

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2022

Barbora Michel

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

Stres ve školním prostředí a způsoby jeho zvládní

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor:	Barbora Michel
Studijní obor:	B0114A300052 - Etická výchova se zaměřením na vzdělávání B0114A120001 - Historie se zaměřením na vzdělávání (minor)
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.
Oponent práce:	Vondroušová Jindra, PhDr. Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor: Barbora Michel

Studium: P20P0673

Studijní program: B0114A300052 Etická výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obor: Etická výchova se zaměřením na vzdělávání, Historie se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Stres ve školním prostředí a způsoby jeho zvládání.**

Název bakalářské práce Stress in school environment and its management.
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá zdroji a projevy stresu u studentů základních škol a způsoby jejich zvládání. V teoretické části jsou na základě odborné literatury definovány pojmy jako stres a jeho typy, stresor, stresová situace, dopady na jedince a projevy stresu. Dále se práce zabývá prevencí a zvládáním stresu. V praktické části bude provedeno dotazníkové šetření, mapující stresové situace a zdroje stresu u studentů základních škol, dopady na jejich každodenní život a způsoby zvládání stresu.

1. ATKINSONOVÁ A KOL., R. L. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X.
2. CARNEGIE, Dale. *Jak překonat starosti a stres*. Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320 7.
3. KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Praha: UNIVERSUM, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1994. Praha: Grada Avicentrum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
5. SELYE, Hans. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966.

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá zdroji a projevy stresu u studentů základních škol a způsoby jejich zvládání. V teoretické části jsou na základě odborné literatury definovány pojmy jako stres a jeho typy, stresor, stresová situace, dopady na jedince a projevy stresu. Dále se práce zabývá prevencí a zvládáním stresu. V praktické části bude provedeno dotazníkové šetření, mapující stresové situace a zdroje stresu u studentů základních škol, dopady na jejich každodenní život a způsoby zvládání stresu.

Zadávací pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.

Oponent: PhDr. Jindra Vondroušová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 23.2.2022

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 27. června 2022

Podpis:

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucímu bakalářské práce doc. PhDr. Pavlu Vackovi, Ph.D. za odborné vedení, připomínky, profesionální rady a ochotu, které mi pomohly k napsání této bakalářské práce.

ANOTACE

MICHEL, Barbora. *Stres ve školním prostředí a způsoby jeho zvládání*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 41 stran. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá zdroji a projevy stresu u studentů základních škol a způsoby jejich zvládání. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části práce jsou na základě odborné literatury popsány základní pojmy, které se k problematice stresu vážou. Jsou to například pojmy jako stres, stresory, druhy stresu, prestres, resilience, hypostres, hyperstres, a další. V praktické části bylo provedeno dotazníkové šetření a dále také rozhovor s ohniskovou skupinou žáků na téma stresu ve školním prostředí a vyrovnávání se se stresem.

Cílem práce bylo zjistit, které situace žáky ve škole nejvíce stresují a jak se s nimi vyrovnávají.

Klíčová slova:

Stres, škola, zvládání stresu, žáci

ANNOTATION

MICHEL, Barbora. *Stress in the school environment and its management*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 41 pp. Bachelor thesis.

The bachelor's thesis deals with the sources and manifestations of stress in primary school students and ways to manage them. The work is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part of the thesis describes the basic concepts that are related to the issue of stress on the basis of professional literature. These include concepts such as stress, stressors, types of stress, prestress, resilience, hypostress, hyperstress, and more. In the practical part, a questionnaire survey was conducted and also an interview with a focus group of students on the topic of stress in the school environment and coping with stress. The aim of the work was to find out which situations the students are most stressed at school and how they cope with them.

Keywords:

Stress, school, stress management, pupils

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne 27. června 2022

Podpis:

OSNOVA

ÚVOD	9
1 STRES	11
1.1 Vymezení pojmu stres	11
1.2 Další pojmy související se stresem	12
1.3 Druhy stresu	14
1.4 Příznaky stresu a diagnostika stresového stavu	16
1.5 Stresové reakce	16
1.6 Fyziologické reakce na stres	17
1.7 Psychická reakce na stres	18
1.8 Obranné mechanismy stresu	18
2 STRES VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ	21
2.1 Zdroje stresu u žáků	22
2.2 Zdroje stresu u učitelů	24
2.3 Školní hodnocení	25
2.4 Prevence stresu nejen ve školním prostředí	28
3 ÚVOD DO VÝZKUMNÉ PROBLEMATIKY A VÝZKUMU ..	30
3.1 Výzkumný soubor	30
3.2 Dotazník stresových situací	31
3.3 Vyhodnocení dotazníkového šetření	32
3.4 Ohnisková skupina	40

3.5 Způsoby zvládání stresu u žáků.....	41
ZÁVĚR	44
SEZNAM LITERATURY	46
INTERNETOVÉ ZDROJE	49
SEZNAM PŘÍLOH A OBRÁZKŮ	50

ÚVOD

V současné době, která své tempo zrychluje a požadavky neustále zvyšuje, se setkáváme se stresem snad úplně všude a výjimkou není ani školní prostředí. Neznám nikoho, kdo nikdy nezažil stres a vysoké nároky našeho českého vzdělávacího systému. Stres nás bohužel provází už od útlého věku, a čím dříve se s ním naučíme vypořádávat, tím lépe pro nás. I tak bych ale jako budoucí pedagožka ráda viděla, že se stres hlavně na území školy nevyskytuje v tak velké míře. Většinou se jedná o drobné změny, které jako pedagogové můžeme ve svém přístupu k žákům změnit, přesto mají na psychiku žáků velký pozitivní dopad. I proto mě nesmírně zajímalo, jak tuto problematiku vidí přímo žáci, co je nejvíce stresuje a jak se se stresem vyrovnávají. Věřím, že tyto poznatky mohou pomoci nejen mě, ale i dalším pedagogům, kteří by se chtěli nadměrnému stresování žáků ve škole vyvarovat.

Požadavky učitelů, představy rodičů i vzájemné srovnávání mezi žáky a studenty, to všechno jsou stresory, které mohou žáci pociťovat a se kterými se mohou setkávat na každodenní bázi. Je přirozené, že stres je součástí života každého z nás, ale i tak bych se přikláněla k jeho eliminaci, především ve školním prostředí. Na druhou stranu ale nesmíme zapomínat na to, že stres nemusí být vždy nutně jen negativní. Eustres je totiž pro naše tělo dokonce přínosný, souvisí s překonáváním situací nebo pozitivním očekáváním. Mnohdy je považován jako náš vnitřní hnací motor.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části práce jsou na základě odborné literatury popsány základní pojmy, které se k problematice stresu vážou. Jsou to například pojmy jako stres, stresory, druhy stresu, prestres, resilience, hypostres, hyperstres, a další.

Součástí praktické části této práce je dotazníkové šetření, které bylo provedeno na dvou odlišných základních školách. Odpovědi stovky respondentů z obou škol pak byly porovnány a vyhodnoceny. Dále bylo provedeno několik rozhovorů s ohniskovou skupinou žáků, kde byly zjišťovány odpovědi na otázky týkající se stresových situací a vyrovnávání se se stresem.

V závěru jsou popsány a shrnuty všechny výsledky, které byly získány, jak z rozhovorů s žáky nebo na základě dotazníkového šetření.

1 STRES

V první kapitole se zaměřím na vysvětlení pojmu stres a dalších souvisejících pojmů, které se definice stresu týkají. Bude se jednat především o stresory a salutory. Rozdělím a přiblížím druhy stresu a dále se budu soustředit na jeho zdroje a příčiny. Vysvětlím a popíšu rozdíl mezi fyziologickou a psychickou reakcí na stres. Na konci této kapitoly se budu věnovat obranným mechanismům a technikám, které nás před stresem chrání.

„Po 99 % času znamenal stres pro živé tvory na této planetě tři minuty hrůzy, po nichž je konec buď s vámi, nebo s vaším protivníkem. A co děláme teď? Reagujeme stejnou stresovou reakcí na třicet let trvající hypotéku.“ Tento výrok, který pronesl profesor Robert Sapolsky na Stanfordově univerzitě, mi přišel velmi trefný. Téma stresu je v dnešní době aktuálnější než kdy jindy. V současné době není možné opomenout světovou pandemii covid-19 nebo válečný konflikt na Ukrajině. Tyto a mnohé další skutečnosti odhalily mnoho dalších stresorů, které jsme doposud neznali nebo je tolik nevnímali.

1.1 Vymezení pojmu stres

Podle Petra Smolíka (2002) je pojem stres v dnešní době používán nadměrně a nemá jednotný obsah. Pojmem stres se podle autora myslí výrazně nepříjemné situace, fyziologické, behaviorální a subjektivní reakce na tyto situace.

Jak jsem již zmínila, toto dnes velmi často skloňované slovo stres bylo převzato z anglického slova „stress“. Původ slova bychom ale našli v latinském slově „stringo“. *„Co znamená slovo v latině? Příslušný latinský slovník říká, že znamená utahovati, stahovati, zadržovati - jako smyčku kolem krku odsouzence.“* (Křivohlavý, 1994, s. 7) Podobnost bychom mohli najít i ve slově „presu“, které by se dalo přeložit jako působit tlakem na daný předmět.

Již v 17. století bylo ve fyzice použito označení stres. V mechanice se pak slovo stres používalo tam, kde byl materiál vystaven zátěži. (Křivohlavý, 2001, s. 169) Za zakladatele systematického zkoumání v oblasti stresu považujeme držitele Nobelovy ceny Hanse Selye. Právě on pojmul stres jako *„stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického*

systemu“ (Selye, 1966, s. 82) Později ve 20. století se začal pojem stres objevovat i v dalších vědních oborech jako psychologie, biologie, sociologie nebo fyziologie.

Zkoumání stresu, jeho druhů, příčin nebo dopadů se stalo poměrně populární, a tak není divu, že v dnešní době nalezneme v odborné literatuře mnoho různých definic k pojmu stres. Ve své práci proto uvádím několik z mnoha definic, které mne zaujaly:

První definice říká, že: *„Z medicinského hlediska je pojem stres považován buď za soubor podnětů působících nadměrně na organismus, nebo jako stav živého organismu při mobilizování obranných opatření proti působení podnětů.“* (Klimeš, 1985, s.682)

V druhé definici je stres považován za: *„Jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, politický), který ohrožuje zdraví některých – „citlivých“ jedinců (někoho stresuje již kapající kohoutek vodovodu, jiného nestresuje ani válečná vřava).“* (Schreiber, 1992, s. 12)

Třetí definice popisuje stres z hlediska psychologie, ta říká, že: *„V psychologii je stres definován jako nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatických poruchách.“* (Hartl, Hartlová, 2000, s. 568)

Poslední zmíněná definice uvádí, že: *„Stresem rozumíme změny, které vznikají v psychologických regulačních mechanismech a činnostech jako reakce na působení různých stresorů, k nimž dochází při stresových situacích“.* (O. Kondáš, 1977; cit. dle Křivohlavý, 1994, s. 9)

Pokud si tedy shrneme tyto různé definice od odlišných autorů, vyplývá nám z toho, že stres je souborem krátkodobých nebo dlouhodobých vlivů, které jsou nepříznivé a působí, většinou neblaze, na náš organismus.

