

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**ANALÝZA ZÁTĚŽOVÝCH FAKTORŮ U ŽÁKŮ
ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Olga Šlehoferová

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: PhDr. Alena Szachtová

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 25. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Mockrát děkuji oběma vedoucím mé práce, nejprve PhDr. Alexandře Aišmanové, která se mnou práci začala, ale bohužel nedokončila, pak PhDr. Aleně Szachtové, která se mě vřele ujala a pomohla mi práci dokončit. Za jejich rady a poznatky jsem opravdu ráda, protože mi byly přínosem při zpracování této práce.

Dále děkuji mému příteli MUDr. Tomáši Kanyicskovi za věcné připomínky a rady při tvorbě diplomové práce a především za podporu a pomoc během celého mého studia.

Také děkuji mé rodině, která mě celou cestou vysoké školy provázela, podporovala mě a věřila mi.

V poslední řadě chci poděkovat řediteli ZŠ, kde pracuji, Mgr. Bohumíru Landrgottovi, který mi umožnil udělat na naší škole dotazníkové šetření a se vším mi vyšel vstříc.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 STRES.....	5
1.1 STRES OBECNĚ.....	5
1.1.1 Porovnání definic od různých autorů	5
1.1.2 Dělení stresu.....	6
1.1.3 Fáze stresu	7
1.2 STRES Z LÉKAŘSKÉHO HLEDISKA	9
2 PŘÍČINY STRESU	13
2.1 STRESORY	13
2.1.1 Základní dělení stresorů	13
2.1.2 Další dělení stresorů dle Praška.....	14
2.1.3 Stresory u dětí	16
2.1.4 Stresory ve školním prostředí.....	17
3 PROJEVY STRESU	19
3.1 ROZDĚLENÍ PŘÍZNAKŮ STRESU	19
3.2 FYZICKÝ STAV VERSUS PSYCHICKÝ STAV.....	20
3.2.1 Fyzický stav člověka	21
3.2.2 Psychický stav člověka	21
3.3 FRUSTRACE	24
3.3.1 Druhy frustrace.....	24
3.3.2 Reakce na frustraci - tzv. obranné frustrační mechanismy	24
3.4 DEPRIVACE	24
3.4.1 Situace, za nichž dochází k deprivaci	25
3.4.2 Deprivace v rodině.....	25
3.4.3 Následky psychické deprivace	26
3.5 NEURÓZY	26
3.5.1 Neurózy dětí a mladistvých	27
4 NÁSLEDKY STRESU	30
4.1 PATOFYZIOLOGICKÉ POTÍŽE	30
4.2 PSYCHICKÉ POTÍŽE.....	30
4.3 BEHAVIORÁLNÍ POTÍŽE	30
4.4 ONEMOCNĚNÍ NA PODKLADĚ DLOUHODOBÉHO PŮSOBNÍ STRESU.....	30
5 PREVENCE STRESU	32
5.1 SEDMERO PŘEDCHÁZENÍ STRESU.....	32
5.2 MANAGEMENT STRESU	34
5.2.1 Tělesné uvolnění.....	34
5.2.2 Psychické uvolnění.....	35
5.3 PREVENCE PROTI STRESU U DĚTÍ	35
6 CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH VÝVOJOVÝCH PERIOD	37
6.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	37
6.2 PUBESCENCE	38
7 PRAKTICKÁ ČÁST	40
7.1 CÍLE ŠETŘENÍ	40
7.2 PŘEDPOKLADY ŠETŘENÍ	40
7.3 POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU A VYBRANÁ METODA ŠETŘENÍ	41

7.4	ORGANIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	41
7.5	HODNOCENÍ A VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	42
7.6	ZHODNOCENÍ VÝZKUMU.....	66
7.6.1	Dílčí cíle.....	66
7.6.2	Předpoklady.....	74
8	INTERPRETACE.....	76
	ZÁVĚR.....	78
	RESUMÉ	80
	SEZNAM LITERATURY	81
	SEZNAM OBRÁZKŮ (VČETNĚ GRAFŮ) A TABULEK	83
	PŘÍLOHY - DOTAZNÍK	I

SEZNAM ZKRATEK

ACTH – Adrenokortikotropní hormon

ADH – Antidiuretický hormon

ANS – autonomní nervový systém – parasymptikus a symptikus

CNS – Centrální nervový systém

CRH – Corticotropin release hormone

GAS - General adaptive syndrome

IL – Interleukin (jde o signalizační molekuly s četnými účinky)

POMC – Proopiomelanokortin

RAAS – Renin – Angiotenzin II – Aldosteron

SAS – Sympatikoadrenální systém

TNF alfa – tumor necrosis factor (jde o signalizační molekulu s četnými účinky)

Úvod

V dnešní uspěchané době se kolem nás častěji točí slova jako stres, stresor, jak se vyhnout stresu a co dělat, když už ve stresu jsme. Avšak toto téma je především o stresu, který se týká dospělých lidí. Ale co děti? Zažívají také nějaký stres? A pokud ano, jak se u nich projevuje? Nejen tím se zabývám ve své diplomové práci. Toto téma jsem si vybrala proto, že mě velice zajímá, a také proto, že koresponduje s mým studijním a pracovním oborem.

Tato diplomová práce má dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části se zaměřuji na stres obecně - vysvětluji základní pojmy jako je stres, stresor, následky stresu a jeho prevence. V některých kapitolách samozřejmě píší o tom, jak se stres projevuje na dětech a jaké jsou u nich možnosti prevence stresu.

V praktické části na základě dotazníkového šetření zjišťuji, jak v současné době vypadá stres u dětí na základní škole, co je pro ně převážně ve škole stresující, jak se tento stres projevuje a zda i rodiče přispívají k tomu, aby se dítě dostalo do nějaké stresující situace.

1 STRES

Stres je pojem, který je aktuálně velice prodiskutovávaným tématem. V dnešní době se na něj více zaměřujeme a zjišťujeme, že četné poruchy, jak zdravotního, tak i psychického rázu, mají svůj základ v dlouhodobém vystavení stresovým faktorům.

1.1 STRES OBECNĚ

Slovo stres pochází z latinského „stringo, stringere, strinxi, strictum“, což znamená utahovati, stahovati, zadržovati (Křivohlavý, 1994, s. 7). Křivohlavý také říká, že slovo stres je svým významem blízké k „presu“ – lisu, který působí tlakem na předmět. Pokud tedy řekneme, že je někdo ve stresu, v přeneseném slova smyslu to znamená, že je někdo vystaven nejruznějším tlakům. Je důležité si uvědomit individuální rozdílnost jedinců a jejich odlišnou reaktivitu na stresové faktory.

Prvním člověkem, který se začal podrobněji zabývat problematikou stresu, byl maďarsko-kanadský lékař Hans Hugo Bruno Selye. Podle něho je stres „výsledkem vzájemné činnosti mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku“.

1.1.1 POROVNÁNÍ DEFINIC OD RŮZNÝCH AUTORŮ

Existují dvě skupiny odborníků, které vysvětlují stres odlišněji. Dle klinických odborníků je stres vnitřní stav organismu. Vycházejí z koncepce homeostázy a tuto teorii uplatňují v oblasti zdravotních konsekvencí. Dle odborníků, kteří vycházejí z behaviorismu a z teorie činnosti, pak stres vysvětlují situačně, jako událost. Tento přístup zdůrazňuje vazbu na cílovou orientaci, což uplatňují v oblasti výchovy. Měli bychom uvést i to, že někteří odborníci zpochybňují stres jako vágní pojem a říkají, že za něj můžeme označovat jakoukoliv energetickou změnu v organismu. Tím se tedy pojem značně rozšiřuje a stává se zbytečným. (Hošek, 1999, s. 21).

Podívejme se na to, jak různí autoři definují pojem stres.

Hans Selye: „*Stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.*“

Howard a Scott: „*Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí, při řešení problému, když se do cesty tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.*“

L. Medved'ová: „*Stres je vnitřní stav jedince s citovým prožíváním v období stresu. Člověk je emocionálně rozrušený, negativně situaci prožívá a je v napětí.*“

Appley a Trumbull: „*Stresem je nejen přímé a bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota nebo úzkost.*“

Křivohlavý: „*Stresem se obvykle rozumí 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.*“

Janke a Erdmannová: „*Stres je psychický a somatický stav, který znamená v určitém okamžiku déletrvající nebo silnější odchylku od obvyklé úrovně excitace.*“

Fleming: „*Stres je proces, který zahrnuje zjištění působení ohrožení nebo nebezpečí a reakci na ně. Podstatou tohoto procesu je coping, který obsahuje zjevné i skryté, přímo nepozorovatelné reakce obvykle zaměřené na celkovou redukci stresu.*“ (Nosková, 2008)

Můžeme tedy říci, že stres zasahuje mnoho úrovní a je ovlivňován mnoha faktory. Je to tedy jev multidimenzionální. Musíme zmínit i to, že co je pro jednoho člověka stresující, nemusí být nutně stresující pro ostatní.

1.1.2 DĚLENÍ STRESU

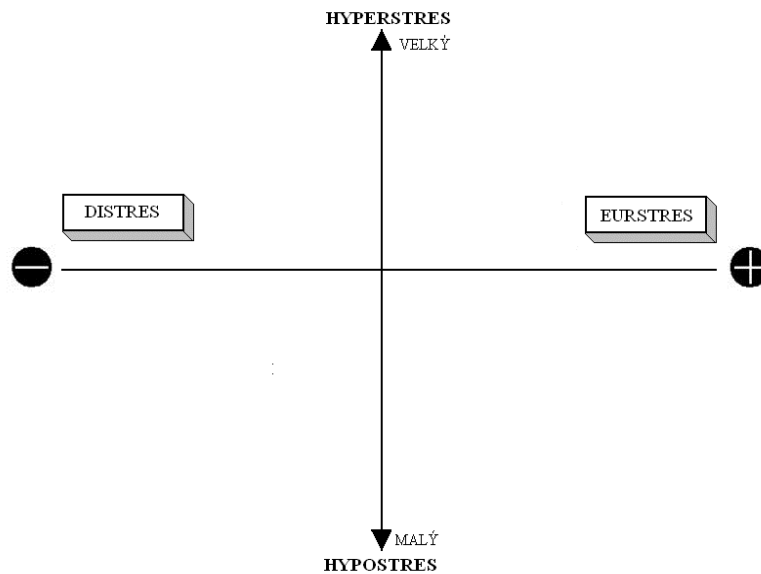
Základní rozměry stresu jsou jeho kvalita a intenzita. (viz obr. 1)

Kvalita stresu

Z psychologického hlediska můžeme stres rozdělit na dva základní typy, a to na eustres a distres. Distres (latinsky „dis“ znamená špatný), je nadměrná a nežádoucí zátěž, z níž není úniku. V této chvíli člověk pociťuje ohrožení a považuje své síly a možnosti za nedostatečné. Naproti tomu eustres (řecky „eu“ znamená dobrý), působí na člověka jako stimulace či výzva a je spojený s příjemným prožíváním. Je proto nezbytnou součástí našeho života, protože je naším hnacím motorem. (Aišmanová, 2015)

Intenzita stresu

Dle intenzity stresové reakce dělíme stres na hyperstres a hypostres. Při hyperstresu je míra intenzity stresoru již nadlimitní a člověk má potíže se s tímto stresem vyrovnat. Nezdídka se s ním nedokáže vyrovnat vůbec. Při hypostresu je intenzita stresoru minimální a pro zdravého člověka nepředstavuje výraznější potíže.



Obrázek 1: Základní rozměry stresu, intenzita a kvalita stresu

Místo působení zátěže

Dle místa působení zátěže rozlišujeme stres fyzický a psychický. Fyzický stres působí na periferii organismu a nejčastější odezvou je bolest. Psychický stres je cerebrální (týkající se mozku) a souvisí s emocemi. Odezva organismu je však vždy celkově nespecifická.

Délka trvání

Dle délky trvání se stres dělí na akutní a chronický. Akutní trvá velmi krátkou dobu, většinou to bývá několik minut nebo hodin. Chronický pak působí dlouhodobě, pohybujeme se v řádech týdnů, měsíců, ale i let.

1.1.3 FÁZE STRESU

Ze specifické odpovědi pro daný stresor lze vyzorovat určité obecné zákonitosti a posloupnosti v odpovědi organismu. Tuto posloupnost reakcí nazýváme obecný adaptační syndrom (GAS – general adaptive syndrome), u kterého rozlišujeme tři fáze – poplachovou, adaptační a fázi vyčerpání.

Poplachová fáze GAS

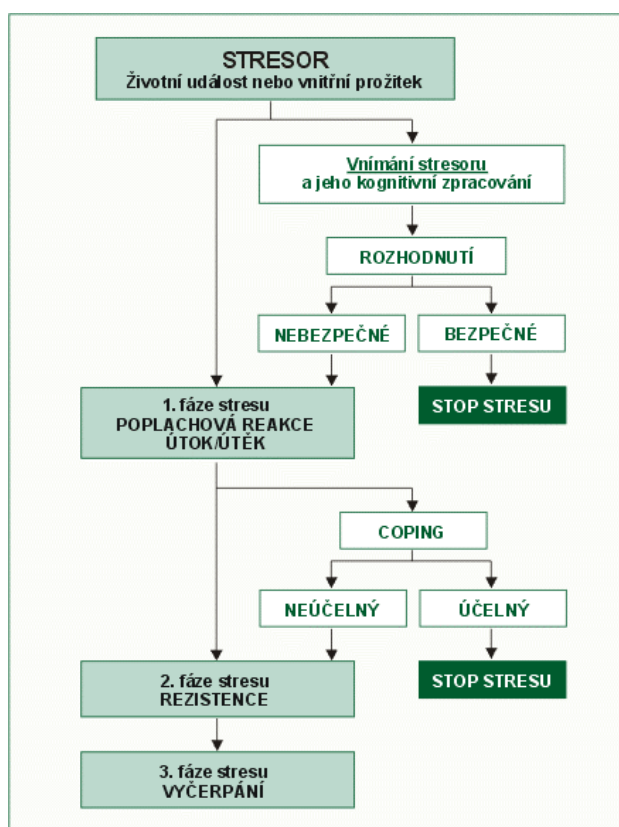
Jedná se o bezprostřední reakci na stresor. Organismus se připravuje na určitý typ reakce, útok nebo útek. Člověk tedy začne se stresem bojovat nebo od něj „uteče“.

Adaptační fáze GAS

V této fázi tělo aktivuje mechanismy pro odbourání stresoru nebo pro minimalizaci jeho škodlivosti. Zde jde o samotný boj se stresem, ať už krátkodobý či dlouhodobý.

Fáze vyčerpání GAS

Organismus v této fázi podléhá neúspěšnému boji se stresem, kdy vyčerpání často přechází v chorobné stavy. Do této fáze se člověk dostane, pokud stresory neustále působí na organismus a tyto stresory nejsou odstraněny. V tuto chvíli již nemůžeme mluvit o eustresu, protože nyní se stres stává škodlivým a je popisován jako distres. Tělo se již není schopno dalšímu působení stresoru bránit a adaptační mechanismy se samy stávají škodlivými. (Maďa, Fontana, 2018)



Obrázek 2: Fáze stresu

S ohledem na hlubší porozumění stresu a stresové reakci je nutné zmínit pohled z lékařského hlediska, protože právě na podkladě těchto reakcí dochází ke vzniku symptomů, které jdou napříč všemi obory, zabývajícími se stresem jako takovým. Je nutné zmínit, že stres jako takový je v jednotlivých oborech vnímán odlišně, z čehož plynou nesrozumitelnosti a nepochopení stresu jako takového. Stres je velice důležitá součást života jedince, protože vede krátkodobě k ochraně organismu, z dlouhodobého hlediska

mu ale škodí. Tady je nutné zmínit, že stres je z fyziologického hlediska brán jako každý potencionální narušitel homeostázy organismu. V dnešní době se ale pod pojmem stres rozumí zejména stres z psychologického hlediska.

1.2 STRES Z LÉKAŘSKÉHO HLEDISKA

Stres je nespecifická reakce organismu na zátěžové vlivy, které mohou být mentální, fyzikální či traumatické. Jako stresor může působit také silná námaha, hypoglykemie, hypoxie či další změny, které bezprostředně ohrožují organismus. Stres navozuje řadu reakcí, které mají za cíl připravit organismus jednak na zvládnutí zátěže (fight or fly) a na pozdější reparační procesy, krátkodobě se jedná o reakce prospěšné, ale z dlouhodobého hlediska organismus poškozují. Nedá se tedy říci, že stresová reakce je pouze škodlivá, jelikož bez stresových reakcí by i menší inzult mohl být pro organismus fatální, ale za jednoznačně škodlivý se pokládá dlouhodobí psychoemotivní stres.

Jak jsme se již výše zmiňovali, stresová reakce se dělí do tří fází, které budou níže popsány z fyziologického pohledu.

1) Poplachová reakce

Poplachová reakce je zahájena aktivací sympatiko-adrenálního systému (dále jen SAS), dochází k vyplavení katecholaminů z dřeně nadledvin do krevního oběhu. Katecholaminy přes své specifické receptory (alfa 1, 2 a beta 1, 2, 3) navozují rozličné reakce dle jednotlivých systémů. U člověka je hlavním hormonem dřeně nadledvin adrenalin, noradrenalin se podílí přibližně 15 %.

Kardiovaskulární systém

Vlivem katecholaminu dochází k redistribuci cirkulujícího objemu krve, tedy ke snížení prokrvení kůže a splachniku (oblast gastrointestinálního traktu a urogenitálního traktu) a zvýšení prokrvení příčně pruhované svaloviny, koronárních cév a mozku. Dále dochází ke zvýšení minutového srdečního výdeje mechanismem zvýšení tepové frekvence, zvýšení kontraktility myokardu a zvýšení preload (zvýšení žilního návratu). Dochází tak ke zvýšení krevního tlaku na základě zvýšení periferní cévní rezistence a zvýšení minutového srdečního výdeje. (Trojan, 2003)

Hemokoagulace: Zvýšení koagulační schopnosti krve na základě zvýšené schopnosti agregability destiček a zvýšené hladiny koagulačních faktorů. Význam této reakce spočívá ve snížení ztrát krve při potencionálním poranění jedince v rámci fight or fly.

Respirační systém: Zlepšení a usnadnění ventilace snížením odporu dýchacích cest bronchodilatací. Dále dochází ke zvýšení dechové frekvence na základě zvýšené aktivity dýchacího centra v medulla oblongata. (Trojan, 2003)

Metabolismus: Cílem stresové reakce je zajistit dostatečné množství energie pro příčně pruhované svalstvo a mozek, cestou zvýšené glykémie. Mechanismem aktivace glykogenolýzy (uvolňování glukózy z glykogenu ve svalech, ale především v játrech) vedoucí k hyperglykémii. Zároveň dochází k aktivaci lipolýzy v tukové tkáni. (Trojan, 2003)

Gastrointestinální trakt (dále jen GIT) - Vlivem zvýšeného tonu sympatiku dochází k útlumu peristaltiky střev a zvýšení tonu sfinkterů. V závislosti na převaze aktivace alfa vs. beta receptorů v pankreatu, dochází k útlumu či k nárůstu sekrece inzulínu.

V rámci stresové reakce bylo z vývojového hlediska žádoucí zvětšení cirkulujícího volumu, aby při potencionální ztrátě krve byl zachován efektivní cirkulující volem, a tím zajištěna dostatečná tkáňová perfuze. V urogenitálním traktu, respektive v ledvinách, dochází k aktivaci osy renin - angiotenzin II - aldosteron, což má za následek zvýšenou retenci sodíku, po osmotickém gradientu dochází k retenci vody. Hlavní význam má aldosteron. Vlivem angiotenzinu II, dochází ke zvýšení periferního cévního odporu, a tím zvýšení tlaku krve. Dále angiotenzin II stimuluje sekreci endotelinu 1, který dále vede ke zvyšování krevního tlaku a zvyšuje účinek katecholaminu. (Trojan, 2003)

Centrální nervový systém (dále jen CNS)

Stimulací hypotalamických neuronů dochází jednak k uvolnění ADH (antidiuretický hormon) k retenci vody cestou zvýšení syntézy aquaporinů (jedná se o transmembránové kanály pro vodu, ve sběrných kanálcích ledviny) a k uvolnění kortikoliberinů, které vedou k uvolnění hormonů adenohipofýzy, zejména ACTH (adrenokortikotropní hormon), který stimuluje kůru nadledviny k produkci kortizolu. (Trojan, 2003)

Snížení vnímání bolesti cestou endogenních opiátů beta-endorfinů, met-enkefalinů, vznikajících v POMC systému, dochází ke snížení vnímání bolesti tlumením přenosu signálu do thalamu tzv. stresová analgezie. Mydriáza (dilatace zornice) byl adaptační mechanismus, který zajišťoval jedinci ve stresové situaci lepší zrakovou orientaci. Dále se zvyšuje sekreční aktivita apokrinních žláz (dochází k zvýšenému pocení), tím se organismus brání proti přehřátí.

2) Adaptační fáze

Adaptační fáze je charakterizována aktivací systému POMC (proopiomelanokortin), který vede k vyplavení ACTH (adrenokortikotropin) a dále aktivací systému CRH-ACTH-Kortizol (osa hypothalamus – adenohypofýza - kůra nadledvin). Hlavními hormony této fáze jsou glukokortikoidy, především kortizol.

Účinky glukokortikoidů: Kortizol, hlavní zástupce glukokortikoidů v organismu, vykazuje pozitivně inotropní účinek a zvyšuje minutový srdeční výdej (MSV), působí synergicky s aldosteronem a ADH dochází ke zvýšení periferní cévní rezistence a retenci tekutin, nutno poznamenat, že glukokortikoidy vykazují slabou mineralokortikoidní aktivitu a tudíž se uplatňují v retenci Na stejně jako aldosteron. Vzestupem MSV, periferní cévní rezistence a následkem retence tekutin dochází k vzestupu tlaku krve. Tyto mechanismy se uplatňovaly u našich předků jako příprava organismu na zvýšenou potřebu perfuze tkání a eventuální ztrátu cirkulujícího volumu. (Trojan, 2003)

Metabolismus

Glukokortikoidy navazují katabolismus s negativní dusíkovou bilancí, dochází k atrofii příčně pruhovaného svalstva a uvolněné aminokyseliny jsou využity v procesu glukoneogeneze zprostředkovaného játry a dále mohou představovat pool pro eventuální reparační procesy. Dále je snížena proteosyntéza a dochází k mobilizaci tukových zásob.

Vlivem glukoneogeneze a inzulínové rezistence, snížená schopnost periferních tkání odpovídat na inzulín, dochází k hyperglykemii, zvýšená hladina kortizolu po určité době může vést k rozvoji diabetu melitu 2. typu.

Mezi další významné účinky glukokortikoidů patří jejich celkový protizánětlivý efekt. Inhibují tvorbu prozánětlivých cytokinů především TNF alfa, IL 1, IL 6 a antagonizují jejich účinky. Vedou k poklesu leukocytů v krevním obraze a vzestupu trombocytů. Tento protizánětlivý efekt je pro organismus nesmírně důležitý, protože brání přestřelení zánětlivé reakce, která by vedla k poškození a eventuální smrti organismu. (Trojan, 2003)

Mezi další účinky glukokortikoidů patří rozvoj osteoporózy následkem zvýšené aktivity osteoklastů odbourávající kostní tkáň nad aktivitou osteoblastů, kterou kostní tkáň tvoří. Vlivem katabolismu bílkovin je snížena tvorba a pevnost kolagenních vláken.

3) Fáze vyčerpání

Fáze vyčerpání nastává za situace, kdy je stresor nadměrné intenzity či trvá příliš dlouho, nebo došlo k poruše syntézy kortizolu. Dochází k vyčerpání veškerých energetických zásob organismu a k překonání homeostatických mechanismů. Při výjimečně silném stresoru organismus následně podléhá, objevuje se hypotenze, šok, srdeční selhání a smrt.

Jak napsali Schreiber a Marešová v knize Lékařská fyziologie, Trojan Stanislav a kol., 2003, s. 505: *„Stresová reakce tak v podstatě zajišťuje udržení homeostázy za mimořádných podmínek. Směřuje k přežití organismu. Homeostatický charakter stresové reakce je zřejmý z několika lidských stresových fenoménů: je to především stresová hypertenze, která zvyšuje fyzickou výkonnost při boji nebo útěku, ale v některých případech může být jednou z příčin hypertenze trvalé (regulace tlaku krve na vyšší úrovni se fixuje). Dále je to stresová hyperfagie: člověk ve stresu často zvyšuje příjem potravy, aby měl dostatek živin pro stresové reakce, ale opět někdy tato reakce přestřeluje a vede k obezitě. Stresová imunosuprese je působena imunosupresivním působením kortizolu a je v pozadí poruch imunity (např. častější nachlazení) při chronickém stresu u lidí. Konečně je možno uvést důsledky stresové reakce v systému POMC-ACTH. Opioidní peptidy z POMC vyvolávají stresovou analgezii (snížené pociťování bolesti).“*

2 PŘÍČINY STRESU

Příčinou stresu může být jakýkoliv zánět organismu, poranění či psychický stimul, který vede k narušení homeostázy nebo k narušení psychického stavu jedince.

2.1 STRESORY

Stresory jsou příčiny stresu, jsou to tedy podněty nebo okolnosti vyvolávající stresovou reakci. Dle intenzity dělíme stresory na mikrostressory, což jsou nepříjemné každodenní události, a na makrostressory. Vedle pojmu stresor nesmíme opomenout pojem salutor, který označuje faktory, které jedince ve stresové situaci posilují, dodávají mu sílu, výdrž i odvahu v dalším boji se stresorem. (Křivohlavý, 2001, s. 170)

2.1.1 ZÁKLADNÍ DĚLENÍ STRESORŮ

Vnější stresory jsou ty, které působí na náš organismus zvenku. Jedná se o takové stresory, které nám zneprůjemňují život. Vnitřní stresory souvisí se zorganizováním si vlastního času, s emocemi a s duchovní stránkou. S takovými stresory „zápasíme“ uvnitř našeho já.

Vnější stresory dělíme dále na:

Fyzikální - mezi tyto stresory patří hluk, chlad, teplo, nevhodné klima, ekologické a meteorologické faktory (nečistota vody, ovzduší, tropická vedra a další), ale například i nikotin pro nekuřáky.

Sociální - časová tíseň (problém s nestíháním termínů), nepřiměřené požadavky či úkoly, kdy pocítujeme tlak ohrožení. Dále sem řadíme konflikty, hádky, nedorozumění, nespravedlivou kritiku nebo závažné životní události (úmrtí blízkých, rozvody...).

Vnitřní stresory dělíme na:

Tělesné - neuspokojené základní potřeby, silná únava, nedostatek jídla, pití, spánku nebo sexu. Nesmíme zapomenout na pocity tzv. „abst'áku“ při nedosažitelnosti drog (alkoholu, nikotinu, kofeinu).

Psychické - příliš velký pocit zodpovědnosti, příliš velké očekávání od sebe či od druhých, perfekcionismus, puntičkářství, vysoké cíle, soutěživost, neschopnost relaxace. Dále na nás působí negativní emoce jako například strach, úzkost, napětí, nervozita, frustrace (z nemožnosti dosáhnout určitého cíle), pocit ohrožení, ztráta lásky, bezpečí, silná nenávisť atd. (Šámalová, 2016)

Nejčastějšími zdroji stresu jsou frustrace a přetížení.

Odolnost vůči stresorům je velmi individuální, jak je již výše uvedeno, co je pro někoho stresorem, nemusí být pro druhého.

Zdravého jedince překážky neničí, ale mobilizují k vyššímu výkonu. Nutno si uvědomit, že projevy stresu nelze ovládat vůlí, není proto správné snažit se o jejich odstranění, protože slouží k záchraně života, ale pouze o jejich zmírnění, aby neškodily a pouze mobilizovaly.

2.1.2 DALŠÍ DĚLENÍ STRESORŮ DLE PRAŠKA

Vztahové stresory

Mezi tyto stresory patří neshody s rodiči, citová nebo materiální závislost na rodičích, ztížený kontakt s rodiči, upnutí rodiče na dítě a opačně, rozvod nebo rozchod s partnerem, neshody v partnerském vztahu, žárlivost, problémy dětí ve škole, potíže s dětmi v pubertě, odchod dítěte z rodiny a další. (Praško, 2001)

Pracovní a výkonové stresory

Mezi tyto stresory řadíme nízký příjem, ztrátu práce, velké dluhy a splátky, potíže s delegováním práce druhým, konfliktní vztahy na pracovišti, neschopnost říci ne při přetěžování, nedostatečné ohodnocení práce, nesmyslnost pracovní činnosti, workoholismus. (Praško, 2001)

Stresory související s životním stylem

Jedná se o stresory jako jsou nevyhovující bydlení, nedostatek příjemných aktivit, monotónní nebo stereotypní životní styl, chybějící koníčky a záliby, nedostatek přátel, špatné stravovací návyky. (Praško, 2001)

Nemoci a handicapy

Řadíme sem tělesnou nebo psychickou nemoc, tělesný nebo psychický handicap jak vlastní, tak i u člena rodiny, nejrůznější závislosti na návykových látkách, hazardní hráčství nebo závislost na automatech. (Praško, 2001)

Profesor T. Holmes a jeho učeň R. H. Rahe postupně seřadili negativní i pozitivní životní události, které může člověk během svého života prožít. Tyto události seřadili od poměrně nejtěžší situace až po nejlehčí. Každá situace je bodově ohodnocena, člověk si body za tyto události sčítá, pokud se situace během roku opakuje, body se násobí počtem opakování dané situace. Díky tomuto přehledu si může člověk změřit osobní stupeň stresové zátěže.

Tabulka s přehledem náročných životních událostí, Eger (1997, s. 63-65):

1. Smrt manžela/manželky	100
2. Rozvod	73
3. Rozchod s partnerem	65
4. Pobyt ve vězení	63
5. Úmrtí v nejbližší rodině	63
6. Vlastní úraz nebo nemoc	53
7. Vlastní svatba	50
8. Ztráta zaměstnání	47
9. Usmíření s partnerem	45
10. Odchod do důchodu	45
11. Nemoc rodinného příslušníka	44
12. Těhotenství	40
13. Sexuální potíže	39
14. Příchod nového člena rodiny	39
15. Změna postavení v zaměstnání	39
16. Změna ve vlastní finanční situaci	38
17. Smrt blízkého přítele	37
18. Změna zaměstnání	36
19. Přibývání partnerských hádek	35
20. Půjčka větší než 50 000 Kč	31
21. Větší dluhy	30
22. Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
23. Syn nebo dcera opouští domov	29

24. Neshody s tchýní nebo tchánem	29
25. Mimořádný osobní úspěch	28
26. Manželka vstoupila do zaměstnání či odešla	26
27. Zahájení nebo ukončení školy	26
28. Změna životních podmínek	25
29. Změna osobních zvyklostí	24
30. Spory s nadřízeným	23
31. Změna pracovních podmínek nebo doby	20
32. Změna bydliště	20
33. Změna školy	20
34. Změna trávení volného času	19
35. Změna činnosti v církevní oblasti	19
36. Změna ve společenské činnosti	18
37. Půjčka méně než 50 000 Kč	17
38. Změna návyků ve spánku	16
39. Změna četnosti rodinných setkání	15
40. Změna návyků v jídle	15
41. Dovolená	13
42. Vánoce	12
43. Nepatrné přestupky zákona	11

2.1.3 STRESORY U DĚTÍ

Stresorem u dětí může být na prvním místě škola. Stres bývá vyvolán přetížením dítěte, množstvím úkolů, které musí řešit v krátkém čase, zažíváním opakovaného neúspěchu i zvýšenou kritikou na jeho osobu. To pak ztěžuje jeho optimální výkon.

To, co děti žene za poznáním a studiem, bývá u většiny dětí strach z rodičů, ze špatné známky či strach z neúspěchu. Učitel by se měl proto snažit vyvolat u dětí touhu a poznání formou nejlépe vnitřní motivace a měl by odstranit „známkovou bariéru“.

Věnujme pozornost již zmíněné pasivitě dítěte. Pasivita u dítěte znamená, že přijímá již hotové informace a nemusí si na nic přicházet samo a nemusí přemýšlet. V současnosti se do školství začala využívat myšlenka konstruktivního myšlení, kdy dítě řeší úkoly samo nebo ve skupině dalších dětí, tvoří, diskutuje, rozděluje úkoly (něco jako pracovní prostředí v zaměstnání). Dítě je aktivní, využívá svých zkušeností a opírá se o své zážitky, čímž mnohem více rozšiřuje své znalosti. Toto učení je přínosem do českého školství, avšak i pamětné učení je potřebné a některé věci se děti musí naučit z paměti.

Dnes máme lepší možnosti, co se týká výběru školy pro dítě. Řada státních, ale i soukromých škol přišla na lepší koncepci výuky, snaží se, aby zabraňovala velkému zatížení paměti, ohromnému množství faktografie a hlavně pasivitě žáka. Toto dříve často vedlo k dětské přetíženosti a poklesu výkonnosti.

Zdroje psychické zátěže u dětí mohou být různé, nepříznivě na zátěž působí například fyzikální parametry jako je hluk, teplota, osvětlení, vzdušnost třídy, prostorové členění třídy, barevnost a další, z nefyzikálních parametrů to jsou parametry pedagogických zátěžových podnětů. (Mlčák, 1999)

2.1.4 STRESORY VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Škola je pro děti prostředím, které jim poskytuje mnoho podnětů pro osobní růst, ale zároveň je prostředím, které mohou vyvolat tíživé pocity a nepříjemné zážitky. Takové situace mohou být významnými stresory, a to nejen pro dítě, ale i pro dospívajícího, pro rodiče i učitele. Kromě školního prostředí na dítě působí i další zatěžující faktory, jako je rodinné prostředí či parta, což úzce souvisí se školním prostředím.

Stresory ve školním prostředí mají specifický charakter. Vyvolávat stres u dětí může množství učiva i úkolů, ústní i písemné zkoušení, známkování, tlak na výkon ze strany učitele i rodičů, sociální vztahy ve třídě a interpersonální konflikty. Dítě se bojí toho, že bude srovnáváno s ostatními dětmi ve třídě, že neobstojí v konkurenci spolužáků a nezvládne požadavky, které jsou na něj kladené. (Urbanovská, 2010).

Zátěžová situace pro dítě obecně znamená situaci, která se ho primárně týká, vyskytuje se ve škole nebo s ní souvisí, je aktuální nebo pouze potenciální, bývá provázena nepříjemnými či negativními psychickými stavy, buď se jejich působení postupně

kumuluje, nebo představuje momentální nápor, dá se hodnotit objektivně, ale nejdůležitější je, jak je vnímá, prožívá a hodnotí konkrétní dítě. (Mareš, 2001, s. 528)

Klasifikace školních stresorů

Z dostupné literatury vyplývá, že nejčastějšími školními stresory jsou hodnocení a klasifikace, učební materiál, organizace práce, osobnost učitele, vzájemné interpersonální vztahy a atmosféra školní třídy. Dále pak nároky rodičů na výkon a prospěch žáka, kteří hodnotí dítě podle známek v žákovské knížce. (Urbanovská, 2010)

Řada autorů analyzuje školní stresory a má rozmanitý přístup v jejich klasifikaci. Stresorem se tedy může stát jakýkoliv libovolný podnět, který nejen žák, ale i dospělý jedinec, vyhodnotí jako pro něj ohrožující.

Následujících šest základních skupin faktorů vymezuje M. Havlínová a kol. (1998). Jedná se o pracovní proces, sociální role žáka, životní cíle žáka a potřebu osobního rozvoje, rodinu žáka ve vztahu se školou a školu jako společenskou instituci. Dále i Z. Mlčák (1999) analyzuje školní zátěž a jeho zátěžové podněty vyplývají z nerespektování dítěte. Řadí sem 3 skupiny – nepřiměřené množství a náročnost učiva, nevhodné způsoby výuky, nevhodné způsoby ověřování vědomostí a dovedností.

Z výzkumů J. L. Romana vyplývá, že u žáků 4. a 5. tříd existuje až 22 druhů stresových faktorů, ze kterých si uvedeme prvních pět nejvíce zatěžujících. Jimi jsou *zkoušení* (celý proces zkoušení od přípravy až po známkování), *školní docházka* (informování o škole – třídní schůzky, domácí úkoly, prospěch), *ústní odpověď před třídou* (vystupování ve třídě, recitace, referát atd.), *vztahy se spolužáky* (přátelství, zájem o opačné pohlaví) a *sportovní výkony*. (Urbanovská, 2010)

Co se týká dosavadních výzkumů, které hodnotí intenzitu stresu, ty ukázaly, že nejvíce zatěžujícími a stresujícími jsou situace ve vztahu učitel/žák a poté situace týkající se podmínek samotného učení a zkoušení. (Urbanovská, 2010)

3 PROJEVY STRESU

Dle světové zdravotnické organizace (WHO) rozdělujeme příznaky na fyziologické, což jsou zdravotní komplikace, emocionální, což se týká pocitů a prožívání a behaviorální příznaky, které se vztahují k chování a jednání.

3.1 ROZDĚLENÍ PŘÍZNAKŮ STRESU

Uvádí v knize *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví* Jana Miňhová (1996, s. 13 – 14):

Fyziologické příznaky: (více viz kapitola 1 – Stres z lékařského hlediska)

- bušení srdce,
- bolest a sevření za hrudní kostí,
- nechutenství,
- křečovitě bolesti břicha, průjem či zácpa,
- nucení k močení,
- sexuální impotence, snížení sexuální apetence,
- svalové napětí v krční oblasti páteře,
- bolesti hlavy,
- nepříjemné pocity v krku („knedlík“),
- dvojitě vidění.

Emocionální příznaky:

- prudké a rychlé změny nálad,
- nadměrné trápení s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité,
- neschopnost emocionální náklonnosti a empatie,
- nadměrné starosti o svůj zdravotní stav a fyzický vzhled,
- omezení kontaktu s druhými lidmi.

Behaviorální příznaky:

- nerozhodnost,
- neadekvátní nařikání a bědování,
- sklon ke zvýšené nehodovosti,
- zhoršení kvality práce, vyhýbání se úkolům,
- zvýšená konzumace kávy a alkoholu,
- zvýšené kouření,

- větší závislost na drogách, zvýšená konzumace sedativ,
- ztráta chuti k jídlu či přejídání,
- problémy s usínáním, dlouhé noční bdění.

Čtvrtou oblastí, ve které se stres významně projevuje, je myšlení. Klasickým příkladem je negativní myšlení, představa závažných životních tragédií či starosti o svoji existenci. Tyto změny nasedají na určitý spouštěcí faktor, tím může být informace o tom, že člověka čeká důležitá schůzka či pohovor. U dětí bývá nejčastějším spouštěcím faktorem informace o nadcházejícím důležitém zkoušení či testu.

To, jak prožíváme stres, závisí na mnoha faktorech. Mezi nejdůležitější řadíme prostředí, v němž stres prožíváme, osobní hodnocení stresové situace, posouzení vlastních možností a možnost podpory, které se člověku dostane. Dále hraje důležitou roli i osobnost, zejména temperament a charakter. Když se podíváme na prostředí, v němž stres prožíváme, je jasné, že pokud jsme na veřejnosti, přijímáme kritiku obzvláště stresově.

Co se týče osobního hodnocení stresové situace, záleží zcela na nás, jak se stavíme k běžným překážkám, k narážkám nebo k poznámkám od učitelů, známých či kolegů. U posouzení vlastních možností musíme znát veškeré alternativy, které ulehčují naše problémy, naopak v krajním postavení a bez více alternativ je každá situace mnohem horší než ve skutečnosti je. Možnost podpory, která se člověku dostane, je velice důležitá. Stačí jen rozhovor s přáteli, kteří to s námi myslí dobře, kteří nás vyslechnou a podpoří nás, už jen toto staví problém do jiného světla.

3.2 FYZICKÝ STAV VERSUS PSYCHICKÝ STAV

Psychickou zátěž vyvolávají jak pozitivní, tak negativní situace. Avšak v převážné míře dochází k těm negativním, stresovým situacím, při nichž se nesplní naše očekávání, nesplní se naše cíle nebo se vyskytnou překážky, které nám brání v dosažení tohoto cíle. Poté dochází k frustraci člověka. Součástí reakcí na frustraci může být konflikt. Konflikt, kdy máme dvě protichůdné volby, dvě lákavé nebo obě dvě volby negativní. V případě, že nenacházíme řešení situace, dochází ke krizi. Člověk prožívá negativní pocity, bojí se, že je ohrožena jeho existence. V průběhu této reakce selhávají autoregulační a adaptačních procesy, a proto člověk přemýšlí nad novými způsoby autoregulace a adaptace.

Co se stresu týká, psychický a fyzický stav člověka spolu úzce souvisí. Protože zdravotní stav ovlivňuje naši psychiku, ale i naše psychika ovlivňuje to, jak naše tělo bude fungovat

či nefungovat. Fyzické problémy, které jsou způsobené předešlými psychickými problémy, jsou nazývány jako psychosomatické.

3.2.1 FYZICKÝ STAV ČLOVĚKA

Právě fyzický problém bývá jedním z typických projevů stresu. Tělo nám dává signál, že takhle mu to nevyhovuje a že by se s tím mělo něco dělat, ale jelikož si neví rady, reaguje nějakou nemocí. Pokud jsme vystaveni stresu po delší dobu, dochází k vyčerpání rezerv organismu a následnému onemocnění (chronická onemocnění). Tato chronická onemocnění nazýváme jako psychosomatická onemocnění (nejčastěji se jedná o civilizační choroby), a ta nastupují, když vážně návrat do ustáleného stavu klidu, odpověď organismu na stresor přetrvává a dochází k sčítání reakcí.

3.2.2 PSYCHICKÝ STAV ČLOVĚKA

Intrapsychický konflikt – je střetnutí dvou nebo více protichůdných sil přibližně stejně intenzivních, které nelze řešit kompromisem. Lewin rozeznává 4 druhy konfliktů:

- konflikt dvou kladných sil (jet k moři nebo jet na hory),
- konflikt dvou negativních sil (vykonat nepříjemný úkol nebo přijmout trest za jeho nesplnění),
- konflikt mezi pozitivní a negativní silou (snaha něco vykonat, ale máme strach z neúspěchu),
- dvojitý konflikt kladných a záporných sil (snaha vylézt na strom, ale strach z pádu, snaha získat obdiv spolužáků, ale strach z jejich posměchu). (Jana Miňhová, 1996, s. 16-17)

Člověk se musí určitým způsobem vyrovnat s náročnými životními situacemi. Například zvířata či malé děti reagují na ohrožení buď přímou agresí, nebo únikem, avšak můžeme se s tímto chováním setkat i u dospělých jedinců. A protože se od malička setkáváme se zavrhováním těchto technik, osvojujeme si postupně způsoby vyrovnávání, které jsou jakousi modifikací těchto dvou základních. Může docházet například k přenesení agrese na jinou osobu (velmi časté) nebo dokonce na osobu vlastní.

Od přímé agrese jsou odvozeny tyto techniky:

Upoutávání pozornosti

Časté u rozmazlovaných dětí a u dětí, které jsou podceňované a srovnávané s jinými dětmi. Například kvůli dumlání palce, kladení nekonečných otázek, šaškování, grimasování. Někdy to může přetrvávat i v dospělosti u lidí zklamaných. (Šámalová, 2016)

Egocentričnost

Krajní forma individualismu. Tito lidé jsou sebestřední a sobečtí a jsou svým jednáním zaměřeni pouze na sebe s malým nebo žádným ohledem na ostatní.

Identifikace

Jedná se o ztotožnění s určitou osobou, skupinou či institucí. Často se uchylujeme k našim vzorům, například dítě se rádo chlubí povoláním svého otce.

Kompenzace

Pokud nemáme úspěch v nějaké životní oblasti nebo v činnosti, snažíme se vyniknout někde jinde. Kompenzace může být společensky hodnotnou formou vyrovnávání, avšak pozor i na záporné formy kompenzace (alkohol, drogy, střídání partnerů aj.)

Děti si často kompenzují neúspěch ve škole úspěšností ve sportu. U dospělých je to obdobné, protože pokud nemáme úspěch v osobním životě, snažíme se uspět v práci, ve sportovní činnosti v nadační sféře atd.) (Šámalová, 2016)

Sublimace

Jedná se o nahrazování chování společensky neschvalovaného společensky uznávanou a schvalovanou reakcí.

Racionalizace

Jedná se o přikrášlování motivů svého jednání. Pomáhá to člověku vyrovnat se s pocitem neúspěchu, když nemůže tuto situaci objektivně změnit. Například u dětí se můžeme setkat s tím, že pokud dostane špatnou známku z testu, utěší se tím, že si to příště opraví. Nebo dítěti hrozí opravná zkouška, ujišťuje se, že to nebude tak hrozné, protože to pro něj bude opakování a bude umět více než ostatní, takže vlastně bude vynikat. (Šámalová, 2016)

Projekce

Člověk předpokládá u druhých lidí své vlastní názory, vlastnosti i motivy.

Od úniku jsou odvozeny tyto techniky:

Negativismus

Člověk reaguje opačně, než se od něho žádá. Negativismus je fyziologický v období mezi 2. – 3. rokem dítěte a dále v období puberty. Může přetrvat i v dospělosti, ale pokud je s negativismem spojené i časté střídání nálad, patologický smutek a člověk vidí svět jen černě a není schopný svůj pohled změnit, i když opravdu chce, může se jednat o depresi. (Šámalová, 2016)

Izolace

Neboli osamocení. Člověk na zátěžovou situaci reaguje tím, že se stáhne do samoty. Toto chování je přiměřené jen po určitou dobu a pro lidi introvertní.

Únik do fantazie

Pokud člověk nedosáhne svého cíle, často si představuje to, čeho nedosáhl a co se mu v realitě nespěnilo.

Únik do nemoci

Sem zařazujeme patofilii. Patofilie (řecky pathos = choroba a filein = milovat) je projev uspokojení nad vlastní nemocí a snaha vyvolat zájem a péči o vlastní osobu.

Regrese

Návrat k vývojově nižšímu stupni chování nebo k nižšímu způsobu uspokojování potřeb. Časté u dětí – dumání palce či pomočování.

Fixace

Nepřiměřené ustrnutí na určitém objektu nebo způsobu uspokojování potřeb (Nežádoucí návyky, způsoby jednání). Převýchova je v tomto bodě velmi obtížná.

Potlačení a popření

Člověk „zavírá oči“ před některými nepříznivými faktory, se kterými si člověk neví rady. Snaží se tuto situaci nevidět a vymazat jí.

Opačné reagování

Člověk horlivě uplatňuje názor nebo postoj, který je protichůdný jeho skrytému potlačovanému motivu.

Nemůžeme říci, že tyto techniky jsou dobré a špatné. Jakákoliv technika může člověku přinést uspokojení a přitom je společensky přiměřená nebo nepřiměřená. (Šámalová, 2016)

3.3 FRUSTRACE

Se stresem se také pojí pojem frustrace. Frustrace je psychický stav organismu vyvolaný překážkou, která stojí na cestě k cíli nebo brání (ohrožuje či oddaluje) uspokojení určité potřeby. Postižení lidé mohou upadat do deprese, která je vlastně dlouhodobou a silnou frustrací, což je nepříznivý stav, při němž hrozí, že úzkostné reakce povedou k tělesnému a duševnímu selhání. (Aišmanová, 2015)

3.3.1 DRUHY FRUSTRACE

Malé, kam patří drobné, téměř každodenní problémy, jako je hlad, žízeň, nedostatek spánku, ale i hledání předmětů aj., velké, což jsou neuspokojené sociální potřeby, nepochopení, nedostatek citové odezvy a lásky a existenciální, sem řadíme ztrátu smyslu života, rezignaci, pocit marnosti, zbytečnosti. (Šámalová, 2016)

3.3.2 REAKCE NA FRUSTRACI - TZV. OBRANNÉ FRUSTRACNÍ MECHANISMY

a) útok

Nejrůznější agresivní formy chování, ať už slovní či tělesné. Nejčastější reakcí je přesouvání vlastní viny na druhého.

b) únik, ústup

Člověk se zbaví překážky, ale zároveň i cíle. Takovéto chování bývá většinou hodnocené negativně, jako nedostatek odvahy. Avšak existují situace, kdy ústup nemůžeme použít.

Jak už víme, každý z nás snáší zátěž a frustraci jinak. Někdo reaguje celkovou dezorganizací chování – menší frustrační tolerance, jiný tutéž situaci zvládá celkem snadno. Krátkodobá a přiměřená frustrace nemusí znamenat velkou újmu, může naopak nabudit člověka ke zvýšenému úsilí. Avšak střetne-li se člověk fyzicky či psychicky oslabený s větší a nečekanou překážkou, rezignuje a překážku vyhodnocuje jako nepřekonatelnou. Takto se chovají i lidé, za které řešil problém někdo jiný. Vliv frustrace je patrný, jelikož dochází ke změně chování, které se liší od chování normálního. Toto chování je rigidní, stereotypní. (Šámalová, 2016)

3.4 DEPRIVACE

Dlouhodobá frustrace se nazývá deprivace. Znamená to strádání nedostatkem důležité potřeby. Psychická deprivace znamená neuspokojení základních duševních potřeb. Tento

stav můžeme označit termínem „psychické hladovění“. Deprivace vzniká, když není uspokojená základní psychická potřeba v dostatečné míře a na dost dlouhou dobu. Psychickou deprivací trpí děti, které vyrůstají v prostředí chudém na podněty citové a smyslové. (Aišmanová, 2015)

3.4.1 SITUACE, ZA NICHŽ DOCHÁZÍ K DEPRIVACI

Extrémní sociální izolace - dítě vyrůstá úplně nebo téměř úplně bez lidské společnosti

- a) Dítě, které uteklo do divočiny a přežilo tam vlastními silami. Takovýmto dětem říkáme děti zdivočelé. – „divoký hoch aveyronský“
- b) Dítě, které přestalo za pomoci zvířat. – Amala a Kamala
- c) Dítě, které vyrůstalo určitou dobu v sociální izolaci. – Kašpar Hauser (Langmeier, Matějček, 2011, s. 40 – 50)

Ústavní výchova

Nedostatečná citová a sociální zkušenost spojená s opožděným vývojem řeči. Výzkumy ukazují, že děti z předškolních domovů často nebývají zralé pro školu. Avšak jsou patrné rozdíly mezi dobrými a horšími ústavami a také mezi jednotlivými dětmi v témž ústavu. Dále také závisí na věku dítěte a na tom, jak dlouho je dítě v ústavní péči. Nejhorším obdobím, kdy dochází k deprivativnímu syndromu, je 1. – 3. rok života dítěte.

Separční prožitky - nejčastější situace, při nichž dochází k separaci dítěte, jsou tyto:

- a) odchod matky z kojeneckého ústavu,
- b) umístění dítěte v nemocnici,
- c) odchod otce nebo matky z domova,
- d) umístění dítěte v celodenních jeslích.

S krátkodobým odloučením se normální dítě dokáže vyrovnat bez psychického narušení, ale dlouhodobá separace může mít dlouhodobé i trvalé následky. (Langmeier, Matějček, 2011, s. 50 – 58)

3.4.2 DEPRIVACE V RODINĚ

Zde rozlišujeme, zda je rodina neúplná, nebo se jedná o rodinu úplnou, ale s narušenými interpersonálními vztahy nebo jde o rodinu, kde jsou ze strany rodičů vnitřní psychologické bariéry.

Neúplná rodina – horší předpoklad pro vývoj dítěte, nejhorší je absence matky, která je v prvních rocích života základem vztahu dítěte k okolnímu světu, ale i nepřítomnost otce

se odrazí v tom, že dítě postrádá mužský vzor. *Úplná rodina s narušenými interpersonálními vztahy* – Konfliktní vztahy v rodině působí negativně na vývoj dítěte. *Vnitřní psychologické bariéry u rodičů* – intelektová nebo smyslová porucha matky, profesionální ctižádostivost matky, emoční nevyzrállost nebo zábrany na bázi neurotické negativně působí na vývoj dítěte.

3.4.3 NÁSLEDKY PSYCHICKÉ DEPRIVACE

Rozlišujeme 4 typy psychické deprivace:

1. Relativně kladně přizpůsobený typ (zvýšení potřeby vlivem deprivace vedlo k přizpůsobení, k určité samostatnosti a k nalezení sociálně přijatelného náhradního ukojení).
2. Typ s přímým zvýšením intenzity nenasycených potřeb (snaha upoutat pozornost, vtíravost, těkavost apod.).
3. Typ se substitutivním zvýšením intenzity jiných tendencí (agresivita, zvýšená lhavost, krádeže, absence pocitu viny).
4. Typ pasivní, útlumový, apatický (dochází často k regresi, k zamlklosti, k obtížnému navazování kontaktu). (Šámalová, 2016)

3.5 NEURÓZY

Vondráčková, 1972: „*Neuróza je funkční, reverzibilní porucha vyšší nervové činnosti, která se projevuje poruchou adaptace na vnější prostředí a má řadu příznaků duševních a tělesných.*“ (Miňhová, 1996, s. 25)

Definice různých autorů se liší v podrobnostech a ve způsobu formulace, ale všichni se shodují v tomto:

Jako neurózu označujeme funkční poruchu, kdy nedochází k organickým změnám. Jde o reverzibilní poruchu. Při včasné zásahy a adekvátní terapii dochází k úpravě poruchy. Projevuje se tím, že je porušena adaptabilita k vnějšímu prostředí. Objevuje se řada příznaků duševních i tělesných, které jsou člověkem pocíťovány jako nepříjemné. Neuróza je tedy reakcí organismu na velkou nebo dlouhotrvající frustrační situaci. Významnou roli u většiny neuróz hraje alternace interpersonálních vztahů, dále působící síly vnějšího prostředí a osobnost jedince. Pozornost bychom měli věnovat již období formování jedince. (Trojan, 2003)

Dále pak máme druhou skupinu faktorů, takzvané neurozogenní činitele. Míček rozlišuje tyto druhy neurotizujících situací (dle intenzity a trvání škodlivých vlivů): Příliš silné podněty, které nervová soustava nemůže zvládnout, podněty sice nepřilíš silné, zato dlouhodobé, přepětí procesu útlumu, konflikt mezi podněty budivými a tlumivými, rychlé střídání budivých a tlumivých podnětů, spojení většího počtu škodlivých podnětů a nedostatek podnětů.

3.5.1 NEURÓZY DĚTÍ A MLADISTVÝCH

Rozdíl mezi dospělým a dítětem z hlediska neurotického je ve vztahu k okolnímu světu, v rovině prožitkové a v klinickém obrazu onemocnění.

Vztah k okolnímu světu je charakterizován vztahem jednostranné závislosti. To znamená, že podíl dítěte na utváření neurotizující situace je mnohem menší, než je tomu u dospělého člověka, a tím zranitelnější je osobnost dítěte vůči škodlivým vlivům prostředí, které je obklopuje. V rovině prožitkové nejsou pro děti neurotické symptomy takovým zdrojem utrpení jako pro dospělé. Děti trpí až druhotně tím, že k nim okolí zaujímá nevhodný postoj, jako je napomínání, posměch, srovnávání a tak dále. Klinický obraz dospělých je plně rozvinutá forma neurózy, ale dítě má většinou jeden nebo dva chorobné a poměrně izolované symptomy. (Miňhová, 1996)

Příčiny vzniku neuróz u dětí

První skupina neurotizujících činitelů:

- vrozené faktory (zvýšená senzitivnost, labilita nervové soustavy, ale i tělesné vady),
- vývojová fáze (vývojová období s větším zatížením CNS – zhoršená adaptabilita v období puberty),
- infekční choroby (každá infekční choroba oslabuje NS),
- závadné hygienické podmínky (nedostatek spánku, odpočinku, přetěžování),
- nevhodná výchova (nevhodná výchova může snižovat odolnost vůči traumatizujícím situacím). (Trojan, 2003)

Předpokladem toho, že dítě onemocní neurózou, je predispozice vrozená nebo získaná. Vrozená znamená určitý typ nervové soustavy, získaná pak vliv infekční choroby, špatné hygienické návyky či nevhodná výchova.

Druhá skupina neurotizujících činitelů:

Konfliktová situace

a) Konflikty v mladším školním věku:

- konflikt mezi pedagogem a žákem,
- konflikt mezi rodiči a učitelem,
- konflikt mezi školními požadavky a schopnostmi dítěte,
- konflikt mezi požadavky rodičů a schopnostmi dítěte. (Miňhová, 1996)

b) Konflikty v pubescenci:

- problémy s nerovnoměrností růstu těla a změnou tělesných tvarů,
- nerovnoměrnost tělesného a duševního vývoje,
- negativismus vůči dospělým,
- společenská nejistota a pocity méněcennosti,
- konflikty v oblasti erotické,
- konflikty v oblasti profesionální orientace. (Miňhová, 1996)

Projevy dětské neurózy

Mezi nejčastější projevy neurózy se řadí poruchy denní životosprávy, nechutenství (anorexie), tiky (neúčelné a opakované pohyby různých částí těla, hlavně drobných svalových skupin v obličeji a na horních končetinách), oční pomočování, mluvní neurózy, balbuties – koktavost (násilné zadržování a poté vyřazení hlásek, slabik i slov), mutismus – narušení komunikační schopnosti, neurotické návyky, autosimulační – získávání příjemných pocitů, sebepoškozovací, zvýšený sklon k úzkostem, fobiím a depresím (většinou v pubertě) a psychomotorický neklid (hlavně v mladším školním věku). (Miňhová, 1996)

Tato problematika je pro učitele velice důležitá a učitel by jí měl věnovat velikou pozornost, protože škola je vedle rodiny prostředím, které rozvoj dětí podporuje nebo tlumí. Z výzkumů neurotičnosti na základních školách (výzkum Miňhové, 1988) se potvrzuje hypotéza, že škola se může významně podílet na utváření neurotického prostředí osobnosti dítěte.

Na dítě působí tyto faktory:

- lokalita školy – pro dítě jsou lepší venkovské a malé školy, kdy významně a pozitivně přispívá pobyt na čerstvém vzduchu, větší možnosti odreagování a relaxace, bližší vztah k přírodě, známé prostředí apod.,
- počet žáků ve třídě – více neurotických dětí se vyskytuje na školách, které mají velký počet dětí jak ve škole, tak ve třídě, důvodem jsou kratší přestávky, nedostatek relaxace o přestávkách, menší možnost individuálního přístupu,
- specifické zaměření školy – opět vyšší riziko je zaznamenáno u výběrových tříd, například třídy jazykové, matematické či sportovní, kdy jsou kladeny vyšší nároky na děti,
- osobnost učitele – důležité je, aby byl učitel psychicky vyrovnaný, protože to se odráží na sociálním klimatu třídy a rozvíjí to pozitivní motivaci žáků k učení,
- interpersonální vztahy ve třídě – pro děti jsou neurotizujícími faktory špatná sociometrická pozice ve třídě a nepřátelské vztahy mezi dětmi. (Aišmanová, 2015)

Myslím si, že škola je dnes velice stresujícím prostředím než kdykoliv předtím. I když bývaly na školách tělesné tresty za nekázeň, ve třídách bývalo vždy kolem 30 dětí, přesto nebývaly takové problémy jako dnes. Řekla bych, že je to z velké míry způsobené rodiči, respektive jejich výchovou a názory, které třeba i nevědomky předávají svým dětem. Dříve byl totiž učitel uznávanou autoritou jak pro rodiče, tak i pro jejich děti. Dnes ale přijde rodič do školy a dovolí si na učitele křičet, jak je možné, že jemu dítěti bylo ukřivděno, ačkoliv zná pouze verzi svého dítěte. Do budoucna bych byla velice ráda, kdyby se s tímto problémem začalo něco dělat, jinak bude opravdu čím dál méně učitelů, protože je na ně vyvíjen obrovský tlak, mají samé povinnosti, ale skoro žádná práva, na nespolupracující a problémové rodiče nijak nemohou, protože když s tím, co navrhne učitel, rodiče nesouhlasí, tak se s tím nedá nic dělat. Co se týče dětského školního stresu, můj postřeh z praxe je takový, že děti jsou schopné především urážlivými poznámkami vyvolat takový strach a smutek, že dítě přijde domů s brekem, protože se mu ve škole posmívají za to, že na sobě nenosí značkové oblečení, dále za to, že nemá dotykový telefon, ale má pouze „tlačítkáč“, který není zrovna in, nebo za to, že je v jiné společenské vrstvě. Stalo by se tohle dříve? Nestalo! Nejen tím, že tyto věci nebyly, ale také tím, že děti byly jinak vychovávány. A pokud se tohle děje nyní, co se stane v budoucnu? Bude škola vzdělávacím institutem nebo bude řešit šikanu a rasismus na denním pořádku?

4 NÁSLEDKY STRESU

Jak jsme již zmiňovali, stres se dotýká našeho těla i naší psychiky. Následky spojené se stresem můžeme tedy rozdělit do 3 skupin:

4.1 PATOFYZIOLOGICKÉ POTÍŽE

Zrychlení srdeční činnosti, obtíže s dýcháním, bolesti nebo tlak na hrudi, přechodné zvýšení krevního tlaku, poruchy zažívání (zácpa, průjmy, žaludeční potíže), nadměrné pocení, poruchy prokrvení končetin, bolesti v kříži a zádech, třes, šubání víček, ztuhlé svaly, sucho v ústech, časté močení, sexuální potíže a jiné.

4.2 PSYCHICKÉ POTÍŽE

Pocit vyčerpání (nezlepšující se odpočinkem), nespavost, děsivé sny, přemýšlení o problémech, ranní únava, úzkost, pocity napětí, pocit ohrožení, vztek, nepřátelské postoje k druhým, agresivita, pocit samoty, poruchy soustředění a zhoršená paměť, podrážděnost, netrpělivost, přecitlivělost, lítost, deprese, větší potřeba spánku, neschopnost koncentrovat se a rozhodovat, ztráta radosti z práce a další.

4.3 BEHAVIORÁLNÍ POTÍŽE

Přejídání se či naopak nechutenství, vyhýbání se povinnosti, nápadné neverbální chování, různé útočné postoje nebo strnulost, rychlá chůze, okusování nehtů, zvyšování hlasu, přecházení z místa na místo, rychlé přijímání potravy, impulzivní chování, skákání do řeči, snížení výkonnosti, zvýšené pití alkoholu, nadměrné kouření a jiné.

Tyto obtíže bývají, ať už více či méně, zaznamenávány u každého jedince, který je vystaven stresu. Avšak tyto potíže ve valné většině odezní, jakmile se člověk dostane zpět do psychické i fyzické pohody. Pokud ale stres přetrvává nebo šlo o jednorázový nadměrný stres, se kterým se jedinec nemohl vyrovnat (viz posttraumatická stresová porucha), může dojít k následujícím somatickým či psychickým onemocněním.

4.4 ONEMOCNĚNÍ NA PODKLADĚ DLOUHODOBÉHO PŮSOBNÍ STRESU

Akutní reakce na stres (F43.0)

Jedná se o závažnou duševní poruchu, která vzniká právě u člověka, který dříve netrpěl žádnými psychickými obtížemi, a jeho organismus okamžitě reaguje na mimořádný fyzický či psychický stres. Tato reakce odezní obvykle během několika hodin nebo dnů. Vyvolávajícím faktorem může být zážitek, jenž je spojený s ohrožením jedince či jeho

blízkých (např. povodně, požár domu, těžký úraz, autonehoda, únos, znásilnění) nebo náhlá a závažná změna v mezilidských vztazích (ztráta zaměstnání, nevěra partnera, rozvod). I tato porucha má větší riziko vzniku u disponovaných osob, jako je například dlouhodobá nemoc, fyzické vyčerpání, vyšší věk aj. Avšak neměli bychom zapomínat, že vulnerabilita různých osob je různá. (Jiří Raboch, 2012, s. 140 – 143)

Jak takový člověk z medicínského hlediska vypadá? Úvodní stav – „ustrnutí“, doprovázené zúženým vědomím a pozorností, neschopnost chápat podněty a desorientace. Dále může přicházet další emoční otupění nebo naopak agitace a hyperaktivita, což značí útekovou reakci. Bývají přítomny vegetativní příznaky v podobě pocení, chvění, zčervenání.

Posttraumatická stresová porucha (F43.1)

Tato porucha vzniká u disponovaných osob jako opožděná reakce na výrazně stresující událost (dříve např. následky válečných konfliktů u jejich veteránů). Reakce organismu je podobná jako u předchozí poruchy, avšak zde se jedná o reakci dlouhodobou. Člověk opakovaně prožívá katastrofickou událost ve snech či fantaziích a vyhýbá se místům a situacím, ve kterých se zážitek odehrál. Takto „postižený“ člověk ztrácí zájem o předchozí aktivity a cítí se být odcizen lidem, nevyhledává osobní kontakt a stává se introvertním. Často pociťuje úzkost, trpí poruchami spánku a koncentrace, má sklon k úlekovým, panickým či agresivním reakcím a je nadměrně ostražitý. (Jiří Raboch, 2012, s. 140 – 143)

Porucha přizpůsobení (F43.2)

Jedná se o poruchu, která vzniká jako reakce na významné negativní životní události. Myšleno tak, že je nepřiměřený obsah, intenzita či délka trvání na tuto událost. Především se jedná o symptomatiku depresivní či úzkostnou, která trvá několik týdnů až několik měsíců, ale i o poruchy chování projevující se agresivitou či disociálními skutky. (Takového chování můžeme spatřit u adolescentů po úmrtí rodičů.)

U výše zmíněných poruch je důležitá časná krizová intervence a podpurná psychoterapie, které mohou pomoci předejít těžšímu průběhu obtíží. Tito lidé dále užívají antidepressiva, různé stabilizátory nálady a jsou v péči odborníků minimálně po dobu 1 roku. (Jiří Raboch, 2012, s. 140 – 143)

5 PREVENCE STRESU

Stres je v dnešní době každodenní součástí našeho života a ani prevencí nelze vliv stresu zcela odstranit. Ale je důležité zmínit, že kvalitní a dostatečnou prevencí lze následky stresu zmírnit.

5.1 SEDMERO PŘEDCHÁZENÍ STRESU

1) Přiměřená míra zátěže

Je nutné, abychom rozlišili, co je podstatné a důležité a abychom se nezabývali zbytečnými starostmi a problémy. Na každý den bychom si měli sestavit seznam úkolů seřazených dle důležitosti. Dále se naučme říkat NE! A říkejme NE i sami sobě (workoholismus). Naučme se odpočívat a využívat čas sami pro sebe.

2) Zdravý spánek a správná životospráva i výživa

Střídejme pravidelně práci a odpočinek a nezapomeňme na kvalitní spánek! Potřeba spánku je velice individuální, přesto se doporučuje, aby spánek trval 7 – 8 hodin. Spát bychom měli ve vyvětrané místnosti o teplotě 18°C a bez elektrických spotřebičů (telefon, počítač, televize, rádio).

Dbejme na správnou výživu, důležitý je přísun vitamínů, proto jezme dostatek ovoce, zeleniny, celozrnné produkty a mléčné výrobky. Nevynecháme snídani – nejdůležitější jídlo dne a udělejme si čas alespoň na jedno klidné jídlo denně. Měli bychom se vyhnout nadměrné konzumaci alkoholu a kávy.

3) Myslete pozitivně, usmívejte se, zpívejte...

Naše rozhodovací procesy obvykle vyžadují zařazení svého vnitřního pocitu do jedné z kategorií: musím, měl bych, chci.

Musím, má charakter povinnosti či závazku. Měl bych, je manipulativní technika, kterou se jedinec dobrovolně zříká vlastního rozhodování a nechává za sebe rozhodovat druhé. Chci, dělá zázraky, neboť jedinec preferuje své hodnoty a uspokojuje své potřeby. Co děláme rádi a dobrovolně, není nikdy stresorem. Věřme si, posilujme svou sebedůvěru a sebejistotu. (Šámalová, 2016)

Z nejnovějších výzkumů vyplývá, že smích, který protahuje až 14 obličejových svalů, má velký vliv na nervový systém. Obor z psychoneuroimunologie tvrdí, že smích má vliv na

zvýšení odolnosti a imunity (mozek totiž nerozlišuje mezi skutečně prožívanou radostí, realitou nebo imaginací).

4) Rozumně se pohybujte a relaxujte

Pohyb podporuje metabolismus a vede k sekreci endogenních opiátů tzv. hormonů štěstí. Jedná se o endorfíny, enkefaliny a dynorfiny.

Vyberme si tedy nějakou pohybovou činnost či sport, co nás bude bavit, čímž spojíme příjemné s užitečným. Nejen že se „nabijeme“ lepší náladou, ale zároveň uděláme něco i pro své tělo. Například obyčejná chůze způsobuje lepší prokrvení dolních končetin, což odlehčí zatíženému srdci. (Šámalová, 2016)

Co hodně lidí neumí nebo tvrdí, že na to nemají čas, tj. relaxování. Jedná se o relax ve slova smyslu uvolnit tělo i mysl s prožitkem klidu, ponořit se do vnitřního ticha a nepřemýšlet nad ničím. Věnujme proto více času klidu a odpočinku, uvolněme se a dejme pryč stálé napětí, které je kolem nás. Každá, byť maličkost, pomáhá snižovat stres. Hluboké dýchání, zpěv, poslech hudby, hra na hudební nástroj, smích, malování, tanec, sex a jiné.

5) Pěstujte své zájmy a vztahy

Nejen sport, ale i naše zájmy jsou takovými „baterkami“, které nás dokáží velmi intenzivně dobíjet. Zásada, kterou bychom měli dodržovat, zní – udělejme si každý den chvilku pro sebe a pro své zájmy. Mezilidské vztahy, obzvláště pro ženy, znamenají hodně a rozhodují o naší celkové životní spokojenosti. Tyto vztahy tedy pěstujme, rozvíjejme v každém věku i prostoru (doma i v práci). Nebojme se ukázat naše city, chvalme, odměňujme a radujme se.

6) Pojmenujte své stresory

Jedna z nejtěžších, ale nejdůležitějších věcí je pojmenovat a najít své stresory. Někdo se může cítit přetažený a nervózní, ale neví přesně z čeho, ale proti ničemu se nedá bojovat! Stačí najít základ tohoto problému, tohoto přetažení a pokusme se s tím něco udělat. Některé stresory však změnit nemůžeme, ale můžeme změnit svůj postoj k nim. Některé lze zmírnit nebo zcela odstranit. (Šámalová, 2016)

Mnoho lidí si však své stresory udržuje, neboť jim přináší jisté výhody, jako například více peněz, moc, slávu, úspěch, prestiž, pohodlí apod. Tito lidé jsou úspěšní, poctiví, svědomití,

kteří mají spoustu úkolů, povinností, závazků a aktivit. Lidé mívají strach z neznámého či příliš radikálního řešení nebo neznají jinou alternativu.

7) Nebojte se změny

Změna je život. Změňme způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit. Jedná se o změnu myšlení, cítění a jednání.

Již ve 4. stol. př. n. l. vyzývá Démosthénés: „*Člověče, buď trpělivý přijmout věci, které nemůžeš změnit, buď rozhodný a odvážný, a změň ty, které změnit můžeš, a buď moudrý, abys odlišil jedny od druhých.*“ (Šámalová, 2016)

Změny

- aktivní – změna způsobu života (přestěhování, změna zaměstnání, ukončit styk s nepříjemnými lidmi, změna životní filozofie, změna životního režimu)
- pasivní – energetické zářiče, psychoterapie aj.

Skutečná změna ale musí začít uvnitř každého z nás.

5.2 MANAGEMENT STRESU

5.2.1 TĚLESNÉ UVOLNĚNÍ

Je třeba si uvědomit, že projevy stresu nelze ovládat vůlí. Není tedy možné je vědomě odstranit, nýbrž zmírnit, aby tolik neškodily. Toho dosáhneme tím, že budeme ovlivňovat tělesné funkce a procesy, které lze ovládat vůlí a o kterých bylo vědecky prokázáno, že vedou ke snížení hladiny stresových hormonů.

V akutní stresové situaci se proto obvykle doporučuje tzv. sedmero tělesného uvolnění:

- protistresové dýchání (pomalý nádech, prudký výdech),
- zvolnit tempo pohybů a řeči,
- uvolnit obličej (masáží, omytím vodou),
- chvilková tělesná cvičení (akupresurní rozcvička, jednoduché pohyby k uvolnění tenze v oblasti ramen a šíje),
- autorelaxační cvičení (Schultzův autogenní trénink, Jakobsonova progresivní relaxace, jóga),
- zaměstnat tělo (pohybem, činností),

- protistresové masáže (zejména trapézů, šíje, lýtek). (Šámalová, 2016)

5.2.2 PSYCHICKÉ UVOLNĚNÍ

Po zvládnutí akutní stresové situace se osvědčuje provést některé z dalších doporučení, tzv. sedmero psychického uvolnění:

- vnímat maličkosti (drobné krásy kolem sebe),
- vypnout mozek (pokusit se na nic nemyslet),
- poslech hudby (s antistresovými účinky),
- vizualizace spokojenosti (představit si okamžiky svého opravdového štěstí),
- autosugesce zvládnutí stresu (představit si dosažení cíle, vyřešení situace),
- myšlenková relaxace (snění, imaginace, meditace)
- ventilace v komunikaci (vypovídat se, svěřit se někomu). (Šámalová, 2016)

5.3 PREVENCE PROTI STRESU U DĚTÍ

I děti by měly stresu předcházet, ačkoliv samy neví, co to stres je nebo neví, že se do stresu dostaly, měli by hlavně rodiče předcházet tomu, aby se něco takového stalo jejich dítěti. Jak jsme si již v kapitole Následky stresu říkali, co všechno se může na podkladě stresu projevit, je nutné, abychom o sebe a své děti pečovali.

Komunikace, kroužky x odpočinek, pohyb, spánek, strava

Na tomto místě je velice vhodná a důležitá komunikace rodič x dítě, popřípadě učitel x rodič. Pokud bude rodič se svým dítětem komunikovat, může odhalit řadu věcí, se kterými mohou společnými silami bojovat a dítě ví, že na ně není samo. Dnes je veliká móda zájmových kroužků, některé děti jich mají nespočet (ať už je to tím, že rodiče chtějí mít od dětí klid nebo mají dlouhou pracovní dobu v zaměstnání), je vhodné jejich počet zredukovat a hlavně se dítěte zeptat, zda o všechny tyto kroužky stojí, zda ho baví a odnáší si z nich dobrý pocit. Vhodné je volit zájmové a sportovní kroužky. A protože i rodič by měl po práci relaxovat a měl by si umět udělat čas na sebe, měl by tohle dopřát i svému dítěti. Dítě by po škole a po všech kroužcích mělo mít čas na sebe, na odpočinek a regeneraci celého organismu. Dalším doporučovaným prostředkem nejen lékařů je pohyb. V dnešní době přijde dítě ze školy, udělá si domácí úkoly a sedne si k počítači,

telefonu, tabletu či k televizi, kde vydrží i několik hodin koukat na různé pořady nebo hrát hry. Dítě kromě školy nemá žádný pohyb a žádný kontakt se svými vrstevníky. Doporučují se procházky v přírodě, pobyt na zahradě nebo na dětském hřišti, aby se dítě vyřádilo, vyplavilo ze sebe negativní pocity či myšlenky a dalším pozitivem je to, že dítě půjde brzy spát a v klidu usne. Co se týká spánku, ten je určitě také důležitý. Pravidelný, nerušený a pokud možno 8hodinový spánek je pro vývoj a psychiku dítěte tím nejlepším. Bohužel ne vždy tomu tak může být – nevhodné prostředí pro spánek (pokoj se starším sourozencem, který chodí spát déle nebo ve stejné místnosti je na počítači či telefonu), rozdílné požadavky rodičů při střídavé péči (u otce chodí spát dítě ve 22 hodin, u matky je dítě v posteli již ve 20 hodin), dítě nemůže spát, není unavené (začne se v posteli nudit a zapne si na telefonu či tabletu nějakou hru, nemá pojem o čase a hraje klidně i do ranních hodin). Z těchto důvodů jsou poté děti unavené, ve škole podávají nižší výkon než obvykle a nejraději by si vlezly zpátky do postele. Děti však z tohoto důvodu hodnotí školu negativně, říkají, že se jim do školy nechce, ale je to způsobené spíše tím, že jsou nevyspalé (rodiče je budí brzy, aby je stihli dopravit do školní družiny), než tím, že by je to ve škole nebavilo. V neposlední řadě přispívá i správná strava, dostatečný přísun tekutin, vitamínů a minerálů, zelenina a ovoce nesmí u školní svačiny chybět (rodiče často nahrazují cukry – čokolády, bonbony, sušenky...), alespoň 5 krát denně jíst a mít minimálně 1 jídlo teplé.

Pokud budeme všechny výše zmiňované zásady dodržovat, budeme preventivně chránit sebe i své děti před stresem.

6 CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH VÝVOJOVÝCH PERIOD

6.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Začátek tohoto období je dán vstupem dítěte do školy, tedy zásadní životní změnou. Probíhá přizpůsobování se novému prostředí, osvojování nových sociálních rolí a specifických způsobů komunikace s učitelem a spolužáky. Školák má již řadu povinností, jejichž plnění je sledováno a také hodnoceno.

Až do 10. roku dítěte roste mozek a opouzdřují se nervová vlákna, pak se růst CNS zpomaluje. V tomto období se zdokonaluje senzomotorická koordinace a motorická výkonnost, jako je vytrvalost, pohyblivost a obratnost. Doposud se rozvíjela hlavně hrubá motorika, nyní se ale zlepšuje výkon i v motorice jemné. Dítě má v tomto období silnou potřebu pohybové aktivity.

Učení, které je v tomto období hlavní činností, ovlivňuje všechny psychické funkce, které se na základě učení zdokonalují. U dětí probíhá intelektualizace poznávacích procesů, dále je výrazný aspekt záměrnosti a uvědomělosti psychické činnosti – formování záměrné paměti, pozornosti a uvědomělejší prožívání citů. Období mladšího školního věku se označuje jako realistické období. (Novotná, 2004, s. 50)

V tomto období se dále zdokonalují řečové schopnosti a dovednosti, děti si v průběhu vyučování osvojují nová slova a nové pojmy, proto se slovní zásoba během několika let zdvojnásobuje. Mluvený projev jde souběžně s rozvojem myšlení, které je podle J. Piageta na úrovni konkrétních logických operací.

Během školní docházky si dítě více uvědomuje nejen nároky školy, respektive učitelů a rodičů, ale i své možnosti. Opakovaně se dostává do situací, kdy je jeho školní výkon srovnáván a hodnocen podle určitých kritérií, což ovlivňuje sebehodnocení a sebedůvěru dítěte. Významná je tedy v tomto období potřeba kladného hodnocení a úspěšnosti, která pokud není uspokojována, způsobuje vznik frustrace a stresu.

Období 6 – 11 let je většinou klidné a bezproblémové. V 1., 3. a 4. třídě se mohou vyskytovat školní fobie, poruchy životosprávy, například nechutenství či časté zvracení, dále pak neurotické návyky, enuréza (pomočování dětí), ale i koktavost. Některé tyto projevy se mohou zafixovat, jiné mají sestupnou tendenci. Naopak vzestupnou tendenci mívají neurotické bolesti hlavy, neurastenie (zvýšená únava po duševním vypětí, tak i pocit

tělesné slabosti dostavující se po minimální tělesné námaze – F48.0), hypochondrie apod. ((Novotná, 2004, s. 51)

6.2 PUBESCENCE

Toto období je nekritičtější a nejdynamičtější období v lidském životě. Svými nápadnými změnami jak v oblasti biologické, tak v oblasti psychické patří k nejzajímavějším a také nejvíce studovaným periodám. Začátek puberty je dán změnami v pohlavních funkcích, konec období pak plnou pohlavní zralostí.

Pubescence má 2 fáze, prepubescenci a pubescenci. Prepubescence je u dívek od 11 do 13 let, u chlapců o 2 roky později. Zahrnuje první symptomy pohlavního dozrávání až po vznik menstruace. Pubescence je pak od 13 do 15 let a trvá do dosažení reprodukční schopnosti, což je zhruba jeden až dva roky po začátku menstruace u dívek.

Shledáváme zde rozdíly mezi dívkami a chlapci. Dívky se do období puberty dostávají dříve, než chlapci, dívky se snadněji přizpůsobují a jsou společenštější, zato chlapci se projevují nevyváženými reakcemi i výkony. Jak uvádí J. Taxová, tak období puberty je přechodné období mezi dětstvím a dospělostí, přechod od závislosti k nezávislosti, od nesamostatnosti k samostatnosti a přechod od vnější motivace k vnitřní.

Vývojové změny jsou variabilní a jsou nakupeny do krátkých časových úseků. Průběh tohoto období má individuální charakter. Vyznačuje se výraznými rozdíly v jednotlivých procesech – biologických - rozdíly mezi chlapci a dívkami, ale i mezi jedinci téhož pohlaví a věku, emočních a dalších.

Je důležité, aby se pubescent s těmito změnami vyrovnal, přijal je nebo si vytvořil novou identitu. Toto období doprovází pocity nejistoty a různé pochybnosti. Chlapci, kteří dříve dospívají, jsou v kolektivu populárnější, naopak později vyspívající chlapci jsou málo sebejistí a mívají komplexy. Tito chlapci se stávají často objektem posměchu, šikanování či agrese ze strany vrstevníků. U dívek je tomu tak, že ty, které vyspívají dříve, své změny skrývají, protože se za ně stydí. Jsou nejisté, drží řadu diet, aby se zbavily svých křivek. Často pak v tomto období mohou mít bulimii či anorexii. (Novotná, 2004, s. 52 – 53)

Hormonální změny v pubescenci způsobují variabilitu emočního prožívání. Řada autorů toto období nazvala jinak, avšak všichni výstižně. Například G. S. Hall charakterizuje pubescenci jako období emoční lability, konfliktů a afektů, V. Příhoda označuje toto období jako období vulkanismu a Ch. Bühlerová pak hovoří o druhém vzdoru a negativistické fázi.

Učební činnosti jsou v této fázi velmi efektivní, opírají se o logické vztahy a pochopení struktury. Oživuje se fantazie a imaginace, což se projevuje v pubertálním snění, zamilovanosti, tvorbě apod. Myšlení je pružné, tvořivé, zaměřující se na různé varianty a možnosti, tvoří různé hypotézy a ověřuje si jejich platnost.

Dospívající si uvědomuje své „já“ a přemýšlí hlavně nad tím, jaký by nechtěl být. Pozoruje se, zkoumá svůj zevnějšek, je k sobě sebekritický a je sám se sebou nespokojený. V tomto procesu sebeakceptace je důležité, aby byl jedinec úspěšný v určité oblasti a aby byl přijat vrstevníky. Mladý člověk odmítá závislost na rodině a hledá oporu u svých vrstevníků, kteří se stávají neformálními autoritami s větším vlivem než dospělí.

V období pubescence se mohou objevit nutkavé neurózy i depresivní stavy, zvláště u jedinců se sklonem k perfekcionismu. U dívek se pak objevuje neurastenický syndrom, jedná se o poruchu spánku, vegetativní labilitu, bolesti svalů a hlavy, neschopnost se koncentrovat atd. Kolem 15. roku kulminují sebevražedné tendence. (Novotná, 2004, 54 – 55)

Vzhledem k těmto vývojovým obdobím, které přinášejí řadu fyzických a psychických obtíží, které mladého dospívajícího jedince značně zatěžují, stačí k vyvolání stresu již podnět velmi malé intenzity, který by za normálních okolností nevedl ke vzniku stresové reakce.

7 PRAKTICKÁ ČÁST

Na základě teoretické části je zřejmé, že stres působí jak na dospělého člověka, tak na dospívající žáky. Jelikož se diplomová práce zabývá žáky základní školy, je i praktická část zaměřena na tuto věkovou kategorii. Jak jsme již výše zmiňovali, stresovou reakcí může být jakákoliv negativní nebo pozitivní událost v našem životě, se kterou se musíme nějak vypořádat, přesto se v praktické části zabýváme převážně školním prostředím nebo s okolnostmi, které s ním velice úzce souvisí.

7.1 CÍLE ŠETŘENÍ

Cílem šetření bylo zjistit, do jakých stresových situací se žáci základní školy dostávají, které z nich jsou pro ně nejvíce zatěžující a které z nich jsou preventabilní.

Dílčí cíle

- Získat poznatky o tom, kolik a jakých stresorů zasáhne zkoumanou věkovou kategorii v oblasti školního prostředí.
- Zjistit, které stresové situace jsou z hlediska pohlaví subjektivně prožívány jako nejzávažnější a naopak, které z nich jsou prožívány jaké méně závažné.
- Zjistit, zda jsou pohledy na stresové situace výraznější v daných ročnících nebo zda na tomto faktu nezáleží.
- Zjistit, které situace se ve škole respondenti nejvíce obávají a z čeho mají i v budoucnosti obavy.

7.2 PŘEDPOKLADY ŠETŘENÍ

Stanovení těchto předpokladů se opíralo nejen o praxi, ale i o odbornou literaturu zabývající se stresovými situacemi u žáků základní školy. Vycházíme z toho, že školní prostředí má několik rovin, které jsou pro žáky stresující. Proto šetření vychází z těchto předpokladů:

Předpoklady

P1: Osobnost učitele má nesporný vliv na vnímání stresových situací u žáků základní školy.

P2: Rodiče mohou svým postojem ke školním výsledkům a domácí přípravě svých dětí značně ovlivnit vnímání stresových situací u žáků základní školy.

P3: Různé školní předměty vykazují různou míru stresové zátěže pro žáky základní školy i s ohledem na pohlaví žáka.

7.3 POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU A VYBRANÁ METODA ŠETŘENÍ

Šetření probíhalo na jedné vesnické základní škole zhruba 11 kilometrů od města Plzeň. V této škole se všichni respondenti navzájem znají, škola čítá něco málo přes 200 žáků. V pedagogickém sboru jsou 2 učitelé a 12 učitelek. Byl vybrán vzorek – 5. až 9. třída, což odpovídá věkové kategorii v rozmezí od 11 do 16 let.

Ke zjištění všech potřebných informací byla použita metoda dotazníku, skládající se z 24 otázek, z toho 15 otázek je uzavřených, 7 otázek polouzavřených a 2 otázky otevřené. Otázky byly všechny použity vlastní, 4 otázky byly upravené a použité z diplomové práce Lucie Marvanové s názvem *Stres u dětí na prvním stupni ZŠ* (v této diplomové práci byl dotazník směřován na učitele, proto jsem si otázky upravila pro svou věkovou kategorii, týká se to otázek 14, 15, 16, 17), další 2 otázky byly též upravené a použité z diplomové práce Ivety Jakoubkové s názvem *Osobnost učitele* (týká se to otázek 21 a 23).

Otázky jsou sestavené tak, aby se dotýkaly všech 3 stanovených předpokladů, tedy aby zasahovaly do oblastí: učitelé, rodiče, výuka. Nejvíce otázek je však zaměřených právě na oblast učitele, jelikož si myslím, že osobnost učitele je stále více prodiskutována, z různých pohledů (žáků, rodičů a kolegů) plynou různé předpoklady na to, jaký by měl učitel být, jak by se měl chovat a jak by měl učit, aby žáci chodili do školy rádi a aby neprožívali nadbytečný stres na podkladě špatného nebo nesprávného přístupu učitele.

Dotazníková metoda byla vybrána z toho důvodu, že není časově náročná, tudíž nebyl problém, aby ho učitelé dali svým žákům a obětovali tak kus své vyučovací hodiny. Dále je v něm spjata jednoduchost a poměrně dobrá výpovědní hodnota. Jako negativum hodnotím to, že některé odpovědi jsou strohé nebo velice všeobecné, což by určitě vyřešilo osobní dotazování, takže bych do budoucna volila buď kombinaci dotazníku a rozhovoru nebo bych rovnou volila metodu rozhovoru.

7.4 ORGANIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Sběr dat tedy probíhal na základní škole v Líních, kde pracuji jako učitelka prvního stupně. Po předchozí domluvě s panem ředitelem jsem rozdala dotazníky, které byly vyplňovány v období od 26. února do 2. března 2018. Dotazníky byly rozdány v 5. až 9. třídě, kde je dohromady 105 žáků, avšak v období, kdy byl dotazník žáky vyplňován, někteří z nich chyběli, tudíž dotazník vyplnilo 95 žáků.

Každý respondent dostal jedno vyhotovení dotazníku, které mělo 24 otázek a bylo rozloženo na 2 strany formátu A4. Na přední straně byly napsané všeobecné informace o stresu, aby všichni žáci věděli, čeho se dotazník týká a co to vlastně slovo stres znamená. Každý vyučující dostal potřebné množství dotazníků a instrukce k tomu, jak dotazník vyplňovat. Každý učitel si s žáky dotazník prošel, přečetli si otázky, a pokud některý žák otázce neporozuměl nebo nevěděl, jak má odpovědět, zeptal se učitele a ten mu ochotně poradil. Každý žák dostal potřebný čas k tomu, aby mohl na dané otázky odpovědět.

7.5 HODNOCENÍ A VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Nejprve zde projdeme všechny otázky a vyhodnotíme si je za celou skupinu, tedy za všechny žáky, kteří od 5. do 9. třídy odpovídali na tento dotazník. Dále se na otázky podíváme v rámci dílčích cílů a následně je vyhodnotíme a na závěr si zhodnotíme předpoklady, které jsme si stanovili na začátku praktické části. Jako poslední pak vyvodíme závěr a napíšeme případná doporučení.

Dotazník

Otázka číslo 1: Jakého jsi pohlaví?



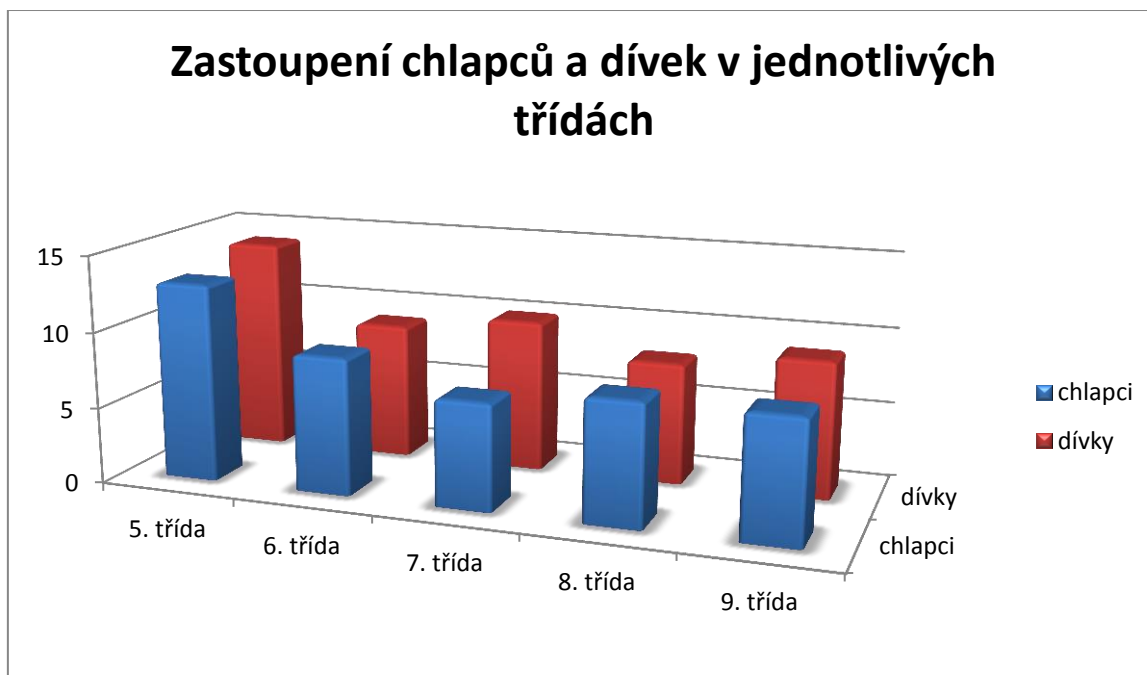
Obrázek 3: otázka č. 1

Tabulka 1: otázka č. 1

otázka č. 1	chlapani	%	dívky	%
zastoupení	45	47	50	53

Jak je z grafu patrné, na dotazník odpovídalo 95 žáků, z toho 45 žáků jsou chlapci a 50 dívky. Pokud bychom chtěli zastoupení dívek a chlapců z jednotlivých tříd, podívejme se na graf č. 2.

Podívejme se na zastoupení obou pohlaví v jednotlivých třídách.



Obrázek 4: Zastoupení žáků v jednotlivých třídách

Jak na grafu vidíme, nejvíce žáků vyplnilo dotazník v 5. třídě, tam bylo 27 žáků, z toho 13 chlapců a 14 dívek, dále v 6. třídě 18 žáků, z toho 9 chlapců a 9 dívek, v 7. třídě pak 17 žáků, z toho 7 chlapců a 10 dívek, v 8. třídě 16 žáků, z toho 8 chlapců a 8 dívek a v 9. třídě pak 17 žáků, v zastoupení 8 chlapců a 9 dívek.

Otázka č. 2: Těšíš se na vyučování?



Obrázek 5: otázka č. 2

Tabulka 2: otázka č. 2

otázka č. 2	ano	%	ne	%	někdy ano, někdy ne	%
zastoupení	6	6	27	28	62	65

V této otázce převažovala odpověď někdy ano, někdy ne. Záleží, jak se člověk vyspí, co ho ve škole čeká, zda nepíše nějaký důležitý test nebo se obává, že bude zkoušen u tabule. I to mohou být důvody této odpovědi. Zajímavé bylo, že z 95 žáků se na vyučování netěší 27 žáků, což odpovídá zhruba 1 třídě. Otázkou zde je, proč tomu tak je. Zda za to může předmět, který jim nejde nebo se jedná o učitele, který předmět vyučuje. Na to může odpovědět otázka číslo 9, 13, 16 či 19.

Otázka č. 3: Když je učitel ve stresu nebo je podrážděný, přenáší se to na Tebe?



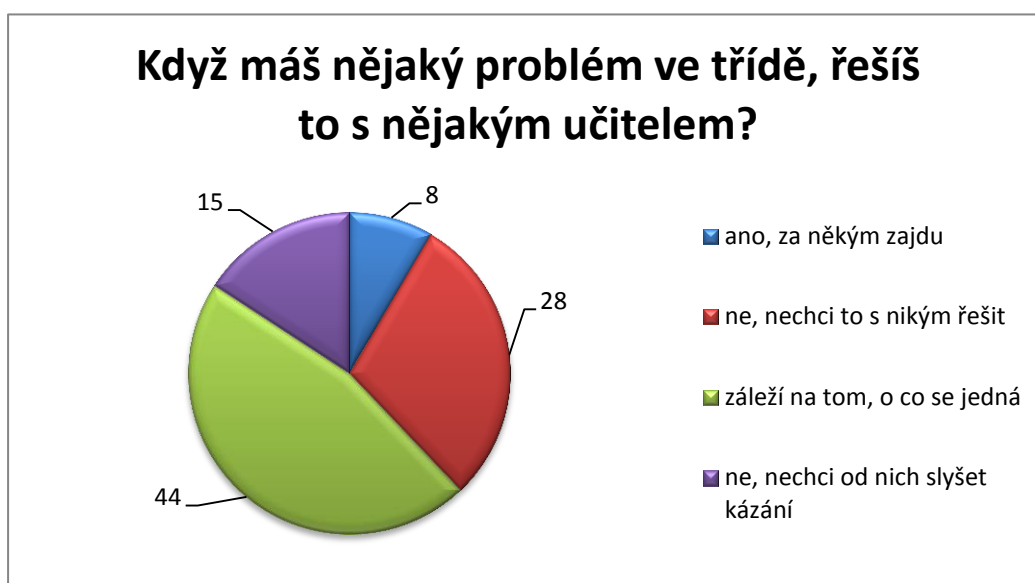
Obrázek 6: otázka č. 3

Tabulka 3: otázka č. 3

otázka č. 3	ano, přenáší	%	ne, nepřenáší	%	neřeším to	%
zastoupení	31	33	24	25	40	42

Je zřejmé, že řada žáků neřeší, zda na ně učitel přenáší svůj stres a podrážděnost. Záleží, jak tuto otázku žáci vyhodnotili, respektive zda třeba nemají na škole učitele, který je takový přirozeně a oni už jeho chování nevyhodnocují jako neobvyklé, ale jako normální. Přesto se našla třetina žáků, kteří pociťují to, že na něj učitel svůj stres přenáší, což je docela vysoké číslo. Takový učitel by měl přehodnotit své chování před žáky a i když je ve stresu nebo ho něco trápí, neměl by to na ně přenášet.

Otázka č. 4: Když máš nějaký problém ve třídě, řešíš to s nějakým učitelem?



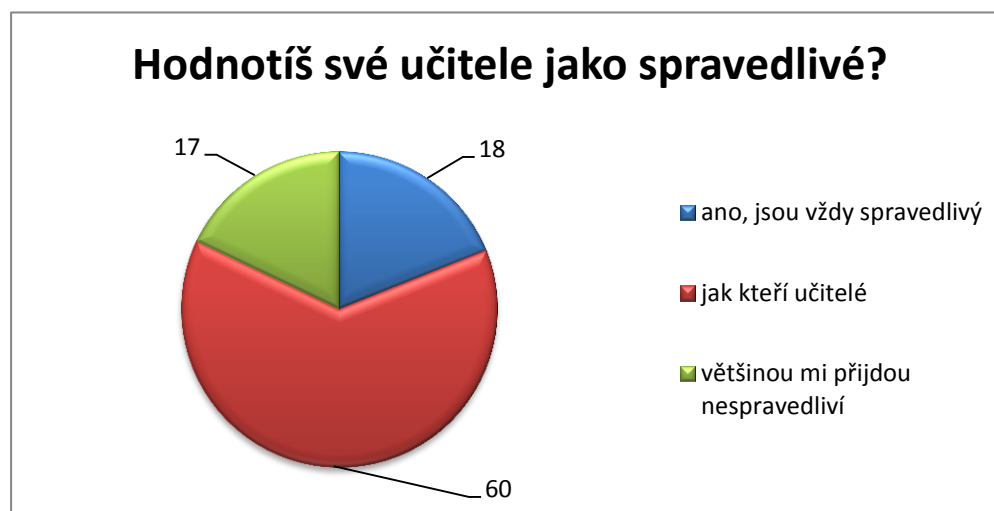
Obrázek 7: otázka č. 4

Tabulka 4: otázka č. 4

otázka č. 4	ano, za někým zajdu	%	ne, nechci to s nikým řešit	%	záleží na tom, o co se jedná	%	ne, nechci od nich slyšet kázání	%
zastoupení	8	8	28	29	44	46	15	16

Skoro polovina žáků uvádí, že záleží na okolnostech daného problému, ale pokud to vyhodnotí jako situaci, která si žádá rozuzlení od učitele, neváhá a zajde za ním. Zbýlá část žáků si problém nechá pro sebe, ať už proto, že je introvert a problém si vyřeší v sobě nebo ho neřeší vůbec či proto, že nechce od učitele slyšet klasické kázání. Pouze 8 žáků uvedlo, že by za nějakým učitelem zašlo, aby mu s problémem pomohl.

Otázka č. 5: Hodnotíš své učitele jako spravedlivé?



Obrázek 8: otázka č. 5

Tabulka 5: otázka č. 5

otázka č. 5	ano, jsou vždy spravedliví	%	jak kteří učitelé	%	většinou mi přijdou nespravedliví	%
zastoupení	18	19	60	63	17	18

U této otázky byla hojně zastoupena odpověď *jak kteří učitelé*, tudíž můžeme tvrdit, že někteří jsou spravedliví a někteří nejsou. 18 žáků vyhodnotilo všechny své učitele jako vždy spravedlivé, skoro stejná část, tedy 17 žáků, odpovědělo, že jim přijdou většinou nespravedliví. Spravedlivý učitel hodnotí všechny žáky stejným měřítkem, žáka hodnotí individuálně a hodnotí jeho pokroky a úspěchy a nesrovnává jej s ostatními žáky. Ke srovnávání žáků se dostaneme u další otázky.

Otázka č. 6: Setkal/a jsi se někdy s tím, že by Tě někteří učitelé srovnávali s ostatními spolužáky?



Obrázek 9: otázka č. 6

Tabulka 6: otázka č. 6

otázka č. 6	ano	%	ne	%
zastoupení	43	45	52	55

Téměř polovina z dotazovaných žáků byla svým učitelem srovnávána s ostatními spolužáky během výuky. Toto číslo je poměrně vysoké, proto by se učitelé měli zaměřit na to, aby se vyvarovali srovnávání výkonů či chování při výuce. Dle žáků není vůbec příjemné, když je učitel začne před třídou srovnávat, rázem jejich sebevědomí klesne a oni už chtějí, aby hodina skončila nebo aby se učitel zaměřil na někoho jiného. K této otázce se vztahuje otázka následující.

Otázka č. 7: Vadí Ti, když učitel říká před třídou Tvé výsledky?



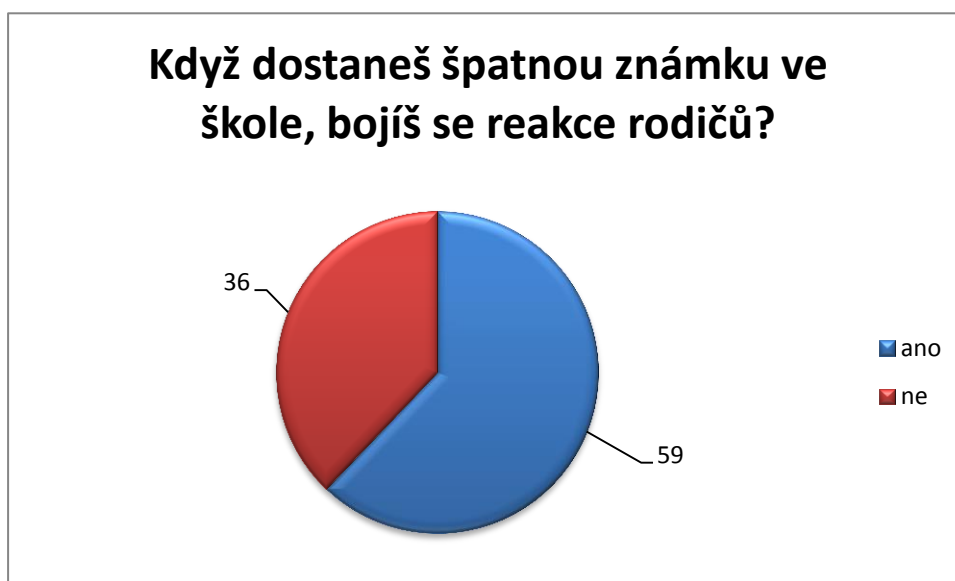
Obrázek 10: otázka č. 7

Tabulka 7: otázka č. 7

otázka č. 7	ano, vadí mi to	%	ne, nevadí mi to	%	učitel to nedělá	%
zastoupení	46	48	49	52	0	0

Všichni učitelé, kteří učí na této škole od 5. do 9. třídy, říkali před třídou výsledky jednotlivých žáků. Zde je skóre téměř vyrovnané, polovině žáků takové jednání vadí, nechtějí, aby učitel před třídou říkal jejich výsledky, druhé polovině dotazovaných to je jedno, nevadí jim to. Zde by bylo určitě vhodné domluvit se s žáky a těm, kteří známku chtějí vědět a nevadí jim to, že to bude vědět i zbytek třídy, těm to říci, a těm, co to vyloženě vadí a je jim to nepříjemné, těm známku říci stranou nebo jim jí rovnou napíší do žákovské knížky, kam se žák podívá sám.

Otázka č. 8: Když dostaneš špatnou známku ve škole, bojíš se reakce rodičů?



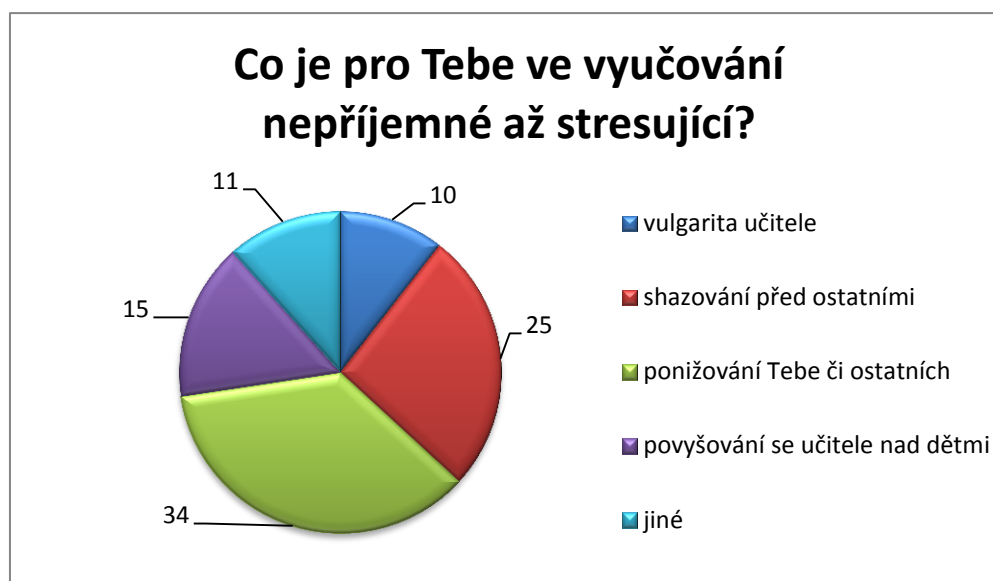
Obrázek 11: otázka č. 8

Tabulka 8: otázka č. 8

otázka č. 8	ano	%	ne	%
zastoupení	59	62	36	38

Přes polovinu dotazovaných žáků tvoří ti, co se bojí reakce rodičů, když dostanou ve škole špatnou známku. Proč? Dostanou od rodičů vynadáno? Budou po nich chtít, aby si známku opravili? Budou se jich ptát, proč se více neučili? Tak i takové otázky od rodičů slýchávají, navíc když se k tomu přidá nějaký ten zákaz na počítač či tablet, je rázem jasné, že dítě bude oddalovat přiznání, že dostalo špatnou známku. I z tohoto malého problému může rázem vzniknout problém mnohem větší, kdy dítě může známky v žákovské knížce přepisovat, aby si vylepšilo svůj prospěch a dostalo od rodičů pochvalu a ocenění. V tomto případě by se měli rodiče zamyslet nad tím, co je pro ně opravdu důležité, měli by dítěti vysvětlit, kudy cesta nevede (že přepisováním známek se dostane do horšího problému než tím, když bude mít špatné známky) a měli by slevit ze svých nároků, které na dítě kladou. Měli by vědět, jak na tom jejich dítě je, čeho reálného je schopné dosáhnout a neměli by po něm chtít zázraky. Zároveň by měli dítě vhodně motivovat (motivace k touze po vědění a objevování nových věcí) a říct mu, že z jedné špatné známky se nezboří svět, že má spoustu šancí na to, aby si známku opravilo a pokud je to dítě, které nikdy nebude jedničkář, měli by mu rodiče ukázat jeho silné stránky a rozvíjet je, aby vědělo, že každý je dobrý v něčem jiném, proto je každý originál.

Otázka č. 9: Co je pro Tebe ve vyučování nepříjemné až stresující?



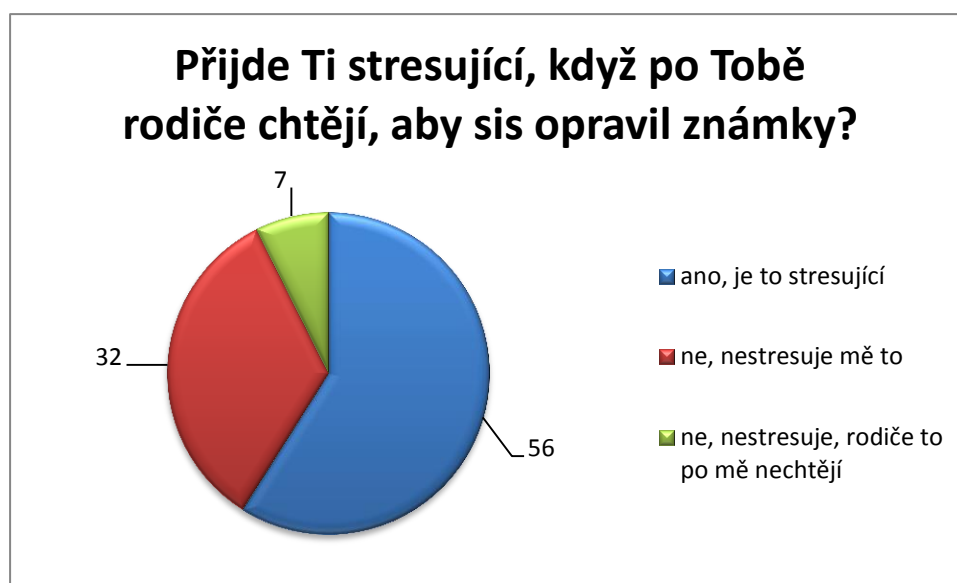
Obrázek 12: otázka č. 9

Tabulka 9: otázka č. 9

otázka č. 9	vulgarita učitele	%	shazování před ostatními	%	ponižování Tebe či ostatních	%	povyšování se učitele nad dětmi	%	jiné	%
zastoupení	10	11	25	26	34	36	15	16	11	12

Tato otázka byla zaměřená na oblast učitele, tedy na to, co žákům ve vyučování od učitele vadí. Nejvíce zastoupení dostala odpověď *ponižování Tebe či ostatních*. Takový učitel by neměl před žáky ukazovat to, že on je něco víc než oni a neměl by je ponižovat. Měl by hledat kvality a klady daných žáků a neměl by poukazovat na jejich chyby či nedostatky. Takový učitel si nikdy nezíská důvěru žáků a bude pro ně ten nejhorší. Ani ostatní odpovědi na tom nebyly moc slavně, vždy se našlo dost žáků, kteří dali svůj hlas právě k takové odpovědi. Z grafu je dále vidět, že 11 žáků odpovědělo *jiné*, kde 5 žáků odpovědělo, že jim vadí zesměšňování před tabulí a 6 žáků odpovědělo, že jim nic nevadí.

Otázka č. 10: Přejde Ti stresující, když po Tobě rodiče chtějí, aby sis opravil/a známky?



Obrázek 13: otázka č. 10

Tabulka 10: otázka č. 10

otázka č. 10	ano, je to stresující	%	ne, nestresuje mě to	%	ne, nestresuje, rodiče to po mě nechtějí	%
zastoupení	56	59	32	34	7	7

Opět více jak polovina odpovídajících žáků sdělila to, že jim přijde stresující, když po nich rodiče chtějí, aby si opravili své známky. Pouze 7 žáků z 95 odpovědělo, že je to nestresuje, protože to po nich rodiče nechtějí. Ve škole se tedy nachází velká část těch, kteří si musí své známky opravit, je na ně vyvíjen tlak ze strany rodičů a tím se dostávají do stresové situace, ze které se dostanou ven, pokud si známku opraví. Jakmile ale dostanou opět špatnou známku, hned ví, co je bude doma čekat, a dostávají se do bludného kruhu, že kterého se musejí nějak dostat. Zde by bylo na místě, aby si žáci sami promluvili s rodiči, řekli jim, co jim konkrétně vadí a měli by spolu přijít na nějaké řešení, které bude hlavně pro dítě prospěšné a nestresující.

Otázka č. 11: Srovnávali Tě někdy rodiče s ostatními žáky? (Př. A co měl Pěť'a za známku? A to jsi jediný/á, kdo dostal tuhle známku?)



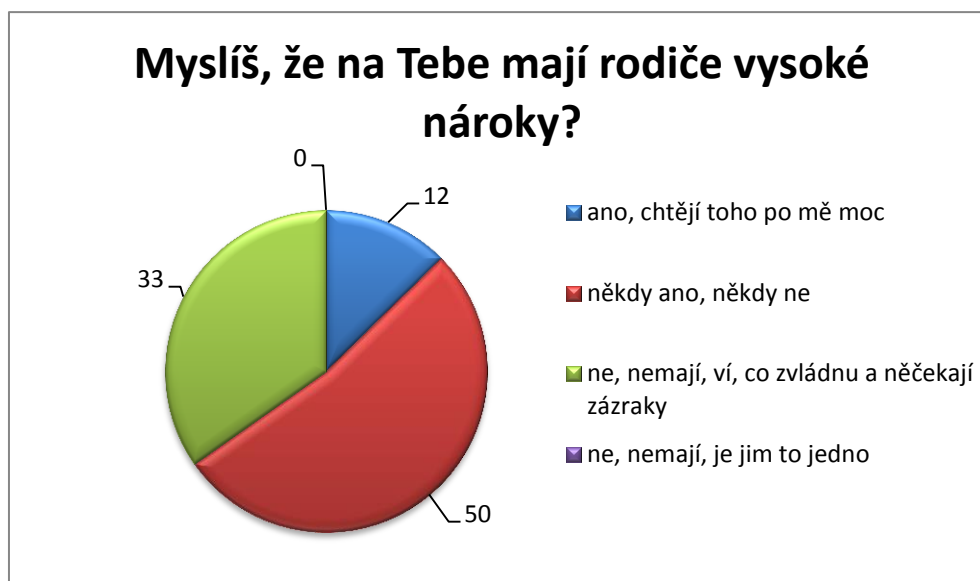
Obrázek 14: otázka č. 11

Tabulka 11: otázka č. 11

otázka č. 11	ano	%	ne	%
zastoupení	42	44	53	56

Přes polovinu dotazovaných žáků tvoří ti, co je jejich rodiče s ostatními spolužáky nesrovnávali. Dalších 42 žáků ale uvádí, že mají rodiče, kteří je s jejich spolužáky srovnávali. Zde narážíme na stejnou otázku (viz. otázka č. 6), kdy jsme uváděli, že srovnávání s ostatními není vhodné, snižuje to jejich sebevědomí a dostává to žáky do stresové situace, kdy se chtějí rodičům zavděčit, chtějí od nich slyšet pochvalu, proto se začnou snažit, aby příště mohli říci něco, co jejich rodiče uspokojí. Takové děti o sobě začnou pochybovat, nevěří si, nechápou, proč se rodič musí ptát na jejich spolužáky, když tady jde o ně! Avšak existují i takové děti, kterým je to jedno, když se rodiče zeptají na výsledky ostatních žáků nebo je s nimi srovnávají a neberou to tak špatně, jako děti citlivé a málo sebevědomé. Jak bylo již v teoretické části zmíněno, co je pro jednoho stresující, nemusí být stresující pro druhé. Tudíž jsou žáci, kterým toto vadí a stresuje je to, pak také existují žáci, kterým je to jedno.

Otázka č. 12: Myslíš, že na Tebe mají rodiče vysoké nároky?



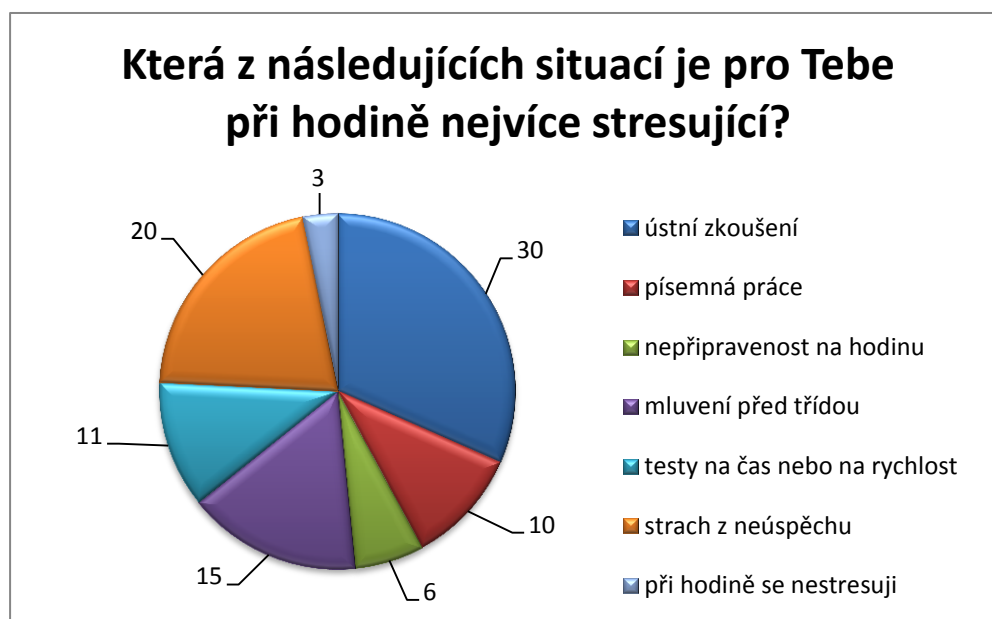
Obrázek 15: otázka č. 12

Tabulka 12: otázka č. 12

otázka č. 12	ano, chtějí toho po mě moc	%	někdy ano, někdy ne	%	ne, nemají, ví, co zvládnu, a nečekají zázraky	%	ne, nemají, je jim to jedno	%
zastoupení	12	12	50	53	33	35	0	0

Zde pouze 12 žáků odpovědělo, že jejich rodiče toho po nich chtějí moc a kladou na ně vysoké nároky. 50 žáků odpovědělo, že záleží na situaci, tedy někdy ano, někdy ne. Je jasné, že vyšší nároky na své děti budou mít rodiče před důležitými testy, před čtvrtletní a pololetní prací, před rozhodujícím zkoušením, před přijímačkami, ale například i před důležitým závodem (chodí-li dítě na nějaký sport, se kterým se soutěží v České republice). K jednomu testu bylo k odpovědi ještě dopsáno: „*chtějí toho někdy moc, ale já to chápu, protože jim jde o moji budoucnost a chtějí, abych se měla dobře.*“ Jsou tedy i děti, které ví, proč to jejich rodiče dělají, proč se tak chovají. Proto je určitě důležitá komunikace. Děti nejsou vědmy, aby věděly, proč se tak rodiče chovají, co tímhle tím chováním zamýšlejí nebo spíše očekávají.

Otázka č. 13: Která z následujících situací je pro Tebe při hodině nejvíce stresující?



Obrázek 16: otázka č. 13

Tabulka 13: otázka č. 13

otázka č. 13	ústní zkoušení	písemná práce	nepřipravenost na hodinu	mluvení před třídou	testy na čas nebo na rychlost	Strach z neúspěchu	při hodině se nestresuji
zastoupení	30	10	6	15	11	20	3
zastoupení v %	32	11	6	16	12	21	3

Na výběr měli žáci hned několik variant, otázka byla polouzavřená, tudíž v případě, že měli jiný názor, mohli ho dopsat jako *jiné*, což zde využili 3 žáci, kteří odpověděli, že *se při hodině nestresují*. Nejvíce zastoupení zde měla odpověď *ústní zkoušení*, to je pro 30 žáků nejvíce stresující. Překvapující bylo, že na druhém místě byla odpověď *strach z neúspěchu*, to označilo 20 žáků. Další stresující situací je pak *mluvení před třídou*, to označilo 13 žáků jako pro ně nejvíce stresující. Zbylé dvě odpovědi si bylo hodně blízko, obě tyto odpovědi dostali téměř stejný počet hlasů, *písemná práce* 10 a *testy na čas nebo na rychlost* 11. Co se týká ústního zkoušení, které je pro žáky nejvíce stresující, je to hlavně proto, že dopředu nevědí, kdo z nich bude zkoušen, dále pak neví, na jakou látku budou zkoušeni (zda na cokoliv, co probrali nebo na konkrétní látku) a také proto, že zbytek třídy slyší a vidí, co zkoušený žák odpovídá, jak se mu daří či nedaří a v neposlední řadě slyší rozhodující verdikt učitele. V případě kladného hodnocení to žákům nevadí,

avšak je-li to hodnocení mezi 3 – 5, žáci to hodnotí jako stresující, protože ví, že se to neobejde bez učitelova kázání a oni cítí své selhání a dostavuje se neúspěch, ze kterého měli obavu, když šli před tabuli. Avšak i zkoušení má své výhody a dokáže lépe prověřit znalosti než písemný test. Jak tedy z této situace vytěžit a zamezit tomu, aby pro žáky bylo zkoušení stresující? Určitě by měli učitelé s žáky vymezit okruh zkoušejících témat, dále by se před každým zkoušením mohli zeptat na dobrovolníky, takže by byl prostor i pro ty, co si chtějí známku vylepšit a ne zkazit a měli by říci, kdy se začíná se zkoušením a kolik žáků bude během 1 vyučovací hodiny zkoušeno. Žáci budou mít větší důvěru v učitele, budou se moci na zkoušení připravit a pak už je jen na nich, zda pro ně i nadále bude ústní zkoušení stresující či nikoliv.

Otázka č. 14: Jaké projevy stresu jsi u sebe pozoroval/a?



Obrázek 17: otázka č. 14

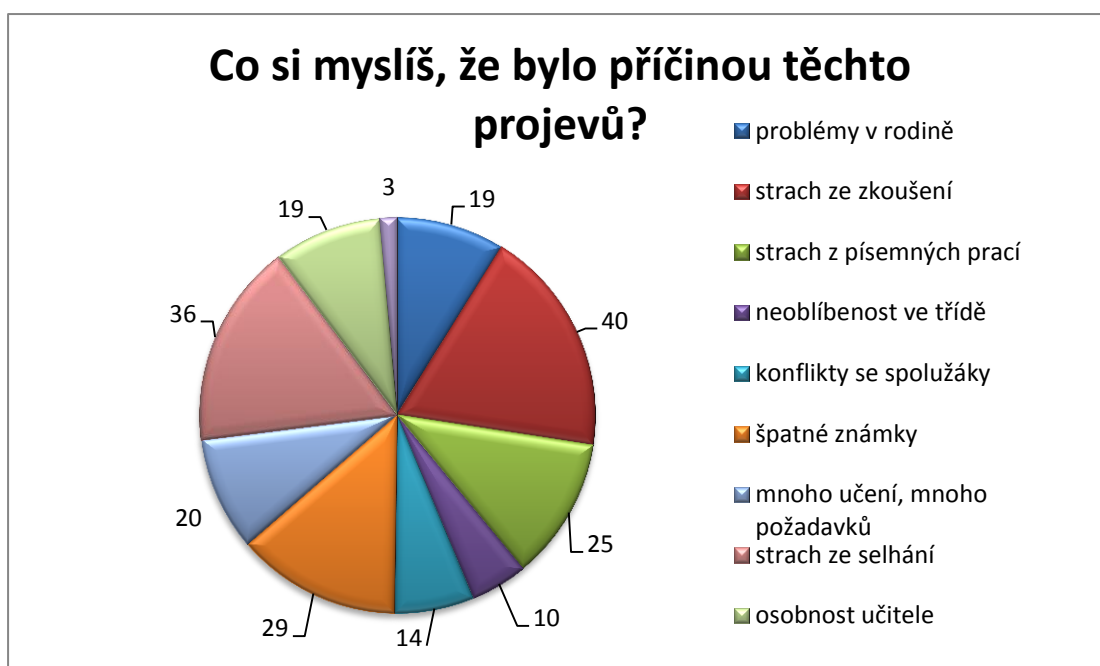
Tabulka 14: otázka č. 14

otázka č. 14	nesoustředěnost	bolest hlavy	bolest břicha, poruchy trávení	zhoršená výkonnost	náladovost	žádné	jiné
zastoupení	14	15	15	16	22	10	3
zastoupení v %	15	16	16	17	23	11	3

Pouze 10 žáků u sebe nepozorovalo žádné projevy stresu. 3 žáci odpověděli *jiné*, kdy 1 dívka napsala, že měla *vysoký tep* a další 2 dívky odpověděly, že jim bylo *chladno a klepaly se*. Tyto odpovědi byly velice přínosné, bylo vidět, že dívky nad tématem

opravdu přemýšlely a dokázaly zhodnotit, jaký jiný projev stresu se u nich objevil. Další odpovědi byly docela vyvážené, nejvíce však žáci odpovídali, že byli náladoví. Bolest hlavy či bolesti břicha a poruchy trávení bývají u žáků velice časté. Z praxe vím, že více si na tyto problémy stěžují dívky, chlapce trápí více bolest hlavy než poruchy trávení. S touto otázkou souvisí další otázka, kde se dozvíme, co bylo příčinou těchto projevů.

Otázka č. 15: Co si myslíš, že bylo příčinou těchto projevů? (můžeš zaškrtnout více možností)



Obrázek 18: otázka č. 15

Tabulka 15: otázka č. 15

otázka č. 15	zastoupení	zastoupení v %
problémy v rodině	19	9
strach ze zkoušení	40	19
strach z písemných prací	25	12
neoblíbenost ve třídě	10	5
konflikty se spolužáky	14	7
špatné známky	29	13
mnoho učení, mnoho požadavků	20	9
strach ze selhání	36	17
osobnost učitele	19	9
jiné	3	1

Z grafu je patrné, že projevy stresu mají žáci spojeny s ústním zkoušením. 40 krát bylo označeno právě *ústní zkoušení*, 36 krát bylo označeno *strach ze selhání*, na dalším místě pak 29 krát *špatné známky*, 25 krát *strach z písemných prací*, 20 krát bylo označeno *mnoho učení*, *mnoho požadavků*, 19 krát pak *problémy v rodině a osobnost učitele*, 14 krát *konflikty se spolužáky*, 10 krát *neoblíbenost ve třídě* a v rámci odpovědi *jiné* bylo 3 krát odpovězeno, že projevy stresu byly z *vybírání žáků na zkoušení*. Opět tedy vidíme, že nejvíce stresující je ústní zkoušení, ze kterého mají žáci největší strach a pociťují na sobě projevy stresu (nejvíce náladovost, zhoršenou výkonnost, bolest hlavy a bolesti břicha s poruchami trávení). Bylo by tedy vhodné, aby vyučující zaznamenal tyto odpovědi a nějak s tím pracoval. V předchozí otázce jsme se zmiňovali hlavně o komunikaci a o tom, aby žáci přestali mít strach z ústního zkoušení. Jedná se o každý předmět na základní škole? Nebo je nějaký konkrétní předmět, kde je ústní zkoušení pro žáky nejhorší? To se dozvíme v následující otázce.

Otázka č. 16: Jaký předmět ve škole je pro Tebe nejvíce stresující?



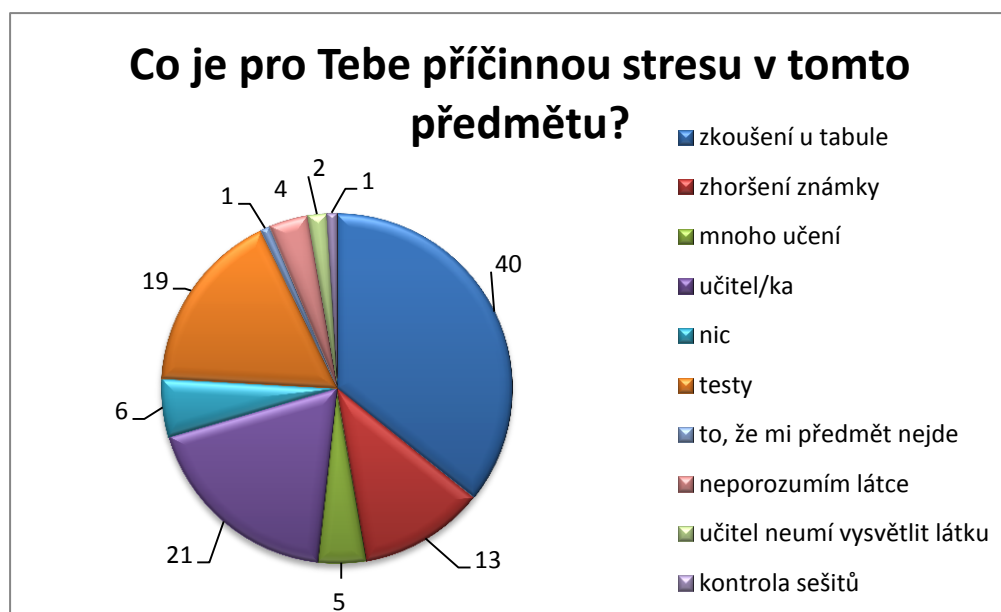
Obrázek 19: otázka č. 16

Tabulka 16: otázka č. 16

otázka č. 16	zastoupení	zastoupení v %
český jazyk	3	3
matematika	37	40
přírodopis	13	14
dějepis	4	4
cizí jazyk	9	9
fyzika	6	6
chemie	3	3
nezáleží na předmětu, ale na učiteli	14	15
jiný	6	6

Překvapivě 37 žáků odpovědělo, že je pro ně nejvíce stresující předmět *matematiky*. Dalším nejvíce stresujícím předmětem je *přírodopis*, a to pro 13 žáků. 14 žáků odpovědělo, že ani tak *nezáleží na předmětu, jako na učiteli*. Zde žáci chtěli zdůraznit to, že předmět nemusí být stresující, jako spíše to, kdo ten předmět učí. Je to snad spojené právě s předmětem matematiky nebo přírodopisu? Pokud se na graf podíváme z opačné strany, nejméně stresující jen pro žáky *český jazyk* a *chemie*, pouze 3 žáci hlasovali pro každý předmět. Otázka byla polouzavřená, proto za odpověď *jiné* dopsali 2 žáci *zeměpis*, který nebyl zmiňován, a 4 žáci odpověděli, že *žádný předmět* pro ně není stresující. A co konkrétně je pro žáky v tomto předmětu, který označili, nejvíce stresující? Co je pro ně příčinou stresu v tomto předmětu? Na to odpoví další otázka.

Otázka č. 17: Co je pro Tebe příčinnou stresu v tomto předmětu?



Obrázek 20: otázka č. 17

Tabulka 17: otázka č. 17

otázka č. 17	zastoupení	zastoupení v %
zkoušení u tabule	40	36
zhoršení známky	13	12
mnoho učení	5	4
učitel/ka	21	19
nic	6	5
testy	19	17
to, že mi předmět nejde	1	1
neporozumím látce	4	4
učitel neumí vysvětlit látku	2	2
kontrola sešitů	1	1

Je nutné podotknout, že tato otázka byla otevřená, tudíž žáci psali i více odpovědí než jen jednu. V předchozí otázce vybrali žáci předmět, který je pro ně ve škole nejvíce stresující. V této otázce měli napsat, co konkrétně je pro ně v tomto předmětu stresující. Nejvíce, tedy 40 odpovědí, bylo opět zaznamenáno u ústního zkoušení, respektive u *zkoušení u tabule*. Jak vyplývá z vyplněných dotazníků, řada žáků, kteří v předchozí otázce napsali, že je pro ně stresující předmět matematika, pak v této otázce vyplnili, že příčinou stresu je pro ně zkoušení u tabule. Pokud tyto dvě skutečnosti dáme dohromady, zjistíme, že je na škole učitel/učitelka matematiky, kteří rádi zkoušejí u tabule, ale pro žáky je toto zkoušení stresující. Na což navazuje i další odpověď u této otázky, kde žáci napsali jako stresor *učitel/ka*, a to bylo zapsáno 21 krát. Opět s odkazem především na předmět matematiky a dále na předmět přírodopis. Dalším hojně zastoupeným stresorem byly *testy*, které dostaly 19 hlasů.

Otázka č. 18: Jaký typ učitele na vaší škole převládá?



Obrázek 21: otázka č. 18

Tabulka 18: otázka č. 18

otázka č. 18	učitele, ze kterých mám obavy	%	učitele, ze kterých nemám obavy	%
zastoupení	21	22	74	78

U této otázky máme krásně vidět, že více než tři čtvrtiny z dotazovaných žáků nemají ze svých učitelů obavy. Avšak 21 žáků odpovědělo, že jsou na škole učitelé, ze kterých obavy mají. Je to právě proto, že se bojí ústního zkoušení? Nebo se bojí, že je učitel bude ponižovat před ostatními? Pokud bychom se podívali na dotazníky, kde byla tato odpověď označena, odpovídali takto převážně žáci 5. třídy, a to konkrétně 11 žáků. Mezi jejich stresujícím předmětem je pak označena matematika, přírodověda a cizí jazyk. Z 6. třídy pak 2 žáci, co mají obavy z učitele matematiky a 3 žáci, co mají obavy z učitele přírodovědy. Ze 7. třídy odpověděli 3 žáci, že mají obavy z učitele matematiky a 1 žák má obavy z učitele českého jazyka. Z 8. třídy není žádný žák, co by měl z učitelů obavy. 1 žák 9. třídy pak má obavy z učitele matematiky. Bylo by vhodné, aby třídní učitel 5. třídy zjistil, proč 11 žáků z 27 má strach ze svých učitelů. Jestli se jedná o osobnost učitele nebo právě o tolik zmiňované ústní zkoušení. Jedná se o jedinou třídu, která takto hojně odpověděla, že má strach ze svých učitelů.

Otázka č. 19: Jsou učitelé na vaší škole tolerantní, trpěliví, vysvětlí Ti v klidu i potřetí to, čemu jsi neporozuměl/a?



Obrázek 22: otázka č. 19

Tabulka 19: otázka č. 19

otázka č. 19	všichni	%	většina z nich ano	%	většina z nich ne	%	žádní	%
zastoupení	7	7	60	63	24	25	4	4

Převážná část dotazovaných žáků odpověděla, že většina z učitelů na jejich škole jsou učitelé trpěliví, tolerantní a vysvětlí i poněkolkáté látku, které žáci neporozuměli. Pouze 4 žáci odpověděli, že takového učitele na škole nemají a 7 žáků naopak odpovědělo, že takoví učitelé jsou na jejich škole všichni. Je dobře, že takoví učitelé na škole jsou, protože od toho jsou učitelé, aby žákům vysvětlili látku, předali jim informace a v případě toho, že žáci něčemu neporozumí, jsou tam právě učitelé, aby jim s tím pomohli.

Otázka č. 20: Jakých situací se ve škole obáváš?



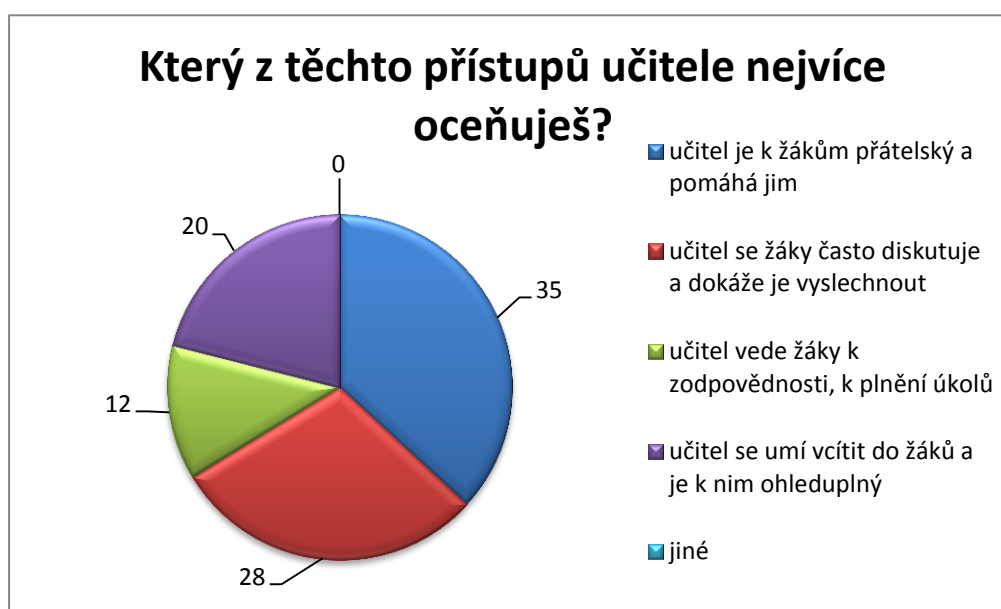
Obrázek 23: otázka č. 20

Tabulka 20: otázka č. 20

otázka č. 20	zastoupení	zastoupení v %
poznámky v ŽK	3	3
propadnutí	1	1
ničeho	9	8
nevím	8	7
rvačky	4	3
šikany	10	8
shazování	15	13
nadávky	4	3
trapasy	5	4
problémy - konflikty	9	8
testů	14	12
ústního zkoušení	21	18
vystupování před třídou	7	6
všeho	2	2
že něco zničím	2	2
ztrapňování od spolužáků	4	3

Tato otázka, stejně tak jako otázka č. 17 byla otevřená, tudíž někteří žáci psali i více odpovědí. Nejvíce zastoupení zde mělo opět *ústní zkoušení* s 21 hlasy, dále pak *shazování žáků od učitelů či spolužáků* s 15 hlasy, poté *testy* se 14 hlasy a *šikana* s 10 hlasy. 9 žáků se nebojí *ničeho*, naopak 2 žáci se bojí *všeho*. Mezi dalšími odpověďmi můžeme najít rvačky, nadávky od spolužáků, trapasy, propadnutí, zničení majetku školy nebo poznámek v žákovské knížce. Na této otázce vidíme širokou škálu toho, čeho se žáci od 5. do 9. třídy obávají, že se jim ve škole stane a krásně zde vidíme i to, co je pro někoho stresující, nemusí být nutně stresující pro ostatní. Někdo uvedl, že se obává vystupování před třídou (7 žáků), jiní zase napsali problémy a konflikty (9 žáků).

Otázka č. 21: Který z těchto přístupů učitele nejvíce oceňuješ?



Obrázek 24: otázka č. 21

Tabulka 21: otázka č. 21

otázka č. 21	zastoupení	zastoupení v %
učitel je k žákům přátelský a pomáhá jim	35	37
učitel se žáky často diskutuje a dokáže je vyslechnout	28	29
učitel vede žáky k zodpovědnosti, k plnění úkolů	12	13
učitel se umí vcítit do žáků a je k nim ohleduplný	20	21
jiné	0	0

Jak vidíme v grafu nebo v tabulce, našla se vždy skupina těch, kteří si jeden přístup vybrali jako ten, který nejvíce na učiteli oceňují. 35 žáků si vybralo přístup, kdy učitel je k žákům

přátelský a pomáhá jim, 28 žáků pak ten, kdy učitel se žáky často diskutuje a dokáže je vyslechnout, 20 žáků se přiklonilo k přístupu, kdy se učitel umí vcítit do žáků a je k nim ohleduplný a 12 žáků si vybralo přístup, kdy učitel vede žáky k zodpovědnosti a k plnění úkolů. Jestli takové učitele mají žáci na škole, to se dozvíme v další otázce.

Otázka č. 22: Máte takového učitele na vaší základní škole?



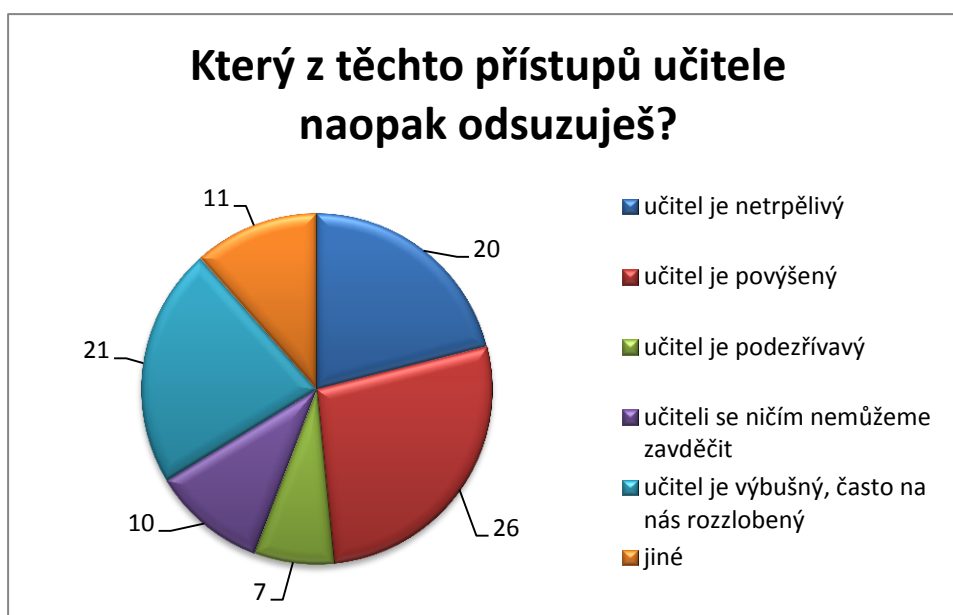
Obrázek 25: otázka č. 22

Tabulka 22: otázka č. 22

otázka č. 22	ano	%	ne	%
zastoupení	76	80	19	20

Z odpovědí u této otázky vyplývá, že 80 % dotazovaných žáků má na škole učitele, jehož přístup oceňují. Nejvíce hlasů, jak již víme z předchozí otázky, získal přístup *učitel je k žákům přátelský a pomáhá jim*, který dostal 35 hlasů. Je tedy jasné, že žáci mají na škole alespoň nějakou oporu v některých vyučujících, ví, že za nimi mohou zajít, protože k nim bude tento učitel/ka přistupovat jako k rovnocennému partnerovi, vyslechně je a pomůže jim. Najdou se samozřejmě i tací, co označili odpověď ne (19 žáků), což znamená, že je takový učitel neučí.

Otázka č. 23: Který z těchto přístupů učitele naopak odsuzuješ?



Obrázek 26: otázka č. 23

Tabulka 23: otázka č. 23

otázka č. 23	zastoupení	zastoupení v %
učitel je netrpělivý	20	21
učitel je povýšený	26	27
učitel je podezřívavý	7	7
učiteli se ničím nemůžeme zavděčit	10	11
učitel je výbušný, často na nás rozzlobený	21	22
jiné	11	12

Překvapivé výsledky této otázky, respektive otázky další, která s touto souvisí. Nejprve se podívejme na to, jaké přístupy učitelů žáci odsuzují. Nejvíce, 26 hlasů, dostala odpověď *učitel je povýšený*, dále pak s 21 hlasy *učitel je výbušný, často na nás rozzlobený*, s 20 hlasy odpověď *učitel je netrpělivý*, odpověď *učiteli se ničím nemůžeme zavděčit*, získala 10 hlasů a 7 hlasů pak odpověď *učitel je podezřívavý*. Odpověď *jiné* v sobě zahrnuje tyto odpovědi – *nadržování ostatním spolužákům* za 3 hlasy, *vulgarita učitele* za 4 hlasy a *učitel nás nikdy nevyslechne* se 4 hlasy. Vidíme, že 11 žáků přišlo na jiný přístup, který oni odsuzují, a takové chování učitele se jim nelíbí. Uvidíme, jestli takového učitele mají žáci na jejich základní škole.

Otázka č. 24: Máte takového učitele na vaší základní škole?



Obrázek 27: otázka č. 24

Tabulka 24: otázka č. 24

otázka č. 22	ano	%	ne	%
zastoupení	84	88	11	12

Je zajímavé, že 88 % žáků zakroužkovalo odpověď *ano*. Tudiž odpovědi, které jsme si v předchozí otázce vyhodnotili jako přístupy, které žáci u učitelů odsuzují, dokazují, že takového učitele mají žáci na své základní škole. Otázkou zde je, zda se to týká opravdu jednoho učitele nebo více učitelů. Z vyplněných dotazníků vyplývá, že žáci, kteří u těchto přístupů zakroužkovali *ano*, vyplnili u otázky 16 – Jaký předmět ve škole je pro Tebe nejvíce stresující? – předmět *matematika, přírodověda a nezáleží na předmětu, ale na učiteli*. Vidíme tedy, že tito učitelé by měli zapracovat na své osobnosti a na svém přístupu k žákům. Pokud je učitel „pouze“ ve stresu a má své osobní problémy, přesto by se měl zachovat profesionálně a měl by se k žákům chovat pořád stejně. Pokud žáci ví, že je to jen přechodné období a že si na nich učitel nevybílí svůj vztek, jsou schopni takové chování tolerovat. Avšak je-li to osobnost učitele, to znamená, že takové chování je pro něj normální a taký přístup k žákům mu přijde adekvátní, je někde chyba. Takový učitel u žáků vyvolá akorát tak pocit strachu, nedůvěru a nechuť ke škole a vzdělávání.

7.6 ZHODNOCENÍ VÝZKUMU

7.6.1 DÍLČÍ CÍLE

- 1) Získat poznatky o tom, kolik a jakých stresorů zasáhne zkoumanou věkovou kategorií v oblasti školního prostředí.

Z vyplněných dotazníků vyplývá, že téměř všechny žáky zasáhl nějaký stresor ze školního prostředí. Nejvíce se jedná o stresor v podobě ústního zkoušení, toho se bojí až 30 respondentů. Dalším stresorem jsou školní předměty, jedná se především o matematiku a přírodovědu. Co se týká osobnosti učitele, to je další významný stresor, žáci vyhodnocují jako nejvíce stresující ponižování žáků a shazování žáků před třídou. Jako poslední stresor, který je spojen se školním prostředím jsou rodiče, kteří po dětech chtějí, aby si opravily své známky. Tuto skutečnost, že to rodiče po svých dětech chtějí, uvádí 56 respondentů.

- 2) Zjistit, které stresové situace jsou z hlediska pohlaví subjektivně prožívány jako nejzávažnější a naopak, které z nich jsou prožívány jaké méně závažné.

Pokud se na informace získané z dotazníků podíváme z hlediska pohlaví, je zřejmé, že se do stresových situací dostávají více dívky než chlapci. Chlapcům je často dost věcí jedno a spoustu věcí neřeší. Dokazují to otázky číslo 2, 4, 7. Otázka č. 2 se ptá, zda se žáci těší na vyučování, kdy z 27 hlasů pro odpověď *ne* se objevuje 22 hlasů za chlapce. Otázka č. 4 se zabývá tím, má-li žák ve třídě nějaký problém, zda to řeší s nějakým učitelem. U odpovědi *ne, nechci od nich slyšet kázání*, bylo všech 17 odpovědí za chlapce a u odpovědi *ne, nechci to s nikým řešit*, odpovědělo takto z 28 žáků 20 chlapců. Otázka č. 7 se zabývala tím, zda žákům vadí, když učitel říká před třídou jejich výsledky. Dívky převážně odpovídaly, že jim to vadí, chlapcům to naopak nevadí. Ze 46 odpovědí pro *ano, vadí mi to*, bylo 39 hlasů od dívek a 7 od chlapců.

- 3) Zjistit, zda jsou pohledy na stresové situace výraznější v daných ročnících nebo zda na tomto faktu nezáleží.

Pro tuto oblast se podívejme na vyhodnocení následujících otázek: otázky č. 6, 7, 8, 10, 11, 13, 16. Aby byly výsledky přehledné, podívejme se na následující tabulky.

Tabulka 25: srovnání otázky č. 6 v daných ročnících

Srovnávali Tě někdy učitelé s ostatními spolužáky?				
třídy	pohlaví	počet	ano	ne
5. třída	chlapci	13	6	7
	dívky	14	1	13
6. třída	chlapci	9	7	2
	dívky	9	3	6
7. třída	chlapci	7	2	5
	dívky	10	3	7
8. třída	chlapci	8	5	3
	dívky	8	5	3
9. třída	chlapci	8	3	5
	dívky	9	2	7

Z údajů vidíme, že zkušenost se srovnáváním s ostatními spolužáky mají v každé třídě. Nejvíce žáků, kteří byli někdy srovnáváni s ostatními, jsou v 6. třídě a v 8. třídě. Naopak nejméně je to v 7. a 9. třídě. Srovnávání žáků učitelem bývá stresující, protože učitel si vybere chvíli, kdy je žák zranitelný (při zkoušení, při vyhodnocování výsledků z testů aj.) a díky tomu ztrácí na svém sebevědomí. Učitel by měl zhodnotit, zda je opravdu rozumné žáky srovnávat nebo jestli by měl každého hodnotit individuálně dle jeho vlastních možností.

Tabulka 26: srovnání otázky č. 7 v daných ročnících

Vadí Ti, když učitel říká před třídou Tvé výsledky?				
třída	pohlaví	počet	ano	ne
5. třída	chlapci	13	7	6
	dívky	14	5	9
6. třída	chlapci	9	4	5
	dívky	9	2	7
7. třída	chlapci	7	2	5
	dívky	10	6	4
8. třída	chlapci	8	7	1
	dívky	8	6	2
9. třída	chlapci	8	3	5
	dívky	9	4	5

Dalším stresujícím momentem ve školním prostředí může být sdělování výsledků před třídou. V tomto výzkumu vyšlo, že 49 žákům to nevadí a 46 žákům to vadí. Učitel by toto měl respektovat a měl by se s žáky domluvit na jiném řešení. Může využít toho, že bude známky sdělovat pouze těm, co to chtějí vědět, nebo nebude výsledky říkat před třídou, ale každý se je dozví buď z testu, nebo z žákovské knížky. Jak vidíme v tabulce, nejvíce to vadí žákům 5. a 8. třídy a spíše více chlapcům než dívkám. Může to být zapříčiněno tím, že chlapci mívají horší známky než dívky a jelikož se jedná o třídy v pubertálním věku, mohou se chlapci za své výsledky stydět a nechtějí, aby někdo věděl, jak dopadli. Naopak třídy, kterým to nevadí, jsou 6., 7. a 9. třída. Avšak vidíme, že v každé třídě jsou žáci, kterým to vadí a žáci, kterým to nevadí.

Tabulka 27: srovnání otázky č. 8 v daných ročnících

Když dostaneš špatnou známku ve škole, bojíš se reakce rodičů?				
třída	pohlaví	počet	ano	ne
5. třída	chlapci	13	10	3
	dívky	14	7	7
6. třída	chlapci	9	7	2
	dívky	9	4	5
7. třída	chlapci	7	7	0
	dívky	10	3	7
8. třída	chlapci	8	6	2
	dívky	8	4	4
9. třída	chlapci	8	6	2
	dívky	9	5	4

V celkovém počtu nám vyšlo, že se žáci bojí reakce svým rodičů na špatnou známku. Otázkou tedy zůstává, v jaké třídě je to pro žáky nejhorší nebo zda je to vyrovnané. V tabulce již vidíme, že se reakce svých rodičů nejvíce bojí žáci 5. třídy (17 žáků). V dalších třídách je počet velice vyrovnaný, je to kolem 10 a 11 žáků. U žáků 5. a 9. třídy je to pochopitelné, protože to jsou 2 zlomové ročníky. Žáci 5. třídy mohou jít k přijímacím zkouškám na gymnázia, dále je to poslední ročník 1. stupně ZŠ. Žáci 9. tříd též čekají přijímací zkoušky, a to na střední školy. Je tedy jasné, že rodiče těchto žáků budou očekávat lepší výsledky, aby se na tyto školy jejich děti dostaly a aby měly lepší budoucnost. Rodiče žáků, kteří mívají dobré známky, pak jedna špatná známka nerozhodí, nebo jsou rodiče, kteří ví, že jejich dítě takové známky nosí často, proto už si s tím hlavu nedělají. Můžeme tedy v tabulce vidět, že jsou i žáci, kteří se reakce rodičů nebojí.

Tabulka 28: srovnání otázky č. 10 v daných ročnících

Přijde Ti stresující, když po Tobě rodiče chtějí, aby sis opravil známky?					
třída	pohlaví	počet	ano	ne	nechtějí to
5. třída	chlapci	13	8	4	1
	dívky	14	5	9	0
6. třída	chlapci	9	8	1	0
	dívky	9	4	3	2
7. třída	chlapci	7	3	2	2
	dívky	10	3	7	0
8. třída	chlapci	8	5	2	1
	dívky	8	7	1	0
9. třída	chlapci	8	5	3	0
	dívky	9	8	0	1

Rodiče většinou po svých dětech chtějí, aby si své známky opravili. Podívejme se tedy, zda je to stejné jako u předchozí otázky, to znamená, že by opravu známky měli nejvíce chtít rodiče po dětech v 5. a 9. třídě, pro něž to musí být velice stresující. V 5. třídě je to pro 13 žáků stresující a také pro 13 žáků to stresující není. V 6. třídě je to naopak pro 12 žáků stresující a pro 4 to stresující není. V 7. třídě je to stresující pro 6 žáků a pro 9 žáků to není stresující. V 8. třídě je to pro 12 žáků stresující a pro 3 žáky to stresující není a v 9. třídě je to pro 13 žáků stresující a pro 3 žáky to stresující není. V každé třídě se také najde 1 nebo 2 žáci, po kterých to rodiče nechtějí. Počty stresujících se žáků v každé třídě jsou téměř vyrovnány, přesto vidíme, že je to opět nejvíce stresující pro žáky 5. a 9. třídy. Dále můžeme vidět, že nejvíce stresující je to pro chlapce v 5. a 6. třídě, naopak ve vyšších ročnících je to více stresující pro dívky.

Tabulka 29: srovnání otázky č. 11 v daných ročnících

Srovnávali Tě někdy rodiče s ostatními spolužáky?				
Třída	pohlaví	počet	ano	ne
5. třída	chlapci	13	2	11
	dívky	14	2	12
6. třída	chlapci	9	4	5
	dívky	9	6	3
7. třída	chlapci	7	4	3
	dívky	10	6	4
8. třída	chlapci	8	5	3
	dívky	8	4	4
9. třída	chlapci	8	2	6
	dívky	9	7	2

Co může být pro dítě horší, než to, když se ho rodič, po tom, co mu dítě sdělilo, že dostalo špatnou známku z písemné práce nebo ze zkoušení, zeptá, co dostali ostatní spolužáci nebo jestli je jediný, co dostalo tuhle známku. Už takhle je dítě ve stresu z toho, že se mu to nepovedlo, ví, že doma také nebudou rodiče nadšení, ale to poslední, co opravdu dítě chce, je to, aby ho rodič srovnával s ostatními spolužáky. Z tabulky jsme zjistili, že žáky 5. třídy většina rodičů nesrovnává (23 žáků odpovědělo *ne*), v dalších ročnících vidíme, že to bývá hodně vyrovnané, tedy že polovinu žáků rodiče někdy srovnávali s ostatními spolužáky a zbylou část rodiče nesrovnávali.

Tabulka 30: srovnání otázky č. 13 v daných ročnících

Která z následujících situací je pro Tebe při hodině nejvíce stresující?									
třída	pohlaví	počet	ÚZ	PP	NH	MT	TČ	SN	J
5. třída	chlapci	13	2	1	2	3	2	3	0
	dívky	14	3	2	3	2	0	3	1
6. třída	chlapci	9	1	2	0	2	2	2	0
	dívky	9	2	2	1	2	1	1	0
7. třída	chlapci	7	4	0	0	1	0	1	1
	dívky	10	5	0	0	3	2	0	0
8. třída	chlapci	8	6	0	0	0	1	1	0
	dívky	8	4	0	0	1	1	2	0
9. třída	chlapci	8	2	1	0	0	0	4	1
	dívky	9	1	2	0	1	2	3	0

Nejvíce stresující, jak již víme, je pro žáky ústní zkoušení (v tabulce jako ÚZ). Nejvíce stresující je to pak pro žáky 7. a 8. třídy. V 5., 6. a 7. třídě je to více stresující pro dívky, v 8. a 9. třídě pak pro chlapce. Písemná práce (v tabulce jako PP) je stresující pro žáky 5., 6. a 9. třídy. Naopak třídy, kde se žáci písemnou prací nestresují, jsou třídy 7. a 8. Nepřípravenost na hodinu (v tabulce jako NH) stresuje pouze 5 žáků z 5. třídy a 1 žákyni z 6. třídy. Z mluvení před třídou (v tabulce jako MT) jsou nejvíce ve stresu žáci z 5. třídy (3 chlapci a 2 dívky), naopak nejméně stresující je mluvení před třídou pro žáky 8. a 9. třídy. Testy na čas nebo na rychlost (v tabulce jako TČ) jsou nejvíce stresující pro 6. třídu (3 žáci), v ostatních třídách je pak zastoupení po 2 žácích. Strach z neúspěchu (v tabulce jako SN) je velice stresující pro žáky 5. a 9. třídy. V 5. třídě pro 6 žáků a v 9. třídě pro 7 žáků. Větší strach z neúspěchu mají chlapci než dívky. V odpovědi jiné (v tabulce jako J) pak najdeme 3 žáky, kteří se při hodině nestresují vůbec.

Tabulka 31: srovnání otázky č. 16 v daných ročnících

Jaký předmět ve škole je pro Tebe nejvíce stresující?											
třída	pohlaví	počet	ČJ	MA	PŘ	VL	CJ	FY	CH	N	J
5. třída	chlapci	13	1	3	4	1	2	1	0	0	1
	dívky	14	1	2	2	0	6	0	0	1	2
6. třída	chlapci	9	1	1	5	0	0	0	0	1	1
	dívky	9	0	4	1	2	0	1	0	1	0
7. třída	chlapci	7	0	5	0	0	0	0	0	1	1
	dívky	10	0	10	0	0	0	0	0	0	0
8. třída	chlapci	8	0	7	1	0	0	0	0	0	0
	dívky	8	0	3	0	0	0	2	0	2	1
9. třída	chlapci	8	0	1	0	1	1	0	2	3	0
	dívky	9	0	1	0	0	0	2	1	5	0

Již víme, že nejvíce stresujícím předmětem je matematika, a to pro 37 žáků. Pokud se podíváme na odpovídající žáky, zjistíme, že předmět matematiky (v tabulce jako MA) je nejvíce stresující pro žáky 7. a 8. třídy, v 7. třídě více pro dívky, v 8. třídě pro chlapce. Dalším stresujícím předmětem je přírodověda (v tabulce jako PŘ), a to pro 13 žáků. Vidíme, že nejvíce stresující je pro žáky 5. třídy (pro 6 žáků), dále pak se stejným počtem odpovídajících pro žáky 6. třídy a pro jednoho žáka z 8. třídy. 14 žáků odpovědělo, že nezáleží na předmětu, ale na učiteli. To znamená, že je nestresuje předmět jako takový, ale stresuje je vyučující a jeho styl výuky. Z tabulky je patrné, že to takto nejvíce vnímají žáci 9. třídy (8 žáků), dále pak 2 žáci z 8. třídy a 2 žáci z 6. třídy, pak 1 žák ze 7. třídy a 1 žák z 5. třídy.

- 4) Zjistit, které situace se ve škole respondenti nejvíce obávají a z čeho mají i v budoucnosti obavy.

Nejvíce se žáci obávají *ústního zkoušení* (21 žáků), dále *shazování od učitele nebo od spolužáků* (15 žáků), pak *testů* (14 žáků), ale třeba také *šikany* (10 žáků). Zajímavou odpovědí v této otázce bylo to, že se žáci obávají toho, že *ve škole něco zničí* nebo toho, že *dostanou poznámku do žákovské knížky*. Obávají se také závažnějších problémů, jako třeba *propadnutí*, ale pak i méně závažných (avšak v období dospívání to jedinci vyhodnocují jako velice závažnou věc) jako jsou *trapasy*.

7.6.2 PŘEDPOKLADY

P1: Osobnost učitele má nesporný vliv na vnímání stresových situací u žáků základní školy.

Tento předpoklad se na základě dotazníkového šetření potvrdil. Tento fakt dokazují otázky, které byly zaměřené na oblast učitele, tedy otázky č. 3, 4, 5, 6, 7, 9, 18, 19, 21, 22, 23 a 24. Vybrala bych určitě otázku č. 9 *Co je pro Tebe ve vyučování nepříjemné až stresující?* Vidíme, že učitel, který se chová povýšeně, ponižuje a shazuje žáky před ostatními a je vulgární, žáci tuto skutečnost hodnotí jako stresující a takové chování se jim nelíbí. Dále pak toto tvrzení dokazuje otázka č. 21 *Který z těchto přístupů učitele nejvíce oceňuješ?* Pokud je učitel k žákům přátelský, pomáhá jim, umí je vyslechnout, diskutuje s nimi, je empatický a k žákům ohleduplný, je jasné, že takového učitele budou mít žáci rádi, tudíž i přístup k učení a k dalším stresujícím situacím ve škole bude jiný. Pokud mají žáci takového učitele na své škole, nebudou mít problémy s předměty, které vyučuje, protože se bude snažit udělat pro žáky takové podmínky, aby je učení bavilo nebo aby je alespoň nestresovalo. Poslední otázka, kterou zde zmíním, je otázka č. 23 *Který z těchto přístupů učitele naopak odsuzuješ?* Je-li učitel netrpělivý, povýšený, často výbušný a rozzlobený, neumí žáky vyslechnout nebo některým žákům nadržuje, nebude u žáků oblíbený. Žáci takového učitele hodnotí jako špatného, mají z něj strach, nechce se jim chodit na jeho předměty a netěší se do školy na vyučování. Tyto faktory nesporně ovlivňují vnímání stresových situací.

P2: Rodiče mohou svým postojem ke školním výsledkům a domácí přípravě svých dětí značně ovlivnit vnímání stresových situací u žáků základní školy.

I tento předpoklad se díky dotazníkovému šetření potvrdil. S touto oblastí souvisejí otázky č. 8, 10, 11, 12. Otázka č. 8 *Když dostaneš špatnou známku ve škole, bojíš se reakce*

rodičů? Žáci odpovídali, že se reakce rodičů bojí, tudíž se dostávají do stresové situace opakovaně, respektive vždy, když dostanou špatnou známku a aby se této reakci vyhnuli, vymýšlejí různé výmluvy. Otázka č. 10 *Přijde Ti stresující, když po Tobě rodiče chtějí, aby sis opravil známky?* dokazuje, že je to pro žáky velice stresující a bohužel rodiče to po svých dětech převážně chtějí. Na jednu stranu je to pochopitelné, na druhou stranu pokud to rodiče chtějí po dětech často nebo pokaždé, co dostanou špatnou známku, je jasné, že se snadno dostanou do stresové situace. Dále víme, že ani srovnávání žáků s ostatními spolužáky není vhodné a pokud se takovéto situace opakují, stávají se pro žáky nepříjemnými až stresujícími. Mají-li pak ještě rodiče na své děti vysoké nároky, stres se nahromadí a u žáků to může způsobit řadu nepříjemných psychických či fyzických obtíží. Dokázali jsme tedy, že rodiče svým postojem ke školním výsledkům a domácí přípravě svých dětí značně ovlivňují vnímání stresových situací.

P3: Různé školní předměty vykazují různou míru stresové zátěže pro žáky základní školy i s ohledem na pohlaví žáka.

Tento předpoklad se z části potvrdil a z části nikoliv. Je pravda, že různé předměty vykazují různou míru stresové zátěže i s ohledem na pohlaví žáka. Více se všeobecně stresují dívky, u tohoto výzkumu jsme zjistili, že záleží nejen na pohlaví, ale i na věku žáků. Například v 7. třídě se stresují více dívky, v 8. třídě pak více chlapci. Také víme, že nejvíce stresujícími předměty jsou matematika a přírodověda, ale dle žáků také nezáleží na předmětu, ale na učiteli. Proto z tohoto důvodu tvrdíme, že se tento předpoklad potvrdil pouze z části. Nejde tedy tak o předmět jako takový, ale spíše o vyučujícího, který daný předmět vyučuje. Proto velice záleží na osobnosti učitele a jeho přístupu k výuce.

8 INTERPRETACE

Proč stále více dětí zažívá stresové situace? A je možné těmto situacím předcházet? Myslím si, že je to dnešní uspěchanou dobou, kdy prvotní zárodek tohoto problému spočívá již u samotných rodičů dětí. Je to tím, že oni sami se dostávají do stresu, a to zejména v práci. Tento stres si pak z práce odnášejí domů, kde ho kolikrát i nevědomky přenášejí na své děti. Požadavky, které na ně mají, samozřejmě proto, aby se měly lépe než oni, však kolikrát děti považují za stresující a nepříjemné. Jak vyplynulo z dotazníků, jeden ze stresových faktorů pochází opravdu z oblasti rodiny. Rodičům bych poradila, aby své požadavky na děti přehodnotili, protože život se netočí jen kolem výborných známek a bezchybného chování. Udělají tak službu nejen sobě, ale i dětem a učitelům. Vystresované dítě, které jde do školy s tím, že následující test musí napsat na výbornou, je obrovský tlak na psychiku, kterou to začíná, ale také na tělesnou stránku, kdy se následný stres na dětech projeví v lepším případě nevolností či bolestmi břicha. Dítě je na dobré cestě k tomu, aby si v budoucnu „vypěstovalo“ žaludeční vředy a hlavně odpor ke škole. My se pak ve škole snažíme o vhodnou motivaci a pozitivní vztah ke škole, ale jak toho máme dosáhnout, když dítě zjišťuje, že škola mu přináší neúspěch, který určitě jeho rodiče neocení?

Z praxe si vybavuji svou žákyni, která měla vždy před větším testem, který se hlásil dopředu, bolest hlavy a bolesti břicha. Byla bledá, unavená a stěžovala si na zmiňované bolesti. Po těchto dlouhodobých problémech mi matka sdělila, že dcera je úzkostlivá, protože se narodila předčasně a byla v inkubátoru. Prý se bojí selhání a špatných známek. Tato dívka byla šikovná, inteligentní, ale svou úzkostí se tak vystresovala, že jí nebylo dobře, a pak i výsledky z těchto testů neodpovídaly skutečnosti. Zde si myslím, že by mohla pomoci rada dětského psychologa. Dále si vybavuji chlapce, který měl rodiče, co neprojevovali zájem ani o školu, ani o dítě. Tento problém děti vnímají velice negativně a cítí se nemilovaně. Ze začátku se snažil a chtěl mít dobré známky, ale nakonec zjistil, že rodiče jeho výsledky nezajímají, přestal se doma učit a naučil se jen to, co pochytil ve škole. Jenže zjistil, že začal být neúspěšný. Najednou na něm byla před každým testem vidět nervozita, začal se lehce potit a díval se všude kolem. Dostával se tedy do stresové situace. Vůbec by se ale do ní nemusel dostat, kdyby se o něj rodiče více zajímali. Kde je ale tedy ta hranice toho, kdy je zájem rodičů správný, a kdy už je nežádoucí? Poradila bych rodičům, aby si se svými dětmi promluvili a vše si vysvětlili. Důležité je, aby dítě chodilo

do školy rádo, aby vědělo, že to není hrůzostrašné prostředí plné nástrah v podobě zkoušení, testů, neúspěchů a špatných známek.

Pokud se přesuneme z rodičů na učitele, bývá to další významný stresor ve školním prostředí. Osobnost učitele přispívá k negativnímu vztahu k učiteli, k předmětu, který učí, ale i ke škole jako takové. Učitel by se měl zaměřit na své kladné stránky, měl by se stát pro dítě průvodcem a partnerem ve vzdělávání, a měl by umět poradit a pomoci. Takového učitele totiž děti potřebují. Vezmeme-li si situaci, kdy dítě zažívá stresové situace doma, přijde do školy, kde zažívá další stresové situace v podobě testů nebo zkoušení, a ještě k tomu má učitele, který je výbušný, rozzlobený, neochotný, velice přísný a tak dále, dostává se dítě do bludného kruhu a hledá, kdo mu poskytne pomocné lano. Pokud lano odnikud nepříjde, je dítě v dlouhodobém stresu, což se negativně podepisuje na jeho zdraví i psychice. Proto buďme učiteli vřelými, veselými a nápomocnými.

Pomozme dětem, aby se do stresových situací dostávaly co nejméně a aby brali školu jako místo setkání, vzdělávání a pozitivní energie.

ZÁVĚR

V teoretické části jsme se dozvěděli o tom, co je to stres, jak se stres projevuje u dospělých, ale i u dětí ve školním prostředí. Řekli jsme si, jaké mohou být následky stresu a jaká je prevence. V praktické části jsme na základě dotazníkového šetření vyhodnotili, jaké stresové situace jsou ve školním prostředí pro žáky nejvíce stresujícími, a to v oblasti učitel, rodiče, učivo. Nyní si shrneme jednotlivé oblasti a navrhneme řešení.

Oblast učitel

Zjistili jsme, jaké přístupy žáci na učiteli nejvíce oceňují, a z toho by měli učitelé vycházet. Nejvíce hlasů dali žáci odpovědi *učitel je k žákům přátelský a pomáhá jim*. Také jsme zjistili, jaké přístupy naopak žáci odsuzují a že takového učitele/učitelku mají na základní škole. Novodobé školství staví na tom, že učitel a žák jsou si rovni, již neplatí autoritativní styl výuky, ale stále více se pracuje ve skupinách, kde se rozvíjí kooperace, komunikace a kompromis. Učitel přistupuje k žákovi jako pomocník a rádce. Je pozitivní, veselý a dobře naladěný. Změna je tedy na učiteli a na jeho přístupu nejen k výuce, ale i k samotným žákům.

Dále z výzkumu víme, že většina žáků není nadšena z toho, když učitel říká před třídou výsledky, ať už z testů nebo ze zkoušení. Navrhovali jsme řešení v podobě komunikace s žáky, kdy určitě tyto dvě strany přijdou na vhodné řešení. Například učitel řekne známku jen těm, kdo jí chce slyšet a ostatní žáci svou známku uvidí zapsanou v žákovské knížce.

Oblast rodiče

Na místě je určitě práce, respektive komunikace s rodiči. K tomu nám dopomohou třeba třídní schůzky nebo osobní konzultace. Rodiče by měli vědět, a pokud to neví, je potřeba to rodičům sdělit, že by neměli koukat jen na známky, které dítě přinese ze školy, ale měli by koukat na jeho posun, měli by oceňovat jeho kvality, jeho úspěchy a ne ho srovnávat s ostatními dětmi. V rámci školy by bylo vhodné nejen klasifikovat známku, ale zavést například i dodatkově slovní hodnocení, které je sice náročné pro učitele, ale zato má větší vypovídající hodnotu o tom, co konkrétně dané dítě umí, neumí, co mu jde více a co méně.

Rodič by měl vědět, že kvalita dítěte je v tom, co mu jde, proto by ho v tom měl podporovat a pomáhat mu, aby se mohlo v tomto ohledu rozvíjet. Z historie víme, že známky nejsou celý svět, že i řada významných a slavných osobností neměla samé jedničky, některým hrozilo i propadnutí (spíše asi z toho, že je předmět nebavil a raději by

objevovali něco svého), ale všichni zvládli dostudovat základní školu a dále se pak ubírali dle vlastních možností a tužeb.

Důležitá je proto spolupráce školy s rodiči, ale hlavní je i komunikace mezi rodiči a dětmi.

Oblast učivo

informací, které máme z vyplněných dotazníků, vyplývá, že nejvíce stresující je pro žáky předmět matematiky a přírodovědy (přírodopisu). Také víme, že žáky při hodině nejvíce stresuje ústní zkoušení, dále pak strach z neúspěchu a mluvení před třídou (referáty, aktuality, mluvní cvičení). Doporučila bych, aby se s žáky na komunikaci pracovalo již od první třídy, protože potom bude mluvení před třídou jiné, protože žáci ztratí ostych a strach z toho, že musí mluvit před ostatními. Strach z neúspěchu je nepříjemný, nicméně žáci se i za pomoci neúspěchu naučí, že život není procházka růžovou zahradou a že i občasné neúspěchy k životu patří. Pozor jen na to, aby neúspěchy nebyly moc časté a aby žáci zažili i pocity úspěchu. Pokud bude žák prožívat pouze negativní pocity a bude neúspěšný, ztratí své sebevědomí a hlavně snahu, protože si řekne, že i když se snaží, úspěch nepřichází, naopak ale přijde rezignace, a to není žádoucí. Ústní zkoušení již bylo několikrát rozebíráno, znovu zopakuji to, že záleží na komunikaci mezi učitelem a žákem. Ústní zkoušení by nemělo být pro žáky strašákem. Dále jsme říkali, že nejspíše nebude takový problém v předmětu (matematika a přírodověda), jako spíše v učiteli, který daný předmět vyučuje.

Co se týká samotného učení, 20 žáků odpovědělo, že je příčinou stresu také mnoho učení a mnoho požadavků. Řekla bych, že dříve bylo po žácích požadováno mnohem více znalostí a osnovy se během několika desítek let změnilly a množství učiva se zredukovalo. Jak vím ze své praxe, žáci mnohem více používají argumenty, že se jim to nechce učit, když ví, že si to mohou vyhledat na internetu. Na této škole však nejsou žádné tablety či počítače k dispozici pro každou třídu, natož pro každého žáka, takže se pořád po žácích chce, aby se vše potřebné naučili a aby měli všeobecný přehled ze všech oblastí. Jednou, pokud se do škol dostanou všechny tyto výpočetní technologie, dopadneme opravdu tak, že si žáci budou vše vyhledávat na internetu a jediné, co se ve škole budou učit, bude společenské chování, práce ve skupině, kooperace, komunikace, řešení problémů a kompromisy. Vzdělání pak bude o něčem jiném než dnes.

RESUMÉ

Diplomová práce je zaměřena na analýzu zátěžových faktorů u žáků základní školy z pohledu psychologického a lékařského. Skládá se ze dvou částí – teoretické a praktické. Teoretická část podává nejprve obecné informace o stresu, o vzniku stresu a jeho příčinách, o stresových reakcích a následcích. Poté se v některých kapitolách zaměřuje právě na žáky základní školy, zejména na příčiny jejich stresu a reakcí na něj. Poskytuje tedy pohled na stres v našem životě a upozorňuje na jeho působení na zdraví člověka.

Praktická část je zaměřena na žáky základní školy, v tomto případě na žáky 5. až 9. třídy. Šetření proběhlo metodou dotazníku, zúčastnilo se ho 95 respondentů, a bylo zaměřeno na výskyt zátěžových situací u žáků ZŠ. Praktická část zjišťuje, do jakých zátěžových situací se tito žáci dostávají, a které z nich jsou subjektivně prožívány jako závažné, středně velké nebo malé. Zaměřuje se především na stresory z oblasti učitelé, rodina, výuka a učivo.

The diploma thesis is focused on analysis of stress factors in primary school pupils from psychological and medical point of view. It consists of two parts - theoretical and practical. The theoretical part first gives general information about stress, the rise of stress and its causes, reactions to stress and its consequences. Then, in some chapters, it deals with primary school pupils, especially the causes of their stress and their response to them. It provides a view of the stress in our lives and draws attention to its effects on human health.

The practical part is focused on primary school pupils, in this case pupils from 5th to 9th grade. The survey was conducted by using the questionnaire, it was attended by 95 respondents, and it was focused on the occurrence of stress situations in elementary school pupils. The practical part identifies in what stressful situations these pupils get into and which ones are subjectively experienced as serious, medium or small. It focuses primarily on stressors from teachers, family, teaching, and curriculum.

SEZNAM LITERATURY

- AIŠMANOVÁ, Alexandra. *Psychohygienu: Přednáška na téma Stres a duševní hygiena*. Plzeň, Pedagogická fakulta, 2015.
- ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- EGER, Ludvík. *Stres, prevence a management stresu*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-366-6.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7.
- HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.
- JAKOUBKOVÁ, Iveta. *Osobnost učitele*. Olomouc, 2013. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
- JIŘINCOVÁ, Božena. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň: Vydavatelství ZČU, 1996. ISBN 80-7082-308-9.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- LANGMEIER, Josef a Zdeněk MATĚJČEK. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1983-5.
- MAĎA, Patrik a Josef FONTANA. *Funkce buněk a lidského těla: Stres* [online]., [cit. 2018-03-04]. Dostupné z: <http://fbt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>.
- MAREŠ, J. Zvládání školní zátěže. In: ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001a. ISBN 80-7178-463-X.
- MARVANOVÁ, Lucie. *Stres u dětí na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice, 2015. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

MLČÁK, Z. Psychická zátěž u dětí základní školy. Ostrava: Filozofická fakulta univerzity v Ostravě, 1999. ISBN 80-7042-543-1.

NEČAS, Emanuel. *Patologická fyziologie orgánových systémů*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1710-7.

NOSKOVÁ, Štěpánka. *Osobnostní souvislosti zvládnutí zátěže u dlouhodobě nezaměstnaných*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně.

NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

RABOCH, Jiří, Pavel PAVLOVSKÝ a Dana JANOTOVÁ. *Psychiatrie: minimum pro praxi*. 5. vyd. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-582-4.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

TROJAN, Stanislav. *Lékařská fyziologie*. Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0512-5.

URBANOVSÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.

ŠÁMALOVÁ, Kateřina. *Psychologie osobnosti: Přednáška na téma Náročná životní situace*. Plzeň, pedagogická fakulta, 2016.

SEZNAM OBRÁZKŮ (VČETNĚ GRAFŮ) A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Základní rozměry stresu, intenzita a kvalita stresu	7
Obrázek 2: Fáze stresu.....	8
Obrázek 3: otázka č. 1	42
Obrázek 4: Zastoupení žáků v jednotlivých třídách	43
Obrázek 5: otázka č. 2	43
Obrázek 6: otázka č. 3	44
Obrázek 7: otázka č. 4	45
Obrázek 8: otázka č. 5	45
Obrázek 9: otázka č. 6	46
Obrázek 10: otázka č. 7	47
Obrázek 11: otázka č. 8	48
Obrázek 12: otázka č. 9	49
Obrázek 13: otázka č. 10	50
Obrázek 14: otázka č. 11	51
Obrázek 15: otázka č. 12	52
Obrázek 16: otázka č. 13	53
Obrázek 17: otázka č. 14	54
Obrázek 18: otázka č. 15	55
Obrázek 19: otázka č. 16	56
Obrázek 20: otázka č. 17	57
Obrázek 21: otázka č. 18	59
Obrázek 22: otázka č. 19	60
Obrázek 23: otázka č. 20	61
Obrázek 24: otázka č. 21	62
Obrázek 25: otázka č. 22	63
Obrázek 26: otázka č. 23	64
Obrázek 27: otázka č. 24	65

Seznam tabulek

Tabulka 1: otázka č. 1.....	42
Tabulka 2: otázka č. 2.....	44
Tabulka 3: otázka č. 3.....	44
Tabulka 4: otázka č. 4.....	45
Tabulka 5: otázka č. 5.....	46
Tabulka 6: otázka č. 6.....	46
Tabulka 7: otázka č. 7.....	47
Tabulka 8: otázka č. 8.....	48
Tabulka 9: otázka č. 9.....	49
Tabulka 10: otázka č. 10.....	50
Tabulka 11: otázka č. 11.....	51
Tabulka 12: otázka č. 12.....	52
Tabulka 13: otázka č. 13.....	53

Tabulka 14: otázka č. 14.....	54
Tabulka 15: otázka č. 15.....	55
Tabulka 16: otázka č. 16.....	57
Tabulka 17: otázka č. 17.....	58
Tabulka 18: otázka č. 18.....	59
Tabulka 19: otázka č. 19.....	60
Tabulka 20: otázka č. 20.....	61
Tabulka 21: otázka č. 21.....	62
Tabulka 22: otázka č. 22.....	63
Tabulka 23: otázka č. 23.....	64
Tabulka 24: otázka č. 24.....	65
Tabulka 25: srovnání otázky č. 6 v daných ročnících	67
Tabulka 26: srovnání otázky č. 7 v daných ročnících	68
Tabulka 27: srovnání otázky č. 8 v daných ročnících	69
Tabulka 28: srovnání otázky č. 10 v daných ročnících	70
Tabulka 29: srovnání otázky č. 11 v daných ročnících	71
Tabulka 30: srovnání otázky č. 13 v daných ročnících	72
Tabulka 31: srovnání otázky č. 16 v daných ročnících	73

PŘÍLOHY - DOTAZNÍK

Tento dotazník je anonymní, slouží pouze pro zpracování diplomové práce.

Dotazník se týká tématu stres. Stres je zatěžující situace, která Tě trápí a dotýká se nejen Tvé duše, ale i Tvého těla. To znamená, že pokud dlouhou dobu něco řešíš, trápíš se tím a nevíš, jak se z této situace dostat, nejspíš ses dostal/a do stresové situace. To může znamenat, že budeš mít špatnou náladu, budeš podrážděný/á, můžeš se zhoršit ve škole, ale může Tě bolet třeba hlava nebo žaludek.

- | | |
|--|---|
| 1) Jakého jsi pohlaví?
a) chlapec
b) dívka | 2) Těšíš se na vyučování?
a) ano
b) ne
c) někdy ano, někdy ne |
| 3) Když je učitel ve stresu nebo je podrážděný, přenáší se to na Tebe?
a) ano, přenáší
b) ne, nepřenáší
c) neřeším to | 4) Když máš nějaký problém ve třídě, řešíš to s nějakým učitelem?
a) ano, za nějakým zajdu
b) ne, nechci to s nikým řešit
c) záleží na tom, o co se jedná
d) ne, nechci od nich slyšet kázání |
| 5) Hodnotíš své učitele jako spravedlivé?
a) ano, jsou vždy spravedliví
b) jak kteří učitelé
c) většinou mi přijdou nespravedliví | 6) Setkal/a jsi se někdy s tím, že by Tě někteří učitelé srovnávali s ostatními spolužáky?
a) ano
b) ne |
| 7) Vadí Ti, když učitel říká před třídou Tvé výsledky?
a) ano, vadí mi to
b) ne, nevadí mi to
c) učitel to nedělá | 8) Když dostaneš špatnou známku ve škole, bojíš se reakce rodičů?
a) ano
b) ne |
| 9) Co je pro Tebe ve vyučování nepříjemné až stresující?
a) vulgarita učitele
b) shazování před ostatními
c) ponižování Tebe či ostatních
d) povyšování se učitele nad dětmi
e) jiné: _____ | 10) Přijde Ti stresující, když po Tobě rodiče chtějí, aby sis opravil/a známky?
a) ano, je to stresující
b) ne, nestresuje mě to
c) ne, nestresuje mě to, rodiče to po mě nechtějí |
| 11) Srovnávali Tě někdy rodiče s ostatními spolužáky? (Př. A co měl Pěť'a za známku? A to jsi jediný/á, kdo dostal tuhle známku?)
a) ano
b) ne | 12) Myslíš si, že na Tebe mají rodiče vysoké nároky?
a) ano, chtějí toho po mě moc
b) někdy ano, někdy ne
c) ne, nemají, ví, co zvládnou a nečekají zázraky
d) ne, nemají, je jim to jedno |
| 13) Která z následujících situací je pro Tebe při hodině nejvíce stresující?
a) ústní zkoušení
b) písemná práce
c) nepřípravenost na hodinu
d) mluvení před třídou
e) testy na čas nebo na rychlost | 14) Jaké projevy stresu jsi u sebe pozoroval/a?
a) nesoustředěnost
b) bolest hlavy
c) bolest břicha, poruchy trávení
d) zhoršená výkonnost
e) náladovost |

- f) strach z neúspěchu f) žádné
g) jiné : _____ g) jiné: _____

- 15) Co si myslíš, že bylo příčinou těchto projevů? (můžeš zaškrtnout více možností)
a) problémy v rodině d) neoblíbenost ve třídě g) mnoho učení, mnoho požadavků
b) strach ze zkoušení e) konflikty se spolužáky h) strach ze selhání
c) strach z písemných prací f) špatné známky i) osobnost učitele
jiné: _____

- 16) Jaký předmět ve škole je pro Tebe nejvíce stresující? 18) Jaký typ učitele na vaší škole převládá?
a) český jazyk obavy a) učitelé, ze kterých mám
b) matematika obavy b) učitelé, ze kterých nemám
c) přírodověda (přírodopis)
d) vlastivěda (dějepis)
e) cizí jazyk
f) fyzika
g) chemie
h) nezáleží na předmětu, ale na učiteli
i) jiný: _____
- 19) Jsou učitelé na vaší škole tolerantní, trpěliví, vysvětlí Ti v klidu i potřetí to, čemu jsi nepochopil/a?
a) všichni
b) většina z nich ano
c) většina z nich ne
d) žádní

- 17) Co je pro Tebe příčinou stresu v tomto předmětu?

- 18) Jakých situací se ve škole obáváš?

- 21) Který z těchto přístupů učitele nejvíce oceňuješ? 22) Máte takového učitele na vaší základní škole?
a) učitel je k žákům přátelský a pomáhá jim a) ano
b) učitel se žáky často diskutuje a dokáže je vyslechnout b) ne
c) učitel vede žáky k zodpovědnosti, k plnění úkolů
d) učitel se umí vcítit do žáků a je k nim ohleduplný
e) jiné: _____

- 23) Který z těchto přístupů učitele naopak odsuzuješ? 24) Máte takového učitele na vaší základní škole?
a) učitel je netrpělivý a) ano
b) učitel je povýšený b) ne
c) učitel je podezřívavý
d) učitel se ničím nemůžeme zavděčit
e) učitel je výbušný, často na nás rozzlobený
f) jiné: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku!