 4) je kumulace více problémů současně. Tento výsledek naznačuje, že stres u studujících odborného učiliště nevzniká izolovaně, ale často jako důsledek souběhu více zátěžových situací.

V návaznosti na teoretická východiska lze toto zjištění interpretovat v kontextu působení chronických stresorů, které mají výraznější dopad na psychickou rovnováhu jedince než jednorázová zátěž (Winkler et al., 2021). Zároveň odpovídá transakčnímu pojetí stresu, podle něhož je míra stresu ovlivněna subjektivním hodnocením situace a dostupnými zdroji zvládnutí (Lazarus & Folkman, 1984). Kumulace problémů může vést k pocitu zahlcení a přesahování schopností jedince situaci zvládnout.

Mezi další významné stresory patří školní nároky a vlastní psychické potíže, což odpovídá specifikům prostředí odborných učilišť, kde se mohou kombinovat výkonnostní požadavky se sníženým akademickým sebevědomím či častější zkušeností se selháním (Mareš, 2020). Významnou roli hraje také vnímání vlastního vzhledu a finanční situace, což lze vztáhnout k období adolescence, které je charakteristické zvýšenou citlivostí na sebepojetí a sociální srovnávání (Vágnerová, 2012).

Naopak nižší význam vztahových a online stresorů může naznačovat, že respondenti více akcentují osobní a výkonnostní zátěž než sociální oblast. Celkově však výsledky potvrzují, že stres u této skupiny je komplexní a často podmíněný souběhem více faktorů, což může zvyšovat riziko volby maladaptivních copingových strategií.

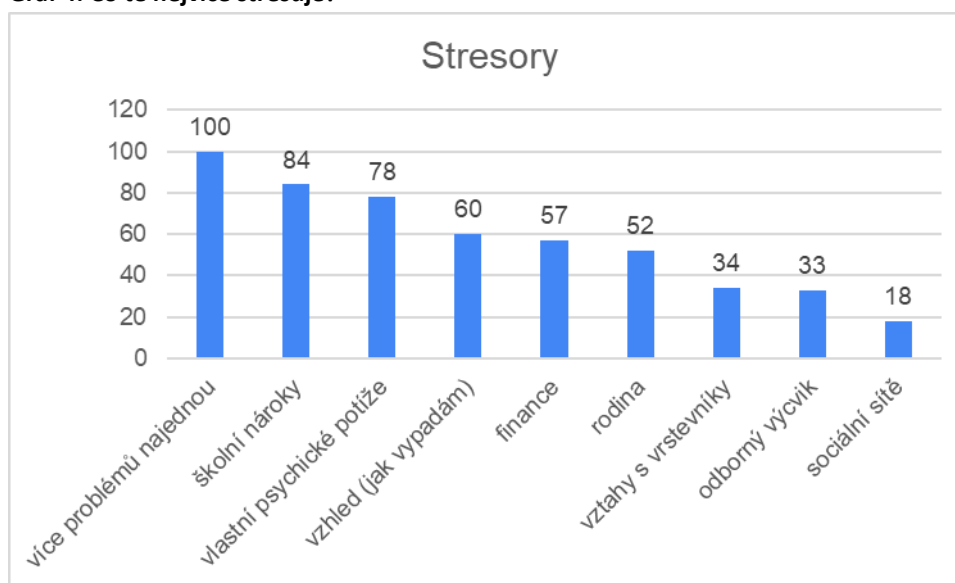
Tabulka 4: Co tě nejvíce stresuje?

Stresor	Absolutní četnost	Relativní četnost
více problémů najednou	100	71 %
školní nároky	84	57 %

vlastní psychické potíže	78	55 %
vzhled (jak vypadám)	60	43 %
finance	57	41 %
rodina	52	37 %
vztahy s vrstevníky	34	25 %
odborný výcvik	33	24 %
sociální síť	18	13 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 4: Co tě nejvíce stresuje?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

U této otázky mohli respondenti zvolit více odpovědí, proto součet relativních četností přesahuje 100 %.

Otázka č. 5: Když jsi ve stresu, co obvykle děláš?

Respondenti nejčastěji volí strategie zaměřené na krátkodobou úlevu od stresu (viz tabulka č. 5 a graf č. 5), zejména odpočinek, spánek nebo poslech hudby. Tyto způsoby zvládnání lze chápat jako emočně orientovaný coping, jehož cílem je regulace prožívání, nikoli řešení samotného problému (Folkman, 2013).

Výsledky dále naznačují, že aktivní strategie, jako je snaha problém řešit nebo sport, jsou zastoupeny méně často. V kontextu teoretických východisek lze tuto skutečnost interpretovat jako nižší využívání copingových strategií zaměřených na problém, které jsou přitom z dlouhodobého hlediska považovány za efektivnější (Eisenberg et al., 2012).

Poměrně nízké zastoupení sdílení problémů s druhými poukazuje na omezené využívání sociální opory, která je přitom považována za významný protektivní faktor duševního zdraví adolescentů (Winkler et al., 2021). Naopak výskyt strategií, jako je izolace nebo nadměrné užívání mobilního telefonu, může naznačovat tendenci k vyhublému copingovému stylu.

Znepokojivým zjištěním je přítomnost sebepoškozování jako způsobu zvládnání stresu u části respondentů. V souladu s teoretickou částí práce lze toto chování interpretovat jako maladaptivní copingovou strategii, která sice přináší krátkodobou úlevu od emočního napětí, avšak dlouhodobě vede ke zhoršování psychické pohody (Plháčková & Venglářová, 2015).

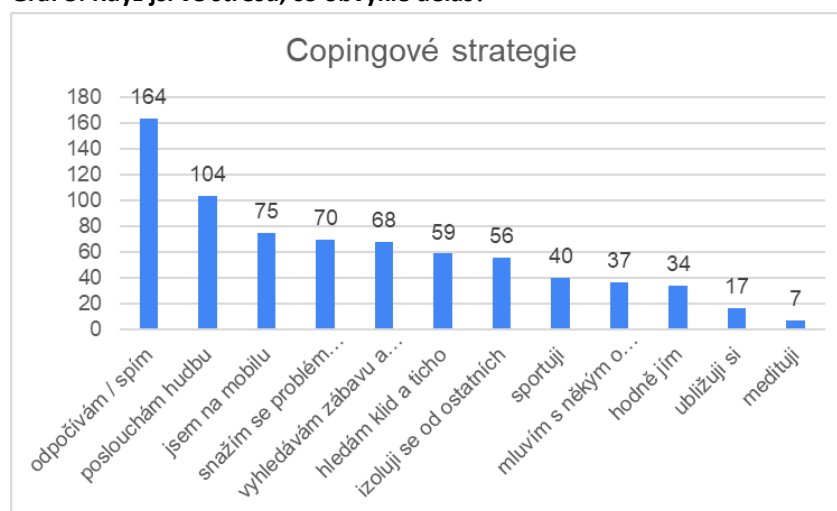
Celkově lze výsledky chápat tak, že respondenti častěji volí méně efektivní způsoby zvládnání stresu, což může souviset s vývojovým obdobím adolescence i specifiky prostředí odborného učiliště, kde mohou být copingové dovednosti méně rozvinuté.

Tabulka 5: Když jsi ve stresu, co obvykle děláš?

Copingová strategie	Absolutní četnost	Relativní četnost
odpočívám / spím	164	106 %
poslouchám hudbu	104	67 %
jsem na mobilu	75	48 %
snažím se problém vyřešit sám/a	70	45 %
vyhledávám zábavu a humor	68	44 %
hledám klid a ticho	59	38 %
izoluji se od ostatních	56	36 %
sportuji	40	26 %
mluvím s někým o problému	37	24 %
hodně jím	34	22 %
ubližuji si	17	11 %
medituji	7	5 %
jiné	3	2 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 5: Když jsi ve stresu, co obvykle děláš?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

U této otázky mohli respondenti zvolit více odpovědí, proto součet relativních četností přesahuje 100 %.

Otázka č. 6: Jak pečuješ o své zdraví?

Získaná data ukazují v tabulce č. 6 a grafu č. 7, že respondenti nejčastěji pečují o své zdraví prostřednictvím pohybu a dostatečného spánku. Tyto způsoby lze v souladu s teoretickou částí práce chápat jako adaptivní strategie zvládnání stresu, které přispívají ke stabilizaci psychického i fyzického stavu jedince (Blatný, 2015; Mareš, 2020).

Zastoupení zdravé stravy a pobytu na čerstvém vzduchu dále ukazuje, že část respondentů využívá komplexnější přístup k péči o své zdraví, který může posilovat jejich psychickou odolnost a schopnost zvládat zátěž. Tyto faktory jsou v literatuře označovány jako významné protektivní prvky podporující dlouhodobé zvládnání stresu (Winkler et al., 2021).

Na druhé straně je však znepokojivé, že téměř čtvrtina respondentů uvádí, že své zdraví neřeší. V návaznosti na teoretická východiska lze tuto skutečnost interpretovat jako rizikový faktor, který může vést ke zhoršení psychické pohody a k vyšší pravděpodobnosti využívání maladaptivních copingových strategií (Eisenberg et al., 2012).

Celkově výsledky naznačují, že ačkoli část respondentů využívá adaptivní způsoby péče o zdraví, u významné skupiny může docházet k podcenění významu zdravého životního stylu pro zvládnání stresu, což je důležité zohlednit v kontextu prevence a podpory duševního zdraví.

Tabulka 6: Jak pečuješ o své zdraví?

Strategie péče o zdraví	Absolutní četnost	Relativní četnost
sport / pohyb	88	57 %
dostatečný spánek	76	49 %
zdravá strava	60	39 %
pobyt na čerstvém vzduchu	43	28 %
zdraví neřeším / nic nedělám	36	23 %
pitný režim	1	1 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 6: Jak pečuješ o své zdraví?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

U této otázky mohli respondenti zvolit více odpovědí, proto součet relativních četností přesahuje 100 %.

Otázka č. 7: Když máš velké starosti, máš někoho, komu se svěříš?

Z výsledků uvedených v tabulce č. 7 a grafu č. 7 vyplývá, že většina respondentů má ve svém okolí osobu, které by se mohla svěřit. Současně však významná část z nich přiznává, že tuto možnost aktivně nevyužívá a o svých problémech nemluví.

V návaznosti na teoretická východiska lze tento výsledek interpretovat v kontextu sociální opory, která je považována za jeden z klíčových protektivních faktorů duševního zdraví a zvládání stresu (Winkler et al., 2021). Samotná existence podpůrné osoby však nemusí být dostačující, pokud ji jedinec aktivně nevyužívá. Nevyužívání sociální opory může souviset s obtížemi v komunikaci, nedůvěrou nebo nízkou schopností sdílet vlastní prožívání, což je v období adolescence poměrně časté.