1.2 Další pojmy související se stresem

V jedné z nejnovějších publikací zabývající se stresem od profesora Pavla Koláře, Cesta k odolnosti, se dozvídáme, že stresor je vlastně všechno, co se děje kolem nás. Stresory pak

mohou na náš organismus působit z venku či zevnitř. „*Pro tělo není v principu důležité, zda to, co způsobuje stres, je něco bezvadného, nebo špatného. Jeho reakce jsou vždy tytéž. Neexistuje tedy v zásadě žádný pozitivní a negativní stres, nýbrž pouze stavy, kdy je stresu příliš málo, více nebo příliš mnoho.*“ (Kolář, 2021, s. 173) Autor také dodává, že je podstatné, zda je stres spojen s negativními či pozitivními emocemi. Podle toho, jaký na nás mají stresory vliv, je můžeme dělit na posilující, podněcující nebo zatěžující, a právě ty poslední nás nejvíce zatěžují.

Stresory nebo také negativní životní faktory si můžeme představit jako nepříznivé vlivy, které mohou vést až k závažné osobní situaci člověka. Salutory jsou pak naopak pozitivními faktory, které nás posilují v těžkých situacích a třeba také dodávají sílu. „*V psychologické literatuře se setkáváme také s jevem označovaným termínem „uplifts“ - doslova „zvedáky“ či přijatelněji „posily“.* Rozumí se jimi situace, které člověka, obrazně řečeno, „staví na nohy“ - např. přijetí „dobrých zpráv“ nebo návštěva člověka, který je zdrojem pozitivní sociální opory.“ (Křivohlavý, 2001, s. 170)

Mnoho stresorů je již od nepaměti součástí lidských životů. Lidé se museli naučit, jak tyto stresory, většinou spojené s přírodou, zvládat nebo naopak jak jim vzdorovat. „*Zima, horko, tělesná zátěž, příjem jídla a tekutin (hlavně v případě jejich nedostatku), některé bakterie, viry, nedostatek spánku, nízká saturace kyslíku ve vyšších polohách, bolestivé podněty apod., to vše jsou podněty, se kterými jsme se museli umět vyrovnávat. Když na nás tyto stresory působí a my dáme organismu odpočinkem možnost, aby opětovně načerpal své energetické zásoby a obnovil svůj imunitní potenciál, naši odolnost tím výrazně posílíme - vznikne adaptační reakce.*“ (Kolář, 2021, s. 174) Autor dále upozorňuje, že pokud bráníme vstupu stresorů do našeho života, pak při prvním střetu můžeme onemocnět. Zajímavé také je, že každý na stresovou situaci reaguje jinak. Vliv na to má například výchova, genetika nebo temperament člověka.

Uvedu ještě dvě možné definice stresorů od různých autorů. Podle Atkinson (1995) je stresor možné začlenit pod jakoukoliv okolnost nebo podnět, který u člověka vyvolává stres, tíživý pocit napětí, ohrožení či nejistoty. Zařazujeme sem hlavně události, které ohrožují duševní nebo tělesné blaho člověka. Odlišný názor na stresor zastávají K. E. Grant a kol. (2003). Podle těchto autorů je stresor spíše vnější událost nebo chronická okolnost, které ohrožují

buďto fyzické nebo duševní zdraví. Autoři se dále zmiňují, že podle nich je stresor typickým prvkem externího prostředí.

1.3 Druhy stresu

Již výše zmiňovaný H. Selye byl v roce 1975 prvním, kdo vůbec stres z kvalitativního hlediska rozlišil na dva druhy. Jedná se o velmi známé pojmy *eustres* a *distres*, jinak řečeno pozitivně a negativně působící stres. Oba tyto druhy pak na fyzické tělo působí podobně a jediný rozdíl je v tom, jak na ně reaguje organismus. Pokud se na rozdělení stresu podíváme z hlediska kvantitativního, pak jej můžeme rozdělit na *hypostres* a *hyperstres*, přičemž stres rozdělujeme podle míry působení v těle. (Křivohlavý, 1994)

Eustres

Tento druh stresu není škodlivý a je spojený s příjemným očekáváním. Jedná se o kladný emočně působící stres, který je spojen s dobrým očekáváním nebo také s překonáváním překážek, které má ovšem člověk pod kontrolou. (Praško, Prašková, 2007). Eustres také přispívá k vyrovnanosti nebo nalezení smyslu lidského života.

Distres

Distres má negativní účinky a může být škodlivý. Podle autorů Hartla a Hartlové prožíváme distres vždy vědomě a vede k viditelným změnám. Můžeme ho pociťovat jako neschopnost uspokojit kladné nároky a ztrátu kontroly jak nad sebou, tak i danou situací. Tento stres může navazovat na depresi, úzkost nebo beznaděj. Distres se může objevit tehdy, kdy cítíme, že přestáváme zvládat určitou situaci, ztrácíme jistotu nebo se cítíme přetížení. (Hartl, Hartlová, 2000)

Prestres a resilience

V další odborné literatuře se můžeme dočíst i o třetím druhu stresu a to *prestresu*. Ten je vnímán opět jako pozitivní stres a vede nás k větší odolnosti. (Herman, Doubek, 2008) Resilience je poté schopnost odolávat nepříznivým silám a zvládat náročné nebo také vyhrocené situace a krize. Tato odolnost v dnešní době oproti minulosti velmi klesá, a to i díky blahobytu a komfortu, ve kterém žijeme. Naše tělo je připraveno na mnohem

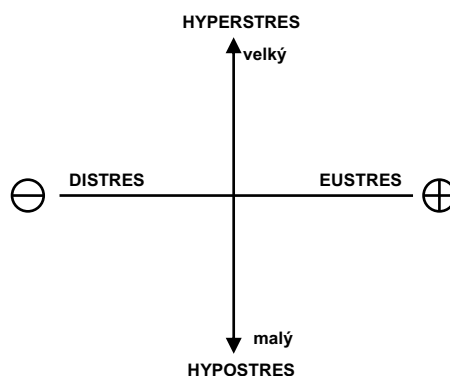
náročnější situace, než které běžně zažíváme. Z historie víme, že lidstvo zažívalo války, holocaust a další tragické události a dnes hlavně díky komfortu snižujeme toleranci vůči stresovým vlivům. V současnosti už se nemáme obavy z hladomoru nebo z kontaktu s divokou zvěří, ale trápí nás stres ze zkoušení ve škole, času, termínů odevzdání všemožných dokumentů atd. V západní civilizaci roste množství lidí, pro které je resilience pouze teoretická nikoli praktická schopnost zvládnání stresu. (Kolář, 2021)

Hypostres

Hypostres je druhem stresu, který nám neublíží a neohrožuje tak ani stabilitu našeho organismu nebo naší osobnosti. (Křivohlavý, 1994)

Hyperstres

Hyperstres můžeme chápat jako stále trvající distres, který nás negativně ovlivňuje. Má vliv na pracovní výkon a vztahy mezi lidmi. Může vést až k syndromu vyhoření, psychickému zhroucení nebo žaludečním vředům. (Carnegie, 2011)



Obr. 1: Základní rozměry stresu¹ (Křivohlavý, 1994, s. 8)

¹ *Hyperstres* - stres přesahující hranice adaptability, stres který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu

1.4 Příznaky stresu a diagnostika stresového stavu

„Ve chvíli, kdy je jedinec vystaven působení stresoru a vnímá jej jako ohrožující, dochází k prvotní aktivaci organismu, jejímž cílem je zajistit či obnovit narušenou rovnováhu organismu. Tento stav má v závislosti na interakci mnoha vnitřních i vnějších podmínek různě dlouhou dobu trvání. Podle toho je odezva na stres chápána jako akutní reakce na stres (v délce několika hodin či maximálně několik dnů) nebo adaptační reakce (v trvání dnů až měsíců).“ (Urbanovská, 2010)

Poměrně zajímavý mi přišel dotazník WHO (Světové zdravotnické organizace), který je po celém světě využíván jako pomůcka k určení stresu. Příznaky stresu se dají hodnotit podle několika hledisek a to: psychologické, fyziologické a behaviorální. Všechna tato hlediska jsou pak vnímána jako stejně důležitá. Uvádím tedy tabulku s názvem Fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu. (Křivohlavý, 1994)

Křivohlavý dále rozděluje příznaky stresu mezi tři hlavní oblasti. První oblastí jsou fyziologické příznaky stresu, kam řadí například bolest a svírání na hrudi, časté nucení na moč, bušení srdce, či velké bolesti hlavy. Další oblast nazývá jako emocionální nebo také citovou. V této oblasti jsou příznaky stresu třeba velké pocity únavy, změny nálad, podrážděnost a úzkost. Poslední oblast se zaměřuje na chování a jednání lidí ve stresu. Tam můžeme podle Křivohlavého zařadit velkou nerozhodnost, zhoršení kvality práce, požívání většího množství alkoholu nebo více vykouřených cigaret za den. (Křivohlavý, 2001)

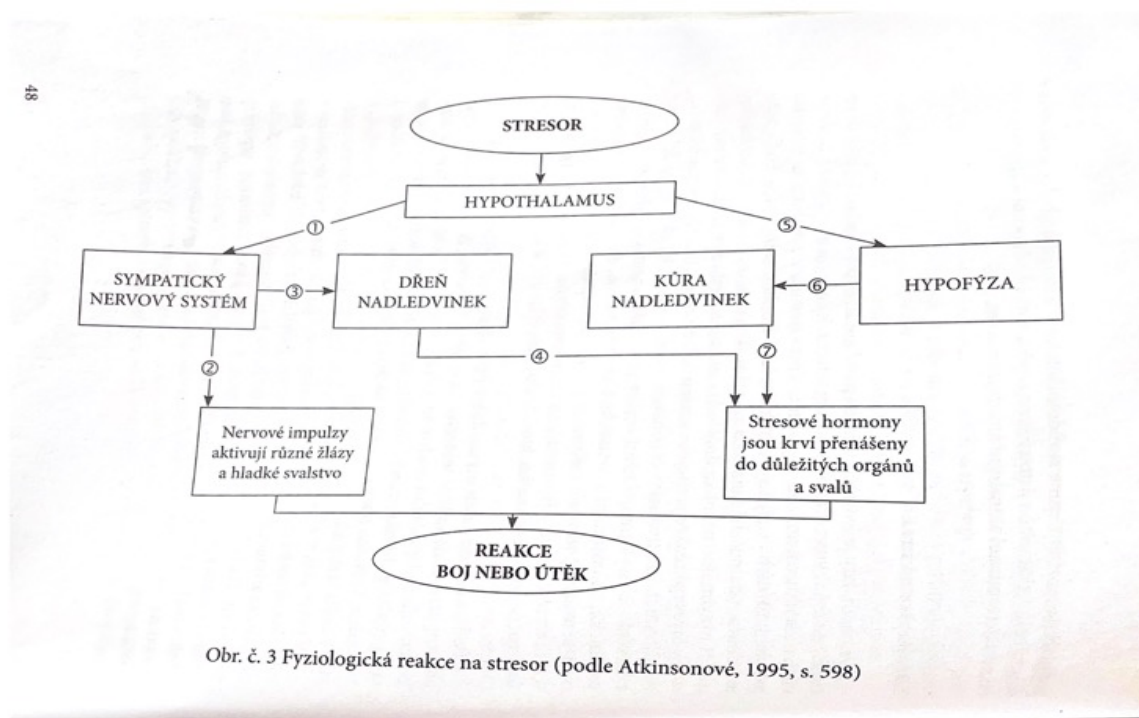
1.5 Stresové reakce

H. Selye (1966) vytvořil koncepci generálního adaptačního systému (GAS), která se zabývá nespecifickou stereotypní reakcí na zátěž. Jde tedy o okamžitou reakci organismu v momentě, kdy se potká se stresorem. Hlavní změny, které se v těle dějí, jsou fyziologické, ty jsou v tkáních a krevním obrazu a také změny psychické. H. Selye rozlišuje tři hlavní fáze adaptačního syndromu.

První fází je stádium **poplachová reakce**. Tato fáze má připravit člověka na útěk. Dochází k prudké neurohormonální reakci, která zajistí energetické rezervy a mobilizuje organismus k boji či útěku.

Druhou fází je pak stádium **rezistence**, ve které bojuje organismus se stresorem a usiluje o dlouhodobé udržení adaptace.

Poslední, třetí fází, je stádium **exhausce**. V této fázi člověk vyčerpá svoje adaptační zdroje a dochází k vyčerpání. V boji se stresorem pak jedinec podléhá.



Obr. 2: Fyziologická reakce na stres (Urbanovská, 2010 podle Atkinsonové, 1995, s. 598)

1.6 Fyziologické reakce na stres

Dvě hlavní reakce na stres jsou útok a útěk. Je jasné, že tyto reakce pramení z minulosti a měly sloužit hlavně jako ochrana před různými situacemi.

Pokud se blíže podíváme na „útěk“, tak ho můžeme chápat jako fyzické vzdálení se od problému nebo taky rezignaci a nereagování na podněty. Všichni lidé asi částečně utíkají od problému. Mírnější formou je pak třeba sledování filmů a seriálů nebo čtení knihy. Můžou se ale objevit i vážnější formy úniku, a to takové, které už mohou člověka ohrožovat na životě, například závislost na alkoholu či drogách.

Druhou reakcí je pak „útok“. Nemusí to být ale jenom fyzické napadení. Útok můžeme chápat i jako vyrovnání se ze situací a odstraněním překážek z cesty. (Machová, 2016)

1.7 Psychická reakce na stres

Psychická reakce na stres je vyvolána střetem se stresorem. Pokud se jedná o psychickou reakci na stres, můžeme pak pozorovat kolísání nálad, a to ve škále od veselé nálady až po úzkost či depresi. Mezi hlavní psychické reakce patří úzkost, vztek nebo agrese. Poměrně časté jsou i apatie (uzavření do sebe) a deprese. (Wedlichová, 2008).

1.8 Obranné mechanismy stresu

Než přejdeme do další kapitoly, ve které budu řešit výhradně stres ve školním prostředí, ráda bych se v této poslední podkapitole zmínila obecně o obranných mechanismech, které všichni i když možná nevědomky na svou „obranu“ proti stresu využíváme.

Obranné mechanismy jsou nevědomé procesy, které jsou pro člověka velmi užitečné, protože díky nim člověk dokáže získat více času nebo energie k vyřešení problému nebo nalezení řešení v zátěžové situaci. (Štěpáník, 2008)

Rakouský lékař-neurolog a psycholog Sigmund Freud objevil a popsal devět druhů obranných mechanismů a později na jeho práci také navázala dcera Anna Freudová, která popsala několik dalších obranných mechanismů. V dnešní době je jich o poznání více, a to kolem čtyřiceti různých druhů. (Křivohlavý, 1994)

Uvádím proto devět druhů obranných mechanismů podle S. Freuda z knihy „Jak zvládat stres“ od Jara Křivohlavého. „*Jde o 1. vytěsnění obtížných situací a nepříjemných zážitků z vědomí*

- tzv. **represe**, 2. ústup do vývojově mladšího studia - tzv. **regrese**, 3. sebeobviňující chování - tzv. **turning against self**, 4. chování, které je v protikladu k tomu, co by daná osoba ve skutečnosti sama nejrady dělala - tzv. **reaction formation**, 5. odčinění chyb opravou původního jednání, 6. promítání vlastních záměrů do volní sféry druhých lidí- tzv. **projekce**, 7. opak projekce, tzv. **introjekce** promítnutí údajů zvenčí do vlastního nitra, 8. vyhýbání se styku a jednání s druhými lidmi - tzv. **sociální izolace** a 9. formování opačných postojů, než daná osoba ve skutečnosti zaujímá - tzv. **recersal**. (Křivohlavý, 1994, s. 60) Podle Anny Freudové patří do výčtu obranných mechanismů ještě například **sublimace**, která se dá popsat jako únikový proces, který potlačuje pudové impulzy. Příkladem pak může být umělecká produkce nebo aktivní sport.

Mezi další obranné mechanismy můžeme zařadit podle Jara Křivohlavého i *racionalizaci*. Racionalizaci můžeme chápat jako rozumové zdůvodnění určitého jevu. Pokud se jedinec potýká s nějakým neúspěchem, dokáže si racionálně odůvodnit a vysvětlit proč se nedala situace zvládnout, člověk si tedy dokáže díky této technice obhájit svoji neschopnost a selhání a zmírnit tak pocity zklamání. Tato technika napomáhá k udržování psychické stability, nikoli k vyřešení problému. (Křivohlavý, 1994)

Jako další uvádí autor také tři dosud nepopsané techniky. První z těchto technik je *identifikace* (ztotožnění). Pomocí této techniky se jedinec ztotožní s určitými pozitivními vzory jako například s filmovými postavami nebo reálnými lidmi, které představují pro člověka dobrý vzor. Člověk identifikující se s pozitivními vzory využívá identifikaci správně a tím pádem můžeme identifikaci považovat za dobrý přizpůsobovací mechanismus. Další technikou je kompenzace, která se snaží o udržení či balanc duševního zdraví. Můžeme si to představit jednoduše, jde o kompenzaci neúspěchu v jedné oblasti, vykompenzování úspěchu v jiné oblasti. Tedy pokud není student úspěšný v matematice, tak se soustředí na jiný předmět, ve kterém prohlubuje své znalosti. Poslední technikou je pak *zviditelňování*. Tento způsob, jak už název napovídá, má vyvolat pozornost za účelem přizpůsobení a prosazení se. (Štěpaník, 2008)

Všechny tyto zmiňované obranné mechanismy nám pomáhají vyrovnat se s pro nás náročnou situací. Ať už vědomě nebo nevědomě tyto mechanismy každý z nás používá a chrání tak své tělo před stresem, a to především podle toho, co je pro nás v daný moment

nejlepší. Reakce a techniky jsou různé a záleží jen na nás, jakou zvolíme. Stres je bohužel nedílnou součástí běžných dní, a proto je důležité si uvědomit, jak se se stresem můžeme vyrovnávat a co je pro naše tělo nejlepší.

2 STRES VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Druhá kapitola se zabývá stresovými situacemi ve školním prostředí, hlavně tomu, jak stres působí na žáky základních a studenty středních škol. Zaměřím se také na to, co a kdo stres u žáků způsobuje. Nelze také nezmínit, že zátěžové situace, které se bezpochyby ve školním prostředí objevují, nepůsobí pouze na žáky, ale i na učitele. I tuto problematiku v této kapitole lehce nastíním.

Na začátek této kapitoly bych ale ráda nejprve uvedla několik zajímavých závěrů, které vyšly z různých výzkumů na téma specifika zvládání stresu u adolescentů. Analýza, která se zaměřovala na věkové rozdíly stylů zvládání stresu, ukázala, že věk 15 let je zlomový. V tomto věku už dokážou adolescenti aktivně využívat různé strategie pro zvládání stresu a nad problémem různě přemýšlet. (Urbánková, 2010)

Průzkum P. Macka a M. Hanžlové (2008) zjistil, že nejčastěji adolescenti uvažují o problému z různých úhlů pohledu. Mezi další možnosti, jak nastalý problém řešit je pak rozhovor s rodinou, přáteli nebo někým, koho se problém přímo týká. Starší adolescenti jsou pak více nakloněni kompromisu a preferují promluvit si přímo s tím, koho se problém týká. Zajímavé jsou také genderové odlišnosti ve smyslu zvládání stresových strategií. Výzkumy potvrdily, že chlapci oproti dívkám zvládají distres lépe a celkově je jejich strategie řešení problému přímější. U chlapců si ale všímáme i opačné reakce a to, že často problémy ignorují a nedělají si žádné starosti. Oproti tomu dívky častěji vyhledávají sociální oporu, více o problémech přemýšlejí a o konkrétním problému více komunikují. (Urbánková, 2010)

V pár větách jsem zde nastínila, že to, jak se se stresem adolescenti vyrovnávají, závisí na mnoha faktorech, například na věku a genderu. V další kapitole se zaměřím na to, kde se stres u adolescentů bere a jaké stresory mohou žáky a studenty ve školním prostředí potkat.

2.1 Zdroje stresu u žáků

Každý jsme prošli vzdělávacím systémem a umíme si tak představit, s jakými stresory se můžeme na cestě ke vzdělání setkat. Samozřejmě každého z nás může více či méně stresovat jiná situace, ale podle většiny výzkumů jsou stresory ve školním prostředí většinou testy, písemky a známky. (Poledňáková, I. & kol., 2003.) O dalších stresorech spojených se školním prostředím píše i Urbanovská (2010, s. 15) „*Množství učiva a úkolů, vlastní zkoušení a známkování, tlak na výkon, sociální vztahy a interpersonální konflikty aj. mohou u žáků vyvolávat stres. Velmi často se jedinec vystavuje nebezpečí, že bude srovnáván, neobstojí v konkurenci spolužáků, nedostojí požadavkům na něj kladeným. Tím bývá fakticky či potencionálně ohroženo jeho „Já“.*“ Nesmíme ale také zapomínat na další vcelku podstatný faktor, který může u některých studentů nebo žáků vyvolávat stres. Jedná se o stresory související s rodiči žáků a studentů – nezájem žáků o učení, kázeňské problémy ve škole, nezájem některých rodičů o své děti nebo různé stresory ve vztahu k učiteli. (Brůžková, 2013)

Další možný stresor ve škole popisuje Medved'ová a kol. (2001b), píše o školní zátěžové situaci, kterou si můžeme představit jako nepříjemnou, náročnou nebo těžkou situaci pro žáka. Tato zátěžová situace ho pak ohrožuje, ať už somaticky nebo psychosociálně. Školní zátěžovou situaci obecně popsal i Mareš (2001a, s. 528) a to v několika následujících bodech:

- *se primárně týká žáka jako jednotlivce nebo skupiny žáků,*
- *se vyskytuje ve škole nebo těsně se školou souvisí,*
- *má různé zdroje (vnější/vnitřní, žákem ovlivnitelné/neovlivnitelné, stabilní/nestabilní apod.),*
- *působí na žáka dlouhodobě nebo krátkodobě, spojitě nebo přerušovaně,*
- *bývá provázena nepříjemnými nebo negativními psychickými stavy žáka,*
- *mívá dvojí účinek: buď se její působení postupně kumuluje, až dosáhne kritické hranice, anebo představuje momentální nápor žáka.*

Ukazuje se, že nejčastějším zdrojem stresu pro žáky je hodnocení. Ráda bych teď použila výzkumné šetření, které provedla Jandová (2013) na všech Středních školách ve městě Kadaň.

Vzorek pro tento výzkum tvořili studenti 3. ročníků a jednalo se dohromady o 129 žáků. *„První oddíl byl tvořen položkami zaměřenými na získání kontextových informací o žákovi, včetně hodnoty, kterou připisuje vzdělání. Ve druhém oddílu žáci vybírali situace, které pro ně ve škole představují stresory, a označovali četnost jejich výskytu. Žáci měli na výběr z dvaceti různých situací s možností doplnit vlastní (například psaní písemné práce, ústní zkoušení, ohodnocení špatnou známkou, opisování atd.). Zda se jedná o stresor nebo ne, rozhodovali podle popisu příznaků stresu, které byly uvedeny v instrukci k položce.“*

Na základě dotazníku poté Jandová poukazuje na to, že pro většinu žáků je zátěží ve škole hlavně hodnocení. Konkrétně potom z šetření vyplývá, že nejčastějším zdrojem zátěže žáci zvolili ústní zkoušení, které stresuje více jak 80 % žáků. Na druhém místě následovalo vyvolávání k tabuli, kde vyšlo skoro 65 % žáků. Víc jak polovina poté označila jako zátěžovou situaci to, když hrozí špatné vysvědčení a pro 50 % žáků to bylo psaní písemné práce. Je zajímavé, že právě tyto situace, které žáci hodnotili jako stresující, byly také ve škole nejčastější. Většina studentů pocítovala zátěžovou situaci ve škole jednou za týden až jednou za měsíc.

Jak můžeme v této kapitole vidět, stresorů ve školním prostředí je opravdu mnoho různých druhů. Jak uvádí Urbanovská (2010) *„Vytvořit úplnou klasifikaci podnětů způsobujících stres (jak v obecné rovině, tak ve vztahu ke školnímu prostředí) není jednoduché. Stresorem se totiž může stát v podstatě libovolný podnět, který díky interakci s ostatními faktory nabývá subjektivního významu v podobě ohrožení.“*

Vacek (2017) ve své publikaci zmiňuje, že dodnes mezi odborníky nepanuje shoda ohledně míry zatížení žáků a studentů ve školách. Jedna skupina odborníků, hlavně dětských psychologů, je pro omezení náročnosti a požadavků ze strany učitelů. Jejich hlavním argumentem je pak to, že vystresovaní žáci a studenti nebudou dosahovat lepších úspěchů, a ještě k tomu budou mít k danému učivu negativní vztah. Naopak další skupina si stojí za tím, že nároky na žáky a studenty je mají připravit na reálný život a profesi, a jsou podstatné. V extrémní podobě se pak může ve škole jednat o dril nebo učení se množství nepotřebných

encyklopedických poznatků. Vacek (2017) dále také shrnuje stresory ve školním prostředí, které podle něho jsou učivo, učitel, školní hodnocení, spolužáci a rodiče.

Pokud bych tedy měla shrnout několik hlavních stresorů, na kterých se autoři shodují a které pociťují žáci ve škole, pak by to určitě bylo hodnocení žáků (tj. testy, písemky, známky, ústní zkoušení atd.), dále také očekávání rodičů i učitelů a náročné učivo (tedy množství a obtížnost).

2.2 Zdroje stresu u učitelů

Ráda bych se krátce zmínila i o stresorech, které ovlivňují učitele. Od učitele se totiž někdy očekává až nemožné. Učitel by měl být přátelský, empatický, lidský, spravedlivý, vlídný, ale naopak i dostatečně přísný, měl by mít autoritu, a dokonce by měl být pro žáky i určitým vzorem. Toto povolání však obnáší přes všechna pozitiva i mnoho faktorů, které mohou učitele ovlivňovat negativně, jako například nízký plat, syndrom vyhoření, mnoho administrativních povinností nebo komunikace s rodiči. Těmito situacím a samozřejmě i mnohým dalším musí učitelé čelit a naučit se, jak se se stresory vypořádat.

Na stres, který působí na učitele, můžeme pohlížet ve třech oblastech, a to fyziologické, emocionální a behaviorální. Mezi příčiny vzniku stresu pak můžeme ty fyzické, psychické i společenské, které na učitele působí. Stresory pak působí na každého jedince jinak. Stejný učitel může stres prožívat jako emočně negativní zážitek, tedy distres a jiný zase jako příjemný zážitek, tedy eustres. Pokud učitel stres nezvládne, může to mít negativní následky například na celkovou motivaci k práci, vztahu k žákům nebo pro samotný výkon povolání. (Křivohlavý, 2001)

Uvádím také výčet několika odlišných zdrojů stresu. Právě na osm různých tříd zdrojů stresu v učitelské profesi se zaměřuje taxonomie Paynové a Furnhamma (1987). Mezi zdroje stresu podle nich patří zvládání času, struktura autority, chování žáků, profesionalita, způsobilost a jistota, byrokratické překážky, vztahy mezi spolupracovníky a pracovní podmínky.

Další, kdo se věnoval stresorům vyskytujícím se v učitelské profesi, byl Holeček (2001). Právě on sestavil sedm nejčastějších stresorů, které jsou: pracovní přetížení učitelů a učitelek, vedení školy nadřízenými orgány, problémoví žáci, neuspokojená potřeba

seberealizace, problémoví rodiče, nevyhovující pracovní prostředí školy a problémoví kolegové.

Zajímavé je ještě zmínit pro mě pozoruhodný výzkum od autorek Kačmárové a Krkavcové. Z výzkumu zde shrnu výčet faktorů, které jsou pro učitele naopak nejméně stresující. Mezi tyto faktory patří improvizace, malá možnost profesního růstu, problémoví rodiče, používání mobilních telefonů při hodině nebo inovativní metody a jejich nízká možnost využití v hodinách.

Jak můžeme vidět, tak nejen žáci a studenti, ale i učitelé zažívají ve škole stres, se kterým se musí naučit vyrovnávat. Jedna z následujících kapitol právě o prevenci stresu pojednává.

2.3 Školní hodnocení

Z předchozí kapitoly vyplývá, že jedním z největších stresorů pro žáky ve školním prostředí je hodnocení, ať už je součástí písemných zkoušek, ústního zkoušení nebo samotného vysvědčení. Se školním hodnocením se už potkal každý z nás, ale i tak bych ráda vysvětlila, co pojem hodnocení vůbec znamená. Dále se zmíním také o objektivním a spravedlivém hodnocení ve škole.

Hodnocení je bezesporu důležitou součástí nejen školní docházky, ale i samotné výchovy, vývoje charakteru a celkově součástí vyučovacího procesu žáka. Hrbková (1995) hodnocení definuje takto: „*Hodnocení a klasifikace žáků je součástí jejich výchovy a vzdělání. Účelem hodnocení a klasifikace je přispívat k odpovědnému vztahu žáků k výchově a vzdělání v souladu se školskými předpisy.*“

Přidávám i další možnou definici hodnocení: „*Hodnocení je vyjádření výsledků vyučování a učební činnosti žáka ve vztahu k plánovanému cíli. Hodnocení plně odpovídá celkovému charakteru vyučování, odráží typ cílů a hlavně sociálních vztahů ve vyučování. Pokud je vyučování zaměřeno více na osvojování vědomostí, hodnocení se se svým obsahem zaměřuje na momentální výkon žáka, na stav jeho vědomostí. Naproti tomu vyučování, které sleduje celkový rozvoj osobnosti žáka, hodnotí především procesuální stránku, činnost žáka, jeho úsilí.*“ (Kolektiv autorů in Dvořáková, 2007, s. 243)

Pro žáky a studenty je velmi důležité, aby měl učitel v hodnocení systém a řád. To, co je často může stresovat je fakt, že nevědí, co přesně po nich bude učitel vyžadovat a co bude hodnotit. V knize Školní hodnocení autor upozorňuje, že je důležité, aby učitel pracoval s tzv. vzdělávacími standardy. Tyto standardy pak můžou být určitými kritérii pro hodnocení žáků a studentů. Vzdělávací standardy například ukazují, co se na jakém stupni hodnotí. (Kolář a Šikulová, 2005)

Kritéria pro hodnocení může mít každý učitel jiný. V zásadě jsou ale tři možné varianty školního hodnocení. Docent Vacek (2017, s. 64) uvádí tyto možnosti:

1. **Formální** (úřední, kritériální), *ideální norma: někdo, tedy odborníci, úředníci (MŠMT), tvůrci státní maturity, na škole ŠVP atd. stanoví jaké výkony, výsledky, činnosti jsou optimální a žádoucí, jaké dostatečné a jaké už nedostatečné. Konkrétní výkony, výsledky a činnosti žáků se pak k této formální normě vztahují. Jsou s ní propojovány.* Autor dále uvádí, že tato formální norma může být při mechanickém uplatňování necitlivá k individuálním zvláštnostem žáků a studentů.
2. **Skupinově vztahová norma.** *Pedagog zde porovnává žáky mezi sebou v rámci skupiny (školní třídy), ale také mezi skupinami (mezi třídami). Vlastně je uspořádává (řadí) od nejlepšího k nejhoršímu.* Autor tuto normu dále komentuje tak, že při používání této normy může dojít k přehlížení individuálních schopností a předpokladů. Často pak tato norma může mít negativní efekt, který žáky povede k demotivaci.
3. **Individuálně vztahové normy.** *Zde učitel porovnává současné výsledky, výkony a činnosti žáka s jeho předchozími. I malá zlepšení, která jsou na hony vzdálená „ideální“ normě, a i mezi ostatními žáky je dotyčný stále beznadějně poslední (skupinová norma), mohou být důvodem k pochvale, k povzbuzení, k posunu vpřed. Je zřejmé, že využívání individuálně vztahové normy je nutně spojováno i s formou hodnocení, a sice s hodnocením slovním.*

Je tedy důležité, aby se normy různě kombinovaly. Učitelé by se měli především zaměřit a využívat individuálně vztahové normy. Ty totiž podle mého názoru mohou eliminovat stres, který mohou žáci a studenti ve škole, a hlavně při hodnocení pociťovat.

Je ale vůbec možné, aby hodnocení bylo zcela objektivní? Jak uvádí Vacek (2017), pomůckou pro objektivní hodnocení mohou být jasně daná kritéria, podle kterých se pak bude učitel při vyhodnocování řídit. Například je dobré, pokud je to možné, stanovit si jasně danou škálu bodů, za které žák dostane určitou známku. Upozorňuje ale i na to, že ne vždy jde takto postupovat. Být objektivní je totiž mnohem náročnější třeba při posuzování seminárních prací, esejí nebo výtvarných a literárních děl. Učivo ale není jedinou překážkou k objektivnímu hodnocení, protože dost často je touto překážkou přímo učitel nebo hodnotitel. „Z. Helus mezi činitele, ovlivňující funkčnost výuky, řadí tzv. *percepčně postojovou orientaci učitele*. Upozorňuje na skutečnost, že *(a) naše vnímání osob zpravidla není neutrální, nestranné, nezaujaté, (b) to, jak druhou osobu vnímáme a jaký dojem v nás navozuje, ústí v náš postoj, projevujících se způsobech jednání s touto osobou... (c) vjem a s ním spojený postoj jsou zpravidla reaktivní povahy, jsou v nás navazovány mimoděčně tzn. aniž si to uvědomujeme, případně aniž jsme ochotni si to připustit.*“ (Helus, 2007, s. 230, cit. in Vacek, 2017)

Vacek (2017) se dále ve své práci věnuje tzv. haló efektu, kterému učitelé často podléhají. Jedná se o nápadné prvky, které člověka hned upoutají, ať už jde o oblečení, make-up nebo intonaci či mimiku. Podle těchto prvků si pak může učitel žáky třídit na špatné, dobré nebo dokonce některé žáky favorizovat či naopak si na ně „zasednout“.

Jak uvádí Slavík (1999, s. 62) „Tvrdá objektivita“ nemá ve školním hodnocení valnou cenu, není-li doprovázena kvalitní pedagogickou komunikací. Tím však nemá být v žádném případě řečeno, že se ve škole nemám všemi vhodnými způsoby snažit dosáhnout co nejvyšší objektivitu hodnocení. Pouze nesmíme ztratit ze zřetele, že objektivita hodnocení sama o sobě není cílem, ale jenom prostředkem školní edukace.“ Dobrý učitel by se tedy podle slov autora měl zaměřit hlavně na žáka a jeho potřeby. Popřípadě i hodnocení upravit přímo na potřeby žáka a tím mu pomoci dosáhnout lepších výsledků ve vzdělání.

Autor také dále popisuje, jaké důvody vedou k obtížnému zcela objektivnímu hodnocení. „Objektivitu školního hodnocení mohou problematizovat rozmanité důvody. Jedním z prvních je již to, že hodnocení se mnohdy týká hodnot, které samy mohou být považovány za relativní. Dalšími příčinami nízké objektivitu je nespolehlivost při získávání hodnotících údajů,

bezděčná nebo i záměrná nepřesnost hodnotitelů, nevhodnost zvolených kritérií, nesprávné přiřazení údajů ke stupňům hodnotící škály atd.“ Slavík (1999)

Problematika objektivního školního hodnocení vypadá jako náročná disciplína, u které nás může ovlivňovat mnoho faktorů. Pokud je to tedy možné přijde mi jako dobré řešení již zmíněný jasně daný systém učitele, podle kterého žáky hodnotí. Předejde se tak nejen stresu ze strany žáků a studentů, ale i možnému neobjektivnímu hodnocení. Nikdy však nesmíme zapomínat na to, že každý žák i student je jiný a občasným lepším hodnocením, které by třeba nebylo v rámci jeho možností dosažitelné, ho můžeme namotivovat k lepším výkonům a snaze v učení vytrvat.

2.4 Prevence stresu nejen ve školním prostředí

Tuto kapitolu bych ráda uvedla úryvkem z disertační práce, která se věnuje podpoře zdraví ve školních vzdělávacích programech. „Škola je pro dítě prostředím, ve kterém tráví spoustu času. Školu lze považovat a s ní související situace za jeden z možných zdrojů stresu a zátěže. Zpráva UNICEF (1997), na kterou se odvolává Stránská a Pančochová (2000) dokonce uvádí, že má každé čtvrté dítě strach a trauma ze školy. Podobné závěry publikuje Hanuška (2008b), který uvádí, že více jak 25 % žáků v základních školách v Libereckém kraji způsobuje školní zátěž vážné neurotické poruchy a úzkostné stavy. Murphyová-Wittová a Stamerová-Brandtová (2007) dokonce zmiňují, že podle některých studií si již 60% dětí a mládeže stěžuje na vyčerpání a stres.“ (Brůžková, 2013)

Nejen tyto zmíněné výzkumy, ale i mnoho dalších poukazují na fakt, jak nesmírně stresující je školní prostředí pro řadu žáků a studentů. I proto je důležité zaměřit se na prevenci tohoto stresu. Prevenci stresu si můžeme rozdělit na tři hlavní druhy a to primární, sekundární a terciální prevenci.

1. Primární prevence

U této prevence je hlavním cílem redukce stresu či úplné odstranění. Tato primární prevence se hlavně soustředí na životní styl jedince, který musí být podle jeho představ tak, aby byl se svým životem spokojený. Stresu se dá zabránit různě a varianty jsou už přímo na osobnosti jedince. Důležitou součástí prevence stresu je

duševní hygiena. Jedním z cílů duševní hygieny je pak třeba naučit se relaxovat. Duševní hygiena obsahuje například: “ Péče o duši - pečujeme o to, co si myslíme, o své názory, představy, jaké máme pojetí různých věcí, lidí a událostí, co prožíváme, co od života chceme, co je cílem našeho života. Péče o tělo - měli bychom vědět, co máme správně jíst, pít, jak se pohybovat, co dělat, jak správně odpočívat; měli bychom si uvědomit, co se děje v duši člověka, která ovlivňuje i tělo. Mít pro co žít - každý by si měl uvědomit, co je smyslem jeho života, čeho chce dosáhnout, co je pro něj důležité. (Haluzíková, Římovská, 2010)

2. Sekundární prevence

Tato prevence se zaměřuje na čas a jeho zvládnutí. Stresovat nás totiž může nejen málo času, ale i hodně volného času, který neumíme vyplnit. Dalším z cílů sekundární prevence je pak soustředit se na individuální rozvoj dovedností, které nám při stresu mohou pomoci, a hlavně na stanovení vlastních cílů nebo určení toho, jak náš čas vyplníme. (Štěpaník, 2008)

3. Terciální prevence

Poslední prevence je už přímo určena osobám, na které stres silně negativně působí (ať už fyzicky či psychicky). V této fázi prevence se pak často doporučuje poradenství či farmakoterapie. V současné době nejpoužívanější léky při velkém stresu či úzkosti jsou Xanax, Klonopin nebo Ativan. Nesmíme ale zapomínat, že léčba léky by měla být až jednou z posledních variant. (Nedley, 2007)

Ve školním prostředí tráví žáci a studenti hodně času, a proto by mělo být prioritou učitelů, aby pro ně tohle prostředí nebylo stresující. Havlíková (2006) popisuje program, který se zabývá podporou zdraví podle principů evropského programu. Tento program pak tvoří, tři hlavní body, kterými jsou pohoda prostředí, zdravé učení a otevřené partnerství. Pod pojmem pohoda prostředí si pak můžeme představit nejen prostory školy, ale i stravu nebo dostatečný pohyb. Pod bodem zdravé učení je skryta myšlena hlavně spolupráce žáků, propojení praxe s teorií, a hlavně také individuální přístup ke každému žákovi. Poslední bod se pak věnuje tvorbě demokratického prostředí ve škole. (Havlíková, 2006)

3 ÚVOD DO VÝZKUMNÉ PROBLEMATIKY A CÍLE VÝZKUMU

Praktická část této bakalářské práce přímo navazuje na část teoretickou. V praktické části je využit dotazník, který se nachází v publikaci *Škola, stres a adolescenti* docentky Evy Urbanovské. Tématem školního stresu se zabývá mnoho autorů, například zahraniční autoři L. R. Sherroda, R. J. Haggerty nebo M. D. Wrista. Podobnou problematiku řeší i autoři v České republice, a to Z. Mlčák nebo M. Havlíková a kol.

Dotazník, který byl pro tuto bakalářskou práci použit, se nazývá *Dotazník stresových situací* a byl pro práci nejvhodnější. Je velmi komplexní a nejlépe sestavený ze všech, které jsem měla možnost zkoumat, navíc nabízí také vyhodnocení, které dále mohu částečně porovnávat s výsledky škol, kde jsem dotazníky nechala žáky vyplnit.

Dotazník jsem poslala na dvě vcelku odlišné základní školy. První školou je Základní škola Turnov, kde se pod vedením Mgr. Hany Brichové vyučuje etická výchova jako samostatný předmět. Druhou školou je pak Základní škola Sever Hradec Králové, která je školou sportovní, etická výchova je zde aplikována do různých předmětů. Zajímalo mne tedy, zda tyto dvě na první pohled rozdílné školy budou mít odlišné výsledky z dotazníku či nikoliv. Dále částečně porovnáám moje výsledky s docentkou Evou Urbanovskou, která již zmiňovaný dotazník sestavila a ve své publikaci také vyhodnotila.

Cílem této praktické části bakalářské práce je zjistit, jaké stresové situace ve škole žáky nejvíce zatěžují a v jaké četnosti se s nimi v každodenním školním životě setkávají. Dalším cílem je pak navrhnout způsoby zvládání tohoto stresu.

Předpokládala jsem, že výsledky dotazníku budou velmi podobné těm, ke kterým došla paní docentka Urbanovská. Sama jsem samozřejmě ale předvíдалa, že nejvíce stresová bude pro žáky nejspíše kategorie B - *školní klasifikace* a naopak nejméně stresující potom E - *interpersonální vztahy*.

3.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen ze 100 žáků dvou odlišných základních škol. Dotazník celkově vyplnilo 38 dívek a 62 chlapců.

Dotazníkové šetření bylo domluveno přes pana magistra Michela na Základní škole Sever a stejně tak i přes paní magistru Brichovou na Základní škole Turnov. Dotazník jsem distribuovala online formou. Dotazník byl vyplňován na druhém stupni základní školy, žáky od 6. po 9. ročník. Dotazníkové šetření proběhlo na jaře roku 2022.

3.2 Dotazník stresových situací

Dotazník se skládá ze 47 situací možné stresové zátěže a zaměřuje se primárně na četnost výskytu (tedy jak často se žák s takovou situací skutečně ve školním prostředí setkává). V každé situaci má žák na výběr pětibodovou stupnici, u které má vybrat, jak často se se zátěžovou situací ve školním prostředí setkává. Na výběr žáci mají následující možnosti: *1 - vůbec ne, 2 - málokdy, 3 - občas, 4 - často, 5- skoro pořád*. Již zmíněné situace jsou pak rozděleny do pěti oblastí: *A – vztah učitel a žák (18 situací), B – školní klasifikace (4 situace), D – podmínky učebního procesu (14 situací), E – interpersonální vztahy žáků (4 situace) a F – ostatní situace (7 situací)*. (Urbanovská, 2009). U vyplňování dotazníku (viz příloha 1) se žáci zamýšleli nad tím, jak často zažívají nepříjemné/stresující situace. Četnost výskytu stresu pak vyjadřovali výběrem podle již zmíněných možností 1 až 5.

Jedná se o kvantitativní dotazník, který již vytvořila a použila docentka Urbanovská. Při vyhodnocování dotazníku paní docentka Urbanovská pouze slovně komentuje výsledky šetření. V této bakalářské práci byly odpovědi rozděleny pro přehlednost do několika tabulek, které budou dále detailně okomentovány. Výsledky poté byly podle kategorií a výsledků indexů rozděleny do skupiny, které mají přehledně zobrazovat, jak moc daná situace žáky stresuje či nikoliv.

3.3 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Práce vyhodnocuje dotazník podle pěti okruhů, které se soustředí na konkrétní stresové situace. V tabulce je vždy uvedeno, o jakou otázku se jedná a do jakého okruhu daná otázka spadá. Dále je uvedeno kolik žáků a jak v dotazníku odpovídali. V další tabulce je znovu uvedeno číslo otázky a také oblasti indexů, do kterých spadá výsledek vyhodnocení. V přílohách se také nachází tři další tabulky. První tabulka ukazuje celkový přehled zjištěných a vyhodnocených dat. V další tabulce jsou zaznamenány průměry indexů v jednotlivých okruzích. Třetí tabulka je pak shrnující. Najdeme v ní výsledky všech indexů, které jsou seřazeny od nejmenšího po největší hodnotu.

A - vztah učitel a žák

Ve zkoumané oblasti učitel a žák bylo 18 stresových situací, které měli žáci posoudit.

Otázka (okruh A)	1 z 5	2 z 5	3 z 5	4 z 5	5 z 5
1. Učitel tě poníží a zesměšní před celou třídou	41	35	22	1	1
5. Učitel se tě v hodině fyzicky dotýká	67	33			
8. U dělá rozdíly mezi žáky s dobr. a špat. známkami	49	16	35		
9. Učitel slíbí, že nebude zkoušet, a nedodrží to	55	33	12		
13. Učitel některým žákům viditelně nadržuje	43	37	20		
16. Učitel na tebe zvýší hlas nebo přímo křičí	20	34	46		
17. Píšeš písemku a U u toho neustále mluví a vyrušuje	14	44	28	14	
20. Učitel po tobě hází nějakým předmětem	23	51	26		
21. Učitel nikdy neuznává tvůj názor	34	48	16	2	
25. Učíš se, aby se zlepšil, a učitel to neocení	23	46	27	4	

29. Během zkoušení opravuje U každé nespis. slovo	34	56	10		
32. Učitel tě za trest pošle za dveře	25	22	47	6	
34. Není ti dobře a učitel tě nepustí na WC	63	37			
37. U tě zaslouženě, ale důrazně kárá před ostatními	44	39	17		
39. Učitel si prohlíží tvé osobní věci	74	26			
42. Učitel mluví sprostě	35	61	4		
43. U ti dal šp. známku, protože tvou o. nemohl přechít	44	53	2	1	
47. Učitel při mluvení prská nebo je mu cítit z úst	71	16	13		

Tabulka č. 1 - Otázky z dotazníku a vyhodnocení v okruhu A

A	1-1,2	1,2 - 1,5	1,5 - 2	2 - 2,5
1.			1,86	
5.		1,3		
8.			1,86	
9.			1,57	
13.			1,77	
16.				2,26
17.				2,42
20.				2,03
21.			1,86	
25.				2,12
29.			1,76	
32.				2,34
34.		1,37		
37.			1,73	
39.		1,26		
42.			1,69	
43.		1,6		

Tabulka č. 2 - Hodnoty indexů v oblasti A

Výsledky ukázaly, že situace ve vztahu učitel - žák stresují na škále od 1,2 až po 2,5. Ukazuje se tak, že někteří žáci mohou mít s některými učiteli spojené negativní zkušenosti. Výsledky

jsem také navzájem porovnávala na obou základních školách a zajímavé bylo, že vyšly skoro totožně. Průměrný výsledek v tomto okruhu vyšel 1,79.

Nejnižší hodnota vyšla u otázky číslo 39 - *Učitel si prohlíží tvé osobní věci*. Tato situace se tedy ve škole podle zjištěných výsledků téměř neodehrává, ale naopak u otázky číslo 17 - *Píšeš písemku a učitel u toho neustále mluví a vyrušuje* byla hodnota indexu nejvyšší, z čehož vyplývá, že se s ní žáci setkávají velmi často.

Poměrně překvapující byla skutečnost, že docentka Urbanovská došla k závěru, že žáci pocítují poměrně velký stres v oblasti vztah učitel a žák, oproti tomu já jsem v této oblasti došla k závěru, že žáky tyto situace stresují jen občas.

B - školní klasifikace a D - podmínky učebního procesu

V následující části vyhodnocuji dvě oblasti zároveň. Jsou to oblast školní klasifikace, ve které se nachází 4 stresové situace. Třetí oblast (obsahující 14 situací) se týká podmínek učebního procesu, ty úzce souvisí i s klasifikací.

Otázka	Okruh	1 z 5	2 z 5	3 z 5	4 z 5	5 z 5
2. Znamku, kterou dostaneš, už si nemůžeš opr.	B	12	23	50	15	
3. Musíš doma nechat podepsat špatnou známku	B	84	16			
10. Neseš domů vysvědčení s nepříliš dobrými z.	B	76	20	4		
22. Znamka se ti zdá být nespravedlivá	B	29	49	22		
7. Výuka odpoledne trvá dlouho	D	40	30	21	9	
11. Do druhého dne se máš naučit velké mn. učiva	D	10	15	65	10	
15. Jsi zkoušený u tabule	D	30	39	24	7	
19. Máš vyprac. náročný samostat. úkol	D	22	44	34		
23. Recituješ báseň před celou třídou	D	34	65	1		

26. Píšeš nečekanou písemku	D	22	45	33		
27. Píšeš písem. práci, na jejímž výsl. ti záleží	D	4	38	55	3	
31. Učitel hledá v seznamu, koho vyvolá	D	6	33	61		
36. Píšeš více písemek v jeden den	D	1	4	48	47	
38. Nepřipravil ses na hodinu a hrozí ti vyvolání	D	22	71	7		
40. Jsi zkoušený a učitel si při tom něco píše	D	50	38	12		
44. Zadané otázce nerozumíš	D	18	26	44	12	
45. Třída je neútná	D	69	20	11		
46. Při vyučování je ve třídě hluk	D	11	11	37	31	10

Tabulka č. 3 - Otázky z dotazníku a vyhodnocení v okruhu B+D

B	1-1,2	1,2 - 1,5	1,5 - 2	2,5 - 3
2.				2,68
3.	1,16			
10.		1,28		
22.			1,93	

Tabulka č. 4. - Hodnoty indexů v oblasti B

D	1 - 1,2	1,2 - 1,5	1,5 - 2	2 - 2,5	2,5 -
7.			1,99		
11.					2,75
15.				2,08	
19.			1,82		
23.			1,67		
26.			1,85		
27.					2,59
31.					2,55
36.					3,43
38.			1,85		
40.			1,64		
44.				2,5	
45.		1,42			
46.					3,18

Tabulka č. 5. - Hodnoty indexů v oblasti D

V oblasti B - školní klasifikace se výsledky dotazníkového šetření pohybují na škále od 1 - 3. Zde je tedy vidět různorodost odpovědí. Průměrný výsledek v okruhu B vyšel 1,76.

Hodnota indexu, která vyšla v oblasti školní klasifikace nejniž byla u otázky číslo 3 - *Musíš doma nechat podepsat špatnou známku.* Tento jev se tak nejspíš už skoro nevyskytuje. Důvodem asi také bude, že většina škol už má elektronické žákovské knížky. Nejvyšší hodnota se objevila u otázky číslo 2 - *Známku, kterou dostaneš, už si nemůžeš opravit.* Tento výsledek mě poměrně překvapil, protože si myslím, že známku by mělo být možné si opravit.

Výsledek situací týkající se oblasti D - podmínky učebního procesu vyšly poměrně jasně a to na škále od 1,2 až po 2. Četnost výskytu těchto situací pro mě nebyla nijak překvapivá. Podle většiny žáků se momenty týkající se klasifikace a podmínek učebního procesu objevují skoro pořád nebo často. To se zároveň potvrdilo i při rozhovoru s žáky, který jsem prováděla s ohniskovou skupinou na Základní Škole Sever. Právě zkoušení a písemné práce jsou pro žáky nejvíce stresující. Průměrný výsledek v okruhu týkajícího se podmínek učebního procesu vyšel 2,25. V oblasti D - podmínky učebního procesu byla nejnižší hodnota indexu u otázky číslo 45 - *Třída je neútulná*. Nejvyšší hodnota byla zjištěna u otázky číslo 36 - *Píšeš více písemek v jeden den*. Tato situace se podle žáků děje skoro pořád. Jedná se o velmi stresující faktor pro žáky.

Co se týče porovnání výsledků mezi základními školami, tak četnost situací spojenými s hodnocením se nijak závratně nelišila. Tento výsledek může podle mě poukazovat i na to, že české školství je celkově plné neustálého zkoušení a hodnocení žáků.

Výsledky jsem porovnávala nejen mezi školami, ale také s výsledky dotazníkového šetření docentky Urbanovské. „*Ze získaných dat vyplývá, že nejvyšší míru výskytu školních stresogenních situací uvádějí studenti u situací spojených s podmínkami učení a podávání výkonů.*“ (Urbanovská, 2009) Dotazníkové šetření se tedy shoduje se skoro stejnými výsledky, jaké vyšly i z mého vyhodnocení dotazníků. Žáci se často nebo pořád setkávají se situacemi ohledně školní klasifikace, které je stresují.

E - interpersonální vztahy žáků

V oblasti zaměřující se na interpersonální vztahy měli žáci ohodnotit 4 situace.

Otázka	Okruh	1 z 5	2 z 5	3 z 5	4 z 5	5 z 5
4. Spolužák ti hrubě nadává	E	79	20	1		
12. Ve třídě jsou malé skupinky, které mezi sebou soupeří	E	84	16			

24. Starší spolužáci se posmívají mladším	E	42	38	20		
28. Třídy spolu soupeří a chovají se nepřátelsky	E	40	45	15		

Tabulka č. 6 - Otázky z dotazníku a vyhodnocení v okruhu E

E	1-1,2	1,2 - 1,5	1,5 - 2
4.		1,22	
12.	1,16		
24.			1,8
28.			1,75

Tabulka č. 7. - Hodnoty indexů v oblasti E

Po vyhodnocení výsledků bylo zjištěno, že téměř všichni žáci odpověděli, že situace se nedějí vůbec nebo se dějí málokdy. Výsledky vyšly v rozmezí od 1 až 2.

Tyto výsledky poukazují na to, že v rámci školního prostředí panují dobré a přátelské vztahy. Tento aspekt je velmi důležitý pro celkový kolektiv a klima, jak ve třídě, tak na celé škole. Výsledky jsou opět skoro totožné na obou základních školách. Průměrný výsledek v tomto okruhu pak vyšel 1,48. Nejnižší hodnota indexu v této oblasti se nachází u otázky číslo 12 - *Ve třídě jsou malé skupinky, které mezi sebou soupeří. Tato situace se podle výsledků skoro neobjevuje.* Oproti tomu nejvyšší hodnota vyšla u otázky číslo 24 - *Starší spolužáci se posmívají mladším.* Z výsledku tedy vyplývá, že se to odehrává velmi často.

F - ostatní situace

Mezi ostatní situace se řadí situace, kterých se účastní také rodiče. Jedná se například o třídní schůzky nebo situace odehrávající se mimo hlavní prostory školy, třeba ve školní jídelně.

Z tohoto okruhu měli žáci na výběr 7 situací.

Otázka	Okruh	1 z 5	2 z 5	3 z 5	4 z 5	5 z 5
6. V jídelně tě nutí sníst celou porci	F	49	29	22		
14. Poliješ se v jídelně	F	63	30	7		
18. Školník bezdůvodně napomíná a trestá žáky	F	39	48	13		
30. V jídelně dávají kuchařky jídlo na talíř rukama	F	59	20	21		
33. Starší spolužáci se v jídelně automaticky předbíhají	F	40	51	9		
35. Máš žízeň a nesmíš se napít	F	79	21			
41. Rodiče jdou na třídní schůzky	F			20	35	45

Tabulka č. 8. - Otázky z dotazníku a vyhodnocení v okruhu F

F	1 - 1,2	1,2 - 1,5	1,5 - 2	2 -
6.			1,73	
14.		1,44		
18.			1,74	
30.			1,62	
33.			1,69	
35.		1,21		

41.				4,25
-----	--	--	--	------

Tabulka č. 9. - Hodnoty indexů v oblasti F

Výsledky byly v tomto případě jednoznačné na obou školách. Skoro všichni žáci zvolili, že se takové situace nedějí vůbec. Odpovědi se pohybovaly v rozmezí od 1,2 - 2. Průměrný výsledek v oblasti F - ostatní situace pak vyšel 1,95. V této oblasti zmíním nejvyšší hodnotu indexu, která se nachází u otázky číslo 41 - *Rodiče jdou na třídní schůzky*. Ukazuje se, že právě třídní schůzky žáky nejčastěji v této oblasti stresují. Žáky může stresovat mnoho faktorů, ať už hodnocení, nátlak ze strany rodičů po lepším výkonu nebo třeba i to, že žák sám se debaty o jeho prospěchu a chování ve škole nemůže zúčastnit.

3.4 Ohnisková skupina - jak se se stresem vyrovnávat, jak ho snižovat a míra stresu žáků

Jelikož jedním z cílů mé bakalářské práce je navrhnout způsoby zvládání stresu, tak jsem se rozhodla položit v jedné vybrané třídě, konkrétně v 7. A, na Základní škole Sever několik otázek. Ve třídě bylo ten den 25 žáků.

Byly položeny otázky týkající se stresu ve škole a vyrovnávání se s ním.

1. Kdy pocítujete ve škole největší stres?
2. Jak se se stresem vyrovnáváte?
3. Co by vám ve škole mohlo pomoci, abyste se necítili ve stresu?

Nejčastější odpovědí na první otázku bylo, že žáky nejvíce ze všeho stresuje zkoušení před tabulí, samostatný zpěv před třídou a ústní zkoušení. Dalším faktorem stresu je podle žáků srovnávání učitelem s jinými třídami, odpočítávání času do konce testu a chození učitele v průběhu písemného zkoušení. Posledním nejčastěji zmiňovaným stresem je pro žáky narušování klidu - mluvení učitele při písemné práci.

Na druhou otázku, která zjišťovala způsoby vypořádávání se stresem, byly nejčastěji vysloveny činnosti jako poslech hudby, setkávání se s kamarády, čtení knih, cvičení jógy,

sportování, hraní různých her nebo jejich další oblíbené volnočasové aktivity (hraní na hudební nástroj, malování nebo zpěv).

Na poslední otázku nejčastěji ohnisková skupina odpovídala, že by jim jako úleva stresu ve škole pomohl rozhovor s někým, kdo je chápe a dokáže je podpořit. Dalším návrhem bylo říkat si: „*že nejde o život a je to jen škola/známka*“ nebo představa, že jsou někde jinde než ve škole.

Další aktivitou, kterou jsem si pro žáky připravila, bylo rozřídění patnácti situací, které jsem použila z dotazníku *Stresových situací*. Žáky jsem rozdělila do náhodných dvojic a dostali za úkol rozřídít mnou vybrané situace z oblastí **A - vztah učitel a žák** a **D - podmínky učebního procesu**, podle míry stresu, který v nich situace ve škole vyvolávají.

Z rozříděných situací se jasně ukázalo, že žáky nejvíce stresují situace z oblasti učebního procesu, tedy hlavně zkoušení u tabule, naučení se velkého množství učiva do druhého dne, náročný samostatný úkol, recitace básně před celou třídou nebo psaní neohlášené písemné práce. Naopak z oblasti vztah a učitel bylo vidět, že učitelé se snaží nedělat mezi žáky rozdíly, nezesměšňovat je, dodržují slovo a uznávají jejich názory, čehož si žáci podle jejich komentářů při třídění situací velmi cení.

3.5 Způsoby zvládání stresu u žáků

Ráda bych ještě shrnula několik způsobů zvládání stresu, které uvedli sami žáci a které jsou tak pro tuto práci podstatné.

Nejčastěji žáci v rozhovoru se mnou uváděli následující možnosti, jak se se stresem vyrovnávají:

- Snažit se na problém na chvíli zapomenout - zavřít oči. Až poté se uklidní a jsou schopni znovu přemýšlet, jak nastalou stresovou situaci vyřešit.
- Snažit se uklidnit a říct si, že známku je možné si opravit.
- Mnoha žákům pomáhá zhluboka dýchat.

- Žáci se také shodovali na různých formách odreagování tedy například: sport, malování, jóga, zpěv, hraní na hudební nástroj.
- Žákům také pomáhá svěřit se někomu blízkému.

Tyto strategie zvládání stresu zaznívali z úst žáků nejčastěji. Rozhovor proběhl v rámci ohniskové skupiny na Základní škole Sever.

Způsoby zvládání stresu podle žáků se shodují i s odborníky. Podle Křivohlavého je několik základních možností, jak stres zvládat. Konkrétně pomocí fyzického cvičení, imaginace, komunikace nebo dýchání do břicha. Machová dále také zmiňuje důležitost relaxace, jógy a práci s dechem. V praxi se tedy potvrzuje, že žáci aniž by o tom věděli, používají různé strategie proti stresu, o kterých mluví právě Křivohlavý nebo Machová.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zaměřuje na stres ve školním prostředí a také na způsoby jeho zvládání. Výsledky dotazníkového šetření byly zjišťovány hlavně u žáků 2. stupně základní školy.

Teoretická část se zaměřuje na definování pojmů, které úzce souvisí se stresem. Dále jsou také rozebrány druhy stresu, příznaky stresu, stresové reakce a obranné mechanismy. V teoretické části jsou taky nastíněny zdroje stresu u učitelů a celkově pak i školní hodnocení, které se stresem úzce souvisí. Část práce je také věnována prevenci stresu, který je přítomný nejen ve školním prostředí.

Praktická část se zaměřuje na stresové situace žáků ve školním prostředí. V dotazníkovém šetření byla zjišťována hlavně četnost vybraných stresových situací, se kterými se žáci mohou v průběhu vzdělávání setkat. Na výběr měli z následujících oblastí: *A – vztah učitel a žák (18 situací)*, *B – školní klasifikace (4 situace)*, *D – podmínky učebního procesu (14 situací)*, *E – interpersonální vztahy žáků (4 situace)* a *F – ostatní situace (7 situací)*.

Po vyhodnocení dotazníku a dalších otázek, které byly žákům kladeny v ohniskové skupině, jsem došla k několika závěrům.

V oblasti *A - vztah učitel a žák* bylo vyhodnoceno, že situace spadající do této oblasti jsou v rozmezí indexu od 1,2 až po 2,5. Z tohoto výsledku pak můžeme usuzovat, že velmi záleží na tom, o jakého učitele se jedná a jaký konkrétní vztah s ním žák má.

Ve školní klasifikaci tedy oblasti *B - školní klasifikace* se výsledky indexu pohybují od 1 po 3.

Další oblast *D - podmínky učebního procesu* vyšla tak jak jsem očekávala, tedy v rozmezí od 1,2 až 2. Tato oblast je podle výsledků, výpovědí žáků nebo výsledků docentky Urbanovské nejvíce stresující. Situace spojené s klasifikací ve školním prostředí podle žáků objevují skoro pořád nebo často. Nejvíce pak žáky podle jejich výpovědí stresují testy, zkoušení nebo různé písemné práce.

V předposlední oblasti E - *interpersonální vztahy žáků*, bylo vyhodnoceno, že se situace situace nedějí vůbec nebo málokdy. Výsledky indexů byly v rozmezí 1 až 2.

V poslední oblasti F - *ostatní situace* se pohybuje index hodnot od 1,2 - 2. V této oblasti je však potřeba si všímat konkrétních položek, protože jsou do oblasti zahrnuty třídní schůzky nebo třeba různé situace ve školní jídelně.

Do praktické části jsem také zařadila rozhovor s vybranými žáky základní školy. S touto skupinou jsem mimo rozhovoru provedla i aktivitu, při které měli ve dvojicích rozdělit patnáct stresových situací, podle míry stresu, který v nich situace ve škole vyvolávají.

V rozhovoru se žáky se mi částečně potvrdily i výsledky z dotazníku. Žáky podle odpovědí nejvíce stresuje zkoušení, hodnocení a porovnávání. Každý z žáků se stresem potýká, a proto skoro všichni mají „ověřené“ metody, jak se s ním vyrovnat. Nejvíce se pak opakoval sport, hudba nebo kamarádi.

Na úplný závěr bych ještě ráda shrnula několik nejčasnějších způsobů zvládání stresu podle žáků základní školy, které jsou zhluboka dýchat, zavřít oči a představovat si jiné místo nebo odreagovat se pomocí sportu či kreativní činnosti.

SEZNAM LITERATURY

1. ATKINSONOVÁ A KOL., R. L. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X.
2. Brůžková, L., 2013a. *Komparace podpory zdraví ve školních vzdělávacích programech na vybraných základních školách v Brně*, Brno: FSpSMU.
3. CARNEGIE, Dale. *Jak překonat starosti a stres*. Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320 7.
4. HANŽLOVÁ, Martina a Petr MACEK. *Zvládací strategie a styly dospívajících*. Psychologia a patopsychologia dětí aťa. Bratislava, 2008, roč. 43, č. 1, s. 3-22, 19 s. ISSN 0555-5574.
5. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Pavel Hartl, Helena Hartlová - Psychologický slovník Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
6. HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2., rozš. Vyd. Praha: Portál, 2006, 311 s. ISBN 80-7367-059-3.
7. HOLEČEK, V., 2001. *Aplikovaná psychologie pro učitele 1,2*. Plzeň: ZČU.
8. HRBKOVÁ, Zdeňka. *Základy výuky odborného výcviku v učebním oboru kuchař-číšník,kuchařka-servírka*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1995. 174 s. ISBN 80-7168-229-2, s. 171
9. JANDOVÁ, K., 2012. *Stres a žáci středních škol*. Studia paedagogica, 17(2), p. 118-124.
10. KLIMEŠ L. *Slovník cizích slov*. 3.vyd., Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. SPN 1-54-13/8.
11. KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Praha: UNIVERSUM, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.
12. KOLÁŘ, Zdeněk a Renata ŠIKULOVÁ. *Hodnocení žáků*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 802470885x, s. 17
13. Kolektiv autorů. *Pedagogika pro učitele*. In DVOŘÁKOVÁ, M. *Hodnocení ve vyučování*. Praha: Grada, 2007. 402 s. ISBN 978-80-247-1734-0
14. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1994. Praha: Grada Avicentrum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.

16. MACHOVÁ, Jitka a kol. (2016). *Výchova ke zdraví*. 2. akt. Vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0993-7.
17. MAREŠ, J. Zvládání školních zátěží u žáků a studentů. In: ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001a. ISBN 80-7178-463-X.7
18. MEDVEĐOVÁ, Ľ. Stratégie zvládania versus adaptívnosť zvládania stresu u pubescentov. In HELLER, D., ŠTURMA, J. (Eds) *Psychologie pro 3. tisíciletí*. Praha: Testcentrum, 2000, ss. 282-286. ISBN 80-86471-04-7.
19. NEDLEY, Neil. *Život bez deprese*. Praha: Advent-Orion, 2007, 349 s. ISBN: 978-80-7172-023-2
20. PAYNE, M. & FURNHAM, A., 1987. Dimensions of occupational stress in west indian secondary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 57(2), p. 141-150.
21. POLEDŇÁKOVÁ, I. & ko., 2003. *Zátěžové situace dětí ve škole a způsoby jejich zvládání*. Brno, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta.
22. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4. Portál, 2013. ISBN 9788026204039.
23. SAWICKI, Silvester, Iva WEDLICHOVÁ a Otakar FLEISCHMANN. *Osobnost jedince a náročná životní situace*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2008, 158 s. skripta. ISBN 978-80-7414-068-6.
24. SELYE, Hans. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966.
25. SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1992, 80 s. ISBN 80- 200-0458-0.
26. SLAVÍK, J. *Hodnocení v současné škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-262-9
27. SMOLÍK, Petr. *Duševní a behaviorální poruchy*. 2. Praha: MAXDORF, 2002. ISBN 80-85912-18-X.
28. ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi 3: Stres, frustrace a konflikty*. Praha: Grada Publishing, 2008, 168 s. ISBN 978-80-247-1527-8.
29. URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN ISBN 978-80-244-2561-0.

30. VACEK, Pavel. *Pedagogická psychologie*. Hradec Králové: GAUDEAMUS, 2017. ISBN 978-80-7435-684-1.
31. WEDLICHOVÁ, Iva. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně. Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7417-044-0.
32. ZUBATÁ, Jitka. *STRESOVÉ SITUACE A JEJICH ZVLÁDÁNÍ ŽÁKY II. STUPNĚ ZŠ*. Olomouc, 2010. Diplomová práce. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI Pedagogická fakulta Katedra psychologie a patopsychologie. Vedoucí práce PhDr. Eva Urbanovská, Dr.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. BRŮŽKOVÁ, Lucie. *Komparace podpory zdraví ve školních vzdělávacích programech na vybraných základních školách v Brně* [online]. Brno, 2013 [cit. 2022-03-21]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/l6wsf/DP_Bruzkova.pdf. Disertační práce. MASARYKOVA UNIVERZITA Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.
2. HALUZÍKOVÁ, Jana a Zdeňka ŘÍMOVSKÁ. *Sestra: Zvládání stresu a prevence jeho následků* [online]. 2010 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Formulář dotazníku stresových situací

Příloha č. 2 - Tabula celkový přehled zjištěných a vyhodnocených hodnot

Příloha č. 3 - Průměr indexů v jednotlivých okruzích

Příloha č. 4 - Tabulka shrnující výsledky všech indexů (seřazena od nejmenšího po největší hodnoty)

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 - Základní rozměry stresu

Obrázek č. 2 - Fyziologická reakce na stres

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 - Otázky z dotazníku a vyhodnocení v okruhu A

Tabulka č. 2 - Hodnoty indexů v oblasti A

Tabulka č. 3 - Otázky z dotazníku a vyhodnocení v okruhu B+D

Tabulka č. 4. - Hodnoty indexů v oblasti B

Tabulka č. 5. - Hodnoty indexů v oblasti D

Tabulka č. 6 - Otázky z dotazníku a vyhodnocení v okruhu E

Tabulka č. 7. - Hodnoty indexů v oblasti E

Tabulka č. 8. - Otázky z dotazníku a vyhodnocení v okruhu F

Tabulka č. 9. - Hodnoty indexů v oblasti F

Příloha 1

Dotazník stresových situací

Pohlaví:

Prospěch

Věk:

Český jazyk:

Škola, třída:

Matematika:

Nyní si pročti tyto situace a zamysli se nad tím, jak moc je to Tebe každá z nich nepříjemná. Na pětibodové stupnici zakroužkuj u každé otázky číslo, které by odpovídalo Tvým pocitům a obavám, kdyby ses do takové situace dostal/a.

Situace je pro Tebe nepříjemná, tísnivá:

- | | | |
|----------|---|--------------|
| Vůbec ne | – | zakroužkuj 1 |
| Slabě | – | zakroužkuj 2 |
| Středně | – | zakroužkuj 3 |
| Značně | – | zakroužkuj 4 |
| Silně | – | zakroužkuj 5 |

1.	I	A	Učitel tě poníží a zesměšní před celou třídou.	1	2	3	4	5
2.	I	B	Známku, kterou dostaneš, už si nemůžeš opravit.	1	2	3	4	5
3.	J	B	Musíš doma nechat podepsat špatnou známku.	1	2	3	4	5
4.	K	E	Spolužák ti hrubě nadává.	1	2	3	4	5
5.	I	A	Učitel se tě v hodině fyzicky dotýká.	1	2	3	4	5
6.	I	F	V jídelně tě nutí sníst celou porci.	1	2	3	4	5
7.	J	D	Výuka odpoledne trvá dlouho.	1	2	3	4	5
8.	I	A	Učitel dělá rozdíly mezi s dobrými a špatnými známkami.	1	2	3	4	5
9.	I	A	Učitel slíbí, že nebude zkoušet a nedodrží to.	1	2	3	4	5
10.	J	B	Neseš domů vysvědčení s nepříliš dobrými známkami.	1	2	3	4	5
11.	J	D	Do druhého dne se máš naučit velké množství učiva.	1	2	3	4	5
12.	K	E	Ve třídě jsou malé skupinky, které mezi sebou soupeří.	1	2	3	4	5
13.	I	A	Učitel některým žákům viditelně nadržuje.	1	2	3	4	5
14.	I	F	Poliješ se v jídelně.	1	2	3	4	5
15.	J	D	Jsi zkoušený/á u tabule.	1	2	3	4	5
16.	K	A	Učitel na tebe zvýší hlas nebo přímo křičí.	1	2	3	4	5
17.	I	A	Píšeš písemku a učitel u toho neustále mluví a jinak vyrušuje.	1	2	3	4	5
18.	I	F	Školník bezdůvodně napomíná a trestá žáky.	1	2	3	4	5
19.	J	D	Máš vypracovat náročný samostatný úkol.	1	2	3	4	5
20.	I	A	Učitel po tobě hází nějakým předmětem (křída, houba, klíče ...).	1	2	3	4	5
21.	I	A	Učitel nikdy neuzná tvůj názor.	1	2	3	4	5
22.	I	B	Známka se ti zdá být nespravedlivá.	1	2	3	4	5
23.	J	D	Recituješ báseň před celou třídou.	1	2	3	4	5
24.	K	E	Starší spolužáci se posmívají mladším.	1	2	3	4	5

25.	I	A	Učíš se, aby ses zlepšil/a a učitel to neocení.	1	2	3	4	5
26.	J	D	Píšeš nečekanou písemku, tzv. přepadovku.	1	2	3	4	5
27.	J	D	Píšeš písemnou práci, na jejímž výsledku ti velmi záleží.	1	2	3	4	5
28.	K	E	Třídy spolu soupeří a chovají se nepřátelsky.	1	2	3	4	5
29.	I	A	Během zkoušení opravuje učitel každé nespisovné slovo (skáče do řeči).	1	2	3	4	5
30.	I	F	V jídelně dávají kuchařky jídlo na talíř rukama.	1	2	3	4	5
31.	J	D	Učitel hledá v seznamu, koho vyvolá.	1	2	3	4	5
32.	K	A	Učitel tě za trest pošle za dveře.	1	2	3	4	5
33.	K	F	Starší spolužáci se v jídelně automaticky předbíhají.	1	2	3	4	5
34.	I	A	Není ti dobře a učitel tě nepustí na WC.	1	2	3	4	5
35.	I	F	Máš žízeň a nesmíš se napít.	1	2	3	4	5
36.	J	D	Píšeš více písemek za jeden den.	1	2	3	4	5
37.	K	A	Učitel tě zaslouženě, ale velmi důrazně kárá před ostatními.	1	2	3	4	5
38.	J	D	Nepřipravil/a ses na hodinu a hrozí ti vyvolání (učitel tě neomluvil).	1	2	3	4	5
39.	I	A	Učitel si prohlíží tvé osobní věci.	1	2	3	4	5
40.	K	D	Jsi zkoušený/á a učitel si přitom něco píše (neposlouchá).	1	2	3	4	5
41.	I	F	Rodiče jdou na třídní schůzky.	1	2	3	4	5
42.	K	A	Učitel mluví sprostě.	1	2	3	4	5
43.	I	A	Učitel ti dal špatnou známku, protože Tvou odpověď nemohl přechíst.	1	2	3	4	5
44.	I	D	Zadané otázce nerozumíš.	1	2	3	4	5
45.	K	D	Třída je neútná.	1	2	3	4	5
46.	K	D	Při vyučování je ve třídě hluk (žáci jsou neukázněni, hlasitě se baví).	1	2	3	4	5
47.	I	A	Učitel při mluvení prská, nebo je mu cítit z úst.	1	2	3	4	5

Pokud chceš něco dodat:

.....

.....

.....

.....

Příloha 2

Tabula celkový přehled zjištěných a vyhodnocených hodnot

	Okruh	1 z 5	2 z 5	3 z 5	4 z 5	5 z 5	1-1,2	1,2 - 1,5	1,5 - 2	2 - 2,5	2,5 - 3
1.	A	41	35	22	1	1			1,86		
5.	A	67	33					1,3			
8.	A	49	16	35					1,86		
9.	A	55	33	12					1,57		
13.	A	43	37	20					1,77		
16.	A	20	34	46						2,26	
17.	A	14	44	28	14					2,42	
20.	A	23	51	26						2,03	
21.	A	34	48	16	2				1,86		
25.	A	23	46	27	4					2,12	
29.	A	34	56	10					1,76		
32.	A	25	22	47	6					2,34	
34.	A	63	37					1,37			
37.	A	44	39	17					1,73		
39.	A	74	26					1,26			
42.	A	35	61	4					1,69		
43.	A	44	53	2	1			1,6			
47.	A	71	16	13				1,42			
2.	B	12	23	50	15						2,68

3.	B	84	16				1,16				
10.	B	76	20	4				1,28			
22.	B	29	49	22					1,93		
7.	D	40	30	21	9				1,99		
11.	D	10	15	65	10						2,75
15.	D	30	39	24	7					2,08	
19.	D	22	44	34					1,82		
23.	D	34	65	1					1,67		
26.	D	22	45	33					1,85		
27.	D	4	38	55	3						2,59
31.	D	6	33	61							2,55
36.	D	1	4	48	47						3,43
38.	D	22	71	7					1,85		
40.	D	50	38	12					1,64		
44.	D	18	26	44	12					2,5	2,5
45.	D	69	20	11				1,42			
46.	D	11	11	37	31	10					3,18
4.	E	79	20	1				1,22			
12.	E	84	16				1,16				
24.	E	42	38	20					1,8		
28.	E	40	45	15					1,75		

6.	F	49	29	22					1,73		
14.	F	63	30	7				1,44			
18.	F	39	48	13					1,74		
30.	F	59	20	21					1,62		
33.	F	40	51	9					1,69		
35.	F	79	21					1,21			
41.	F			20	35	45					4,25

Příloha 3

Průměr indexů v jednotlivých okruzích

Okruh	Průměr indexu
A	1,79
B	1,76
D	2,25
E	1,48
F	1,95

Příloha 4

Tabulka shrnující výsledky všech indexů (seřazena od nejmenšího po největší hodnoty)

Otázka	
3.	1,16

12.	1,16
35.	1,21
4.	1,22
39.	1,26
10.	1,28
5.	1,3
34.	1,37
47.	1,42
45.	1,42
14.	1,44
9.	1,57
43.	1,6
30.	1,62
40.	1,64
23.	1,67
42.	1,69
33.	1,69
37.	1,73
6.	1,73
18.	1,74
28.	1,75

29.	1,76
13.	1,77
24.	1,8
19.	1,82
26.	1,85
38.	1,85
1.	1,86
8.	1,86
21.	1,86
22.	1,93
7.	1,99
20.	2,03
15.	2,08
25.	2,12
16.	2,26
32.	2,34
17.	2,42
44.	2,5
31.	2,55
27.	2,59
2.	2,68

11.	2,75
46.	3,18
36.	3,43
41.	4,25