

Prožívání strachu u dětí a mladistvých v závislosti na sociálním prostředí

Ondřej Linart



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Ondřej Linart
Osobní číslo: H17644
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Prožívání strachu u dětí a mládeže v závislosti na sociálním prostředí

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti psychologie, teorií úzkosti a strachu a sociálního prostředí.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **Tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- VYMĚTAL, Jan. Speciální psychoterapie: (úzkost a strach). Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 2000. Psychoterapie. ISBN 80-86123-15-4.
- VYMĚTAL, Jan. Úzkost a strach u dětí: [Jak jim předcházet a jak je překonávat]. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.
- BAUMAN, Zygmunt. Tekuté časy: život ve věku nejistoty. Vydání druhé. Přeložil Helena ŠOLCOVÁ. Praha: Academia, 2017. XXI. století. ISBN 978-80-200-2740-5.
- KARR-MORSE, Robin a Meredith S. WILEY. Zraněné dětství: vliv dětského traumatu na onemocnění v dospělosti. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-642-5.
- CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Martincová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **4. října 2019**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2020**

LS.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má ÚTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval.
V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 10.6.2020

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování studentských prací

(1) Vysoká škola nevydávající zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně pozadí obhajoby a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez věcného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 nustává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je rozdělena na teoretickou část a praktickou část. V teoretické části jsou vyjmenovány pojmy k tématice bakalářské práce. V praktické části práce se zabýváme realizací výzkumu a dosažením stanovených cílů.

Klíčová slova: úzkost, strach, dítě, mladistvý, škola, sociální prostředí

ABSTRACT

This bachelor thesis is separated on the theoretical part and the practical part. The theoretical part includes the concepts of the bachelor's thesis. In the practical part of the work we tries to implement research and look for goals.

Keywords: anxiety, fear, children, youth, school, social enviroment

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 ÚZKOST A STRACH.....	12
1.1 VZNIK A PŮVOD STRACHU A ÚZKOSTI.....	16
2 ÚZKOST A STRACH U DĚTÍ.....	16
2.1 Prožívání strachu ve školním prostředí	16
3 SOCIÁLNÍ FOBIE U DĚTÍ A MLADISTVÝCH.....	18
3.1 DEFINICE SLOVA FOBIE.....	18
3.2 VZNIK SOCIÁLNÍ FOBIE U DĚTÍ A MLADISTVÝCH.....	18
3.3 TĚLESNÉ PŘÍZNAKY ÚZKOSTÍ SPOJENÉ SE SOCIÁLNÍ FOBÍÍ.....	19
3.4 VYHÝBAVÉ A ZABEZPEČOVACÍ CHOVÁNÍ.....	19
3.5 ZVLÁDÁNÍ STRACHU A ÚZKOSTÍ PLYNOUCÍ ZE SOCIÁLNÍ FOBIE.....	20
4 SOCIÁLNÍ KLIMA ŠKOLNÍ TŘÍDY	22
4.1 POZITIVNÍ VZTAHY JAKO ZÁKLADNÍ LIDSKÁ POTŘEBA	22
4.2 SOCIÁLNÍ POTŘEBY ŽÁKA	23
4.3 SOCIÁLNÍ MOTIVACE VE ŠKOLE.....	23
5 ŠKOLNÍ ZDATNOST A JEJÍ VLIV NA PROŽÍVÁNÍ STRACHU	25
5.1 ŠKOLNÍ ZDATNOST.....	25
5.2 ŠKOLNÍ NEÚSPĚŠNOST.....	26
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	30
6.1 DESIGN VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	30
6.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	30
6.2.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	30
6.3 VÝZKUMNÁ METODA A TECHNIKA	31
6.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	31
6.5 SBĚR DAT	32
6.6 ANALÝZA DAT	33
6.7 INTERPRETACE DAT	54
6.8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	60
ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	65

SEZNAM GRAFŮ.....	66
SEZNAM TABULEK	68
SEZNAM PŘÍLOH	69

ÚVOD

Strach a úzkost jsou u každého z nás důležitou součástí běžného života. Je zcela přirozené pociťovat strach, stejně jako smutek nebo jako jednu z pozitivních emocí, radost. Ve své podstatě, může mít strach i pozitivní podobu, a to tehdy kdy nás má chránit před reálným nebezpečím. Problém však nastává tehdy, když daný jedinec není schopen své emoce ovládnout a ty jej začnou "pohlcovat". Pokud se totiž začneme bát zcela banálních věcí, jako je například komunikace s lidmi, tak už strach přerostl únosnou hranici. To může mít velký vliv na výkon a celkově na působení daného jedince v běžném životě. Nehledě na to, že se situace může vyhrotit až natolik, že se jedinec pokusí o sebevraždu, podle Národního registru výzkumů o dětech a mládeži si mezi lety 2013 až 2015 vzalo život 50 dětí a mladistvých ve věku od 6 do 17 let.

Cílem toho výzkumu je převážně zjistit, jaká je míra prožívání strachu žáků na základních a středních školách, jaké jsou rozdíly v prožívání strachu žáků v závislosti na pohlaví a vztah mezi prožíváním strachu a školní úspěšností. Dalším cílem, je zjistit, zda žáci se sklonem k nadměrnému prožívání strachu mají tendenci chodit za školu či nikoliv.

Rád bych touto prací upozornil na závažnost situace v českých školách. Základní i střední školy jsou pro náš stát velmi důležitými institucemi, které žáky připravují na budoucí působení jak v pracovním, tak i osobním životě. Pokud však dítě či mladistvý školu navštěvuje s jistou nechtí, má to zpravidla vliv na jeho školní výsledky. Příčinou tohoto odporu vůči škole může být široká škála důvodů. Problémy jedince se mohou odvíjet od špatné situace v rodině nebo můžou být příčinou špatné vztahy ve třídě. Proto bych se rád ve své práci zaměřil především na důvody nadměrného prožívání strachu dětí a mladistvých ve školním prostředí.

Tato práce by měla rozšířit povědomí o této problematice. Jsem toho názoru, že jak rodiče tak i učitelé nevěnují dostatečnou pozornost problematice negativního vlivu školního prostředí na psychické zdraví dítěte či mladistvého. Mohlo by se také jednat o jakousi osvětu v oblasti školství. Školní pracovníci, by měli být například schopni odhalit šikanu ve třídě a také ji vhodným způsobem řešit či ji v úplně nejlepším případě předejít.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚZKOST A STRACH

Strach je nevyhnutelná součást našeho života. Jeho forma se neustále mění a provází nás od narození až do smrti. Jednou z iluzí však je, že věříme, že je reálné žít život beze strachu. Strach k naší existenci bezprostředně patří a je odrazem lidských závislostí a vědomí vlastní smrtelnosti. Neznamená to však, že bychom si byli strachu vždy plně vědomi. Avšak je vždy přítomen a může v kterémkoli okamžiku vstoupit do vědomí, je-li uvnitř nebo vně vyvolán nějakým silným prožitkem. (Riemann, st. 11, 2007)

Oproti tomu Kastová (2012) je toho názoru, že povětšinou zhruba víme, jaké úzkosti máme a dokážeme rozlišovat jejich různorodé vlastnosti. Například dokážeme zjistit, že se lehce dostáváme do stavů zvýšeného napětí, a jsme si vědomi toho, že takové mírné napětí zlepšuje naši koncentraci – že můžeme tuto tenzi proměnit v soustředěnost. V tom je možná smysl lehké trémy – čili úzkostného napětí, které je ještě příjemné. (Kast, st. 12, 2012)

Strach můžeme popsat jako nepříjemný prožitek, který se vztahuje k určitému objektu nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Jedná se tedy o reakci na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci. (Vymětal, st. 12, 2004)

Jsme-li úzkostní či máme strach, míváme přitom vědomé či nevědomé představy, které mají na naše prožívání úzkosti nebo strachu velký vliv. Jsou zaměřené na blízkou nebo vzdálenější katastrofickou budoucnost. Povětšinou to nejsou ucelené fantazie se všemi detaily, ale spíše fantazijní útržky provázené tělesnými reakcemi. Vnořujeme se do nich a vylepšujeme je dalšími fantazijními obrazy. Velice mnoho úzkostných fantazií má co dělat například s obavou ze ztráty vlastní hodnoty. (Kast, st. 14, 2012)

Riemann (2007) uvádí, že strach existuje nezávisle na kultuře či stupně vývoji národa nebo jednotlivce. Pouze objekty strachu, čili to, co strach vyvolává se mění a na druhé straně prostředky a opatření, kterých užíváme, abychom se strachu zbavili. To znamená, že už dnes obecně nemáme strach z hromu a blesku nebo zatmění Slunce a Měsíce se pro nás stala nevšedním přírodním úkazem a nejsou už negativním úzkostným prožitkem, protože víme, že neznamenají úplné zmizení těchto těles nebo apokalypsu. Zato dnes jsou nám vlastní obavy, o kterých neměly dřívější kultury ani ponětí. Strach z bakterií, z nových hrozivých nemocí, z dopravních nehod, ze stárí a osamělosti, to je jen malý výčet obav, které předchozí kultury neznaly. (Riemann, st. 12, 2007)

Strach se projevuje jak emocionálně, tak i fyziologicky. Obávající se člověk prožívá pocity napětí, sevřenosti a vnitřního neklidu. Na jeho těle se to pak projevuje většinou zrychlenou činností srdce, husí kůže nebo zrychleným dýcháním. Toto jsou reakce jak na reálné, tak i na nereálné nebezpečí.

Ohrožení bychom mohli rozdělit na vnější (např. velký dav lidí) nebo vnitřní (např. obava ze selhání). Tyto dva faktory bývají často úzce propojeny, protože lidská představitost, zkušenosti a schopnost předvídat mohou často, způsobit že subjektivní a objektivní světy často splývají.

U výrazu úzkost se bavíme o pocitu beznaděje nebo paniky. Úzkost se od strachu liší tím, že si blíže neuvědomujeme konkrétní objekt nebo situaci, které ji vyvolávají. (Vymětal, st. 13, 2004)

Existují dva typy úzkosti, **neurotická** a **morální úzkost**. Lidé, kteří se potýkají s úzkostí, mají obavy, že nedokáží ovládnout své pudy a že se dopustí nepřijatelného chování. Když prožívají neurotickou úzkost, mají obavy z očekávaného trestu od společnosti nebo autority zvenčí. Zatímco u morální úzkosti se obávají pocitu provinění, které u nich vyvolá superego. Ať už člověk trpí kterýmkoli typem úzkosti, je to často stav bolestný a vyčerpávající. (Drapela, st. 28, 2011)

1.1 Vznik a původ strachu a úzkosti

Úzkost a strach jsou biologicky prastaré a mají podíl na přežití jedince a tím i lidského druhu. Díky nim jsme schopni se adaptovat na podmínky života a významnou měrou se podílejí na formování osobnosti člověka. To, jakým způsobem se projevují v mimice, psychice, chování nebo tělesné oblasti je dáno psychologickými dispozicemi, zkušenostmi získanými během života čili i vlivem prostředí a učení. (Vymětal, st. 17, 2004)

Druh právě prožívaného strachu a míra jeho intenzity velmi závisí jak na vrozených dispozicích, tak na okolních podmínkách, do kterých se člověk narodil. To znamená, jak na psychické, tak i fyzické konstituci a nebo také na biografii. Pokud se člověk jen těžko dokáže vcítit do některých úzkostí jiných lidí, znamená to tedy, že jeho životní podmínky se značně lišily od podmínek těchto úzkostných jedinců. Vrozené dispozice a prostředí ve kterém jedinec žije, můžou tedy určité úzkosti podpořit, jiné upozadit. Vcelku zdravý člověk, který není narušen v oblasti vývoje, by teoreticky měl své úzkosti zvládat nebo je překonávat. Narušený jedinec prožívá úzkosti intenzivněji a často a jedna ze základních forem strachu se u něj bude objevovat pravidelně. (Riemann, st. 19, 1999)

Úzkost cítíme, očekáváme-li nebezpečí, nebo jsme se v něm ocitli. Tato hrozba může přicházet ze světa kolem nás, například se může jednat o přírodní katastrofu nebo katastrofa způsobená člověkem. Může se však jednat i o nebezpečí vycházející z vlastního nitra, které nemusí být zjevné ostatním lidem. Pokud se někdo bojí králíků, většina ostatních lidí se shodne na tom, že není důvod ke strachu. Když se však někdo bojí jedovatých plazů, většina lidí to považuje za rozumné. Kdo se však bojí králíka, na něj nijak nepůsobí, co si o jeho strachu z králíků myslí ostatní. Jednoduše má strach a cítí úzkost, králík tak na něj působí. K jeho úzkosti se jistě váže určitá fantazie nebo zážitek, v němž hrál králík neblahou úlohu. Můžeme tedy říci, že úzkost je spojena s biografickou událostí, které v člověku vyvolaly úzkost. Je tedy třeba přijít na to, proč je v očích daného člověka králík tak nebezpečné stvoření. Z toho pramení, že je velice obtížné rozlišit takzvaný odůvodněný strach od bezdůvodného. Připustíme-li, že úzkost a strach mohou mít v našem nitru opodstatnění, pak je vlastně každá úzkost oprávněná a má svůj důvod. (Kast, st. 16, 2005)

Člověk má některá schémata chování vrozená. Zatím však není úplně jasné, jak velký vliv má na diskutované jevy vrozenost včetně dědičnosti a v jaké míře se na nich podílí prostředí. Vliv prostředí, převážně sociálního prostředí, bývá rozhodující u neextrémních případů. Výchova a zkušenosti jedince překrývají vrozené dispozice a určují obsah i formu jednotlivých strachů. (Vymětal, st. 19, 2004)

Strach je tedy negativní emocionální reakce na reálný objekt, kdežto úzkost, jejíž původ není přesně jasný, vyvolává duševní neklid. Tento stav se označuje slovem *anxieta*. Pro přesnost jsou uváděny tyto výrazy:

1. **Reálný strach** - vyvolaný konkrétní situací, předmětem, zvířetem, člověkem.
2. **Vitální úzkost (anxieta)** – vyvolaná blíže nespecifikovatelnými situacemi, tíseň.
3. **Neurotický strach** – nadměrné obavy a strach, projevující se jako vystrašenost, fobie, bázeň.
4. **Psychotický strach** - ulpívavý, pronásledující strach z nereálných věcí.
5. **Existencionalní úzkost** – strach v života ohrožující situaci, životních krizích (Vykopalová, st. 15, 2007)

Zastánci hlubinné psychologie zdůrazňují, že lidské pohnutky jednání nejsou zřejmé a přímo poznatelné. Síly pudového charakteru mají v našem životě rozhodující slovo a

úzkost s nimi úzce souvisí. Úzkost je zastánci hlubinné psychologie považována za jeden z hlavních faktorů určujících utváření osobnosti. Jejich názor je, že úzkost je odpovědí organismu na nebezpečí a vzniká jako následek separace od těla matky při porodu. (Vymětal, st. 19, 2004)

2 ÚZKOST A STRACH U DĚTÍ

Ze zkušenosti víme, že jsou lidé, kteří v dětství úzkost a strach prožívali častěji, a přece v dospělosti těmito pocity netrpí a nejsou k nim náchylní, protože mají dostatečné psychické obranné mechanismy a dobrou konstituční výbavu. Na druhé straně nepřiměřená úzkost a strach u lidí, kteří prožili harmonické dětství, bývá známkou toho, že se ocitli v extrémní životní situaci, a jejich prožitky jsou tedy varovným signálem bytostného ohrožení, popř. průvodním jevem některého psychického onemocnění, jež vzniká v dospělosti a nemusí mít přímý vztah k dětství. (Vymětal, st. 29, 2004)

Jisté druhy a formy strachu se u určitého věku dítěte objeví, přirozeně by pak také měly zmizet. Strach z odloučení od rodičů mají děti okolo 2 let. Pokud-li vstoupí do místnosti cizí osoba, snaží se dítě uniknout co nejbližší k mamince, kde se cítí bezpečně. Tento strach má v tomto věku svou funkci. Svým strachem ze separace od matky jí vlastně pomáhá, aby se neztratilo. Později, mezi osmým a desátým rokem, se začínají děti obávat zda budou přijaty a uznávány svými vrstevníky. V tomto je pro ně rozhodující názor spolužáků a kamarádů. Tyto strachy zpravidla časem odezní. (Domsch, Krowatschek, 2007)

2.1 Prožívání strachu ve školním prostředí

Požadavky na žáka základní či střední školy se značně liší od těch v mateřské škole. Atmosféra je více neosobní, dítě má nesrovnatelně více povinností, učitel požaduje jeho poslušnost, ukázněnost a soustředěnou pozornost. (Vymětal, st. 46, 2004)

Postoj dítěte k navštěvování školy je zprvu ovlivněn postojem rodičů. Rodičů, kteří by své dítě školou strašili značně ubývá takže, se dítě na školu většinou těší. Avšak názor člověka se vytváří hlavně na základě jeho vlastních zkušeností, takže už po několika měsících navštěvování školy dítě na základě nějaké špatné zkušenosti zjišťuje, že je škola jiná než si ji představovaly. U školáků je nejčastější diagnostikovanou poruchou separační úzkostná porucha, která se většinou projeví u jejich nástupu do první třídy. Škola je pro ně cizím prostředím bez přítomnosti matky, proto se do ní bojí chodit. Jejich reakce je většinou křik, pláč, úzkost, výbuchy vzteku a vyhýbají se docházce somatizací (zvracení, bolesti břicha apod.) Další z mnoha úzkostných poruch je sociální úzkostná porucha, která se překrývá se školní fobií. Pro sociální úzkostnou poruchu je typické vyhýbání se sociálním vztahům s

výjimkou vztahů důvěrně známých. U dětí které si prochází častým stresem ve spojení s navštěvování školy se může vytvořit pravá školní fobie, tj. nepřekonatelný strach z učitele, kolektivu nebo školy jako takové. Vzniká zpravidla jestliže dítě zažije ve škole (ať už opakovaně nebo jednorázově) něco ošklivého, traumatizujícího. (Vymětal, st. 48, 2004)

Čím je dítě dospělejší, tím více se upevňuje jeho úloha ve společnosti. Začíná si samo sebe uvědomovat jako osobnost a snaží se si získat uznání a obdiv druhých. Dítě začíná mít strach z odmítnutí, že neuspěje, že se dočká trestu nebo že ho ostatní nebudou mít rádi tak, jak by si představovalo. Tyto nejistoty se dají do určité míry eliminovat, a to převážně pokud je mezi dítětem a rodičem vybudována patřičná důvěra.

Rodina, škola i nároky dítěte samotného mohou představovat značnou zátěž. V takových situacích musí svou úlohu plnit rodič, protože právě on může úkoly seřadit podle důležitosti a posílit víru dítěte ve vlastní schopnosti.

První problémy spojené se strachem pro spoustu dětí začínají už ve školce. Stres a vnitřní diskomfort můžou u dětí vyvolávat například vánoční besídky nebo recitování básniček.

Už od raného věku se dítěti vtlučí do hlavy, že bez dobrého výkonu toho v životě moc nedokáže. Avšak v průběhu života jsou děti vystavovány složitým situacím: rozvod rodičů, přílišná zaměstnanost rodičů nebo naopak nezaměstnanost, nemoci, finanční problémy, obavy z budoucnosti atd. Média tento strach mohou ještě přiživovat. Zprávy o brutalitě a nebezpečí, které číhá na každém rohu, mohou úzkost ještě zhoršit.

Spousta dětí a adolescentů má strach ze zkoušení ve škole. Cítí například napětí, nejsou schopny přemýšlet a tím pádem pak správně neodpoví na otázku. Krowatschek uvádí, že stále více studentů trpí stresem ze školy. Spousta z nich si stěžuje na nároky, které jsou na ně kladeny a následky jsou často pro děti a mladistvé tragické. Jejich odpor vůči škole narůstá, necítí se v ní dobře a jejich výsledky se také zhoršují. (Domsch, Krowatschek, 2007)

Strach je produktem vlivu okolí, školou, učiteli a jejich prací se strachem při zkoušení žáka či studenta. Velkou měrou na tom, zda má dítě strach ze zkoušení, se podílí také rodiče. Nedoporučuje se tlačit dítě do velkých výkonů, měli by také vůči dítěti projevat porozumění. Avšak strach ze zkoušení si může jedinec vyvolat také sám a to tím, že jeho příprava není taková, jaká by být měla. Spolužáci nebo obecně vzato vrstevníci mohou mít na strachu jedince ze zkoušení podíl také. Zkoušený může patřit ke skupině žáků, kteří jsou velmi cílevědomí a orientují se na výkon a tím na jednotlivce v této skupině vyvíjejí tlak. Očekávají od něj, že bude úspěšný. Ale ani opak není úplně ideální variantou. Pokud

skupina nehledí na prospěch, může jinak snaživého žáka stáhnout dolů (syndrom skupinového myšlení). (Domsch, Krowatschek, 2007)

Pokud se u žáka vyskytuje pocit nejistoty vyvolávající neklid či strach spojený s přítomností nějakého učitele, ovlivňuje to i jeho postoj vůči danému učiteli. Jestliže je tento stav příliš významný a ve vztahu k učiteli vyloženě rozhodující, může to vést k tomu, že žák učitele nevnímá rozumově, ale pouze na základě pocitu. Tento žák neakceptuje učitelovy požadavky, vnitřně se před ním uzavírá a o pedagogické účinnosti jeho působení lze pouze pochybovat. (Pelikán, st. 70, 2007)

Strach z navštěvování školy může plynout také ze špatných vztahů s ostatními spolužáky nebo může mít dítě školu tak silně spojenou s neúspěchem, že vyhýbání se škole je způsob, jak si chránit sebevědomí. Záškoláctvím děti signalizují, že nepříznivé následky chození do školy jsou silnější než nepříznivé následky plynoucí z vyhýbání se škole. Podobně jako tomu je u jiných obtíží, ani záškoláctví nebývá výlučně vlastním problémem dítěte. Mohou se na něm podílet rodiče, učitelé, organizace vyučování, ostatní děti nebo delikventní vrstevnické skupiny. Jakmile jednou děti začnou chodit za školu, zůstávají více a více pozadu v učení a čím dál tím víc se zaplétají do přediva lži a podvodů, což jim ztěžuje možnost svěřit se někomu a požádat o pomoc. Potrestat děti je obvykle neodůvodněné, protože jak jsme již uvedli dříve, problém zpravidla nevytvářejí ony samy. Trest může většinou působit proti záměru učitele, neboť děti si následovně asociují s nepříjemnými zážitky, což je ještě víc motivuje, aby se nadále vyhýbaly a lhaním zakrývaly své stopy. Škola by měla dětem dokázat, že je tu od toho, aby je pochopila a cítila s nimi v jejich obavách a úzkostech, jež mohou prožívat v souvislosti s problémy ve svém životě, a že je schopná jim pomoci. (Fontana, st. 359-360, 2003)

3 SOCIÁLNÍ FOBIE U DĚTÍ A MLADISTVÝCH

3.1 Definice slova fobie

„Fobie je emoce charakterizovaná silným, iracionálním a neodbytným pocitem strachu prožívaným ve vztahu k určitým objektům (osobám, zvířatům či věcem) nebo v určitých situacích, ve kterých není taková reakce odpovídající.“ (Bacus-Lindroth, st. 21, 2007)

Každý člověk si část svého studu nese od svých předků. Pokud se podíváme na rodokmen člověka, který trpí úzkostnými stavy, jistě bychom tam někoho takového objevili. Je tedy na místě zamyslet se, zda někoho takového v rodině máme. Pokud někdo u nás v rodině, ať už dříve či momentálně, zaznamenal problémy s úzkostí či strachem, je dobré pobavit se s ním o jeho zkušenostech. Z čeho přesně má strach, jak se mu s tím v životě dařilo nebo daří pracovat. Vědci zdaleka nepřišli na to, co konkrétně sociální úzkost způsobuje, ale čím dál více studií potvrzuje, že stejně jako se dědí hnědé oči nebo blondaté vlasy, může člověk zdědit i sociální úzkost. Velká řada studií ukazuje, že sociální fobie se vyskytuje nejčastěji u dětí, jejichž rodiče jsou buď příliš přísní, nebo naopak své dítě až přespříliš ochraňují. Extrémy tedy nejsou nikdy ku prospěchu, kvůli oběma těmto typům mají pak děti problém rozhodovat o sobě a zvyšovat si tak svůj pocit nezávislosti a s tím i své sebevědomí. (Bělohávková, st. 18-21, 2019)

3.2 Vznik sociální fobie u dětí a mladistvých

Bělohávková (2019) uvádí, že k propuknutí sociální úzkosti stačí, aby dítě prožilo nepříjemnou situaci, a od té doby pak jakákoli další podobná situace vyvolává nepříjemné myšlenky a pocity, které tento strach podporují. Například se dítěti může stát, že se ztrapní před třídou během přednesu referátu, a to se pak bude před každým dalším prezentováním obávat výsledku. Mezi další složité situace, které mohou u dítěte spustit sociální fobii jsou například rozvod rodičů, stěhování se do jiného města a s tím i související přestup na novou školu. (Bělohávková, st. 21, 2019)

Fobický žák má tendenci se vyhýbat situacím, kdy má dojít k přímé konfrontaci mezi ním samotným a třídou nebo učitelem. Toto chování pak může vést až k záškoláctví. Dospívající jedinec se sociální fóbií má velmi často problém se sebevědomím a příliš se

podceňuje a zbytečně se zaobírají míněním druhých lidí. Velice těžce se srovnávají s negativním hodnocením druhých lidí. (Nývtová, st. 56-57, 2008)

3.3 Tělesné příznaky úzkosti spojené se sociální fobií

Mezi tělesné příznaky úzkosti patří bušení srdce, zrychlené dýchání, pocení, napětí těla a třes nebo zblednutí a třes. Bušení srdce při úzkosti Bělohávková (2019) charakterizuje jako zrychlené a silnější. Zlepší se tím zásobení tkání kyslíkem a dojde ke změně v krevním průtoku. Aby bylo tělo lépe připravené na únik z nebezpečné situace, je zapotřebí, aby se krev přesunula z míst, kde jí není potřeba, jakou jsou například konečky prstů, žaludek nebo kůže do míst, které jsou pro „boj a únik“ potřebná, a to jsou především stehna a bicepsy. Zrychlení dýchání a prohloubení dechu je důležité pro obranu našeho těla, aby se mohlo připravit k činnosti. Pocení má za úkol naše tělo zchladit, protože všechny mechanismy, které se během krátké chvíle dějí v těle během úzkosti, zapříčiňují, že se začne přehřívat. Mnoho svalových skupin se z důvodu přípravy na možné nebezpečí napne, což může vyvrcholit až k bolesti svalů a jejich třes. Během úzkosti kůže zbledne a je chladná. Někdo v ní může pociťovat i sníženou citlivost. (Bělohávková, st. 25-26, 2019)

Kastová (2012) tvrdí, že somatické příznaky jsou u každého jedince prožívajícího úzkost a strach individuální. Někteří lidé se, když pociťují úzkost, chvějí po celém těle, což značí určité napětí. Jiní se zase nadměrně potí nebo mají studené ruce. Podle těchto a mnohých dalších tělesných projevů úzkosti, které u sebe vnímáme, většinou poznáme, jak silnou úzkost máme. Strach či úzkost, jsou na člověku vidět. Dlouhodobě přetrvávající úzkost je na těle znát a člověk jí také na těle pociťuje. Ve své podstatě, naše tělo působením úzkostmi trpí. Pokud se objevují momentální podněty ke strachu a úzkosti, máme tendenci si co nejrychleji jakkoli pomoci a úzkosti se zbavit. (Kast, st. 18, 2012)

3.3 Vyhýbavé a zabezpečovací chování

Lidé se sociální fobií se snaží vyhýbat sociálním situacím, respektive situacím, kdy jsou v kontaktu s druhými lidmi. A pokud se jim nemohou vyhnout, snaží se z nich utéct nebo v nich setrvat co nejkratší možnou dobu. Problémem u takového chování je, že se díky němu člověk nenaučí s fobií pracovat, ale čím déle se bude těmto sociálním situacím vyhýbat, tím je pro ně obtížnější jim v budoucnu čelit. (Bělohávková, st. 29, 2019)

Prvotní reakcí na úzkost je u mnoha lidí útěk. Úzkost může značit, že jsme do takové míry v nebezpečí, že už nám pomůže jedině útěk. Kdo si však zvolí útěk nebo vyhýbání jako

svůj způsob života, kterým se pak vypořádává s úzkostí, ten už není tak docela při sobě. Strategie útěku a vyhýbání mohou být značně problematické převážně tehdy, kdy zasáhnou mnoho životních sfér nebo sféry důležité. Když stále něčemu unikáme, nemůžeme své rozhodování korigovat úzkostnými prožitky. Zážitky, které nám pomáhají překonávat úzkostné stavy se nazývají korektivní zkušenosti. Jako příklad si můžeme představit studenta, který prožívá úzkost před zkouškou. Když už však má zkoušku za sebou, tak si uvědomí, že to nebylo tak náročné, jak si to představoval a další zkoušky už se zúčastní s větší sebedůvěrou a menší úzkostí. Jestliže však na úzkost neustále reagujeme strategiemi vyhýbání nebo útěku, nemůžeme již zmíněné korektivní zkušenosti prožívat. A důsledkem je, že se ocitneme v takzvané spirále vyhýbání: Svět se pro nás stává čím dál tím víc nebezpečným místem, my máme stále více obav a úzkostí, musíme dále prchat a uzavírat se před světem. (Kast, st. 44, 2012)

Bělohlávková (2019) dále uvádí způsob, jak si většinou lidé trpící sociální fobií pomáhají, je takzvané zabezpečovací chování. I když to však může znít jako pomoc, je to ve skutečnosti podobné jako vyhýbání se situacím. Například na večírku zůstáváme někde vzadu, takže tam vlastně „jsme i nejsme“, držíme se jen lidí, které dobře známe, a vyhýbáme se očnímu kontaktu s lidmi cizími. Nebo za zabezpečovací chování dá také považovat, když se napijeme alkoholu takzvaně na kuráž, protože to je jistota, že se uvolníme. Všechno to jsou však příklady chování, kterými si člověk spíše škodí. Máme pocit, že bez tohoto chování bychom celou situaci nezvládli, a proto si opět nevěříme a vyhýbáme se možnosti zvládnout to tak, abychom se posílili. (Bělohlávková, st. 29, 2019)

3.4 Zvládání strachu a úzkosti plynoucí ze sociální fobie

Bacus-Lindrothová (2007) tvrdí, že přehnaně protektivní přístup, spočívající v tom, že dítě neustále chráníme před různými formami imaginárního nebezpečí, živíme v něm názor, že svět je pouze nebezpečné místo a dítě slabé na to aby zvládlo jeho nástrahy. Dítě musí mít možnost čelit svému strachu třeba i jen z toho důvodu, aby zjistilo, že žádné nebezpečí nehrozí. Tuto cenu musí člověk zaplatit za získanou sebedůvěru. Pokud ho držíme daleko v bezpečné vzdálenosti od všeho, čeho se bojí, riskujeme, že jeho strach přetrvá do věku, kdy už měl dávno odeznít. (Bacus-Lindroth, st. 75, 2007)

Nejlepším způsobem, jak bojovat s negativními a úzkostnými myšlenkami je nevyhýbat, ale vystavit se jim bez toho, aby člověk odváděl pozornost, praktikoval zabezpečovací chování, nebo se neustále snažil ujistňovat u blízkých či lékařů. V počáteční fázi, to

většinou v lidech sice vyvolává silné napětí, postupně se však vůči tomuto napětí obrní a zjistí, že tyto myšlenky už téměř žádné napětí nevyvolávají. Připuštění si katastrofického scénáře sice zpočátku vede k nepříjemným pocitům, po čase však nepohoda klesá. Proto by se člověk měl zprvu vystavovat podnětům vyvolávajícím menší úzkost. (Praško, Prašková, Vyskočilová, st. 120, 2006)

Způsob, jakým zabráníme kognitivnímu a emocionálnímu vyhýbání, je **expoze katastrofickému scénáři v imaginaci**. Člověk si přitom prožije vytěšňovanou úzkost v představách a hledá případné strategie zvládnání. Místo již dobrému vyhýbání si představuje to nejhorší, co by se mohlo stát. Například se může jednat o představu, že je opravdu nemocen, lékaři selhávají v jeho léčbě a on umírá. Popis prvních katastrofických představ rozšíříme o návrh našeho vlastního předpokládaného chování a prožívání těchto extrémních životních událostí za pomoci otázek: „Jak budu v takovou chvíli jednat? Je reálné, abych byl vůči této situaci lhostejný? Co budu nejspíš cítit?“. Zpravidla se v průběhu několika expozičních scénářů otužíme. Jakmile zvládneme silné negativní emoce spojené s našimi fantaziemi, dochází povětšinou k výrazné úlevě v obavách a uvolňuje se pole působení pro pozitivní emoce a racionální úvahy o zvládacích strategiích. (Praško, Prašková, Vyskočilová, st. 120, 2006)

Naslouchání svému dítěti, zájem o to co prožívá, to jsou dle Bělohlávkové (2019), nejlepší přístupy jak být dítěti či mladistvému oporou, když se potýká se sociální fobií. Také snaha pomoci v tom, aby si vzpomnělo na některé své úspěchy, které by jej mohly posílit a které si nyní kvůli negativním myšlenkám není schopno vybavit. (Bělohlávková, st. 143, 2009)

4 SOCIÁLNÍ KLIMA ŠKOLNÍ TŘÍDY

4.1 Pozitivní vztahy jako základní lidská potřeba

Potřeba partnerské shody, vřelých vztahů, lásky, fyzického a vjemového kontaktu, mezilidské schody, přátelství a nekonfliktní atmosféry. Toto jsou elementární potřeby, v důsledku jejichž naplnění dochází k vytváření dlouhodobých pozitivních vztahů.

Jedinci s vysokou úrovní potřeby pozitivních vztahů, očekávají od ostatních pozitivní vztah a sami jsou jej ochotni poskytnout. Pokud se setkají s pozitivní odezvou, dochází k tzv. generalizaci potřeby pozitivního kontaktu a tento člověk je obecně ochoten nabízet pozitivní vztah druhým lidem, včetně těch, které ještě nezná. Dlouhodobá zkušenost s nezdařenými mezilidskými vztahy vede přirozeně k obavě z odmítnutí nabízeného vztahu. Obava tohoto charakteru však nemusí snižovat úroveň potřeby pozitivních vztahů, je na ní relativně nezávislá. Vztah mezi obavou a potřebou ovlivňuje směřování a intenzitu sociálního chování jedince. Mezi další vlivy se samozřejmě řadí i situační činitele, převážně to, nakolik je určitý člověk, s nímž vchází jedinec do kontaktu, známý. (Hrabal, Man, Pavelková, st. 44, 1984)

Podle Pavelkové (2002), je začlenění jedince do mezilidských společensko-kulturních vztahů jednou ze základních podmínek pro realizování lidské kvality života. Široká škála sociálních potřeb, které člověk má, motivují činnosti směřované vůči ostatním lidem. Člověk má ty nejzákladnější sociální potřeby vrozené. (Pavelková, st. 37, 2002)

4.2 Sociální potřeby žáka

Potřeba se považuje za hlavní článek aktivační úrovně motivačního jevu. Obvykle bývá charakterizována jako odraz vnitřního stavu organismu, zejména stavu nedostatku, přesycení či nadbytku. Typické pro potřeby je dynamičnost, která se projevuje neustálými modifikacemi potřeb vzhledem k okolním, jak vnějším, tak i vnitřním podmínkám. Každá potřeba je zacílená na daný předmět a je spojená s činností. Protože činnost probíhá v určitých společenských podmínkách, mají i primární biologické potřeby typický lidský ráz. (Dvořáková, st. 98, 2000)

U dítěte se na prvním místě vytvářejí takové sociální potřeby, které se vážou na blízké osoby. Potřeba mateřské lásky je pro dítě stěžejní a její naplnění je důležité především pro citový vývoj dítěte a pro rozvoj potřeby pozitivních vztahů. Potřeba identifikace umožňuje sociální učení a jeho prostřednictvím také postupné začleňování do mezilidských vztahů.

Provází nás celý život, jen objekt identifikace se postupem času mění. Mezi jedny z prvních objektů identifikace patří bezpochyby rodiče. Při začátku navštěvování školy se začne dítě ztotožňovat s učitelem, což usnadňuje učitelovi jeho působení na dítě. Dítě si záměrně osvojuje některé ze způsobů chování učitele a nebrání se vzorům, které mu učitel předkládá. V následujících obdobích se zesiluje vliv vrstevníků. Kdo nebo co bude naplňovat potřebu identifikace, například na konci základní školy, je dost nejasné. Podstatné je, s jakými nabídkami, možnostmi, vzory nebo ideály se bude dítě setkávat v sociálním prostředí, ve kterém se pohybuje, a jak s tímto prostředím komunikuje, jak ho zpracovává. Samozřejmě, způsob uspokojení potřeby identifikace velmi ovlivňuje i to, co žák čte, co sleduje, s kým se setkává a podobně. (Pavelková, st. 37, 2002)

Základ motivace učební činnosti žáka spočívá především v oblasti žákových potřeb. Zdůrazňujeme, že pro rozvoj žákovy osobnosti ve školních podmínkách jsou důležité především potřeby sekundární, a to tedy poznávací, sociální a výkonové. Je nezbytné aby se učitel zaměřil na ně, aby poznal obecné principy jejich fungování, porozuměl zvláštnostem jejich projevů ve školních podmínkách a aby dovedl rozpoznat, které potřeby jsou v žákově hierarchii dominující. (Dvořáková, st. 97-98, 2000)

4.3 Sociální motivace ve škole

Motivace ke školní práci může být do jisté míry vymezena pozitivně i negativně, pozitivní motivací je potřeba něčeho dosáhnout, například dobrých známek, úspěchu nebo pochvaly. Oproti tomu negativní motivací je potřeba něčemu uniknout, například vyhnout se selhání, nebýt kritizován a odsuzován. Zkušenost s neúspěchem povětšinou ovlivňuje motivaci ke školní práci negativně, především pokud by dítě mělo potíže dlouhodobě či opakovaně. Tento neúspěch často představuje negativní motivační impulz, posiluje negativní očekávání a obavy z dalšího selhání. Každé další opakující se selhání posiluje potřebu vyhnout se neúspěchu a snižuje pozitivní motivaci. Školní neúspěch, respektive strach z neúspěšnosti, významnou měrou ovlivňuje motivaci ke školní práci i důvěru dítěte, že může požadavky školy zvládnout. Špatné známky jsou příčinou nejhorších zážitků 30 % starších šolaček ve věku od 11 do 15 let. (Vágnerová, st. 129-130, 2005)

Svémi výchovnými postupy, jako jsou organizační formy nebo volba metod, učitel ovlivňuje sociální motivaci žáků. Důraz na soutěžení má vliv na aktualizaci sociálních potřeb. Pokud je soutěž využívána rozumně, znamená to, že se dodržují dané podmínky

(všichni žáci mají šanci na úspěch, důraz je kladen na to aby se žák aktivně zapojoval a pracoval úspěšně, než na to, aby byl lepší než ostatní, a podobně), může probíhat aktualizace sociálních potřeb pozitivně. Pokud však nejsou některé, nebo snad všechny podmínky dodržovány, může to na některé žáky působit demotivačně. Odrazovat to slabší žáky a vytvářet nekooperativní atmosféru, která může vést k lhostejnosti. (Pavelková, st. 38, 2002)

Smysl školní práce je většinou důležitější pro starší žáky. Pokud se jeví jako bezvýsledná, nepotřebná a samoúčelná, klesá i motivace k učení. Je to jeden z faktorů, který vztah ke škole jako takové ovlivňuje. Za jednoznačně pozitivní považují zvládnutí trivia, čili čtení, psaní a počítání. Jiné znalosti mohou být brány samoúčelné, potřebné pouze pro splnění požadavků přijímacích zkoušek na střední školu. Pokud starší školák nemíní studovat, jeví se mu mnohé školské znalosti jako nadbytečné. (Vágnerová, st. 129, 2005)

Na tvorbě pozitivní sociální motivace žáků se silně podílí i převažující úroveň sociálních potřeb u učitelů. Učitelé s velmi rozvinutou potřebou afiliace svým přívětivým, emocionálním zájmem o žáky a poskytováním sociální opory, zapřičiňují ve třídě ve větší míře pozitivní vztahy. Bývá také navozeno příjemné klima tolerance, respektu či přátelství mezi spolužáky. (Pavelková, st. 38, 2002)

5 ŠKOLNÍ ZDATNOST A JEJÍ VLIV NA PROŽÍVÁNÍ STRACHU

5.1.1 Školní zdatnost

Jedná se o relativně stabilní jev, který je především určován úrovní žáka ve srovnání s požadavky školy, strukturou jeho dispozičních předpokladů (především mírou a významem jednotlivých dispozic) a také vývojovými změnami v průběhu žákova studia. Školní zdatnost je u každého žáka rozdílná a během školní docházky se projevuje vcelku stálou prospěchovou charakteristikou. Předpokládá se i jakási obecná školní zdatnost, typická pro žáka určitou strukturou a mírou, která funguje i na vyšších stupních školy. Je ovšem nutné počítat s mnoha výjimkami, protože jsou žáci, pro něž uvedená charakteristika neplatí a jejich vývoj školní zdatnosti se zcela liší od uvedených poznatků. (Dvořáková, st. 70, 2000)

Komplex kompetencí, bez kterého žák ve škole může jen stěží uspět, nebo také adaptace na školu, bývá označován jako školní zdatnost. Součástí které jej tvoří, označujeme jako obecné rozumové i dílčí specifické schopnosti, dovednosti a návyky, sociální kompetence a respektované hodnoty, které žákovi umožňují zvládnout nároky školy, ať už jde o výuku či o vztahy ke spolužákům a učiteli. Oblasti, ve kterých se mohou objevit nežádoucí či nedostatečné projevy a tím představovat patologický problém, se dělí do čtyř oblastí. První oblast se týká práce a výkonu. Dítě neprospívá, má špatné výsledky, a to buď ve všech předmětech nebo jen specificky, v jedné oblasti. Pokud není možné nalézt zjevnou příčinu školního neprospěchu, učitel přisuzuje toto selhání přímo dítěti. Myslí si, že neplní své povinnosti a že za to musí být pokáráno. Další problémy se nachází v oblasti chování. Projevují se nerespektováním pravidel a narušováním různých normativních systémů. Učitelé mají tendenci chápat toto chování jako projev nežádoucích osobnostních vlastností daného dítěte či mladistvého. Školní dítě je považováno za dostatečně zralé na to, aby pochopilo běžné normy nastavené společností či přímo školou a fungovat podle nich. Pokud toho není schopno, je označováno jako viník. Problémy v sociálním začlenění do skupiny. Školní zdatnost zahrnuje také schopnost zvládnout roli spolužáka, to znamená, že žák se musí být schopen nejenom adaptovat na třídu, ale také dosažení určité pozice, ocenění a přijetí třídou, která je specifickou variantou vrstevnické skupiny. Poslední oblast zahrnuje problémy v sebehodnocení a citovém prožívání. Protože se odlišnost v emočním prožívání a problémy sebehodnocení ve škole často nijak zjevně neprojevují, tím pádem nemusí být jedinec hodnocen negativně. Na druhou stranu je složitější takové dítě či

adolescenta pochopit. Učitel si často nedovede představit nebo se vžít do situace žáka, a do toho, jaké pocity ovlivňují jeho chování. (Vágnerová, 28-31, 2005)

