

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2012 – 2014

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jitka Štěpánková

**Školní stres u žáků 6. – 9. ročníku základní školy
a paralelních ročníků víceletých gymnázií**

Praha 2014

Vedoucí diplomové práce:
PhDr. Mgr. Marie Kopecká

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED PART TIME STUDIES

2012 - 2014

DIPLOMA THESIS

Jitka Štěpánková

School stress in pupils attending 6th – 9th grade of the elementary school and parallel grades of the multi-year grammar schools.

Prague 2014

The Diploma Thesis Work Supervisor:
PhDr. Mgr. Marie Kopecká

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 21. února 2014

Jitka Štěpánková

Anotace

Diplomová práce se ve své teoretické části zabývá stresem, jeho příznaky a důsledky pro zdravý vývoj dětí, rozebírá vnější a vnitřní příčiny strachu a úzkosti související se školou. Popisuje osobnost žáka a jedince v období pubescence, zmiňuje školské dokumenty: Národní program rozvoje vzdělávání v ČR – Bílá kniha, zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání – školský zákon, rámcové vzdělávací programy a profesní standard kvality učitele, které mohly ovlivnit výskyt školního stresu dětí.

Praktická část na základě dvou výzkumů provedených v rozmezí čtrnácti let mapuje výskyt školního stresu dětí mezi žáky druhého stupně základní školy a základní školy praktické a paralelních ročníků víceletých gymnázií. Uvádí výsledky obou výzkumů, jejich srovnání a vliv školské reformy. Odpovídá na otázky „Jaký vztah mají děti ve věku 11 – 15 let ke škole, ke svým spolužákům a učitelům?“, „Jak vidí jejich školní práci rodiče?“ a „Mají změny ve školství pozitivní nebo negativní vliv na školní stres žáků?“

Klíčové pojmy

Bílá kniha, osobnosti žáků, rámcové vzdělávací programy, strachy a úzkosti, stresory, stresy, školské dokumenty, školský zákon. Analýzy, dotazníková šetření, výzkumy.

Annotation

In its theoretical section, the thesis deals with stress, its symptoms and consequences for the healthy development of children. It discusses the external and internal causes of school-related fear and anxiety. It describes the personality of the student and teenager going through the period of adolescence. It mentions the following educational documents: The National Program for Development of Education in the CR – The White Book, Act No. 561/2004 on Preschool, Elementary, Secondary and Tertiary Professional and Other Education, as amended - the Education Act, the framework educational programs and professional standard of teacher quality, which could influence the occurrence of school-related stress in children.

Based on two researched projects conducted within the period of 14 years, the practical section maps the occurrence of school-related stress in pupils attending the second level of the elementary school (6th to 9th grade) and practice-oriented elementary school and parallel grades of the multi-year grammar schools. It presents the results of both research projects, comparison thereof, and the impact of the educational reform. It answers the following questions “What is the relation of 11 – 15 years old children to school, their schoolmates, and teachers?”, „How do their parents perceive their school work?“, and „Do the changes within the school system have a positive or negative influence on the school-related stress of pupils?“

Keywords

The White Book, pupils' personalities, framework educational programs, fears and anxieties, stressors, educational documents, Educational Act. Analyses, questionnaire surveys, research projects.

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
Uvedení do problematiky	9
Vymezení základních pojmů.....	10
1 Stres	11
1.1 Stres.....	11
1.2 Příznaky stresu	13
1.3 Strach a úzkost.....	14
1.4 Důsledky školního stresu pro zdravý vývoj dětí	22
2 Osobnostní charakteristika žáka	24
3 Školské dokumenty	25
3.1 Národní program rozvoje vzdělávání v ČR – Bílá kniha.....	25
3.2 Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a dalším vzdělávání (školský zákon)	27
3.3 Rámcové vzdělávací programy	27
3.4 Profesionální standard kvality učitele.....	28
PRAKTICKÁ ČÁST	29
4 Metodika výzkumu	29
4.1 Výzkumný nástroj	29
4.2 Analýza dat	30
4.3 Výzkumný vzorek.....	30
4.4 Vymezení cíle	32
4.5 Stanovení hypotéz.....	32
4.5.1 Hypotézy druhého výzkumu	32
4.5.2 Hypotézy vlivu školské reformy na výskyt školního stresu dětí.....	33

5 Shrnutí výsledků prvního výzkumu	34
5.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek.....	34
5.2 Porovnání výsledků výzkumu s hypotézami	41
6 Vyhodnocení druhého výzkumu	42
6.1 Statistické vyhodnocení jednotlivých otázek.....	42
6.2 Porovnání výsledků výzkumu s hypotézami	75
7 Porovnání výsledků obou výzkumů	78
7.1 Srovnání s hypotézami.....	78
7.2 Vyhodnocení hypotéz týkajících se porovnání obou výzkumů.....	80
ZÁVĚR	83
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	85
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK	88
SEZNAM PŘÍLOH	92

ÚVOD

Před čtrnácti roky jsem psala bakalářskou práci s názvem Škola – místo radosti nebo strachu? Provedla jsem rozsáhlý výzkum výskytu stresu mezi žáky různých typů škol ve věku 8 – 15 let, ze kterého vyplynulo, že stresu mezi žáky bylo ve školách víc než dost. Děti se obávaly vlastního selhání, změn vyplývajících z přechodu z prvního na druhý stupeň základních škol nebo z přijímacích zkoušek na střední školy. Bály se některých učitelů i reakcí rodičů na jejich školní výsledky.

V závěru práce jsem uvedla, že škola je především místem nutné změny, že je třeba vytvářet pozitivní klima, aby děti nechodily do školy s obavami, ale s očekáváním, že se setkají se svými spolužáky, že se něco nového naučí. Podle mého názoru bylo nutné změnit i učitele, protože jsem výzkumem zjistila, že existují učitelky, které vytvářejí stresující prostředí, že se jich děti bojí, protože na ně křičí a zesměšňují je. U žáků těchto učitelek se potom objevovaly i obavy z reakcí rodičů na jejich školní výsledky a v mnohem větší míře než u jiných dětí i psychosomatické potíže.

Tehdy se ve školství chystaly velké změny, Bílá kniha – Národní program rozvoje vzdělávání v České republice teprve vznikala, o školních vzdělávacích programech ještě nikdo ani neslyšel. Připravované změny si kladly vysoké cíle - měly přinést změny systému vzdělávacích programů na všech úrovních, vytvořit rámcové vzdělávací programy a v nich stanovit cíle, obsah a podmínky vzdělávání pro jednotlivé typy škol. Žáci si neměli osvojovat učivo, ale získávat klíčové kompetence. Mělo dojít k celkové proměně života školy a vyučování, měla se zvýšit kvalita a funkčnost přípravného vzdělávání učitelů.

V současné době jsou změny ve školství již dostatečně dlouhou dobu na to, aby bylo možné posoudit, zda se jejich cíle daří plnit, zda jejich vliv změnil školu na místo radosti a společenského života a zda ovlivnil výskyt školního stresu žáků. Proto jsem provedla další výzkum, který v této práci vyhodnotím a jeho výsledky porovnam s výsledky toho předchozího. Chci zjistit, jestli školská reforma měla vliv na výskyt školního stresu u žáků 6.–9. ročníků základních škol a paralelních ročníků víceletých gymnázií.

TEORETICKÁ ČÁST

UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY

Stres je v současné době slovo skloňované ve všech pádech, zažíváme ho všichni a bohužel i děti. Já jsem se zaměřila na děti ve věku 11 – 15 let, které jsou žáky druhého stupně základní školy, základní školy praktické nebo víceletého gymnázia. Školní práce je pro tyto děti hlavní náplní jejich času, nejen že docházejí na vyučování, ale připravují se doma, učí se a vypracovávají domácí úkoly. Způsobuje jim škola stres, těší se do ní nebo je jim lhostejná? V tomto věku jsou pro děti důležité vztahy s vrstevníky, mají mezi spolužáky kamarády nebo jsou obětí jejich žertů nebo dokonce šikany? Jak vnímají své učitele – jsou pro ně partnerem, který je vede na cestě za poznáním, nebo spolu svádějí každodenní boj? A jak vidí jejich školní práci rodiče, pomáhají jim, povzbuzují je a chválí nebo jen přednášejí své nároky, kritizují a trestají?

Mají změny ve školství pozitivní nebo negativní vliv na školní stres žáků?

VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Žák - označení dítěte, které navštěvuje základní školu

Základní vzdělávání – základní vzdělávání je spojeno s povinnou školní docházkou, jeho organizace a průběh se řídí zákonem č. 561/2004 Sb.

Stres - vzniká vzájemným působením vnějších zátěžových vlivů a schopností člověka odolat této zátěži. Výsledkem je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.¹

Stresor - je definován jako: „*činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci*“.²

Strach - je „*v první řadě smysluplná reakce, která má pomoci vyhnout se reálným hrozbám a ublížením*“.³

Úzkost - je „*emoční reakce na nebezpečí, při které si člověk o sobě myslí, že neumí a je neschopný konstruktivně čelit reálnému nebezpečí*“.⁴

Pubescence – období rané adolescence, odpovídá věku 10 – 15 let.

¹ PRŮCHA, J.; MAREŠ, J.; WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

² HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.

³ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-275-0

⁴ AUGER, L. *Strach, obavy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-231-9

1 Stres

1.1 Stres

Stres lze přesně definovat velmi těžko. Existuje mnoho teorií o příčinách, průběhu i dělení stresu. Stres může být chápán jako tělesné nebo duševní přetížení organismu nebo také jako jakákoli zátěž. Psychologický slovník označuje stres jako stav organismu, který je v nebezpečí ztráty rovnováhy pod vlivem činitelů, jež ohrožují jeho homeostatické mechanismy.⁵

Za tvůrce teorie stresu jsou považováni W.B. Cannon, H. Selye a R.S. Lazarus.

Hans Selye charakterizoval stres jako: „*Charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu.*“⁶

Podle R.S. Lazaruse rozhoduje o přítomnosti stresu způsob, jakým jedinec vnímá a hodnotí, jestli ho daný podnět ohrožuje nebo neohrožuje a následně, jestli danou situaci zvládne a jak.⁷

Každý člověk reaguje jinak než ostatní. To, co je pro jednoho banální, může u druhého vyvolat stresovou reakci. I jeden člověk může na stejný podnět v různých situacích reagovat různě. Velkou roli hraje aktuální prožívání a psychický stav.⁸

Někteří autoři dělí stres na eustres a distres. Eustres v nás vyvolává příjemné pocity, spíše nás posiluje a pomáhá nám nalézt stabilitu a rovnováhu. Stimuluje nás k vyššímu výkonu, nutí nás vydat ze sebe to nejlepší. Naopak distres vyvolává nepříjemné pocity, vyčerpává nás a ničí, jeho dlouhodobé působení může mít vážné důsledky pro naše fyzické i psychické zdraví.⁹

V průběhu života se působení stresu mění. Životní etapy člověka s sebou přinášejí různé stresové faktory a stresující události. Pro malé děti může příčinou stresu neuspokojení jejich základních potřeb, pro tříleté pak nástup do mateřské školy, kdy jsou poprvé denně a na poměrně dlouhou dobu odloučeni od rodičů, dostávají se do neznámého prostředí, mezi cizí děti i dospělé. Dalším velkým zlomem, který může u

⁵ SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Olomouc: Translation, 2001. ISBN 80-244-0249-1.

⁶ HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.

⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7184-889-1.

⁸ JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

⁹ PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

děti způsobit stres, je nástup do první třídy základní školy. Děti vycítí, že se od nich očekává, že budou plnit své povinnosti, že budou úspěšně zvládat všechny nároky, které na ně bude škola klást a že jejich rodiče do nich vkládají jisté naděje. Vnímají, že jejich okolí – prarodiče, další příbuzní i známí o jejich nástupu do školy často hovoří, stále se jich na něj vyptávají a udělují různé rady, že je tedy jistě velmi důležitý. Když si na školní docházku děti zvyknou a rodiče pochopí, co od nich mohou očekávat, nastane poměrně klidné období, až do doby, kdy děti přecházejí na druhý stupeň základní školy.

V životě dítěte nastává velice bouřlivé období pubescence. Dochází ke změnám ve vzhledu, v prožívání i ve vztazích. Děti často nerozumí samy sobě, začínají vidět svět černobíle, nejsou ochotny přistoupit na kompromisy. Dochází u nich k překotnému vývoji, který ale nastupuje u každého v jiném věku a jinak intenzivně, dívky dospívají dříve a chlapci jim přestávají rozumět. V období pubescence se původní kamarádské vztahy rozpadají a vznikají nové, na počátku období jde o vztahy spíše mezi jedinci stejného pohlaví, ke konci období už o vztahy smíšené. Vlivem větších nároků na školní výsledky, protože se před dospívajícími objeví další mezník – přijímací zkoušky na střední školy, si často musí vybrat mezi svými zájmy, které do té doby bývají nevyhraněné, jen některé, aby se jim vedle svých povinností mohli věnovat intenzivně. Ve škole si musí žáci zvykat na jiné učitele a systém výuky a často i na nové spolužáky, protože někteří odcházejí z páté třídy na víceleté gymnázium a žáci z menších škol, kde je pouze první stupeň, odcházejí do různých škol.

Období adolescence, jehož je pubescence součástí, je charakterizováno jako období významných fyziologických, psychologických a sociálních změn. Dospívajícím se mění vzhled i osobnost.¹⁰ Je to období, kdy si musí vybrat nejprve obor středoškolského studia a později vysokoškolské studium nebo zaměstnání. Působí na ně tak tlak ze strany školy a často i rodičů týkající se studijních výsledků. Pro adolescenty jsou typické vztahy mezi vrstevníky, působení party, které může vést k rizikovému chování a někdy až k sebevraždě. V současné době mladé lidi v tomto období ohrožuje nový fenomén – virtuální vztahy na sociálních sítích. Jedinci, kteří se se svým vývojem těžce vyrovnávají, ať jde o tělo, na jehož změny si musí teprve zvyknout, nebo o vztahy k okolí, často utíkají od reality k „přátelům“ na sociálních sítích, kteří jim zdánlivě rozumějí a kterým se mohou svěřit se všemi svými starostmi, bolestmi i radostmi. Neuvědomují si, jaké nebezpečí jim hrozí, že za „přítelem“ se

¹⁰ MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 80-7172-240-5.

může skrývat někdo, kdo ho postupně ovlivní natolik, že se nechá zneužít, že přeruší vztahy se svým okolím, v extrémních případech ho může přesvědčit, aby spáchal sebevraždu. Tito ještě nedospělí lidé si ani neuvědomí, že se stávají obětí kyberšikany.

I další životní etapy člověka přinášejí stresy. Dospělí se zaměřují na budování kariéry, zajištění bydlení a materiálního vybavení a založení rodiny. V průběhu dospělosti pak dochází ke stresu z obav ze ztráty zaměstnání, z nemocí a ubývání fyzických sil. Ve stáří pak nastupuje stres z omezení příjmů, ze ztráty životního partnera a ze smrti.

1.2 Příznaky stresu

Příznaky stresu se projevují v tělesných funkcích, v emocionálním prožívání i v chování. Lidské tělo reaguje na stres různými způsoby. Někteří lidé pociťují zrychlení srdečního rytmu nebo bušení srdce, svírání a bolesti na hrudi, u jiných se objevuje nechutenství, křečovitě bolesti břicha i průjem. Někteří jedinci udávají jako příznaky stresu bolesti hlavy, dvojité vidění nebo migrény, jiní pak bolesti krční či bederní páteře a končetin. Může dojít k poruchám sexuální touhy, impotenci a u žen k poruchám menstruačního cyklu. Dlouhodobý stres může mít velmi vážné zdravotní důsledky – může souviset s vysokým krevním tlakem, vředovou chorobou i s narušenou imunitou organismu.¹¹

Stres se neprojevuje jen v tělesných funkcích, ale také v emocionálním a citovém prožívání, a to především jako pocit nepohody. Člověk může pod vlivem stresu prudce měnit nálady – od radosti ke smutku nebo dokonce od nadšení k depresi, může se nadměrně trápit nedůležitými věcmi nebo si dělat nadměrné starosti o své tělo a zdraví. Někteří lidé uvádějí, že pociťují únavu, mají obtíže s koncentrací, těžko soustředí pozornost, nejsou schopni dovést věci do konce. U některých jedinců dochází vlivem stresu k poruchám komunikace, uzavírají se do sebe, stahují se ze sociální komunikace a vyhýbají se sociální interakci s druhými lidmi. Může se objevit podrážděnost, napětí, úzkost i strach.¹²

¹¹ PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

¹² HAVLÍNOVÁ, M.; Kopřiva, P. a kol. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu zdravá škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7.

Některé příznaky stresu mohou být viditelné pro okolí jedince, na kterého stres působí. Jde o příznaky pozorovatelné v chování, např. nervozita, kousání nehtů, zrychlená mluva, netrpělivé skákání druhým lidem do řeči. Někteří jedinci utíkají od svých denních povinností, což může mít za následek absenci ve škole nebo v práci, vyhýbají se kontaktu s lidmi, uzavírají se do sebe nebo navazují virtuální kontakty na sociálních sítích, projevuje se u nich rizikové chování, kdy utíkají k alkoholu, cigaretám nebo drogám.

Nejnebezpečnější je dlouhodobé působení stresu, které může způsobit psychosomatické onemocnění. Ta se objevují ve chvíli, kdy obyčejný, normální strach přeroste ve strach chorobný, který se liší svým trváním a intenzitou a který není přiměřený situaci. Takové strachy a s nimi se objevující poruchy mohou být i důsledkem těžkých, životu nebezpečných onemocnění nebo brutálních útoků. U dětí se mohou psychosomatická onemocnění objevit v souvislosti se školou. Pokud se dítě ve škole něčeho nebo někoho bojí, dostává se pod obrovský tlak. Brzy si uvědomí, že do školy chodit musí, pokud není nemocné. Zpočátku se může snažit příznaky nějaké nemoci nasimulovat, ale pokud má opravdu velký strach, brzy se začnou příznaky objevovat samy, ovšem pro rodiče i lékaře bez zjevné příčiny. Odhalení původce takových potíží není vůbec snadné. Dítě je spokojené, že nemusí do školy, nesnaží se uzdravit a tají pravý důvod svých potíží nebo, pokud takový stav trvá již dlouho, si ho ani neuvědomuje. U menších dětí stačí ke vzniku psychosomatických onemocnění menší stres, u pubescentů silnější, který se snáz odhaluje.¹³

Mezi psychosomatická onemocnění patří například stálé bolesti hlavy a břicha, průjem, alergie, onemocnění krku a průdušek. Pokud na dítě bezprostředně nepůsobí stresor, příznaky onemocnění se ztrácejí (např. po dobu školních prázdnin, při dlouhodobější absenci šikanujícího spolužáka, apod.). Jakmile se původce strachu objeví, dostaví se i psychosomatické onemocnění.

1.3 Strach a úzkost

Strach je smysluplná obranná reakce organismu, která má pomoci vyhnout se reálným hrozbám a ublížením. Projevuje se ve čtyřech oblastech života:

¹³ MAREŠ, J. a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-65-9.

Vitální strach se vztahuje k oblasti „těla“, k pocitu tělesného já a jeho výraznost závisí na celkové tělesné konstituci.

Strach ze selhání je projevem toho, jak někdo reaguje rozumově na stres nebo problémy v oblasti „výkonu“.

Sociální strach pramení z názoru, že člověk se musí vypořádat se všemi problémy sám, místo aby hledal „kontakt“.

Existenciální strach se projevuje tam, kde chybí nosné koncepty pro smysluplné utváření života.¹⁴

Strachy se v průběhu života mění. Malé dítě se naučí bát díky svým zkušenostem. Nejprve jde o strach z reálných věcí, například když se dítě spálí o žehličku, bojí se jí, i když je studená. Takové strachy ale postupem času a pod vlivem nových zkušeností překoná.

S nástupem do školy se objevují nové strachy a úzkosti. Úzkost je emoční reakce na nebezpečí, při které si člověk o sobě myslí, že neumí a je neschopný konstruktivně čelit reálnému nebezpečí.¹⁵ U dětí se objevují nové pocity. Začnou zažívat obavy, že něco nezvládnou, ze strachu z neúspěchu se často bojí s nějakou činností byť jen začít. Dostaví se strach ze školy, který je definován jako převážně emocionální stav žáka během aktuální nebo pouze očekávané školní situace, kterou daný žák považuje za obtížnou, ohrožující nebo nebezpečnou. Je charakterizován vnitřním zážitkem rozrušení a provázen řadou vegetativních reakcí. Na jeho vzniku se podílejí také poznávací procesy. Žák analyzuje situaci a dospívá k názoru, že je pro něj ohrožující; dochází k závěru, že v tomto stavu nemůže reagovat dobře, účinně; zabývá se především negativními důsledky; připravuje se na neúspěch, selhání a kritiku.¹⁶ Tento strach se dostavuje převážně v době, kdy se dítě snaží naplnit nějaké očekávání, kdy se srovnává se svými spolužáky, chce se jim vyrovnat; kdy nechce zklamat rodiče nebo paní učitelku.

U adolescentů strachu ze školy ubývá. Dokáží již odhadnout své možnosti, vědí, co se od nich očekává a jak se mají chovat. V tomto období na místo obecného

¹⁴ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-275-0

¹⁵ AUGER, L. *Strach, obavy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-231-9

¹⁶ PRŮCHA, J.; MAREŠ, J.; WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

strachu ze školy nastupuje strach ze zkoušky, což je nepříjemný psychický stav, který předchází zkoušce a je vyvolán očekáváním nepříliš úspěšného průběhu i výsledku zkoušky.¹⁷ Žáci na druhém stupni základní školy a studenti na střední škole si jsou vědomi, že výsledek zkoušky mohou ovlivnit svou přípravou a že tedy za její výsledek nesou zodpovědnost. Mírné obavy ze zkoušky jsou přirozené, nutí žáky k přípravě a soustředění, ale příliš velký strach může způsobit útlum, výpadek paměti, tzv. „okno“, kdy si žák nedokáže vybavit naučené vědomosti. Mohou se dostavit i tělesné potíže – nevolnost, zvracení, průjem nebo bolest hlavy.

Výchovně podmíněný strach vyplývá často ze sociálních vztahů dětí s rodiči. Takový strach paradoxně pomáhá učitelům v práci s problematickými dětmi. Někdy stačí jen naznačit, že si učitel bude muset promluvit s rodiči nebo že napíše poznámku do žákovské knížky, a žák se z respektu před rodiči okamžitě zklidní. Někdy mívají děti nepříjemné pocity ze sociálních vztahů s pedagogickými pracovníky. Ten se pak může projevat uzavřeností, snahou zůstat nenápadným a vyhýbáním se kontaktům. Bývá patrný v celkové práci těla, prozradí ho křečovitě držení těla, nejistá chůze, nevýrazná mimika a gestikulace.

Příčin, které způsobují u dětí strach ze školy, je velmi mnoho. Můžeme je rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní příčiny strachu mají za následek úzkostné stavy. Nejde většinou o reakci na reálnou hrozbu, ale o myšlenky typu „Co by, kdyby,“ „Co se stane, když,?“ John Holt popsal, jaké myšlenky dokáže vyčíst z obličejů dětí, když jim položí otázku: „Udělám to správně? Asi ne; co se mi stane, když to udělám špatně? Rozčílí se učitel? Budou se mi ostatní děti smát? Dozvědí se o tom tatínek s maminkou? Nechají mě letos propadnout? Proč jsem tak natvrdlý?“ Všechny tyto myšlenky proběhnou hlavou dítěte ve chvíli, kdy ještě neví, jestli jeho odpověď na otázku bude správná.¹⁸

Na žáky působí zvnějšku množství stresujících faktorů. Zdrojem strachu ze školy může být učební činnost, která pro ně představuje podobnou psychickou i fyzickou zátěž jako zaměstnání pro dospělé, mohou to být učitelé, spolužáci i rodiče. Od žáků se očekává, že budou podávat dobré výkony, že zvládnou sociální roli žáka, od desetiletých a starších pak že se vyrovnají s nastupující pubertou. Pokud mají děti dobré sociální zázemí, všechny stresující vlivy zvládnou. V případě, že rodiče naopak

¹⁷ PRŮCHA, J.; MAREŠ, J.; WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

¹⁸ HOLT, J. *Jak se děti učí*. 1. vyd. Praha: Agentura STROM, 1995. ISBN 80-901662-7-X

působí jako další stresor, děti nepovzbuzují, nechválí, úspěch berou jako samozřejmost, pak se děti s tlakem, který je na ně vyvíjen, vyrovnávají těžko. V extrémních případech se u takových jedinců dostaví pocit beznaděje a myšlenky na sebevraždu.

Příčinou takových myšlenek může být strach z neúspěchu. Většina dětí se velmi brzy naučila, že je příjemné a často užitečné uspět v tom, co dělají. Současně si však vryly do paměti, že neuspět znamená katastrofu, že je to známka jejich neschopnosti, nedostatku odvahy nebo vůle, případně důsledek hluboce zakořeněné povahové vady. Dítě si vytvoří závěr, že nedokonalý čin je důkazem nedokonalosti jeho autora. U dítěte s takovými myšlenkami neúspěch nebo pouhá perspektiva neúspěchu snadno vyprovokuje úzkost. Strach z neúspěchu ochromuje, dítě se cítí odmítáno, jestliže nepodá očekávaný výkon. Formuje se u něj strach, že rodičům způsobí bolest, když nenaplní jejich očekávání. Cesta, jak se vědomě vypořádat se strachem z neúspěchu, je „odvaha k nedokonalosti“.¹⁹

Dítě se v myšlenkách často zabírá otázkou „Co by tomu řekli rodiče, spolužáci, učitelé, ...?“, což představuje další vnitřní příčinu strachu ze školy - strach z názoru druhých. Děti se domnívají, že udělají-li chybu, budou si o nich jejich blízcí, na kterých jim záleží, myslet, že jsou hloupé a že proto ztratí jejich náklonnost. Obávají se, že se ztrapní před svými vrstevníky, že se jim nevyrovnají, cítí se proto méněcenné. Menší děti nechtějí zklamat paní učitelku nebo pana učitele, bojí se, že pokud se jim něco nepovede, nebude je mít rád.