Z teoretického hlediska lze tuto skutečnost chápat jako oslabení adaptivních copingových strategií, jelikož vyhledávání sociální opory patří mezi efektivní způsoby zvládání zátěže (Riley & Park, 2014). Naopak její nevyužívání může zvyšovat riziko izolace a vést k volbě méně vhodných, případně maladaptivních strategií zvládání stresu.

Odpovědi respondentů dále ukazují, že nejčastěji se svěřují vrstevníkům nebo partnerům, zatímco rodina je uváděna méně často. Tento výsledek odpovídá charakteristikám adolescence, kdy vrstevnické vztahy nabývají na významu a stávají se hlavním zdrojem podpory (Mareš, 2020).

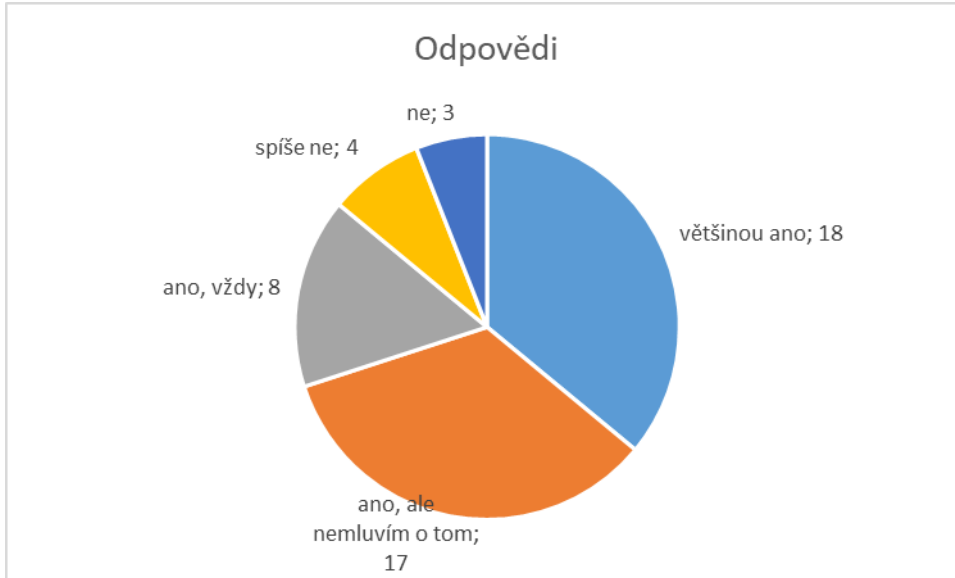
Celkově lze tedy konstatovat, že ačkoli většina respondentů disponuje určitou formou sociální opory, její nedostatečné využívání může představovat rizikový faktor z hlediska zvládání stresu a duševního zdraví.

Tabulka 7: Když máš starosti, máš někoho, komu se svěřuješ?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
většinou ano	18	36 %
ano, ale nemluví o tom	17	34 %
ano, vždy	8	16 %
spíše ne	4	8 %
ne	3	6 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 7: Když máš starosti, máš někoho, komu se svěříš?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 8: Jak často se u tebe v posledním roce objevilo následující chování?

Z prezentovaných dat v tabulce č. 8 a grafu č. 8 vyplývá, že mezi nejčastější formy rizikového chování patří kouření a užívání alkoholu či jiných návykových látek. Naopak nižší výskyt byl zaznamenán u záškoláctví a sebepoškozování, které většina respondentů uvádí jako málo časté nebo se u nich nevyskytuje.

Tento výsledek lze interpretovat v kontextu teoretických poznatků, podle nichž mají některé formy rizikového chování tendenci se v adolescenci objevovat častěji, zejména v souvislosti s vrstevnickým vlivem, experimentováním a snahou o zvládnání stresu (Němec et al., 2015; Winkler et al., 2021). Užívání návykových látek může v tomto období plnit funkci krátkodobé úlevy od psychického napětí, a lze jej proto chápat jako maladaptivní copingovou strategii (Eisenberg et al., 2012).

Nižší četnost záškoláctví a sebepoškozování může naznačovat, že tyto formy chování nejsou v daném souboru dominantní, nicméně jejich přítomnost i v menší míře je z hlediska duševního zdraví významná. V souladu s teoretickou částí práce je zejména sebepoškozování považováno za závažnou maladaptivní strategii zvládnání stresu, která souvisí s obtížemi v regulaci emocí a vnitřním napětím (Plhánková & Venglářová, 2015; Kriegelová, 2019).

Z širšího hlediska výsledky potvrzují, že rizikové chování u adolescentů, zejména v prostředí odborných učilišť, může mít různé formy a často souvisí s kumulací stresorů, nižší mírou adaptivních copingových dovedností a vlivem sociálního prostředí (Mareš, 2020; Winkler et al., 2021).

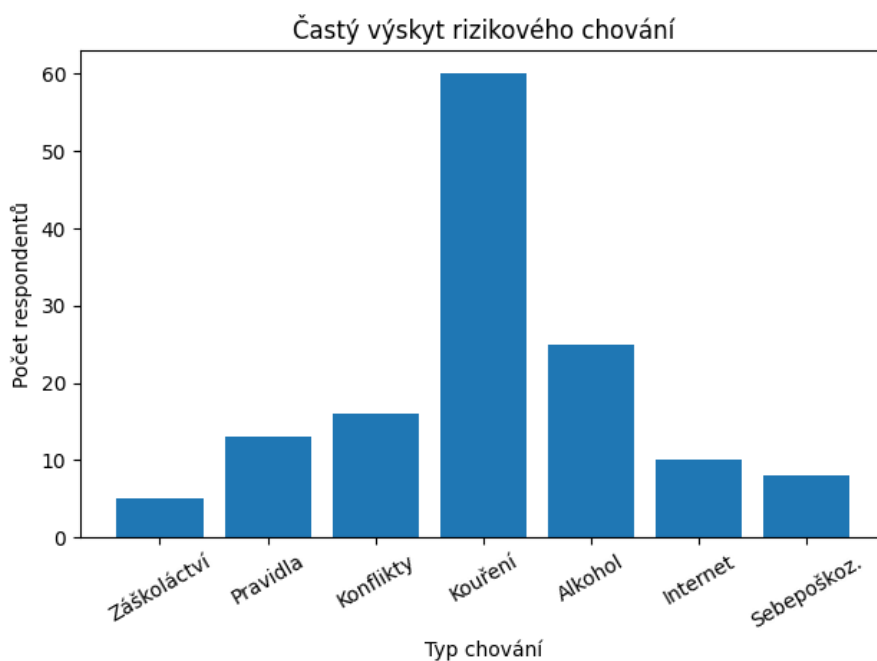
Celkově výsledky naznačují, že i když některé závažnější formy rizikového chování nejsou výrazně rozšířené, přítomnost návykového chování a dalších rizikových projevů poukazuje na potřebu prevence a podpory zdravých způsobů zvládnání stresu u této skupiny respondentů.

Tabulka 8: Jak často se u tebe v posledním roce objevilo následující chování?

Typ chování	Nikdy n (%)	Zřídka n (%)	Občas n (%)	Často n (%)
Záškoláctví	98 (66,7 %)	21 (14,3 %)	23 (15,6 %)	5 (3,4 %)
Porušování školních pravidel	81 (55,1 %)	31 (21,1 %)	22 (15,0 %)	13 (8,8 %)
Konflikty a agresivní chování	71 (49,0 %)	38 (26,2 %)	20 (13,8 %)	16 (11,0 %)
Kouření (cigarety, e-cigarety)	64 (41,8 %)	8 (5,2 %)	21 (13,7 %)	60 (39,2 %)
Alkohol a jiné návykové látky	52 (35,4 %)	32 (21,8 %)	38 (25,9 %)	25 (17,0 %)
Rizikové chování na internetu	115 (77,7 %)	11 (7,4 %)	12 (8,1 %)	10 (6,8 %)
Ublížování si	100 (70,4 %)	18 (12,7 %)	16 (11,3 %)	8 (5,6 %)

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 8: Jak často se u tebe v posledním roce objevilo následující chování?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 9: Setkal/a ses někdy ve svém okolí se sebepoškočováním?

Na základě výsledků uvedených v tabulce č. 9 a grafu č. 9 lze potvrdit, že naprostá většina respondentů se ve svém okolí setkala se sebepoškočováním. Toto zjištění poukazuje na vysokou míru výskytu tohoto jevu v sociálním prostředí studujících odborného učiliště.

V návaznosti na teoretická východiska lze tento výsledek interpretovat v kontextu adolescence jako období zvýšené zranitelnosti, kdy se častěji objevují obtíže v regulaci emocí a maladaptivní

způsoby zvládnání stresu (Mareš, 2020; Vágnerová, 2012). Sebepoškozování je v tomto období popisováno jako forma copingové strategie, která slouží ke krátkodobému snížení psychického napětí (Plháková & Venglářová, 2015).

Vysoká míra setkání se sebepoškozováním v okolí respondentů může zároveň souviset s vlivem vrstevnického prostředí a sociálního učení. Jak uvádí teoretická část práce, v adolescenci hrají vrstevnické vztahy klíčovou roli a určité formy chování mohou být v kolektivu normalizovány nebo přebírány (Winkler et al., 2021). Kontakt s tímto jevem tak může zvyšovat riziko jeho dalšího šíření či napodobování, zejména u jedinců s oslabenými copingovými dovednostmi.

Celkově lze tedy konstatovat, že vysoká míra zkušenosti se sebepoškozováním v okolí respondentů představuje významný rizikový faktor, který je důležité zohlednit v kontextu prevence a podpory duševního zdraví ve školním prostředí.

Tabulka 9: Setkal/a ses někdy ve svém okolí se sebepoškozováním?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	135	86,5 %
ne	20	13,5 %
Celkem	155	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 9: Setkal/a ses někdy ve svém okolí se sebepoškozováním?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 10: Napadlo tě někdy ublížit si, když ti bylo psychicky špatně?

Více než polovina respondentů v tabulce č. 10 a grafu č. 10 udává, že se někdy setkala s myšlenkami na sebepoškození, přičemž u významné části se tyto myšlenky objevují opakovaně. Tento výsledek poukazuje na zvýšenou psychickou zátěž a přítomnost rizikových úvah v oblasti zvládnání stresu u sledované skupiny.