5.2 Školní neúspěšnost

Průcha (2003), definuje školní neúspěšnost jako podprůměrné až nevyhovující výsledky při školním hodnocení vzdělávacích výsledků žáků. Z pedagogicko-psychologického hlediska je vysvětlována jako selhávání dítěte či adolescenta v podmínkách školního edukačního prostředí nejen špatným prospěchem ale také vytvářením negativních psychických postojů ve vztahu k vlastnímu učení a ke vzdělávání vůbec. Jedním z charakteristických symptomů školní neúspěšnosti bývá strach ze školy jako takové, který může vést až k ohrožení psychického zdraví dítěte či adolescenta. Školní neúspěšnost může mít vliv na volbu vzdělávací dráhy jednotlivce, a tím i jeho budoucí život. (Průcha, Mareš, Walterová, st. 240-241, 2003)

Chybovat není důkazem neúspěchu, nýbrž je to organická a potřebná součást procesu učení. Děti se prostřednictvím chyb učí tím, že se snaží přijít na to, kde se zmýlily, vytvářejí si strategie, jak se chybám v budoucnu vyhnout. Selhání ve škole, je tedy spíše postojem mysli než objektivní skutečností. Děti, které zaujmou tento postoj, někdy i za pomoci učitelů, kteří jim neustále dávají špatné známky a kritizují je před třídou, budou mít tendenci vzdávat se a projevovat velmi nízkou motivovanost i pokud je zvládnutí úkolu teoreticky v jejich silách. Pokud se u těchto žáků, jedná o externí locus of control, mohou ze svých neúspěchů vinit druhé nebo samotný vyučovací předmět. Jsou-li však zaměřeni interně, bude u nich převládat pocit že je to jejich chyba, ale finální důsledek bude stejný: pro děti se neúspěch stane zvykem. (Fontana, st. 219, 2003)

Potřeba uspět, dosáhnout dobrého výkonu a být za něj dobře ohodnocen, je přirozenou motivační tendencí školáků. Jedná se o důležitý stimul jejich aktivity a úsilí, děti potřebují být dobře ohodnoceny, aby získaly potřebné uspokojení a zdravé sebevědomí. (Vágnerová, st. 33, 2005)

Jestliže dítě úspěšné není, zvyšuje se riziko možných pocitů nejistoty a méněcennosti, které mohou být generalizované. Může se jednat o případy, kdy neúspěšní žáci nejsou dostatečně motivováni, nemají žádný subjektivní důvod, aby vynakládali tolik potřebné úsilí, protože školního úspěchu bez píle a snažení dosáhnout nelze. Osobní význam neúspěchu, může být pro žáka různý. Buď se tím trápí a může závažně snížit jeho sebehodnocení, nebo mu nijak zvlášť nevadí, netrápí se jím, protože, má jiné hodnoty. Působení různých obranných

mechanizmů, jako je například bagatelizace, může zapříčinit lhostejnost žáka ke špatným známám a ubírá školní úspěšnosti výraznou měrou na významu. (Vágnerová, st. 34, 2005)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Nadměrné prožívání strachu může dětem a mladistvým značně ztížit běžné navštěvování školy. Jedinec, který konstantně trpí stresem vyvolaným školním prostředím, svou pozornost soustřeďuje především na tyto obavy spojené s navštěvováním školy. Tudíž jeho koncentrace na školní povinnosti bývá značně narušená. Dalším negativním jevem spojeným s nadměrným prožíváním strachu ve školním prostředí je záškoláctví. Žák soustavně vyhýbající se škole, nejenom že zaostává za ostatními vzornými spolužáky, ale také může tento čas za školou trávit rizikovým chováním, které se může dále rozvíjet. Je proto na místě zjistit, jaké jsou původce strachu u dětí mladistvých ve vztahu ke školnímu prostředí.

6.1 Design výzkumného šetření

V našem výzkumu se zaměřujeme především na zjištění míry prožívání strachu ve školním prostředí u žáků středních škol, a z čeho jejich strach pramení. V jaké míře nadměrný strach negativně ovlivňuje školní úspěšnost žáka. Zda mají tendenci k nadměrnému prožívání strachu spíše dívky nebo naopak chlapci. Jaké jsou tělesné projevy strachu u dětí a mladistvých s nadměrným prožíváním strachu. A zda žáci informují své okolí (rodiče, učitelé, spolužáky) o svém strachu a úzkostech spojených s navštěvováním školy.

6.2 Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem, vycházejícím z hlavní výzkumné otázky, je zjistit míru prožívání strachu u žáků středních škol a další aspekty ovlivňující tuto proměnnou. Na základě hlavního výzkumného cíle jsme si stanovili tyto dílčí cíle:

- 1) Zjistit, jaké jsou rozdíly v prožívání strachu v závislosti na pohlaví žáků.
- 2) Popsat, jaký je vztah mezi prožíváním strachu a školní úspěšností.
- 3) Zjistit, zda žáci se sklonem k nadměrnému prožívání strachu mají tendenci chodit za školu či nikoliv.

6.2.1 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka: Jak ovlivňuje nadměrné prožívání strachu celkové působení žáků ve školním prostředí?

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jaké je prožívání strachu u žáků středních škol.
2. Jaké jsou rozdíly v prožívání strachu v závislosti na pohlaví žáků?
3. Jaké je prožívání strachu v souvislosti se školní úspěšností.
4. Jaký vliv má prožívání strachu u dětí na záškoláctví.
5. Jaký je vliv prožívání strachu u dětí na aktivitu ve vyučování.
6. Jaký vliv má prožívání strachu na oblíbenost žáka v třídním kolektivu.

6.3 Výzkumná metoda a technika

Vzhledem ke kvantitativní povaze výzkumu, jsme zvolili dotazníkové šetření. Dotazník sčítá bezmála 19 uzavřených položek a 3 otevřené položky. K možnosti odpovědi u uzavřených položek nám poslouží Likertova škála. Na otázky respondent odpovídá pomocí 5 bodové škály (od zcela souhlasím, po zcela nesouhlasím). Dotazníkové šetření bude provedeno na středních školách a dotazníky budou rozeslány respondentům prostřednictvím on-line platformy Survio.com.

Stupně reakcí: 1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

6.4 Výzkumný soubor

Jako výzkumný soubor byli zvoleni žáci vybraných středních škol v Moravskoslezském kraji. Přesněji se jedná o žáky Střední odborné školy a gymnázia Frýdek-Místek, SŠ Boskovice a Masarykova gymnázia v Příboře. Vzhledem k nedávnému uzavření jak středních, tak základních škol v souvislosti s pandemií COVID-19 byl výzkumný soubor vybrán pomocí dostupného výběru. Tento typ výběru závisí na možnostech výzkumníka, což znamená, že si výzkumník vybral osoby ochotné vyplnit dotazník a ty, které jsou nejbližší dostupné.

Z hlediska složení výzkumného souboru, tvoří počet dotazovaných převážně dívky (77 %) a v menší míře chlapci (23 %). Věková kategorie se pohybuje v rozmezí od 15 do 20 let.

Tabulka 1. Střední škola

Střední škola	Počet respondentů
Gymnázium a Střední odborná škola, Frýdek-Místek	37
Vyšší odborná škola ekonomická a zdravotnická a Střední škola Boskovice	24
Masarykovo Gymnázium Příbor	59
Celkem	120

Tabulka 2. Ročník střední školy a pohlaví respondentů

Ročník	Dívky	Chlapci	Celkem
1. ročník	51	10	61
2. ročník	16	8	24
3. ročník	12	4	16
4. ročník	13	6	19
Celkem	92	28	120

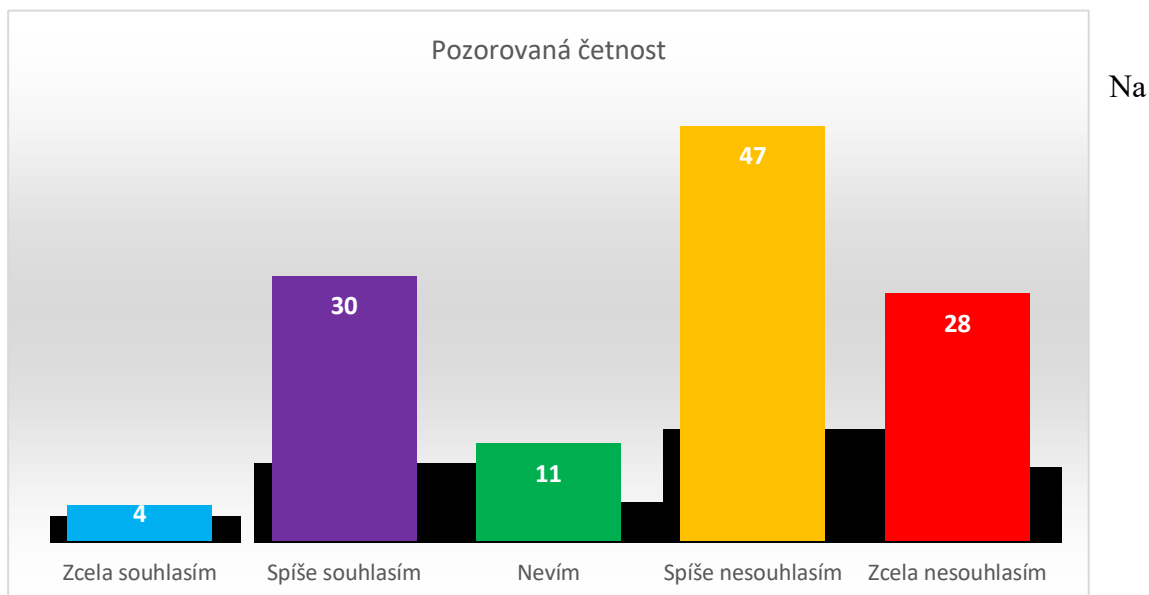
6.5 Sběr dat

Realizace sběru dat proběhla pomocí nestandardizovaného dotazníku, který byl vytvořený pro zhruba 150 respondentů. V samotném úvodu dotazníku je uvedeno, že je zcela anonymní a vyplněné údaje budou použity pouze k vyhodnocení dat. Jak již bylo uvedeno v kapitole 7.5, výzkumné šetření proběhlo na vybraných středních školách. Konkrétně se jednalo o žáky 1., 2., 3. a 4. ročníků střední školy. Počty žáků podle jednotlivých ročníků jsou uvedeny v tabulce č. 2. V závěru dotazníku jsou celkem tři identifikační otázky, které se týkají pohlaví, školy, kterou žák navštěvuje, a ročníku studia. Například díky 21. otázce můžeme vyhodnotit druhou výzkumnou otázku. Většinová část dotazníku je tvořena uzavřenými otázkami. Polouzavřená otázka je v dotazníku pouze jedna a otevřené otázky jsou tři. Návratnost dotazníků je 35 %. Velká část dotazníků byla vyřazena z důvodu nevyplnění nebo nejasnosti některých odpovědí. Vzhledem k nízkému počtu respondentů z vybraných základních škol nebyla získaná data relevantní, tudíž byl upraven výběr pouze

na střední školy a byli jsme nuceni vyřadit otázku č. 22 v dotazníku zjišťující věkovou kategorii respondentů. Sběr dat proběhl v dubnu a květnu 2020.

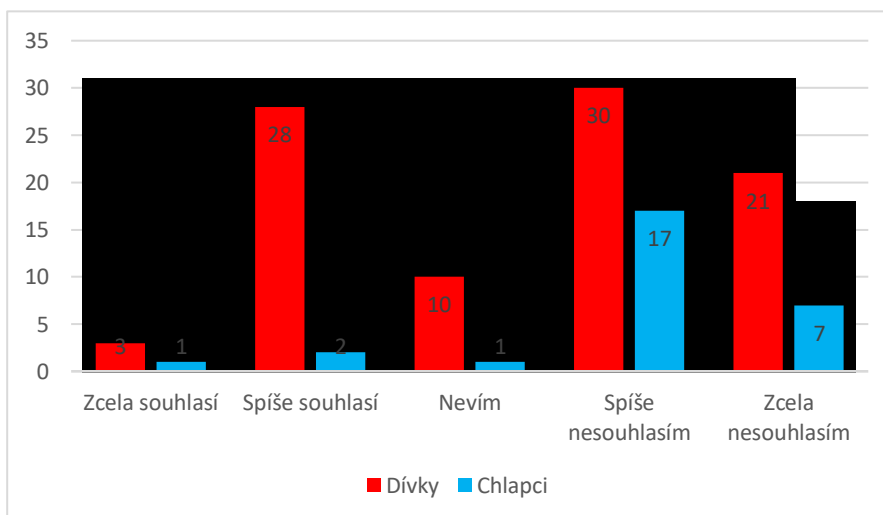
6.6 Analýza dat

1. *Když se mám ráno vypravit do školy, pociťuji strach a úzkost.*



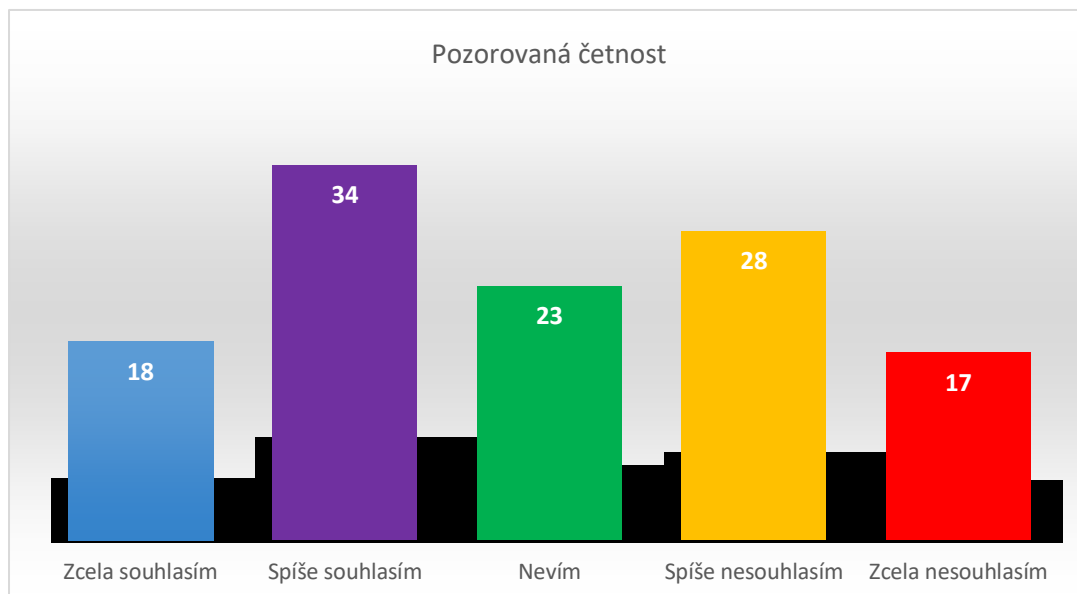
Graf 1: *Když se mám ráno vypravit do školy, pociťuji strach a úzkost.*

otázku, zdali pociťují úzkost, když se mají vypravit do školy, odpovídali respondenti pomocí pětibodové škály od zcela souhlasím až zcela nesouhlasím. První bod škály, zcela souhlasím, preferuje 3 % respondentů, spíše souhlasím 25 % respondentů, neutrální postoj zaujímá 9 % respondentů, spíše nesouhlasím si zvolilo jako odpověď 47 % a zcela nesouhlasím 23 %. Z grafu jasně vyplývá, že nejvíce respondentů (39 %), se spíše neobává příchodu do školy a naopak značnou menšinu tvoří respondenti kteří se rozhodně bojí příchodu do školy (3 %).

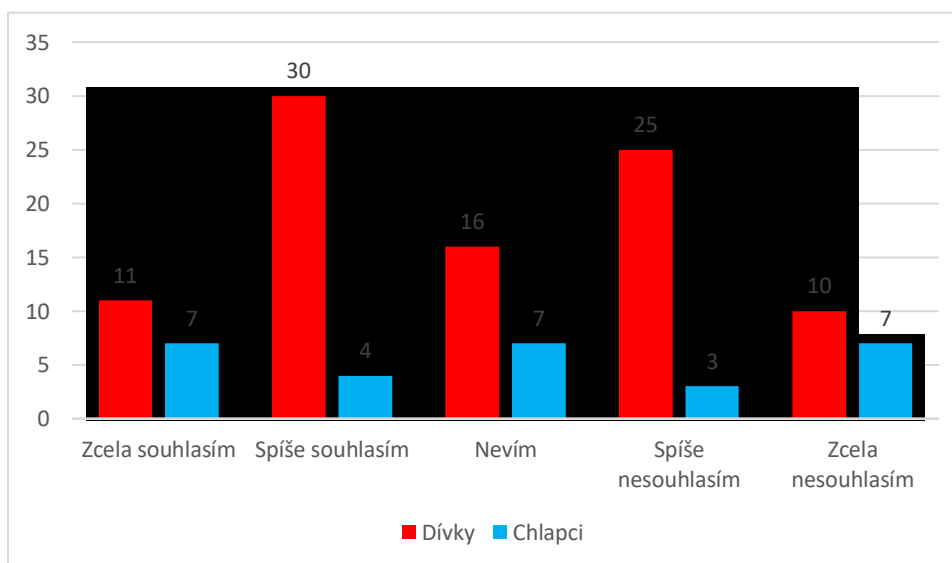


Z grafu je zřejmé, že dívky prožívají strach před příchodem do školy intenzivněji nežli chlapci.

2. Myslím si, že jsou tyto pocit před návštěvou školy naprosto běžné.

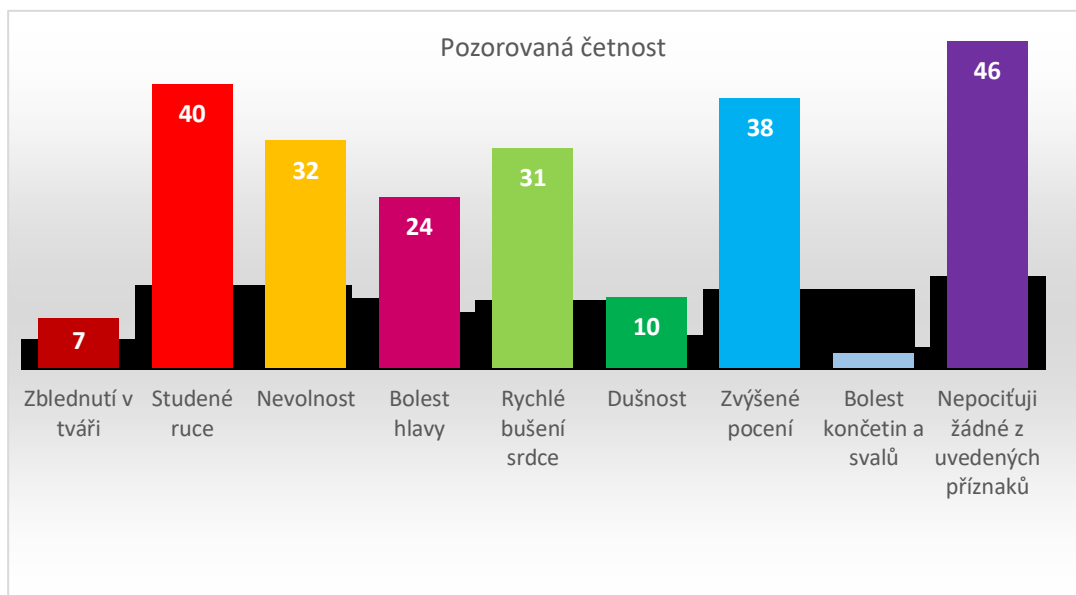


Z odpovědí jasně vyplývá, že 28 % respondentů spíše souhlasí s názorem, že je běžné navštěvovat školu s pocitem strachu a úzkosti. Naopak jako druhou nejčastější odpověď (23 %) respondenti zvolili, že spíše nesouhlasí. Nejmenší počet respondentů (14 %), odpovědělo, že s tímto tvrzením zcela nesouhlasí. Jako možnost odpovědi „Zcela souhlasím“, si zvolilo 15 % respondentů a 19 % respondentů se k této otázce vyjádřilo neutrálně.



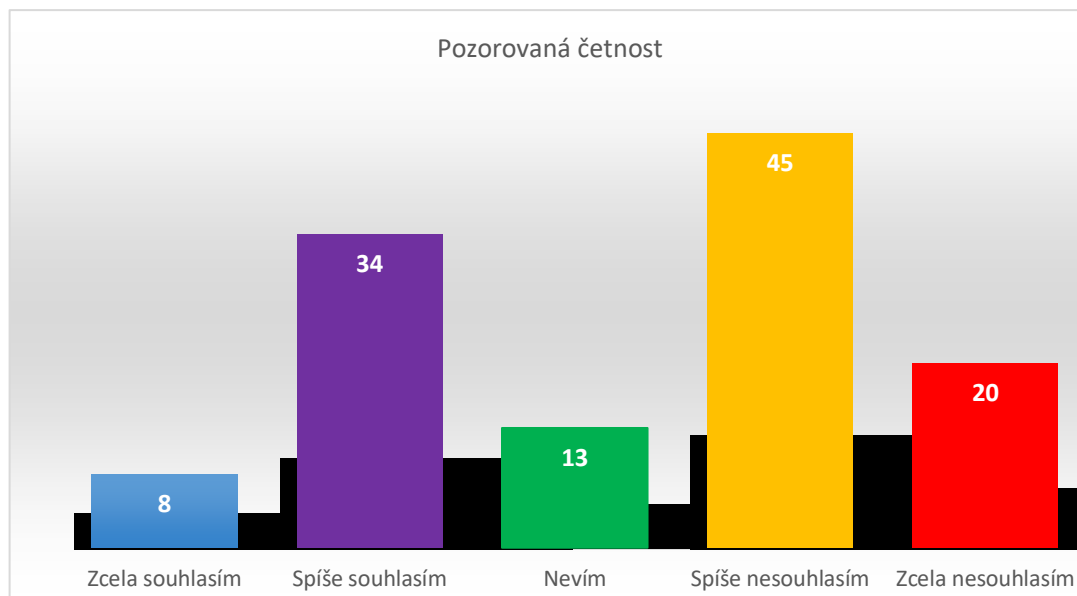
Graf jasně poukazuje na to, že valná většina dívek spíše souhlasí s uvedeným tvrzením, zatímco chlapci se ve většině odpovědí shodli.

3. Kromě těchto pocitů, na sobě také pozorují následující tělesné příznaky (Lze označit více možností):



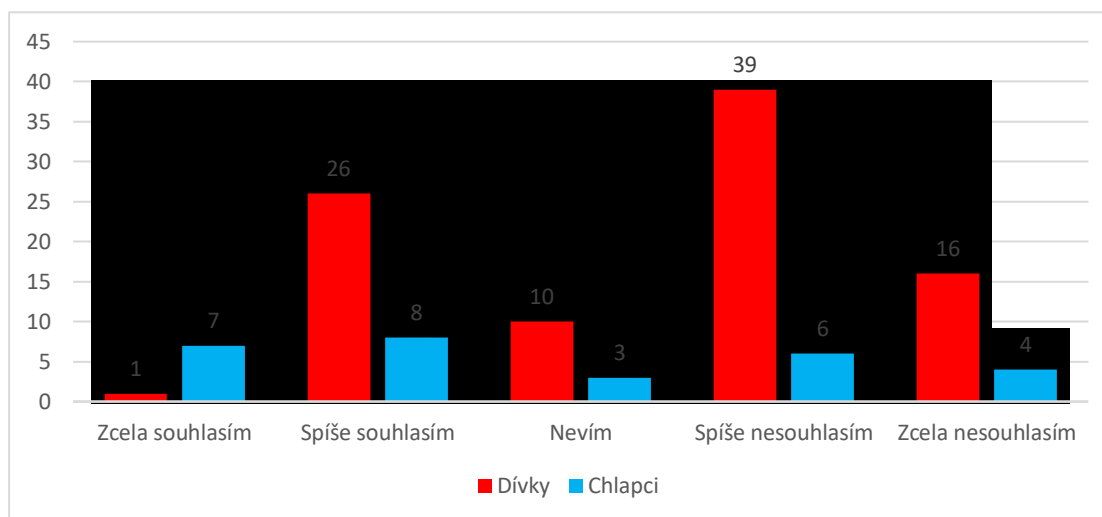
Graf poukazuje, že nejvíce respondentů (38 %), žádné somatické příznaky strachu či úzkosti nepocítuje. 33 % respondentů má projevy v podobě studených rukou a jen o něco málo respondentů (32 %) má tělesné příznaky ve formě nadměrného pocení. 27 % respondentů trápí ve spojení se strachem a úzkostí nevolnost. Jednou z častých odpovědí (26 %) bylo také zvýšené bušení srdce. Bolesti hlavy, jako jedním z příznaků strachu a úzkosti, trpí 20 % respondentů. 8 % respondentů pak uvedlo jako odpověď dušnost. Zblednutí v tváři, si zvolilo jako méně častou odpověď 6 % respondentů. A pouhé 2 % procenta všech dotázaných osob uvedlo jako somatický příznak bolest končetin a svalů.

4. Ve škole se necítím pohodlně



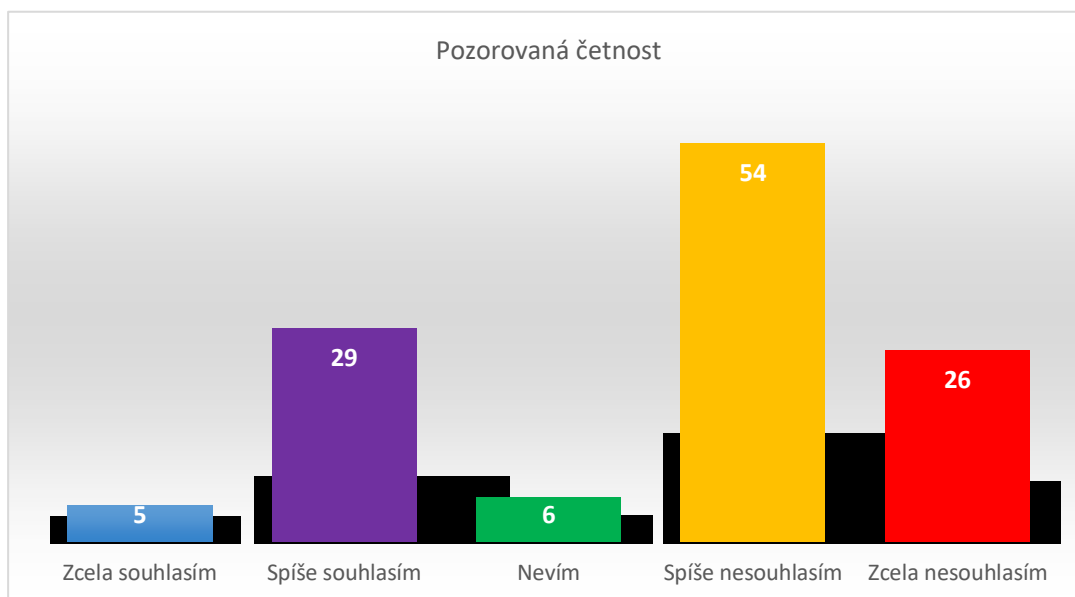
Graf 6. *Ve škole se necítím pohodlně*

Z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů (38 %), spíše nesouhlasí s uvedeným tvrzením a ve škole cítí komfortně. Nejméně respondentů (7 %) se ve škole pohodlně necítí. Avšak druhý největší počet respondentů (28 %) s uvedeným tvrzením spíše souhlasí. 17 % respondentů s tvrzením zcela nesouhlasí a 11 % respondentů zaujalo neutrální postoj.

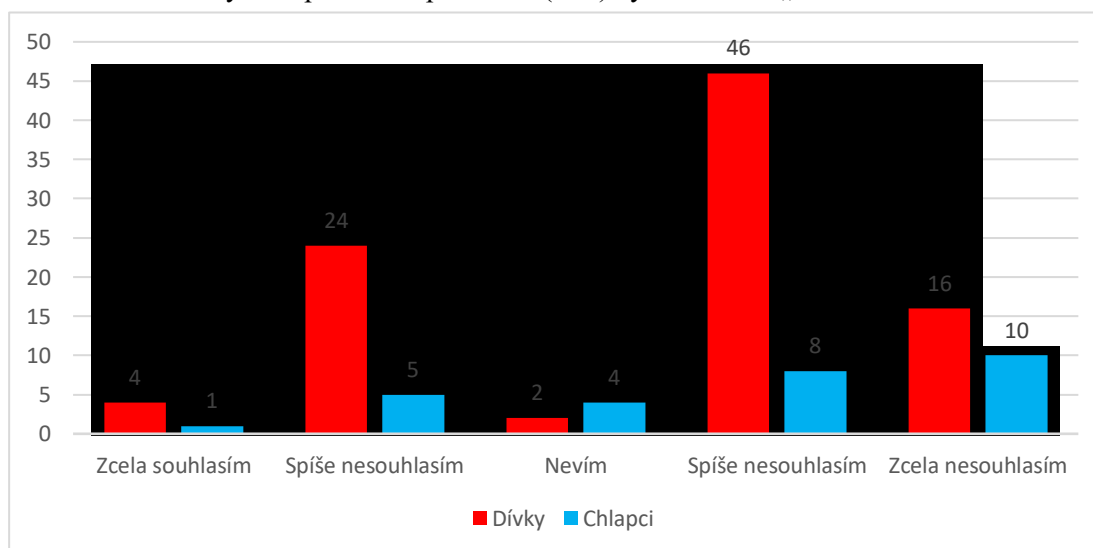


Graf ukazuje, že nejvíce dívek spíše nesouhlasí s uvedeným tvrzením, zatímco většina chlapců se ve škole pohodlně necítí.

5. Po příchodu do školy pocítuji neustálé napětí, díky kterému se nejsem schopen(a) uvolnit.

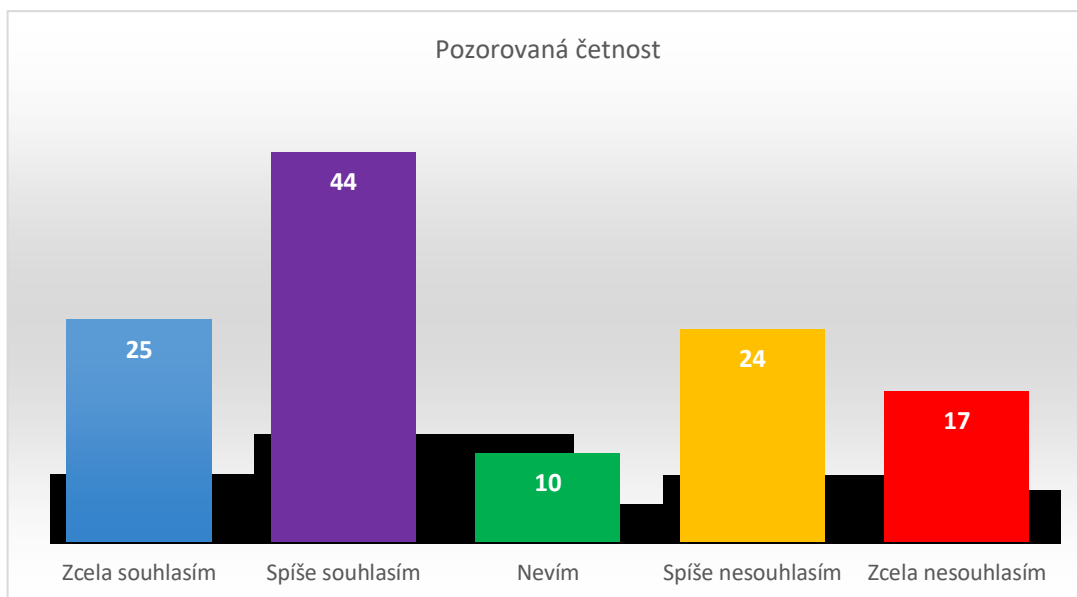


Bezmála 45 % respondentů že s uvedeným tvrzením spíše nesouhlasí, a že nepocítují neustálé napětí po příchodu do školy. Nejméně respondentů (4 %) zvolilo jako odpověď „Zcela souhlasím“. Mezi odpověďmi „Spíše souhlasím“ (24 %) a „Zcela nesouhlasím“ (22 %) je rozdíl pouze 2 %. Jednou z méně častých odpovědí respondentů (5 %) byla možnost „Nevím“.

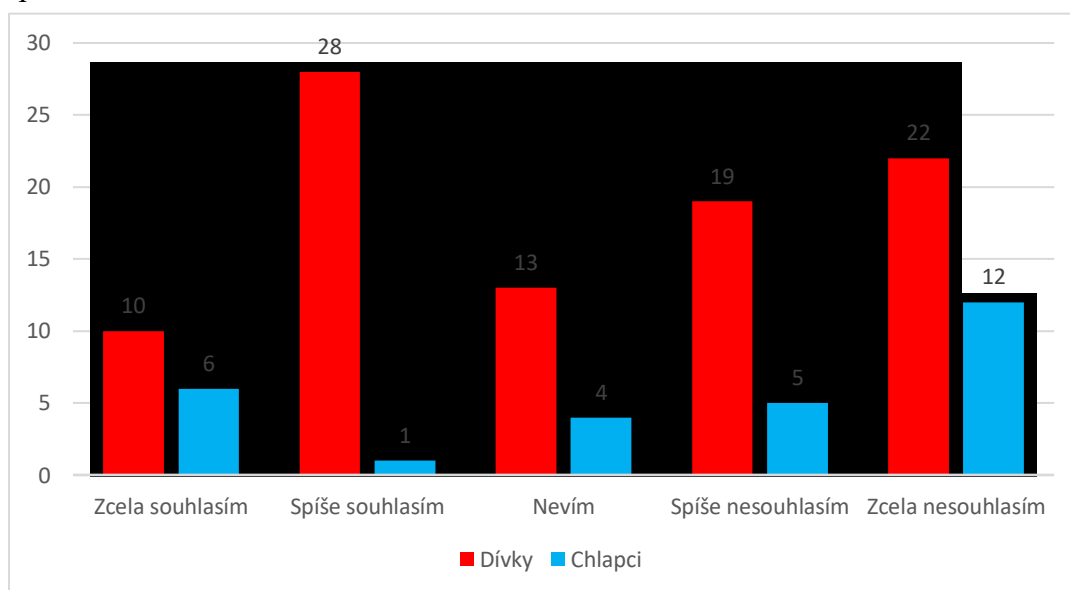


Již z grafu je zřejmé, že nejvíce dívek a chlapců spíše nesouhlasí s uvedeným tvrzením.

6. *Někteří učitelé ve mě vyvolávají pocit strachu.*

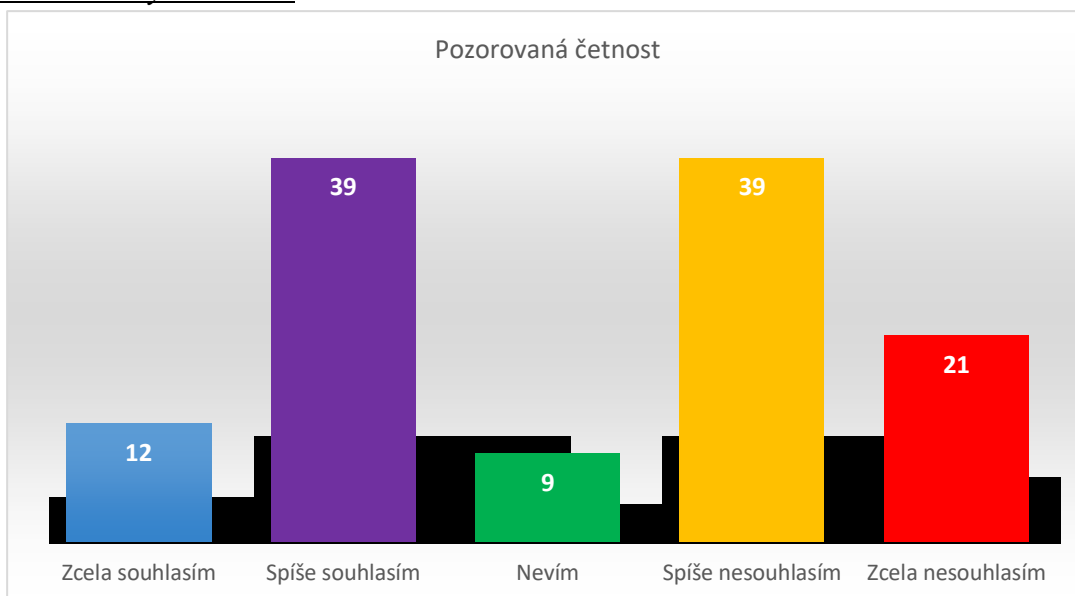


Respondenti zaujímající neutrální postoj vůči uvedenému výroku, tvoří nejmenší část všech dotázaných (8 %). U většiny respondentů (37 %) vyvolávají někteří členové učitelského sboru, pocit strachu. Druhá početná skupina respondentů (21 %) odpovídala „Zcela souhlasím“. Jen o jedno procento méně respondentů (20 %), si zvolilo jako odpověď „Spíše nesouhlasím“. S uvedeným tvrzením zcela nesouhlasilo 14 % respondentů.

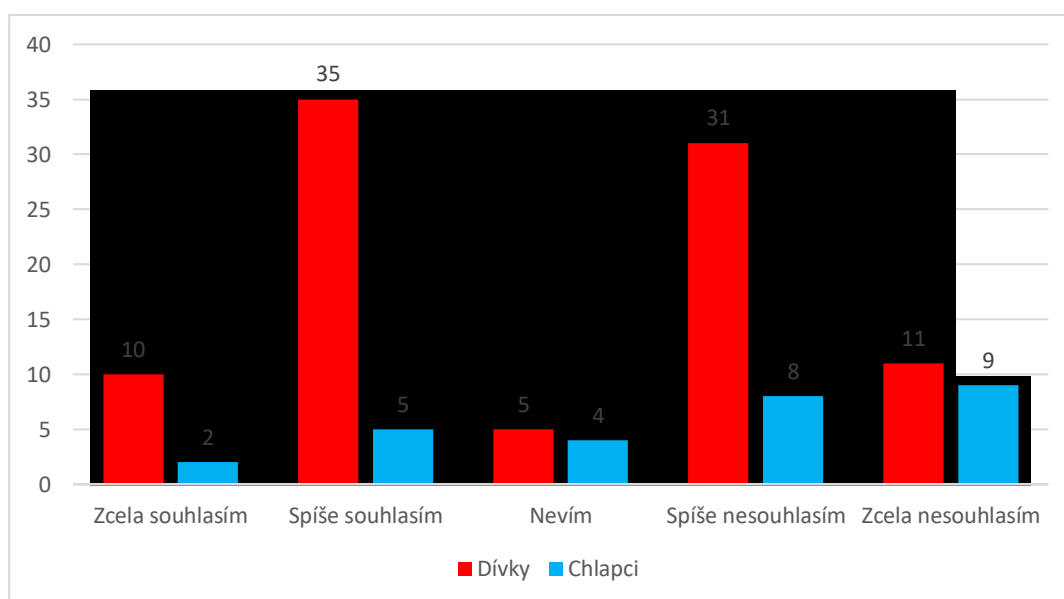


Z odpovědí na tuto otázku lze vyčíst, že ve větší míře dívky souhlasily s uvedeným tvrzením, zatímco chlapci s uvedeným tvrzením ve většině zcela nesouhlasí.

7. Mám strach z toho, že mě učitelé napomenou, když nebudu dostatečně aktivní ve vyučování.

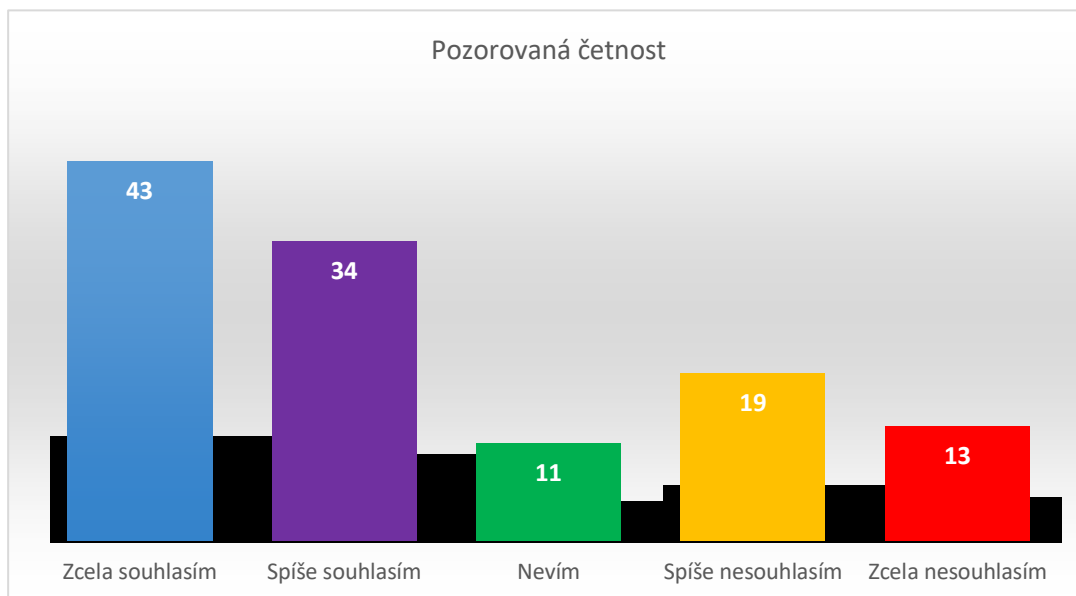


Z grafu vyplývá, že nejméně respondentů (8 %) zvolilo neutrální odpověď „Nevím“. Zajímavostí je, že dvě protichůdné odpovědi „Spíše souhlasím“ (33 %) a „Spíše nesouhlasím“ (33 %), si zvolilo stejný počet respondentů. Třetí největší počet respondentů (18 %), zcela nesouhlasilo s uvedeným tvrzením. Pouhých 10 % respondentů, se však zcela obává že budou napomenuti, pokud se aktivně nezapojí ve vyučování.

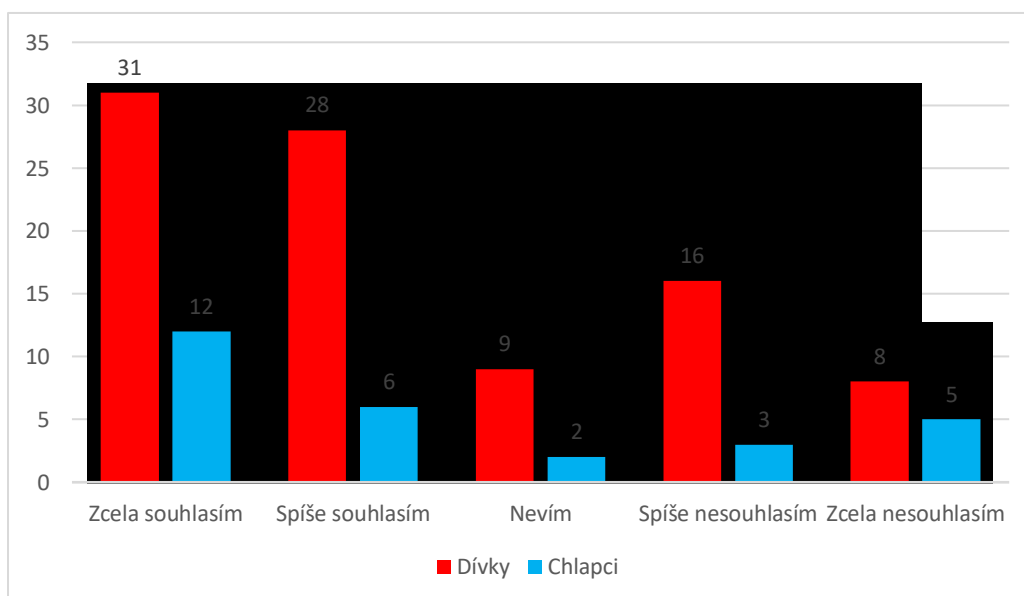


Z grafu je zřetelné, že u tohoto tvrzení odpovídaly dívky převážně protichůdně, zatímco chlapci buďto spíše souhlasili nebo zcela nesouhlasili.

