

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**  
**Institut mezioborových studií Brno**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Brno 2009**

**Luděk LAHNER**

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**  
**Institut mezioborových studií Brno**

**Zdroje zátěže a stresu ve školních podmínkách,  
úzkost a strach ve škole**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí bakalářské práce:  
PhDr. Ivana POLEDŇOVÁ, Csc.**

**Vypracoval:  
Luděk LAHNER**

**Brno 2009**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Zdroje zátěže a stresu ve školních podmínkách, úzkost a strach ve škole“, zpracoval samostatně a použil jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

V Brně dne 21. dubna 2009

.....

Luděk LAHNER

## Poděkování

Touto cestou si dovoluji poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Ivaně Poledňové, Csc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji také Mgr. Ivaně Mašové za pomoc s empirickou částí. Rovněž děkuji svojí manželce a dceři za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytly při zpracování mé bakalářské práce a které si nesmírně vážím.

Luděk LAHNER

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<i>Teoretická část</i>	<i>7</i>
<b>1. Stres</b>	<b>7</b>
1.1 Koncepce stresu podle W. Cannona a H. Selyeho	8
1.2 Koncepce stresu podle R. Lazaruse	9
1.3 Stres u dětí a jeho jednotlivá stádia podle J. Melgosa	10
<b>2. Zvládání stresu</b>	<b>14</b>
2.1 Obranné reakce	14
2.2 Coping	15
2.3 Adaptace	17
2.4 Cíle zvládání stresu a efektivita zvládání stresu	17
<b>3. Strach a úzkost</b>	<b>18</b>
3.1 Vznik úzkosti a strachu	19
3.2 Projevy úzkosti a strachu u dětí	19
3.3 Předcházení úzkosti a strachu	22
3.4 Zvládání úzkosti a strachu podle Z. Matějčka	23
<b>4. Škola jako zdroj zátěže, úzkosti a stresu</b>	<b>25</b>
4.1 Projevy strachu ze školy	26
4.2 Příčiny strachu ze školy	27
4.3 Jak zmenšit strach ze známkování a předpoklady subjektivní pohody žáků	32
<i>Praktická část</i>	<i>35</i>
<b>5. Výzkum k problematice zdrojů zátěže a stresu ve školních podmínkách</b>	<b>35</b>
5.1 Cíle výzkumu a jeho hypotézy	35
5.2 Složení výběrového souboru	35
5.3 Použitá metoda	37
5.4 Výsledky výzkumu a jejich interpretace	37
<b>Závěr</b>	<b>45</b>
<b>Resumé</b>	<b>47</b>
<b>Anotace</b>	<b>49</b>
<b>Seznam použité literatury</b>	<b>50</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>51</b>

# ÚVOD

*Strach máme všichni.*

*Rozdíl je jen v tom z čeho.*

*(F. Thies)*

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral téma. Zdroje zátěže a stresu ve školních podmínkách – úzkost a strach ve škole. Problematika zátěže a stresu je v současné době stále aktuální, zátěž a stres provázejí lidstvo od nepaměti. Tímto problémem se zabývá mnoho vědních oborů a disciplín. Zkoušky a nástrahy, kterým jsme v dnešní době vystavováni, ať už ve školních podmínkách nebo v běžném životě, se nám však zdají být těžší a složitější než v minulosti, život je více uspěchaný a život sám o sobě se nám zdá složitější.

Ve své bakalářské práci se budu věnovat problému zátěže u žáků na základní škole. Období, které je spojeno se vzděláváním na základních školách jsem si vybral, protože si myslím, že v této fázi vzdělávání dochází k nejzásadnějšímu formování jedince. Škola a školní prostředí vyvolává u žáků stresující pocity a zvýšené nároky na úspěch, mohou zátěž i prohlubovat. U většiny dětí při pomyslení na školu dochází k tomu, že toto vzdělávací zařízení chápou jako „strašáka“.

Jako další zdroje zátěže a stresu, se kterými se žáci na základní škole setkávají bych uvedl učitele, spolužáky a taktéž samotné rodiče. Na základních školách se již taktéž setkáváme s dospívajícími jedinci. Toto vývojové období je provázeno řadou změn a zvratů ve všech různých oblastech. V tomto vývojovém období člověk již není dítětem, ale zdaleka ještě ne dospělým, někdy disponuje právy dospělých, ale stále je na dospělých závislý. Zátěž působí na každého jedince jinak, záleží na jeho odolnosti a dalších faktorech, jak se s ní dokáže vyrovnat a čelit jí. Na základě tohoto stručného nástínu problematiky, které provází žáky základních škol se domnívám, že je to dosti zajímavé téma pro bakalářskou práci.

Lidský jedinec může reagovat na stres různými způsoby a to reakcemi obrannými nebo zvládacími. Oblast obranných reakcí a copingových strategií při

zvládání zátěže a stresu v dětství není doposud tak probádána jako u dospělých. K řešení problematiky školní zátěže lze přistoupit různými způsoby. Z nich jsem zvolil nejčastěji používané. Práci jsem rozčlenil na část teoretickou a praktickou. Část teoretická je rozčleněna do čtyř kapitol, část praktická obsahuje jednu kapitolu.

V první kapitole popisuji pojem „stres“. V této kapitole uvádím jednotlivé koncepce stresu, jak byly popsány autory, kteří se tímto problémem zabývají nebo věnovali tomuto problému svojí pozornost. Dále zde uvádím projevy stresu v jednotlivých obdobích lidského vývoje od narození až po dospívání.

Ve druhé kapitole se věnuji zvládáním stresu a to obrannými reakcemi, copingovými strategiemi (zvládacími strategiemi) a adaptací na zátěžové situace.

Ve třetí kapitole se věnuji pojmům strach a úzkost, jejich vzniku a předcházení. Popisuji zde projevy úzkosti a strachu u dětí během jejich vývoje až po dospívání. V této kapitole uvádím principy zvládání úzkosti a strachu, zásady při jejich překonávání.

Ve čtvrté kapitole popisuji školu jako zdroj zátěže, úzkosti a stresu. Uvádím zde možné projevy strachu ze školy. Část kapitoly jsem věnoval příčinám strachu ze školy.

V páté kapitole jsou shrnuty výsledky výzkumu. V samotném úvodu uvádím složení respondentů a stanovuji hypotézy, které se mají v průběhu výzkumu potvrdit či vyvrátit.

*Cílem práce je získat poznatky o tom jaké projevy vyvolávají stresující a zátěžové situace, do kterých se dostávají žáci na základní škole a ve školních podmínkách. S tímto problémem spjaté zvládání těchto situací. Dále jsem zjišťoval jakou úlohu hrají rodiče, sourozenci a spolužáci při tomto zvládání, zda je vnímána tato sociální opora jako možný mechanismus zvládání zátěže.*

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. STRES

Těžké životní situace byly, jsou a budou. Není divu, že se nad nimi a nad tím, jak je lidé zvládají, odborníci odnepaměti zamýšleli. Tato problematika se stala předmětem studia mnohých badatelů. Zajímalo je, kdy v těžké situaci člověk zvolí boj a kdy útek. Tyto dvě diametrálně odlišné formy chování v situacích ohrožení (fight and flight) byly považovány za vrozené. Pouze se nevědělo, co se děje v těle a psychice těch, kteří takto řeší své obtížné životní situace. V průběhu 20. století došlo poprvé k soustavnému experimentálnímu studiu tohoto jevu, které tím odstartovalo jednu z výrazných kapitol nejen medicíny, ale i psychosomatiky a psychologie zdraví.<sup>1</sup>

Stres má svůj původ v anglickém výrazu stress, které je odvozeno z latinského výrazu „strictus” (příčestí minulé od slovesa „stringere”, které znamená „utahovat” nebo „stlačovat”). Z tohoto etymologického rozboru lze vyvodit, že stres může jednoduše znamenat: „být vystaven vnějším silám nebo útlakům”, ale také „pozitivní nebo negativní závislost na vlivu vnějších sil”.<sup>2</sup>

Určité množství stresu je pro lidský život potřebné. Vlivem jeho působení může docházet k lepší koncentraci jedince nebo dochází ke koncentraci energie k řešení nějakého problému. Dalo by se říci, že život bez stresu by byl poněkud nudný a chyběla by mu „šťáva”. Řada lidí přímo vyhledává stresové situace, které jim mohou dělat potěšení. Toto se projevuje např. u sportovců, kteří překonávají stále větší překážky. Dále to mohou být lidé, kteří rádi sledují napínavé filmy. Avšak zvýšená hladina stresu působí nepříznivě, oslabuje výkon, znemožňuje uvolnění. Lidé žijící v takto silně stresujících podmínkách bývají často náchylnější k rozvoji úzkosti a deprese.

Každý lidský jedinec může na stejnou stresovou situaci reagovat odlišně. Někteří se mohou dostat do stresu snadno a rychle, jiní mohou být vůči stresu odolnější a do určité míry i imunní. Lidský jedinec se může dostat do stresu vlivem působení

---

<sup>1</sup> Křivohlavý J., Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003.

<sup>2</sup> Melgosa J., Zvládni svůj stres. Praha: Advent-Orion, 1999.



jednoho stresoru a možný druhý stresor se ho nemusí vůbec dotknout. U jiného jedince to může vyvolat opačnou reakci. Reakci jedince na stresovou situaci ovlivňuje, v jaké celkové situaci ho zastihne. Z tohoto důvodu je velmi obtížné předpokládat (i když známe přesné parametry stresoru), jak bude konkrétní jedinec reagovat. Při určování projevů chování ve stresové situaci by nám mohlo do značné míry pomoci, jaké způsoby zvládnání těžkých životních situací a jakou motivaci ovládá. Z těchto důvodů je stres označován jako multifaktoriální jev (tzn. skutečnost, která je určena velkým počtem činitelů).

- **distres** - jedincem bývá chápán jako negativně prožívaný stres, „ohrožující“.
- **eustres** – jedincem je vnímán jako pozitivní emocionální zážitek, příkladem může být zvládnutí něčeho, co nám přináší radost, jedná se např. o situace jako je narození dítěte, svatba nebo při sportovních výkonech.

Tělesné příznaky stresu mohou být nespavost, zvýšený krevní tlak, nechutenství, poruchy srdečního rytmu, zvracení, žaludeční neuróza, průjem nebo zácpa, bolesti hlavy a mnohé další.

Duševní příznaky stresu jsou například zvýšená úzkost, zvýšená nervozita, nesoustředěnost, vákyvy nálad, vznětlivost, stranění se kolektivu, a mnohé další.<sup>3</sup>

## 1.1 Koncepce stresu podle W. Cannona a podle H. Selyeho

W. Cannon zjistil, že v situacích ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Cannon je tak považován za průkopníka studia tzv. *sympatoadrenálního systému při stresu*.

H. Selye pracoval zprvu se zvířaty, uváděl je do těžkých životních situací a zjišťoval změny v činnosti jejich fyziologických funkcí. Svoji pozornost při studiu zaměřil na činnost endokrinního systému. Dále zjistil, že soubor změn fyziologických funkcí, které je možno pozorovat, vykazuje určitou stálost. Bez ohledu na druh zátěže „stresoru“ – dochází k souboru fyziologických reakcí. Vnější podněty fyzikální, chemické či biologické povahy (např. chlad, horko, jedy, úraz) působí jako stresory a

---

<sup>3</sup> Krowatschek D., Domsch H., Do školy beze strachu. Brno: Computer Press, a.s., 2007

vyvolávají reakci. Tuto reakci nazval Selye GAS ( General Adaption Syndrom, obecný adaptační syndrom). Je to stabilní (nespecifický) vzor odpovědi organismu na ohrožení, který má vést k obnovení porušené homeostázy organismu.

Stresovou odpověď rozložil do 3 fází:

- poplachová fáze GAS - tato fáze se vyznačuje mobilizací všech obranných možností organismu. Svoji činnost výrazně zvyšuje především sympatický nervový systém. Dochází k větší tvorbě adrenalinu (epinefrinu), který se dostává do krevního řečiště, zrychluje se dýchání, zvyšuje se krevní tlak a srdeční tep, potní žlázy zvyšují svou sekreci.
- fáze rezistence v rámci GAS – tato fáze by se dala chápat jako vlastní boj organismu se stresem. Záleží na tom, jak silný je stresor a jak je organismus schopný tomuto stresoru čelit a bojovat s ním.
- fáze vyčerpání v rámci GAS – tuto fázi chápeme tak, že organismus v této fázi bojuje se stresem, podléhá a hroučí se. V této fázi se projevují příznaky deprese a za nejhorších okolností i smrti.

## **1.2 Koncepce stresu podle R. Lazurase**

Lazarus položil hlavní důraz na kognitivní (poznávací a myšlenkovou), specificky lidskou charakteristiku zvládání těžkostí lidmi (Lazarus, 1966; Lazarus, Folkman, 1984). Svou pozornost soustředil především na to, co se děje v psychice člověka, který se dostává do těžké životní situace. Výsledky pozorování formuloval do modelu dvojího zhodnocování (double appraisal) situace ohrožení (threat) (podle J. Křivohlavého, 2003).

- prvotní zhodnocení situace (primary appraisal) se týká zvážení situace z hlediska ohrožení (své existence, zdraví, vlastní pověsti). Počítal nejen s momentálním stavem ohrožení, ale i s tím co by se mohlo v důsledku dané situace dále stát.
- druhotné zhodnocení situace (secondary appraisal) se týká možností, které má člověk, aby mohl zvládnout určitou situaci (jeho defenzivní možnosti, nebo ofenzivní strategie aj.). Určuje možnosti strategie či způsob vyrovnání se jedince s ohrožením.
- zranitelnost (vulnerabilita) - Lazarus zastával tu teorii, že zranitelnější je člověk, který

se s danou rizikovou situací doposud nesetkal a tudíž s ní nemá žádné zkušenosti. Člověk, který se s danou situací již setkal a má s ní již určitou zkušenost, protože tuto už zvládl někdy v minulosti, je méně zranitelný. Dále uváděl, že zranitelnější je starý člověk než člověk mladý či na vrcholu života.

Lazuras vnesl do poznání, jak se člověk chová v situaci ohrožení, důležitý moment – respektování kognitivních, emocionálních a konativních aspektů.

Každé vývojové stádium člověka – od narození až do smrti má své specifické náročné životní situace, obavy a strach.<sup>4</sup>

### 1.3 Stres u dětí a jeho jednotlivá stádia podle Jiliána Melgosy

*I malé a starší děti procházejí mnohými stresy, aniž bychom si to sami, my starší uvědomovali. Jde o tzv. vývojový stres.*

#### • Rané dětství (0-2 roky)

Nikdo si už sice nepamatuje, co v tomto věku prožíval, ale studie ukazují, že v průběhu prvních dvou let života dítě prožívá stres, který souvisí s jeho potřebou jídla, pití, čistoty a péče. V tom věku se učí dítě důvěřovat dospělým, kteří se o něho starají a chrání před vlivy okolního světa, který se dítěti zdá jako nepřátelský. Pokud tato péče není na dostatečné úrovni, tak dítě trpí nejen stresem, ale také psychickým poškozením, které je může provázet po celý život. Dítě se v tomto vývojovém období také učí novým věcem, které jsou pro většinu dětí normální, ale mohou vyvolávat určitý stres. K těmto věcem patří například, naučit se samostatně chůzi, konzumaci jídla, musí se naučit ovládat svoje střeva a močový měchýř, postupně se má naučit rozumět řeči a vyslovit první slůvka. Začíná také projevovat svůj vztah k okolí.

#### • Předškolní věk (3-5 let)

Ve věku tří až pěti let dělají děti velké pokroky v řeči a psychomotorické koordinaci. Ve skutečnosti se dá na konci tohoto období předpokládat, že budou znát svůj mateřský jazyk. Zdokonalují se také ve schopnosti samostatně se obléct, najíst, organizovat svůj čas, který věnují hře i dalším činnostem. V tomto věku se děti učí základům morálního chování, jsou schopny rozpoznat věci dobré a špatné. Napětí mezi

---

<sup>4</sup> Křivohlavý J., Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003.

morálními a sociálními požadavky a tím, co si přeje a po čem touží, může taktéž vytvářet stres. Toto se týká dětí, jejichž rodiče vyžadují perfektní chování.

#### • **Mladší školní věk (6-11 let)**

Z psychologického hlediska jsou to poměrně klidné roky. Přesto i tento věk sebou přináší stres. Stresující mohou být např. nároky, jež provázejí začátek školní docházky nebo utváření prvních vztahů hlubšího přátelství. Ve společnosti svých spolužáků i ostatních dětí se dítě musí učit žít ve světě, kde jsou důležitá také přání a potřeby druhých. Takovému učení napomáhá i celá řada činností, jež se v tomto období odehrávají v kolektivu. Může to být určitá sportovní činnost a různé hry. Při těchto aktivitách dítě objevuje výhody i nevýhody vzájemné spolupráce, a postupně se ukazuje, že u dětí, stejně jako u dospělých, mohou být vztahy zdrojem stresu.

Vědomí vlastní hodnoty – ve škole se dítě učí srovnávat se s dalšími spolužáky, všímá si připomínek učitelů a ostatních dospělých a uvědomuje si, jaké jsou jeho vlastní schopnosti i schopnosti druhých. Pokud jde o sportovní aktivity či učení, zaznamenává také úroveň mezilidských vztahů. V průběhu let si začíná vytvářet vlastní názor na svou osobnost, což se také může stát zdrojem stresu. Pokud dítě vidí sebe v horším světle než ostatní, vystavuje se riziku nízkého vědomí vlastní hodnoty.

Toto může mít za následek tvorbu myšlenkového procesu, který postupuje spirálovitě směrem dolů, a projevuje se asi takto:

\* Moje výsledky v učení nejsou na tak dobré úrovni jako u jiných dětí. To znamená, že toho neznám tolik jako ostatní a zřejmě nejsem ani tak hezká(ý) jako druzí. Já na to prostě nemám.

\* Pokud dítě takto uvažuje, pak při plnění úkolů může dospět k tomuto závěru: Vím, že nejsem ani zdaleka tak schopný jako ostatní, takže nemá vůbec význam, abych se snažil. Je to zcela zbytečné! Když se dítě přestane snažit, vystavuje se nebezpečí, že ho okolní svět (dospělých) začne považovat za neschopného. To dítě logicky ještě víc utvrdí v jeho nízkém sebehodnocení a v komplexu méněcennosti.

#### • **Puberta a dospívání (12-18 roků)**

Ve věku 11-12 let u dívek a ve věku 12-13 let u chlapců začíná období významných fyziologických změn. Tyto změny u mnoha mladých lidí, chlapců i dívek, vyvolávají psychické problémy. Dochází však také k psychickým změnám, kdy mladý člověk začne přemýšlet o rodinných hodnotách, kdy si buduje názor na sebe sama, kdy

vyzrává jeho osobnost, kdy prožívá první citové zkušenosti. Dospívající mladí lidé prožívají také sociologické změny, protože jsou velice závislí na vztahu k druhým lidem. Všechny tyto změny jsou důležité a mohou vyvolávat značný stres. Samozřejmě, že stres také vzniká v důsledku mnoha úkolů, které dospívající musí zvládnout. Uveďme si několik bodů těch nejdůležitějších:

- \* Přizpůsobují se novému vzhledu. Dospívající mladí lidé procházejí během dvou – tří let dospívání více změnami než v kterémkoli jiném období svého vývoje. To znamená, že se musí naučit akceptovat svůj nový vzhled i tělesné změny, ke kterým u nich dochází. Pokud je tento vývoj oproti ostatním vrstevníkům urychlen, mohou být na to hrdi, mohou však také pociťovat rozpaky a stud. Pokud k těmto změnám dochází později než u druhých, mohou se naopak cítit nejistí. Dospívající mohou mít také pochybnosti, jestli se vůbec kdy stanou mužem či ženou.

- \* Učí se využívat novou intelektuální kapacitu. Dospívání je jedním z období prudkého rozvoje mentálních schopností. To má svůj význam ve vzdělání, třebaže by školní osnovy měly brát v úvahu také rozdílná vývojová stadia u každého jednotlivce. Jelikož však tyto rozdíly osnovy opomíjejí, můžeme se setkat s některými studenty, kteří nejsou schopni pochopit určité věci např. v matematice nebo filozofii, i když o jeden nebo dva roky později by s tím neměli žádný problém. Jednoduše ještě nedosáhli určitého stadia intelektuální zralosti.

- \* Rozvíjejí vlastní identitu. Až doposud budovaly děti svoji identitu na rodině, škole nebo kamarádech. Od nynějška budou muset využít všech svých dosavadních zkušeností k rozvoji vlastní jedinečné osobnosti.

- \* Vytváří si citovou a psychickou nezávislost na rodičích. Dospívající lidé jsou rádi členy rodiny, ve které vyrůstají, a to nejen proto, že jim poskytuje praktické zázemí (jídlo, oblečení, hmotné zabezpečení), ale také z toho důvodu, že v rodině i nadále mohou zažívat pocit bezpečí a lásky. Přesto není nic neobvyklého, jestliže mezi rodiči a dětmi vzniknou určité neshody. Jedině tam, kde jsou vztahy mezi rodičem a dětmi založeny na vzájemné úctě a uznání, mohou dospívající mladí lidé s úspěchem dosáhnout tolik potřebné nezávislosti.

\* Vytvářejí uspokojivé vztahy s vrstevníky stejného i opačné pohlaví. Dospívající se učí hodnotám, chování a postojům ve skupině svých vrstevníků. Tato skupina či parta může dospívajícího ovlivnit víc než jeho rodina. Proto je důležité, aby si mladí lidé moudře vybírali kamarády.

\* Volí si hodnotový žebříček. V mladším věku dítě přijalo řadu pravidel, která určovala, co je dobré a co špatné, co by mělo dělat a co ne. Možná, že od svých rodičů přijalo některé náboženské praktiky a byly mu vštěpovány určité věroučné body. Dospívající člověk však všechny tyto etické a morální hodnoty zpochybňuje, aby učinil svá vlastní rozhodnutí.

\* Dochází k vývoji sebeovládání a zralého chování. Dospívající trpí výkyvy nálad, které mohou v mnoha případech vést ke společensky nepřijatelnému, násilnickému chování. Pokud zajde jednotlivec nebo parta příliš daleko, může to být začátek zločinnosti.

Vezmeme-li v úvahu takové množství změn, je jasné, že dospívající člověk trpí stresem víc než kterákoliv jiná věková skupina. To je také jeden z významných důvodů, proč v mnoha zemích neustále stoupá počet sebevražedných pokusů mladistvých.

## 2. Zvládání stresu

Vědci se zajímají o oblast vyrovnávání se stresem a zátěžovými situacemi již spoustu let, ale v současné době tento zájem vzrůstá a již existuje mnoho různých pojetí a přístupů na toto téma. Nemůžeme se divit. Dnes již víme, jaké mohou být stresory a stresové situace a z tohoto plynoucí reakce člověka. Z toho vyplývá, že celkové pochopení a řešení této složité problematiky je zcela nemožné. Mezi vědci z tohoto důvodu neexistuje stejný názor jak by se měla souhrně označovat celá skupina postupů a možných způsobů řešení stresových situací. Můžeme tak hovořit o obranných reakcích, zvládání (coping) strategií řešení nebo o adaptaci. Dalo by se taktéž všechny tyto strategie souhrně zařadit pod pojem coping. V následující kapitole se pokusím popsat jednotlivé pojmy.

### 2.1 Obranné reakce

Člověk může reagovat na stres dvojím způsobem, obrannými nebo zvládacími reakcemi. Tento názor zastávala Eriksonová se svými spolupracovníky (1997, cit dle Čáp, 2001). Oba tyto typy reakcí mají některé společné znaky, ale odlišují se ve spoustě charakteristik. Úkolem těchto reakcí je redukovat stresové situace a řídit emoce. S rostoucím věkem se tyto reakce rozvíjejí. Zvládací reakce vycházejí z reálného hodnocení zátěžové situace a vlastních možností, od obranných reakcí se liší tím, že jsou často založeny na zkresleném pojetí skutečnosti. Dalším rozdílným rysem je například to, že obranné mechanismy nelze ovládat vůlí a projevují se jako automatické chování, zatímco zvládací reakce jsou ovlivnitelné vůlí a jejich výsledek je předem promyšlené chování (Křivohlavý, 1994; Eriksonová et al. 1997, cit. dle Čáp, 2001).

Freud a Freudová byli v psychologii prvními, kteří použili pojem obranný mechanismus ve vztahu ke stresu a jeho zvládání. Freud (1915, cit. dle Laplanche, Pontalis, 1996) chápal obranný mechanismus ve dvojím významu a to jako obranný proces charakteristický pro neurózu a nebo jako konkrétní formu obrany jedince. Obranné mechanismy do psychologie zavedla Freudova dcera Anna:

\* *potlačení* - vytěsnění nepříjemné situace z vědomí do nevědomí

\* *projekce* – přenos vlastních obávaných přání na druhé

- \* *reaktivní výtvoř* – přání vzbuzující obavy jedinec nejen potlačuje, nýbrž vytvoří si způsoby chování, které jsou protikladné k potlačenému (na základě strachu z házení ostrého granátu se jedinec přihlásí, že bude házet jako první, a tak svým odvážným činem překoná strach)
- \* *identifikace* – jedinec se identifikuje s druhým člověkem a přijímá i jeho přání a potřeby, zatímco své vlastní potlačuje (např. žák překonává strach z autorativního učitele tím, že se s ním identifikuje a vůči spolužákům se chová stejně autorativně jako učitel).
- \* *racionalizace* – jedinec zdánlivě zdůvodňuje své chování sám před sebou i před ostatními, aby zmírnil negativní dopad nepříznivé události na sebe (např. když onemocníme, tak si říkáme, že si alespoň odpočineme)
- \* *regrese* – návrat do dřívějšího vývojového stádia s primitivnějšími reakcemi (např. dospělý člověk kope do dveří, které nemůže otevřít).
- \* *popření* – obrana před nepříjemnou realitou (např. tmou a tichem) se uskutečňuje jako neochota ji vnímat (např. když se ve tmě a tichu bojíme, tak si zpíváme).
- \* *sublimace* – obrana před pudovými impulsy, které člověk transformuje do tvůrčího, společností akceptovaného jednání (transformace sex. pudu do umělecké tvůrčí práce).<sup>5</sup>

## 2.2 Coping (zvládací reakce)

V psychologické literatuře je zvládání zátěžových situací a následně stresu označován termínem *coping*. Tento termín pochází z řeckého slova *kolaphus* – rána uštědřená protivníkovi v boxu. V anglickém jazyce termín *coping* znamená umět se vypořádat s obtížnou situací nebo schopnost poradit si s náročným úkolem. Následně v této podobě byl přijat do češtiny (Křivohlavý, 1994). Zvládání těžkostí bývá někdy označováno termíny jako *čelení stresu* nebo *moderování stresu*. V odborné literatuře se setkáváme s pojmy jako jsou *copingová strategie* nebo *copingový styl*. Zvládací strategie je jedinečnou a konkrétní aktivitou, která je vrozená i získaná. Má poměrně malou stabilitu, ale co týká dynamiky změn, je spojena s aktuálním uvažováním a hodnocením vzniklé situace. Zvládací styl se opírá o osobní dispozice jedince a nabývá charakteru jedincových rysů chování. Původ zvládacího stylu je tedy převážně vrozený, vázanost na kontext je nízká a oproti zvládací strategii je stabilnější.

---

<sup>5</sup> Vízdal F., Základy psychologie I. Brno: IMS, 2003.



### • Lazurasův model zvládání stresu

Lazurasovou definicí zvládání těžkostí se rozumí proces řízení vnější i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje. V jiné definici Lazuras říká : „Jádrem zvládání je využívání snah (jak intrapsychických, tak typu určité aktivity) řídit (monitorovat, ovládnout, minimalizovat, zmenšovat, tolerovat) vnitřní či vnější požadavky, které těžce doléhají na člověka (a konflikty mezi nimi).” Od těchto snah zvládnout těžké situace je třeba odlišit tzv. *zvládací reakce* (coping reactions), které jsou přirozené (vrozené). Ty probíhají obvykle bez účasti našeho vědomí (automaticky) a je jim zde věnována minimální pozornost (cit. dle Lazuras, 1966).

*Moderování stresu* do této činnosti můžeme zařadit jednak osobnostní charakteristiky jedince bojujícího se stresem, dále možné styly zvládání, taktéž strategie zvládání a v neposlední řadě sem patří i techniky zvládání, kterým je možno se naučit. Schopnost zvládat těžké životní situace a čelit stresu lze považovat za *dynamický proces* kdy dochází k vzájemné interakci mezi jedincem a stresovou situací. Zde můžeme vidět na jedné straně jedince, který má určité hodnoty, možnosti a osobní zaměření. Na druhé straně stojí prostředí, které na jedince klade různé požadavky a působí na něj řadou vlivů. V průběhu zvládání stresu dochází k řadě aktivit z jedné i druhé strany. Jedná se o tzv. akce a reakce. (podle J.Křivohlavého)

### • Coping podle Haanové

Obranné mechanismy podle této psychoanalytičky zkreslují realitu, vycházejí z nevědomí jedince a jsou ovlivněny minulou zkušeností. Zvládání těžkostí je orientováno na realitu, vychází z vědomí i předvědomí. Haanová provedla studii, kdy jedince rozdělila do dvou skupin. V jedné skupině byli jedinci, kteří si chránili své zdroje tzv. *defenders* a ve druhé byli zařazeni jedinci, kteří byli zaměřeni na zvládání tzv. *copers* . Její studie vedla ke zjištění, že lze předvídat to, jak jedinci budou zvládat zátěžové (stresové) situace během celého svého života. Haanová byla zastánkyní teorie rozdílností mezi obrannými mechanismy a copingem (1974, cit. Dle Kohoutek, n.d.).

## 2.3 Adaptace

Tento pojem je latinského původu a znamená být připraven nebo připravit se na nějakou zátěžovou situaci. Dále pojem adaptace znamená přizpůsobení se např. podmínkám prostředí, ve kterých člověk žije. Pojem adaptace již použil ve své práci Selye, který hovořil o stresu jako o adaptačním syndromu GAS. Ovšem tímto pojmem se zabývali i další psychologové a to jak Lazuras, Křivohlavý, tak mnozí další. Lazuras se na problematiku rozdílu mezi adaptací a copingem dívá spíše z pohledu možné efektivity zvládnutí copingu. Přijímá myšlenku, že coping nemusí být vždy adaptivní reakcí, ale může nastat i opačná reakce maladaptivní (Lazuras 1999).

## 2.4 Cíle zvládnutí stresu a efektivita zvládnutí stresu

Zvládnutí je procesem, který je zaměřen ke zcela zřetelně definovanému cíli. Tento cíl bývá někdy podrobněji definován (Cohen, Lazuras, 1979). Co je tedy cílem procesu zvládnutí?

- a) Snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje.
- b) Tolerovat – unést to nepříjemné, co se děje.
- c) Zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe (image).
- d) Zachovat si emocionální klid (duševní rovnováhu).
- e) Zlepšit podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat.
- f) Pokračovat v sociální interakci – v životě s druhými lidmi.

Kritéria efektivity naznačují účinnost zvládacích postupů (coping outcomes). Poměrně nejjasnější je odpověď v otázce fyziologických kritérií – regulace krevního tlaku, pulzu, úroveň katecholaminů v moči a kortikosteroidů apod. V psychologické oblasti je kritériem úspěšného zvládnutí stresu schopnost snížení psychického vzrušení, navrácení se k normální činnosti a pokračování v započatém díle. Někdy bývá uváděn i pozitivní výsledek zvládnutí, který se projevuje v žádoucí osobnostní změně – zralejším postoji k realitě.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Křivohlavý J., Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003.

### 3. STRACH A ÚZKOST

Tyto dva pojmy zná každý z nás na základě svých vlastních zkušeností. Jedná se o psychické jevy, které provázejí nás po celý život. Obecně by se dalo říci, že bez úzkosti a strachu by se člověk nestal lidskou bytostí. Avšak k určitým problémům může dojít, pokud se u některého jedince vyskytnou v nadměrné míře. Toto bývá u jedinců trpících některou psychickou poruchou. Oba tyto pojmy řadíme mezi emoce a zároveň nám pomáhají v adaptaci na nové podmínky, které nám připravuje život.

- *Strach* se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci. Co se týká prožitků, tak se strach projevuje například pocitem napětí, sevřenosti a neklidu. Z hlediska fyziologických změn při projevech strachu dochází k zásahu všech orgánů a funkčních systémů. Patří sem například zvýšená činnost srdce (vyšší krevní tlak), dochází ke zrychlování nebo zpomalování dýchání, v ústech dochází k pocitu, že máme sucho, některým jedincům může naskakovat husí kůže. Co se týká mimických projevů, tak tyto mohou být strnulé až vyděšené.

- reálný strach je ten, který lze chápat jako pochopitelný a racionální
- nereálný strach je ten, který se nám může naopak jevit jako nepochopitelný, nepřiměřený, iracionální

- *Úzkost* je pocit, který je chápán jako doprovodný stav při projevech strachu. Pro úzkost je typické, že si blíže neuvědomujeme objekt či situaci, které ji vyvolávají, a proto bývá vedle napětí doprovázena bezradností. Dá se říci, že je reakcí na doposud nepoznané nebezpečí a bývá nepříjemnější než strach, protože očekávání nepříjemné události je obvykle horší než událost samotná. Úzkost bývá snášena hůře než-li strach. Mnohdy dochází k tomu, že strach přechází v úzkost a naopak.

Je zřejmé, že úzkost a strach od sebe nelze přesně oddělit, protože se vzájemně podmiňují a spolu splývají.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Vymětal J., Úzkost a strach u dětí. Praha: Portál, 2004.

### 3.1 Vznik úzkosti a strachu

Oba pojmy úzkost i strach, provázejí lidstvo od pradávna. Podílejí se na přežití jedince i samotné lidské populace s jejich pomocí se přizpůsobujeme podmínkám života a přispívají k formování osobnosti člověka. Jejich projevy v mimice, chování, ale i v tělesné oblasti jsou tedy dány biologickými dispozicemi, zkušenostmi získanými během života, ale i vlivem prostředí a učením.

V odborné literatuře můžeme narazit na řadu pokusů o vysvětlení mechanismu vzniku těchto jevů. Novější teorie vycházejí z výsledků neurofyzilogických laboratoří. Zde můžeme zkoumat reakce jedince pomocí magnetické rezonance, počítačové tomografie, pozitronové emisní tomografie. Tyto metody nám umožňují zkoumat mozek u žijícího jedince.

Můžeme říci, že úzkost a strach vznikají na základě individuální zkušenosti se světem. Tuto zkušenost získáváme především učením, zvláště nápodobou, a přijímáním od druhých prostřednictvím myšlení a řeči.

### 3.2 Projevy úzkosti a strachu u dětí v jednotlivých vývojových obdobích

- *prvá léta života.* Již samotný porod znamená určitou tělesnou zátěž pro matku i samotné dítě. Během porodu dítě vstupuje do cizího prostředí, které se podstatně liší od předešlého prostředí, ve kterém se doposud nacházelo. Působí na ně vnější prostředí jako je chlad, dostává se do změněné polohy těla. Někteří odborníci jako jsou psychologové a lékaři se domnívají, že s úzkostí se lidský jedinec poprvé setkává při svém příchodu na svět a hovoří o tzv. porodním traumatu. Pro novorozence a kojence je typická úleková reakce. Ta se projevuje například při silnějším zvuku a dítě na ni reaguje křikem nebo pohyby rukou či nohou. Narozené dítě vnímá citlivě klima v rodině. V tomto období si dítě vytváří charakteristický postoj ke světu, který se projevuje získáváním důvěry či nedůvěry. Matka představuje pro dítě oporu a dává mu pocit jistoty.

Ve třetím roce života se dítě začíná identifikovat s rodiči. Toto se projevuje u chlapců tím, že chce být jako táta a u dívek zase jako máma. V tomto vývojovém

období můžeme diagnostikovat výskyt specifických úzkostí a strachů u dětí a to například.:

- a) sociální úzkostnou poruchu – tato porucha se vyskytuje u předškoláků a projevuje se strachem ze svých vrstevníků nebo z neznámých lidí. Možný způsob eliminace této poruchy je možný například změnou výchovného stylu dítěte u obou rodičů, nebo v možnosti navštěvování předškolního vzdělávacího zařízení jako jsou mateřské školy.
  - b) fóbická úzkostná porucha – tyto fobie vznikají na základě jednorázové nebo opakované negativní zkušenosti, ale mohou být taktéž odpozorovány a převzaty od druhých dětí či dospělých. Dále víme, že děti předškolního věku mají bohatou fantazii a ta se doslova stává živnou půdou pro vznik různých obav a strachů, jež nemají dlouhé trvání většinou zmizí na základě přesvědčení dítěte o jejich zbytečnosti. Avšak může dojít k jejich fixaci a nastane situace, že strach se stává nepřiměřený, potom hovoříme o fobii.
  - c) separační úzkostná porucha - tato porucha se projevuje nepřiměřenou reakcí dítěte na nepřítomnost matky. Separační úzkostná porucha bývá diagnostikována zpravidla s pokusem zařadit dítě do mateřské školy. Vlivem této separace u některých dětí dochází k projevům jako jsou pláč, projevy zoufalství, neklidný spánek. Dále mohou nastoupit psychosomatické příznaky jako zvracení, bolesti břicha, hlavy atd..
- *období školních let do puberty.* Děti by měly nastupovat do školy až dosáhnou školní zralosti, která zahrnuje nejen složku intelektovou, ale i osobnostní a sociální. U školáků bývají také diagnostikovány poruchy a to: separační úzkostná, sociální úzkostná a školní fobie. Školní fobie se může vytvořit z několika příčin, ze strachu z učitele, dětského kolektivu ve třídě nebo školy celkově. Vzniká obvykle pokud se dítě ve škole setká se situací, která je pro něj traumatizující nebo z nějakého hlediska ošklivá. Mohou to být situace, kdy dochází k ubližování ze strany spolužáků nebo spolužáka, nebo se stává terčem posměchu. Terčem těchto útoků mohou být děti jak tělesně slabší, ale i ty, které se nedovedou bránit a prosazovat mezi dětmi. Při těchto projevech záleží samozřejmě na učiteli a na rodičích, jak tuto situaci zvládnout. Každé dítě potřebuje být v něčem úspěšné a mít pocit, že ho mají ostatní děti rády a berou ho vážně se všemi jeho pocity a názory a berou ho mezi sebe takové, jaké je. Každé dítě, a opravdu bez rozdílu, potřebuje být v něčem úspěšné a cítit, že ho mají ostatní děti rády a berou vážně jeho pocity a názory, že ho prostě přijímají takové jaké je.

• *puberta*. Je to období hledání, touhy, vnitřní nejistoty a konfliktů. V tomto období je jedinec citlivý na ponížení ze strany rodičů. Dále nemají rádi, pokud jsou považováni za děti, vyžadují rovnocenné vztahy. I v tomto věkovém období se vyskytují poruchy separační, fóbické, sociální a úzkostné. Dále se zde objevuje generalizovaná úzkostná porucha. Ta se projevuje tím, že dospívající jedinec se trápí nereálnými obavami a je celkově náchylnější k prožitkům úzkosti a strachu. Uvedl bych zde, že i špatné výchovné postupy ze strany jak rodičů tak i učitelů, mohou způsobovat nejedno trápení a vyvolávat pocit méněcennosti.

Dospívající (ale i mladší děti) jsou nesmírně citliví na konflikty mezi rodiči, špatně v této době snášejí jejich rozchod, a jsou-li svědky hlubších rodičovských svárů a neshod, mohou nabýt zkresleného dojmu o manželském životě a jejich vztah k druhému pohlaví se může narušit. Stále častěji však vědci u dospívajících zjišťují somatoforní a psychosomatické obtíže, jež s velkou pravděpodobností souvisí s úzkostí, strachem a agresivitou. Jsou to obtíže týkající se hlavně oběhového, trávicího a dýchacího ústrojí, kdy objektivní nález neodpovídá subjektivním potížím nebo kdy k neurčitému klinickému obrazu nejsou zjištěny organické příčiny.

Stručně můžeme říci, že čím úzkostněji prožije dítě předškolní věk, s největší pravděpodobností bude úzkostné i během školních let, v dospívání a dospělosti.<sup>8</sup>

Další autorka, která se zabývá úzkostnými dětmi Vágnerová (2001) uvádí specifické projevy úzkostných dětí:

- cítí se ohrožené i v běžných situacích (nepřiměřené okolnostem)
- mají sklon reagovat nepřiměřeným způsobem, příliš intenzivně, přehnaně ze svého pohledu však adekvátně
- mají sklon předjímat ohrožující událost, jsou inhibovány svými neustálými obavami, strachy a úzkostnými očekáváními
- cítí se ohrožen školou, úzkost je ve škole omezuje a nedovoluje jim podávat výsledky odpovídající jejich schopnostem

Úzkost se může transformovat do nepřiměřených silných přetrvávajících strachů.

---

<sup>8</sup> Vymětal J., Úzkost a strach u dětí. Praha: Portál, 2004.

Dočasně se na zvýšené míře úzkosti může podílet nepříjemný zážitek či traumatizující událost, které dítě neumí rozpoznat.

Psychologickými cestami lze úzkostlivost ovlivňovat (Balcar, 1977 in Matějček, Dytrych, 1994):

- nápodoba - ukazovat chování jiného dítěte v situaci, kdy se úzkostné dítě bojí
- relaxace - učit dítě vhodným technikám uvolňování, případně ve chvíli uvolnění dítě vést k představě situace, v níž se dosud bálo
- abreakce - vyprovokovat volné, do té doby potlačené projevy emoce úzkosti v situaci, která poskytuje emoční podporu
- asertivní trénink - učit dítě, jak v určitých situacích prakticky jednat, zároveň mu při tom poskytovat pocit bezpečí.

U úzkostných dětí je potřebné zavedení režimových opatření - zejména pokud jde o rozložení zátěže a odpočinku (je nutné zabránit jejich přepínání, k němuž mají sklon). Rovněž je zapotřebí vést je ke správné organizaci práce a učení (především s ohledem na to, že úzkostné děti se bojí selhání, povinnosti odkládají, ty se pak nakupí a tyto děti jsou paralyzovány strachem, že množství úkolů nestihnou. Je vhodné podchytit snahu těchto dětí, pozitivně je motivovat, všimnout si úspěchů a naopak případně nezdůrazňovat případné nezdary.<sup>9</sup>

### **3.3 Předcházení úzkosti a strachu**

Z potřeb dítěte nás zajímají potřeby psychosociální, které jsou vázány na bezpečné zázemí a jistotu vztahu s rodiči. Základní a univerzální psychosociální potřebou je potřeba bezpodmínečné akceptace ze strany nejbližších lidí, tedy naprosté přijetí dítěte a pozitivní vztah těchto osob k dítěti, které tyto kvality musí projevovat tak, aby je dítě skutečně zřetelně vnímalo.<sup>10</sup>

Dále Jan Vymětal uvádí jako nejlepší prevenci strachu a úzkostných stavů a reakcí harmonické klidné rodinné prostředí a kvalitní vzájemný vztah rodičů, kteří

---

<sup>9</sup> Stuchlíková I. a kol. Zvládání emočních problémů žáků. Praha: Portál, 2005.

<sup>10</sup> Vymětal J., Úzkost a strach u dětí. Praha: Portál, 2004.

na dítě mají dostatek času, vedou je spíše neautoritativně, ale důsledně a z výchovných prostředků volí především vlastní příklad a domluvu. Prevenci vzniku nadměrné úzkosti a strachu z pohledu vnitřní, tedy především emoční stability znamená vytvoření takového sebepojetí, které obsahuje vědomí vlastní hodnoty a zdravé sebevědomí. Jednoduše řečeno na prvním místě jako prevence vzniku nadměrné úzkosti a strachových reakcí je bezpečný domov, to je místo, kde je dítě pozitivně přijímáno.

### **3.4 Zvládání úzkosti a strachu podle Z. Matějčka**

- princip poznání – zjistíme společně s dítětem, co úzkost a strach vyvolává a zvyšuje. Znamená to, že dítě necháme jeho obavy popsat, pojmenovat, případně nakreslit. Již toto samotné jejich zachycení může emoce zeslabit, protože jejich pojmenováním je do určité míry dostáváme pod kontrolu. Identifikace strachu nebývá obtížná, neboť je konkrétní, na rozdíl od úzkosti, která bývá neurčitá.
- princip konání – je zde synonymem aktivity a to aktivity především dítěte. S úzkostí a strachem se vyrovnáme zejména úspěšným jednáním, nikoli vyhýbáním se situacím, jež nás znejistují a odkládáním řešení. Vyhýbání a odkládání naopak úzkost zvyšují a strach upevňují. Aktivní vyrovnání se s úzkostí a strachem znamená, že se jim s pomocí dospělého vystavuje ve snesitelných dávkách, zahání je, zvyšuje vnitřní odolnost. Ovšem vždy poté či současně musí následovat akce.

#### **\* Zásady při překonávání úzkosti a strachu**

- a) dodat dítěti pocit bezpečí a jistoty: znamená, že dítěti projevujeme větší náklonost, přijímáme ho i s jeho nedostatky a obavami. Věnujeme mu zvýšenou pozornost a dáváme najevo, že ho chápeme. Pocit bezpečí, jistoty a aktuální uklidnění přinášejí i blízkost dospělého a fyzický kontakt (obejmutí, přitulení, pohlázení...). Dítě musí cítit, že ho máme rádi.
- b) zvýšit sebevědomí a sebedůvěru dítěte: obě tyto hodnoty rostou s úspěšností a vnímanou pozitivní emoční reakcí ze strany sociálního okolí. Snažíme se navodit situace, v nichž je dítě úspěšné a zaslouží si pochvalu. Obecně platí, že každé dítě může v něčem vyniknout. To ovšem neznamená, že ho nutně vedeme k soutěživosti. Sebevědomí zvyšuje povzbuzování a podporování dítěte v činnostech, které dělá rádo.
- c) přímé překonávání úzkosti a nadměrného strachu: pokud již máme zjištěny a



pojmenovány důvody zneklidnění, začneme se s nimi společně s dítětem zabývat. Musíme mít na paměti, že bez aktivity dítěte je naděje na úspěch malá. Kde není vidět úspěch, dochází k upevnění obav. Samozřejmě i přílišná ochrana dítěte působí negativně.

- d) zhodnocení výsledků a snahy dítěte: překonávání úzkosti i strachu vyžadují aktivitu a překonávání sebe, tedy i jistou dávku odvahy a trpělivosti. Pokud v samotném hodnocení jsme dosáhli souladu s cílem a dosaženým výsledkem, pak jsme spokojeni. Není-li tomu tak, hledáme jinou cestu. Můžeme se poradit s odborníkem – dětským psychologem.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Vymětal J. Úzkost a strach u dětí. Praha: Portál, 2004

## 4. Škola jako zdroj zátěže, úzkosti a stresu

Školní zátěž je mnohem menší, když dítě v každém okamžiku jasně cítí, že rodiče i učitel stojí za ním. Nebudu přehánět, když prohlásím, že škola představuje pro dítě permanentní zátěž. Na tom by nebylo nic špatného, jde však o to, abychom maximum této zátěže využili k rozvoji dítěte, k jeho utužení a posílení a hlavně nesmí přesáhnout možnosti dítěte. Škola představuje zátěž už tím, že dítě musí ráno brzy vstát a od osmi hodin podávat kvalitní výkony. Pro některé děti jde o nemalou zátěž a musíme s ní počítat. Dítě je aktivní, je trvale puzené k nějaké činnosti. Zejména u malého dítěte (mladší školní věk) jde o aktivity převážně motorické. Škola je v tomto směru zpravidla velmi omezuje, protože chce, aby bylo v absolutním klidu a přitom vykonávalo intelektuální činnosti nebo mu aktivitu vnucuje a nenabízí dítěti potřebné střídání různorodých činností. V monotónosti výuky je pro většinu dětí zdroj zátěže. Když se k tomu přidají „spořádané“ přestávky, vynechané tělocviky, vysedávání u počítače a televize, případná domácí příprava, stres narůstá.

Velkou zátěž pro dítě představuje, když vůbec nemůže ovlivnit běh věcí. Mám na mysli zejména dítě, kterému se ve škole příliš nevede. Pak jde do školy s tím, že zase bude zkoušené a nebude úspěšné, bude psát diktát, ze kterého dostane špatnou známku. Netýká se to jenom učení, ale například toho, že ho zase budou kluci o přestávce na záchodě pošťuchovat, zase bude muset dát starším žákům svačinu nebo dokonce peníze, že se na něj bude zlobit paní učitelka. Velmi obdobná situace může nastat i u dítěte, které se sice učí docela dobře, ale úzkostnější povaha v něm vyvolává neustálé obavy, že tentokrát už jistě selže, učitel i rodiče budou zklamaní a smutní. Už jen samotná možnost zkoušení, diktát, písemka představují pro dítě značný stres. Zátěž působí i to, že v průběhu školního roku dítě více energie vydává, než získává odpočinkem. Tato ztráta energie se projevuje například v předvánočním čase, ale ještě markantnější je tato ztráta patrná v době před koncem školního roku.

Rodiče a učitelé velmi často zesilují míru stresu. Dělají to v dobré víře, že dítěti pomáhají. Jak to dělají? Tak například se domnívají, že školní učení nebo dokonce některý předmět představují střed vesmíru. Naivně se domnívají, že dítě ke svému rozvoji potřebuje výlučně školní vzdělání, zatímco vše, co dělá mimo školu, slouží

pouze pro zábavu, ke krácení volné chvíle. Přitom pro růst dítěte je také zapotřebí volnočasová aktivita, která je představována například čtením knížek, sportováním, kutilstvím atd.

Může se zdát, že jsem vyličil školu jako sídlo neúměrného stresu pro všechny děti. V žádném případě si to nemyslím a neříkám ze své vlastní zkušenosti. Velmi také záleží na učitelích a rodičích, zda zátěž bude přiměřená a bude stimulovat růst a odolnost dítěte únosná a přiměřená. Na druhé straně musíme říci, že škola je pro děti skutečný život a zažijí v něm úplně vše, co dospělí v „opravdovém“ životě. Zátěž způsobená pololetními písemkami či zkoušením by se dala přirovnat k neschopnosti některého z rodičů splácet své závazky vůči věřiteli.

#### **4.1 Možné projevy strachu ze školy**

Mnoho dětí a mladistvých, kteří mají strach ze školy, si stěžují na náhlé bolesti břicha nebo hlavy. Některým se točí hlava, je jim špatně, jiní si stěžují na různé tělesné příznaky. Tyto bolesti a nevolnosti se vyskytují u dětí dopoledne, potom odezní a jejich nástup je patrný opět ve večerních hodinách při představách dalšího školního dne. Stejně je to i během týdne a o víkendech. Zatímco během týdne je dítěti špatně, o víkendu jsou všechny příznaky pryč. Teprve v neděli večer, když už dítě myslí na školu, se tyto příznaky objevují.

Další možné projevy strachu ze školy jsou:

- *sebepoškozování* – U chlapců se projevuje strach ze školy v agresivním chování. Tyto děti neví co se svým strachem dělat. Vyžadují podporu, pochvalu a porozumění. Jiní mohou obrátit svou agresivitu ne na okolí, ale vůči sobě. Formy mohou být různé a to vytrhávání vlasů, okusování nehtů, narážení hlavou do zdi, ale i různé rány na kůži
- *noční pomočování* – U některých dětí, které mají strach ze školy, se stává, že se v noci pomočí. Může se to stát dětem, které již několik let chodí pravidelně na záchod. Rodiče bývají z toho často zděšeni, obzvláště nepříjemné je to ovšem pro dítě samotné.
- *okusování nehtů* – Okusování si nehtů je běžné u dětí a mladistvých, kteří mají stres. Odhadem si pravidelně okusuje nehty 30 procent všech dětí a mladistvých a deset procent všech dospělých. Teprve když si dítě ubližuje a okusuje si nehty až

do nehtového lůžka, takže mu teče krev nebo mu tato místa hnisají, je na místě dělat si starosti. V těchto případech by se nemělo dítěti nadávat nebo na něj vyvíjet tlak. Tímto způsobem se většinou dosahuje opačného efektu, dítě si bude okusovat nehty ještě více. Jako jeden z možných návodů na odnaučení je namáčení nehtů do pepře, ale úspěch není zcela zaručen.

- *tiky* – jsou nechtěné a nekontrolovatelné opakující se pohyby nebo zvuky, které vznikají nenadále a rychle. Mezi nejčastější tiky patří mrkání očí, cukání úst, strkání si prstů do úst nebo do nosu. Ke zvukům můžeme zařadit škytání, posmrkování nebo obtížné polykání. Tiky postihují na krátkou dobu zhruba 25 procent školáků. Obvykle dochází k tomu, že samy zmizí, jen u malé skupiny dětí tiky přetrvávají. Pokud začneme dítěti tento tik vytýkat, tak dochází k tomu, že dítě se cítí být pod tlakem a tím se jeho tiky prohlubují. Jako pomoc se nám naskýtá, když si s dítětem promluvíme o tom co je nového ve škole nebo jak se cítí.<sup>12</sup>

## 4.2 Příčiny strachu ze školy

Vedle rodiny a přátel patří škola k místům, kde tráví dítě velkou část svého dne. Není tedy divu, že pro většinu dětí a mladistvých je škola místem, kde musí podat dobrý výkon. V posledních letech jsou děti pod stále větším tlakem rodičů. Pro většinu rodičů je cílem, aby se dítě dostalo na gymnásium nebo střední školu.

\* *strach ze zkoušení* – zkoušky, písemné práce a testy patří k běžným povinnostem školáka. Někteří žáci těmito nástrahami procházejí snadno, dalo by se i říci, že se na zkoušení či zkoušky těší a prokážou v nich své znalosti. Na druhou stranu máme žáky, u kterých jenom pomyšlení na zkoušení či test vyvolá strach.

Žák, který má být zkoušen může mít strach již:

- a) při samotné přípravě na zkoušení
- b) přímo u zkoušení

- **zkoušení u tabule** - u některých menších školáků se objevuje určitá radost, když jsou

---

<sup>12</sup> Krowatschek D., Domsch H., Do školy beze strachu. Brno: Computer Press, 2007.

při vyučování vyvolání a je jim uděleno slovo. Jiná situace nastává, když jsou vyzváni, aby přišli k tabuli a tam řešili nějakou úlohu. V tomto okamžiku se u nich vyvolává pocit ohrožení a cesta k tabuli představuje pro mnohé zátěžovou situaci. Naskytá se nám otázka: Proč je tomu tak?

Tento problém můžeme přičítat:

- *nervozitě* – pracující u tabule se dostává pod zvýšený výkonnostní tlak. Ostatní na něj hledí a on se nechce zstudit.
- *nejistotě* - během cesty k tabuli provádějí spolužáci obvykle hloupé poznámky.
- *grafomotorická výhybka* – tlustý kus křídly se drží jinak než tužka či inkoustové pero a tato náhlá výměna pracovního náčiní může dělat problémy.
- *zorný úhel* – při čtení knihy nebo při psaní do sešitu má člověk většinu či alespoň polovinu pracovního pole stále před očima. Tabule je však příliš velká na to, abychom ji jedním pohledem mohli obsáhnout celou. Musíme se proto spokojit jenom s malým výřezem a to má za následek výpadky z kontextu řešené úlohy.

Tyto důvody a další individuální dispozice, jako například plachost, zařazují psaní na školní tabuli do skupiny strašidel. Psaní na tabuli je svým způsobem umění a ne všichni jím dokážou vládnout – i do textu samotných učitelů se mnohdy vloudí chyby, které by se na papíře či v počítači neměly šanci objevit. Nezbyvá než tuto dovednost pomoci dětem trénovat a povzbuzovat je ve správném zacházení s tímto médiem jako je školní tabule. Dále existuje několik možností, jak dětem pomoci s tímto problémem: rodiče by měly být ke svému dítěti citliví a zdůraznit mu, že pokud se mu u tabule něco nepovede, tak to není žádná tragédie. Dítěti také poradíme, aby při řešení úlohy opakovaně poodstoupilo od tabule a překontrolovalo si již vypracovanou část. Avšak pokud strach dítěte je velmi silný, měli by na to rodiče upozornit učitele.

- **ústní zkoušení** – vědci vycházejí z toho, že schopnost mít strach je do určité míry vrozená nebo zděděná. Na to, zda se strach ze zkoušení u dětí vyvine nebo ne, mají vliv zejména dospělí. Zejména intenzita strachu může být ovlivněna rodiči a učiteli. Také každý jedinec sám u sebe ovlivňuje strach ze zkoušení. Je rozhodující, zda si věří nebo zda nemá důvěru ve své schopnosti. Přírozeně strach je také ovlivňován okolím, samotnou školou, učiteli a jejich zacházením se strachem při zkoušení. Existují učitelé,

kteří se pokoušejí zmírňovat strach ze zkoušení, zatímco u jiných máme dojem, že nahánět dětem strach jim dělá potěšení. Významný vliv na to, zda děti budou nebo nebudou mít strach ze zkoušení, mají hlavně rodiče. Vliv mají také vrstevníci – jejich hodnocení je často velmi významné.<sup>13</sup>

Naskýtá se nám otázka, zda se dá bez strachu ze zkoušení docílit lepších výsledků. Asi každý z nás zná situaci, kdy si ze strachu nebyl schopen na nic vzpomenout. Na základě toho by se dalo říci, že velký strach ze zkoušení není žádnou výhodou. Avšak musíme podotknout, že málo strachu nám nezaručí dobrý výsledek zkoušení či zkoušek.

Pokud se strach rozvine příliš, vzniká nebezpečí, že zkoušený žák není schopen nic říct, nic ho nenapadá, ačkoliv se poctivě učil. Tento tzv. „*blackout*“ (přechodná ztráta paměti) se může stupňovat, až do stavu, kdy zkoušený člověk nedokáže vyslovit ani své jméno. Komu je výsledek zkoušení lhostejný, nepodá dobrý výkon zpravidla také.

*Tréma* – samozřejmě vliv na výsledek zkoušení či písemných prací může mít tréma. Ta je daná výchovou a hodnotovou orientací rodičů, kterou na dítě přenášejí. Někteří trémisté a trémistky bývají i úzkostnější. Dalo by se říci, že tréma je snahou po kvalitním výkonu a je spjatá s obavou ze selhání či strachu ze špatného výkonu. Žáci a studenti toto napětí popisují jako zkouškovou tenzi – bez ní by zkoušení nebylo zkoušením. U vysokoškoláků patří k nutnému zážitku zkoušky. Mírná tréma člověka povzbuzuje k lepším výkonům, ale problém nastává u silné trémy, která způsobuje myšlenkové bloky, výpadky paměti. Děti trpící trémou jsou převážně ty, které se snaží být dokonalé, přehnaně svědomité se silným smyslem pro povinnost.

Jan Vymětal ve své vědecké práci uvádí několik návodů jak vést děti trpící trémou, co lze doporučit rodičům a co by měli vědět učitelé a dětské lékaři:

1. předně je třeba přehodnotit postoj nutící dítě k výkonu, tedy soutěživé a konkurenční myšlení. Jako alternativu lze postavit radostnou spontánní zvědavost a pěstování pozitivních vztahů s vrstevníky, protože důvěrné přátelství je pro děti vysokou hodnotou, kterou je třeba naplňovat. Zdá se, že dětem právě pevná a spolehlivá kamarádství často chybí.

---

<sup>13</sup> Krowatschek D., Domssch H., Do školy beze strachu. Brno: Computer Press, a.s., 2007.

2. s dítětem trpícím trémou je třeba jeho postoje a jejich případnou změnu prohovořit. Musí být zřejmé, že vysoký výkon a nadměrné požadavky nejsou tím pravým, čím dítě poměříme. Cenné jsou blízké meziosobní vztahy, nezištná pomoc druhých a radostné poznání světa. Více děti chválíme, povzbuzujeme a tak zvyšujeme jeho sebeúctu, protože vidí, že s ním jsme spokojeni.
3. dále je třeba upravit životosprávu dítěte tak, aby nepřehánělo přípravu na školu. Děti perfekcionistické a úzkostné mívají tendenci trávit nad domácí přípravou mnoho času a přepínat své síly. Na nutný odpočinek a změnu činnosti jim nezbyvá čas. Učíme je hospodařit se silami a zásadám správného učení, mezi které patří zejména vkládání častějších přestávek do přípravy a osvojování větších smysluplných celků. Příprava na vyučování nemusí být superdokonalá. Dítěti v případě jeho nejistoty pomůžeme, závěrem jej vyzkoušíme, pochválíme a pak se k látce nevracíme.
4. vhodná je spolupráce mezi rodiči a učiteli, aby dítě ve třídě povzbudili, ocenili jeho výkon a nepodporovali snahu dítěte po „dokonalosti“ kupříkladu tím, že je dávají druhým za vzor. Dítě se pak snaží tomuto vzoru vyhovět, což je u trémistek a trémistů méně vhodné. Pokud tréma dítě zřetelně ve výkonu blokuje, lze převést formu ústního zkoušení na písemnou, případně dítě vyzkoušet mimo třídu.

Jan Vymětal uvádí jedno upozornění na závěr. Pokud dítěti chceme jeho trému „vzít“, musíme mu za ni něco nabídnout a jeho život obohatit tak, aby bylo šťastnější. Jestliže v dítěti jeho vysoké požadavky na sebe a strach ze selhání nepěstujeme, obvykle samy časem odcházejí.<sup>14</sup>

#### • Různé stupně specifikace strachu ze zkoušek

1. nepatrný strach – příprava na zkoušení není pokládána za důležitou, do přípravy a opakování žák investuje málo času, zůstává povrchní, výsledek testu je zkoušenému lhostejný
2. střední úroveň strachu – příprava je „přiměřená“ ne příliš krátká a povrchní, ale taky ne příliš obsáhlá. Učební látku, žák důkladně a dostatečně opakuje. Výsledek zkoušky je považován za významný a důležitý.
3. vyšší úroveň strachu – na zkoušení se žák zpravidla připravuje velmi obsáhle a podrobně, někdy celé týdny dopředu. Žák se testem stále zabývá. Přípravou

---

<sup>14</sup> Vymětal J., Úzkost a strach u dětí. Praha, Portál, 2004.

na zkoušku stráví velmi hodně času. Čas neodpovídá množství učiva, žák se někdy takzvaně přeučí, výsledek testu přeceňuje.

#### • **Důsledky strachu ze zkoušení**

- strach ze zkoušení snižuje motivaci a schopnost žáků se dostatečně připravit
- strach velmi silně ovlivňuje ústní zkoušení, ale taky testy a písemné práce jsou zpracovány s menším úspěchem
- strach ze zkoušení vede ke špatným pracovním výsledkům. Neodpovídá tomu, co žák skutečně ví, co se naučil
- strachem ze zkoušení se snižuje sebedůvěra žáka, což pokračuje negativními zkušenostmi

Především u mladších dětí se ukazuje při strachu ze zkoušení více tělesných symptomů : pocení, třesoucí se ruce, bolesti žaludku, bolesti hlavy, pocity horka a chladu, průjem

#### • **Některé příčiny strachu u zkoušení**

1. *příčiny na straně žáka* – strach ze zkoušení si vyvolá žák, který se na zkoušení nepřipraví. Jsou to především žáci, kteří látku nepochopili, nedávají dostatečný pozor ve vyučování, při vyučování si neudělali zápisky, neinformovali se o tom, co se ve škole probíralo, pokud byli nepřítomni. Vliv na výsledek zkoušení může mít samozřejmě nízká sebedůvěra žáka. Žáci si dobře uvědomují, co umí lépe a co ne. Někteří si dokáží vsugerovat myšlenku, že jsou špatní v matematice, což má za následek skutečně neúspěchy v tomto předmětu.
2. *příčiny na straně spolužáků* – žák může pařit do skupiny žáků, která je snaživá a orientovaná na dobré výkony. Na základě tohoto dochází k vyvíjení tlaku na jednotlivce této skupiny a jsou od nich očekávány kvalitní výkony. Druhou skupinu mohou tvořit žáci, kteří jsou opakem úspěšné skupiny. U těchto žáků se objevují myšlenky takové, že známky nejsou důležité a toho, kdo se pilně připravuje, považují za „hujera“ a ten, kdo táhne s nimi za jeden provaz, za „kámoše“.

Pozitivní vliv na výsledek zkoušky mohou mít zprávy od jiných žáků, například:

Kamarád mi vyprávěl, že test nebyl tak těžký, psal ho loni taky.

U takových výroků je důležité zda jsou pozitivní a zda podporují žáky a pomáhají redukovat strach.



3. *příčiny na straně rodičů* – rodiče přikládají každému zkoušení velkou váhu, jejich očekávání z něho je spojeno pouze s dobrými známkami. Touto obavou vyvolávají u dětí strach ze zkoušení. Současně s těmito příznaky mají rodiče pocit, že jejich dítě je líné a málo se připravuje do školy. Z jejich strany jsou pak děti tlačeny do učení a přípravy za pomoci i různých trestů: žádná televize, žádné počítačové hry než budou dokončeny domácí úkoly či příprava na zkoušení. Rodiče si myslí, že tresty jsou nutné. Dá se říci, že to funguje alespoň na kratší dobu, ale ne navždy.<sup>15</sup>

- **Strach z odloučení**

Občas se můžeme setkat s případy, kdy děti odmítají chodit do školy, což může vést:

k úvaze, že se z nějakého důvodu školy bojí. Nejde ovšem o školu jako takovou, ale o nutnost odloučit se od rodičů, na nichž je dítě emočně závislé. Dítě v takovém případě prožívá strach z odloučení - *separační úzkost*. Již kolem třetího roku života by dítě mělo být schopno strávit určitý čas mimo rodinu, jsou však děti, které ještě v mladším školním věku toho nejsou zcela schopny. Pokud se separační problémy dostatečně nevyřeší v předškolním období, mohou přetrvat do školního věku a vyústit v různé adaptační obtíže, ať už ve škole, či mimo ni. V ještě závažnější formě se mohou projevit jako školní fóbie.<sup>16</sup>

### **4.3 Jak zmenšit strach ze známkování a předpoklady subjektivní pohody žáků**

Pro snadnější zvládnutí písemné práce lze doporučit: přesně přečíst zadání, barevně si podtrhnout klíčová slova. Přečíst si celou práci, začínat jednoduššími úkoly a řešením těch, které se zdají momentálně těžší, dočasně odložit. Dávat pozor na čas a také na jeho rozložení pro jednotlivé části úlohy. Na začátku práce většina žáků věnuje málo času tomu, aby si práci sama pro sebe rozvrhla, a přemýšlela, co je potřeba dělat. Místo toho se mnoho žáků ihned vrhá na vypracování. Pokud se jedná o slohovou práci, je vhodné si udělat osnovu. Na závěr práci ještě jednou prostudovat a zkontrolovat.

---

<sup>15</sup> Krowatschek D., Domsch H., Do školy beze strachu. Brno: Computer Press, a.s., 2007

<sup>16</sup> Stuchlíková I. a kol., Zvládání emočních problémů žáků. Praha: Portál, 2005

Při určitých tělesných reakcích (pocení, hyperventilace, bušení srdce,...) pomáhají dechová cvičení, případně krátká progresivní svalová relaxace (uvolnění svalstva) nebo pohybová cvičení.

Při emocionálních problémech, jako je kolísání nálady nebo strach před zkouškovými situacemi, pomáhají krátká cvičení pro uvolnění a sugesci.

Při přehnaných starostech a nerealistických představách, blokáдах a nesoustředěném chování působí dechová cvičení a také krátký pozitivní rozhovor. U blokáд mají především dechová cvičení, už po několika sekundách dobrý účinek.<sup>17</sup>

Atributy subjektivně prožívaného pocitu spokojenosti jsou především: opakovaný prožitek kladné odezvy a dlouhodobě trvající možnost uplatňování – pro děti ve věku, kdy začíná jejich primární vzdělávání. To znamená vědomí vlastní ceny pro skupinu, která ve třídě vzniká. Možnost někdy i selhat, aniž by ho chyby, nedostatky či omyly snížily v očích spolužáků a ubraly na postavení, které mezi nimi má. Pocit, že spolužáci stojí o to, aby se podílel na společných činnostech a vědomí, že i jeho přičiněním je třída při těchto činnostech úspěšná.

Pocit zdraví, který je vyjádřen přesvědčením o dostatku fyzických i duševních sil k úkolům, které je nutno ve škole každodenně plnit. Pro žáky to znamená, že nestrádají:

po stránce fyzické, například nedostatek pohybu, stereotypní organizací výuky bez možnosti odpočinku (třeba nedodržování přestávek), nucením trvale pracovat na úkolech výrazně odlišným tempem, než pro jaké mají dispozice. Po stránce psychické či speciální (za nevhodné chování jednotlivých žáků je potrestána celá třída apod...), nesrozumitelnosti či nepochopitelnosti příkazů (žáci mají pocit, že se učí něco, co už umí a čemu rozumějí, ale musí se to znovu učit doslova nazpaměť ) či kvůli nelogickým změnám požadavků (žáci sledují, že se pokaždé zhoršují známky za něco jiného) ve škole nepocítují úzkost nebo strach z fyzického či jiného ohrožení.

Vědomí možností dalšího vývoje, ve kterém je shodně podporováno jak učitelem, tak i rodinou. Dítě cítí, že i přes rozdílné individuální možnosti má ve skupině (školní třídě), které je členem, dobrou perspektivu.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Krowatschek D., Domsch H., Do školy beze strachu. Brno: Computer Press, a.s., 2007

<sup>18</sup> Stuchlíková I. a kol., Zvládání emočních problémů žáků. Praha: Portál, 2005.

Řada konfliktních situací ve třídě ukazuje na neschopnost některých dětí orientovat se ve světě vlastních emocí a malou vybavenost dovednostmi zpracovat vlastní negativní pocity, které prožívají ve škole.

I doma dostávají děti příležitost mluvit o tom, co prožívají, spíše vyjíměčně. Přitom je zřejmé, že na negativní emoce (zlost, naštvání, nevyřešený konflikt apod.) prožité ve škole vzpomínají většinou různým způsobem a to až po příchodu domů.

**nejčastější reakce:**

- únik do samoty („zavřu se ve svém pokoji, nic nedělám, jen koukám do zdi“)
- náznakem autoagrese („bouchám hlavou do dveří“)
- agresí vůči okolí - rodině („při první příležitosti namlátím sestře“)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## **5. Výzkum k problematice zdrojů zátěže a stresu ve školních podmínkách, úzkosti a strachu ve škole.**

Pro zkoumání zdrojů zátěže, projevů zátěže a možností sociální opory jako mechanismu zvládnutí zátěže ve škole, jsem si vybral základní školu vesnického typu, která se nachází v Hrotovicích, na ul. F.B. Zvěřiny.

Sběr dat byl uskutečněn v měsíci únoru 2009. S výjimkou pohlaví a určení třídy, do které daný respondent patří, byl výzkum anonymní.

### **5.1 Cíle výzkumu a jeho hypotézy**

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jaké jsou projevy zátěže, zdroje zátěže, které se mohou vyskytovat u žáků na základní škole. Dalším cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda žáci chápou sociální oporu jako jednu z možností k zvládnutí zátěže a stresu ve škole.

**H1:** Předpokládáme, že projevy zátěže, zdroje zátěže u žáků na prvním a druhém stupni základní školy budou odlišné u chlapců a dívek.

**H2:** Předpokládáme, že vnímání sociální opory a to rodičů, spolužáků, sourozenců jako mechanismu zvládnutí zátěže ve škole budou odlišné u chlapců a dívek.

### **5.2 Složení výběrového souboru**

Šetření se uskutečnilo v malém městě Hrotovice, na úplné ZŠ, která se nachází na ul., F.B. Zvěřiny, na okrese Třebíč.

Sledovaný soubor tvořilo 236 žáků. Z tohoto počtu žáků bylo na prvním stupni 111 žáků a to 67 chlapců a 44 dívek. Na druhém stupni to bylo 125 žáků z toho počtu bylo 65 chlapců a 60 dívek. Zkoumaný vzorek žáků z hlediska pohlaví nebyl vyrovnaný. Z celkového počtu 236 žáků tvořilo 56 % chlapci a 44 % dívky.

Z následujících tabulek je zřetelně vidět zastoupení respondentů v jednotlivých třídách na prvním a druhém stupni.

**Tabulka 1:** Zastoupení respondentů na prvním stupni.

Kategorie	Počet respondentů			%		
	CH	D	Celkem	% CH	% D	% Celkem
1.A	9	6	15	13,43	13,64	13,51
2	13	6	19	19,40	13,64	17,12
3	16	8	24	23,88	18,18	21,62
4	15	8	23	22,39	18,18	20,72
5A	6	5	11	8,96	11,36	9,91
5B	8	11	19	11,94	25,00	17,12
<b>Suma</b>	<b>67</b>	<b>44</b>	<b>111</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

**Tabulka 2:** Zastoupení respondentů na druhém stupni.

Kategorie	Počet respondentů			%		
	CH	D	Celkem	% CH	% D	% Celkem
6A	10	9	19	15,38	15,00	15,20
6B	11	4	15	16,92	6,68	12,00
7A	9	9	18	13,85	15,00	14,40
7B	6	8	14	9,23	13,33	11,20
8	12	14	26	18,46	23,33	20,80
9A	9	8	17	13,85	13,33	13,60
9B	8	8	16	12,31	13,33	12,80
<b>Suma</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>125</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

#### Vysvětlivky k tabulkám:

CH – počet chlapců

D - počet dívek

CH % - počet chlapců vyjádřený v procentuelní hodnotě

D % - počet dívek vyjádřený v procentuelní hodnotě

Celkem – celkový počet respondentů v dané kategorii

Celkem % - celkový počet respondentů v dané kategorii vyjádřený v procentuelní hodnotě

### **5.3 Použitá metoda**

Pro zjištění potřebných údajů jsem použil metodu dotazníku pro první a druhý stupeň. Vytvořil jsem si vlatní dotazníky. V dotaznících je pozornost věnována zátěži a to jak projevům, tak zdrojům a dále je zde část otázek, ze kterých jsem zjišťoval postavení sociální opory, která může být považována jako mechanismus zvládnání zátěže ve škole. V těchto dotaznících žáci měly možnost vyjádřit své odpovědi na dané otázky třemi možnostmi odpovědí a to ANO, NE, NEVÍM.

Po domluvě s ředitelem školy a učiteli byly žákům rozdány dotazníky v době od 9.02.2009 do 20.02.2009. Žáci na prvním stupni obdržely dotazníky, zde bylo uvedeno celkem 12 otázek. Na druhém stupni byl použit dotazník, který tvořil soubor 19 otázek. Pro vyplnění dotazníku byl žákům dán dostatečný časový prostor a pokud některý z žáků dostatečně nepochopil znění otázky tak mu bylo toto znění dostatečně vysvětleno, což vyžadovali především žáci nižších tříd. Dotazníky jsou uvedeny v přílohách.

### **5.4 Výsledky výzkumu a jejich interpretace**

Při vyhodnocování výzkumu budu postupovat dle zvolených cílů a následná získaná data využiji při ověřování hypotéz.

**Tabulka 3:** Výsledky dotazníku pro první stupeň.

Kategorie	ANO		NE		NEVÍM		ANO %		NE %		NEVÍM %	
	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D
1	48	20	17	23	2	1	71,64	45,46	25,37	52,27	2,99	2,27
2	9	9	57	35	1	0	13,44	20,46	85,07	79,54	1,49	0
3	5	6	60	38	2	0	7,46	13,64	89,55	86,36	2,99	0
4	28	12	36	32	3	0	41,79	27,27	53,73	72,73	4,48	0
5	11	6	54	37	2	1	16,42	13,64	80,60	84,09	2,98	2,27
6	14	21	43	22	10	1	20,90	47,73	64,18	50,00	14,92	2,27
7	13	3	51	39	3	2	19,40	6,82	76,12	88,64	4,48	4,54
8	24	16	42	27	1	1	35,82	36,37	62,69	61,36	1,49	2,27
9	46	37	17	6	4	1	68,66	84,09	25,37	13,64	5,97	2,27
10	44	20	20	18	3	6	65,67	45,45	29,85	40,91	4,48	13,94
11	17	19	36	22	14	3	25,37	43,18	53,73	50,00	20,90	6,82
12	14	19	52	24	1	1	20,90	43,18	77,61	54,55	1,49	2,27

Na otázky, které sledovaly projevy zátěže:

č. 2 - Bolí tě hlavička, když musíš jít do školy ?

č. 3 - Bolí tě břicho, když musíš jít do školy?

č. 4 - Spí se ti špatně, když víš, že ráno budeš vstávat do školy?

č. 5 - Bolí tě hlavička, když přijdeš domů ze školy?

č. 6 - Máš před zkoušením nebo písemkou pocit, že ti tlučí srdíčko?

č. 7 - Koušeš si ve škole nehty?

jsem zjistil následující výsledky pro variantu odpovědi ANO na otázky:

**Tabulka 4:** Výsledky šetření k projevům zátěže a stresu spojené se školou.

Otázka	% Chlapci	% Dívky
Č. 2	13,44	20,46
Č. 3	7,46	13,64
Č. 4	41,79	27,27
Č. 5	16,42	13,64
Č. 6	20,90	47,73

Z následující tabulky vyplývá, že mezi nejčastějším projevem zátěže u žáků na základní škole na prvním stupni podle pohlaví je to u chlapců špatný spánek při představě, že ráno musí jít do školy (41,79 %), pocit před zkoušením, nebo písemkou, který způsobuje tlukot srdce (20,90 %), kousání nehtů (19,40 %), bolest hlavy po příchodu domů ze školy (16,42 %).

Zatímco dívky uvedly mezi nejčastější projevy zátěže pocit před zkoušením, nebo písemnou prací (47,73 %), špatný spánek při představě, že ráno musí jít do školy (27,27 %), bolest břicha, při představě odchodu do školy (20,46 %), na čtvrtém místě se umístily shodně situace a to bolest hlavy při představě odchodu do školy, dále bolest hlavy po příchodu domů ze školy (13,64 %).

Na otázky, které sledovaly zdroje zátěže a to:

č. 1 - Snídáš ráno, než jdeš do školy?

č. 8 - Máš strach z nějakého předmětu ve škole?

č. 10 - Žádají po tobě maminka s tatínkem, aby jsi nosil(a) ze školy samé jedničky?

byly zjištěny tyto výsledky opětovně pro varianntu odpovědi ANO

**Tabulka 5:** Výsledky šetření ke zdrojům zátěže.

Otázka	% Chlapci	% Dívky
č. 1	71,64	45,46
č. 8	35,82	36,37
č. 10	65,67	45,45

Z této tabulky jsou patrné následující výsledky, chlapci uvedly za zdroj zátěže, na první místo rodiče, kteří po nich žádají samé jedničky v (65,67 %), na druhém místě je strach z nějakého předmětu ve škole (35,82 %). Na třetím místě se umístila otázka, která se týkala spíše životosprávy a to zda ráno snídají než jdou do školy. Na tuto otázku odpovědělo variantou ANO (71,64 %).

Dívky odpovídaly následovně. Jako největší zdroj zátěže uvedly shodně s chlapci rodiče, pokud jsou z jejich strany požadavky na co nejlepší školní výsledky (45,45 %), strach z nějakého předmětu byl zastoupen (36,37 %). Na třetí otázku co se



týkala ranního jídla dívky odpověděly, že ráno snídá pouze (45,46 %). Tuto otázku jsem do dotazníku uvedl záměrně, protože mne zajímala z toho hlediska, zda-li jsou dívky v tomto ohledu svědomitější než chlapci. Výsledky šetření tento předpoklad nepotvrdily, protože chlapci uvedli, že ráno jich snídá celých (71,64 %). Dále se domnívám, že tento problém, kdy žáci ráno nesnídají zvyšuje míru únavy ve škole a pak dochází k jejich představám, že škola je příliš náročná. Nedostatek energie, který z tohoto pramení se může odrážet v některém předmětu. Zde bych jako příklad uvedl tělesnou výchovu, kde žáci podávají sportovní výkony, které vyžadují zvýšený výdej energie.

Otázky, které sledovaly možnost sociální opory jako mechanismus zvládnání zátěže ve škole:

č. 9 - Pomáhají ti rodiče s domácími úkoly?

č. 11 - Bojíš se říct mamince nebo tatínkovi o problémech ve škole?

č. 12 - Pomáhá ti s úkoly některý ze sourozenců?

jsem zjistil tyto výsledky pro variatu odpovědi ANO

**Tabulka 6:** Výsledky šetření k sociální opoře jako mechanismu zvládnání školní zátěže.

Otázka	% Chlapci	% Dívky
č. 9	68,66	84,09
č. 11	25,37	43,18
č. 12	20,90	43,18

Zde jsem zjistil následující skutečnosti. Chlapci uvedli, že s domácími úkoly jim pomáhá (68,66 %) rodičů, na další otázku zda se bojí říci rodičům o problémech ve škole tak odpovědělo ANO pouze (25,37 %). Na závěrečnou otázku, která se týkala pomoci ze strany sourozenců při vypracovávání domácích úkolů to bylo (20,90 %).

Dívky odpovídaly takto. U otázky pomoci ze strany rodičů při zpracovávání domácích úkolů jim pomáhá (84,09 %). Otázka, která se týkala strachu říci rodičům o problémech ve škole dívky odpověděly, že (43,18 %) se bojí s těmito problémy svěřit. Myslím si, že toto číslo je dosti vysoké. Tento strach může vyústit v řadu různých

komplikací. Na třetí otázku zda jim pomáhají sourozenci s domácími úkoly odpověděly, že ve (43,18 %) jim sourozenci pomáhají.

**Tabulka 7:** Výsledky dotazníku pro druhý stupeň.

Kategorie	ANO		NE		NEVÍM		ANO %		NE %		NEVÍM %	
	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D
1	37	30	26	28	2	2	56,92	50,00	40,00	46,67	3,08	3,33
2	5	4	56	54	4	2	7,69	6,67	86,15	90,00	6,16	3,33
3	7	3	55	56	3	1	10,77	5,00	84,61	93,33	4,62	1,67
4	16	7	46	48	3	5	24,62	11,67	70,77	80,00	4,61	8,33
5	7	8	48	44	10	8	10,77	13,33	73,85	73,33	15,38	13,33
6	35	39	23	17	7	4	53,85	65,00	35,38	28,33	10,77	6,67
7	12	18	45	45	8	2	18,46	30,00	69,23	75,00	12,31	3,33
8	26	32	36	22	3	6	40,00	53,33	55,38	36,67	4,62	10,00
9	27	25	35	30	3	5	41,54	41,67	53,85	50,00	4,61	8,33
10	25	16	37	39	3	5	38,46	26,67	56,92	65,00	4,62	8,33
11	24	18	38	36	3	6	36,92	30,00	58,46	60,00	4,62	10,00
12	15	14	45	44	5	2	23,07	23,33	69,23	73,33	7,69	3,33
13	2	4	57	54	6	2	3,08	6,67	87,69	90,00	9,23	3,33
14	5	7	59	51	1	2	7,69	11,67	90,77	85,00	1,54	3,33
15	26	27	33	29	6	4	40,00	45,00	50,77	48,33	9,23	6,67
16	25	23	36	34	4	3	38,46	38,33	55,38	56,67	6,16	5,00
17	10	10	52	46	3	4	15,38	16,66	80,00	76,67	4,62	6,67
18	42	27	13	17	10	16	64,61	45,00	20,00	28,33	15,38	26,67
19	29	33	29	25	7	2	44,61	55,00	44,61	41,67	10,77	3,33

V tomto dotazníku byly uvedeny taktéž otázky, které se týkaly projevů zátěže a stresu ve škole a školních podmínkách:

č. 2 - Bolí tě hlava, když musíš jít do školy?

č. 3 - Bolí tě břicho, když musíš jít do školy?

č. 4 - Spí se ti špatně, když víš, že ráno budeš vstávat do školy?

č. 5 - Bolí tě hlava, když přijdeš domů ze školy?

č. 6 - Máš před zkoušením nebo písemkou pocit, že ti tluče srdce?

č. 7 - Koušeš si ve škole nehty?

- č. 13 - Je ti při představě, když musíš jít do školy do pláče?  
 č. 14 - Máš před písemkou nebo zkoušením pocit, že se ti chce zvracet?  
 č. 15 - Potí se ti a třesou ruce při písemné práci?  
 č. 16 - Máš pocit chladu nebo horka před písemnou prací nebo zkoušením?  
 č. 17 - Máš strach z nějakého učitele?

**Tabulka č. 8:** Výsledky šetření k projevům zátěže na druhém stupni.

Otázka	% Chlapci	% Dívky
č. 2	7,69	6,67
č. 3	10,77	5,00
č. 4	24,62	11,67
č. 5	10,77	13,33
č. 6	53,85	65,00
č. 7	18,46	30,00
č. 13	3,08	6,67
č. 14	7,69	11,67
č. 15	40,00	45,00
č. 16	38,46	38,33
č. 17	15,38	16,66

Šetřením jsem zjistil, že nejčastějším projevem zátěže u chlapců na druhém stupni je tlukot srdce před zkoušením nebo písemkou (53,85 %), dalším nejčastějším projevem jsou potíci a třesoucí se ruce při písemné práci (40,00 %), další projevy jsou následující pocit chladu nebo horka před písemnou prací nebo zkoušením (38,46 %), spánek při představě, že ráno bude vstávat do školy (24,62 %), kousání nehtů (18,46 %), strach z učitele (15,38 %). Procentuelně shodně odpověděli chlapci na projevy bolesti břicha pokud musí jít do školy a bolest hlavy po příchodu domů ze školy (10,77 %), dalšími shodným procentuelním zastoupením jsou projevy bolesti hlavy, když musí jít do školy společně s pocitem zvracení před písemkou nebo zkoušením (7,69 %). Na posledním místě chlapci uvedli pocit pláče při představě, když musí jít do školy (3,08 %).

Dívky uvedly jako nečastější projev zátěže tlukot srdce před zkoušením nebo písemkou (65,00 %), následovaly projevy potíci se a třesoucí se ruce při písemné práci (45,00 %), pocit chladu nebo horka před písemnou prací nebo zkoušením (38,33 %),

kousání nehtů (30,00 %), pocit strachu z nějakého učitele (16,66 %), bolest hlavy po příchodu domů ze školy (13,33 %), špatný spánek při představě ranního vstávání do školy (11,67 %). Procentuelně shodně dívky uvedly projev bolesti hlavy, když musí jít do školy s pláčem při představě, když musí jít do školy (6,67 %). Bolest břicha pokud musí jít do školy, uvedly dívky na posledním místě. Tento projev pocítuje pouze (5,00 %).

Na otázky, které sledovaly zdroje zátěže:

č. 1 - Snídáš ráno než jdeš do školy?

č. 8 - Máš strach z nějakého předmětu ve škole?

č. 10 - Žádají po tobě táta s mámou, abys nosil(a) ze školy samé jedničky?

č. 19 - Setkal(a) ses ve škole se šikanou?

**Tabulka 9:** Výsledky k šetření zdrojů zátěže na druhém stupni.

Otázka	% Chlapci	% Dívky
č. 1	56,92	50,00
č. 8	40,00	53,33
č. 10	38,46	26,67
č. 19	44,61	55,00

Za nejčastější zdroj zátěže uvedli chlapci na druhém stupni šikanu, se kterou se setkali ve škole (44,61 %), strach z nějakého předmětu uvedlo na druhém místě (40,00 %), třetí pozici obsadili rodiče, kteří žádají po nich, aby ze školy nosily samé jedničky (38,46 %). Na otázku zda-li ráno před odchodem do školy snídají odpovědělo ANO celkem (56,92 %) chlapců.

Dívky odpovídaly následovně. Jako hlavní zdroj zátěže vidí taktéž v patologickém projevu, kterou beze sporu je šikana (55,00 %). Další zdroj v pořadí uvedly předmět, ze kterého mají strach (53,33 %), rodiče, kteří vyžadují samé jedničky jako zdroj zátěže uvedlo (26,67 %) dívek. Co se týká ranního snídání tak uvedlo (50,00 %) dívek, že ráno snídá.

**Tabulka 10:** Výsledky k šetření vnímání sociální opory jako mechanismu zvládnání školní zátěže.

Otázka	% Chlapci	% Dívky
č. 9	41,54	41,67
č. 11	36,92	30,00
č. 12	23,07	23,33
č. 18	64,61	45,00

Tímto šetřením jsem zjistil, že chlapci pocítují oporu svých spolužáků při řešení problémů v (64,61 %), pomoc rodičů při pomáhání domácích úkolů spatřuje pozitivně (41,54 %), svěřit se rodičům s problémy ve škole má (36,92 %), pomoc sourozenců s úkoly pozitivně pocítuje (23,07 %).

Dívky nejpozitivněji pocítují oporu svých spolužáků při řešení problémů (45,00 %), pomoc rodičů s domácími úkoly to je (41,67%). Strach svěřit se s problémy rodičům má celých (30,00 %) dívek. Pomoc při řešení úkolů ze strany sourozenců uvedlo (23,33 %) dívek.

Výsledky našeho výzkumu jsme porovnali s výsledky studie, který byl proveden katedrou psychologie a patopsychologie PdF UP v Olomouci při ověřování nové verze dotazníku, který zjišťoval míru subjektivní psychické zátěže ve školním prostředí. Výzkum byl prováděn na vzorku 188 respondentů žáků a studentů základních a středních škol ve věku 11-19 let převážně z moravského regionu. Z tohoto bylo 83 chlapců a 105 dívek. V tomto výzkumu byly zjištěny patrné rozdíly ve vnímání školní zátěže z hlediska pohlaví. V této studii bylo zjištěno, že dívky vnímají školní stresové situace jako více zátěžové a také jsou daleko citlivější na problémy vyplývající z interpersonálních vztahů mezi spolužáky. Po porovnání výsledků našeho výzkumu s výsledky výše uvedené studie, jsme dospěli k názoru, že naše výsledky jsou v souladu s touto studií.

# ZÁVĚR

Bakalářská práce je věnována problematice zdrojů zátěže a stresu ve školních podmínkách úzkosti a strachu ve škole. Škola představuje pro děti permanentní zátěž.

Práce zkoumá projevy zátěže a zdroje zátěže u žáků na základní škole. V případě vzniku úzkosti a strachu jsou zde uvedeny některé možnosti řešení – důležitost je kladena na bezpečnost prostředí a jistotu vztahu s rodiči. Za základ prevence proti vzniku úzkosti a strachu je harmonické klidné prostředí a dostatek času rodičů při výchově dětí.

Cílem praktické části této bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou projevy zátěže, zdroje zátěže z pohledu rozdílnosti pohlaví. Dále bylo zjišťováno, zda-li je vnímána sociální opora z pohledu žáků pozitivně, jako možný mechanismus zvládnání zátěže.

Stanovené hypotézy byly následující:

**H1:** Předpokládáme, že projevy zátěže, zdroje zátěže u žáků na prvním a druhém stupni základní školy budou odlišné u chlapců a dívek.

**H2:** Předpokládáme, že vnímání sociální opory a to rodičů, spolužáků, sourozenců jako mechanismu zvládnání zátěže ve škole budou odlišné u chlapců a dívek.

Provedeným výzkumem bylo zjištěno, že mezi nejčastější tři projevy zátěže na základní škole u žáků na prvním stupni u chlapců je to špatný spánek pokud ráno vstávají do školy, bolest hlavy při odchodu do školy a kousání nehtů. U dívek tlukot srdce před písemkou nebo zkoušením, špatný spánek, pokud ráno vstávají do školy, bolest hlavy při odchodu do školy. Na druhém stupni byly zjištěny tyto tři nejčastější projevy zátěže. Z pohledu rozdílnosti pohlaví došlo ke shodě u obou pohlaví v uvedení tří zásadních projevů. Jedná se o tlukot srdce před zkoušením nebo písemkou, potíci a třesoucí se ruce při písemné práci a pocit chladu nebo horka před písemnou prací nebo zkoušením.

Dalším sledovaným faktorem při výzkumu byly zdroje zátěže. Zde jsem zjistil, že nejčastějším zdrojem jak u chlapců, tak u dívek na prvním stupni jsou shodně rodiče, kteří žádají po dětech samé jedničky ve škole, následuje strach z nějakého předmětu. Zde jsem zařadil otázku, která zjišťovala zda děti ráno při odchodu do školy snídají, protože jak jsem již uvedl, myslím si, že lze tuto skutečnost považovat jako možný

zdroj následné zátěže v souvislosti s úbytkem energie. Zde jsem zjistil, že chlapci snídají častěji než dívky. Na druhém stupni bylo zjištěno, že nejčastějším zdrojem u obou pohlaví je patologický jev šikana následovaná předmětem, který u žáků vyvolává pocit strachu. Možný zdroj zátěže, který já osobně vidím ve špatné životosprávě, jsem zjistil stejné jako na prvním stupni, kdy chlapci jsou ohledu svědomitější než dívky a snídají.

Závěrem bylo zjištěno, že na prvním i druhém stupni základní školy je pozitivně vnímána sociální opora a to jak chlapci, tak dívkami. Ta je představována rodiči, sourozenci i samotnými spolužáky.

# ***RESUMÉ***

V první kapitole této bakalářské práce je vysvětlen pojem „stres“. Stres má svůj původ v anglickém výrazu „stress“, který je odvozen z latinského výrazu „strictus“ (příčestí minulé od slovesa „stringer“, které znamená „utahovat“ nebo „stlačovat“). Určité množství stresu je pro lidskou existenci žádoucí. Vlivem jeho působení může docházet k lepší koncentraci jedince. Někteří jedinci vyhledávají stresové situace jsou to např. sportovci. Avšak zvýšená hladina stresu oslabuje výkony.

V druhé kapitole jsou popsány způsoby jak zvládat stres. Jsou zde uvedeny obranné reakce, coping (zvládací reakce), adaptace. Cílem zvládnutí stresu je snížit úroveň toho, co člověka stresuje, zachovat si emocionální klid.

Ve třetí kapitole jsou definovány dva pojmy a to úzkost a strach. Dále je v této kapitole vysvětlen vznik úzkosti a strachu, jejich projevy v jednotlivých vývojových etapách lidského života jedince od prvních let až do puberty. Můžeme říci, že tyto dva pojmy provázejí lidstvo od pradávna.

Čtvrtá kapitola popisuje předcházení úzkosti a strachu, kde důležitou roli v potřebách dítěte hrají potřeby psychosociální, které jsou vázány na bezpečné zázemí a jistotu vztahu s rodiči. Část této kapitoly je věnována problematice zvládnutí úzkosti a strachu. Jsou zde uvedeny zásady při překonávání úzkosti a strachu jako například: dodat dítěti pocit bezpečí a jistoty, zvýšit sebevědomí a sebedůvěru dítěte a mnohé další.

V páté kapitole je popsána škola jako zdroj zátěže, úzkosti a strachu. Školní zátěž je mnohem menší, když dítě v každém okamžiku jasně cítí, že rodiče i učitel stojí za ním. Jsou zde také uvedeny možné projevy strachu ze školy od bolesti břicha až po sebepoškozování. Část kapitoly se věnuje problematice co vlastně způsobuje strach ze školy. V závěru této kapitoly jsou uvedeny návody jak zmenšit strach ze školy, který je zde zastoupen zkoušením či samotným známkováním.



Poslední kapitola prezentuje výsledky výzkumu, který byl v souvislosti s vypracováním této práce proveden. Výzkumem bylo zjištěno, že mezi hlavní projevy zátěže na prvním stupni základní školy z pohledu rozdílnosti pohlaví jsou odlišnosti. Na druhém stupni z hlediska tohoto sledovaného faktoru došlo ke shodě. Co se týká zdrojů zátěže, tak na prvním stupni došlo také ke shodě, ale dílčí rozdílnost nastala u problematiky životosprávy. V tomto ohledu jsou chlapci svědomitější. Na druhém stupni došlo ke shodě v uvedení zásadního zdroje zátěže a to jak chlapci, tak dívkami. Druhá hypotéza, která se týkala sociální opory, u té došlo k jejímu potvrzení. Sociální opora představována rodiči, sourozenci a spolužáky je chápána pozitivně jako jeden z mechanismů zvládnání zátěže ve škole.

## ***ANOTACE***

Bakalářská práce na téma „**Zdroje zátěže a stresu ve školních podmínkách, úzkost a strach ve škole**“, pojednává o stresu, úzkosti a strachu ve škole – o jejich projevech, zdrojích a způsobech zvládnání. Podává přehled jednotlivých koncepcí chápání pojmu „stres“, dále zvládnání stresu. Vymezeny jsou zde pojmy „úzkost a strach“ s uvedením vzniku, jejich projevů, předcházení a zvládnání. Další část práce je věnována škole jako zdroji, příčině zátěže, úzkosti a stresu. Součástí je shrnutí výsledků výzkumu ke zjištění projevů, zdrojů zátěže a postavení sociální opory jako možného mechanismu zvládnání zátěže ve škole.

### **Klíčová slova**

Stres, úzkost, strach, škola, zvládnání stresu, základní škola, zkoušení, písemná práce, žáci, rodina.

## ***ANNOTATION***

The bachelor theses „***Pressure and stress sources in the school environment, anxiety and fear at school***“ deals with stress, anxiety and fear at school – their demonstration, sources and ways of managing stress. The work shows different interpretations of the term stress and ways of its managing. Furthermore, definitions of the expressions anxiety and fear can be found here as well as introducing their formation, demonstrations, prevention and ways of managing them. Next part of this theses refers to school as the source and cause of pressure, anxiety and stress. Summary of study findings regarding location of stress manifestation, sources and the role of caseworker as the possible way of managing stress at school is involved in the work too.

### **Keywords:**

Stress, anxiety, fear, school, managing stress, primary school, examination, essay/examination paper, pupils/students, family

## ***Použitá literatura a prameny***

1. Čáp, J., Dytrych, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. 1 vyd. Praha: SPN, 1968, 118 stran. ISBN: neuvedeno
2. Kraus, B., *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 216 stran. ISBN: 978-80-7367-383-3
3. Krovatschek, D., Domsch, H. *Do školy beze strachu*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2007, 144 stran. ISBN: 978-80-251-1767-5
4. Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, 279 stran. ISBN: 80-7178-774-4
5. Melgosa, J. *Zvládní svůj stres*. Praha: Advent-Orion, 1999, 190 stran. ISBN: 80-7172-240-5
6. Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2003, 507 stran. ISBN: 80-200-0993-0
7. Práško, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003, 208 stran. ISBN: 80-247-0185-5
8. Řezáč, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998, 268 stran. ISBN: 80-85931-48-6
9. Stuchlíková, I. a kol. *Zvládání emočních problémů školáků* 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 176 stran. ISBN: 80-7178-534-2
10. Vymětal, J. *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál, 2004, 184 stran. ISBN: 80-7178-830-9
11. Vízdal, F. *Základy psychologie I*. Brno: IMS, 2003, 52 stran. ISBN: neuvedeno

### **Internetové zdroje:**

1. [http://www.stripky.cz/nemoci/psychologie/stres\\_dite.html](http://www.stripky.cz/nemoci/psychologie/stres_dite.html)
2. <http://rodina-deti.doktorka.cz/skola-muze-prispet-rozvoji/>
3. <http://www.rodina.cz/clanek369.htm>
4. <http://www.magazinzdravi.cz/modules.php?name=eMagazine&file>
5. <http://www.magazinzdravi.cz/modules.php?name=eMagazine&file>

## *Seznam příloh*

Příloha č. 1: Dotazník pro první stupeň základní školy

Příloha č. 2: Dotazník pro druhý stupeň základní školy

Příloha č. 3: Graf projevy zátěže na I. stupni ZŠ

Příloha č. 4: Graf zdroje zátěže na I. stupni ZŠ

Příloha č. 5: Graf sociální opora na I. stupni ZŠ

Příloha č. 6: Graf projevy zátěže na II. stupni ZŠ

Příloha č. 7: Graf zdroje zátěže na II. stupni ZŠ

Příloha č. 8: Graf sociální opora na II. stupni ZŠ

**Dotazník pro první stupeň základní školy**

Škola : ZŠ Hrotovice, ul. F.B. Zvěřiny 221, Hrotovice	Třída	datum vyplnění dotazníku
Jsi (zakroužkuj)	chlapec	dívka

**V následujícím dotazníku vyznač u každé otázky křížek X. Nevynechej žádnou řádku.**

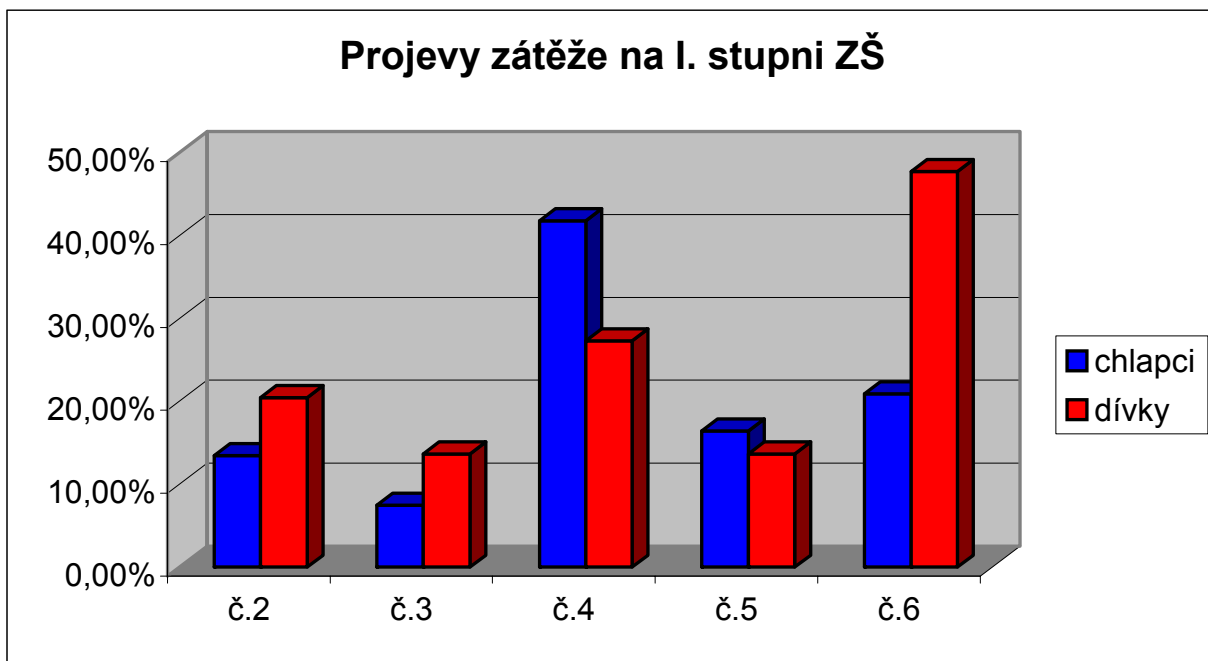
	ANO	NE	NEVÍM
1. Snídáš ráno než jdeš do školy?			
2. Bolí tě hlavička když musíš jít do školy?			
3. Bolí tě břicho když musíš jít do školy?			
4. Spí se ti špatně když víš, že ráno budeš vstávat do školy?			
5. Bolí tě hlavička když přijdeš domů ze školy?			
6. Máš před zkoušením nebo písemkou pocit, že ti tluče srdíčko?			
7. Koušeš si ve škole nehty?			
8. Máš strach z nějakého předmětu ve škole?			
9. Pomáhají ti rodiče s domácími úkoly?			
10. Žádají po tobě tatínek s maminkou, aby jsi nosil(a) ze školy samé jedničky?			
11. Bojíš se říct mamince nebo tatínkovi o problémech ve škole?			
12. Pomáhá ti s úkoly některý ze sourozenců?			

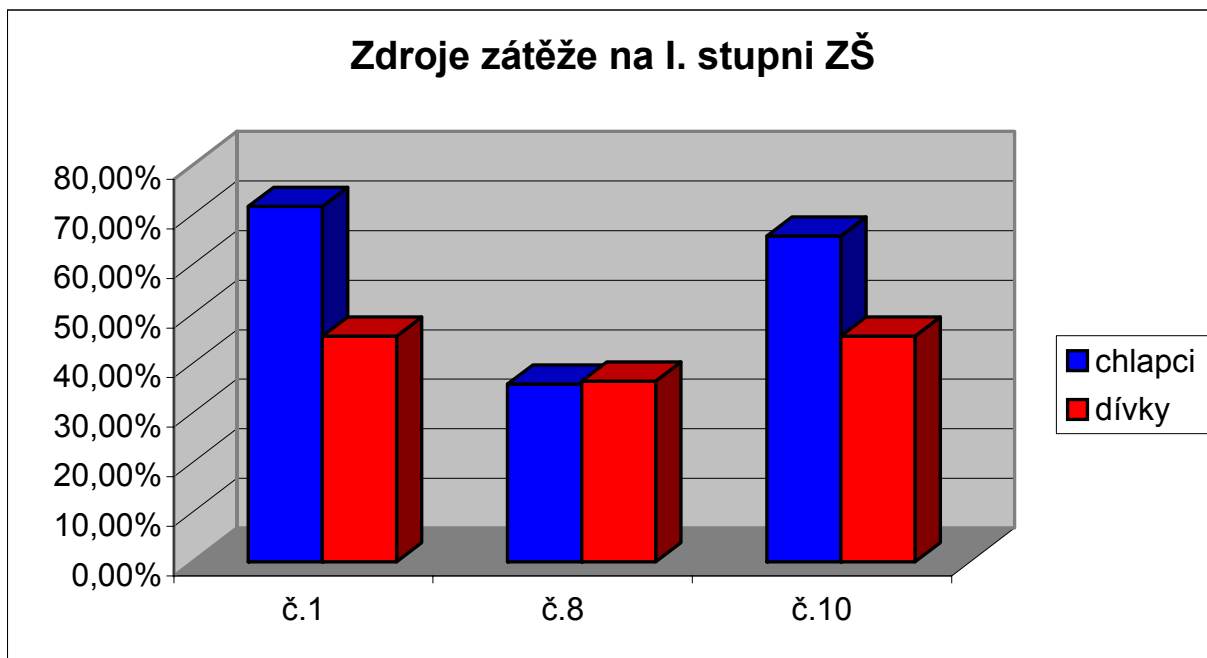
## Dotazník pro druhý stupeň základní školy

Škola : ZŠ Hrotovice, ul. F.B. Zvěřiny 221, Hrotovice		datum vyplnění dotazníku
Jsi (zakroužkuj)	chlapec	dívka

**V následujícím dotazníku vyznač u každé otázky křížek X. Nevynechej žádnou řádku.**

OTÁZKA	ANO	NE	NEVÍM
1. Snídáš ráno než jdeš do školy?			
2. Bolí tě hlava když musíš jít do školy?			
3. Bolí tě břicho když musíš jít do školy?			
4. Spí se ti špatně když víš, že ráno budeš vstávat do školy?			
5. Bolí tě hlava když přijdeš domů ze školy?			
6. Máš před zkoušením nebo písemkou pocit, že ti tluč srdce?			
7. Koušeš si ve škole nehty?			
8. Máš strach z nějakého předmětu ve škole?			
9. Pomáhají ti rodiče s domácími úkoly?			
10. Žádají po tobě táta s mámou, aby jsi nosil(a) ze školy samé jedničky?			
11. Bojíš se říct mámě nebo tátovi o problémech ve škole?			
12. Pomáhá ti s úkoly některý ze sourozenců?			
13. Je ti při představě když musíš jít do školy do pláče?			
14. Máš před písemkou nebo zkoušením pocit, že se ti chce zvracet?			
15. Potí se ti a třesou ruce při písemné práci?			
16. Máš pocit chladu nebo horka před písemnou prací nebo zkoušením?			
17. Máš strach z některého učitele?			
18. Máš při řešení problémů oporu svých spolužáků?			
19. Setkal(a) ses ve škole se šikanou?			







### Sociální opora na I. stupni ZŠ