V návaznosti na teoretická východiska lze tyto myšlenky interpretovat jako projev obtíží v regulaci emocí a zvládnání vnitřního napětí, které jsou v období adolescence poměrně časté (Mareš, 2020; Vágnerová, 2012). Jak uvádí teoretická část práce, v situacích, kdy jedinec nemá k dispozici dostatečně rozvinuté adaptivní copingové strategie, může uvažovat o sebepoškození jako o způsobu, jak dosáhnout úlevy od psychického diskomfortu (Plháková & Venglářová, 2015).

Zvláště opakovaný výskyt těchto myšlenek lze chápat jako významný varovný signál, který může souviset s dlouhodobě působícími stresory a nedostatečnou sociální oporou. V souladu s odbornou literaturou představují tyto úvahy rizikový faktor pro rozvoj skutečného sebepoškozujícího chování, zejména pokud dochází ke kumulaci zátěže a oslabení adaptačních mechanismů (Kriegelová, 2019).

Celkově lze tedy konstatovat, že výskyt myšlenek na sebepoškození u značné části respondentů zdůrazňuje potřebu včasné identifikace psychických obtíží a podpory efektivních strategií zvládnání stresu ve školním prostředí.

Tabulka 10: Napadlo tě někdy ublížit si, když ti bylo špatně?

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ne, nikdy	58	38,2 %
ano, opakovaně	51	31,6 %
napadlo, ale neudělal/a jsem to	35	23,0 %
ano, jednou	11	7,2 %
Celkem	155	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 10: Napadlo tě někdy ublížit si, když ti bylo špatně?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 11: Co ti pomáhá v těžkých situacích?

V tabulce č. 11 a grafu č. 11 je patrné, že respondenti nejčastěji využívají individuální a snadno dostupné strategie, jako je poslech hudby, odpočinek nebo rozhovor s blízkou osobou. Tyto způsoby zvládání lze v souladu s teoretickými východisky interpretovat jako emočně orientovaný coping, který slouží především ke zmírnění psychického napětí (Folkman, 2013).

Současně se objevují i aktivity zaměřené na odreagování, například hraní her, procházky či využívání sociálních sítí. Tyto strategie mohou krátkodobě přispívat ke snížení stresu, avšak samy o sobě neřeší jeho příčiny, což odpovídá rozlišení krátkodobě a dlouhodobě účinných copingových mechanismů (Mareš, 2020).

Pozitivním zjištěním je výskyt rozhovoru s blízkou osobou, který představuje využití sociální opory jako významného protektivního faktoru duševního zdraví (Winkler et al., 2021). Naopak velmi nízké zastoupení profesionální pomoci může poukazovat na bariéry v jejím vyhledávání, jako je nedostatečná informovanost, stigmatizace nebo preference řešit problémy individuálně.

Za závažné lze považovat také skutečnost, že část respondentů uvedla, že jim v těžkých situacích nepomáhá nic. V návaznosti na teoretickou část práce lze tento výsledek interpretovat jako projev nedostatečně rozvinutých copingových strategií, což může zvyšovat riziko využívání maladaptivních způsobů zvládání stresu, včetně rizikového chování (Eisenberg et al., 2012).

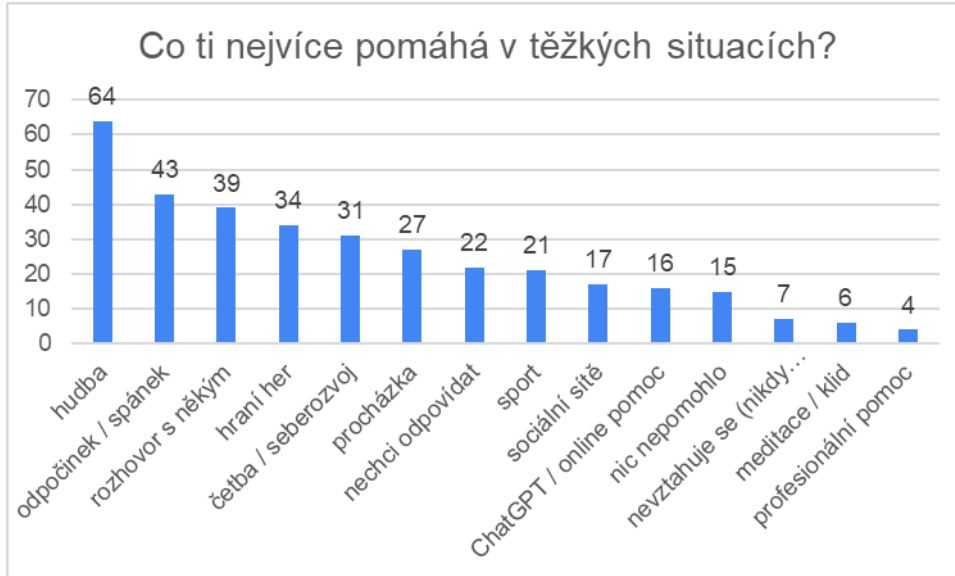
Celkově výsledky naznačují, že respondenti sice využívají určité formy zvládání zátěže, avšak převažují spíše krátkodobé a individuální strategie, zatímco systematictější či odborná podpora zůstává využívána jen omezeně.

Tabulka 11: Co ti pomáhá v těžkých situacích?

Kategorie odpovědi	Absolutní četnost (n)
hudba	64
odpočinek / spánek	43
rozhovor s někým	39
hraní her	34
četba / seberozvoj	31
procházka	27
nechci odpovídat	22
sport	21
sociální sítě	17
ChatGPT / online pomoc	16
nic nepomohlo	15
nevztahuje se (nikdy neměl/a)	7
meditace / klid	6
profesionální pomoc	4

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 11: Co ti pomáhá v těžkých situacích?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

U této otázky mohli respondenti zvolit více odpovědí, proto součet absolutních četností přesahuje 155.

Otázka č. 12: Využil/a bys i jako možnost pomoci sociálního pracovníka nebo organizaci, která pomáhá mladým lidem?

Pomoc sociálního pracovníka nebo specializované organizace by podle tabulky č. 12 a grafu č. 12 více než polovina respondentů spíše nevyužila. Ochotu využít tuto formu podpory vyjádřila pouze menší část respondentů, což může naznačovat nižší míru důvěry či motivace k vyhledání odborné pomoci.

V návaznosti na teoretická východiska lze tento výsledek interpretovat v kontextu omezeného využívání sociální opory, zejména její formální podoby. Přestože je odborná pomoc považována za významný protektivní faktor duševního zdraví (Winkler et al., 2021), adolescenti často preferují řešení problémů v rámci neformálních vztahů nebo individuálně, což může souviset se stigmatizací psychických obtíží či nedůvěrou k institucím.

Závažným zjištěním je také skutečnost, že část respondentů neví, kdo sociální pracovník je. Tento výsledek poukazuje na nedostatečnou informovanost o dostupných formách pomoci a lze jej vztáhnout k roli sociálního pracovníka ve školním prostředí, který by měl mimo jiné zajišťovat informovanost, prevenci a včasnou identifikaci rizikového chování (Hricová & Němečková, 2025).

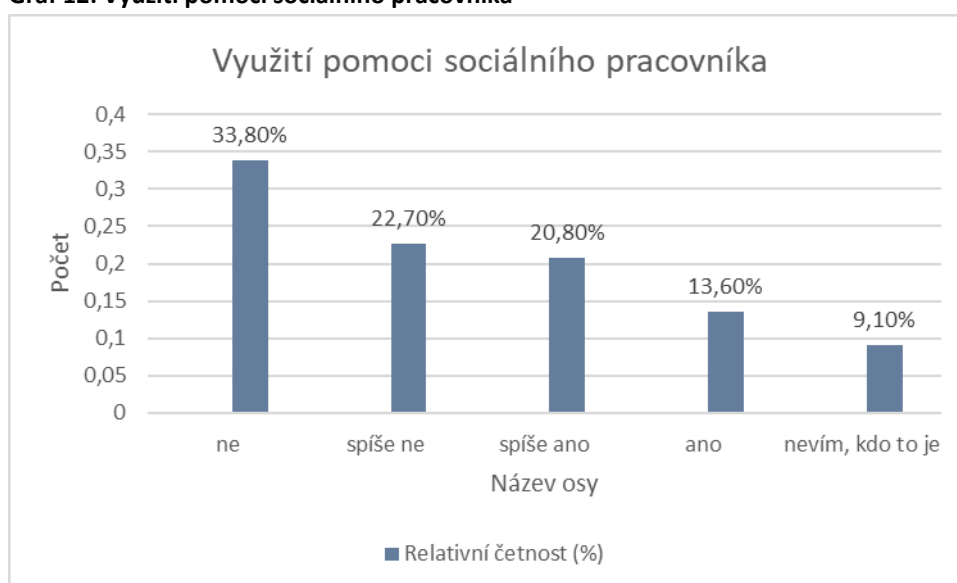
Výsledky zároveň korespondují s předchozími zjištěními, která ukazují nízké využívání profesionální podpory a preferenci individuálních či neformálních copingových strategií. Celkově tak výsledky ukazují, že v oblasti vyhledávání odborné pomoci existuje u respondentů určitý deficit, který může představovat riziko zejména v situacích zvýšené psychické zátěže.

Tabulka 12: Využití pomoci sociálního pracovníka

Odověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ne	52	33,80 %
spíše ne	35	22,70 %
spíše ano	32	20,80 %
ano	21	13,60 %
nevím, kdo to je	14	9,10 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 12: Využití pomoci sociálního pracovníka



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 13: Sociální pracovník ve škole je odborník, který pomáhá žákům zvládat osobní, rodinné a sociální problémy, podporuje jejich duševní pohodu a pomáhá předcházet rizikovému chování. Byl by takový pracovník ve škole užitečný?

Školního sociálního pracovníka by podle tabulky č. 13 a grafu č. 13 většina respondentů nevyužila, přičemž negativní postoj (odpovědi „ne“ a „spíše ne“) uvedlo více než 60 % z nich. Ochtu využít tuto formu pomoci vyjádřila pouze menší část respondentů.

V návaznosti na teoretická východiska lze tento výsledek interpretovat v kontextu nízkého využívání formální sociální opory. Přestože je role sociálního pracovníka ve školním prostředí zaměřena na podporu duševního zdraví, prevenci rizikového chování a pomoc při zvládnutí zátěžových situací (Hricová & Němečková, 2025), respondenti tuto možnost často nevyhledávají. Tento postoj může souviset s nedůvěrou, obavami ze stigmatizace nebo preferencí řešit problémy v rámci neformálních vztahů.

Významným zjištěním je také relativně vysoký podíl odpovědí „nevím“, který naznačuje nedostatečné povědomí o roli sociálního pracovníka ve škole. Tento výsledek lze přímo

vztáhnout k teoretické části práce, která zdůrazňuje důležitost informovanosti, prevence a dostupnosti odborné pomoci jako klíčových faktorů podpory duševního zdraví adolescentů (Winkler et al., 2021).

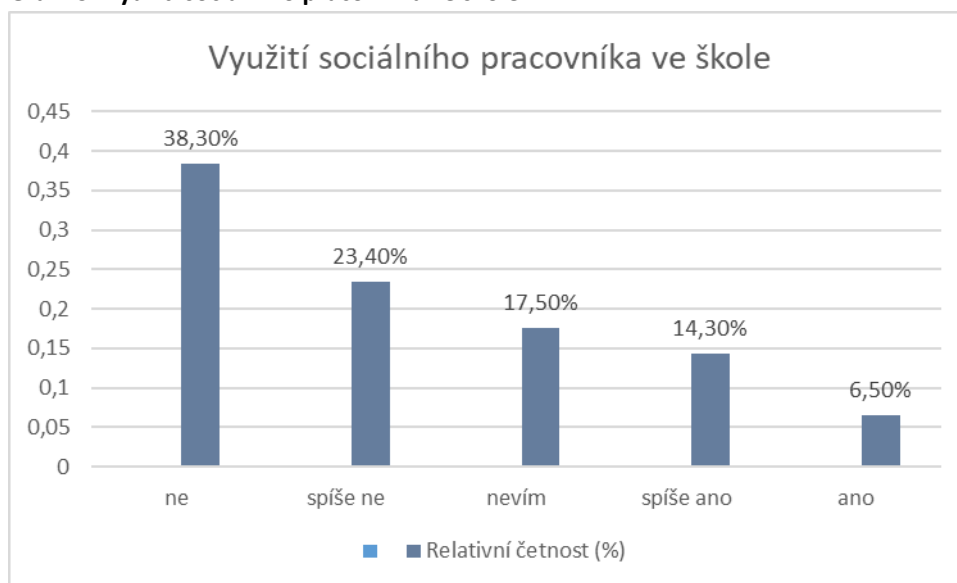
Výsledky zároveň navazují na předchozí zjištění, která ukázala nízké využívání profesionální podpory a omezené využívání sociální opory. Celkově z analýzy vyplývá, že v oblasti školní sociální práce existuje u respondentů nejen nízká ochota službu využít, ale i nedostatečné povědomí o jejím významu, což může představovat překážku v efektivní prevenci a včasné intervenci.

Tabulka 13: Využití sociálního pracovníka ve škole

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ne	59	38,30 %
spíše ne	36	23,40 %
nevím	27	17,50 %
spíše ano	22	14,30 %
ano	10	6,50 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 13: Využití sociálního pracovníka ve škole



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Otázka č. 14: Jakou podporu bys uvítal/a ve škole v oblasti stresu a duševního zdraví?

Anonymní formy podpory, zejména anonymní poradnu, preferují respondenti nejčastěji (tabulka č. 14, graf č. 14). Tento výsledek může naznačovat potřebu bezpečného a nenáročného způsobu sdílení problémů, který minimalizuje obavy ze stigmatizace či hodnocení okolím.

Významná část respondentů by dále uvítala klidové místo ve škole a více volnočasových aktivit. Tyto formy podpory lze v souladu s teoretickými východisky chápat jako prostředky ke snížení psychického napětí a posílení emoční regulace, například prostřednictvím odpočinku, relaxace nebo pohybových aktivit (Blatný, 2015; Mareš, 2020).

Naopak nižší zájem o individuální rozhovory či odbornou pomoc potvrzuje trend, který se objevil již v předchozích otázkách, tedy nižší ochotu respondentů vyhledávat přímou profesionální podporu. Tento postoj může souviset s nedůvěrou, nedostatečnou informovaností nebo obavami ze stigmatizace, přestože odborná pomoc představuje významný protektivní faktor duševního zdraví (Winkler et al., 2021).

Otevřené odpovědi respondentů zároveň poukazují na potřebu bezpečného, klidného a podporujícího školního prostředí, které zahrnuje větší porozumění ze strany pedagogů a snížení vnímaného tlaku. Tento aspekt lze přímo vztáhnout k teoretické části práce, která zdůrazňuje význam sociální opory a pozitivního školního klimatu pro zvládnání stresu a prevenci rizikového chování u adolescentů (Hricová & Němečková, 2025).

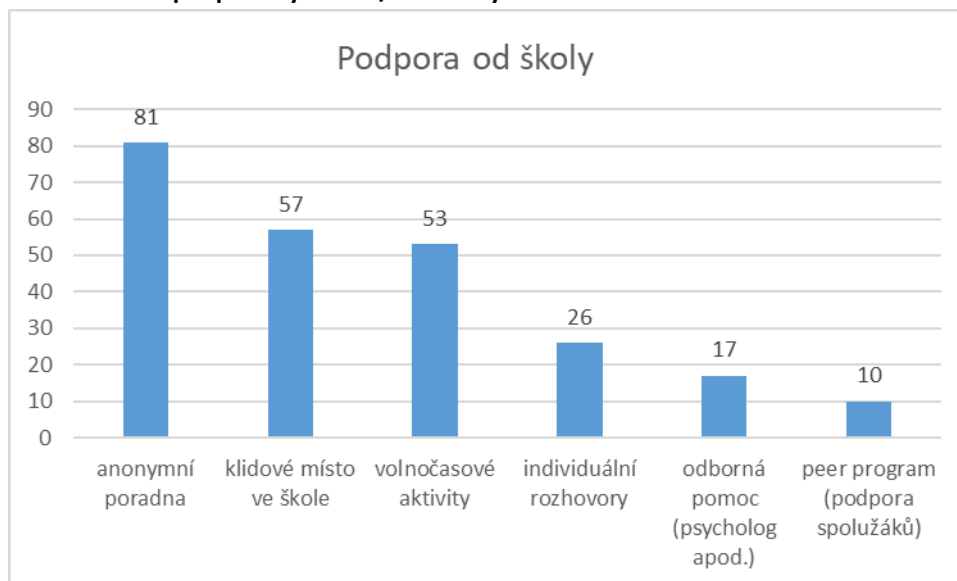
Zde lze říci, že respondenti preferují spíše nepřímé a méně formální formy podpory, přičemž klíčovým faktorem pro zlepšení jejich psychické pohody je vytvoření bezpečného a vstřícného prostředí ve škole.

Tabulka 14: Jakou podporu bys uvítal/a od školy?

Kategorie podpory	Absolutní četnost (n)
anonymní poradna	81
klidové místo ve škole	57
volnočasové aktivity	53
individuální rozhovory	26
odborná pomoc (psycholog apod.)	17
peer program (podpora spolužáků)	10

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Graf 14: Jakou podporu bys uvítal/a od školy?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

U této otázky mohli respondenti zvolit více odpovědí, proto součet absolutních četností přesahuje 155.

Otázka č. 15: Co by podle tebe škola mohla udělat lépe, aby pomohla žákům v psychické nepohodě?

Z odpovědí respondentů na otevřenou otázku zaměřenou na možnosti podpory žáků v psychické nepohodě vyplývá několik opakujících se témat. Žáci nejčastěji poukazují na nedostatek porozumění, empatie a podpory ze strany pedagogů. Opakovaně se objevuje potřeba většího respektu a lidského přístupu, kdy by učitelé měli „**chovat se k nim jako k lidem**“ a „**víc empatie od pedagogů**“. Někteří respondenti zároveň kriticky hodnotí chování učitelů, například když uvádějí, že by se „**učitelé měli začít chovat normálně**“ nebo že by si neměli „**vylévat své problémy na žáky**“, případně je „**neponižovat a nevyhrožovat**“.

Tyto výpovědi lze interpretovat v kontextu teoretických poznatků, které zdůrazňují význam bezpečného a podporujícího školního prostředí pro duševní zdraví adolescentů (Winkler et al., 2021). Nedostatek empatie a negativní zkušenosti s pedagogy mohou zvyšovat psychickou zátěž žáků a zhoršovat jejich schopnost zvládat stres.

Dalším výrazným tématem je nadměrný tlak a stres spojený se školními nároky. Žáci upozorňují na přetížení, velké množství úkolů a celkový tlak na výkon. Jak uvádí jeden z respondentů, škola by měla „**nestresovat žáky, aby chodili do školy s radostí, a ne se stresem**“ nebo „**nenakládat toho na žáky tolik**“. Objevují se také návrhy na zmírnění požadavků, například „**nedávat tolik testů**“ či „**nemít přehnané nároky**“.

Tento výsledek odpovídá teoretickému vymezení stresorů, kdy školní nároky patří mezi významné zdroje stresu u adolescentů, zejména v prostředí odborných učilišť, kde se mohou kumulovat s dalšími zátěžemi (Mareš, 2020).

Významnou oblastí je potřeba komunikace a možnosti svěřit se. Žáci by uvítali více prostoru pro sdílení svých problémů, a to jak v rámci výuky, tak i individuálně. Někteří navrhují „**vyhradit na to nějaké hodiny a povídat si o tom**“ nebo „**více mluvit o takových problémech**“. Důležitá je také důvěra a bezpečí, což dokládají požadavky na „**anonymní povídání se žáky se slibem, že se to nedozví rodiče**“ či zřízení „**anonymní poradny**“.

Z teoretického hlediska lze tyto požadavky chápat jako potřebu dostupné sociální opory, která je považována za významný protektivní faktor duševního zdraví (Riley & Park, 2014). Důraz na anonymitu zároveň naznačuje obavy ze stigmatizace nebo nedůvěry k otevřenému sdílení problémů.

S tím souvisí i potřeba odborné pomoci ve škole. Respondenti zmiňují zejména školního psychologa nebo sociálního pracovníka, kteří by mohli poskytovat podporu a odborné vedení. Například uvádějí „**zajistit školního psychologa a sociálního pracovníka**“ nebo „**možnost psychologa nebo učitele, kterému se můžeme svěřit**“.

Tyto odpovědi lze přímo vztáhnout k roli sociálního pracovníka ve školním prostředí, který by měl zajišťovat podporu, prevenci a včasnou intervenci v oblasti duševního zdraví (Hricová & Němečková, 2025).

Další oblastí je potřeba vytvoření bezpečného a klidného prostředí ve škole. Někteří žáci by ocenili prostor pro odpočinek či zklidnění, například „**místnost pro přemýšlení**“, „**relaxační zónu**“ nebo „**odpočinkové místo, kam bychom mohli dojít**“. Pro část respondentů je důležité mít možnost stáhnout se a nebýt nucen sdílet své problémy.

Tento požadavek odpovídá významu relaxačních a regeneračních strategií, které napomáhají snižovat fyziologické i psychické napětí (Blatný, 2015).

Z odpovědí dále vyplývá i potřeba prevence a osvěty v oblasti duševního zdraví. Žáci navrhuji zařazení tematických hodin nebo besed, například „nějaké hodiny o tomto tématu“ či „besídku o sebepoškozování“, které by mohly přispět k lepšímu porozumění těmto problémům.

V neposlední řadě se objevují i kritické zkušenosti se školním prostředím, které může být pro některé žáky zatěžující nebo dokonce ohrožující. Respondenti upozorňují na neprofesionální přístup pedagogů či nedostatečnou podporu, což může vést k prohlubování psychických obtíží.

Lze předpokládat, že odpovědi respondentů poukazují na potřebu komplexní podpory, která zahrnuje nejen dostupnost odborné pomoci, ale především zlepšení vztahového klimatu ve škole, posílení komunikace a vytvoření bezpečného prostředí, které může významně přispět ke zvládnutí stresu a prevenci rizikového chování.

2.4.1 Vztahy mezi výzkumnými otázkami

Z výsledků uvedených v tabulce č. 15 vyplývá, že s rostoucí mírou prožívaného stresu narůstá také výskyt myšlenek na sebepoškození. U respondentů s nízkou mírou stresu se tyto myšlenky nevyskytují, zatímco u respondentů s vysokou mírou stresu se objevují jak jednorázově, tak opakovaně.

Nejvýraznější rozdíl je patrný u kategorie „ano, opakovaně“, která se objevuje převážně u respondentů s vysokou mírou stresu. Naopak odpověď „ne, nikdy“ převažuje zejména u respondentů se střední a nižší mírou stresu.

Tento výsledek lze interpretovat v souladu s teoretickými východisky, která chápou stres jako faktor významně ovlivňující psychické prožívání jedince a jeho způsoby zvládnutí zátěže (Lazarus & Folkman, 1984). Dlouhodobě působící nebo intenzivní stres může vést k přetížení adaptačních mechanismů a k obtížím v regulaci emocí (Winkler et al., 2021).

V návaznosti na teoretickou část práce lze myšlenky na sebepoškození chápat jako projev maladaptivní copingové strategie, která se objevuje v situacích, kdy jedinec nedisponuje dostatečně rozvinutými adaptivními způsoby zvládnutí stresu (Plháková & Venglářová, 2015). Opakovaný výskyt těchto myšlenek u respondentů s vysokou mírou stresu tak může signalizovat zvýšené riziko rozvoje skutečného sebepoškozujícího chování (Kriegelová, 2019).

Celkově lze konstatovat, že výsledky naznačují významnou souvislost mezi mírou prožívaného stresu a výskytem myšlenek na sebepoškození, což potvrzuje důležitost včasné podpory zvládnutí stresu a rozvoje adaptivních copingových strategií u adolescentů.

Tabulka 15: Vztah mezi mírou stresu a sebepoškozováním

Míra stresu ↓ / Sebepoškozování →	ano, jednou	napadlo, ale neudělal/a	ano, opakovaně	ne, nikdy
Nízká (téměř nikdy)	0	0	0	2

Střední (jen někdy)	3	11	7	23
Vysoká (týdně až denně)	8	28	25	33
Celkem	11	39	32	58

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Výsledky tabulky č. 16 potvrzují teoretická východiska práce, podle nichž coping představuje dynamický proces, který se mění v závislosti na míře stresu. S rostoucí intenzitou stresu se u respondentů zvyšuje četnost využívání všech copingových strategií, a to jak adaptivních, například řešení problému, rozhovoru a sportu, tak maladaptivních, zejména izolace, úniku k mobilnímu telefonu a sociálním sítím a sebepoškozování. Tento výsledek odpovídá pojetí Lazaruse a Folkmanové (1984), stejně jako novějším přístupům, které zdůrazňují proměnlivost copingových reakcí podle situace a dostupných zdrojů jedince. Výrazné zastoupení mobilu a sociálních sítí lze propojit s teoretickou částí o vlivu digitálního prostředí, zatímco nárůst izolace při vysokém stresu potvrzuje předpoklad častějšího využívání vyhýbavých strategií u adolescentů. Naopak častější výskyt rozhovoru a řešení problému ukazuje, že část žáků využívá i adaptivní způsoby zvládnání zátěže. Výsledky tedy teorii převážně potvrzují.

Tabulka 16: Vztah stres x copingové strategie

Míra stresu ↓ / Strategie →	Izolace	Mobil / síť	Odpočinek	Rozhovor	Sport	Řešení problému	Sebepoškozování
Nízká	0	1	2	0	1	0	0
Střední	6	18	20	13	9	11	2
Vysoká	50	72	65	34	28	59	15

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Tabulka č. 17 ukazuje, že s rostoucí mírou stresu se zvyšuje ochota respondentů vyhledat pomoc, což odpovídá teoretickému pojetí sociální opory jako významné copingové strategie (Winkler et al., 2021). Nejčastější odpovědi „většinou ano“ a „ano, vždy“ potvrzují, že žáci vnímají dostupnost osoby pro svěřeni jako důležitý zdroj zvládnání zátěže.

Zároveň se však u respondentů s vyšší mírou stresu výrazně objevuje odpověď „ano, ale nemluvím o tom“, což poukazuje na rozdíl mezi **dostupností sociální opory a jejím reálným využitím**. Tento výsledek je v souladu s teoretickými poznatky, podle nichž adolescenti často disponují možností opory, avšak vlivem studu, nejistoty či nedostatečných komunikačních dovedností ji aktivně nevyužívají (Plháková & Venglářová, 2015).

Ve vztahu k předchozím výsledkům (tabulka 16) lze tento jev dále interpretovat tak, že část žáků místo sdílení problémů volí spíše **vyhýbavé strategie**, jako je izolace nebo únik k mobilnímu telefonu a sociálním sítím. To podporuje teoretický předpoklad, že při vyšší míře stresu dochází nejen k širšímu využívání copingových strategií, ale i k nárůstu méně adaptivních forem zvládnání.

Výsledky tak potvrzují význam sociální opory jako protektivního faktoru, zároveň však ukazují, že její efekt závisí na schopnosti jedince ji aktivně využít. Tento poznatek má význam i pro praxi školní sociální práce, která by měla cíleně podporovat nejen dostupnost pomoci, ale i dovednosti žáků v oblasti komunikace a sdílení obtíží.

Tabulka 17: Stres x vyhledávání pomoci

Míra stresu ↓ / Svěření →	ano, vždy	většinou ano	ano, ale nemluví o tom	spíše ne
Nízká	1	0	0	0
Střední	16	6	8	3
Vysoká	24	37	34	12

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Z následujících výsledků v tabulce č. 18 vyplývá, že i u respondentů se zkušeností se sebepoškozováním převažuje deklarovaná dostupnost osoby pro svěření („ano, vždy“, „většinou ano“), což potvrzuje význam sociální opory jako důležité copingové strategie (Winkler et al., 2021). Současně je však patrné, že s rostoucí zkušeností se sebepoškozováním narůstá podíl odpovědi „ano, ale nemluví o tom“, zejména u respondentů s opakovanými projevy.

Tento výsledek poukazuje na zásadní rozpor mezi **dostupností pomoci a jejím reálným využitím**, což odpovídá teoretickým poznatkům o adolescenci, kdy jedinci často obtížně sdílejí své problémy z důvodu studu, nejistoty nebo nedostatečných dovedností v oblasti emoční komunikace (Plháková & Venglářová, 2015). Zároveň to podporuje pojetí sebepoškozování jako maladaptivní copingové strategie, která se objevuje v situacích, kdy jedinec nedokáže využít dostupné adaptivní způsoby zvládnání stresu.

Ve vztahu k předchozím výsledkům (tabulky 16 a 17) lze tento trend interpretovat tak, že část respondentů místo vyhledání pomoci volí spíše **vyhýbavé strategie**, jako je izolace nebo únik k mobilnímu telefonu a sociálním sítím. To odpovídá teoretickému předpokladu, že při vyšší míře stresu a emoční zátěži dochází ke zvýšenému využívání méně adaptivních forem copingového chování.

Výsledky tak potvrzují, že samotná existence sociální opory není dostačující, pokud jedinec nemá dostatečně rozvinuté schopnosti ji využít. Z hlediska praxe to poukazuje na význam podpory otevřené komunikace, práce s emocemi a posilování důvěry ve vztazích, což je klíčová oblast působení sociálního pracovníka ve školním prostředí.

Tabulka 18: Sebepoškozování a vyhledání pomoci

Sebepoškozování ↓ / Svěření →	ano, vždy	většinou ano	ano, ale nemluví o tom	spíše ne	ne
ne, nikdy	20	16	9	5	0
napadlo, ale neudělal/a	9	10	11	6	0
ano, jednou	3	2	6	1	0
ano, opakovaně	12	14	15	5	0

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

S rostoucí mírou stresu se zvyšuje také vnímaný vliv školních nároků jako zdroje zátěže, jak ukazuje tabulka č. 19. Zatímco u respondentů s nízkou mírou stresu se školní nároky jako stresor téměř nevyskytují, u respondentů s vysokou mírou stresu výrazně převažuje jejich hodnocení jako silně stresujících. Tento výsledek je v souladu s teoretickým vymezením stresu jako subjektivně vnímaného nesouladu mezi požadavky situace a schopností jedince je zvládnout (Lazarus & Folkman, 1984; Křivohlavý, 2001).

Zjištění je rovněž v souladu s teoretickou částí věnovanou stresorům u adolescentů a studujících odborných učilišť, kde jsou školní požadavky, obava ze selhání a tlak na výkon uváděny jako významné zdroje stresu (Nedělníková, 2019). Výrazné zastoupení vysokého vlivu školy u respondentů s vysokou mírou stresu naznačuje, že právě školní prostředí může být jedním z klíčových faktorů ovlivňujících jejich psychickou zátěž.

Ve vztahu k předchozím výsledkům lze tento trend dále interpretovat tak, že zvýšený stres spojený se školními nároky může souviset s častějším využíváním copingových strategií, včetně méně adaptivních forem, jako je izolace, únik k mobilnímu telefonu či sociálním sítím nebo omezené vyhledávání pomoci. To odpovídá teoretickému předpokladu, že intenzivnější stresory zvyšují pravděpodobnost maladaptivního zvládnutí zátěže.

Výsledky tak potvrzují, že školní prostředí hraje zásadní vliv v prožívání stresu u žáků odborných učilišť a může být důležitým cílem preventivního působení. Z hlediska praxe to podtrhuje význam podpory žáků při zvládnutí školních požadavků, rozvoje copingových dovedností a dostupnosti psychosociální pomoci ve školním prostředí.

Tabulka 19: Stres x školní nároky

Míra stresu ↓ / Škola →	Nízký vliv	Střední vliv	Vysoký vliv
Nízká	3	0	0
Střední	6	12	10
Vysoká	9	33	70

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

Na základě dat v tabulce č. 20 lze pozorovat, že vztah mezi mírou stresu a vnímaným vlivem odborného výcviku je méně jednoznačný než v případě školních nároků. I když u respondentů s vyšší mírou stresu narůstá podíl těch, kteří vnímají odborný výcvik jako zatěžující, rozložení odpovědí je rovnoměrnější a méně vyhraněné.

Tento výsledek lze vysvětlit pomocí teoretického pojetí stresu jako subjektivně hodnocené situace (Lazarus & Folkman, 1984). To znamená, že stejný stresor – v tomto případě odborný výcvik – může být jednotlivými respondenty vnímán rozdílně v závislosti na jejich zkušenostech, dovednostech nebo míře sebedůvěry. Na rozdíl od školních nároků, které jsou často spojeny s hodnocením a tlakem na výkon, může odborný výcvik pro část žáků představovat spíše praktickou a zvládnutelnou činnost.

Výsledky zároveň odpovídají teoretickým poznatkům o stresorech u žáků odborných učilišť, kde se uvádí, že stres může vycházet z různých oblastí školního prostředí, avšak jeho intenzita se liší podle individuálního prožívání (Winkler et al., 2021). V tomto případě se ukazuje, že odborný výcvik není pro všechny respondenty stejně zatěžující a jeho vnímání je více individuálně podmíněné.

Ve vztahu k předchozím výsledkům lze říci, že zatímco školní nároky představují výraznější a obecnější zdroj stresu, odborný výcvik působí diferencovaněji. To může následně ovlivňovat i volbu copingových strategií, kdy intenzivnější a jednoznačnější stresory vedou častěji k využívání širšího spektra strategií, včetně maladaptivních forem.

Výsledky tak potvrzují teoretický předpoklad, že stresory nelze chápat pouze objektivně, ale je nutné zohlednit jejich subjektivní význam pro jednotlivce. Z hlediska praxe to poukazuje na potřebu individuálního přístupu k žákům, zejména při identifikaci zdrojů stresu a volbě vhodné podpory.

Tabulka 20: Stres x odborný výcvik

Míra stresu ↓ / Odborný výcvik →	Nízký vliv	Střední vliv	Vysoký vliv
Nízká	3	0	0
Střední	15	8	5
Vysoká	49	35	28

Zdroj: Vlastní zpracování, 2026

S rostoucí mírou stresu dochází k výraznému nárůstu využívání všech sledovaných copingových strategií, jak dokládá tabulka č. 21. Zatímco při nízké míře stresu jsou tyto strategie využívány jen minimálně, u respondentů s vysokou mírou stresu se jejich využívání výrazně zvyšuje napříč všemi oblastmi. Tento trend odpovídá teoretickému pojetí copingu jako dynamického procesu, který se aktivuje v reakci na zátěž a mění se v závislosti na její intenzitě (Lazarus & Folkman, 1984).

Při vysoké míře stresu dominují především strategie **odpočinek, hudba, mobil/sociální sítě a řešení problému**, což ukazuje kombinaci jak emočně zaměřených, tak problémově

orientovaných přístupů. Tento výsledek potvrzuje teoretické rozdělení copingových strategií a zároveň ukazuje, že adolescenti při zvládnání stresu běžně kombinují více způsobů reakce.

Zároveň je patrný výrazný nárůst **izolace**, což odpovídá teoretickým poznatkům o častějším využívání vyhybavých strategií při vyšší míře stresu. Tento trend koresponduje i s předchozími výsledky (tabulka 16), kde se izolace a únik k mobilnímu telefonu rovněž objevovaly častěji u respondentů s vyšší mírou stresu.

Pozitivním zjištěním je, že i při vysoké zátěži zůstává poměrně časté využívání **rozhovoru a řešení problému**, které lze chápat jako adaptivní strategie. To potvrzuje význam sociální opory a aktivního přístupu ke zvládnání stresu, jak je uvedeno v teoretické části. Na druhou stranu vysoké zastoupení únikových strategií naznačuje, že část respondentů nemá dostatečně rozvinuté efektivní copingové dovednosti.

Celkově výsledky potvrzují, že u žáků odborných učilišť dochází při vyšší míře stresu k širšímu využívání copingových strategií, přičemž se současně zvyšuje podíl méně adaptivních forem zvládnání. Tento závěr je v souladu s teoretickými poznatky o adolescenci jako období zvýšené emoční zranitelnosti a hledání účinných způsobů regulace stresu.

Tabulka 21: Stres x coping

Míra stresu ↓ / Strategie →	Hudba	Odpočinek	Rozhovor	Sport	Mobil / síť	Izolace	Řešení problému
Nízká	1	2	0	1	0	0	0
Střední	16	20	13	9	15	6	11
Vysoká	62	65	34	28	60	50	59

Zdroj: Vlastní výzkum

2.4.2 H1: Většina žáků odborných učilišť uvádí, že stres prožívá alespoň několikrát týdně.

Hypotéza byla potvrzena.

Z výsledků vyplývá, že převážná část respondentů uvádí časté prožívání stresu, a to alespoň několikrát týdně. Nízká míra stresu se objevuje pouze u menší části respondentů.

2.4.3 H2: Nejčastějším zdrojem stresu jsou školní nároky.

Hypotéza byla potvrzena.

Školní nároky byly nejčastěji označovány jako významný zdroj stresu, zejména u respondentů s vyšší mírou stresu. Výsledky ukazují, že škola představuje dominantní stresor ve srovnání s ostatními oblastmi.

2.4.4 H3: Poslech hudby patří mezi nejčastější strategie zvládnání stresu.

Hypotéza byla potvrzena.

Poslech hudby byl jednou z nejčastěji uváděných strategií napříč všemi skupinami respondentů.

2.4.5 H4: Žáci častěji využívají pasivní strategie než aktivní.

Hypotéza byla potvrzena.

Výsledky ukazují, že strategie jako odpočinek, používání mobilu nebo izolace jsou využívány častěji než aktivní strategie typu sport nebo řešení problému.

2.4.6 H5: Většina žáků má někoho, komu se může svěřit.

Hypotéza byla potvrzena.

Většina respondentů uvedla, že má ve svém okolí osobu, které by se mohla svěřit.

2.4.7 H6: Žáci často nevědí, na koho se obrátit.

Hypotéza byla částečně potvrzena.

Přestože většina respondentů uvádí dostupnost osoby pro svěřeni, významná část z nich své problémy nesdílí („ano, ale nemluví o tom“). To může naznačovat nejistotu nebo bariéry ve vyhledání skutečné pomoci.

2.4.8 H7: Většina žáků se setkala se sebepoškozováním.

Hypotéza byla potvrzena.

Většina respondentů uvedla, že se ve svém okolí se sebepoškozováním setkala.

2.4.9 H8: Část žáků uvádí myšlenky na sebepoškození.

Hypotéza byla potvrzena.

Významná část respondentů uvedla, že je někdy napadlo ublížit si, a to buď jednorázově, nebo opakovaně.

2.4.10 H9: Sociální pracovník není vyhledáván, protože ve školách není.

Hypotéza byla částečně potvrzena.

Výsledky naznačují nízké využívání odborné pomoci. Přímé ověření přítomnosti sociálního pracovníka ve školách však nebylo předmětem výzkumu, proto lze hypotézu potvrdit pouze částečně.

2.4.11 H10: Žáci by uvítali více podpory v oblasti duševního zdraví.

Hypotéza byla částečně potvrzena.

Z otevřených odpovědí a nepřímých souvislostí (např. nízké využívání pomoci, častý stres, maladaptivní coping) vyplývá potřeba větší podpory, nicméně tato oblast nebyla měřena přímo u všech respondentů.

Na základě získaných dat lze konstatovat, že většina stanovených hypotéz byla potvrzena, přičemž výsledky poukazují na důležitý faktor stresu ve školním prostředí, časté využívání méně adaptivních copingových strategií a omezené využívání dostupné sociální opory.

2.5 Diskuse

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké copingové strategie žáci odborných učilišť využívají při zvládnání stresu, zda se u nich objevuje sebepoškozování jako forma regulace psychické zátěže a jak vnímají dostupnost podpory ve svém okolí. Výsledky výzkumu ukazují, že stres je mezi respondenty běžným jevem a významně ovlivňuje jak volbu copingových strategií, tak přístup k vyhledávání pomoci.

Jedním z hlavních zjištění je skutečnost, že s rostoucí mírou stresu dochází k nárůstu využívání copingových strategií obecně. Tento trend byl patrný napříč výsledky, zejména v tabulkách č. 16 a č.21, kde respondenti s vyšší mírou stresu uváděli širší spektrum reakcí na zátěž. Tento výsledek potvrzuje teoretické pojetí copingu jako dynamického procesu, který se aktivuje v reakci na stres a proměňuje se v závislosti na jeho intenzitě (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner et al., 2011). Zároveň se ukazuje, že žáci nevyužívají pouze jeden typ strategie, ale kombinují jak přístupy zaměřené na problém, tak na emoce.

Významným zjištěním je, že při vyšší míře stresu dochází nejen k častějšímu využívání adaptivních strategií, jako je řešení problému, rozhovor nebo sport, ale současně i k nárůstu strategií méně adaptivních. Mezi ty patří především izolace a únik k mobilnímu telefonu či sociálním sítím (tabulka č. 16 a č. 21). Tento výsledek je v souladu s teoretickým rozdělením copingových strategií na adaptivní a maladaptivní (Eisenberg et al., 2012) a potvrzuje, že při vyšší psychické zátěži mají adolescenti tendenci využívat i strategie, které sice přinášejí krátkodobou úlevu, ale dlouhodobě nejsou efektivní.

Vysoké zastoupení využívání mobilního telefonu a sociálních sítí jako copingové strategie lze propojit s teoretickou částí věnovanou vlivu digitálního prostředí. Ta upozorňuje, že online prostředí může sloužit jako snadno dostupný způsob úniku od stresu, avšak zároveň může přispívat k emoční nestabilitě a zhoršení psychické pohody (Winkler et al., 2021). Výsledky tedy naznačují, že digitální prostředí hraje v životě adolescentů stěžejní význam nejen v oblasti komunikace, ale i jako nástroj zvládnání zátěže.

Dalším důležitým zjištěním je nárůst izolace při vyšší míře stresu, který byl patrný ve více tabulkách. Tento výsledek odpovídá teoretickým poznatkům, podle nichž adolescenti při silné zátěži často sahají po vyhýbavých strategiích, zejména pokud nemají dostatečně rozvinuté copingové dovednosti nebo nemají k dispozici adekvátní sociální oporu (Plháková & Venglářová, 2015). V kontextu odborných učilišť je tento závěr obzvláště významný, protože literatura uvádí, že u této skupiny žáků se častěji objevuje nižší školní sebevědomí, zkušenost se selháváním a složitější sociální situace (Mareš, 2020).

Z hlediska zdrojů stresu se ukázalo, že školní nároky představují jeden z nejvýznamnějších stresorů, zejména u respondentů s vyšší mírou stresu (tabulka č. 19). Tento výsledek je v souladu s teoretickými poznatky o stresorech u adolescentů, kde jsou školní požadavky, obava ze selhání a tlak na výkon uváděny jako klíčové zdroje zátěže (Nedělníková, 2019). Naopak odborný výcvik byl vnímán méně jednoznačně (tabulka 20), což potvrzuje teoretický předpoklad, že význam stresoru je do značné míry subjektivní a závisí na individuálním prožívání jedince (Lazarus & Folkman, 1984).

Významnou oblastí výzkumu bylo také vyhledávání pomoci a dostupnost sociální opory. Výsledky ukazují, že většina respondentů má ve svém okolí osobu, které by se mohla svěřit (tabulka č. 17), což odpovídá teoretickému pojetí sociální opory jako důležitého protektivního faktoru (Winkler et al., 2021). Zároveň se však ukázalo, že značná část respondentů, zejména při vyšší míře stresu, své problémy aktivně nesdílí a volí odpověď „ano, ale nemluví o tom“.

Tento rozpor mezi dostupností a využíváním sociální opory představuje jedno z klíčových zjištění práce. Lze jej vysvětlit teoretickými poznatky o adolescenci, kdy jedinci často pocítují stud, nejistotu nebo obavy z nepochopení, a proto své problémy nesdílejí, i když mají možnost (Plháková & Venglářová, 2015). Tento trend se výrazně projevuje i u respondentů se zkušeností se sebepoškozením (tabulka 18), kde se častěji objevuje právě odpověď „ano, ale nemluví o tom“. Podobné závěry uvádí také Novotná (2025), která poukazuje na skutečnost, že děti a dospívající mají často obtíže otevřeně komunikovat své psychické obtíže a sebepoškození může sloužit jako forma neverbálního vyjádření emočního utrpení. Tento poznatek koresponduje i s výsledky této práce, kde bylo zjištěno, že část respondentů své problémy aktivně nesdílí, a to ani v případě závažných obtíží, jako je sebepoškození.

Výsledky dále ukazují, že sebepoškození se objevuje především u respondentů s vyšší mírou stresu (tabulka č. 15) a lze jej chápat jako maladaptivní copingovou strategii. Tento závěr je v souladu s teoretickým vymezením sebepoškození jako způsobu regulace intenzivního emočního napětí, který jedinec využívá v situaci, kdy nemá k dispozici jiné efektivní strategie (Plháková & Venglářová, 2015; Mareš, 2020). Výsledky tak potvrzují, že sebepoškození není izolovaný jev, ale souvisí s celkovým způsobem zvládnání stresu a emoční regulací.

Z hlediska praktických implikací mají výsledky význam zejména pro oblast školní sociální práce. Ukazuje se, že samotná dostupnost podpory není dostačující, pokud žáci nemají dostatečně rozvinuté dovednosti v oblasti komunikace, práce s emocemi a vyhledávání pomoci. Výsledky proto poukazují na potřebu systematické podpory duševního zdraví ve školním prostředí, rozvoje adaptivních copingových strategií a posilování bezpečného prostoru pro sdílení obtíží. V tomto kontextu se role sociálního pracovníka ve škole jeví jako klíčová, a to zejména v oblasti prevence rizikového chování, včasné identifikace obtíží a podpory žáků při zvládnání zátěžových situací.

Výsledky mohou naznačovat, výzkum je v souladu s teoretickými východisky práce. Potvrzují, že stres je významným faktorem ovlivňujícím chování žáků odborných učilišť a že s jeho rostoucí intenzitou narůstá nejen využívání copingových strategií, ale i riziko maladaptivních forem zvládnání, včetně sebepoškození. Významným zjištěním je také rozdíl mezi dostupností sociální opory a jejím reálným využitím, který poukazuje na potřebu cílené podpory v oblasti duševního zdraví adolescentů.

2.6 Návrhy a doporučení pro praxi

Na základě výsledků výzkumného šetření lze formulovat několik doporučení pro praxi, která směřují především do prostředí odborných učilišť a práce s dospívajícími žáky.

V první řadě se ukazuje jako klíčové systematické posílení podpory duševního zdraví ve školním prostředí. Výsledky výzkumu (zejména tabulka č. 19) ukázaly, že školní nároky představují významný zdroj stresu, především u žáků s vyšší mírou psychické zátěže. Je proto vhodné zaměřit se na vytváření bezpečného a podporujícího prostředí, ve kterém se žáci nebudou obávat sdílet své obtíže. Doporučuje se zařazení preventivních programů zaměřených na zvládnutí stresu, rozvoj emočních kompetencí a práci s psychickou zátěží.

Dále je žádoucí cíleně rozvíjet dovednosti žáků v oblasti využívání adaptivních copingových strategií. Výsledky (tabulky č. 16 a č. 21) ukázaly, že žáci při vyšší míře stresu využívají široké spektrum strategií, avšak vedle adaptivních postupů se výrazně objevují i strategie méně efektivní, zejména izolace a únik k mobilnímu telefonu či sociálním sítím. Školy by proto měly žákům aktivně nabízet alternativy v podobě podpory pohybových aktivit, relaxačních technik, nácviku řešení problémů nebo rozvoje sociálních dovedností, které vedou k dlouhodobě efektivnějšímu zvládnutí zátěže.

Významnou oblastí je také podpora otevřené komunikace. Výsledky (tabulky č. 17 a č. 18) ukázaly, že většina žáků má ve svém okolí osobu, které by se mohla svěřit, avšak v praxi své problémy často nesdílí. **Za jedno z nejzávažnějších zjištění lze považovat skutečnost, že 15 respondentů se zkušeností se sebepoškozováním uvedlo, že o svém chování s nikým nemluví.** Tento výsledek poukazuje na to, že právě nejohroženější jedinci často zůstávají bez podpory, přestože ji mají potenciálně k dispozici. Tento rozpor mezi dostupností a využíváním sociální opory poukazuje na potřebu vytvářet bezpečný prostor pro sdílení obtíží. Vhodné je využívat třídnické hodiny, skupinové aktivity nebo individuální rozhovory a současně rozvíjet komunikační dovednosti žáků. Pedagogové by měli být vedeni k citlivému vnímání signálů psychické nepohody a k aktivnímu navazování podpůrného vztahu.

Z hlediska odborné pomoci se jako žádoucí jeví posílení dostupnosti školních poradenských služeb, zejména role školního sociálního pracovníka. Výsledky naznačují, že část žáků má obtíže s aktivním vyhledáním pomoci a volí spíše vyhýbavé strategie. Sociální pracovník může v tomto ohledu působit jako dostupná a důvěryhodná osoba, která žákům pomáhá orientovat se v náročných situacích, podporuje jejich copingové dovednosti a zprostředkovává kontakt s dalšími odbornými službami.

V neposlední řadě je důležité zaměřit se na prevenci rizikového chování, včetně sebepoškozování. Výsledky výzkumu ukazují, že se tento jev objevuje především u žáků s vyšší mírou stresu a lze jej chápat jako maladaptivní způsob zvládnutí zátěže. Preventivní aktivity by proto neměly být zaměřeny pouze na informovanost, ale především na rozvoj dovedností v oblasti regulace emocí, zvládnutí stresu a vyhledávání pomoci.

Závěrem lze konstatovat, že efektivní podpora žáků odborných učilišť vyžaduje komplexní přístup, který propojuje oblast vzdělávání, duševního zdraví a sociální práce. Klíčové je nejen zajištění dostupné podpory, ale také rozvoj dovedností, které žákům umožní tuto podporu aktivně využívat. Výsledky výzkumu ukazují, že právě tato oblast představuje významný prostor pro preventivní i intervenční působení ve školním prostředí.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak žáci odborných učilišť prožívají stres, jaké copingové strategie při jeho zvládnání využívají a zda se u nich objevuje sebepoškozování jako způsob regulace psychické zátěže. Současně byla pozornost věnována také dostupnosti a využívání sociální opory a vnímání podpory ve školním prostředí.

Na základě provedeného kvantitativního výzkumu výsledky jednoznačně ukazují, že stres je mezi žáky odborných učilišť běžnou součástí každodenního života. Většina respondentů uvádí, že stres prožívá opakovaně během týdne, přičemž hlavním zdrojem stresu jsou zejména školní nároky. Výrazný dopad však hrají také další faktory, jako jsou vztahy, vlastní psychické potíže či kumulace více problémů najednou.

V oblasti zvládnání stresu bylo zjištěno, že žáci využívají široké spektrum copingových strategií. Nejčastěji se jedná o poslech hudby a odpočinek, avšak s rostoucí mírou stresu se zvyšuje i využívání méně adaptivních strategií, jako je izolace od ostatních nebo nadměrné používání mobilního telefonu. Zároveň se ukázalo, že respondenti často kombinují více strategií současně, což může naznačovat snahu zvládat stres různými způsoby, avšak ne vždy efektivně.

Významným zjištěním je také skutečnost, že ačkoliv většina respondentů uvádí, že má ve svém okolí osobu, které by se mohla svěřit, značná část z nich své problémy aktivně nesdílí. Tento rozpor mezi dostupností sociální opory a jejím reálným využíváním se ukazuje jako důležitý faktor, který může ovlivňovat psychickou pohodu jedinců.

V oblasti sebepoškozování bylo zjištěno, že se s ním většina respondentů ve svém okolí již setkala a část z nich uvádí i vlastní zkušenost s myšlenkami na sebepoškození. Tyto skutečnosti, spolu s dalšími výsledky, poukazují na potřebu větší pozornosti věnované duševnímu zdraví žáků odborných učilišť.

Za zvlášť závažné zjištění lze považovat skutečnost, že část respondentů se zkušeností se sebepoškozováním (15 osob) uvedla, že o svém chování s nikým nemluví. Tento výsledek poukazuje na vysokou míru skrytosti tohoto problému a na nedostatečné využívání dostupné sociální opory právě u jedinců, kteří ji nejvíce potřebují.

Z hlediska praktických implikací výzkum potvrdil, že školní prostředí by mělo poskytovat větší prostor pro podporu duševního zdraví, otevřenou komunikaci o problémech a dostupnost odborné pomoci. Posílení role sociální práce ve školách, včetně možnosti přítomnosti školního sociálního pracovníka, by mohlo přispět ke zlepšení situace a prevenci rizikového chování.

Závěrem lze shrnout, že výsledky práce poukazují na komplexnost problematiky stresu u žáků odborných učilišť a zdůrazňují potřebu systematické podpory v oblasti duševního zdraví, která by reflektovala specifické potřeby této cílové skupiny.

Seznam použitých zdrojů

- BĚLÍKOVÁ, Šárka. Školní sociální práce v praxi. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1275-7.
- BLATNÝ, Marek. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5259-3.
- CARVER, Charles S., Michael F. SCHEIER a Jagdish K. WEINTRAUB. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(2), 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
- COMPAS, Bruce E., et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 2017, 143(9), 939–991. DOI: 10.1037/bul0000110.
- EISENBERG, Daniel, Sarah E. HUNT a Nicole SPEER. Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2012, 200(1), 60–67. DOI: 10.1097/NMD.0b013e31823e64b1.
- ERIKSON, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton, 1968.
- FOLKMAN, Susan. Stress: Appraisal and Coping. In: *STRESS: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Cambridge: Academic Press, 2013, s. 119–127. ISBN 978-0-12-800951-2.
- GMITROVÁ, Anna a Jana HADÁROVÁ. Sebapoškodzovanie u dospievajúcich: prehľad aktuálnych poznatkov. *Československá psychologie*, 2021, 65(5), 460–476. ISSN 0009062X.
- HRICOVÁ, Alena a Klauďie NĚMEČKOVÁ. Duševní zdraví školních dětí. Praha: Grada, 2025. ISBN 978-80-271-XXXX-X. *(doplníš podle skutečné knihy)*
- KOCOURKOVÁ, Jana a Petr KOUTEK. Sebepoškození u dětí a dospívajících. *Česko-slovenská pediatrie*, 2018, 73(2), 81–88.
- KOUTEK, Petr, Jana KOCOURKOVÁ a Michal HRDLIČKA. Sebevražedné jednání u dětí a dospívajících. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1265-8.
- KRIEGELOVÁ, Marie. Záměrné sebepoškození. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0971-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7178-476-0.
- LAZARUS, Richard S. a Susan FOLKMAN. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. ISBN 978-0826141910.
- MAREŠ, Jiří. Emoční regulace a její poruchy v adolescenci. *Pedagogická orientace*, 2020, 30(3), 403–429. ISSN 1211-4669.

- MAREŠ, Jiří. Pedagogická psychologie. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-XXXX-X. *(doplníš podle skutečné knihy)*
- NEDĚLNÍKOVÁ, Dana. Rizikové chování a sebepoškozování u žáků středních škol. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2019.
- NĚMEC, Zdeněk, Lukáš PROCHÁZKA a kol. Rizikové chování školní mládeže. Praha: PedF UK, 2015. ISBN 978-80-7290-XXXX-X. *(doplníš podle skutečné knihy)*
- NOVOTNÁ, Viktorie. *Sebepoškozování dětí základní školy*. Jihlava: Vysoká škola polytechnická Jihlava, 2025. Bakalářská práce.
- PLHÁKOVÁ, Alena a Petra VENGLÁŘOVÁ. Emoce a jejich regulace v psychologické praxi. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0905-4.
- RILEY, Ann E. a Crystal L. PARK. Psychological vulnerability and resilience: How do they relate to stress and coping? *Social and Personality Psychology Compass*, 2014, 8(6), 329–339. DOI: 10.1111/spc3.12103.
- SELYE, Hans. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956 (přepřacované vydání 1976).
- SKINNER, Ellen A., Melanie ZIMMERMAN a Jennifer P. PUGH. The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*, 2011, 62(1), 261–295. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100356.
- ŠPILÁČKOVÁ, Marie. Sociální práce ve škole. Ostrava: Ostravská univerzita, 2018. ISBN 978-80-248-4095-3.
- ŠTĚRBOVÁ, Dagmar a kol. Sociální práce ve škole. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1080-7.
- VALENCIA, Nora a Elena SÁNCHEZ. Psychological perspectives on stress: A biopsychosocial approach. *Journal of Behavioral Science*, 2023, 12(2), 45–59.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- WASSERMAN, Danuta, et al. Compendium of WHO guidelines and associated standards: suicide prevention. Geneva: World Health Organization, 2021.
- WINKLER, Petr, Miroslava JANOUŠKOVÁ, Hana PTÁČKOVÁ, Martina LACINOVÁ a kol. Duševní zdraví dětí a adolescentů v České republice. Klecany: Národní ústav duševního zdraví, 2021. ISBN 978-80-88290-17-0.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Stress. Cairo: WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2023. Dostupné z: <https://applications.emro.who.int/docs/WHOEMMNH236E-eng.pdf>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Stress. Geneva: WHO, 2023. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Přílohy

2.6.1 Příloha 1: Dotazník studentům

Copingové strategie a sebepoškozování studujících odborného učiliště

Dobrý den,
jsem učitelka na odborném učilišti a zároveň studentka vysoké školy. Prosím o vyplnění dotazníku o tom, jak prožíváš stres a co děláš, když ti není dobře. Zároveň máš možnost napsat, jakou podporu ze strany školy bys uvítal/a.
Dotazník je anonymní.
Děkuji za tvůj čas.

1. Kolik je ti let? (označ jednu odpověď)

- 15
 - 16
 - 17
 - 18 a více
-

2. Jaké je tvé pohlaví? (označ jednu odpověď)

- dívka
 - chlapec
 - jiné
-

3. Jak často se v běžném životě cítíš ve stresu?

- téměř každý den
 - několikrát týdně
 - jednou týdně
 - jen někdy
 - téměř nikdy
-

4. Co tě nejčastěji stresuje? (označ jednu odpověď v každém řádku)

Oblast	velmi spíše ano	středně spíše ne	ne	ne	ne
školní nároky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
odborný výcvik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vztahy s vrstevníky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rodina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
finance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vlastní psychické potíže	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
více problémů najednou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sociální sítě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vzhled	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Když jsi ve stresu, co obvykle děláš? (můžeš vybrat více možností)

- mluvím s někým o problému
 - snažím se problém vyřešit sám/a
 - odpočívám nebo spím
 - poslouchám hudbu
 - sportuji
 - vyhledávám zábavu a humor
 - hledám klid a ticho
 - medituji
 - izolují se od ostatních
 - hodně jím
 - jsem na mobilu
 - ubližuji si
 - jiné: _____
-

6. Jak pečuješ o své zdraví?

- dostatečně spím
- snažím se jíst zdravě
- trávím čas na čerstvém vzduchu
- věnuji se pohybu a sportu
- zdraví neřeším
- jiné: _____

7. Když máš velké starosti, máš někoho, komu se svěříš?

- ano, vždy
 - většinou ano
 - ano, ale nemluvím o tom
 - spíše ne
 - ne
-

8. Jak často se u tebe v posledním roce objevilo následující chování?

Chování	nikdy zřídka občas často			
záškoláctví	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
porušování školních pravidel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
konflikty a agresivní chování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kouření (včetně elektronických)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alkohol a jiné látky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rizikové chování na internetu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ublížování si v náročných situacích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Setkal/a ses někdy ve svém okolí se sebepoškozováním?

- ano
 - ne
-

10. Napadlo tě někdy ublížit si, když ti bylo psychicky špatně?

- ne, nikdy
 - napadlo, ale neudělal/a jsem to
 - ano, jednou
 - ano, opakovaně
-

11. Co ti pomáhá v těžkých situacích? (*více možností*)

- rozhovor s někým
- hudba

- odpočinek
 - meditace
 - procházka
 - sport
 - sociální sítě
 - hraní her
 - linka důvěry
 - odborná pomoc
 - četba
 - učení / rozvoj
 - nic nepomohlo
 - nechci odpovídat
 - jiné: _____
-

12. Využil/a bys i jako možnost pomoci sociálního pracovníka nebo organizaci, která pomáhá mladým lidem?

- ano
 - spíše ano
 - ne
 - spíše ne
 - nevím
-

13. Sociální pracovník ve škole je odborník, který pomáhá žákům zvládat osobní, rodinné a sociální problémy, podporuje jejich duševní pohodu a pomáhá předcházet rizikovému chování. Byl by takový pracovník ve škole užitečný?

- ano
 - spíše ano
 - ne
 - spíše ne
 - nevím
-

14. Jakou podporu bys uvítal/a ve škole v oblasti stresu a duševního zdraví? (*více možností*)

- individuální rozhovory
 - anonymní poradnu
 - skupinové programy
 - více informací o duševním zdraví
 - více volnočasových aktivit
 - besedy / workshopy
 - online pomoc
 - klidové místo ve škole
 - lepší informovanost
 - anonymní řešení problémů
 - podpora od spolužáků
 - jiné: _____
-

15. Co by podle tebe škola mohla dělat lépe, aby pomohla žákům v psychické nepohodě?

2.6.2 Příloha 2: Email zástupcům škol

Vážená paní zástupkyně, vážený pane zástupce,

obracím se na Vás s prosbou o spolupráci při realizaci dotazníkového šetření, které zpracovávám v rámci své bakalářské práce. Jsem učitelkou středního odborného učiliště a současně studentkou oboru zdravotně-sociální péče.

Téma práce se zaměřuje na zvládnání stresu u žáků odborných učilišť, konkrétně na způsoby, jakými žáci stres zvládají, včetně rizikových strategií, jako je sebepoškozování, a na možnosti podpory ve školním prostředí. Výzkum je realizován mezi žáky odborných učilišť v okrese Pelhřimov, přičemž je zaměřen na žáky učebních oborů zakončených výučním listem (bez maturitních oborů).

Dotazník je zcela anonymní a dobrovolný, neobsahuje žádné identifikační údaje a je formulován srozumitelně a citlivě. Jeho vyplnění zabere přibližně 10–15 minut.

Ráda bych Vás proto požádala o zvážení možnosti zprostředkování dotazníku žákům Vaší školy, ideálně právě žákům učebních oborů, například prostřednictvím vyučujících informatiky, případně jinou vhodnou formou.

Výsledky výzkumu mohou být přínosné i pro školní praxi, zejména v oblasti prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví žáků. V případě zájmu Vám ráda poskytnu jejich stručné shrnutí.

Pokud byste s mou prosbou nesouhlasili, plně to respektuji a není třeba na tento e-mail reagovat.

V případě jakýchkoli dotazů jsem Vám k dispozici na tomto e-mailu.

Předem Vám děkuji za Váš čas a zvážení spolupráce. Kateřina Vlková