8. Mám velké obavy z vystupování před třídou (např. ústní zkoušení, prezentace, atd.).

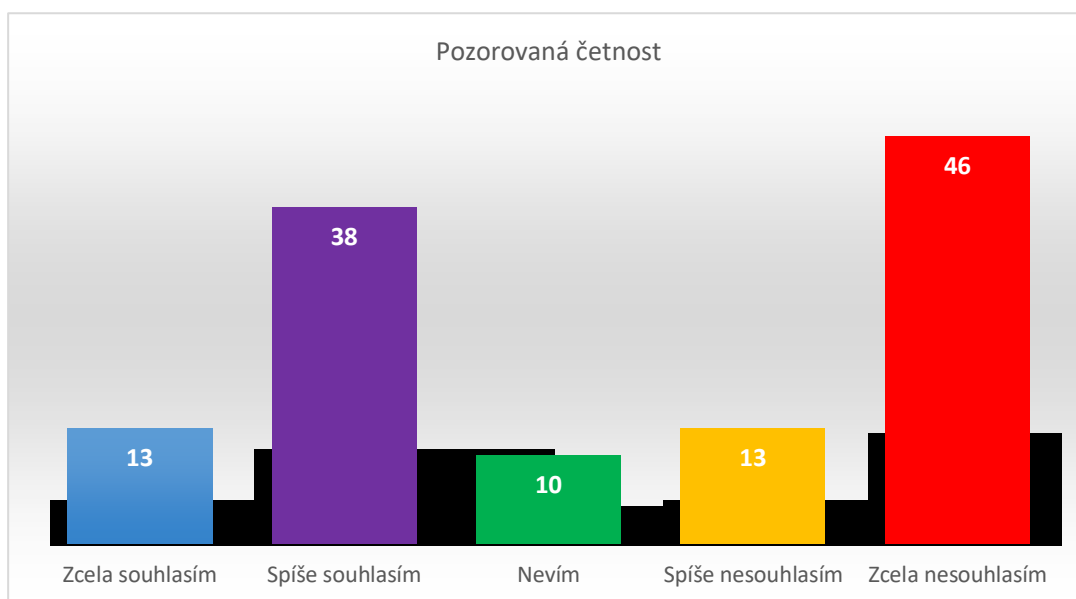


Z grafu je zřejmé, že nejvíce respondentů (36 %) se obává vystupování před třídou. Nejméně respondentů (9 %) zvolilo odpověď „Nevím“. Jako druhou nejčastější odpověď (28 %) respondenti zvolili „Spíše souhlasím“. Poměrně malá část respondentů (11 %) zcela nesouhlasila s tímto tvrzením a spíše nesouhlasilo 16 % respondentů.

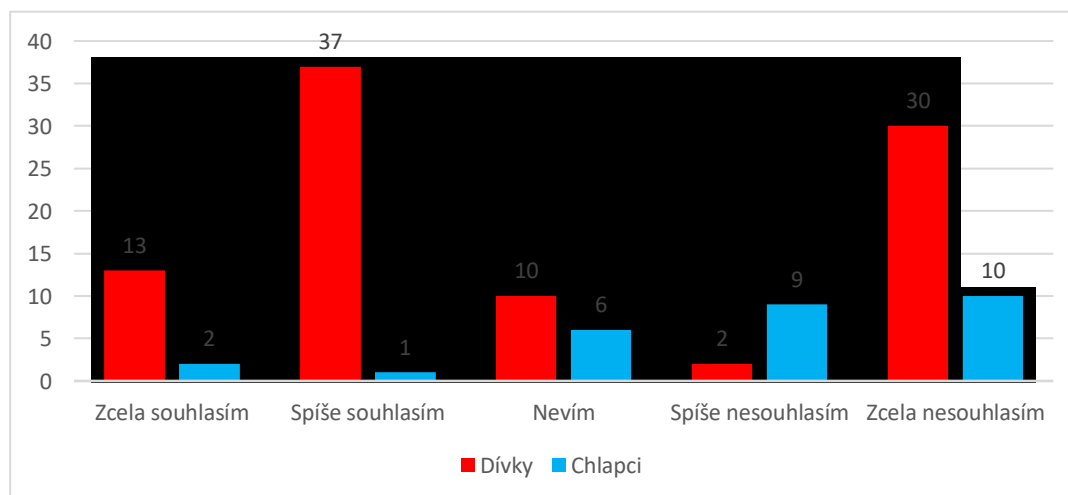


Získaná data jasně ukazují, že z vystupování před třídou mají obavy obě pohlaví přibližně stejně. Avšak značná část dívek se veřejného vystupování nebojí, což podle údajů z grafu o chlapcích říci nelze.

9. Svěřil(a) jsem se svým spolužákům o svém strachu a úzkostech spojených se školou.

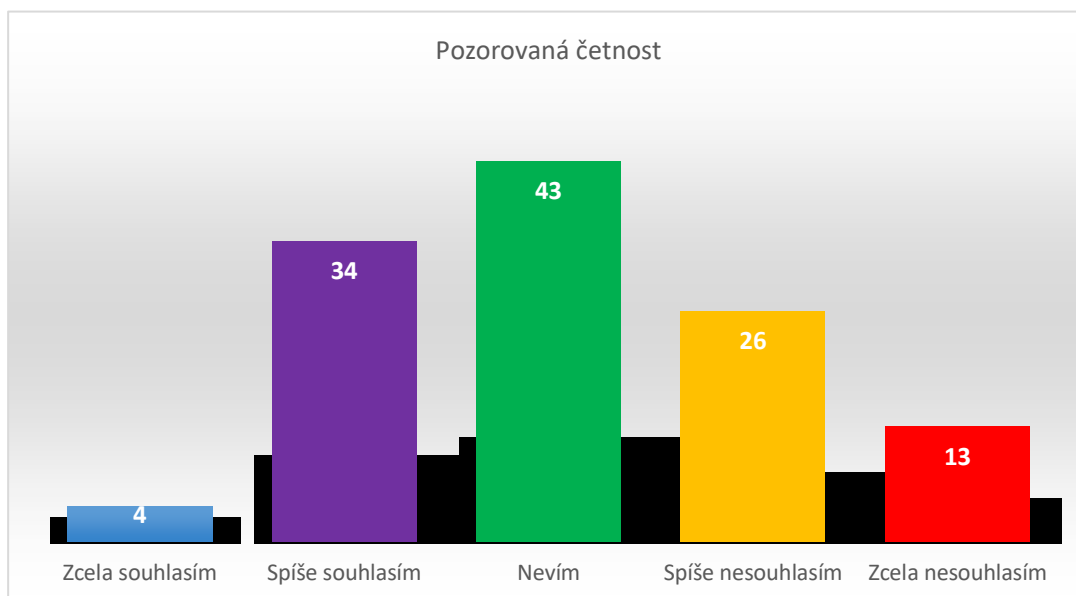


U tohoto grafu je zřejmá protichůdnost nejčastějších odpovědí. Zcela nesouhlasilo 38 % respondentů, avšak 32 % respondentů souhlasilo s uvedeným tvrzením. 8 % respondentů odpovědělo neutrálně. 11 % respondentů si zvolilo jako odpověď „Zcela souhlasím“ a spíše nesouhlasilo také 11 %.



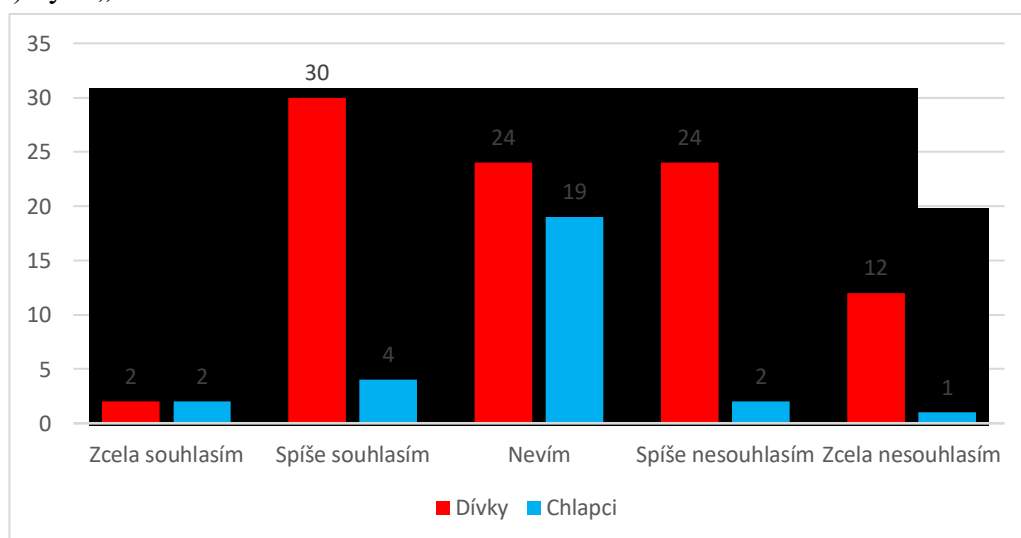
Z grafu je zřejmé, že se svými spolužákům se svými problémy spojenými s úzkostmi a strachem, svěřují mnohem více dívky nežli chlapci.

10. Jsem toho názoru, že jsem mezi svými spolužáky oblíbený(á).



Graf 18. Jsem toho názoru, že jsem mezi svými spolužáky oblíbený(á).

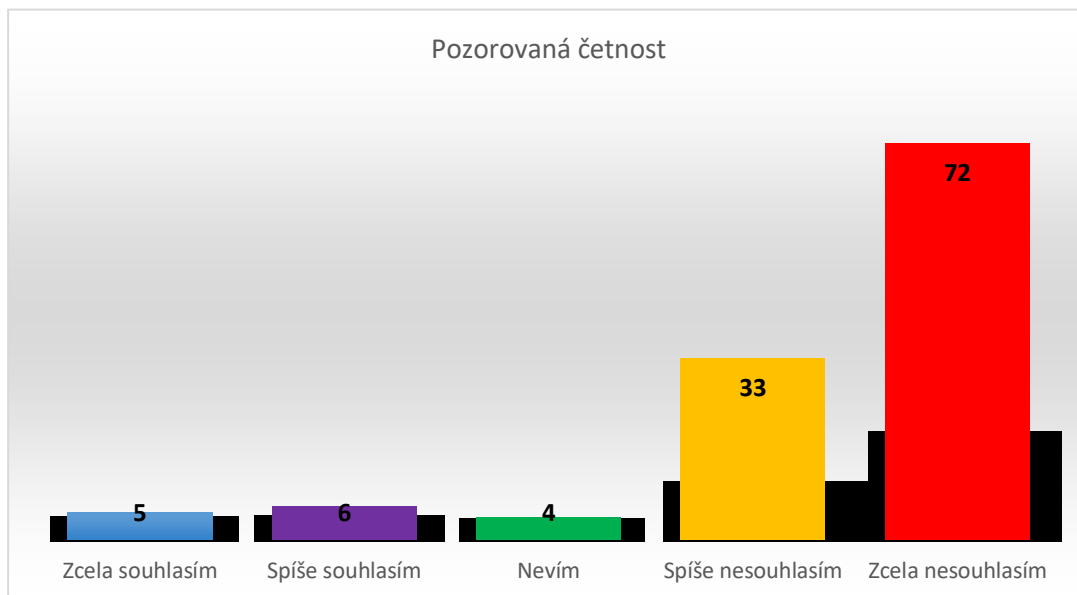
Tato otázka dává přehled o tom, zda se respondenti řadí mezi oblíbené žáky v třídním kolektivu. 36 % respondentů zvolilo neutrální odpověď „Nevím“. Druhou nejčastější odpovědí (28 %) bylo spíše souhlasím. Nejméně respondentů (3 %) s uvedeným tvrzením zcela souhlasilo. Spíše nesouhlasilo 22 % respondentů a druhou nejméně častou odpovědí (11 %) bylo „Zcela nesouhlasím“.



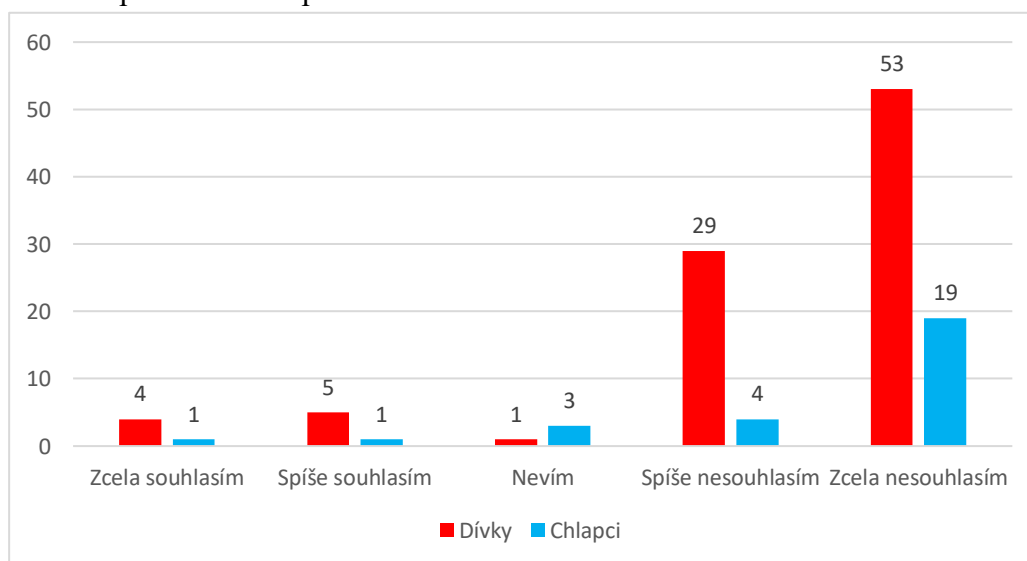
Graf 19. Jsem toho názoru, že jsem mezi svými spolužáky oblíbený(á). (Rozdělení podle pohlaví)

Odpovědi dotázaných značí, že se dívky cítí být více oblíbené nežli chlapci. Obě pohlaví v přibližně stejném množství odpověděla neutrálně.

11. Obávám se toho, že pokud by se můj prospěch zlepšil/zhoršil, mohl bych přijít o kamarády.

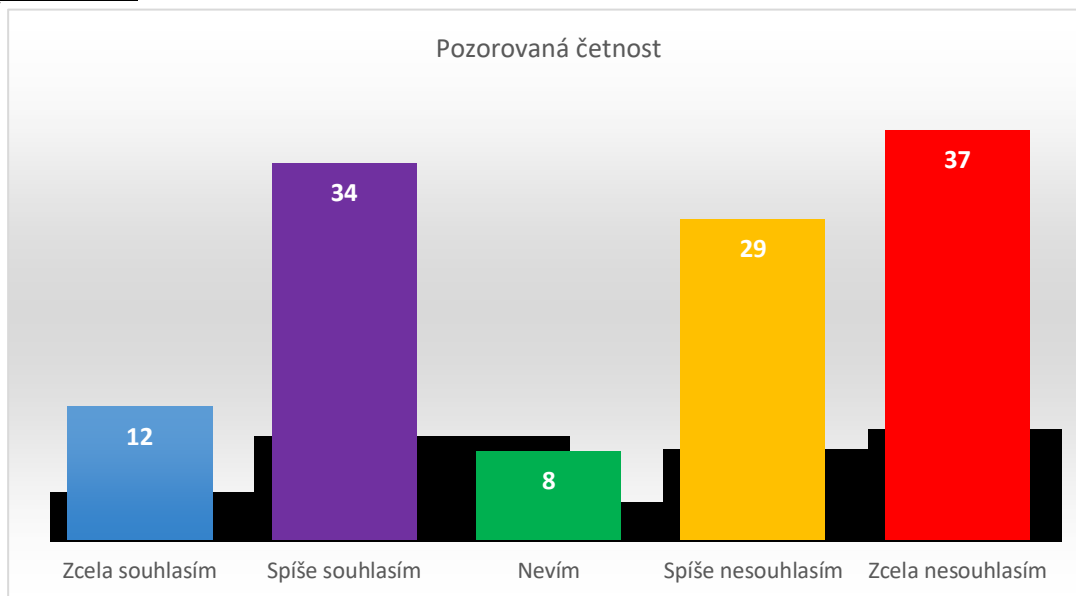


U tohoto tvrzení, převážná většina respondentů (60 %) zvolila odpověď „Zcela nesouhlasím“. Nejméně respondenti odpovídali „Nevím“, a to pouze 3 % všech respondentů. 28 % respondentů spíše nesouhlasilo a 5 % z nich spíše souhlasilo. Zcela souhlasilo pouhé 4 % respondentů.

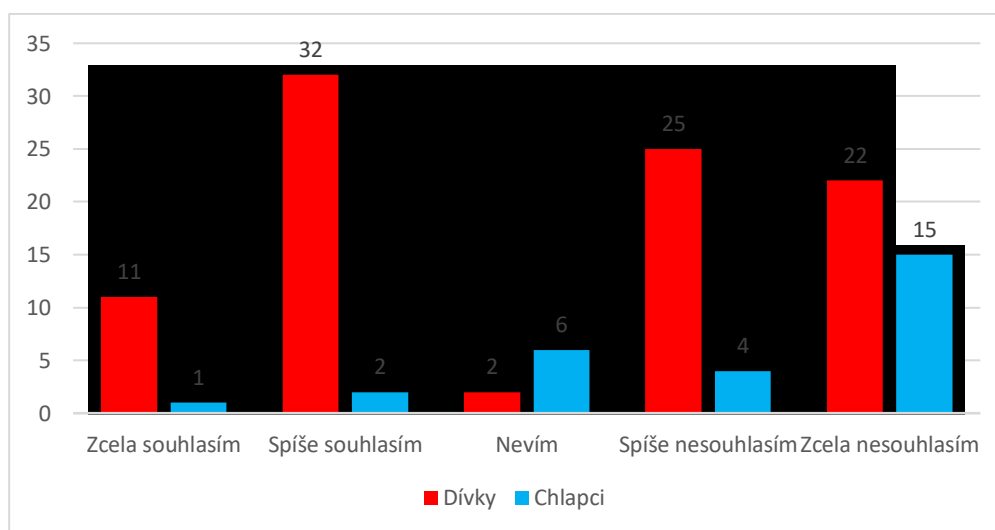


Jak dívky, tak i chlapci se převážně neobávají úbytku přátel pokud by se jim zlepšil/zhoršil školní prospěch.

12. Strach z komunikace se spolužáky, mi znemožňuje si s nimi vybudovat lepší vztah.

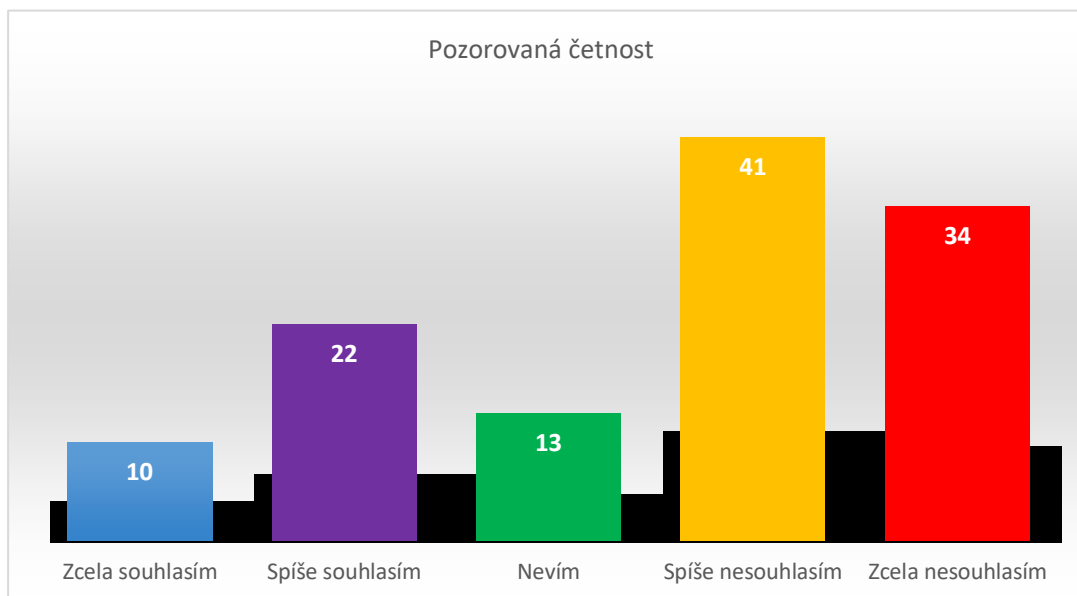


Bezmála 28 % respondentů s uvedeným tvrzením spíše souhlasilo. Oproti tomu, 24 % respondentů zvolilo odpověď „Spíše nesouhlasím“. Neutrálně se vyjádřilo nejméně respondentů (7 %). Nejvíce respondentů (31 %) s uvedeným tvrzením zcela nesouhlasilo. A pouhých 10 % si zvolilo jako odpověď „Zcela souhlasím“.