Paradoxně může být příčinou strachu ze školy i strach z úspěchu. Některé děti, i když jsou nadané a pilné, nechtějí vynikat. Bojí se, že výrazný úspěch by jim přinesl následky, které by již třeba nezvládly. Ve škole by po nich chtěli, aby se účastnily různých olympiád a soutěží, doma by pak do nich rodiče vkládali velké naděje pro příští studium. Obávají se, že jejich úspěch je jen přechodný, že při zvyšující se náročnosti učení nebudou již stačit a že jejich sice dobré, ale již ne vynikající, výsledky bude potom jejich okolí považovat za neúspěch. Jsou si vědomy svých schopností a uvědomují si, jak velké úsilí je jejich výsledky stojí.

Učební činnost je pro žáka zdrojem stresu, jestliže učební požadavky neberou ohled na jeho celkovou zralost, jeho psychické předpoklady k učení. Také nesoulad

¹⁹ AUGER, L. *Strach, obavy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-231-9

mezi vnuceným rytmem vyučování a osobním tempem žáka, kdy tempo práce ve vyučovací hodině je pro něj příliš rychlé nebo naopak příliš pomalé, žáka zatěžuje. Ideální nestresující školní činnost by byla taková, která by respektovala osobnost a schopnosti každého žáka a byla přiměřená jak obsahem, tak formou jeho individuálním možnostem. Školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, a potažmo vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, vytváří podmínky pro individuální přístup učitelů k žákům, kdy by učitel měl respektovat schopnosti a možnosti každého žáka. Pro žáky nějak vybočující z průměru, je stresujícím takové školní prostředí, které je založené na soutěži, porovnávání a konkurenci, kdy jsou žáci podněcováni k přehnané ctižádostivosti, soutěživosti a snahám vyniknout za každou cenu.

Zdrojem stresu může být i domácí práce, pokud je příliš náročná a zabírá dítěti čas na úkor odpočinku a zájmů. Stresové situace dětem způsobují i rodiče, když jim odmítají s domácím úkolem pomoci. Domů dostávají žáci práci k procvičení, a to především na počátku probírané látky, aby si ji zažili. Může učitelka zazlívat žákyni, která ve škole stále vyžaduje její pozornost a neustálou kontrolu správnosti postupu, že neudělala domácí úkoly, když se přijde omluvit s tím, že prosila maminku o pomoc, ale ta jí nejdříve řekla, že vaří, potom že žehlí a nakonec, že konečně odpočívá a telefonuje s kamarádkou?

Hodnocení je pro žáky jedním z největších stresorů. V našich školách převládá hodnocení známkou, protože je pro učitele, rodiče i veřejnost jasné a srozumitelné. Ne vždy ale vystihuje žákovy znalosti a dovednosti. Slovní hodnocení naproti tomu poskytuje možnost vystihnout pokrok, který žák v učení udělal, popsat, v čem je dobrý a v čem by se měl ještě zlepšit. U nás je používáno především v prvních třídách základních škol a v základních školách speciálních. Škola, která by chtěla omezit stresující vliv hodnocení žáků na minimum, by měla při hodnocení brát v úvahu především pokroky, které dítě udělalo vzhledem ke svým možnostem. Měla by hodnotit pozitivně, to znamená ocenit zvládnuté učivo a ne trestat chyby sníženou známkou. Když se například ve cvičení vyskytuje patnáctkrát sledovaný jev, neměl by se učitel držet zažitého hodnocení a za každou chybu o jeden stupeň snížit známkou, čímž nastane situace, že žák sice zvládl desetkrát jev správně, přesto má pětku, protože pětkrát ho nezvládl. Školy stanovují způsob hodnocení ve svých školních vzdělávacích programech a klasifikačních řádech, mají tedy možnost vytvářet nesoutěživé prostředí, vyhýbat se manipulativnímu přístupu k dítěti, který posiluje jeho závislost na vnější

autoritě, podněcovat ho k sebehodnocení a tím rozvíjet jeho sebedůvěru, samostatnost a zodpovědnost. Žáci by měli hodnotit výsledky své práce i práce svých spolužáků, diskutovat o nich a společně tvořit výsledné hodnocení.

Osobnost učitele může z velké části ovlivnit míru stresu u žáků. Na jedné straně může být učitel sám stresorem, na druhé straně může svým působením snižovat nebo omezovat vliv působení jiných zdrojů stresu. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy spolu s odbornou veřejností již několik let připravuje standard kvality profese učitele, který by měl stanovit, jak by měl vypadat ideální učitel. Média již nastínila, jaké vzdělání, jaké charakterové i osobní vlastnosti a předpoklady by takový učitel měl mít, otázkou ovšem zůstává, jestli je v reálných možnostech učitelů, všechny požadavky splnit. Někdy v budoucnu snad budou na našich školách učit jen ideální učitelé, ale zatím jsou tam učitelé velmi rozdílných kvalit.

Někteří jsou ideální i bez standardu - jsou pro žáky partnerem, provázejí je na jejich cestě za poznáním a probouzejí v nich touhu po celoživotním vzdělávání. Takovým učitelům žáci důvěřují, svěřují se jim se svými starostmi i radostmi. Např. se učitel cítí polichocen, když za ním přijde žák páte třídy poradit se, jak vyřešit situaci, kdy ho stupňující se nároky ve škole i ve sportu nutí rozhodnout se, zda se bude do budoucna věnovat kopané nebo basketbalu. Poradil se samozřejmě doma s rodiči, ale před konečným rozhodnutím chtěl slyšet názor učitele. Za důkaz důvěry a dobrých vztahů mezi učitelem a žáky se dá považovat situace, kdy po besedě o šikaně, týrání dětí a ohrožování jejich mravního vývoje, učitel s dětmi ještě na daná témata hovoří a zdůrazňuje, že pokud by se jich něco takového týkalo, mohou se svěřit jakémukoli dospělému, kterému důvěřují – příbuznému, známému nebo třeba rodičům kamaráda, a ony na to řeknou: „My to řekneme vám, paní učitelko.“ A je vidět, že z nich spadl strach a obavy, protože už vědí, co by v takové situaci udělaly.

Na druhé straně jsou v našich školách učitelé, kteří jsou pro žáky zdrojem stresu, jednají s nimi z pozice síly, ubíjejí jejich přirozenou zvědavost, potlačují jejich osobnost a probouzejí odpor ke všemu, co je spojené se školou. Prvnáčekové přicházejí do školy s očekáváním a na svou paní učitelku nedají dopustit. Věta „Ale paní učitelka říkala ...“ se na dlouhou dobu stává zaklínadlem, proti kterému rodiče těžko hledají argument. První učitelka nebo učitel poznamenají pozdější vztah žáka ke škole velmi výrazně. Postupem času se vliv učitele snižuje. Pro pubescenty, pro které je typický vzdor a odpor proti autoritám, bývá vztah k učitelům problematický. Děti v tomto věku

velice těžko nesou jakoukoli nespravedlnost, brání proti ní sebe i spolužáky a často se proto dostávají do potíží.

Ze školní praxe uvádím některé příklady neprofesionálního chování učitelů, které vytváří stresující prostředí. Žáci si přijdou postěžovat třídnímu učiteli, že jim jedna paní učitelka nadává, říká jim, že jsou retardovaní, a jednotlivcům, že jsou parchanti. To je stresující situace hned ve dvou rovinách, žáci se cítí poníženi, neprávem označení za retardované a třídní učitel se ocitá mezi „mlýnskými kameny“ – snaží se vysvětlit dětem, že samozřejmě takové nejsou, že to tak paní učitelka jistě nemyslela, že je taky jen člověk, má své starosti a problémy, které by sice neměla přenášet do vztahu se žáky, že ale asi nemá dobrý den. I když s jednáním kolegyně vnitřně nesouhlasí, nechce ji před žáky očernit, a tak situaci obrátí a ptá se, co že to paní učitelce udělali, že se tak rozzlobila, jestli byli hodní a měli všechny pomůcky i úkoly. Jednou takovou situaci vysvětlit zvládne, ale když se opakuje, je to velice těžké. Podobná situace nastává, když se učitel zaměří na jednoho žáka. Jak má potom třídní učitel kázeňsky vyřešit vyrušování a drzosti žákyně v určitém předmětu, když ví, že učitelka, která ji ten předmět učí, se nijak netají tím, že ji nemá ráda. Žákyně to samozřejmě vycítí a potom je těžké ji přesvědčit, že to tak není a že má být k paní učitelce slušná a zdvořilá. Existují učitelé, kteří ubíjejí v žácích smysl pro humor, každý náznak humoru považují za útok na svou osobu a za projev drzosti. Nevinně vypadající situace se může zásahem takového učitele rázem změnit na silně stresující. To vystihuje například tato situace: učitelka ráno před vyučováním stojí na chodbě a vykonává dohled, když přichází žák osmé třídy. Je evidentně dobře naladěný, nahlas slušně pozdraví a dodá: „Dnes vám to sluší.“ Učitelka odpoví na pozdrav a přidá otázku: „To je milé, copak bys asi za tu lichotku chtěl?“ „Jedničky bych chtěl.“, dodává žák a s úsměvem odchází. Oba totiž vědí, že je to jen nevinný vtípek, protože polichocená učitelka ho žádný předmět neučí. V tom okamžiku zástupkyně ředitele školy, která zrovna prochází kolem, začne na žáka křičet, že je drzý a co že si to dovoluje vyžadovat jedničky. Pohodová chvílka je pryč a žák i učitelka se cítí nepříjemně. A přitom humor je pubescentům vlastní a učitel, který ho v přiměřené míře připouští a také sám ve vztahu k žákům používá, je nejen oblíbený, ale také se žáky mnohem lépe vychází.

Vrstevnická skupina je pro dítě v období puberty velmi důležitá. Pomáhá mu ve snaze orientovat se na jinou sociální skupinu, než je rodina, osamostatňovat se. Ve skupině, která vznikla spontánně, panují mezi členy vzájemné sympatie, obdiv a rovnocennost, mají společné zájmy a cíle. Tato skupina slouží jako opora při hledání

vlastní identity. Ovšem jedinec se v tomto období stává nedobrovolným členem i jiných sociálních skupin, příkladem je školní třída nebo skupina dětí v sousedství. V takové skupině nepanují vždy ideální vztahy. Dítě si v ní musí najít své místo a denně ho obhajovat. Pro některé žáky představují vztahy mezi spolužáky významný faktor, který se podílí na školním stresu. Nemusí jít o vyslovené šikanování, vydírání nebo vykořisťování jiným žákem nebo skupinou žáků, ale také o neoblíbenost u spolužáků, lhostejnost a neúcta z jejich strany, která může být vyvolaná nebo podporovaná učitelovým nedůstojným nebo nespravedlivým zacházením se žákem. Také absence kamarádských vztahů mezi spolužáky, působí dětem velkou zátěž. Pokud není adolescent z nějakého důvodu vrstevníky přijímán, hledá způsob, jak by se do skupiny zařadil. Využívá strategie, jako je lichocením, uplácení, vnucování se, někdy se dokonce vzdá všech svých hodnot a rolí a přijme jiné, o které dříve nikdy nestál.²⁰ Děti si často ani neuvědomují, jak moc dokáže spolužákovi ublížit nevhodná poznámka nebo smích při jeho neúspěchu. On se potom cítí zesměšněný a ponížený, což u něj vyvolává stresovou reakci. A protože se v případě školní třídy jedná o dlouhodobé působení na jedince, může mít vážné následky. Pubescent, který je dlouhodobě vystaven tlaku, je mnohem více ohrožen rizikovým chováním, jako je konzumace alkoholu, kouření cigaret nebo užívání drog. Vystresované dítě se může rozhodnout k zoufalým činům, jako je sebepoškozování, útěk z domova nebo suicidiální chování.

Rodina je pro dítě důležitým sociálním zázemím, funkční rodina mu přináší pocit bezpečí, jistoty a pohody. Pokud je ale rodina narušená, vztahy v ní nefunkční, hledá dítě ochranu jinde – ve vrstevnické nebo jiné skupině, případně u „přátel“ na sociálních sítích. Proces dospívání je pro děti i pro rodiče velmi náročný. Dospívající se cítí být čím dál víc samostatní, chtějí o sobě rozhodovat sami a odmítají jakoukoli manipulaci ze strany rodičů. Rodiče hledají přiměřenou míru kontroly svých dětí, protože jak příliš velká, tak příliš malá kontrola může mít pro vývoj pubescentů vážné důsledky. Adolescence bývá charakterizována jako období emocionálního neklidu a konfliktů v rodině.²⁰

Mnozí rodiče poskytují v tomto období svým dětem oporu, respektují jejich názor, pomáhají jim s výběrem školy, sdílejí s nimi radosti i starosti jejich prvních lásek. Bohužel je velké množství rodičů, kteří mají na své děti málo času, nemají zájem o jejich školní práci, ale očekávají perfektní výsledky. Považují je za dost samostatné, aby mohly plnit své povinnosti, ale ne dost, aby mohly provádět jakákoli rozhodnutí.

²⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Někteří rodiče berou úspěch svých dětí za samozřejmost a trestají je za neúspěch. Takoví rodiče probouzejí v dětech strach ze školy, protože na ně kladou nadměrné nároky, přenášejí na ně zodpovědnost za školní práci v plném rozsahu, promítají do nich své nesplněné ambice nebo je orientují na profesi, která neodpovídá jejich životním cílům. Děti se potom bojí, že nenaplní očekávání rodičů, objevuje se u nich strach z neúspěchu, případně i strach z úspěchu tam, kde se úspěch dostavuje v jiné oblasti, než žádají rodiče.

Pro rodiče nastává velká změna, když jejich dítě nastoupí do základní školy. Musí se s ním denně věnovat školní přípravě, očekává se od nich, že zajistí, aby dítě mělo všechny potřebné pomůcky a splněné úkoly. Zpočátku je převážná část zodpovědnosti kladena na rodiče. Postupně se žáci ve školní práci osamostatňují a přebírají zodpovědnost na sebe. Mnozí rodiče si na novou situaci rychle zvyknou, a pokud dítě nemá problémy s prospěchem, přestávají se o školu na dlouhou dobu zajímat. Dvakrát ročně se podívají na vysvědčení a zhodnotí, jestli je dobré nebo ne. O školní výsledky svých dětí se začnou starat až ve chvíli, kdy vyvstane otázka volby dalšího vzdělávání a přijímacích zkoušek na střední školu. Rodiče si často ani neuvědomují, jak obrovský vliv na školní práci svých dětí mají. Žáci se často dostávají díky svým rodičům do stresové situace. Učitel po nich chce, aby měli podepsanou žákovskou knížku, aby měli v pořádku všechny pomůcky, aby doma procvičovali probíranou látku, a ví, že bez spolupráce rodičů to nemohou zvládnout. Maminka jedné žákyně si stěžovala, že jejich holčička chodí do školy vystresovaná, že se jí tam nechce. Učitelka to na ní samozřejmě také viděla, ale vyzozorovala, že chodí do školy v nepohodě ve dnech, kdy není připravená na vyučování. Když přišla s úsměvem a hned u dveří se pochlubila, že umí násobilku, byla v pohodě. Někdy ale přišla skleslá a smutná a omlouvala se, že se nemohla připravit, protože maminka na ni neměla čas. Učitelka s ní látku zopakovala a doporučila jí ještě jedno opakování před hodinou. V tu chvíli z ní stres spadl a byla zase v pohodě.

1.4 Důsledky školního stresu pro zdravý vývoj dětí

Školní stres dětí existuje asi stejně dlouho jako škola sama. Již J.A. Komenský se ptal: Co je to tedy za oblidnost dělat z učení mučení a z her trýzeň?

A T.G. Masaryk řekl: Škola nemá být trpkou zkušeností a nemá člověka pronásledovat jako můra. Je-li škola břemenem, naučí se v ní ti slabší jen strachu a ti silnější revoltě ...

Dlouhodobé prožívání školního stresu může narušit nebo zpomalit vývoj osobnosti žáka, případně vést k vývoji úzkostné osobnosti. Pokud je jeho úzkost hodně silná, nedovolí mu prožívat kladné emoce, užívat si běžných radostí a on se pak nedokáže soustředit na nic jiného, než na původce svého stresu, nemůže podávat optimální výkon. Dlouhodobé prožívání takové úzkosti může poškodit i tělesné zdraví dítěte, mohou se objevit psychosomatická onemocnění. Jedná se o stav, kdy má dítě tělesné příznaky onemocnění bez vysvětlení nebo zřejmého organického původu. Mezi psychosomatická onemocnění patří časté bolesti hlavy a břicha, průjem, alergické reakce, onemocnění krku a průdušek, bolesti na hrudi a únava. Jedná se o proces, kdy se prožívaný distres neprojevuje psychologicky, ale tělesnými příznaky.²¹

Reakcí na všechny změny v období pubescence může být rizikové chování. Děti jsou v této době snadno ovlivnitelné, chovají se podle vzoru svých rodičů – zkusí cigarety nebo alkohol, pokud jsou pro ně doma lehce dostupné, chtějí vypadat dospěle, proto přijmou nabídku cigarety, alkoholu nebo drogy od vrstevníků nebo starších kamarádů. U mladého organismu vznikne závislost na návykových látkách mnohem rychleji než u dospělého, a tak jsou především mezi žáky druhého stupně základní školy praktické silní kuřáci, u kterých se při nemožnosti vykouření cigarety objevují abstinenční příznaky. Na vícedenní školní akci vyhledávají potom takoví žáci místa, kde by mohli kouřit – svévolně opouštějí skupinu žáků a schovávají se nebo kouří v koupelně či na WC. Pokud se jim to nepodaří, projevuje se u nich nervozita, agresivita, bezdůvodně slovně napadají spolužáky i pedagogy, nechtějí se zapojovat do společných činností.

V období dospívání se poměrně často objevuje suicidiální chování. Jeho příčinou může být tlak ve škole, kdy žák může být obětí šikany nebo jeho školní výsledky neodpovídají očekávání rodičů, k pokusům o sebevraždu i k dokonáným sebevraždám dochází často v období vysvědčení nebo zkoušek. Další rizika přinášejí neuspokojivé vztahy v rodině, hádky nebo alkoholismus, nešťastná láska, ztráta blízké osoby nebo tlak vrstevnické skupiny. Tyto faktory tvoří pozadí, které přispívá ke zhoršené situaci dospívajícího a může vést k nevhodnému řešení krizové situace, až k sebevražednému jednání. U chlapců se častěji objevuje dokonané suicidium, dívky jsou více ohroženy suicidiálním pokusem.²²

²¹ MAREŠ, J. a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-65-9

²² KOHOUTEK, J.; KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9.

2 Osobnostní charakteristika žáka

Rozhodujícím obdobím pro rozvoj osobnosti je pro člověka období dětství a dospívání. Osobnost se formuje pod vlivem výchovy, rodiny, školy, skupiny vrstevníků, kulturních, ekonomických a dalších společenských skutečností.

Vstup do školy znamená pro dítě velký zlom. Když dítě vstoupí do školy, vstoupí tím škola na dlouhou dobu do života rodiny. Z dítěte se najednou stane žák. Má své povinnosti srovnatelné s povinnostmi ostatních členů rodiny. Chodí do školy, kde tráví několik velice produktivních hodin denně – což se dá srovnat s pracovní dobou dospělých na jejich pracovišti, ve společnosti učitelů – nadřízených a spolužáků – spolupracovníků i konkurentů. Dítě se tak přiblíží dospělým a je třeba, aby jeho sociální status žáka byl náležitě ceněn a v rodině zohledňován. Jsou na něj kladeny požadavky, musí si vybudovat nové sociální vztahy.²³ Další velká změna na něj čeká při přechodu na druhý stupeň základní školy nebo při odchodu na víceleté gymnázium, kde se mění systém výuky a kde se žák dostává do interakce s novými pedagogy, respektive spolužáky. K této velké změně dochází v době nastupující pubescence, což je období rané adolescence, které je charakteristické pro dospívající ve věku 10 – 15 let. Je to bouřlivá doba, která bývá někdy nazývána obdobím druhého vzduchu. Vyznačuje se negativismem, tvrdohlavostí a odmítáním dospívajících, kteří hledají vlastní identitu a rozvíjejí své sebepojetí. V pubertě je nejpatrnější tělesné dospívání a s ním spojené pohlavní dozrávání. Dospívající se musí vyrovnat se změnami vzhledu i s měnícím se způsobem myšlení a emočního prožívání.

Pro dospívající jsou v tomto období důležité sociální vztahy s vrstevníky, uvědomují si význam přátelství a přicházejí i první lásky. Velký vliv má vrstevnická skupina, která je na počátku období tvořena většinou jedinci stejného pohlaví, od třináctého roku věku pak bývají skupiny smíšené.

V období pubescence se mění vztah s rodiči. Zatímco oni vidí v dospívajícím jedinci ještě dítě, on se již cítí být velkým a téměř dospělým a vyžaduje, aby ho rodiče brali jako sobě rovného, aby respektovali jeho vůli a rozhodnutí. Snaží se prosadit svou vyvíjející se osobnost, odmítá akceptovat názory a rady dospělých. Často dochází ke každodenním drobným konfliktům, které, pokud nejsou řešeny, mohou narušit vztah mezi rodiči a dospívajícím.

²³ MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-085-5

3 Školské dokumenty

Probíhající školská neboli kurikulární reforma je zaměřená na změny v obsahu a cílech vzdělávání. Na jejím základě byla vytvořena nebo změněna řada školských dokumentů. Byl např. vytvořen Národní program rozvoje vzdělávání v ČR - Bílá kniha, otevřený dokument zaměřený na vývoj vzdělávací soustavy, v roce 2004 byl vydán Školský zákon, pracuje se na standardu učitelské profese.

3.1. Národní program rozvoje vzdělávání v ČR – Bílá kniha

Národní program rozvoje vzdělávání v ČR (Bílá kniha) je pojat jako systémový projekt, formulující myšlenková východiska, obecné záměry a rozvojové programy, které mají být směrodatné pro vývoj vzdělávací soustavy ve střednědobém horizontu. Představuje závazný vládní dokument zastřešující rozvoj školství a všech dalších vzdělávacích institucí a aktivit, které se podílejí na utváření národní vzdělanosti. Byl navržen jako plán na změnu systému vzdělávacích programů na všech úrovních, na zvyšování kvality vzdělávání, na zavedení standardu učitelské kvalifikace, na zajištění materiálního zabezpečení chystaných změn a mnoho dalšího. Na úrovni základního vzdělávání bylo v plánu vytvořit rámcový vzdělávací program, připravit podmínky pro integraci zdravotně a sociálně znevýhodněných žáků, mělo se změnit klima ve třídách, motivace žáků k učení i vzdělávací strategie. Také se měla změnit koncepce vzdělávání učitelů pro 1. a 2. stupeň základního vzdělávání.²⁴

Ministr školství pověřil v dubnu 2008 pracovní tým analýzou cílů stanovených v Národním programu rozvoje vzdělávání a navržením priorit a opatření pro další období. Analýza byla zaměřena na sektor předškolního, základního a středního vzdělávání. Bohužel se ukázalo, že ze stanovených cílů nebyl žádný naplněn úplně a jen málo z nich částečně. Viditelné změny, ke kterým došlo, je upuštění od jednotných osnov, školy si na základě rámcových vzdělávacích programů vytvářejí své školní vzdělávací programy a byly přejmenovány některé typy škol – z pomocných škol se

²⁴ MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Národní program rozvoje vzdělávání v ČR - Bílá kniha (2001)* [cit. 2014-02-03] Dostupné z www: <http://databaze-strategie.cz/cz/msmt/strategie/narodni-program-rozvoje-vzdelavani-v-ceske-republice-bila-kniha>

staly základní školy speciální a ze zvláštních škol základní školy praktické, ty přitom měly být úplně zrušeny.²⁵

Pro zabezpečení nutných změn vzdělávací soustavy byla nezbytná finanční a politická podpora. Na resortu školství se ale vystřídala celá řada ministrů a ani finanční předpoklady Bílé knihy nebyly naplněny. Nepodařilo se vytvořit institucionální zázemí a nastavit systematický proces strategického plánování, do kterého by byla Bílá kniha začleněna. Ačkoli byla nastolena legislativní povinnost zpracování dlouhodobých záměrů, jejich vztah k Bílé knize nebyl dostatečně specifikován. Žádný konkrétní orgán nebyl přímo pověřen průběžnou realizací, evaluací a revizí Bílé knihy, ani nebyly vyčleněny na takovou činnost žádné speciální prostředky. Stejně tak nebyly stanoveny konkrétní odpovědnosti za realizaci jednotlivých opatření. K nárůstu veřejných výdajů na vzdělávání, které měly dosáhnout 6% hrubého domácího produktu, nedošlo.²⁶

Ústav pro informace ve vzdělávání realizoval v roce 2008 projekt Monitoring implementace kurikulární reformy (dále MIKR 2008), který si dal za cíl zmapovat proběhlé změny související s kurikulární reformou v českých základních školách. Šetření se zúčastnilo 199 škol. Z každé školy byli do projektu zapojeni ředitel školy a dále optimálně 10 učitelů druhého stupně a 10 žáků 7. ročníků, kteří měli za úkol vyplnit krátký internetový dotazník. Po roce učení podle školních vzdělávacích programů hodnotila většina ředitelů i učitelů změny ve škole spojené s reformou spíše pozitivně než negativně, učitelé přitom vykazali horší hodnocení. Jednotlivé rysy změn považovali ředitelé celkově za přínosnější než učitelé. Rysy týkající se koncepční práce učitelů byly přitom oběma skupinami respondentů hodnoceny lépe než rysy týkající se vztahů se žáky. Podle ředitelů většina rodičů a žáků změny ve škole nezaznamenala. Jako problematické oblasti označili ředitelé oblast finanční, materiální a časovou.²⁷

²⁵ MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY Analýza naplnění cílů Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice (Bílé knihy) v oblasti předškolního, základního a středního vzdělávání Verze 13.3.2009. [online] 4.5.2009/23.6.2009 [cit. 2014-02-03] Dostupné z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/analyza-naplnovani-cilu-vzdelavani>.

²⁶ MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Analýza Bílé knihy*. [cit. 2014-02-03] Dostupný z [www: http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/analyza-naplnovani-cilu-vzdelavani](http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/analyza-naplnovani-cilu-vzdelavani).

²⁷ MARTINEC, L.; KAŠPAROVÁ, V.; MODRÁČEK, Z. Kurikulární reforma ve světle průzkumu. [cit. 2014-02-03] *Týdeník ŠKOLSTVÍ*. Roč. 2009, číslo 07. Dostupné z [www: http://www.tydenik-skolstvi.cz/archiv-cisel/2009/07/kurikularni-reforma-ve-svetle-pruzkumu/](http://www.tydenik-skolstvi.cz/archiv-cisel/2009/07/kurikularni-reforma-ve-svetle-pruzkumu/)

3.2 Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a následné vyhlášky učinily některé kroky k zajištění legislativních a organizačních podmínek pro vytvoření spravedlivého systému s širokou dostupností, který umožní na všech stupních vzdělávací soustavy realizovat inkluzivní vzdělávání a individualizovat vzdělávací dráhu i výuku. Vytvořil rovněž formální podmínky pro zohledňování specifických potřeb žáků se zdravotním postižením a znevýhodněním (méně již žáků se sociálním znevýhodněním) i žáků mimořádně nadaných. Obsahuje také systém vzdělávacích programů.²⁸

3.3 Rámcové vzdělávací programy

Rámcové vzdělávací programy vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. Vycházejí z koncepce celoživotního učení, formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání a podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání.²⁹

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, včetně vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých středních škol, specifikuje úroveň klíčových kompetencí, jíž by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání. V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány: kompetence k

²⁸ Zákon č. 561 ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, s. 10262-10324. Dostupné z <http://aplikace.msmt.cz/Predpisy1/sb190-04.pdf>

²⁹ MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Příloha č.2 k Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, č.j. MSMT-2647/2013-210 *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* (verze platná od 1. 9. 2013) úplné znění upraveného RVP ZV. Dostupné z [www: http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani](http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani)

učení; kompetence k řešení problémů; kompetence komunikativní; kompetence sociální a personální; kompetence občanské a kompetence pracovní. RVP ZV vymezuje vzdělávací obsah ve formě očekávaných výstupů a odpovídajícího učiva. Komplexnosti vzdělávání žáků napomáhají průřezová témata a jejich tematické okruhy, které procházejí napříč všemi vzdělávacími oblastmi. V základním vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, výchova demokratického občana, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, multikulturní výchova, environmentální výchova a mediální výchova.

RVP ZV umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a pro vzdělávání žáků mimořádně nadaných. Obsahuje přílohu, která je upravena pro potřeby a vzdělávací možnosti žáků s lehkým mentálním postižením. Na základě Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání jsou vytvářeny Školní vzdělávací programy pro základní vzdělávání na nižších stupních víceletých gymnázií.

3.4 Profesní standard kvality učitele

Profesní standard kvality učitele popisuje žádoucí kompetence učitele a stanovuje úroveň, jakou by měl mít učitel po několika letech praxe. Na jeho tvorbě se podílí skupina pracovníků určená Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a odborná veřejnost formou diskuse již od roku 2009. Standard by měl učiteli sloužit jako základ jeho profesního růstu, měl by mu jasně ukázat, kde má nedostatky, co by měl zlepšit a co studovat. Mělo by jít o materiál, který by sloužil pedagogickým fakultám k tomu, aby jejich absolventi měli k ideálu blízko, a začínajícím učitelům, aby věděli, kterým směrem mají zaměřit své další vzdělávání.

PRAKTICKÁ ČÁST

Jedním z cílů mé diplomové práce bylo zjistit, jestli se mezi žáky druhého stupně základních škol a paralelních ročníků víceletých gymnázií vyskytuje školní stres, jaké jsou jeho příčiny a důsledky. Druhým cílem pak, jestli školská reforma, která proběhla v době mezi mnou prováděnými dvěma výzkumy, nějakým způsobem ovlivnila výskyt, příčiny i důsledky školního stresu dětí.

Provedla jsem dva srovnatelné výzkumy výskytu školního stresu dětí v rozmezí čtrnácti let. Uvedu zde shrnutí původního výzkumu (dále jen první výzkum), celkové výsledky letošního výzkumu (dále jen druhý výzkum) a jejich srovnání.

4 Metodika výzkumu

Protože jsem měla v úmyslu srovnávat výsledky dvou výzkumů, použila jsem u obou stejnou metodiku. Před prvním výzkumem jsem prováděla předvýzkum, abych si ověřila, že školní stres se mezi žáky vyskytuje. Tentokrát jsem již předvýzkum neprováděla, protože je málo pravděpodobné, že by se stres z našich škol úplně vytratil.

4.1. Výzkumný nástroj

Pro shromáždění dat jsem si vybrala dotazníkovou metodu, protože její pomocí lze v krátkém čase získat velké množství informací. Dotazník byl anonymní, jeho vyplnění trvalo žákům 10 až 15 minut.

Vytvořila jsem nestandardizovaný dotazník (viz příloha A), v jehož hlavičce žáci označili třídu a pohlaví. Poté následovalo 34 uzavřených otázek, u kterých respondenti vybírali z odpovědí „nikdy“, „někdy trochu“, „někdy“, „někdy hodně“ a „často“. Otázky byly rozděleny do pěti okruhů týkajících se učební činnosti, učitelů, spolužáků, rodičů a projevů a důsledků školního stresu. Prvních 5 otázek bylo pozitivních – týkaly se těšení na ..., ostatní byly zaměřené na strach a obavy.

Další 2 otázky byly otevřené, kde žáci mohli napsat proč, na koho nebo na co se do školy těší a proč, z koho nebo z čeho mají ve škole obavy.

Poté měli ještě možnost označit číslicí, kolik učitelů mají rádi, jsou jejich oblíbení, a kolika učitelů se obávají.

V závěrečné tabulce respondenti vyjádřili svůj vztah ke škole.

4.2 Analýza dat

Získaná data jsem vyhodnotila pomocí tabulek a grafů v textovém editoru Microsoft Word a Microsoft Excel, použila jsem hodnoty absolutní četnosti, relativní četnosti a průměrné indexy zastoupení jednotlivých jevů.

Vyhodnotila jsem všechny dotazníky, i ty, které nebyly úplně správně vyplněné. Někde si žáci žádnou odpověď nevybrali, jinde jich naopak označili více. Využila jsem pouze jednoznačné odpovědi, proto jejich součet u jednotlivých otázek nemusí odpovídat počtu žáků ve třídách.

4.3 Výzkumný vzorek

Pro výzkum jsem si vybrala žáky druhého stupně základní školy, druhého stupně základní školy praktické a nižšího stupně víceletého gymnázia, tedy děti ve věku 11 – 15 let.

Dotazníky jsem předala ředitelům vybraných škol a oni zařídili jejich vyplnění. Při prvním výzkumu jsem zadávala dotazníky osobně.

Protože byly dotazníky anonymní, budu jednotlivé školy označovat pouze typem, tedy základní škola, základní škola praktická, v prvním výzkumu ještě označovaná jako zvláštní škola, a gymnázium. Z důvodu porovnávání budu třídy gymnázia označovat shodně s paralelními třídami v základní škole, tedy I. třída odpovídá VI., II. třída VII., III. třída VIII. a IV. třída IX.

V tabulce č. 1 uvádím přehled žáků podle škol a tříd, kterým jsem zadala dotazník v prvním výzkumu, v tabulce č. 2 potom přehled žáků z druhého výzkumu.

Tabulka 1: **Přehled respondentů prvního výzkumu**

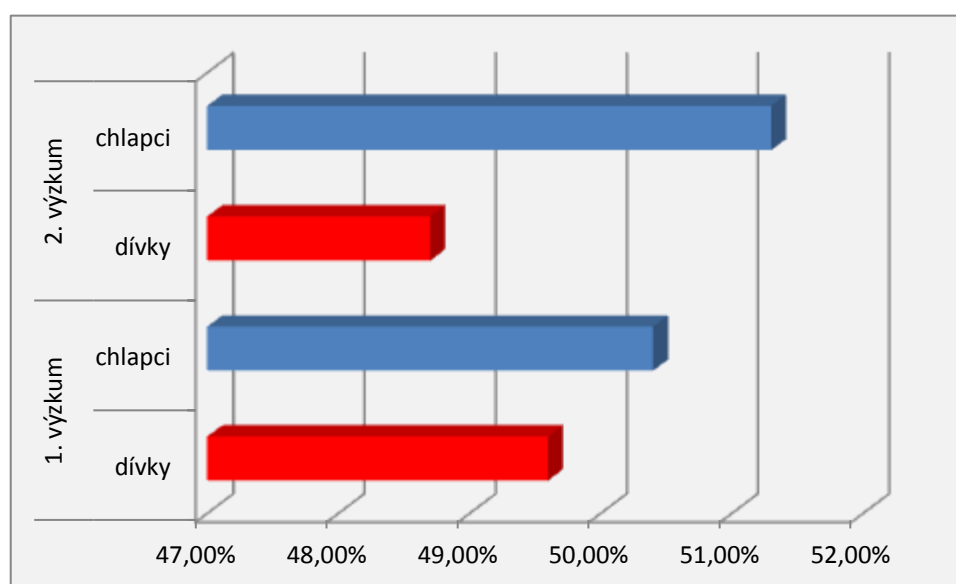
škola	VI. třída	VII. třída	VIII. třída	IX. třída	celkem
Základní škola	100	101	129	110	440
Zvláštní škola	4	8	5	9	26
Gymnázium	27	27	28	0	82
celkem	131	136	162	119	548

Tabulka 2: **Přehled respondentů druhého výzkumu**

škola	VI. třída	VII. třída	VIII. třída	IX. třída	celkem
Základní škola	24	24	15	31	94
ZŠ praktická	7	0	7	9	23
Gymnázium	29	29	30	29	117
celkem	60	53	52	69	234

Poměr chlapců a dívek byl u prvního výzkumu 374 : 380, což v relativní četnosti představuje poměr 49,6% ku 50,4%, a u druhého výzkumu 114 : 120, což je 48,7% ku 51,3%.

Graf 1: **Poměr chlapců a dívek**



4.4 Vymezení cíle

V prvním výzkumu provedeném v letech 1999 - 2000 jsem se zaměřila na zjišťování výskytu školního stresu, na jeho příznaky a následky a na otázku, jestli žáci v souvislosti se školou pociťují také kladné emoce.

Stejný cíl jsem si stanovila i v druhém výzkumu prováděném v roce 2013, aby bylo možné oba výzkumy porovnat.

Hlavním cílem celé práce je zjistit, jestli se změny, které přinesla školská reforma, nějak odrazily ve výskytu stresu u žáků ve věku 11 – 15 let.

Výzkumných problémů je v tématu školní stres dětí velmi mnoho. Je mezi žáky nižšího stupně víceletého gymnázia více stresu než mezi žáky základních škol a základních škol praktických (resp. zvláštních)? Představuje pro žáky největší stresovou zátěž učební činnost? Jsou učitelé u žáků více oblíbení nebo neoblíbení? U kolika žáků se vyskytují psychosomatická onemocnění vyvolaná školním stresem? Těší se děti do školy nebo se jí bojí?

Projevily se změny ve školství na výskytu školního stresu dětí? Převládá ve škole pozitivní klima? Změnili se vlivem školské reformy učitelé? Působí rodiče na své děti jako stresor?

4.5 Stanovení hypotéz

4.5.1 Hypotézy druhého výzkumu

Hypotézy H1 – H4 jsou společné pro první i druhý výzkum. Hypotézy H5 – H8 platí pro porovnání výsledků obou výzkumů.

H1: Mezi žáky víceletého gymnázia ve věku jedenáct až patnáct let se vyskytuje více školního stresu než mezi žáky základních škol a základních škol praktických.

H2: Nejvíce stresu se u žáků vyskytuje v souvislosti s učební činností.

H3: Psychosomatická onemocnění jako příznaky stresu se vyskytují u malého počtu žáků - u méně než u 10%.

H4: V celkovém součtu se více dětí do školy těší, než se jí bojí.

4.5.2 Hypotézy vlivu školské reformy na výskyt školního stresu dětí

- H5: Vlivem změn ve školství ubylo školního stresu dětí, poměr součtu odpovědí „někdy hodně“ a „často“ vůči součtu ostatních odpovědí u otázek č. 6 - 10 bude ve druhém výzkumu nižší.
- H6: Klima ve škole se zhoršilo, poměr odpovědí „nikdy“ v otázkách týkajících se obav z učební činnosti, učitelů a spolužáků k součtu všech ostatních odpovědí u stejných otázek bude u druhého výzkumu nižší než u prvního.
- H7: Učitelé se vlivem změn ve školství změnili k lepšímu, žáci se jich méně bojí. Součet odpovědí „někdy hodně“ a „často“ u otázek č. 17 - 20 vyjádřený v procentech z celkového počtu odpovědí v okruhu těchto otázek bude tedy u druhého výzkumu nižší.
- H8: Děti se na reakci rodičů na své školní výsledky převážně těší, poměr součtů záporných a kladných odpovědí na otázku č. 5 bude vyšší ve prospěch kladných odpovědí.

5 Shrnutí výsledků prvního výzkumu

5.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek

Při vyhodnocování výzkumu jsem u některých otázek použila označení „záporné“ odpovědi pro součet odpovědí „nikdy“ a „někdy trochu“ a „kladné“ odpovědi pro součet odpovědí „někdy hodně“ a „často“.

1. otázka Chodíš do školy rád/ráda?

Na otázku, jestli chodí do školy rádi, odpovídali žáci nejvíce, že někdy. Součet odpovědí „nikdy“ a „trochu“ převyšoval o 12% součet „hodně“ a „často“.

2. otázka Těšíš se na učení?

V celkovém součtu součet kladných odpovědí téměř rovna součtu záporných odpovědí, kladných odpovědí bylo pouze o 4 víc.

3. otázka Těšíš se na paní učitelku/pana učitele?

V této otázce se projevily velké rozdíly mezi věkovými skupinami žáků, mezi chlapci a dívkami i mezi jednotlivými typy škol.

Malé děti se mnohem více těší na paní učitelku nebo pana učitele než větší děti. S přibývajícím věkem žáků je úbytek „kladných“ odpovědí opravdu značný.

4. otázka Těšíš se na spolužáky?

Na spolužáky se velká většina žáků těší. Počet odpovědí měl směrem od „nikdy“ k „často“ stoupající tendenci ve všech třídách. Čím starší děti odpovídaly, tím větší rozdíly mezi krajními odpověďmi byly.

5. otázka Těšíš se na reakci rodičů?

Odpovědi dětí na otázku týkající se reakce rodičů pokryly rovnoměrně celé spektrum nabízených odpovědí.

6. otázka Máš strach jít do školy?

Na otázku „Máš strach jít do školy?“ odpověděli žáci nejčastěji, že nikdy. Počty odpovědí směrem k „často“ prudce klesaly.

Součet odpovědí „nikdy“ a „trochu“ převyšoval součet „hodně“ a „často“ o 82%.

Děti často spontánně odpověděly, že se nebojí chodit do školy, ale v dalších otázkách se ukázalo, že při podrobnějším zkoumání si nějaký důvod ke strachu ze školy našly.

7. otázka Obáváš se učení?

Na otázku „Obáváš se učení?“ odpovědělo nejvíce žáků, že někdy trochu, což je podle mého názoru v pořádku. Každý, i dospělý člověk pociťuje v souvislosti s ověřováním jeho znalostí a schopností, se zkoušením a hodnocením určité obavy. Pokud zůstávají v míře „někdy trochu“ nepředstavují pro psychiku dětí velkou zátěž.

8. otázka Obáváš se paní učitelky/pana učitele?

V této otázce se projevil rozdíl mezi jednotlivými školami. Ve zvláštní škole si ze dvaceti čtyř žáků vybralo dvacet odpověď „nikdy“ a zbytek „někdy trochu“.

V základní škole žáci odpovídali nejčastěji „nikdy“, ve velkém množství potom také „trochu“ a „někdy“.

Na gymnáziu mají žáci ze svých učitelů největší obavy. Ve všech třídách odpovídali nejčastěji, že se učitelů někdy trochu bojí.

9. otázka Obáváš se spolužáků/spolužaček?

Svých spolužáků se děti ve velké většině nikdy nebojí. Součet „záporných“ odpovědí převyšoval součet „kladných“ odpovědí o 94%.

Odpověď „často“ si vybralo devět žáků, což představuje pouze 1,7%, ale přesto je to číslo varující. Děti se svých spolužáků jistě nebojí bezdůvodně.

10. otázka Obáváš se reakce rodičů?

Na otázku „Obáváš se reakce rodičů?“ odpověděla většina dětí, že někdy trochu. Směrem k „často“ se počty odpovědí snižovaly.

Z průměru se vymykaly odpovědi dívek z osmého ročníku základní školy, u kterých „kladné“ odpovědi představovaly 29% a chlapců ze sedmého ročníku zvláštní školy, kde 50% z nich odpovědělo, že se často bojí reakce rodičů.

Další otázky v dotazníku jsem rozdělila do okruhů podle jednotlivých stresorů.

První okruh otázek 11. – 16. se týkal učební činnosti:

Máš obavy,

- že nezvládneš učební látku?
- že budeš muset dělat něco, co nemáš rád/a (zpívat, cvičit, kreslit,...)?
- že budeš zkoušený/zkoušená?
- že budete psát písemnou práci?
- protože jsi nenapsal/a domácí úkol?
- že jsi něco provedl/a a přijde se na to?

V otázkách týkajících se učební látky a činností jako je zpívání, cvičení a kreslení výrazně převládaly odpovědi „nikdy“ a „trochu“. Přesto se některé odpovědi lišily.

Dvacet pět procent dívek ze šestého, 32% dívek z osmého a 22% dívek z devátého ročníku základní školy projevilo mnohem více obav, že nezvládnou učební látku, než ostatní žáci.

Největší strach projevili žáci - chlapci i dívky - ze zkoušení a psaní písemné práce. Na gymnáziu a v základní škole to bylo zvláště patrné.

Míra obav se zvyšuje s přibývajícím věkem žáků. V šestém ročníku si „kladné“ odpovědi vybralo 36% dětí, v sedmém 40%, v osmém 48% a v devátém 49%.

Na gymnáziu byly rozdíly ještě větší. V primě, která odpovídá VI. třídě základní školy, odpovědi „hodně“ a „často“ označilo 26% žáků, v sekundě, která odpovídá VII. třídě, to bylo 56% a v tercii, která odpovídá VIII. třídě, dokonce 71%.

Jen žáci sedmé třídy zvláštní školy si u otázek týkajících se zkoušení i psaní písemné práce vybrali pouze odpovědi „nikdy“ a „trochu“.

Za povšimnutí stojí, které děti se bojí jít do školy, protože nenapsaly domácí úkol. Překvapilo mě, že nejvíce se bojí žáci gymnázia, a to jak dívky, tak chlapci. Čím vyšší třídu navštěvují, tím více se bojí - v primě je to 30% žáků, v sekundě již 56 a v tercii 57%.

Velký strach ze školy v souvislosti s možností odhalení toho, co provedli, projeví žáci šesté třídy zvláštní školy, kteří všichni označili pouze odpovědi „hodně“ a „často“.

Okruh otázek 17. – 20. se týkal učitelů:

Obáváš se, že paní učitelka nebo pan učitel

- se na tebe bude zlobit?
- na tebe bude křičet?
- bude křičet na tvé spolužáky?
- tě zesměšní před celou třídou?

U všech otázek týkajících se učitelů se počty vybraných odpovědí snižovaly směrem od „nikdy“ k „hodně“. Počet odpovědí „často“ byl však u všech otázek vyšší než počet odpovědí „hodně“.

Nejvíce se děti bojí zesměšnění učitelem před celou třídou. Průměrně označilo jednu z „kladných“ odpovědí na tuto otázku 21% žáků.

U otázky „Obáváš se, že paní učitelka bude křičet na tvé spolužáky“ si odpovědi „hodně“ a „často“ vybralo 62% chlapců a 30% děvčat.

Strach ze zesměšnění učitelem se objevil ve vyšší míře (součet „kladných“ odpovědí přesáhl 20%) také v sedmých a osmých třídách základní školy a v septimě a tercii na gymnáziu.

V sedmé třídě zvláštní školy vyplňovalo dotazník 8 chlapců. Z celého bloku otázek týkajících se učitelů označili pouze 3 odpověď „trochu“, ve všech ostatních případech si vybrali „nikdy“.

Žáci na závěr dotazníku vypisovali číselný počet oblíbených a neoblíbených učitelů.

Pro upřesnění uvádím, že na druhém stupni základní školy učí v jedné třídě průměrně 11 učitelů.

Ve výsledku dopadli naši učitelé u žáků dobře. Třicet šest procent žáků uvedlo, že nemá žádného neoblíbeného učitele, a pouze 5% nemá žádného oblíbeného učitele. Pro jednoho žáka jsou všichni učitelé neoblíbení, a pro jiného jsou naopak všichni oblíbení.

Okruh **týkající se spolužáků tvořily pouze tři otázky 21. – 23.:**

Obáváš se, že spolužáci

- se ti budou posmívat?
- ti budou ubližovat - chtít po tobě peníze nebo svačinu; schovávat ti věci (ale ne z legrace); chtít, abys jim sloužil/a apod.?
- tě budou bít?

Co se strachu ze spolužáků týká, „kladných“ odpovědí, vyjadřujících strach a obavy ve větší míře, se vyskytlo o 78% méně než „záporných“.

V sedmé třídě zvláštní školy, která se zdála být co do obav téměř ideální, se ukázalo, že jeden z osmi chlapců má patrně velmi špatnou pozici. Často se bojí, že mu spolužáci budou ubližovat a že ho budou bít!

Další **okruh otázek 24. – 26. se týkal reakce rodičů na školní výsledky dětí.**

Obáváš se, že když se ti ve škole něco nepovede, tak rodiče

- se na tebe budou zlobit?
- tě potrestají (něco ti zakážou)?
- tě budou bít?

Strach z reakce rodičů na školní výsledky se mezi dětmi vyskytuje v přiměřené míře. Když už se děti rodičů bojí, tak proto, že se na ně budou zlobit nebo je potrestají nějakým zákazem.

Strach z bití od rodičů se v minimální míře (děti vybraly pouze odpovědi „nikdy“, „trochu“ a „někdy“) objevil ve zvláštní škole a na gymnáziu. Zajímavé je, že na tuto otázku jedna dívka z primy a jedna dívka ze sekundy vůbec neodpověděly, i když jinak byl jejich dotazník vyplněný vzorně.

V Základní škole se bití od rodičů hodně nebo často bojí v sedmém ročníku jeden chlapec a jedna dívka, stejně jako v osmém ročníku a dokonce jedna dívka v devátém ročníku.

Okruh otázek 27. – 34. se týkal psychosomatických onemocnění a fyzických projevů školního stresu dětí:

Stane se ti někdy, že když máš jít do školy,

- rozbolí tě břicho; svírá se ti žaludek?
- nemáš chuť k jídlu?
- zvracíš?
- rozbolí tě hlava?
- bojíš se tolik, že přemýšlíš o tom, že bys do školy vůbec nešel/nešla?
- Bál/a ses tolik, že jsi šel/šla raději za školu?

Stává se ti, že

- doma látku umíš, ale ve škole druhý den ne?
- zvládneš písemku, ale ústní zkoušení u tabule ne?

Jak jsem zjistila, poměrně hodně dětí trpí psychosomatickými potížemi způsobenými stresem. Že je hodně nebo často při pomyšlení na školu rozbolí břicho, uvedlo 11% žáků. Třináct procent jich hodně nebo často nemá chuť k jídlu. „Kladné“ odpovědi označila u otázky, jestli ráno, když mají jít do školy, zvrací, 2% dětí. Bolestmi hlavy trpí hodně nebo často 13% dětí.

Myšlenku na to, že by hodně nebo často ze strachu raději do školy vůbec nešli, přiznalo 9% žáků.

Je zajímavé, že 32 dětí se přiznalo, že chodí za školu. Každá jiná odpověď než „nikdy“ znamená, že alespoň jednou bylo dítě za školou.

Poslední dvě otázky se týkaly **subjektivních potíží dětí způsobených stresem.**

Dvacet pět procent žáků odpovědělo, že se jim hodně nebo často stává, že se doma látku naučí, umí ji, ale ve škole druhý den ne.

Sedmnácti procentům dětí se hodně nebo často stává, že zvládnou písemnou práci ale ústní zkoušení u tabule ne, což může být také projevem stresu.

Nabídla jsem respondentům dvě otevřené otázky. Mohli napsat proč, na koho nebo na co, se do školy těší a **proč, z koho nebo z čeho mají ve škole obavy**. Některé děti je vůbec nevyužily. Většinou ale děti psaly, že se těší na své spolužáky, že chodí do školy rády proto, že je tam legrace a že se naučí něco nového. Někteří vtipálci napsali, že se těší na přestávky a na dobrý oběd.

Co se obav týče, opakovaly se většinou odpovědi typu strachu ze zkoušení, z testů, písemných prací a u vyšších ročníků také z přijímacích zkoušek na střední školy. Často se také objevovali jako původci strachu učitelé různých předmětů. Někteří žáci měli dokonce potřebu napsat jejich jména. Psali také, že se obávají, že některé učitelky udělají ve škole rozruch pro maličkost, že budou zbytečně křičet na ně i na jejich spolužáky. Dva chlapci z osmé třídy napsali, že se obávají, že je bude jistá paní učitelka zkoušet tak dlouho, dokud je na něčem nenachytá, aby jim mohla dát dvojku.

V úplném závěru jsem požádala respondenty, aby se zamysleli nad svým **vztahem ke škole** a vybrali si jednu z nabízených možností:

- Mám školu rád/a; těším se do ní.
- Nemám školu rád/a, ale nebojím se jí.
- Nemám školu rád/a; pociťuji z ní obavy, strach.

Z výsledků vyplynulo, že většinu žáků škola sice netěší, ale nebojí se jí. Potěšující bylo zjištění, že dětí, které mají školu rády, je o 20% více než těch, které se jí bojí.

Zajímavý byl výsledek výzkumu v primě na gymnáziu. Žádný žák si tam nevybral neutrální odpověď. Dvanáct žáků (což je 46%), z toho 5 chlapců a 7 dívek, napsalo, že mají školu rádi, a 14 žáků (což je 54%), z toho 2 chlapci a 12 dívek, napsalo, že nemají školu rádi a dokonce jim nahání strach.³⁰

³⁰ ŠTĚPÁNKOVÁ, J. *Škola – místo radosti nebo strachu?* Hradec Králové, 2000. Bakalářská práce. Vysoká škola pedagogická, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí bakalářské práce: Pavel Vacek.

5.2 Porovnání výsledků výzkumu s hypotézami

- H1: Mezi žáky víceletého gymnázia ve věku dvanáct až patnáct let se vyskytuje více školního stresu než mezi žáky základních a zvláštních škol.
Tuto hypotézu můj výzkum nepotvrdil. Výsledky ukázaly, že mezi žáky gymnázia je méně školního stresu než mezi žáky základních škol. Nejméně strachu a obav se vyskytuje mezi žáky zvláštní školy.
- H2: Nejvíce stresu se u žáků objevuje v souvislosti s učební činností.
Tato hypotéza byla mým výzkumem potvrzena. V celkovém součtu otázek týkajících se učební činnosti odpověď „hodně“ nebo „často“ označilo 22% žáků, což je o deset procent více než u ostatních okruhů otázek.
- H3: Psychosomatická onemocnění jako příznaky stresu se vyskytují u malého počtu žáků - u méně než 10%.
Tato hypotéza bohužel nebyla výzkumem potvrzena. Když jsem vzala v úvahu všechny odpovědi mimo „nikdy“, protože i když dítě označilo „někdy trochu“, znamená to, že se u něj nějaké fyziologické příznaky stresu objevily, zjistila jsem, že je příznalo 45% žáků.
- H4: V celkovém součtu se více dětí do školy těší, než se jí bojí.
Tato hypotéza byla jednoznačně potvrzena. K posouzení jsem využila prvních deset otázek z dotazníku - v pěti z nich jsem se ptala, jak hodně a na co se děti do školy těší, v dalších pěti čeho a jak moc se ve škole bojí. Sečetla jsem v každých pěti otázkách všechny označené odpovědi a odečetla od nich odpovědi „nikdy“.
Výsledek jsem přepočítala na procenta a zjistila, že alespoň trochu se do školy těší 88% žáků. Stejně jsem spočítala odpovědi týkající se strachu. Výsledkem je, že 54% dětí má z něčeho nebo z někoho ve škole alespoň trochu strach.

6 Vyhodnocení druhého výzkumu

6.1 Statistické vyhodnocení jednotlivých otázek

U některých otázek použiji statistické vyhodnocení pomocí tabulek a grafů, u jiných pouze komentář. Z důvodu možnosti využití průměrného indexu, přiřazuji slovním odpovědím tyto hodnoty:

Tabulka 3: Číselná hodnota odpovědí

slovní hodnota	číselná hodnota
Nikdy	1
Někdy trochu	2
Někdy	3
Někdy hodně	4
Často	5

1. otázka: Chodíš do školy rád/ráda?

První otázka je jedna z pěti otázek, které byly formulovány pozitivně. Týkaly se radosti z chování do školy a těšení se na učení, učitele, spolužáky a reakci rodičů na školní výsledky dětí. U těchto otázek čím je průměrný index vyšší, tím pozitivnější jsou emoce dětí.

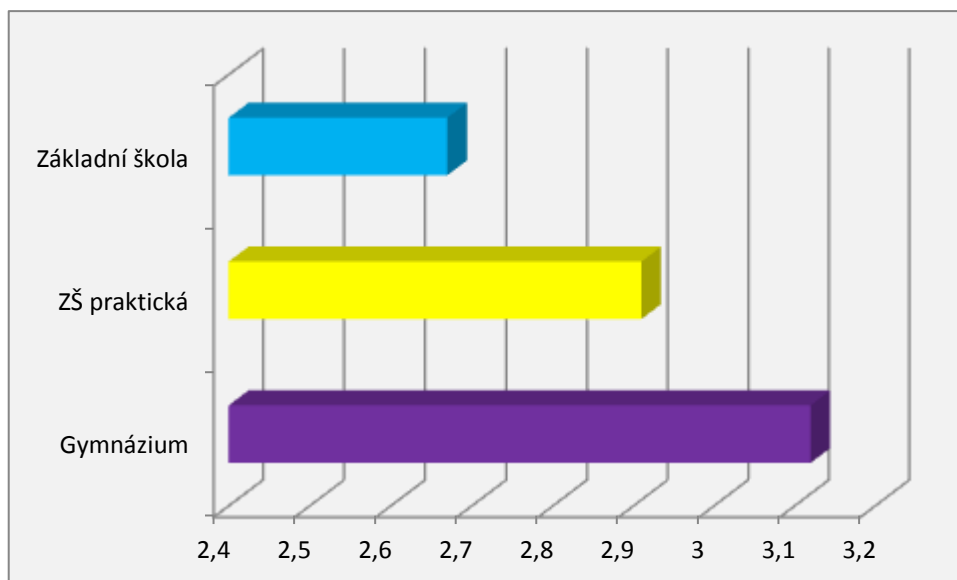
Na tuto otázku odpovídali respondenti nejčastěji, že někdy chodí do školy rádi. Součet odpovědí „nikdy“ a „někdy trochu“ převýšil součet odpovědí „někdy hodně“ a „často“ o 6%, z čehož vyplývá, že děti velkou radost z chování do školy nemají.

Jak vyplývá z tabulky a grafu, nejraději chodí do školy žáci víceletého gymnázia.

Tabulka 4: Chodíš do školy rád/a

1. otázka	Chodíš do školy rád/a?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	14	20	45	10	4	2,67
ZŠ praktická	2	9	5	3	4	2,91
Gymnázium	3	21	59	24	9	3,12
Celkem	19	50	109	37	17	2,92

Graf 2: Chodíš do školy rád/a



2. otázka: Těšíš se na učení?

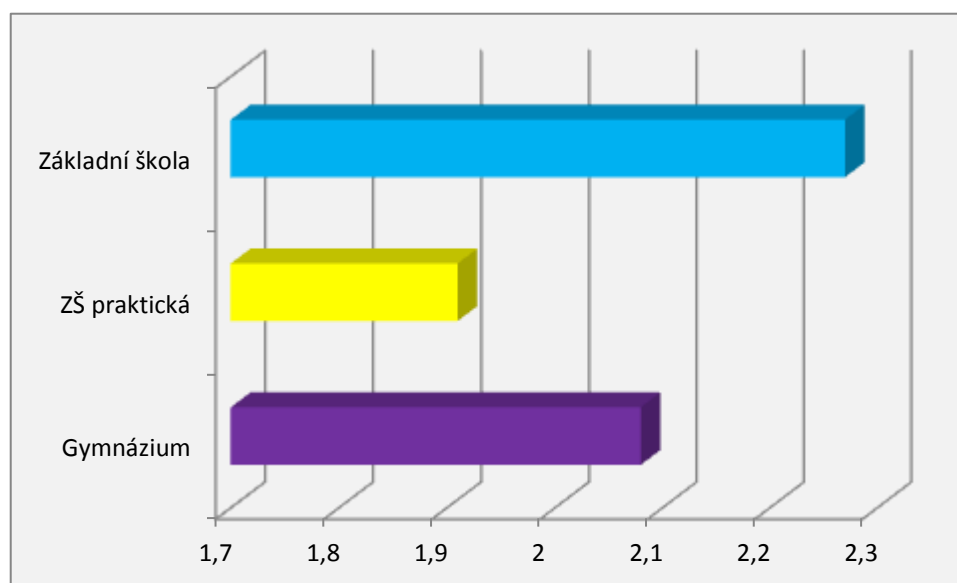
U této otázky výrazně převýšily záporné odpovědi nad odpověďmi kladnými. Těch bylo v celkovém součtu pouze 18, jen 1 dívka ze VII. třídy základní školy, 1 dívka z tercie a 1 chlapec z primy označili odpověď „často“.

Na učení se nejvíce těší žáci základní školy.

Tabulka 5: Těšíš se na učení

2. otázka	Těšíš se na učení?					Průměrný index
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	
Základní škola	18	41	27	7	1	2,27
ZŠ praktická	9	8	5	1	0	1,91
Gymnázium	36	42	26	7	2	2,08
Celkem	63	91	58	15	3	2,08

Graf 3: Těšíš se na učení



3. otázka: Těšíš se na paní učitelku/pana učitele?

V odpovědích na tuto otázku se objevily velké rozdíly mezi jednotlivými typy škol, mezi ročníky i mezi chlapci a dívkami.

Nejoblíbenější jsou učitelé v základní škole praktické, např. žáci z osmé třídy označili 2 odpovědi „někdy trochu“, po jedné odpovědi „někdy“ a „někdy hodně“ a 3 odpovědi „často“, což představuje průměrný index 3,71.

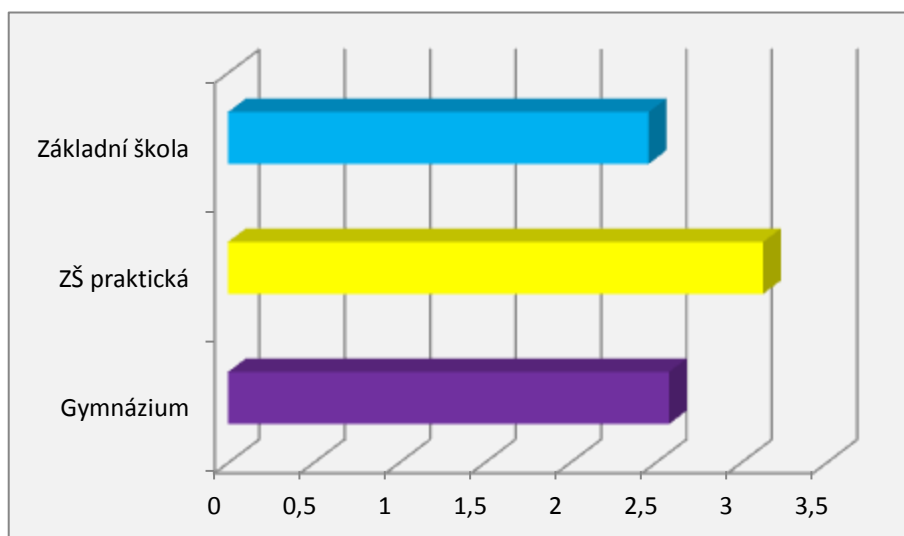
V základní škole se vymykala z průměru sedmá třída, kde 6 žáků označilo odpověď „často“, což v ostatních třídách neudělal nikdo.

Dívky z tercie neoznačily ani jednu kladnou odpověď. Dvě odpověděly „nikdy“, 9 jich odpovědělo „někdy trochu“ a 6 „někdy“, průměrný index jejich odpovědí byl 2,23, což je o mnoho méně než v jiných třídách.

Tabulka 6: Těšíš se na paní učitelku/pana učitele

3. otázka	Těšíš se na paní učitelku/pana učitele?					
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	19	29	32	6	6	2,46
ZŠ praktická	3	4	6	5	4	3,13
Gymnázium	11	50	35	9	8	2,58
Celkem	33	83	73	20	18	2,72

Graf 4: Těšíš se na paní učitelku/pana učitele



4. otázka: Těšíš se na spolužáky?

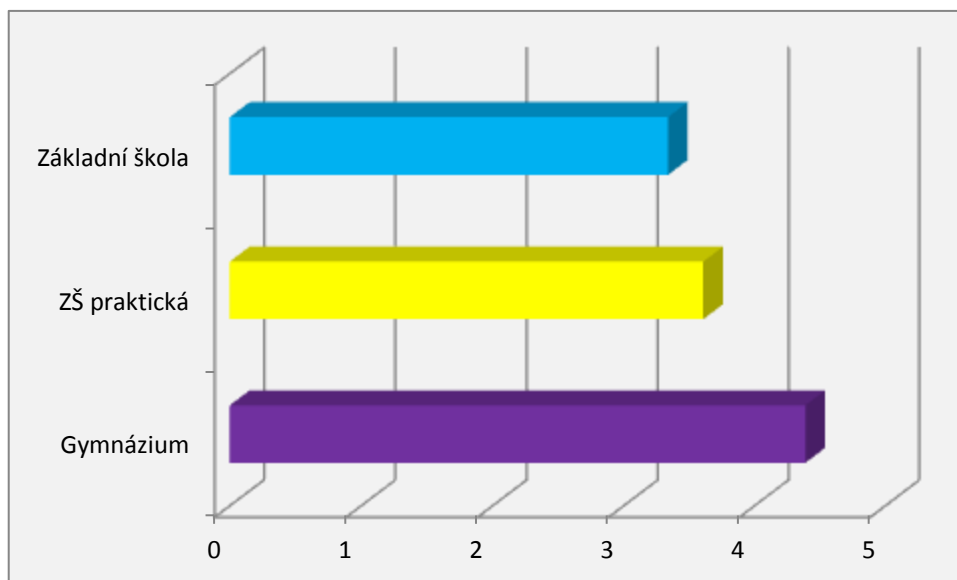
Respondenti ve všech typech škol i ve všech ročnících odpovídali podobně. Všude se na své spolužáky převážně těší. Odpověď „někdy“ si vybralo celkem 16 žáků, což je 7%, záporné odpovědi také označilo celkem 16 žáků a kladné odpovědi si vybralo celkem 196 žáků, což je 86%. Tím se potvrzuje teorie z úvodní části práce, že pro pubescenty je skupina vrstevníků velice důležitá.

Pouze 2 chlapci ze šesté třídy základní školy, 1 chlapec ze šesté třídy základní školy praktické a 1 dívka z kvarty se na spolužáky nikdy netěší.

Tabulka 7: Těšíš se na spolužáky

4. otázka	Těšíš se na spolužáky?					
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	2	3	6	23	58	3,34
ZŠ praktická	1	6	2	3	9	3,61
Gymnázium	1	3	8	41	62	4,39
Celkem	4	12	16	67	129	3,78

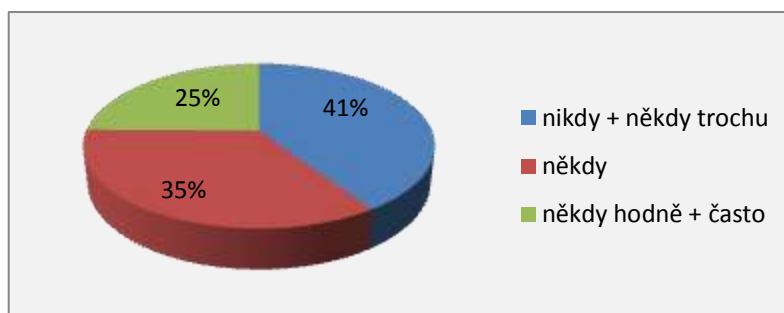
Graf 5: Těšíš se na spolužáky



5. otázka: Těšíš se na reakci rodičů na tvé výsledky?

Je zarážející, jak málo dětí ve věku 11 – 15 let se těší na reakci rodičů na výsledky své školní práce. Sedmdesát osm žáků, což je 35%, označilo neutrální odpověď „někdy“, 92 žáků, což je celkem 41%, označilo některou ze záporných odpovědí a pouze 56 žáků, což představuje 25%, si vybralo některou z kladných odpovědí. Rozdíly mezi školami jsou nepatrné.

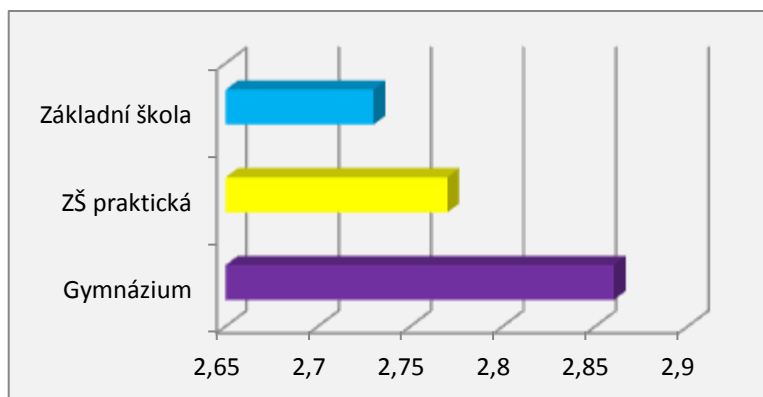
Graf 6: Těšení se na reakci rodičů



Tabulka 8: Těšíš se na reakci rodičů na tvé výsledky

5. otázka	Těšíš se na reakci rodičů na tvé výsledky?					Průměrný index
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	
Základní škola	21	18	23	15	11	2,73
ZŠ praktická	7	3	5	2	5	2,77
Gymnázium	10	33	50	9	14	2,86
Celkem	38	54	78	26	30	2,78

Graf 7: Těšíš se na reakci rodičů na tvé výsledky



6. otázka: Máš strach jít do školy?

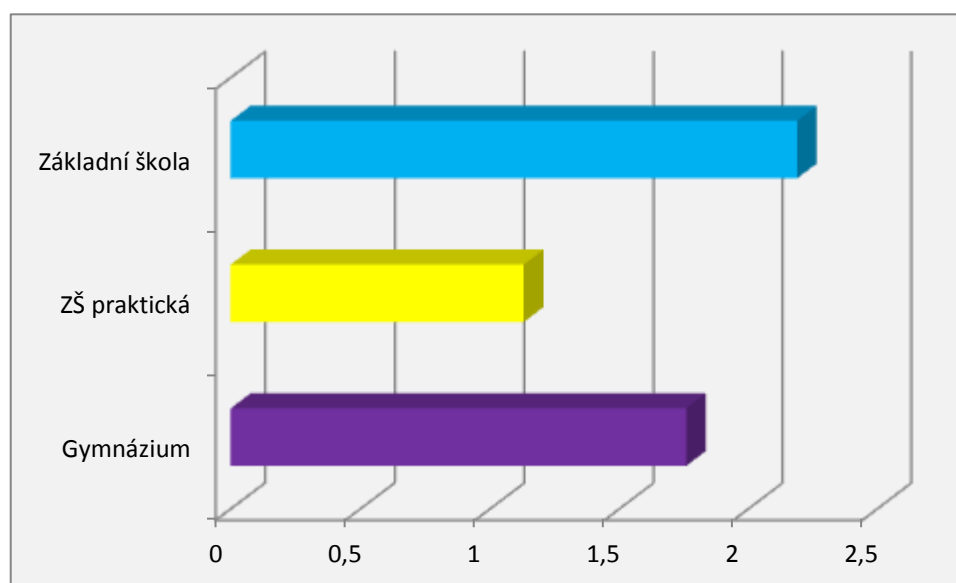
Druhý okruh otázek je podobný jako ten první, jen místo těšení se na něco jsem se ptala na strach a obavy. U všech následujících otázek platí, že čím nižší je průměrný index, tím méně mají děti strachu a obav.

Nejméně se bojí chodit do školy žáci základní školy praktické, pouze 1 dívka ze šesté třídy, 1 chlapec ze sedmé a 1 chlapec z osmé třídy označili odpověď „někdy trochu“, všichni ostatní žáci se nikdy nebojí jít do školy.

Tabulka 9: Máš strach jít do školy

6. otázka	Máš strach jít do školy?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	29	28	19	9	3	2,19
ZŠ praktická	19	3	0	0	0	1,13
Gymnázium	53	40	15	3	2	1,76
Celkem	101	71	34	12	5	1,69

Graf 8: Máš strach jít do školy



7. otázka: Obáváš se učení?

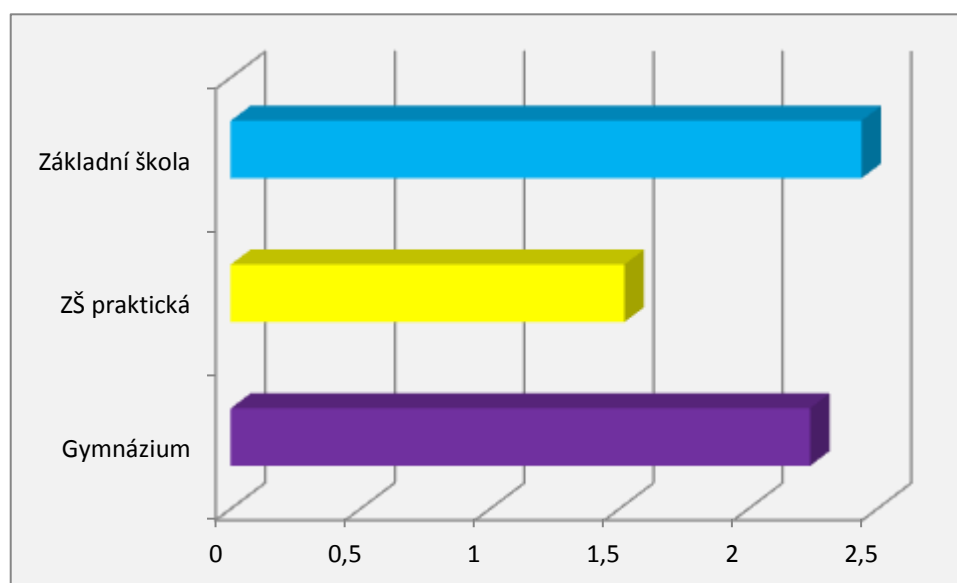
Obavy z učení patří k běžným pocitům souvisejících se školou, zažil je snad každý člověk. V přiměřené míře žáka stimulují k lepším výkonům, ale pokud je jich příliš a působí dlouhodobě, mohou způsobit stres.

Jak vyplývá ze statistiky, v praktické škole se žáci učení nijak zvlášť neobávají. Kladnou odpověď si nevybral ani jeden z nich. V ostatních školách se žáci převážně bojí někdy trochu.

Tabulka 10: Obáváš se učení

7. otázka	Obáváš se učení?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	21	28	31	10	4	2,44
ZŠ praktická	14	6	3	0	0	1,52
Gymnázium	32	41	32	7	5	2,24
Celkem	67	75	66	17	9	2,06

Graf 9: Obáváš se učení



8. otázka: Obáváš se paní učitelky/pana učitele?

Učitel je pro žáky dlouhodobým partnerem, kterého si ovšem sami nevybrali. S některým vycházejí žáci lépe, s některým hůř, ale bát by se ho neměli. Na prvním stupni základní školy je vztah žáků k učiteli pevnější, ale vzhledem k tomu, kolik času společně ve škole tráví, je důležitý i pro pubescenty. Učitel svým přístupem dokáže dětem školu zpříjemnit nebo naopak jim ji znepríjemnit.

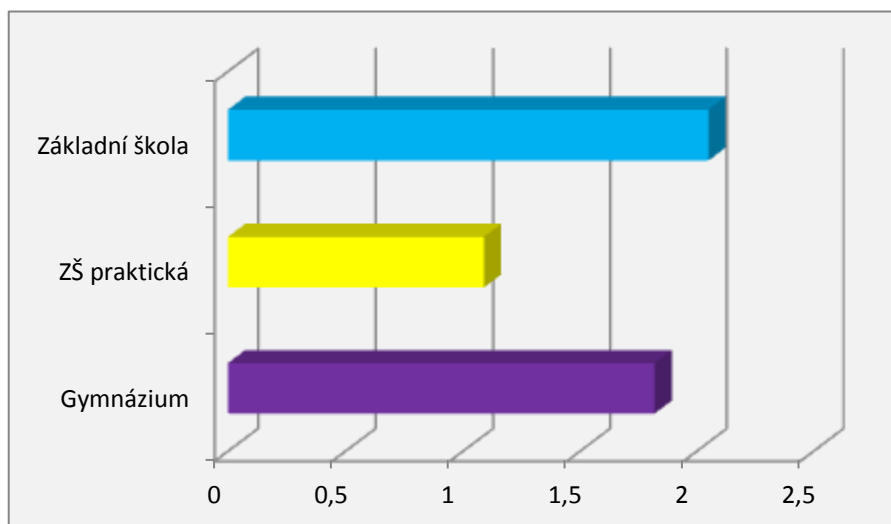
V základní škole praktické žáci vycházejí se svými učiteli velice dobře. Pouze 2 chlapci z deváté třídy označili odpověď „někdy trochu“, ostatní žáci se paní učitelky nebo pana učitele nebojí nikdy.

V základní škole kladné odpovědi označilo celkem 7 žáků, to je 7,5%, a na gymnáziu 8 žáků, což představuje 6,8%.

Tabulka 11: Obáváš se paní učitelky/pana učitele

8. otázka	Obáváš se paní učitelky/pana učitele?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	32	32	22	6	1	2,05
ZŠ praktická	19	2	0	0	0	1,09
Gymnázium	57	36	16	3	5	1,82
Celkem	108	70	38	9	6	1,65

Graf 10: Obáváš se paní učitelky/pana učitele



9. otázka: Obáváš se spolužáků/spolužaček?

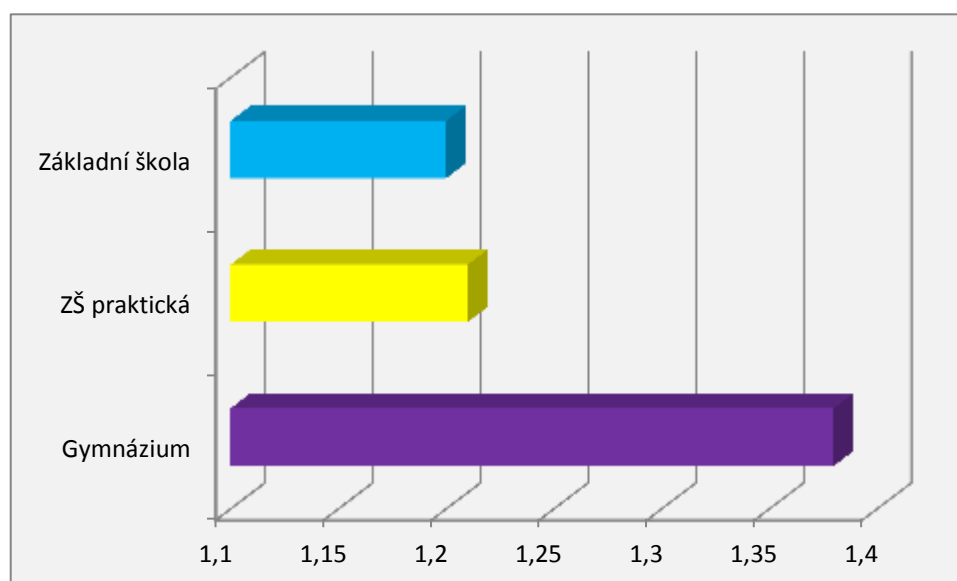
Vztahy s vrstevníky jsou pro pubescenty velice důležité. Děti dokážou být přátelské, ale taky dovedou hodně ublížit. Některé se z obavy, aby se samy nestaly obětí šikany, připojí k silnějším jedincům.

Nejlepší vztahy mezi žáky jsou podle průměrného indexu v základní škole, ale tam se svých spolužáků často bojí 1 dívka ze sedmé třídy a 1 chlapec z osmé třídy na rozdíl od základní školy praktické, kde se ani hodně ani často nebojí nikdo. Na gymnáziu se spolužáků někdy hodně bojí 1 chlapec ze sekundy a 2 dívky z tercie a často 2 dívky a 1 chlapec z kvarty.

Tabulka 12: Obáváš se spolužáků/spolužaček

9. otázka	Obáváš se spolužáků/spolužaček?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	77	3	3	0	2	1,20
ZŠ praktická	19	3	1	0	0	1,21
Gymnázium	89	13	9	3	3	1,38
Celkem	185	19	13	3	3	1,26

Graf 11: Obáváš se spolužáků/spolužaček



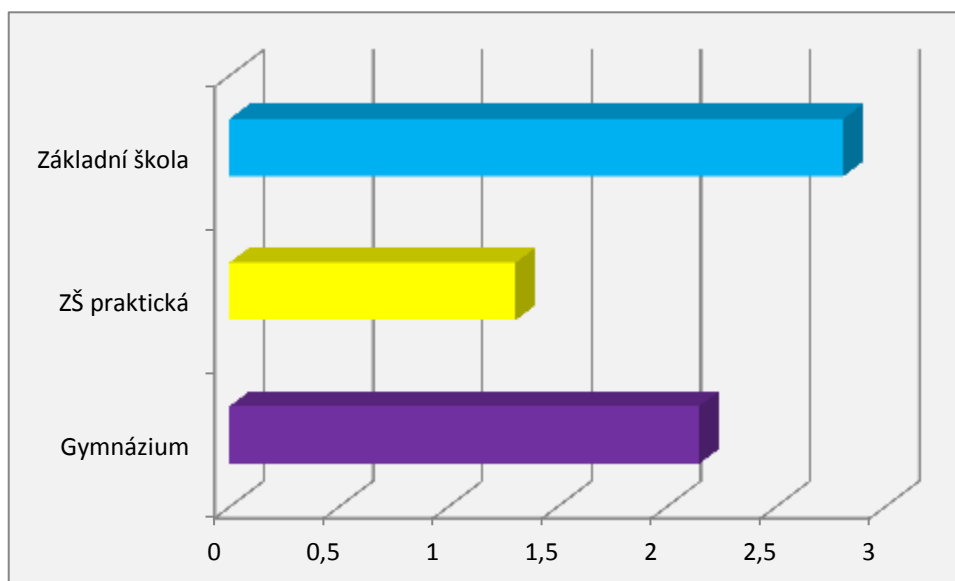
10. otázka: Obáváš se reakce rodičů?

Podle výsledků v tabulce je zřejmé, že nejméně se reakce rodičů na své školní výsledky bojí žáci základní školy praktické. Na gymnáziu označili odpověď „často“ jeden chlapec z kvarty a jedna dívka a tři chlapci ze sekundy, v ostatních třídách tuto odpověď neoznačil nikdo. Z pěti žáků, kteří se často bojí reakce rodičů, jsou čtyři ze sekundy. V základní škole se vymykala z průměru osmá třída, ale z opačného důvodu, protože tam si odpověď „často“ nevybral nikdo. V ostatních ročnících byly tyto odpovědi rozděleny rovnoměrně.

Tabulka 13: Obáváš se reakce rodičů

10. otázka	Obáváš se reakce rodičů?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	16	28	20	15	14	2,81
ZŠ praktická	17	4	0	1	0	1,31
Gymnázium	40	40	21	11	5	2,15
Celkem	73	72	41	27	19	2,09

Graf 12: Obáváš se reakce rodičů



11. otázka: Máš obavy, že nezvládneš učební látku?

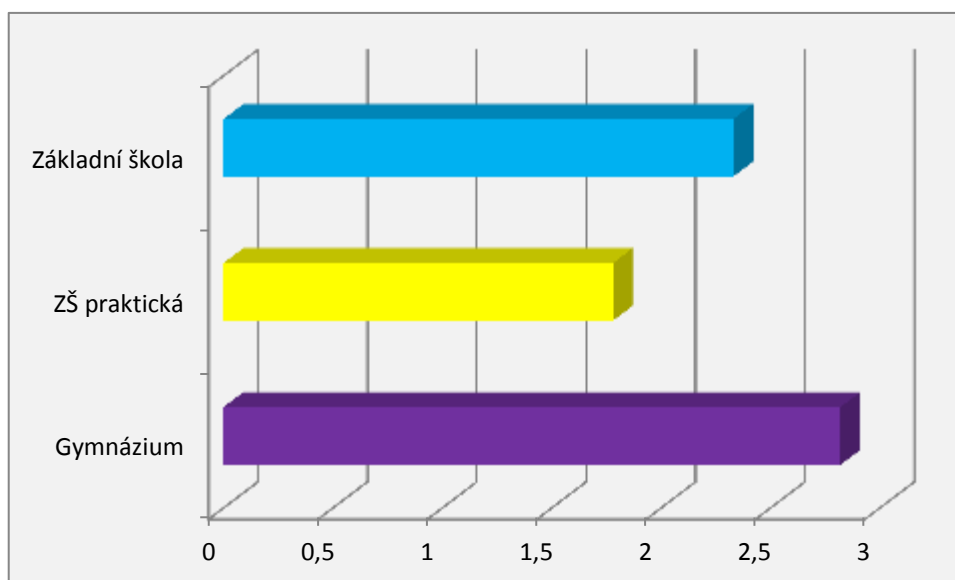
Nejmenší obavy z učební látky mají žáci základní školy praktické. V základní škole i na gymnáziu se nejvíce děti někdy bojí, že učební látku nezvládnou, a to v rozsahu od někdy trochu až po někdy hodně.

V základní škole byly odpovědi „nikdy“ a „často“ vyrovnané v poměru 10 : 11, na gymnáziu převládaly odpovědi „nikdy“ v poměru 19 : 5. Na gymnáziu bylo znát, že se odpovědi měnily podle věku dětí. V primě se učiva nebál nikdo, v sekundě a tercií po jednom žákovi a v kvartě to jím byli tři žáci. Zřejmě se zvyšujícími se nároky stoupají i obavy žáků.

Tabulka 14: Máš obavy, že nezvládneš učební látku

11. otázka	Máš obavy, že nezvládneš učební látku?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	10	33	25	15	11	2,82
ZŠ praktická	11	8	2	2	0	1,78
Gymnázium	19	59	23	10	5	2,33
Celkem	40	100	50	27	16	2,31

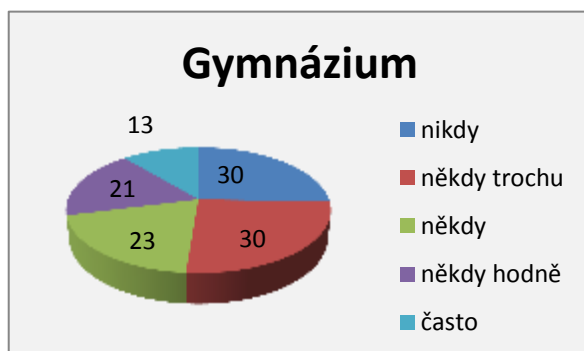
Graf 13: Máš obavy, že nezvládneš učební látku



12. otázka Máš obavy, že budeš muset dělat něco, co nemáš rád/ráda?

Pro lepší pochopení otázky, jsem dala do závorky vysvětlení, že mám na mysli zpěv, cvičení, kreslení,... tedy činnosti, pro které je třeba určité nadání. Sama si pamatuji, jaký jsem zažívala stres při hudební výchově, protože nemám hudební sluch a styděla jsem se zpívat. V základní škole a v základní škole praktické se takových činností obával jen nepatrný počet žáků, ale na gymnáziu byly odpovědi rozložené téměř rovnoměrně.

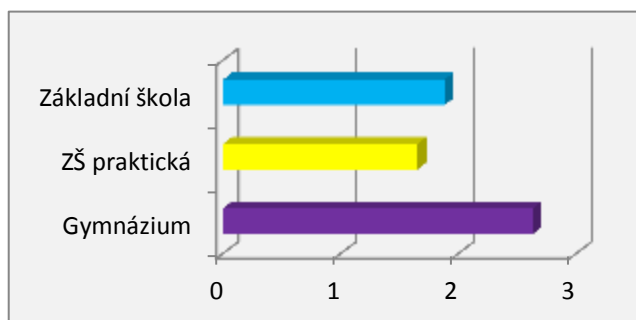
Graf 14: Obavy z činností vyžadujících nadání u žáků gymnázia



Tabulka 15: Máš obavy, že budeš muset dělat něco, co nemáš rád/ráda

12. otázka	Máš obavy, že budeš muset dělat něco, co nemáš rád/ráda?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	28	31	21	6	8	1,88
ZŠ praktická	15	4	2	1	1	1,65
Gymnázium	30	30	23	21	13	2,63
Celkem	73	65	46	28	22	2,05

Graf 15: Máš obavy, že budeš muset dělat něco, co nemáš rád/ráda



13. otázka Máš obavy, že budeš zkoušený/zkoušená?

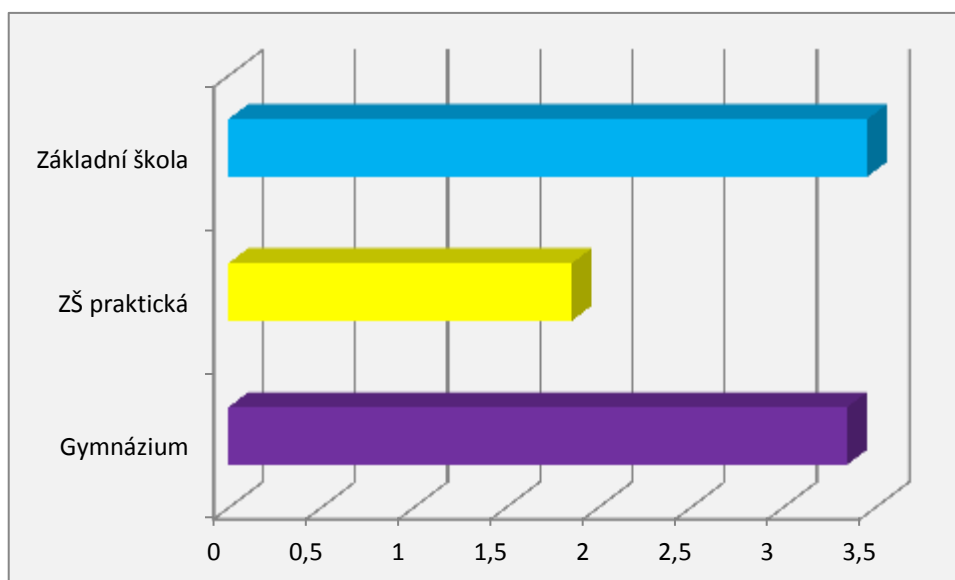
Ověřování znalostí bylo snad vždy původcem stresu u žáků a zkoušení bývá nejobávanější. Žák stojí před tabulí a celá třída sleduje jeho výkon, což mu nemusí být příjemné.

Zkoušení se nebojí žáci v základní škole praktické. Z možností „někdy hodně“ a „často“ si pouze jeden žák deváté třídy vybral odpověď „často“, což představuje pouze 4,34% z celkového počtu odpovědí. Na rozdíl od gymnázia, kde součet kladných odpovědí činil 47,86% z celkového počtu odpovědí, a od základní školy, kde to bylo dokonce 48,93%.

Tabulka 16: Máš obavy, že budeš zkoušený/zkoušená

13. otázka	Máš obavy, že budeš zkoušený/zkoušená?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	4	16	28	24	22	3,46
ZŠ praktická	12	4	6	0	1	1,86
Gymnázium	9	23	29	30	26	3,35
Celkem	25	43	63	54	49	2,89

Graf 16: Máš obavy, že budeš zkoušený/zkoušená



14. otázka Máš obavy, že budete psát písemnou práci?

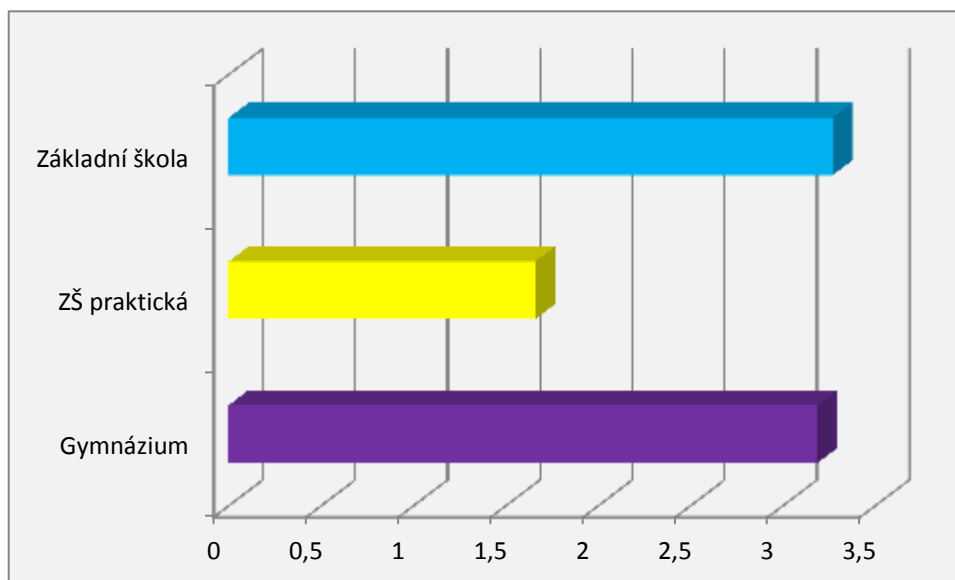
I v této otázce, stejně jako v ostatních týkajících se obav z učení, se vymykaly odpovědi žáků základní školy praktické, u nich se žádný velký strach z písemné práce nevyskytuje.

Rozložení odpovědí žáků základní školy i gymnázia bylo podobné. U žáků základní školy tvořily odpovědi „nikdy“ pouze 7,60%, u žáků gymnázia dokonce jen 6,83%, zato u odpovědí „často“ to bylo v základní škole 23,91% a na gymnáziu 17,09%.

Tabulka 17: Máš obavy, že budete psát písemnou práci

14. otázka	Máš obavy, že budete psát písemnou práci?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	7	22	24	17	22	3,27
ZŠ praktická	11	6	4	0	0	1,66
Gymnázium	8	24	42	23	20	3,19
Celkem	26	52	70	40	42	2,70

Graf 17: Máš obavy, že budete psát písemnou práci



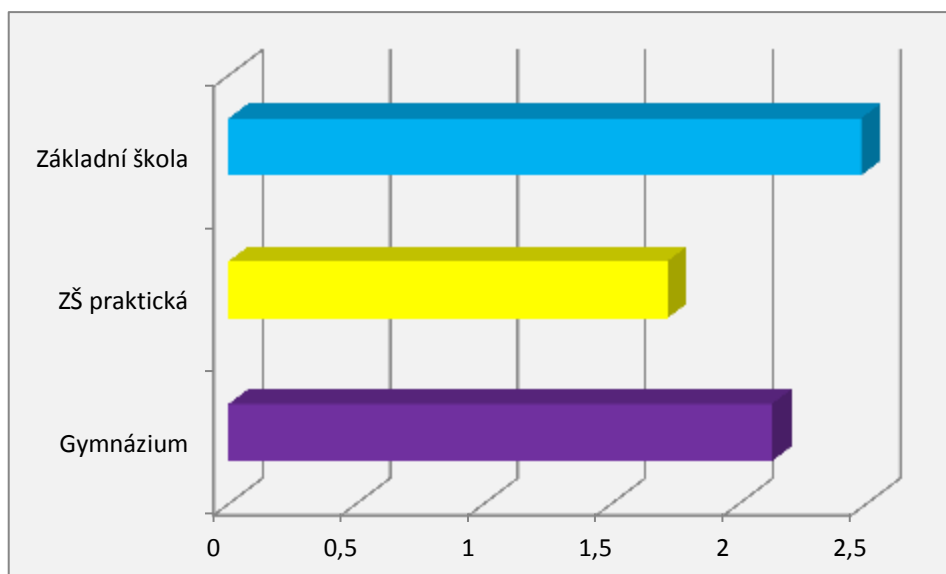
15. otázka Máš obavy, protože jsi nenapsal/a domácí úkol?

Obávat se, protože nenapsal domácí úkol, může ten, kdo ho skutečně nenapsal. Je zajímavé, kolik dětí s tím má zkušenost. V praktické škole ji má často pouze jeden chlapec ze šesté třídy, na gymnáziu označilo kladné odpovědi celkem 10 žáků, což je 8,54%, v základní škole dokonce 18 žáků, což představuje 19,56%.

Tabulka 18: Máš obavy, protože jsi nenapsal/a domácí úkol

15. otázka	Máš obavy, protože jsi nenapsal/a domácí úkol?					
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	21	33	19	8	10	2,48
ZŠ praktická	9	12	0	0	1	1,72
Gymnázium	34	48	25	5	5	2,13
Celkem	64	93	44	13	16	2,11

Graf 18: Máš obavy, že budete psát písemnou práci



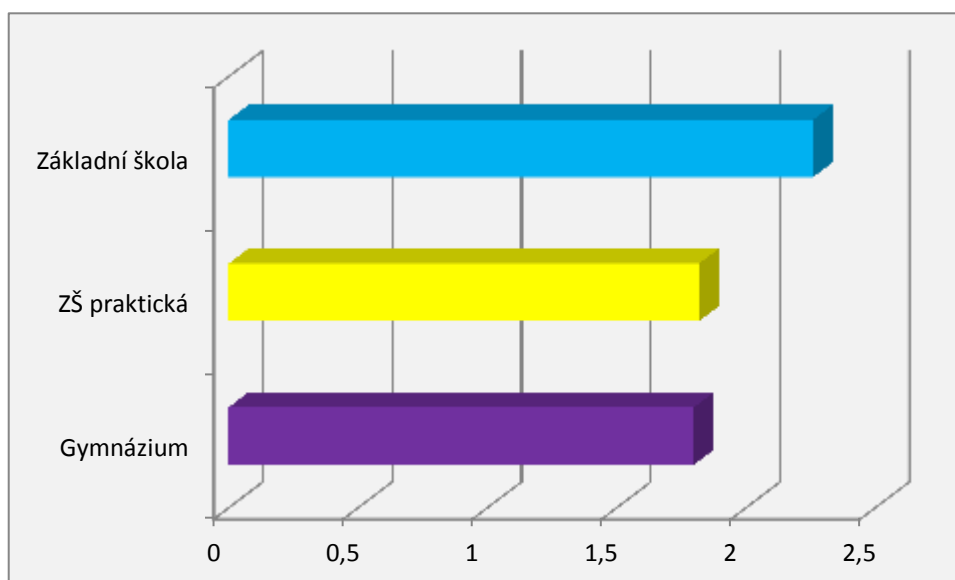
16. otázka Máš obavy, protože jsi něco provedl/a, a přijde se na to?

I tato otázka nutila žáky sáhnout si do svědomí. Ukázalo se, že docela dost z nich přiznalo, že ho nemají zrovna čisté, když se bojí, že se přijde na to, co provedli. Když jsem pominula odpovědi „nikdy“ a „někdy trochu“, protože se i nejvzornější dítě může někdy obávat, že něco třeba zapomnělo udělat nebo přinést, a sečetla všechny ostatní dopovědi, vyšlo 64, což je 27,46%. Více než čtvrtina žáků na všech zkoumaných typech škol nemá čisté svědomí, něco tají.

Tabulka 19: Máš obavy, protože jsi něco provedl/a, a přijde se na to

16. otázka	Máš obavy, protože jsi něco provedl/a, a přijde se na to?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	33	26	19	6	9	2,26
ZŠ praktická	14	4	2	1	2	1,82
Gymnázium	59	33	17	5	3	1,80
Celkem	106	63	38	12	14	1,96

Graf 19: Máš obavy, protože jsi něco provedl/a, a přijde se na to



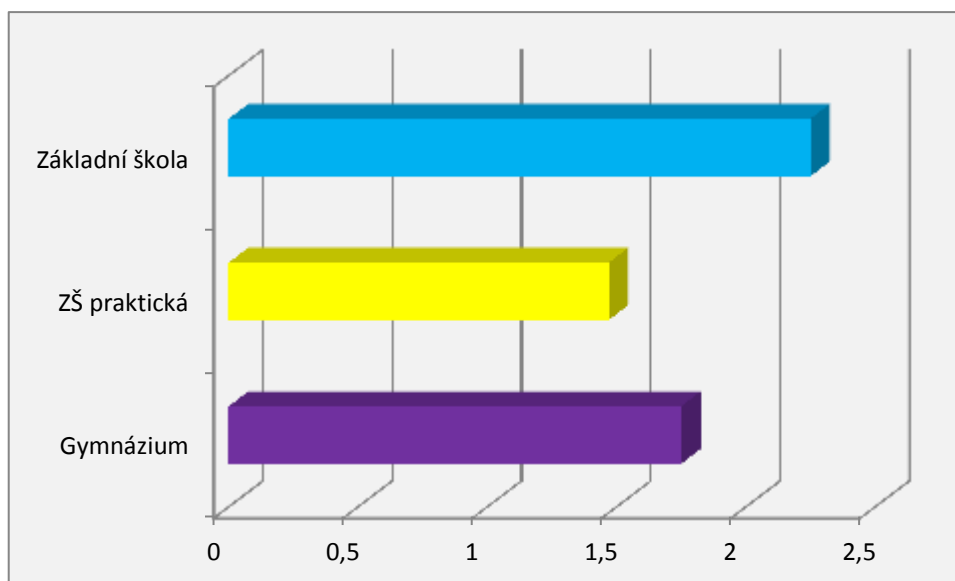
17. otázka Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel se na tebe bude zlobit?

Nejméně se učitelů bojí v základní škole praktické. Kladnou odpověď neoznačil ani jeden žák. V základní škole byly odpovědi „často“ rozloženy rovnoměrně do všech ročníků, na gymnáziu ji označili po jednom žákovi ze sekundy a tercie.

Tabulka 20: Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel se na tebe bude zlobit

17. otázka	Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel se na tebe bude zlobit?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	26	38	18	4	8	2,25
ZŠ praktická	15	5	3	0	0	1,47
Gymnázium	54	43	17	1	2	1,75
Celkem	95	86	38	5	10	1,82

Graf 20: Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel se na tebe bude zlobit



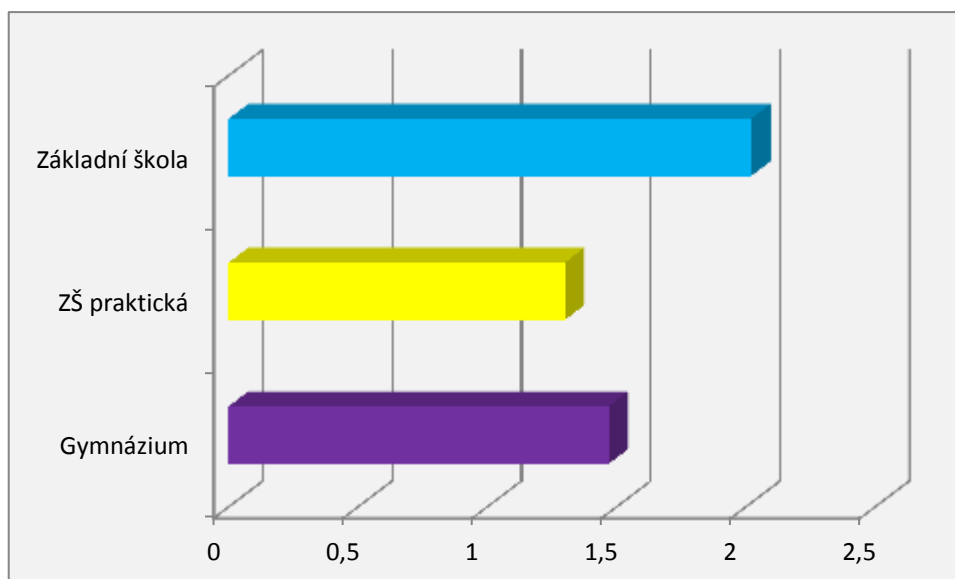
18. otázka Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel na tebe bude křičet?

Křiku učitelů se nejvíce bojí v základní škole. Obavy byly rozloženy naprosto rovnoměrně mezi jednotlivé ročníky i mezi chlapce a dívky. Stejně byly rozloženy i na gymnáziu, kde je vyjádřili jedna dívka v sekundě a jeden chlapec v tercií. V základní škole praktické buď učitelé na žáky nekřičí, nebo se jejich křiku žáci nebojí.

Tabulka 21: Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel na tebe bude křičet

18. otázka	Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel na tebe bude křičet?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	36	33	15	7	3	2,02
ZŠ praktická	18	3	2	0	0	1,30
Gymnázium	70	32	7	1	1	1,47
Celkem	124	68	24	8	4	1,59

Graf 21. Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel na tebe bude křičet



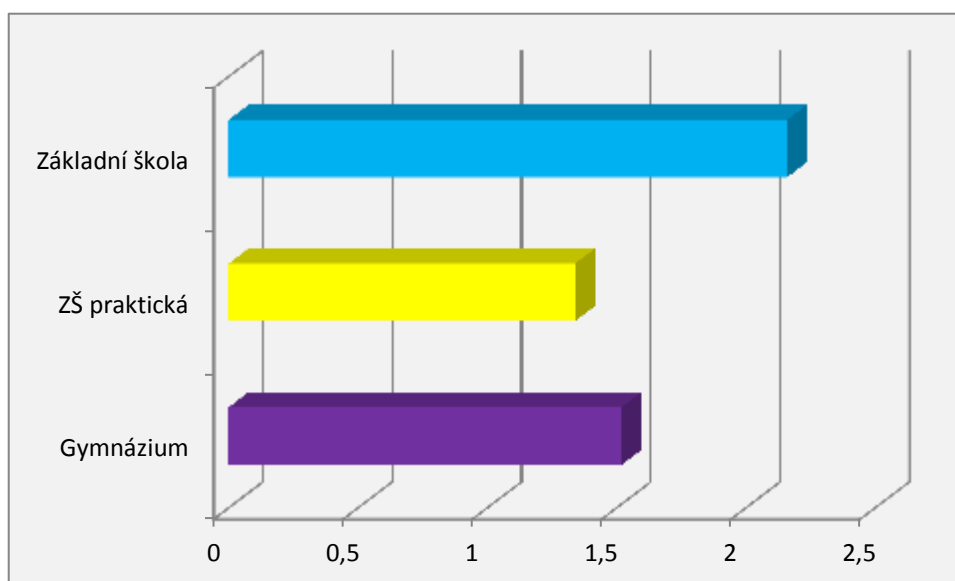
19. otázka Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel bude křičet na tvé spolužáky?

Je zajímavé, že se více dětí obává toho, že učitel bude křičet na spolužáky, než na ně samotné. Některé děti, i když jsou samy hodné a nedávají učiteli záminku, aby na ně křičel, nemají rády nepohodu ve škole. Vadí jim, že se učitel zlobí a že ve třídě není pozitivní klima.

Tabulka 22: Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel bude křičet na tvé spolužáky

19. otázka	Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel bude křičet na tvé spolužáky?					
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	33	27	22	7	4	2,16
ZŠ praktická	19	2	1	0	1	1,34
Gymnázium	76	29	5	2	4	1,52
Celkem	128	58	28	9	9	1,67

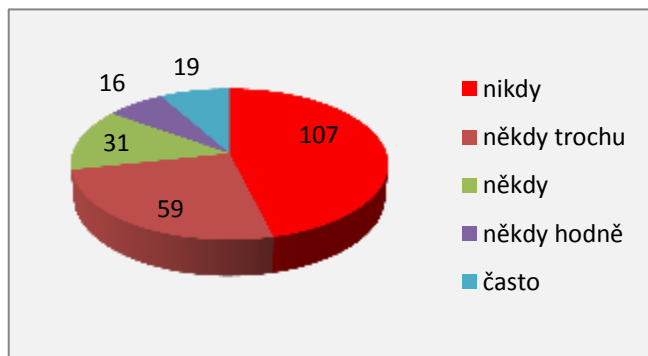
Graf 22: Obáváš se, že učitelka/učitel bude křičet na tvé spolužáky



20. otázka Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel tě zesměšní před celou třídou?

Tato otázka je velmi závažná. Učitelé nemají mnoho možností, jak potrestat žáky za jejich nevhodné chování, ale zesměšňovat by je neměli nikdy. Z celkového součtu všech odpovědí, tvoří odpovědi „nikdy“ jen 45,92%. To znamená, že více než polovina žáků našich škol má ze zesměšnění větší či menší obavy.

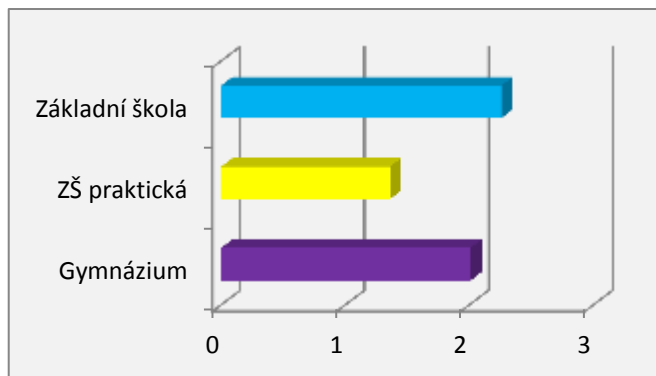
Graf 23. Obavy před zesměšněním



Tabulka 23: Obáváš se, že učitelka/učitel tě zesměšní před celou třídou

20. otázka	Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel tě zesměšní před celou třídou?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	32	33	10	7	11	2,26
ZŠ praktická	17	2	3	0	0	1,36
Gymnázium	58	24	18	9	8	2,01
Celkem	107	59	31	16	19	1,87

Graf 24: Obáváš se, že učitelka/učitel tě zesměšní před celou třídou

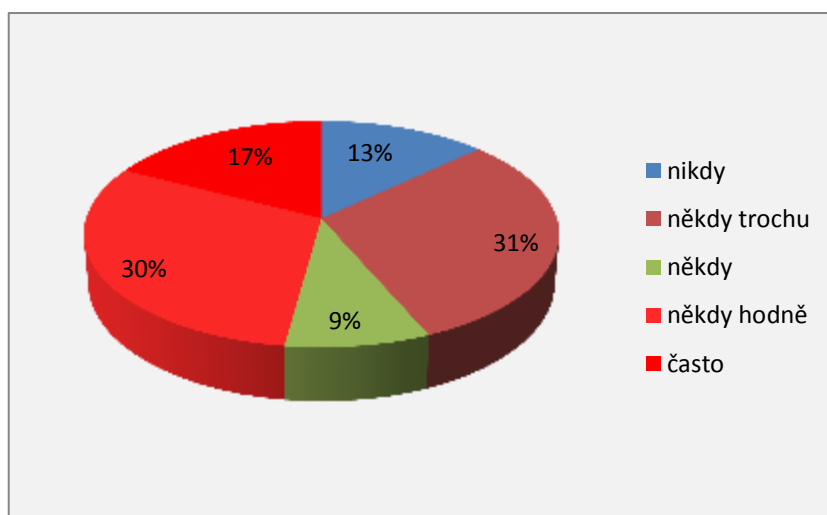


21. otázka Obáváš se, že spolužáci se ti budou posmívat?

Jak vyplývá z výsledků výzkumu nejlepší vztahy mezi spolužáky jsou v základní škole praktické, kde se 83% dětí svých spolužáků nikdy nebojí.

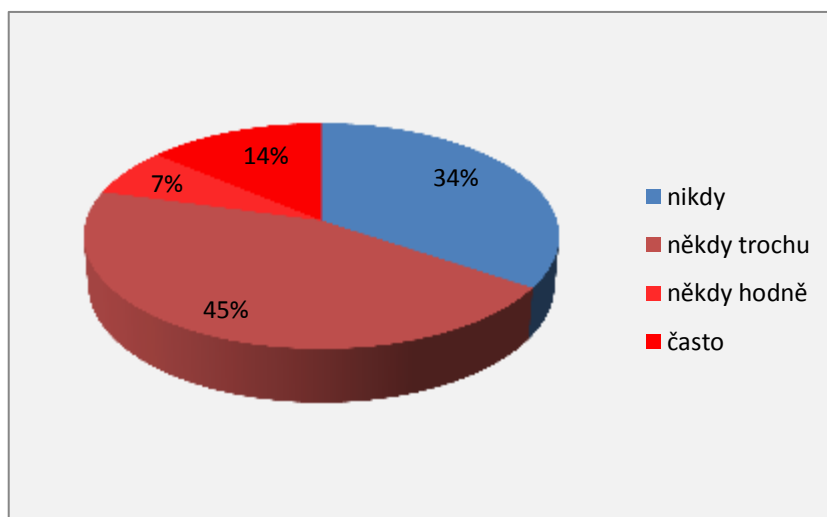
V základní škole se posmívání od spolužáků obává hodně nebo často sedm dívek a tři chlapci. Nejhorší vztahy panují v šesté třídě, kde kladné odpovědi, tedy součet odpovědí „někdy hodně“ a „často“ činily 47%.

Graf 25: Posmívání spolužáků v VI. třídě ZŠ



Na gymnáziu se v primě hodně bojí jeden chlapec a často jedna dívka, v sekundě se často nebojí nikdo a hodně jedna dívka a v tercii se často bojí jeden chlapec. Výrazně se lišily výsledky v kvartě. Tam se spolužáků hodně bojí dva chlapci a často dokonce dvě dívky a dva chlapci.

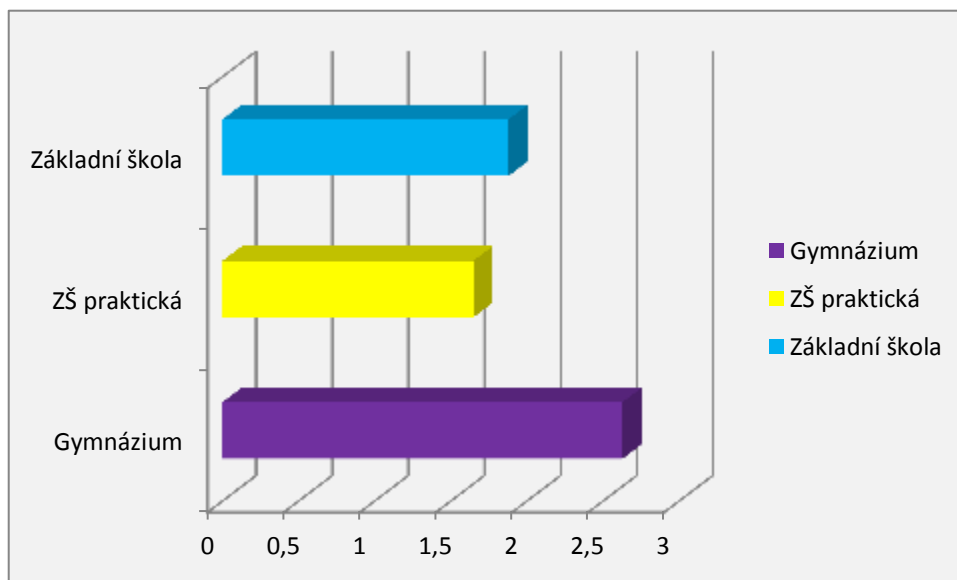
Graf 26: Posmívání spolužáků v kvartě na gymnáziu



Tabulka 24: **Obáváš se, že spolužáci se ti budou posmívat**

21. otázka	Obáváš se, že spolužáci se ti budou posmívat?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	37	32	11	9	4	1,88
ZŠ praktická	19	2	2	0	0	1,65
Gymnázium	54	43	10	4	6	2,63
Celkem	110	77	23	13	10	2,05

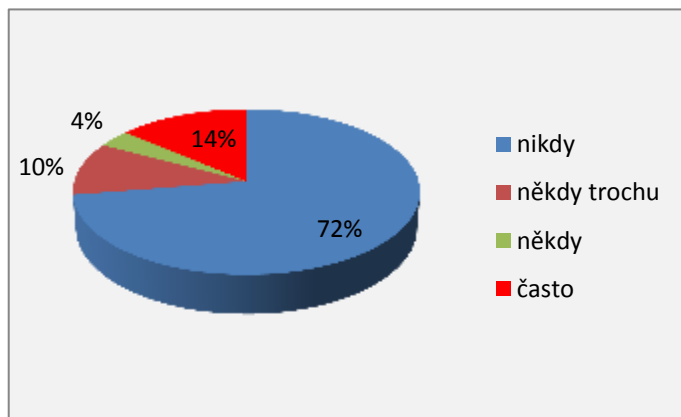
Graf 27: **Obáváš se, že spolužáci se ti budou posmívat**



22. otázka Obáváš se, že spolužáci ti budou ubližovat, šikanovat tě?

Šikanování ani jiného ubližování od spolužáků se nikdy nebojí 95,65% žáků. Pouze jeden chlapec z deváté třídy napsal, že se toho někdy bojí. V základní škole se hodně bojí dvě dívky ze šesté třídy a nejhorší situace je na gymnáziu. Tam se dvě dívky z tercie bojí hodně a dvě dívky a dva chlapci z kvarty dokonce často.

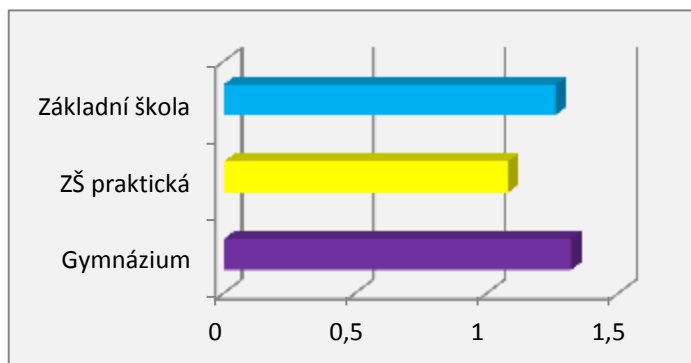
Graf 28: Obavy ze šikanování v kvartě na gymnáziu



Tabulka 25: Obáváš se, že spolužáci ti budou ubližovat, šikanovat tě

22. otázka	Obáváš se, že spolužáci ti budou ubližovat, šikanovat tě?					
Škola	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	75	12	3	2	0	1,26
ZŠ praktická	22	0	1	0	0	1,08
Gymnázium	99	8	4	2	4	1,32
Celkem	196	20	8	4	4	1,22

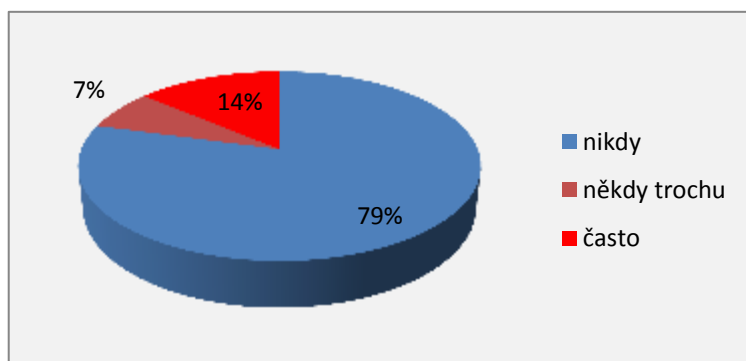
Graf 29: Obáváš se, že spolužáci ti budou ubližovat, šikanovat tě



23. otázka Obáváš se, že spolužáci tě budou bít?

Bití od spolužáků se někdy hodně bojí jedna dívka a jeden chlapec z deváté třídy základní školy. Nejhorší situace je na gymnáziu, kde se často bojí jedna dívka z tercie a opět dvě dívky a dva chlapci z kvarty.

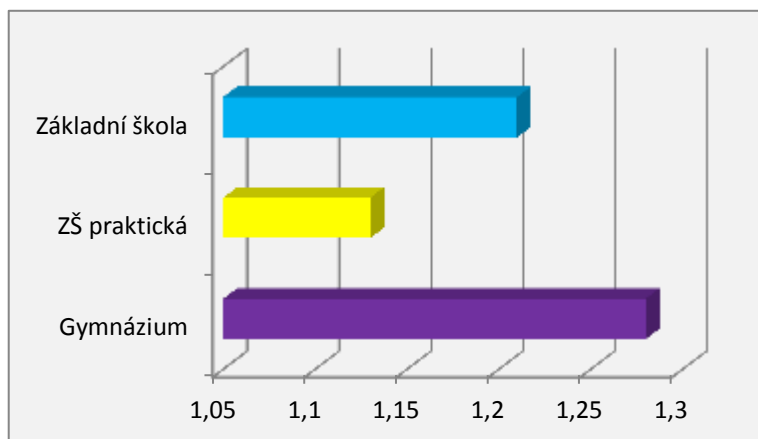
Graf 30: Obavy z bití od spolužáků v kvartě na gymnáziu



Tabulka 26: Obáváš se, že spolužáci tě budou bít

23. otázka	Obáváš se, že spolužáci tě budou bít?					Průměrný index
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	
Základní škola	79	12	1	2	0	1,21
ZŠ praktická	20	1	1	0	0	1,13
Gymnázium	102	7	3	0	5	1,28
Celkem	201	20	5	2	5	1,20

Graf 31: Obáváš se, že spolužáci tě budou bít



Okruh otázek týkajících se psychosomatických onemocnění

Další čtyři otázky se týkaly příznaků psychosomatických onemocnění. Ptala jsem se:

„Stane se ti někdy, že když máš jít ráno do školy,

- rozbolí tě břicho; svírá se ti žaludek?
- nemáš chuť k jídlu?
- zvracíš?
- rozbolí tě hlava?

Přehled odpovědí podle jednotlivých typů škol uvádím v následujících tabulkách.

Tabulka 27: Základní škola – psychosomatická onemocnění

otázka	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často
Rozbolí tě břicho?	30	28	23	6	7
Nemáš chuť k jídlu?	30	30	17	6	10
Zvracíš?	66	12	11	0	1
Rozbolí tě hlava?	29	28	16	5	10
celkem	155	98	67	17	28

Tabulka 28: Základní škola praktická – psychosomatická onemocnění

otázka	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často
Rozbolí tě břicho?	14	3	2	1	1
Nemáš chuť k jídlu?	11	4	6	0	1
Zvracíš?	17	1	2	1	0
Rozbolí tě hlava?	12	4	3	0	2
celkem	54	12	13	2	4

Tabulka 29: Gymnázium – psychosomatická onemocnění

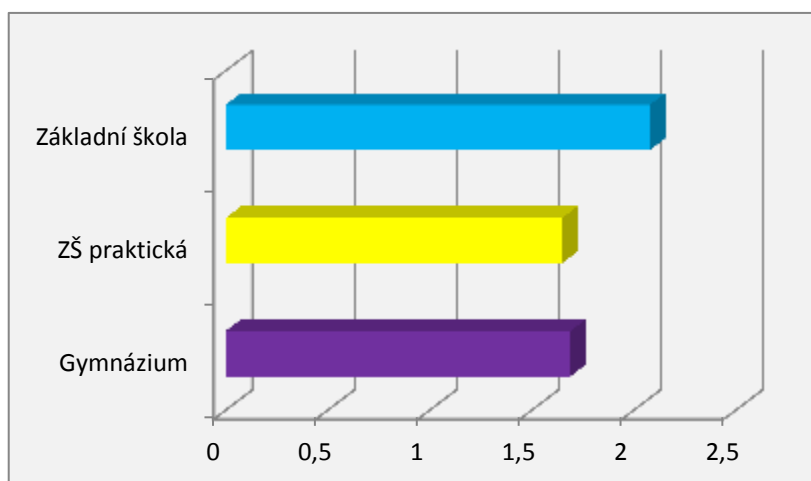
otázka	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často
Rozbolí tě břicho?	54	38	16	5	4
Nemáš chuť k jídlu?	66	30	12	2	6
Zvracíš?	100	13	0	0	2
Rozbolí tě hlava?	56	29	15	7	9
celkem	276	110	43	14	21

Pro porovnání uvádím celkové součty za jednotlivé školy v absolutní a relativní četnosti.

Tabulka 30: Psychosomatická onemocnění

Škola	Psychosomatická onemocnění					Průměrný index
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	
Základní škola	155	98	67	17	28	2,08
ZŠ praktická	54	12	13	2	4	1,65
Gymnázium	276	110	43	14	21	1,69
Celkem	485	220	123	33	53	1,80

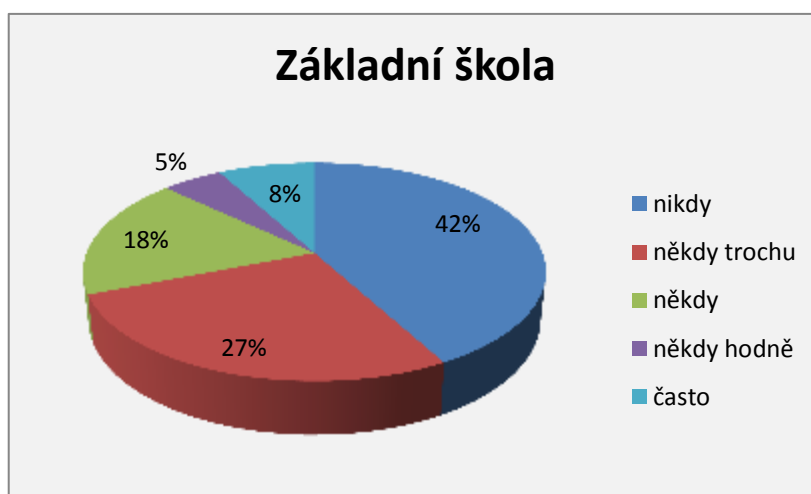
Graf 32: Psychosomatická onemocnění



Tabulka 31: Psychosomatická onemocnění – relativní četnost

Škola	Psychosomatická onemocnění				
	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často
Základní škola	42%	27%	18%	5%	8%
ZŠ praktická	64%	14%	15%	2%	5%
Gymnázium	59%	24%	9%	3%	5%

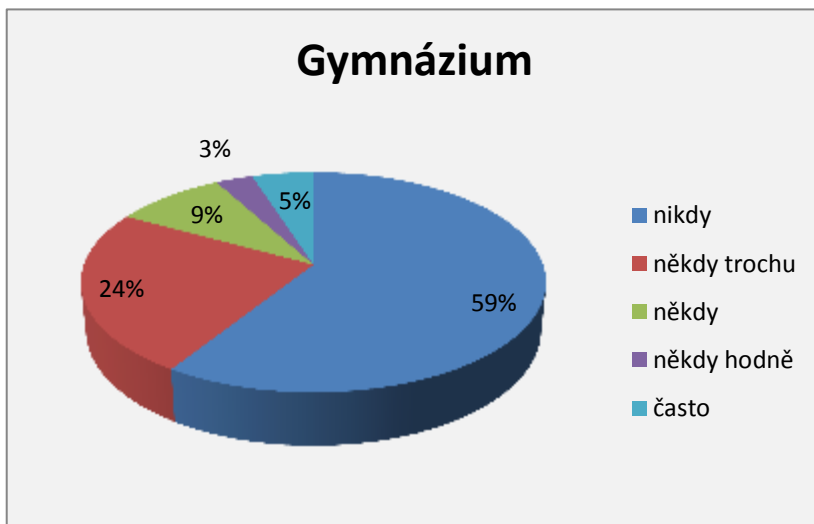
Graf 33: Základní škola - psychosomatická onemocnění



Graf 34: Základní škola praktická - psychosomatická onemocnění



Graf 35: **Gymnázium - psychosomatická onemocnění**



Z výsledků vyplývá, že nejvíc příznaků psychosomatických onemocnění mají žáci v základní škole, méně potom na gymnáziu a ještě o trochu méně v základní škole praktické.

Je zajímavé, že i v základní škole praktické, kde žáci téměř žádné obavy ze školy nepřiznali, se u 5% z nich často objevují příznaky psychosomatických onemocnění a u dalších 3% někdy hodně.

Je varující, u kolika dětí ve věku 11 – 15 let se příznaky psychosomatických onemocnění objevují. Školská reforma měla v plánu zajistit, aby ve školách bylo pozitivní klima. Podle těchto výsledků se to zatím nepovedlo.

Okruh otázek týkajících se chození za školu.

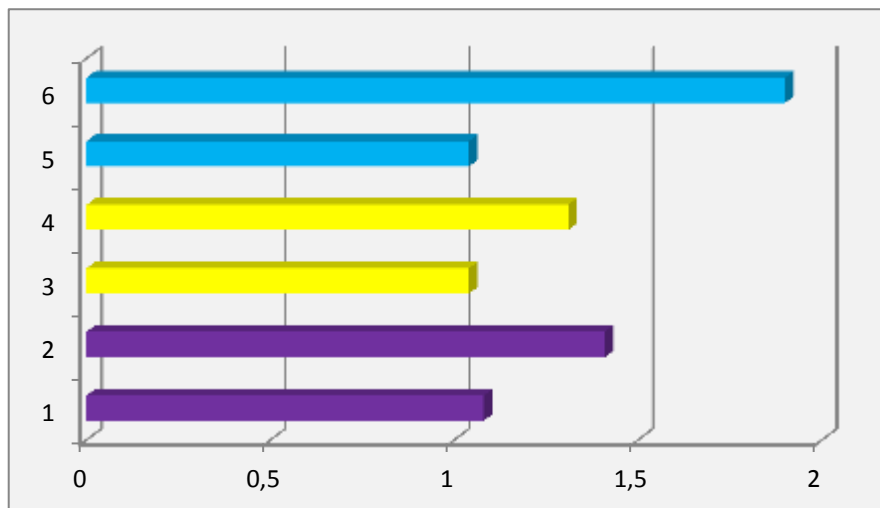
V následujících dvou otázkách jsem se věnovala chození za školu. V tabulce jsem označila otázku „Stane se ti někdy, že když máš jít ráno do školy, bojíš se tolik, že přemýšlíš o tom, že bys do školy vůbec nešel/nešla?“ jako č. 1 a otázku „Bál/a ses tolik, že jsi šel/šla raději za školu?“ jako č. 2.

Tabulka 32: **Chození za školu**

		Chození za školu					
Škola	otázka	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	1	49	21	13	3	7	1,90
	2	90	2	1	0	0	1,04
ZŠ praktická	1	18	3	0	0	1	1,31
	2	21	1	0	0	0	1,04
Gymnázium	1	74	24	11	2	5	1,41
	2	112	2	0	0	2	1,08

Časté myšlenky na to nejít do školy přiznalo několik žáků ve všech typech škol, ale pouze dvě dívky z kvarty na gymnáziu napsaly, že často jdou ze strachu raději za školu. Jde o dívky, které vyjádřily své obavy z učitelů i ze spolužáků.

Graf 36: **Chození za školu**



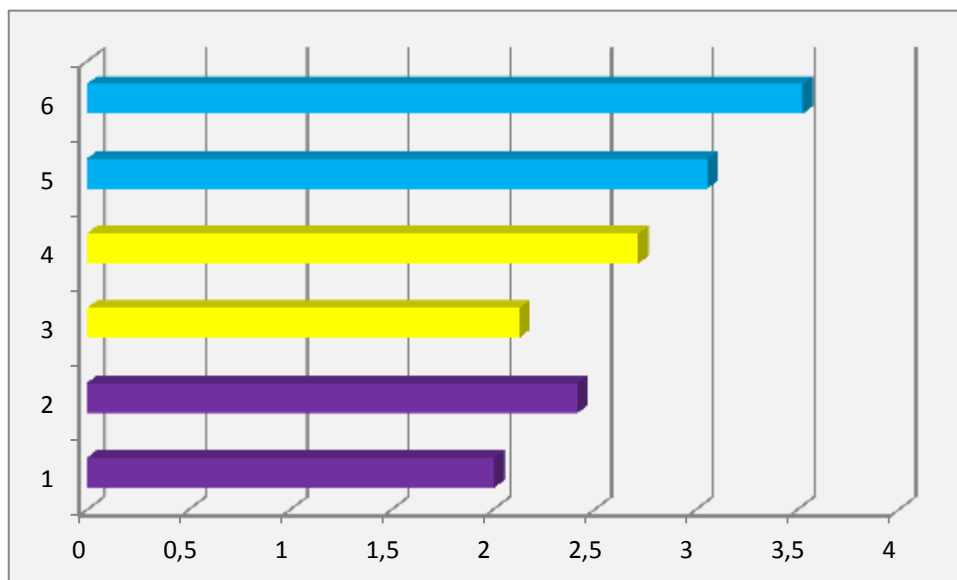
Okruh otázek týkajících se projevů nervozity

Poslední dvě uzavřené otázky se týkaly projevů nervozity. První otázka byla: „Stává se ti, že doma látku umíš, ale ve škole druhý den ne?“ a otázka č. 2 byla „Stává se ti, že zvládneš písemku, ale ústní zkoušení u tabule ne?“ Přehled odpovědí uvádím souhrnně v jedné tabulce. Nejvíce nervozity je mezi žáky základní školy a nejméně v základní škole praktické.

Tabulka 33: **Projevy nervozity**

		Projevy nervozity					
Škola	otázka	Nikdy	Někdy trochu	Někdy	Někdy hodně	Často	Průměrný index
Základní škola	1	4	23	22	9	36	3,53
	2	12	19	34	9	20	3,06
ZŠ praktická	1	12	6	3	0	1	1,72
	2	10	3	7	0	2	2,13
Gymnázium	1	28	39	28	14	7	2,42
	2	50	31	22	9	4	2,01

Graf 37: **Projevy nervozity**



Otevřené otázky

Žáci dostali příležitost napsat proč, na koho nebo na co se do školy těší. Ne všichni tuto možnost využili, ale ti ostatní psali většinou, že se těší na spolužáky a na některé vybrané předměty. Někteří vtipálci se do školy těší na přestávku a na dobrý oběd.

Tam, kde mohli respondenti napsat, z koho nebo z čeho mají ve škole obavy, se objevily názvy některých předmětů a činností – hodně se bojí zkoušení a písemných prací. Dva vtipálci z gymnázia napsali, že se bojí, že jim zase někdo nechá vyplnit nějaký dotazník.

Počty oblíbených a neoblíbených učitelů

Žáci měli napsat číslicí, kolika učitelů nebo učitelek se obávají a kolik je jejich oblíbených. U obou možností se objevily počty od nuly až po všechny. Ve většině případů byl počet oblíbených učitelů vyšší než neoblíbených.

Vztah žáků ke škole

V úplném závěru se měli respondenti zamyslet nad svým vztahem ke škole a vybrat si jednu z nabízených odpovědí:

- Mám školu rád/ráda; těším se do ní.
- Nemám školu rád/ráda, ale nebojím se jí.
- Nemám školu rád/ráda; pociťuji z ní obavy, strach.

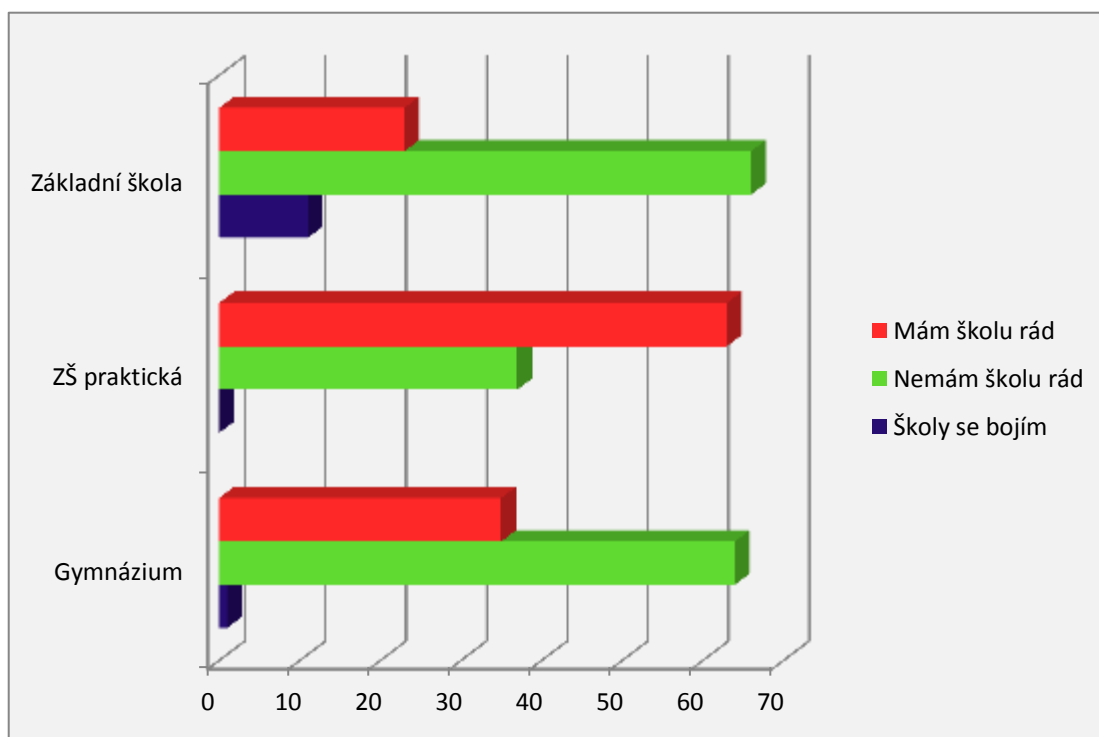
Poměrně hodně žáků si žádnou z nabízených odpovědí nevybralo. V základní škole to byly čtyři děti, což představuje 4,25%, v základní škole praktické to byly taky čtyři děti, ale tam to představuje 17,39%, a na gymnáziu 6 dětí, což je 5,1%.

Přehled uvádím v tabulce č. 34.

Tabulka 34: Vztah ke škole

Možnost	škola					
	Základní škola		ZŠ praktická		Gymnázium	
		%		%		%
Mám školu rád/ráda; těším se do ní.	21	23	12	63	39	35
Nemám školu rád/ráda, ale nebojím se jí.	59	66	7	37	71	64
Nemám školu rád/ráda; pociťuji z ní obavy, strach.	10	11	0	0	1	1
celkem	90		19		111	

Graf 38: Vztah ke škole



6.2 Porovnání výsledků výzkumu s hypotézami

H1: Mezi žáky víceletého gymnázia ve věku jedenáct až patnáct let se vyskytuje více školního stresu než mezi žáky základních škol a základních škol praktických.

K posouzení této hypotézy jsem použila součty odpovědí „někdy hodně“ a „často“ u otázek č. 6 – 10 u všech typů škol. Z tabulky vyplývá, že se hypotéza nepotvrdila, protože nejvíce stresu je v základní škole. Zato v základní škole praktické se téměř žádný školní stres nevyskytuje.

Tabulka 35: **Hypotéza H1**

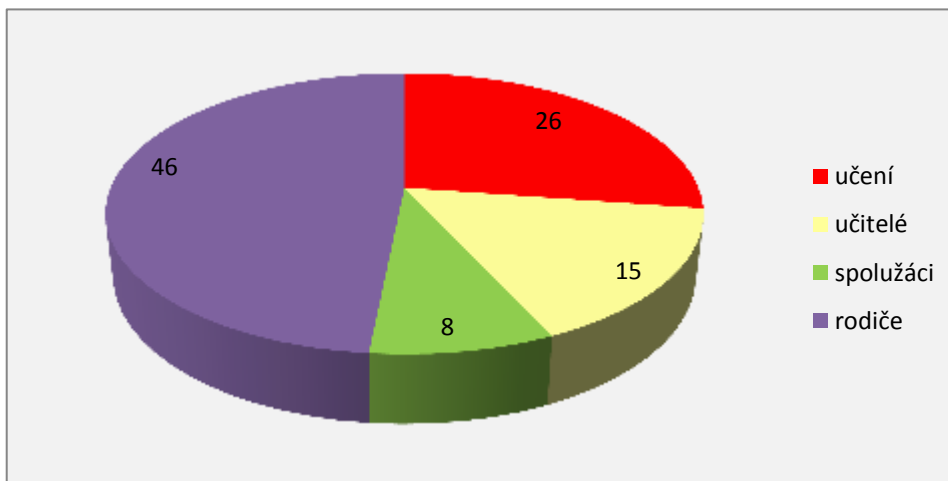
Otázka	Škola		
	Základní škola	ZŠ praktická	Gymnázium
Máš strach jít do školy?	12	0	5
Obavy z učení.	14	0	12
Obavy z učitelů.	7	0	8
Obavy ze spolužáků.	2	0	6
Obavy z rodičů.	29	1	16
Celkem	64	1	47

H2: Nejvíce stresu se u žáků vyskytuje v souvislosti s učební činností.

K vyhodnocení této hypotézy jsem použila porovnání součtů odpovědí „někdy hodně“ a „často“ u otázek č. 7 -10 a jak vyplývá z grafu, hypotéza se nepotvrdila.

Ve všech typech škol se žáci více bojí reakce rodičů na jejich školní výsledky než učení.

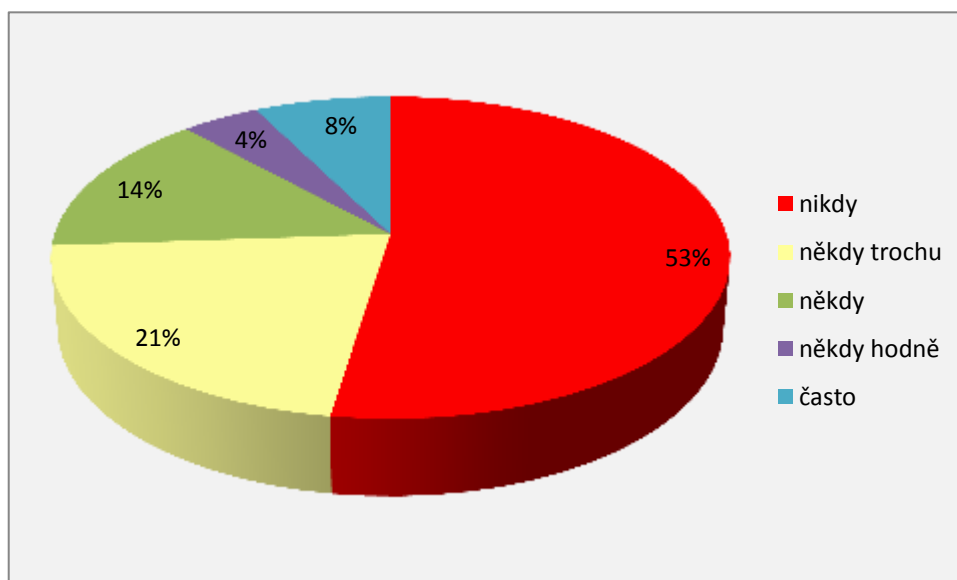
Graf 39: Hypotéza H2



H3: Psychosomatická onemocnění jako příznaky stresu se vyskytují u malého počtu žáků - u méně než u 10%.

U této hypotézy jsem sečetla všechny odpovědi kromě odpovědí „nikdy“ u otázek č. 27 – 34, které se týkaly příznaků psychosomatických onemocnění, projevů stresu v chování a projevů nervozity, použila jsem všechny úrovně projevů od někdy trochu až po často a porovnála je s počtem odpovědí „nikdy“. Jak je vidět z grafu, odpovědi „nikdy“ je 53%, což znamená, že hypotéza nebyla výzkumem potvrzena, protože součet všech ostatních odpovědí představuje 47%.

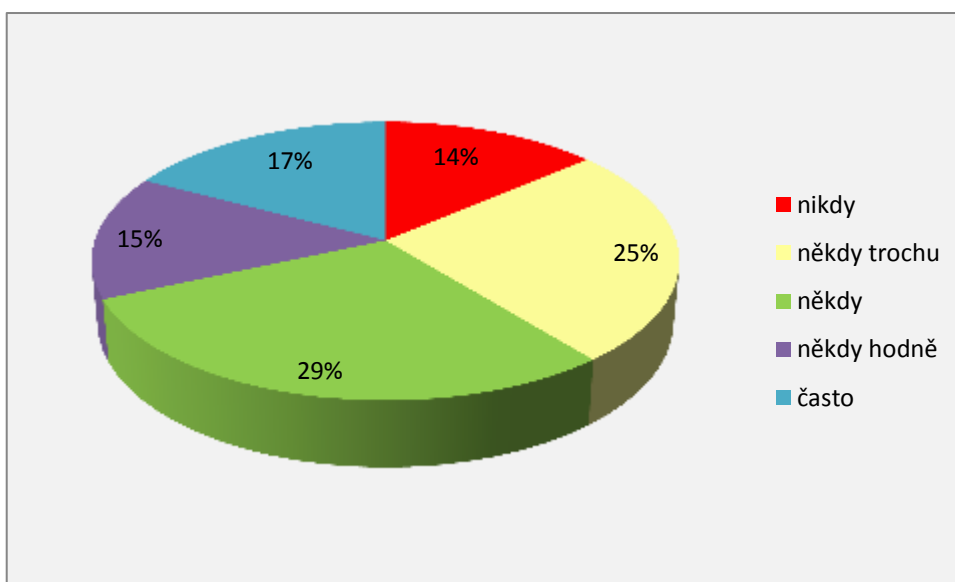
Graf 40: Hypotéza H3



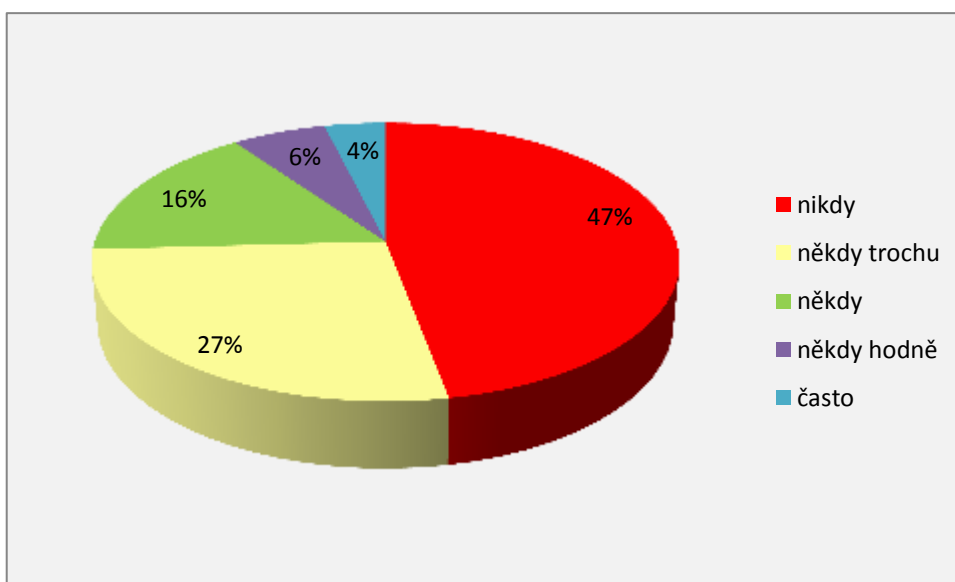
H4: V celkovém součtu se více dětí do školy těší, než se jí bojí.

K ověření této hypotézy jsem použila výpočet – sečetla jsem všechny odpovědi v otázkách č. 1 – 5 a 6 – 10 a odečetla od nich součet odpovědí „nikdy“. Tím jsem zjistila, že alespoň trochu se na něco do školy těší **86%** žáků, viz graf č. 44, a alespoň trochu se něčeho bojí **53%** žáků, viz graf č. 45, čímž byla hypotéza potvrzena.

Graf 41: **Hypotéza H4 - a**



Graf 42: **Hypotéza H4 - b**



7 Porovnání výsledků obou výzkumů

7.1 Srovnání s hypotézami

Pro porovnání výsledků obou výzkumů použijí nejprve jejich srovnání s hypotézami.

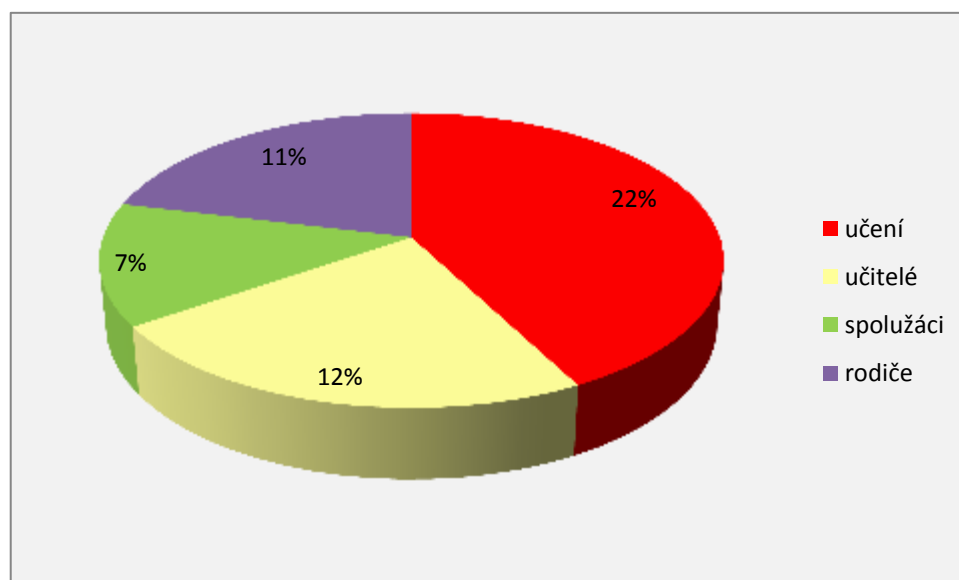
H1: Mezi žáky víceletého gymnázia ve věku jedenáct až patnáct let se vyskytuje více školního stresu než mezi žáky základních škol a základních škol praktických.

Ani jeden z výzkumů tuto hypotézu nepotvrdil, stejně jako před 14 lety i dnes se nejvíce školního stresu vyskytuje mezi žáky v základní škole a nejméně mezi žáky základní školy praktické (dříve zvláštní).

H2: Nejvíce stresu se u žáků vyskytuje v souvislosti s učební činností.

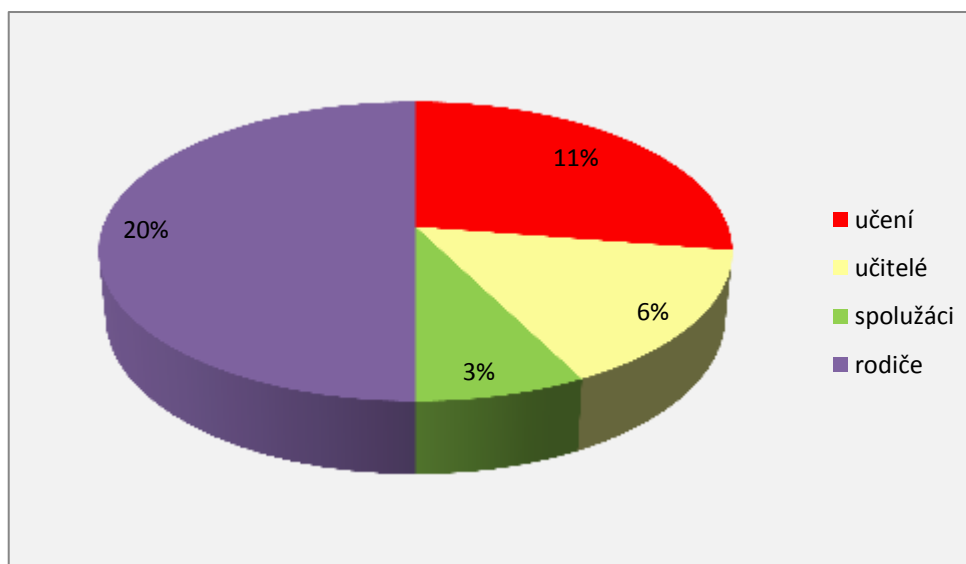
První výzkum prováděný před 14 lety tuto hypotézu potvrdil. K výpočtu jsem použila součty odpovědí „někdy hodně“ a „často“ u otázek č. 7 -10, týkajících se obav z učení, z učitelů, ze spolužáků a z reakce rodičů na školní výsledky žáků, převedené na procenta z celkového počtu odpovědí u jednotlivých otázek. Hodnoty uvedené v grafu č. 46 slouží k porovnání výskytu jednotlivých stresorů a nemají tedy celkovou hodnotu 100%.

Graf 43: Výskyt stresorů v roce 1999



Druhý výzkum tuto hypotézu nepotvrdil. Ukázalo se, že dnes se děti ve všech typech škol mnohem více bojí reakce rodičů na školní výsledky své práce, než učení, což dokazuje graf č. 47. Součet odpovědí „někdy hodně“ a „často“ u otázky týkající se učení tvořil pouze 11% z celkového počtu odpovědí, kdežto u otázky týkající se reakce rodičů to bylo 20%. Stejně jako u předchozího grafu ani tady netvoří součet hodnot 100%.

Graf 44: **Výskyt stresorů v roce 2013**



H3: Psychosomatická onemocnění jako příznaky stresu se vyskytují u malého počtu žáků - u méně než u 10%.

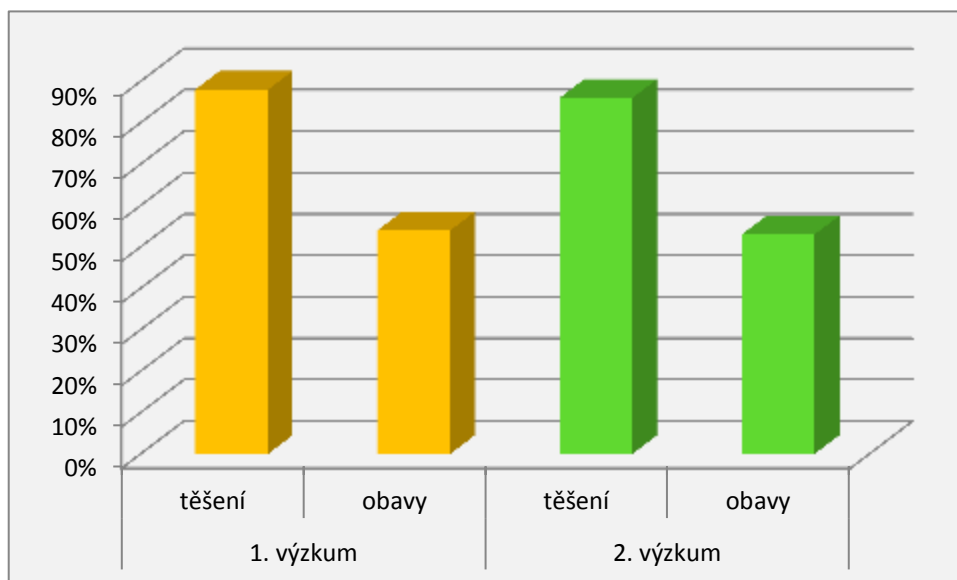
Ani jeden výzkum tuto hypotézu nepotvrdil. První výzkum ukázal, že se příznaky psychosomatických onemocnění ve větší či menší míře vyskytují u 45% respondentů, druhý výzkum ukázal, že dnes je to dokonce u 47% dětí.

H4: V celkovém součtu se více dětí do školy těší, než se jí bojí.

Použitím stejného výpočtu jako před 14 lety jsem zjistila, že hypotéza byla v obou případech potvrzena. Tehdy se 88% žáků alespoň trochu na něco do školy těšilo a 54% se alespoň trochu něčeho bálo, dnes se jich těší 86% a bojí se jich 53%.

Přehled uvádím v grafu č. 45

Graf 45: Hypotéza H4



7.2 Vyhodnocení hypotéz týkajících se porovnání obou výzkumů

H5: Vlivem změn ve školství ubylo školního stresu dětí, poměr součtu odpovědí „někdy hodně“ a „často“ vůči součtu ostatních odpovědí u otázek č. 6 - 10 bude ve druhém výzkumu nižší.

Přehled výpočtu uvádím v tabulce č. 36.

Tabulka 36: Hypotéza H5

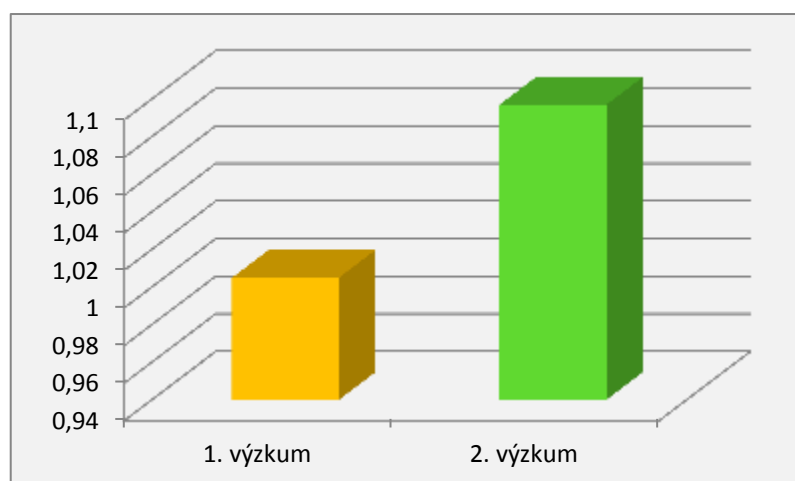
Číslo otázky	1. výzkum		2. výzkum		porovnání
	Poměr	Výsledek	Poměr	Výsledek	
6.	40 : 473	0,08	17 : 206	0,08	0,08 = 0,08
7.	92 : 436	0,21	26 : 208	0,12	0,21 > 0,12
8.	48 : 475	0,10	15 : 216	0,06	0,10 > 0,06
9.	11 : 516	0,02	6 : 217	0,02	0,02 = 0,02
10.	67 : 462	0,14	46 : 186	0,24	0,14 < 0,24

Průměrný poměr byl u obou výzkumů téměř shodný, až tisíceci rozhodly, že poměr je u druhého výzkumu nižší $0,1125 > 0,1103$ než u prvního, čímž byla hypotéza potvrzena.

H6: Klima se ve škole zhoršilo, poměr odpovědí „nikdy“ v otázkách týkajících se obav z učební činnosti, učitelů a spolužáků k součtu všech ostatních odpovědí u stejných otázek bude u druhého výzkumu nižší než u prvního.

V prvním výzkumu bylo odpovědí „nikdy“ u otázek č. 7 – 9 celkem 791 a součet ostatních odpovědí byl 787, poměr tedy činil 1,005. Ve druhém výzkumu bylo odpovědí „nikdy“ 360 a součet ostatních odpovědí činil 328, poměr tedy byl 1,097. Hypotéza nebyla potvrzena.

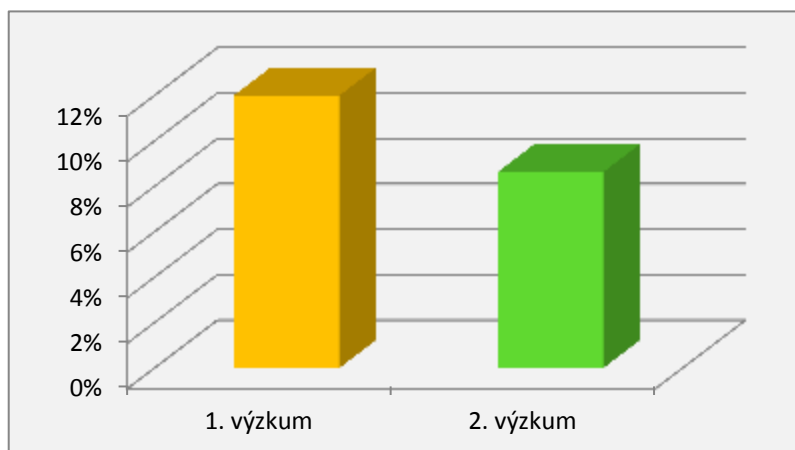
Graf 46: **Hypotéza H6**



H7: Učitelé se vlivem změn ve školství změnili k lepšímu, žáci se jich méně bojí. Součet odpovědí „někdy hodně“ a „často“ u otázek č. 17 - 20 vyjádřený v procentech z celkového počtu odpovědí v okruhu těchto otázek bude tedy u druhého výzkumu nižší.

V prvním výzkumu tvořily kladné odpovědi, tedy součet odpovědí „někdy hodně“ a „často“, 12% z celkového počtu odpovědí v tomto okruhu, ve druhém 8,63%. Hypotéza tedy byla potvrzena.

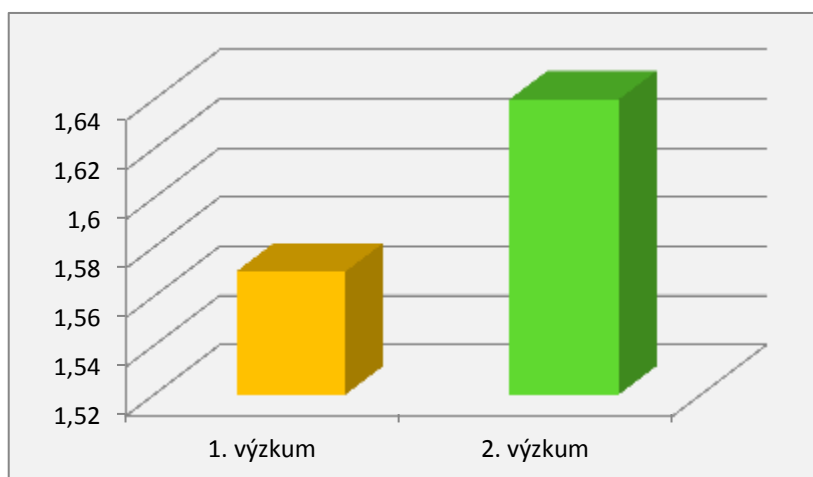
Graf 47: Hypotéza H7



H8: Děti se na reakci rodičů na své školní výsledky převážně těší, poměr součtů záporných a kladných odpovědí na otázku č. 5 bude vyšší ve prospěch kladných odpovědí.

U prvního výzkumu byl součet záporných odpovědí 183 a kladných 116, u druhého výzkumu to bylo 92 a 56. Poměr součtů u prvního výzkumu byl 1,57 v neprospěch kladných odpovědí a u druhého byl ještě vyšší 1,64 také v neprospěch kladných odpovědí. Hypotéza tedy nebyla potvrzena.

Graf 48: Hypotéza H8



ZÁVĚR

V roce 2000 jsem výzkumem zjistila a do závěru své bakalářské práce napsala, že mezi dětmi ve škole je stresu víc než dost. Některé děti uváděly, že je ve škole špatná nálada, že tam nevládne pohoda, že tam jsou učitelky, kterých se bojí, že na ně budou křičet a zesměšňovat je. U 45% žáků se ve větší či menší míře objevily příznaky psychosomatických onemocnění. Škola tehdy byla místem nutné změny.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy tehdy připravovalo ve spolupráci s odbornou veřejností Národní program rozvoje vzdělávání v České republice – Bílou knihu, která vešla v platnost v roce 2001 a měla mnoho věcí ve školství vyřešit. V oblasti samotného vzdělávání se měly změnit cíle i obsah, zvyšování kvality vzdělávání mělo být postaveno na evaluaci a měl být vytvořen fond učebnic a dalších materiálů. Jedna kapitola se zabývala vnitřní proměnou školy a v další, jako nositelé změn byli označováni pedagogičtí pracovníci. V plánu bylo zlepšovat postavení socioprofesionální skupiny učitelů, měl se realizovat systém kariérového a platového postupu. Podle výsledků výzkumu nazvaného Analýza naplnění cílů Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice (Bílé knihy) v oblasti předškolního, základního a středního vzdělávání z roku 2008 nebyly cíle Bílé knihy naplněny. Nebyla k tomu dostatečná politická vůle ani finanční prostředky. Od té doby uběhlo dalších šest let a podle mých zkušeností ze školství se nic nezměnilo. Od roku 2004 platí školský zákon, ve kterém je zakotven systém vzdělávacích programů a který spolu s prováděcími vyhláškami vytvořil formální podmínky pro zohledňování specifických potřeb žáků se zdravotním postižením a znevýhodněním i žáků mimořádně nadaných. Stanovil také kvalifikační předpoklady pro učitele v jednotlivých typech škol, hned ale povolil výjimku ze vzdělání a několika dalšími novelami ji prodloužil. Na profesním standardu kvality učitele se pracuje již od roku 2009, ale stále ještě není vytvořen. Školská reforma sice v „papírové podobě“ proběhla, ale cíle dosud nebyly naplněny.

Výsledky mého výzkumu potvrdily, že k žádným převratným změnám ve školství vlivem školské reformy bohužel nedošlo. Množství školního stresu u žáků druhého stupně základní školy, druhého stupně základní školy praktické a paralelních ročníků víceletých gymnázií zůstalo stejné. Klima se ve škole dokonce nepatrně zhoršilo. Největší rozdíl jsem zaznamenala u obav žáků z reakce rodičů na jejich školní výsledky. Děti se jich dnes bojí podstatně více než dříve. Jediným z faktorů, které způsobují žákům ve škole stres, jehož působení se zmírnilo, jsou učitelé. Žáci se jich ve výsledku bojí méně, ale i přesto v našich školách stále ještě učí učitelé, kteří na

žáky křičí a zesměšňují je před celou třídou. Takový učitel může poznamenat vztah dítěte ke škole až do dospělosti. Učitelská profese nemá v České republice potřebnou společenskou prestiž. Rodiče dnešních žáků berou školu jako službu, za kterou si prostřednictvím svých daní platí. Očekávají, že škola z jejich dětí udělá nejen vzdělané, ale i vycované, sebevědomé osobnosti, vybavené takovými vědomostmi a dovednostmi, aby se bez potíží uplatnily na trhu práce.

Na začátku jsem si položila několik otázek, například jestli škola způsobuje žákům stres, těší se do ní nebo je jim lhostejná. Nejvíce žáků základní školy a gymnázia sice školu rádo, ale nebojí se jí, jen žáci základní školy praktické se ve velké většině do školy těší, mají ji rádi. Další otázkou jsem zjišťovala, zda děti mají mezi spolužáky kamarády nebo jsou obětí jejich žertů nebo dokonce šikany? Výzkum ukázal, že spolužáci nepředstavují pro děti žádný velký zdroj stresu, ovšem našly se i výjimky, jejichž počet je sice v součtu zanedbatelný, ale pro konkrétní děti jistě významný a traumatizující. Ptala jsem se také, jak žáci vnímají své učitele, jestli jsou pro ně partnerem na cestě za poznáním nebo jestli spolu svádějí každodenní boj. Děti se učitelů bojí méně než dřív, ale ideální jejich vztahy jistě nejsou. Jako partnery je žáci neberou. Poslední otázkou, kterou jsem si položila se týkala přístupu rodičů ke školní práci dětí, jestli jim rodiče pomáhají, zda je povzbuzují a chválí nebo jim jen diktují své nároky, jestli je kritizují a trestají. Bohužel jsem zjistila, že nároky rodičů na děti se velice zvýšily, děti se na jejich reakce na školní výsledky příliš netěší, mají z ní velké obavy.

Jak se ukázalo, je v našem školství stále co zlepšovat. Pokud by se podařilo naplnit cíle stanovené v Národním programu rozvoje školství v České republice, panovalo by v našich školách pozitivní klima, školy by byly vybavené potřebnými učebnicemi a dalšími pomůckami, učili by v nich „ideální“ učitelé a učitelská profese by měla ve společnosti vysokou prestiž. Vždy v předvolebním období inzerují politické strany ve svých programech, že školství je jednou z jejich priorit. Bohužel sliby zůstávají nenaplněny. Ministři se v rezortu školství střídají příliš rychle, než aby dokázali vytvořit reálnou života schopnou koncepci a uvést ji do života. Doufám, že se v budoucnu politická situace v České republice ustálí natolik, aby bylo možné vytvořit takové podmínky, které by zajistily naplnění cílů stanovených v Bílé knize.

Jako pedagog, který má své povolání rád, věřím, že se naše školy jednou stanou místem radosti a společenského života, kde budou děti uspokojovat svoji touhu po poznání a vytvářet pozitivní vztahy se spolužáky i učiteli.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

AUGER, L. *Strach, obavy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-231-9

CSÉMY, L. a kol. *Životní styl a zdraví českých školáků. Z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících a faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.

HAVLÍNOVÁ, M.; KOPŘIVA, P. a kol. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu zdravá škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7.

HOLT, J. *Jak se děti učí*. 1. vyd. Praha: Agentura STROM, 1995. ISBN 80-901662-7-X

HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-7184-889-1.

JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

KARNSOVÁ, M. *Jak budovat dobrý vztah mezi učitelem a žákem*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-032-4.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KLEMENTOVÁ, M. *Stres u adolescentů*. Pardubice, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií, Katedra ošetřovatelství. Vedoucí bakalářské práce: Eva Hlaváčková.

KOHOUTEK, J.; KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9.

KOLÁŘ, M. *Skrytý svět šikanování ve školách. Příčiny, diagnostika a praktická pomoc*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-123-1.

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7184-889-1.
- MACEK, P. *Adolescence: psychické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
- MAREŠ, J. a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-65-9.
- MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-085-5
- MATĚJČEK, Z.; DYTRYCH, Z. *Děti, rodina a stres*. 1. vyd. Praha: Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X.
- MATĚJČEK, Z.; POKORNÁ, M. *Radosti a strasti*. 1. Vyd. Jihočany: H + H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
- MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 80-7172-240-5.
- PESESCHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-275-0
- PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.
- PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9.
- PRŮCHA, J.; MAREŠ, J.; WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
- SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Olomouc: Translation, 2001. ISBN 80-244-0249-1.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, J. *Škola – místo radosti nebo strachu?* Hradec Králové, 2000. Bakalářská práce. Vysoká škola pedagogická v Hradci Králové, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí bakalářské práce: Pavel Vacek.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VYMĚTAL, J. *Úzkost a strach u dětí: jak jim předcházet a jak je překonávat*. 1. Vyd. Praha. Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

Seznam použitých internetových zdrojů

MARTINEC, L.; KAŠPAROVÁ, V.; MODRÁČEK, Z. Kurikulární reforma ve světle průzkumu. [cit. 2014-02-03] *Tydeník ŠKOLSTVÍ*. Roč. 2009, číslo 07. Dostupné z www: <http://www.tydenik-skolstvi.cz/archiv-cisel/2009/07/kurikularni-reforma-ve-svetle-pruzkumu/>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Národní program rozvoje vzdělávání v ČR - Bílá kniha (2001)* [cit. 2014-02-03] Dostupné z www: <http://databaze-strategie.cz/cz/msmt/strategie/narodni-program-rozvoje-vzdelavani-v-ceske-republice-bila-kniha>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Analýza Bílé knihy*. [cit. 2014-02-03] Dostupný z www: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/analyza-naplnovani-cilu-vzdelavani>.

Zákon č. 561 ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, s. 10262-10324. Dostupné z <http://aplikace.msmt.cz/Predpisy1/sb190-04.pdf>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Příloha č.2 k Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, č.j. MSMT-2647/2013-210 *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* (verze platná od 1. 9. 2013) úplné znění upraveného RVP ZV. Dostupné z www: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Poměr chlapců a dívek	31
Graf 2: Chodíš do školy rád/a	43
Graf 3: Těšíš se na učení	44
Graf 4: Těšíš se na paní učitelku/pana učitele	45
Graf 5: Těšíš se na spolužáky	46
Graf 6: Těšení se na reakci rodičů	47
Graf 7: Těšíš se na reakci rodičů na tvé výsledky	47
Graf. 8: Máš strach jít do školy	48
Graf 9: Obáváš se učení	49
Graf 10: Obáváš se paní učitelky/pana učitele	50
Graf 11: Obáváš se spolužáků/spolužaček	51
Graf 12: Obáváš se reakce rodičů	52
Graf 13: Máš obavy, že nezvládneš učební látku	53
Graf 14: Obavy z činností vyžadujících nadání u žáků gymnázia	54
Graf 15: Máš obavy, že budeš muset dělat něco, co nemáš rád/ráda	54
Graf 16: Máš obavy, že budeš zkoušený/zkoušená	55
Graf 17: Máš obavy, že budete psát písemnou práci	56
Graf 18: Máš obavy, že budete psát písemnou práci	57
Graf 19: Máš obavy, protože jsi něco provedl/a, a přijde se na to	58
Graf 20: Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel se na tebe bude zlobit	59
Graf 21: Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel na tebe bude křičet	60
Graf 22: Obáváš se, že učitelka/učitel bude křičet na tvé spolužáky	61
Graf 23: Obavy před zesměšněním	62
Graf 24: Obáváš se, že učitelka/učitel tě zesměšní před celou třídou	62

Graf 25: Posmívání spolužáků v VI. třídě ZŠ	63
Graf 26: Posmívání spolužáků v kvartě na gymnáziu	63
Graf 27: Obáváš se, že spolužáci se ti budou posmívat	64
Graf 28: Obavy ze šikanování v kvartě na gymnáziu	65
Graf 29: Obáváš se, že spolužáci ti budou ubližovat, šikanovat tě	65
Graf 30: Obavy z bití od spolužáků v kvartě na gymnáziu	66
Graf 31: Obáváš se, že spolužáci tě budou bít	66
Graf 32: Psychosomatická onemocnění	68
Graf 33: Základní škola - psychosomatická onemocnění	69
Graf 34: Základní škola praktická - psychosomatická onemocnění	69
Graf 35: Gymnázium - psychosomatická onemocnění	70
Graf 36: Chození za školu	71
Graf 37: Projevy nervozity	72
Graf 38: Vztah ke škole	74
Graf 39: Hypotéza H2	76
Graf 40: Hypotéza H3	76
Graf 41: Hypotéza H4 – a	77
Graf 42: Hypotéza H4 – b	77
Graf 43: Výskyt stresorů v roce 1999	78
Graf 44: Výskyt stresorů v roce 2013	79
Graf 45: Hypotéza H4	80
Graf 46: Hypotéza H6	81
Graf 47: Hypotéza H7	82
Graf 48: Hypotéza H8	82

Seznam tabulek

Tabulka 1: Přehled respondentů prvního výzkumu	31
Tabulka 2: Přehled respondentů druhého výzkumu	31
Tabulka 3: Číselná hodnota odpovědí	42
Tabulka 4: Chodíš do školy rád/a	43
Tabulka 5: Těšíš se na učení	44
Tabulka 6: Těšíš se na paní učitelku/pana učitele	45
Tabulka 7: Těšíš se na spolužáky	46
Tabulka 8: Těšíš se na reakci rodičů na tvé výsledky	47
Tabulka 9: Máš strach jít do školy	48
Tabulka 10: Obáváš se učení	49
Tabulka 11: Obáváš se paní učitelky/pana učitele	50
Tabulka 12: Obáváš se spolužáků/spolužaček	51
Tabulka 13: Obáváš se reakce rodičů	52
Tabulka 14: Máš obavy, že nezvládneš učební látku	53
Tabulka 15: Máš obavy, že budeš muset dělat něco, co nemáš rád/ráda	54
Tabulka 16: Máš obavy, že budeš zkoušený/zkoušená	55
Tabulka 17: Máš obavy, že budete psát písemnou práci	56
Tabulka 18: Máš obavy, protože jsi nenapsal/a domácí úkol	57
Tabulka 19: Máš obavy, protože jsi něco provedl/a, a přijde se na to	58
Tabulka 20: Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel se na tebe bude zlobit	59
Tabulka 21: Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel na tebe bude křičet	60
Tabulka 22: Obáváš se, že učitelka/učitel bude křičet na tvé spolužáky	61
Tabulka 23: Obáváš se, že učitelka/učitel tě zesměšní před celou třídou	62
Tabulka 24: Obáváš se, že spolužáci se ti budou posmívat	64
Tabulka 25: Obáváš se, že spolužáci ti budou ubližovat, šikanovat tě	65
Tabulka 26: Obáváš se, že spolužáci tě budou bít	66

Tabulka 27: Základní škola – psychosomatická onemocnění	67
Tabulka 28: Základní škola praktická – psychosomatická onemocnění	67
Tabulka 29: Gymnázium – psychosomatická onemocnění	68
Tabulka 30: Psychosomatická onemocnění	68
Tabulka 31: Psychosomatická onemocnění – relativní četnost	69
Tabulka 32: Chození za školu	71
Tabulka 33: Projevy nervozity	72
Tabulka 34: Vztah ke škole	74
Tabulka 35: Hypotéza H1	75
Tabulka 36: Hypotéza H5	80

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Dotazník

D O T A Z N Í K

Vyber si v každém řádku jednu odpověď a tu označ křížkem.

Třída Jsem dívka Jsem chlapec

o t á z k a	nikdy	někdy trochu	někdy	někdy hodně	často
Chodíš do školy rád/ráda?					
Těšíš se na					
- učení?					
- paní učitelku/pana učitele?					
- spolužáky?					
- reakci rodičů na tvé výsledky?					
Máš strach jít do školy?					
Obáváš se :					
- učení?					
- paní učitelky/pana učitele?					
- spolužáků/spolužaček?					
- reakce rodičů?					
Máš obavy,					
- že nezvládneš učební látku?					
- že budeš muset dělat něco, co nemáš rád/ ráda (zpívat, cvičit, kreslit, ...)?					
- že budeš zkoušený/zkoušená?					
- že budete psát písemnou práci?					
- protože jsi nenapsal/a domácí úkol?					
- že jsi něco provedl/a a přijde se na to?					
Obáváš se, že paní učitelka/pan učitel					
- se na tebe bude zlobit?					
- na tebe bude křičet?					
- bude křičet na tvé spolužáky?					
- tě zesměšní před celou třídou?					

o t á z k a	nikdy	někdy trochu	někdy	někdy hodně	často
Obáváš se, že spolužáci - se ti budou posmívat?					
- ti budou ubližovat , šikanovat tě?					
- tě budou bít?					
Máš obavy, že když se ti ve škole něco nepovede, tak rodiče - se na tebe budou zlobit?					
- tě potrestají (něco ti zakážou)?					
- tě budou bít?					
Stane se ti někdy, že když máš jít ráno do školy, - rozbolí tě břicho; svírá se ti žaludek?					
- nemáš chuť k jídlu?					
- zvracíš?					
- rozbolí tě hlava?					
- bojíš se tolik, že přemýšlíš o tom, že bys do školy vůbec nešel/nešla?					
Bál/a ses tolik, že jsi šel/šla raději za školu?					
Stává se ti, - že doma látku umíš, ale ve škole druhý den ne?					
- že zvládneš písemku, ale ústní zkoušení u tabule ne?					

Tady můžeš napsat proč, na koho nebo na co se do školy těšíš:

.....
.....
.....

Tady můžeš napsat proč, z koho nebo z čeho máš ve škole obavy?

.....
.....
.....

Tady, prosím, napiš číslicí

- kolika učitelek/učitelů se obáváš

- kolik učitelek/učitelů máš rád/a jsou tvé/tví oblíbené/í

Na závěr se prosím zamysli a označ některou z možností:

Mám školu rád/ráda; těším se do ní	
Nemám školu rád/ráda, ale nebojím se jí	
Nemám školu rád/ráda; pociťuji z ní obavy, strach	

Děkuji ti za ochotu a tvůj čas, který jsi vyplnění dotazníku věnoval/a.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jitka Štěpánková

Obor: Speciální pedagogika – učitelství

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Školní stres u žáků 6. – 9. ročníku základní školy a paralelních ročníků víceletých gymnázií

Rok: 2014

Počet stran textu: 78

Celkový počet stran příloh: 11

Počet titulů českých použitých zdrojů: 28

Počet internetových zdrojů: 5

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Marie Kopecká