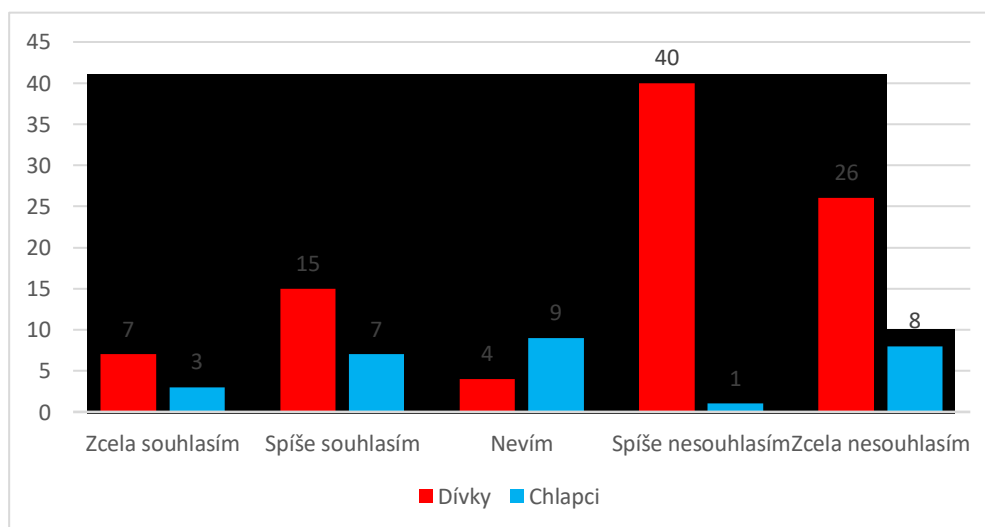


Odpovědi většiny dívek jsou v tomto případě poněkud nejednoznačné, avšak chlapci, s uvedeným tvrzením ve valné většině zcela nesouhlasí.

13. Vždy, když píšeme ve škole písemnou práci, strach z neúspěchu mě paralyzuje natolik, že nejsem schopen na otázku odpovědět správně.

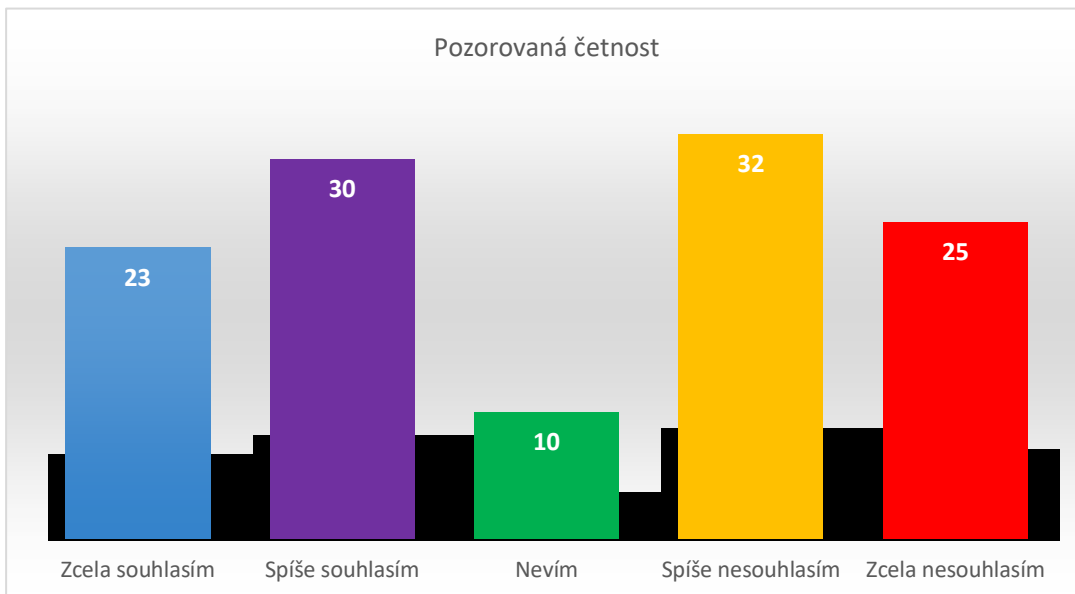


S uvedeným tvrzením spíše nesouhlasila většina respondentů, a to 34 % všech dotázaných. Zcela nesouhlasilo 28 % respondentů. Neutrálně se vyjádřilo 11 % respondentů. 8 % respondentů si zvolilo jako odpověď „Zcela souhlasím“ ale více jak dvojnásobek respondentů (18 %) s uvedeným tvrzením spíše souhlasilo.

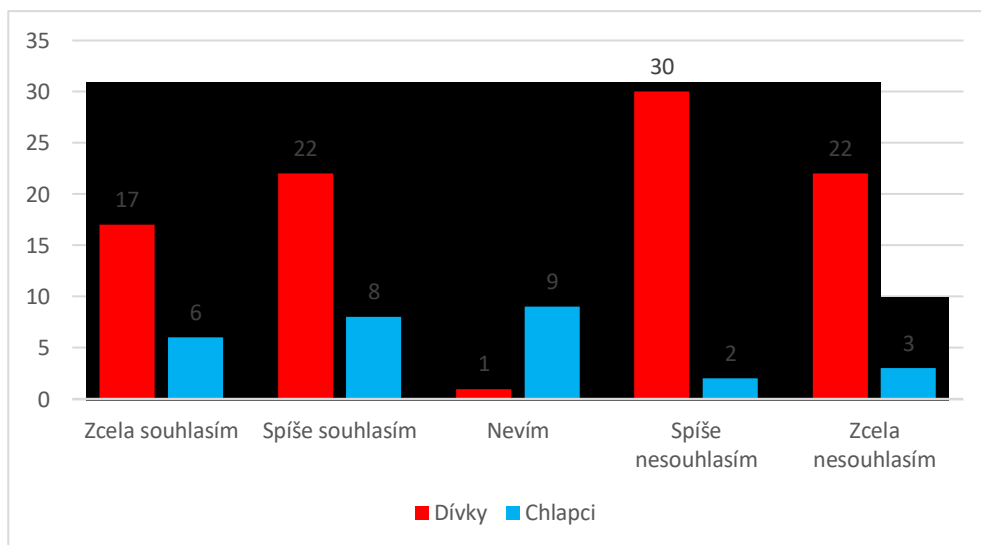


Většina dívek s tímto tvrzením spíše nesouhlasila, zatímco chlapci buď zcela nesouhlasili nebo byla jejich odpověď povětšinou neutrální.

14. Obávám se z reakce rodičů na můj neúspěch ve škole.

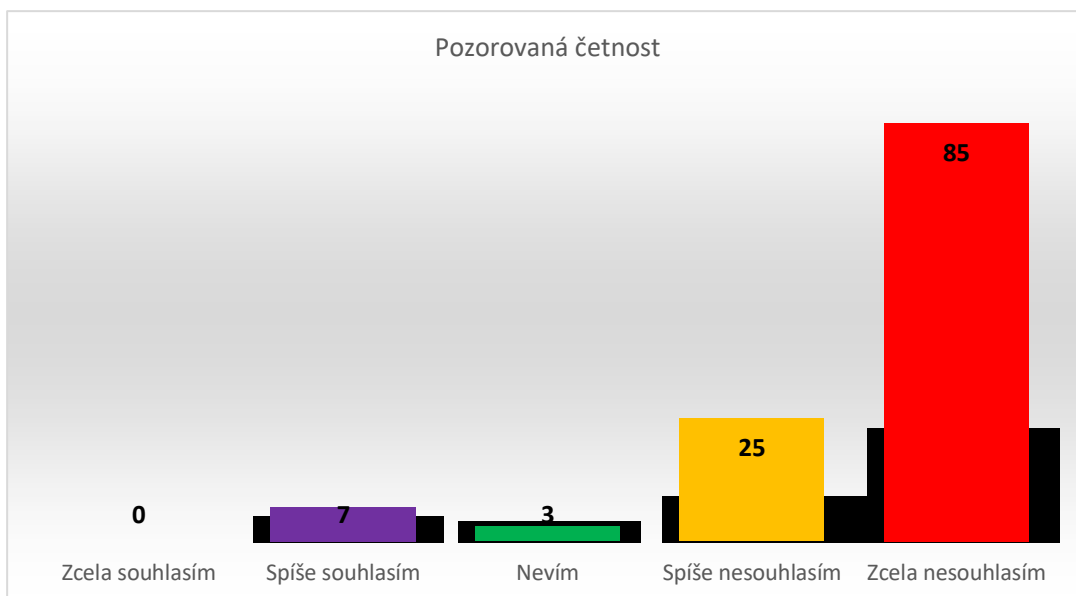


Volba odpovědí respondentů je u tohoto tvrzení velmi nejednoznačná. 27 % respondentů spíše nesouhlasilo, jednalo se tedy o nejčastější odpověď. Nejméně respondentů (8 %) si zvolilo jako odpověď „Nevím“. Druhou nejčastější odpovědí (25 %) bylo „Spíše souhlasím“. 21 % všech respondentů s uvedeným tvrzením zcela nesouhlasilo a 19 % zcela souhlasilo.



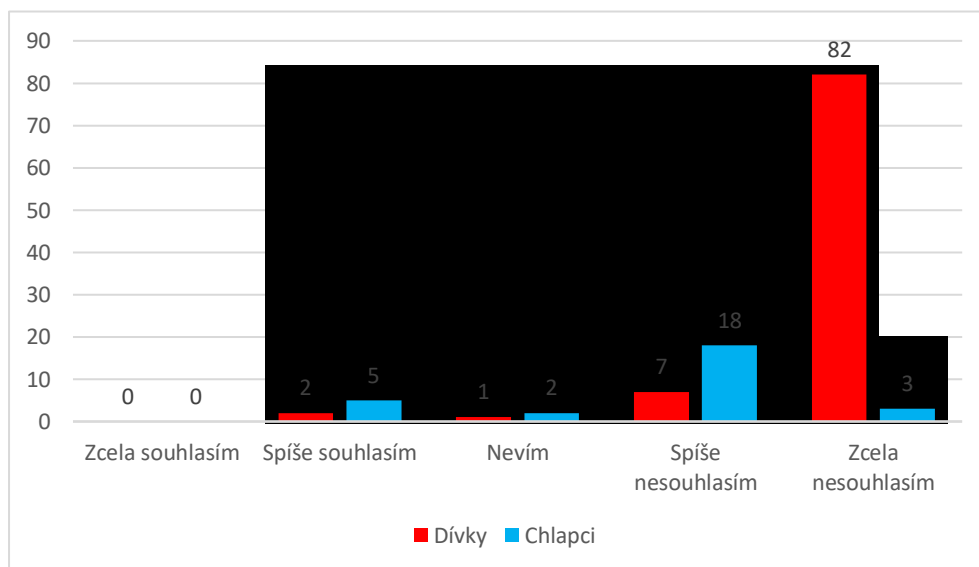
Z grafu překvapivě vyplývá, že se reakce rodičů na neúspěch více obávají chlapci nežli dívky.

15. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, raději jdu za školu abych se tomu vyhnul.



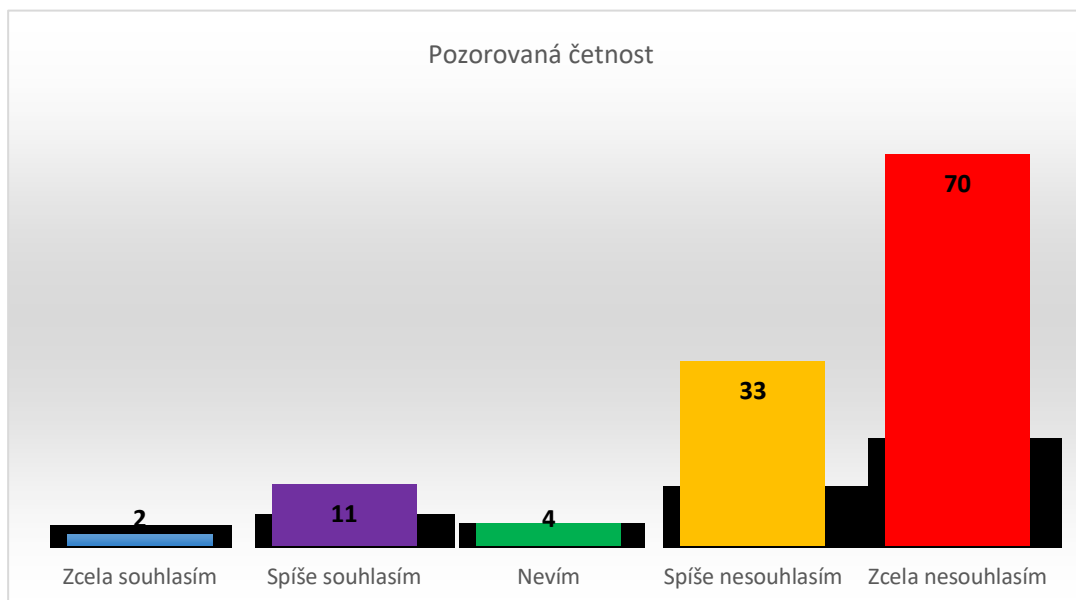
Graf 28. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, raději jdu za školu abych se tomu vyhnul.

Jako u jediné ze všech otázek a tvrzení, odpovědělo 0 % respondentů odpovědí „Zcela souhlasím“. Avšak 71 % všech dotázaných s uvedeným tvrzením zcela nesouhlasilo. Pouhé 3 % všech respondentů odpověděla neutrálně. Spíše souhlasilo 6 % dotázaných a 21 % respondentů spíše nesouhlasilo s uvedeným tvrzením.

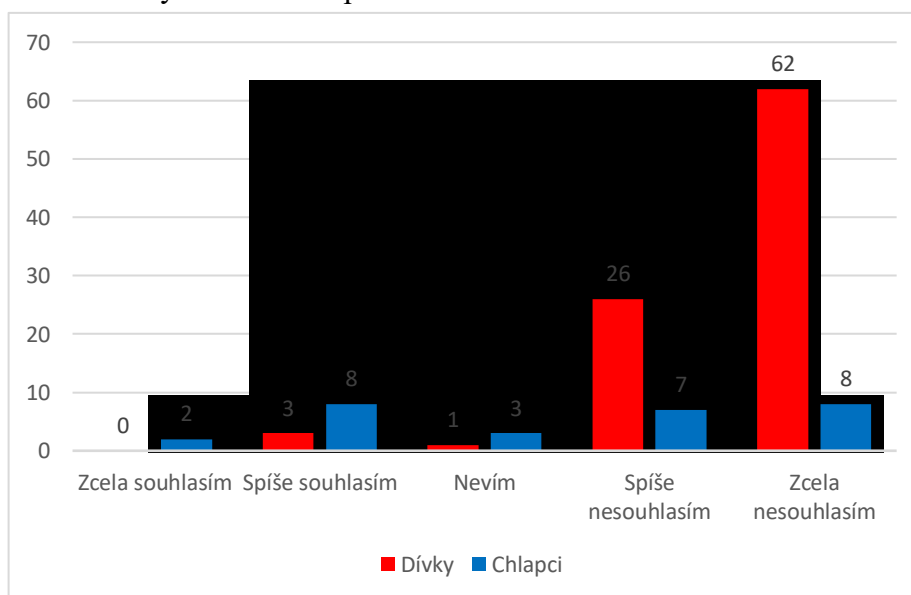


Ze získaných dat v grafu lze říci, že dívky s uvedeným tvrzením zcela nesouhlasí a nemají tendenci se škole vyhýbat. Valná část chlapců s uvedeným tvrzením spíše nesouhlasila.

16. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, předstírám nemoc, abych se zkoušení vyhnul.



Z grafu je zřetelné, že nejvíce respondentů (58 %), odpovědělo zcela nesouhlasím a pouhá 2 % s uvedeným tvrzením zcela souhlasilo. 3 % dotázaných odpovědělo „Nevím“. Jako druhou nejméně častou odpověď (9 %) uvedli respondenti „Spíše souhlasím“. 28 % respondentů s uvedeným tvrzením spíše nesouhlasilo.



Získaná data jasně ukazují, že valná většina dívek s uvedeným tvrzením nesouhlasí. Chlapci také volili spíše odpovědi „Spíše nesouhlasím“ a „Zcela nesouhlasím“, ale výrazný počet jich i spíše souhlasilo.

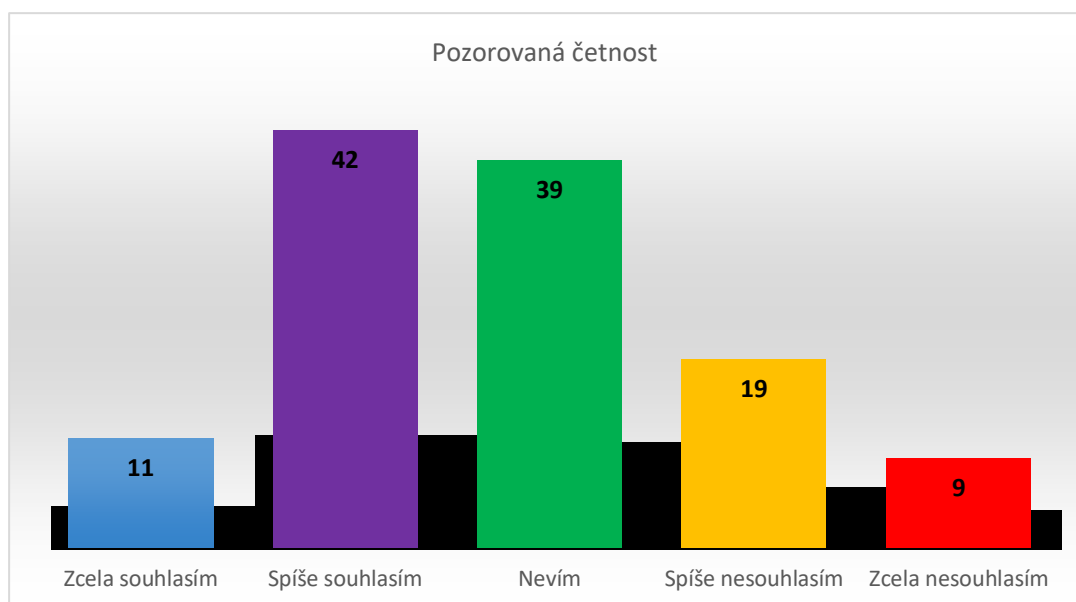
17. Uved' prosím, jaké pocity v tobě škola a její navštěvování vyvolává. (Lze uvést více pocitů):

Tabulka 3. Uved' prosím, jaké pocity v tobě škola a její navštěvování vyvolává. (Lze uvést více pocitů).

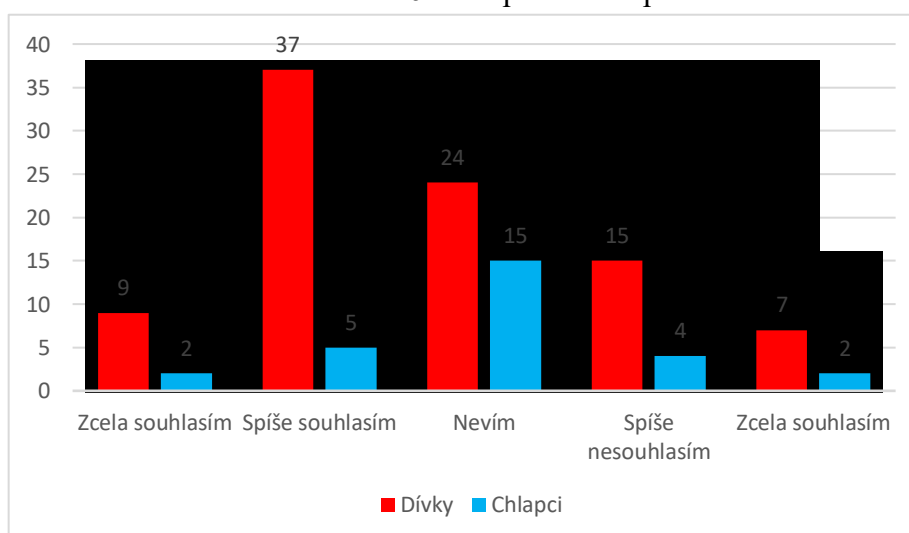
Termín	Dívky	Chlapci	Celkem	Průběžné pořadí
Stres	16	4	20	1.
Strach	15	3	18	3.
Nervozita	19	0	19	2.
Úzkost	12	0	12	6.
Deprese	3	5	8	7.
Nechuť	7	5	12	6.
Napětí	2	2	4	10.
Nuda	3	3	6	9.
Nepohodlí	1	0	1	12.
Pohoda	6	0	6	9.
Radost	12	5	17	4.
Odhodlání	5	1	6	9.
Spokojenost	5	2	7	8.
Zábava	0	2	2	11.
Štěstí	2	0	2	11.
Bezpečí	1	1	2	12.
Zvídavost	1	0	1	12.
Neutrální pocity	12	2	14	5.

Z tabulky je zřejmé, že negativní pocity žáků převažují nad těmi pozitivními. Zejména stres, strach a úzkost byly nejčastější uvedené termíny žáků v souvislosti s navštěvováním školy.

18. Myslím si, že mé problémy spojené se strachem a úzkostí ve školním prostředí jsou zcela přirozené a postupem času vymizí.

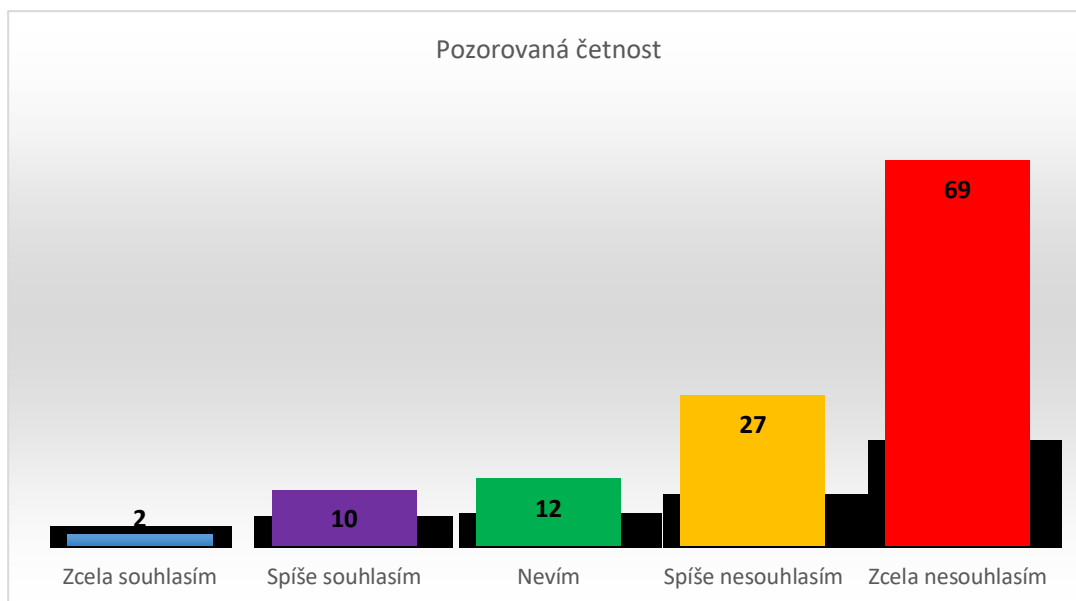


Z grafu je zřejmé, že valná většina respondentů (35 %) s uvedeným tvrzením spíše souhlasila. Poměrně velká část respondentů (36 %), zvolila jako odpověď „Nevím“. Nejméně respondentů (8 %) s uvedeným tvrzením zcela nesouhlasilo. 9 % dotázaných s daným tvrzením zcela souhlasilo a 16 % respondentů spíše nesouhlasilo.

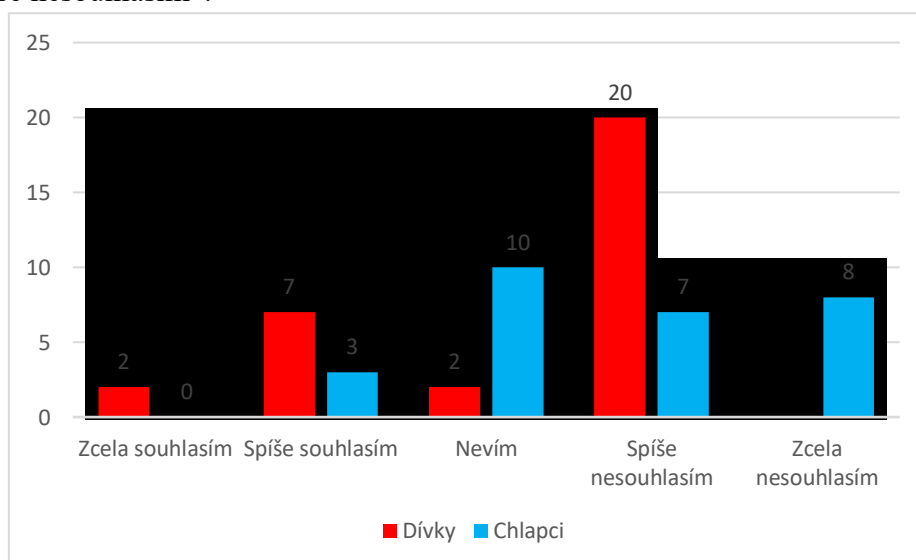


Z uvedených odpovědí jasně vyplývá, že nejvíce dívek s uvedeným tvrzením spíše souhlasilo. Většina chlapců, se k tomuto tvrzení vyjádřilo neutrálně.

19. Myslím si, že mnou prožívaný strach již přesáhl únosné meze a proto bych měl/a vyhledat odbornou pomoc.

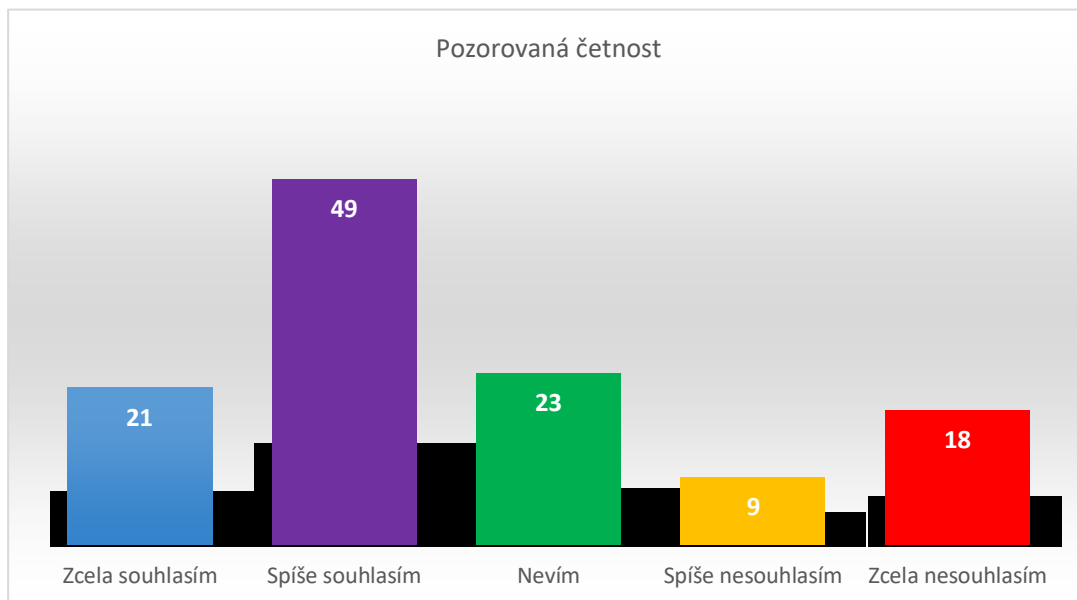


Graf 22. jasně ukazuje, že od odpovědi „Zcela souhlasím“ po „Zcela nesouhlasím“ má spíše vzestupný charakter. Nejvíce respondentů (58 %) zcela nesouhlasilo s uvedeným tvrzením. Nejméně respondentů (2 %) uvedlo jako svou odpověď „Zcela souhlasím“. 8 % dotázaných osob spíše souhlasilo s uvedeným tvrzením a 10 % respondentů uvedlo jako svou odpověď „Nevím“. Jako druhou nejčastější odpověď (23 %), respondenti uváděli „Spíše nesouhlasím“.



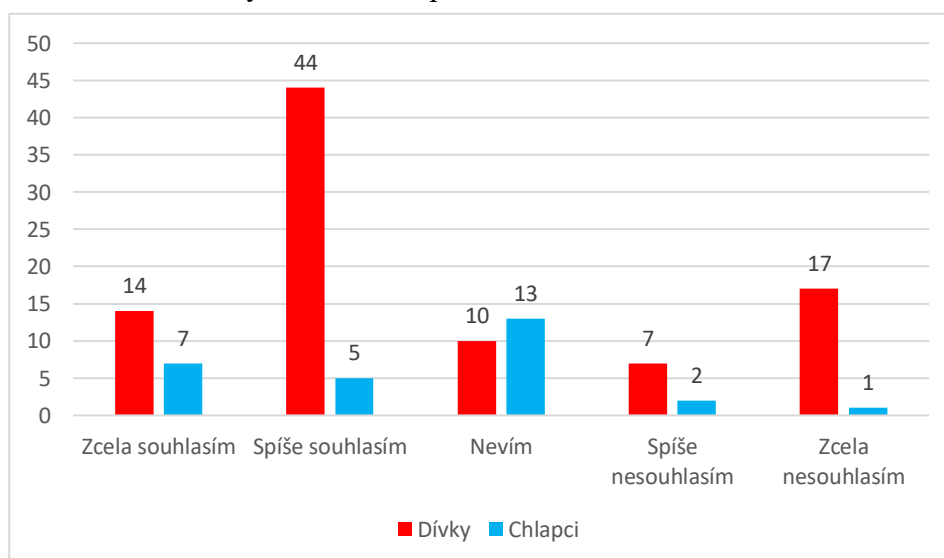
Převážná část dívek s tímto tvrzením spíše nesouhlasí. Chlapci se k této otázce vyjádřili povětšinou neutrálně.

20. Jsem si plně vědom svých strachů a úzkostí spojených s navštěvováním školy a vím co přesně je vyvolává.



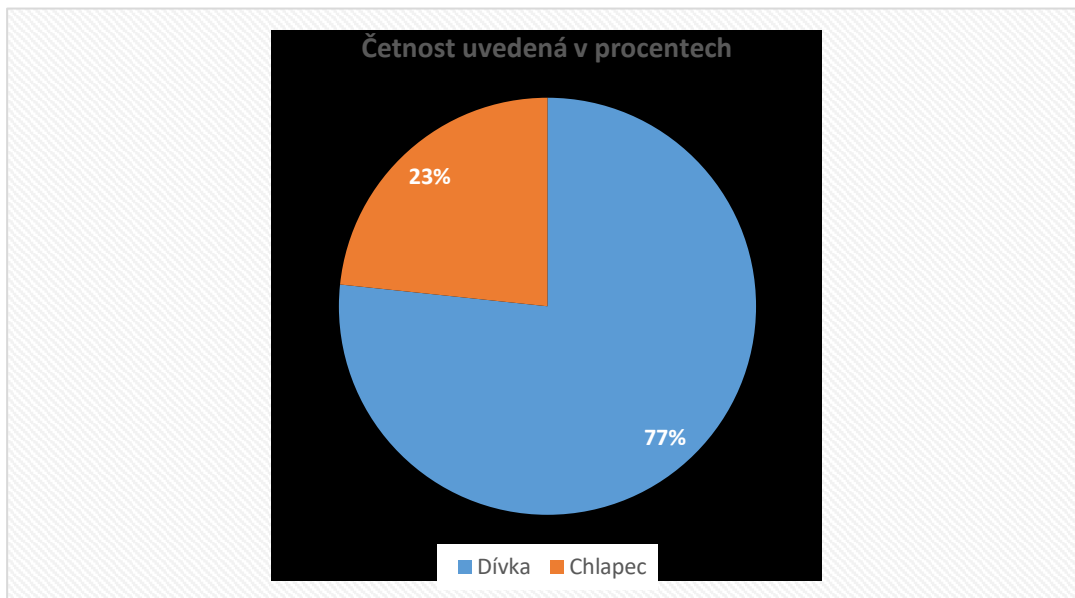
Graf 36. *Jsem si plně vědom svých strachů a úzkostí spojených s navštěvováním školy a vím co přesně je vyvolává.*

Valná většina respondentů (41 %), si je vědoma svých úzkostí a strachů a ví co je vyvolává. 19 % respondentů zvolilo jako odpověď „Nevím“. Zcela souhlasilo 18 % respondentů. S uvedeným tvrzením spíše nesouhlasilo 8 % a zcela nesouhlasilo 15 %.



Z uvedeného grafu vyplývá, že svých úzkostí a strachů spojených se školou jsou si vědomy spíše dívky. Zatímco chlapci se k tomuto tvrzení vyjádřili spíše neutrálně.

21. Pohlaví



Téměř ve všech vybraných školách vyplnilo dotazník více dívek než chlapců. Výsledné množství dotazníků vyplnilo 92 dívek a 28 chlapců.

22. Střední škola kterou navštěvují.

Tabulka 4. Střední škole kterou navštěvují

Název školy	Počet uvedení	Průběžné pořadí
Gymnázium a Střední odborná škola, Frýdek-Místek	37	2.
Vyšší odborná škola ekonomická a zdravotnická a Střední škola Boskovice	24	3.
Masarykovo Gymnázium Příbor	59	1.

23. Ročník na střední škole.

Tabulka 5. Ročník na střední škole kterou navštěvují

Ročník	Počet uvedení	Průběžné pořadí
1.	61	1.
2.	24	2.
3.	18	3.
4.	17	4.

6.7 Interpretace dat

V této kapitole popíšeme interpretaci dat která vychází z výzkumných cílů, které jsou dány výzkumnými otázkami, jež jsou zmíněny v předchozích kapitolách. Interpretace dat je dalším navazujícím krokem po analýze dat ve které jsou data znázorněna pomocí přehledných grafů.

Hlavním cílem této práce je zjistit prožíváním strachu u dětí a mladistvých a dalšími aspekty, ovlivňujícími tuto proměnnou. Tento cíl zjistíme díky dílčím výzkumným otázkám, jejichž výsledky a výstupy jsou shrnuty postupně v této kapitole.

VO 1. Jaké je prožívání strachu u žáků středních škol?

V první části dotazníkového šetření jsme zjistili, převážná část respondentů nepocítuje strach ani úzkost před návštěvou školy. 75 respondentů uvedlo, že spíše nebo zcela nesouhlasí s prvním tvrzením. Oproti tomu 30 respondentů uvedlo, že s tímto tvrzením spíše souhlasí. Tato skutečnost může být zapříčiněna například tím, že jsou ve škole na žáka kladeny příliš vysoké nároky. Žák však není schopen dostát svých povinností, a to v něm může vyvolat pocit sklíčenosti a nechuti školu zcela navštívit. Žák však může mít spor s jedním nebo s více spolužáky či dokonce s jedním z učitelů. 52 žáků však uvedlo, že si myslí, že jsou tyto pocity před návštěvou školy naprosto běžné. Proto si řada z nich,

může myslet, že je v pořádku, když se žák do školy netěší, ale spíše si to tam jde pouze takzvaně "odsedět". Takto nastavený žák však nemůže ve škole podat adekvátní výkon a odnést si proto z vyučování dostatečné znalosti. S tím související otázka č. 4 uvádí, že se sice 65 ze všech dotázaných žáků ve škole pohodlně cítí, avšak 42 žáků s uvedeným tvrzením spíše nebo zcela souhlasilo. Důvodem, proč se žáci ve škole necítí pohodlně, může být celá řada. Může se jednat o celkově špatnou atmosféru ve školní třídě. Žáci nemusí být ve třídě spokojeni, můžou zde být časté konflikty jak čistě mezi spolužáky, tak i mezi učitelem a spolužáky. V otázce č. 5 uvedlo 80 ze všech dotázaných žáků, že ve škole nepocítují žádné napětí, díky kterému by se nebyli schopni uvolnit. 34 žáků však uvedlo že s tímto tvrzením spíše nebo zcela souhlasí. Pokud platí již předem zmíněné faktory ovlivňující spokojenost žáka ve školním prostředí, je zcela zřejmé, že se pak žáci ve škole nejsou schopni uvolnit, cítit se v ní pohodlně a návštěvu školy si užít. Valná většina žáků (69) uvedla v otázce č. 6, že v nich někteří učitelé vyvolávají pocit strachu. Myslíme si, že tento fakt může být zapříčiněn tím, že učitel praktikuje například autoritativní typ řízení výuky, kdy jsou žáci pouze pasivními příjemci informací a jejich zapojení do výuky je minimální. Vztah učitele k žákům může být chladný a neosobní, což žáky ani nemotivuje k budování vřelejšího vztahu s učitelem. S tím také souvisí otázka č. 7, kdy žáci odpovídali na to, zda mají strach, že je učitelé napomenou, pokud nebudou dostatečně aktivní ve vyučování. Odpovědi žáků jsou zde poněkud nejednoznačné. 51 dotázaných žáků spíše nebo zcela souhlasilo s uvedeným tvrzením, zatímco 60 spíše nebo zcela nesouhlasilo. Strach z aktivního zapojení se do výuky může plynout z toho, že pokud učitel například vznese otázku směrem k celé třídě, žáci mohou mít obavy, že jejich odpověď nebude správná. Tím se buď před spolužáky či učitelem znemožní, nebo pokud neodpoví vůbec, bude to učitel považovat jako jejich nedostatečné zapojení se do výuky. V druhé části dotazníkového šetření jsme se zabývali tím, jaké jsou u žáků fyzické projevy strachu spojeného se školním prostředím, jaké pocity v žácích škola vyvolává a zda jsou si svých strachů a úzkostí vědomi, popřípadě zda přesně ví, co je vyvolává. Dále jsme zkoumali, zdali si žáci myslí, že jsou strachy a úzkostmi pouze přechodnou fází v jejich školním působení nebo zda si myslí, že by své problémy spojené se strachem a úzkostmi měli řešit s odborníky. V otázce č. 17 měli žáci uvést pocity, které v nich škola a její navštěvování vyvolává. K našemu zjištění žáci spíše uváděli negativní pocity spojené se školou. Nejčastěji žáci uváděli stres, který uvedlo 20 žáků. Dále pak následuje pocit nervozity, který uvedlo žáků 19. Třetím z nejčastěji uváděných negativních pocitů je strach, který uvedlo 18 žáků. Tyto pocity jsou zcela přirozené, pokud je žáci prožívají před

ústním zkoušením či písemnou prací. Samozřejmě by jejich intenzita neměla překročit jistou míru. Pokud je například žák lehce nervózní před písemkou, je vše v pořádku a tento pocit jej může namotivovat k lepšímu výsledku. Pokud však žáka tyto pocity zcela paralyzují, že ani není schopen správně odpovědět, může to mít negativní vliv na jeho prospěch. Další z nejčastěji uváděných negativních pocitů byla deprese, nechuť či úzkost. Co se kladných pocitů týče, uváděli žáci především pocit radosti, spokojenosti či pohody. Na utváření dobrého mínění žáků o škole se podílí celá řada faktorů. Myslíme si však, že těmi pro žáky nejdůležitějšími jsou především dobré vztahy v třídním kolektivu, či dobrá komunikace s učiteli. V otázce č. 3 jsme také zjišťovali, jaké jsou tělesné příznaky u žáků prožívajících strach či úzkost. Nejčastější uváženou odpovědí bylo, že žáci nepocítují žádné z tělesných příznaků, které uvedlo 46 žáků. Pokud však žáci uvedli tělesné příznaky, tak se především jednalo o symptom studených rukou, zvýšené pocení či rychlé bušení srdce. Tyto příznaky jsou jasným projevem úzkosti. Otázka č. 18. zjišťovala, zda si žáci myslí, že úzkost a strach, které prožívají ve vztahu ke školnímu prostředí, jsou zcela přirozené a nebudou mít dlouhého trvání. Drtivá většina žáků s uvedeným tvrzením spíše souhlasila. Žáci, kteří pravidelně ve školním prostředí prožívají úzkostné stavy, mohou tyto pocity ignorovat a snažit se muka zažívané ve škole přečkat, než škola skončí, a oni mohou jít domů. Pokud však takto dítě či mladistvý své negativní pocity ignoruje či potlačuje, může se to dříve nebo později projevit jak na jeho fyzickém, tak i psychickém zdraví. Nehledě na to, že se dítě či mladistvý může uchýlit k rizikovému chování jako je například záškoláctví nebo užívání návykových látek. V otázce č. 19 jsme se zaměřili na tu skutečnost, zda si žáci myslí, že jejich prožívání strachu už přesáhlo únosné meze. Valná většina žáků s tímto tvrzením nesouhlasila. 27 dotázaných žáků uvedlo, že s tvrzením spíše souhlasí a 69 zcela nesouhlasilo. Pouze 2 žáci zcela souhlasili. Zde hraje velkou roli informovanost učitelů či rodičů. Žáci se často bojí o svých problémech s nadměrným strachem a úzkostí mluvit. Obávají se toho, že by jejich strach ze školního prostředí mohl být brán jako slabost a ze strany rodičů či učitelů by si pouze vyslechli, že to není nic vážného.

VO 2. Jaké jsou rozdíly v prožívání strachu v závislosti na pohlaví?

Našeho výzkumu se zúčastnilo celkem 120 respondentů. Jednalo se o žáky vybraných středních škol, kterých z celkového počtu respondentů bylo 92 dívek a 28 chlapců. Odpovědi na otázku č. 1 v našem dotazníku byly ze strany dívek vcelku jednoznačné. 30

dívek spíše nesouhlasilo s uvedeným tvrzením a 21 dívek zcela nesouhlasilo. Obecně se má za to, že dívky bývají oproti chlapcům více emocionální a obzvláště dívky v období puberty. Proto je výsledek, kdy většina dívek nesouhlasí s uvedeným tvrzením, více než překvapivý. Chlapci se podobně jako dívky vyjadřovali spíše nebo zcela nesouhlasně s uvedeným tvrzením. U otázky č. 2, kdy měli žáci uvést, zda souhlasí nebo nesouhlasí s uvedeným tvrzením, byly odpovědi dívek poměrně nejednoznačné. 41 dívek uvedlo, že buďto spíše nebo zcela souhlasí s tvrzením, oproti tomu však 35 dívek uvedlo, že s ním spíše nebo zcela nesouhlasí. Odpovědi chlapců byly taktéž velmi rozdílné. Zcela souhlasilo s daným tvrzením 7 chlapců, stejný počet zvolilo jako svou odpověď „Nevím“ a rovněž stejný počet uvedlo že zcela souhlasí s daným tvrzením. Díky otázce č. 5, jsme zjistili, že převážná část dívek nepocituje neustálé napětí po příchodu do školy. Můžeme tak konstatovat fakt, že valná většina dívek nijak výrazně neprožívá strach ani jak před příchodem, tak i po příchodu do školy. Chlapci podobně jako dívky většinou s uvedeným tvrzením, jak spíše nesouhlasili, tak i zcela nesouhlasili. Lze proto říci, že je zde podobná situace jako u dívek. Na otázku č. 6, zda někteří učitelé vyvolávají u žáků pocit strachu odpovídaly dívky převážně spíše nebo zcela souhlasím. Dívky tedy vykazují větší míru respektu vůči učitelům a tím i obavy z případného sporu s jedním z učitelů. Většina chlapců s uvedeným tvrzením spíše nebo zcela nesouhlasilo, je tedy zřejmé, že je pro učitele náročnější si u chlapců vybudovat patřičný respekt. Otázka č. 7, velmi úzce související s předchozí otázkou ukazuje, že dívky mají větší obavy z napomenutí učitelem nežli chlapci. Na otázku č. 8 odpovídaly jak dívky, tak i chlapci většinou spíše nebo zcela souhlasím. Vystupování před větším množstvím lidí tedy dělá problém mnoha žákům nezávisle na pohlaví. Z otázky č. 9 vyplývá, že dívky mají mnohem větší tendenci svěřovat se svým spolužákům o svých problémech s prožíváním strachu a úzkostí nežli chlapci, kteří s uvedeným tvrzením ve většině nesouhlasili. V otázce č. 11 obě pohlaví většinou spíše nebo zcela nesouhlasila s uvedeným tvrzením. Je tedy zřejmé, že v otázce vztahů mezi spolužáky nehraje prospěch příliš velkou roli. Otázka č. 12 zjišťovala, zda má strach z komunikace jednotlivců se spolužáky negativní dopad na budování vztahů ve třídě. Většina dívek odpověděla, že s uvedeným tvrzením spíše nebo zcela souhlasí. Ze získaných odpovědí je tedy zřejmé, že dívky mají se strachem z komunikace větší problém nežli chlapci, kteří ve většině s uvedeným tvrzením nesouhlasili. V otázce č. 13, odpovídala převážná část dívek spíše nebo zcela nesouhlasím s daným tvrzením. Lze tedy říci, že strach z ověření znalostí písemným či ústním zkoušením má minimum dotázaných dívek. U chlapců byly výsledky podobné. Většina z nich odpověděla buďto neutrálně, nebo

spíše či zcela nesouhlasili. U obav z reakce rodičů na neúspěch ve škole, tedy u otázky č. 14., byly odpovědi u valné většiny dívek spíše nebo zcela nesouhlasím. K našemu překvapení se reakce rodičů na školní neúspěch více obávali chlapci. 14 z celého počtu 28 chlapců odpovědělo buďto spíše nebo zcela souhlasím. Otázka č. 15 zjišťovala, zda žáci, obávající se až už písemného či ústního zkoušení, mají sklony k záškoláctví, či nikoliv. Zde byly výsledky vcelku jednoznačné. 82 z celkového počtu 92 dívek odpovědělo, že zcela nesouhlasí s daným tvrzením. Podobně tomu bylo i u chlapců. 18 chlapců odpovědělo, že s daným tvrzením spíše nesouhlasí a 3 zcela nesouhlasili. Otázka č. 16, která souvisí s otázkou předchozí, se ptala, zda žáci kteří mají být ve škole zkoušeni, předstírají nemoc aby se zkoušení vyhnuli. Zde obě pohlaví taktéž odpovídala velmi jednoznačně. 88 dívek spíše či zcela nesouhlasilo s daným tvrzením a 15 chlapců rovněž spíše či zcela nesouhlasilo. Na výsledcích z obou předešlých otázek je jasně viditelné, že se žáci nezávisle na pohlaví neobávají zkoušení natolik, aby kvůli tomu měli sklony k záškoláctví. V Otázce č. 17 nás zajímalo, jaké pocity v žácích navštěvování školy vyvolává. Dívky především uváděly negativní pocity. 16 dívek uvedlo, že v nich škola vyvolává stres. Druhou nejčastější odpovědí dívek byl pocit nervozity. Třetí nejčastěji uváděnou odpovědí dívek byl pocit strachu. Co se pozitivních pocitů týče, uváděly dívky především pocit radosti nebo pohody. 12 z nich uvedlo, že v nich škola vyvolává pocity neutrální. Chlapci ve valné většině také uváděli spíše negativní pocity. 5 chlapců uvedlo pocit deprese a dalších 5 uvedlo jako pocit asociovaný se školou pocit nechuti. Můžeme tedy konstatovat, že pokud-li shrneme výsledky našeho dotazníkového šetření, mají spíše k nadměrnému prožívání strachu tendenci dívky.

VO 3. Jaké je prožívání strachu v souvislosti se školní úspěšností?

Do školní úspěšnosti, se neřadí pouze prospěch daného žáka, ale i jeho celkové působení v třídním kolektivu. Zda je oblíbený či nikoliv nebo zda se aktivně zapojuje ve vyučování. Na tuto vedlejší výzkumnou otázku nám pomůžou odpovědět výsledky z otázky č. 11 v dotazníkovém šetření. 72 z celkového počtu dotázaných žáků, se neobává že by měli přijít o kamarády, pokud by se jejich prospěch zhoršil. Můžeme tedy konstatovat, že i když se žák zdá po stránce jeho školních výsledků neúspěšný, neznamená to však, že by byl automaticky neoblíbený ve třídním kolektivu. V otázce č. 13 byly výsledky většinou jednostranné. 75 ze všech dotazovaných žáků uvedlo, že s daným tvrzením spíše nebo

zcela nesouhlasí. Což znamená že strach nehraje u žáků takovou roli, aby výrazně ovlivňoval jejich schopnosti při ať už písemném či ústním zkoušení. Otázka č. 14 se žáků ptala, zda se obávají reakce rodičů na jejich případný neúspěch ve škole. Zde byly odpovědi žáků poměrně nejednoznačné. 52 žáků odpovědělo že s daným tvrzením spíše nebo zcela nesouhlasí, zatímco 57 jich odpovědělo pravý opak. Je tak tedy zcela zřejmé, že pokud bychom měli shrnout výsledky našeho dotazníkového šetření, tak strach ve školním prostředí i mimo něj, nemá výrazný vliv na školní úspěšnost žáků.

VO 4. Jaký je vliv prožívání strachu na záškoláctví?

Otázka č. 15 nám pomohla zjistit, zda žáci kteří se obávají ústního či písemného zkoušení mají sklon k záškoláctví. Odpovědi většiny respondentů ukázaly, že žáci se neobávají zkoušení natolik aby, tento problém řešili chozením za školu. 107 z celkového počtu 120 dotazovaných žáků uvedlo, že s tvrzením uvedeným v otázce č. 15 spíše či zcela nesouhlasí. Výsledky vyplývající z otázky č. 16, ukazují, že valná většina žáků nepředstírá nemoc aby se vyhnula zkoušení ve škole. 103 žáků uvedlo, že s uvedeným tvrzením buďto spíše či zcela nesouhlasí. Výsledky tedy jasně ukazují, že prožívání strachu nijak výrazně neovlivňuje záškoláctví.

VO 5. Jaký je vliv prožívání strachu na aktivitu žáků ve vyučování?

V otázce č. 7 většina žáků spíše nebo zcela nesouhlasila s uvedeným tvrzením. Jsme tedy toho názoru, že žáci jsou ve vyučování aktivní nezávisle na obavě z toho že by byli napomenuti učitelem. Napomenutí učitelem pro ně tedy není rozhodující faktor k tomu, aby ve vyučování byli aktivnější či nikoliv. Ovšem otázka č. 8 ukazuje, že převážná část žáků se obává vystupování před třídou. 78 ze všech dotázaných žáků odpovědělo, že s uvedeným tvrzením spíše nebo zcela souhlasí. Pokud by se tedy mělo jednat o situaci, kdy je na žáka upřena pozornost celé třídy, strach už tuto situaci může negativně ovlivnit. Například pokud by byl žák vyvolán k tabuli aby zodpověděl na učitelem zadanou otázku, může to mít výraznější vliv na jeho odpověď, než kdyby odpovídal přímo z lavice.

VO 6. Jaký má vliv prožívání strachu na oblíbenost žáka v třídním kolektivu.

Otázka č. 10 nám pomůže zodpovědět, zda se žák považuje za oblíbeného ve třídním kolektivu. Odpovědi většiny respondentů byly ve většině případech neutrální. Žáci nedokázali posoudit zda jsou mezi svými spolužáky oblíbení či nikoliv. Co se týče otázky č. 12, uváděli žáci že s uvedeným tvrzením buďto zcela nebo spíše nesouhlasí. Je tedy zřejmé, že strach z komunikace s ostatními spolužáky negativně neovlivňuje budování vzájemných vztahů ve třídě. S uvedeným tvrzením v otázce č. 9 většina žáků buďto spíše nebo zcela souhlasila. Znamená to tedy, že se spolužáci o svých pocitech baví otevřeněji a nemají problém se někomu ze svých vrstevníků svěřit.

6.8 Doporučení pro praxi

Informace získané prostřednictvím realizovaného výzkumu by mohly být užitečné jak pro učitele, kterým by mohly objasnit čeho se žáci ve vztahu ke školnímu prostředí bojí, či samotným žákům, kterých se problémy spojené s prožíváním strachu týkají. Rodiče žáků, by díky získaným informacím z našeho výzkumu mohli zjistit, že školní neúspěch žáka může mít i jiné příčiny než si doposud mysleli.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsme se zabývali prožíváním strachu u žáků středních škol a jeho příčinami. Strach či úzkost, můžou významnou měrou ovlivnit působení žáka v prostředí školy a jeho školní výsledky. Škola je pro dítě zdrojem permanentní zátěže. Požadavky na žáky se neustále zvyšují, a to má za důsledek, že žáci v dnešní době prožívají mnohonásobně větší stres nežli žáci v minulosti. Nehledě na to, že nadměrné prožívání strachu a úzkosti může vyústit až v rizikové chování žáků. Významným faktorem ovlivňujícím spokojenost žáka ve školním prostředí a jeho chuť chodit do školy, je sociální klima třídy. Průcha ve svém výzkumu z roku 2002 uvádí, že žáci na základních školách příznivěji hodnotí klima svých tříd než-li žáci středních škol, kde je atmosféra více neosobní.

Teoretickou část naší bakalářské práce jsme rozdělili do 5 kapitol. V první kapitole jsme si jak vymezili pojmy úzkost a strach, tak jsme popsali projevy úzkosti či strachu a v neposlední řadě jsme uvedli vznik a původ těchto negativních pocitů. V následující kapitole jsme se zabývali strachem u dětí a mladistvých, a jeho projevy ve školním prostředí. Popsali jsme také, jak vzniká sociální fobie u dětí a mladistvých, jaké jsou její tělesné příznaky a jak tuto úzkostnou poruchu zvládat. V kapitole č. 5 jsme se zabývali sociálním klimatem školní třídy, sociálními potřebami žáků a pojmem sociální motivace. Závěrem teoretické části jsme si vymezili pojmy školní zdatnost a školní neúspěšnost.

Praktická část se zaměřuje již na samotnou realizaci výzkumu, který zjišťoval vliv prožívání strachu na celkové působení žáka ve školím prostředí. Výzkum jsme prováděli pomocí nestandardizovaného dotazníku s celkovým počtem 24 otázek. Dotazníkové šetření probíhalo na Gymnáziu a Střední odborné škole ve Frýdku-Místku, Střední škole Boskovice a Masarykově Gymnáziu Příbor. V kapitole č. 6.6 byla získaná data vyobrazena pomocí přehledných grafů. Díky interpretaci dat byla získaná data vyhodnocena a srovnána.

Výsledné výstupy ukazují, že převážná část žáků uvedla jako důvod jejich strachu z navštěvování školy některé z učitelů, či obava vystupování před třídou. Nejčastěji uváděnými pocity, které škola v žácích evokuje, byly stres, nervozita a strach. Často uváděnými tělesnými příznaky úzkosti a strachu byly: Symptom studených rukou, zvýšené pocení či rychlé bušení srdce. Žáci však také ve velkém počtu uvedli, že na sobě nepozorují žádné z vyjmenovaných příznaků strachu či úzkosti. Rozdíly v prožívání strachu v závislosti na pohlaví byly poměrně velké. Především co se strachu z některých

vyučujících týče, spousta dívek uvádělo že u nich alespoň jeden člen učitelského sboru strach vyvolává. Ovšem díky odpovědí chlapců lze říci, že v nich učitelé převážně nevyvolávají pocit strachu. Při vyhodnocování dat, se ukázalo, že se žáci neobávají případného úbytku kamarádů pokud by se jejich prospěch zhoršil nebo zlepšil. Dále jsme zjistili, že strach nemá převážně vliv na schopnosti žáků při ústním nebo písemném zkoušení. Z výsledků našeho výzkumu také plyne, že nadměrné prožívání strachu nijak významně neovlivňuje záškoláctví u žáků vybraných středních škol.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. RIEMANN, Fritz. *Základní formy strachu: typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-345-1.
2. KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0160-1.
3. VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: jak jim předcházet a jak je překonávat*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.
4. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. Vyd. 6. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.
5. RIEMANN, Fritz. *Základní formy strachu: typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-313-7.
6. KROWATSCHEK, Dieter a Holger DOMSCH. *Do školy beze strachu: jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků: rady pro rodiče dětí od 1. třídy do maturity*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1767-5.
7. PELIKÁN, Jiří. *Hledání těžiště výchovy*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1265-2.
8. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 2. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
9. BACUS-LINDROTH, Anne. *Mé dítě si věří*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-296-6.
10. BĚLOHLÁVKOVÁ, Lucie. *Tak už se nestyd': sociální fobie a stydlivost u dospívajících*. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1530-1.
11. NÝVLTOVÁ, Václava. *Psychopatologie pro speciální pedagogy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-48-8.
12. PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-079-8.
13. HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 80-04-23487-9.

14. PAVELKOVÁ, Isabella. *Motivace žáků k učení: perspektivy orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-092-7.
15. DVOŘÁKOVÁ, Miloslava. *Pedagogicko psychologická diagnostika I*. Vyd. 2. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2000. ISBN 80-7040-402-7.
16. VÁGNEROVÁ, Marie. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1074-4.
17. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
18. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

VO Výzkumná otázka

Č. číslo

SEZNAM GRAFŮ

Graf 2: Když se mám ráno vypravit do školy, pociťuji strach a úzkost.	22
Graf 2. Když se mám ráno vypravit do školy, pociťuji strach a úzkost. (Rozdělení podle pohlaví).....	22
Graf 3. Myslím si, že jsou tyto pocity před návštěvou školy naprosto běžné.	23
Graf 4. Myslím si, že jsou tyto pocity před návštěvou školy naprosto běžné (Rozdělení podle pohlaví).	24
Graf 5. Kromě těchto pocitů, na sobě také pozoruji následující tělesné příznaky.....	25
Graf 6. Ve škole se necítím pohodlně.....	26
Graf 7. Ve škole se necítím pohodlně (Rozdělení podle pohlaví).....	26
Graf 8. Po příchodu do školy pociťuji neustálé napětí, díky kterému se nejsem schopen(a) uvolnit.....	27
Graf 9. Po příchodu do školy pociťuji neustálé napětí, díky kterému se nejsem schopen(a) uvolnit. (Rozdělení podle pohlaví).....	27
Graf 10. Někteří učitelé ve mě vyvolávají pocit strachu.....	28
Graf 11. Někteří učitelé ve mě vyvolávají pocit strachu. (Rozdělení podle pohlaví)....	28
Graf 12. Mám strach z toho, že mě učitelé napomenou, když nebudu dostatečně aktivní ve vyučování.....	29
Graf 13. Mám strach z toho, že mě učitelé napomenou, když nebudu dostatečně aktivní ve vyučování. (Rozdělení podle pohlaví).....	29
Graf 14. Mám velké obavy z vystupování před třídou (např. ústní zkoušení, prezentace, atd.).....	30
Graf 15. Mám velké obavy z vystupování před třídou. (Rozdělení podle pohlaví).....	30
Graf 16. Svěřil(a) jsem se svým spolužákům o svém strachu a úzkostech spojených se školou.....	31
Graf 17. Svěřil(a) jsem se svým spolužákům o svém strachu a úzkostech spojených se školou. (Rozdělení podle pohlaví).....	31
Graf 18. Jsem toho názoru, že jsem mezi svými spolužáky oblíbený(á).	32
Graf 19. Jsem toho názoru, že jsem mezi svými spolužáky oblíbený(á). (Rozdělení podle pohlaví).	32
Graf 20. Obávám se toho, že pokud by se můj prospěch zlepšil/zhoršil, mohl bych přijít o kamarády.	33
Graf 21. Obávám se toho, že pokud by se můj prospěch zlepšil/zhoršil, mohl bych přijít o kamarády. (Rozdělení podle pohlaví).	34

Graf 22. Strach z komunikace se spolužáky, mi znemožňuje si s nimi vybudovat lepší vztah.....	35
Graf 23. Strach z komunikace se spolužáky, mi znemožňuje si s nimi vybudovat lepší vztah. (Rozdělení podle pohlaví).....	35
Graf 24. Vždy, když píšeme ve škole písemnou práci, strach z neúspěchu mě paralyzuje natolik, že nejsem schopen na otázky odpovědět správně.....	36
Graf 25. Vždy, když píšeme ve škole písemnou práci, strach z neúspěchu mě paralyzuje natolik, že nejsem schopen na otázky odpovědět správně. (Rozdělení podle pohlaví)....	36
Graf 26. Obávám se z reakce rodičů na můj neúspěch ve škole.....	37
Graf 27. Obávám se z reakce rodičů na můj neúspěch ve škole. (Rozdělení podle pohlaví).....	37
Graf 28. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, raději jdu za školu abych se tomu vyhnul.	38
Graf 29. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, raději jdu za školu abych se tomu vyhnul. (Rozdělení podle pohlaví).....	38
Graf 30. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, předstírám nemoc, abych se zkoušení vyhnul.....	39
Graf 31. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, předstírám nemoc, abych se zkoušení vyhnul. (Rozdělení podle pohlaví).....	39
Graf 32. Myslím si, že mé problémy spojené se strachem a úzkostí ve školním prostředí jsou zcela přirozené a postupem času vymizí.	40
Graf 33. Myslím si, že mé problémy spojené se strachem a úzkostí ve školním prostředí jsou zcela přirozené a postupem času vymizí. (Rozdělení podle pohlaví).....	40
Graf 34. Myslím si, že mnou prožívaný strach již přesáhl únosné meze a proto bych měl/a vyhledat odbornou pomoc.....	41
Graf 35. Myslím si, že mnou prožívaný strach již přesáhl únosné meze a proto bych měl/a vyhledat odbornou pomoc. (Rozdělení podle pohlaví).....	41
Graf 36. Jsem si plně vědom svých strachů a úzkostí spojených s navštěvováním školy a vím co přesně je vyvolává.....	42
Graf 37. Jsem si plně vědom svých strachů a úzkostí spojených s navštěvováním školy a vím co přesně je vyvolává. (Rozdělení podle pohlaví).....	42
Graf 38. Pohlaví.....	43

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Střední škola.	31
Tabulka 2. Ročník střední školy a pohlaví respondentů.	31
Tabulka 3. Uved' prosím, jaké pocity v tobě škola a její navštěvování vyvolává. (Lze uvést více pocitů).	48
Tabulka 4. Střední škole kterou navštěvuji.	52
Tabulka 5. Ročník na střední škole kterou navštěvuji.	53

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Ondřej Linart a jsem studentem třetího ročníku bakalářského studia oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. V tématu mé bakalářské práce se zabývám prožíváním strachu u dětí a mladistvých a zda může strach negativně ovlivnit výkon žáka ve škole a jeho docházení do školy. Použil jsem standardizovaný dotazník s volbou uzavřených a z části otevřených odpovědí.

Tímto si Vás dovoluji požádat o vyplnění dotazníku, jehož výsledky budou zpracovány zcela anonymně a použity pouze pro účely k bakalářské práci. V tomto dotazníku prosím zakroužkujte jednotlivý stupeň vašeho souhlasu/nesouhlasu s danou otázkou.

Mnohokrát Vám děkuji za spolupráci a Vaše upřímné odpovědi.

1. Když se mám ráno vypravit do školy, pociťuji strach a úzkost.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

2. Myslím si, že jsou tyto pocity před návštěvou školy naprosto běžné.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

3. Kromě těchto pocitů, na sobě také pozoruji následující tělesné příznaky (Lze označit více možností):

- a) zblednutí v tváři
- b) studené ruce
- c) nevolnost
- d) bolest hlavy
- e) rychlé bušení srdce
- f) dušnost (nemožnost se plně nadechnout)

- g) zvýšené pocení
- h) bolest končetin a svalů
- i) nepocítuji žádné z uvedených tělesných příznaků

4. Ve škole se necítím pohodlně.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

5. Po příchodu do školy pociťuji neustálé napětí, díky kterému se nejsem schopen(a) uvolnit.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

6. Někteří učitelé ve mě vyvolávají pocit strachu.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

7. Mám strach z toho že mě učitelé napomenou, když nebudu dostatečně aktivní ve vyučování.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

8. Mám velké obavy z vystupování před třídou (např. ústní zkoušení, prezentace, atd.)

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

9. Svěřil(a) jsem se svým spolužákům o svých úzkostech a strachu spojených se školou.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

10. Jsem toho názoru, že jsem mezi svými spolužáky oblíbený(á).

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

11. Obávám se toho, že pokud by se můj prospěch zlepšil/zhoršil, mohl bych přijít o kamarády.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

12. Strach z komunikace se spolužáky, mi znemožňuje si s nimi vybudovat lepší vztah.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

13. Vždy, když píšeme ve škole písemnou práci, strach z neúspěchu mě paralyzuje natolik, že nejsem schopen na otázky odpovědět správně.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

14. Obávám se z reakce rodičů na můj neúspěch ve škole.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

15. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, raději jdu za školu abych se tomu vyhnul.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

16. Když mám být ve škole zkoušený ústně nebo písemně, předstírám nemoc, abych se zkoušení vyhnul.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

17. Uveď prosím, jaké pocity v tobě škola a její navštěvování vyvolává (Lze uvést více pocitů):

.....
.....

18. Myslím si, že mé problémy spojené se strachem a úzkostí ve školním prostředí jsou zcela přirozené a postupem času vymizí.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

19. Myslím si, že mnou prožívaný strach již přesáhl únosné meze a proto bych měl/a vyhledat odbornou pomoc.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

20. Jsem si plně vědom svých strachů a úzkostí spojených s navštěvováním školy a vím co přesně je vyvolává.

1 ... zcela souhlasím, 2 ... spíše souhlasím, 3 ... nevím, 4 ... spíše nesouhlasím, 5 ... zcela nesouhlasím

21. Jsem:

- Dívka
- Chlapec

22. Věk:

- 12-14 let
- 15-20 let - vyřazená otázka

23. Základní nebo střední škola kterou navštěvují:

.....

24. Ročník na základní nebo střední škole:

.....

PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHYM