DIPLOMOVÁ PRÁCE
Srovnání výskytu stresorů percipovaných žáky běžných základních škol a žáky základních škol zapojených do projektu Zdravá škola
Hana Poliaková

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Zdenka Stránská, Ph.D.
Brno 2007
Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použila.

V Brně 29.11. 2007 ..........................
Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí práce Zdeňce Stránské a konzultantce Marii Blahutkové za cenné rady a věcné připomínky, paní ředitelce Ireně Hubertové ze ZŠ Bulharská v Ostravě-Porubě, panu řediteli Martinu Pařílovi a paní zástupkyni Blance Blahutové ze ZŠ Mitušova 16 v Ostravě-Hrabůvce za ochotnou spolupráci při realizaci mého výzkumu.
Obsah

Úvod .................................................................................................................................................. - 5 -
Teoretická část .................................................................................................................................. - 7 -
1. Stres .................................................................................................................................................. - 8 -
   1.1 Co je to stres? .......................................................................................................................... - 8 -
   1.2 Stresor .......................................................................................................................................... - 12 -
   1.3 Distres a eustres ....................................................................................................................... - 13 -
   1.4 Osobnost typu A a osobnost typu C ....................................................................................... - 14 -
   1.5 Jak stres ovlivňuje zdraví? ...................................................................................................... - 15 -
   1.6 Stresory specifické pro školní prostředí .............................................................................. - 17 -
2. Charakteristika vývojového období dětí na 2. stupni ZŠ ..................................................... - 22 -
3. Školy podporující zdraví ............................................................................................................ - 28 -
4. Výzkumy týkající se stresu ve škole .......................................................................................... - 32 -
Výzkumná část ..................................................................................................................................... - 37 -
5. Cíle výzkumu a hypotézy ........................................................................................................... - 38 -
6. Výzkumný soubor ......................................................................................................................... - 40 -
   6.1 Popis základních škol ............................................................................................................... - 40 -
      6.1.1 Popis „běžné“ základní školy ...................................................................................... - 40 -
      6.1.2 Popis „zdravé“ základní školy ................................................................................... - 42 -
   6.2 Výzkumný soubor ................................................................................................................... - 46 -
7. Metody výzkumu .......................................................................................................................... - 48 -
   7.1 Dotazník fyziovologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu
       pro mládež (Test stresu) ............................................................................................................. - 48 -
   7.2 Dotazník stresorů ..................................................................................................................... - 50 -
   7.3 Použité statistické metody ..................................................................................................... - 51 -
8. Popis a interpretace výsledků ....................................................................................................... - 52 -
   8.1 Míra stresu u žáků „běžné“ ZŠ a „zdravé“ ZŠ ............................................................... - 52 -
   8.2 Stresory spjaté se školním prostředím u žáků „běžné“ ZŠ a žáků „zdravé“ ZŠ .............. - 57 -
   8.3 Míra stresu u chlapců a dívek na „zdravé“ základní škole a na „zdravé“
       základní škole .......................................................................................................................... - 61 -
   8.4 Stresory spjaté se školním prostředím u žáků a žákyň „zdravé“ základní
       školy a „běžné“ základní školy ............................................................................................. - 67 -
   8.5 Další výsledky – analýza otázek s volnými odpovědmi ....................................................... - 71 -
9. Diskuze .............................................................................................................................................. - 80 -
Závěr ..................................................................................................................................................... - 83 -
Použitá literatura .............................................................................................................................. - 84 -
   Další relevantní literatura ............................................................................................................ - 86 -
Přílohy ................................................................................................................................................ - 88 -
Moderní život na nás každodenně klade velkou zátěž. Vlivem přemíří zátěžových faktorů může dojít k rozvoji stresu u jedince. Takovýto stres dále pak negativně ovlivňuje jedincovo zdraví. Mezi nejčastější a nejznámější důsledky stresu patří kardiovaskulární onemocnění, nespavost, nechutenství atd.

Také děti musí čelit nepříznivým faktorům přispívajícím ke vzniku stresu. Dopad stresu na zdraví dítěte je mnohem větší než na zdraví dospělého, protože dětský organismus se teprve vývojím a je proto mnohem zranitelnější. Jakékoliv narušení zdraví dítěte vlivem stresu se pak projeví jak okamžitě v podobě typických příznaků (nechutenství, nespavost, bušení srdec apod.), ale především má dlouhodobý dopad na zdraví jedince a je pravděpodobné, že se v dospělém a starším věku důsledky stresu v dětství negativně odrazí v podobě snížené imunity a větší náchylnosti k různým onemocněním.

Škola představuje významnou etapu v životě každého jedince. Dítě se zde kromě získávání vědové nabízí učení disciplíně a soužití ve formální sociální skupině. Specifické prostředí školy klade velké nároky na jedince pohybující se v tomto prostředí. Kromě běžných rizikových faktorů jsou děti ve škole vystaveny rizikovým faktorům vyskytujícím se pouze v tomto prostředí. Mezi nejznámější patří situace ústní i písemné prověřování znalostí žáků, vysvědčení apod.. V současné době se velmi často hovoří o šikaně ve škole, kterou lze také nesporně zařadit mezi stresory.

Projekt podpory zdraví ve škole poukazuje na spojitost zdraví, stresu a prostředí školy. Za pomocí úpravy školního prostředí a výchovou ke zdravému způsobu života se pokouší eliminovat rizikové faktory spojené se školou a přispět tak ke kvalitnějšímu a zdravějšímu životu dětí, respektive všech účastníků školního života.

Naše práce si klade za úkol zjistit, zda se projevuje vstřícenější prostředí „zdravé“ základní školy zmírněním stresu žáků dané školy. Pro ověření toho to vlivu jsou výsledky dotazníků postihující míru stresu a stresory percipované žáky „zdravé“ základní školy porovnány s výsledky žáků „běžné“ základní
školy. Námi zjištěné výsledky poté konfrontujeme se studiemi, které svým zaměřením jsou podobné našemu výzkumu.
Teoretická část
1. Stres

1.1 Co je to stres?


Pojmu stres se používá jednak pro těžké situace, podmínky, okolnosti anebo nepříznivé faktory, jenž na člověka působí, jednak pro způsob jakým jedinec na vnější vlivy reaguje, ale také pro celkový vnitřní stav (fyzický i psychický) člověka, který se nachází v nepříznivých okolnostech (Baumgartner, in Výrost, Slaměník, 2001). Dopad působení jednotlivých faktorů na jedince je značně individuální a zpravidla se nedá dopředu odhadnout. Rovněž variabilita toho, co může stres nebo poplachovou reakci u jedince vyvolat, je nezměrná. Na stejný podnět můžeme nalézt široké spektrum reakcí, od žádné až po naprostý kolaps postiženého.

Stresem jako diagnózou, fenoménem, jeho důsledky, prevenci a léčbou se zabývá především psychologie zdraví.

Za zakladatele výzkumu oblasti stresu je považován Hans Selye, jenž jako první užil termín „stres“. Na základě výsledků svých výzkumů na krysách, které přiváděl do těžkých situací, a pak pozoroval změny v jejich endokrinním systému, došel ke zjištění, že organismus na jakoukoliv zátěž reaguje tím těž souborem fyziologických reakcí. To ho vedlo k tvorbě teorie GAS - General Adaptation Syndrom, obecného adaptačního syndromu, stres považoval za jeho součást, za společného jmenovatele všech adaptačních reakcí v organismu. O konceptu GAS bude pojednáno později.


V souhrnu všech těchto faktů zní Selyeho (1966, s. 82) definice stresu jako „stavu projevujícím se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému.“ Jak z této definice vyplývá a jak již bylo uvedeno výše, existují typické příznaky a typický průběh stresu, neexistuje zde ale typická příčina. Proto je
možno diagnostikovat stres pouze na základě jeho projevů, tudíž změn stresem vyvolaných. Stres lze označit jako stav projevující se jako syndrom (Selye, 1966).

Vzhledem k tomu, že stres je podle Selyeho (1966) výrazem souhrnu nespecifických změn v organismu v určitém čase, jistým způsobem nadřazeným je mu GAS. Autor ho charakterizuje jako souhrn všech nespecifických změn tak, jak se v určitém časovém úseku pod přetrvávajícím vlivem stresoru vyvíjely. Pro GAS jsou charakteristické tři fáze. První fázi je poplachová fáze, pak následuje fáze rezistence v rámci GAS a nakonec se organismus podle Selyeho dostává do fáze vyčerpání v rámci GAS. Tyto fáze označují průchod organismu od setkání se stresorem a aktivaci obranných mechanismů organismu, přes vlastní boj organismu se zátěží až po konečnou fázi kdy organismus boj vzdává a hroutí se (Křivohlavý, 2003). Jedinec nemusí nevyhnutelně projít všemi třemi stádií, pouze nejtěžší stresy vedou k vyčerpání organismu a smrti. Stejně tak ani stav vyčerpání nemusí být nutně ireverzibilní, pokud se plně nevyvíne a postihne pouze části organismu. V každém z těchto stadií je stres přítomen, jeho projevy se ale v čase mění (Selye, 1966). Selye je představitelem biologického nebo fyziologického přístupu k problematice stresu.

Lazarus svou koncepci významně obohatil o respektování kognitivních, emocionálních a konativních aspektů do té doby pouze fyziologický pohled na stres (Hladký, 1993; Křivohlavý, 2003).


a) První oblastí, která reaguje na stresory, je oblast emocí a zvýšení aktivní úrovni. Neurohumorální reakce nastupuje několik sekund po zátěži, tento neurohumorálně podminěný vzestup aktivace je subjektivně prožíván jako vzestup vnitřního napětí, neklidu a vede k impulsivitě v chování.

b) Druhým typem reakce je humorální odezva, která je pomalejší. Jedná se o složitou endokrinní odezvu a přípravu na předpokládaný výdej energie.

c) Kognitivní aspekty zajišťují schopnost poznání, sebepoznání a integrovanosti adaptéace jedince. Jedná se o racionální ocenění problému, jenž snižuje emocionalitu při jeho řešení.

d) Posledním typem reakce je oblast volných stránek, což svými důsledky představuje narušení výkonu v zátěži.

nejvhodnější alternativa reakce, protože je zde velká pravděpodobnost, že dokáže udržet ustálený stav organismu (Charvát, 1969).


1.2 Stresor

Původci stresu jsou tzv. stresory. Stresory mohou mít fyzickou (nemoc, zranění, trauma), sociální nebo psychickou podobu. Pojmem stresor nejčastěji zahrnujeme mimořádně obtížnou situaci, ve které se jedinec ocitne a která vyvolá příslušnou psychickou i fyzickou odezvu. Jedná se například o přírodní katastrofy, úmrtí blízkého člověka, prodělaná autonehoda apod. V současné době se pozornost psychologů obrací na takzvané běžné každodenní starosti (daily hassles), které jsou podle zjištění mnohem rizikovější a jsou původci mnohem většího počtu stresů než ony mimořádné události. Takovýmto stresory rozumíme např. časovou tíseň, neuspokojivé mezilidské vztahy, nezaměst-
nanost, různé obavy atd. Rizikovým faktorem je jejich kumulace, člověk je každý den vystaven drobným nepříjemnostem, které pomijí a nevěnuje jim patřičnou pozornost a tím i vybití příslušných negativních pocitů. Tyto drobné jednotlivosti se ovšem kumulují a při překročení hranice frustrační tolerance jedince vyvolají stres. Může samozřejmě dojít také ke kombinaci obou druhů stresorů. Jedinec, který je každodenně vystavován drobným nepříjemnostem, se může setkat se situací velmi zatěžující, a to pak zesílí dopad každodenních těžkostí (Baumgartner, in Výrost, Slaměník, 2001).

Podle B. Wheatona (1996) lze stresory působící na člověka uspořádat do podoby kontinua, od diskrétních (nespojitých, jednotlivých, zřídka se vyskytujících) až po spojité, souvislé, dlouhotrvající, až trvale se vyskytující (Mareš; in Čáp, Mareš, 2001).

Síla stresoru a jeho dopad na organismus není objektivní veličinou. Hodnocení síly stresoru záleží pouze na organismu, který se s daným stresorem setkal. Pokud je hodnocen nadlimitně, jeho dopad bude úmerný jeho síle, může tak být pro organismus i destruktivní. Stejný stresor jiným organismem může být hodnocen jako nepřesahující limity ovládacích schopností organismu a zvádá se s minimálním výdejem energie a bez poškození a ztrát organismu.

1.3 Distres a eustres


Eustres oproti tomu označuje prožívání pozitivních emocí spojených s mimořádnou událostí pozitivního charakteru. Jako příklady takovýchto událostí se obvykle uvádějí: narození dítěte, sňatek, přijetí na vytouženou školu apod. Tyto události, ačkoliv jsou příjemné, představují takovou změnu dosavadního života, že je potřeba se s nimi vyrovnat podobně jako s událostmi negativního rázu.
Z tohoto pohledu se v této práci budeme zabývat distresem, tedy stresem vyvolávajícím negativní emoce. Budeme pro něj ale nadále používat pouze označení stres.

1.4 Osobnost typu A a osobnost typu C

Náchylnost ke stresu dávají psychologové také do souvislosti s typologii osobností podle chování. Jedná se o rozdělení jedinců do osobností s typem chování A a s typem chování C. Odborníci popsali více kategorií chování, ale vzhledem k zaměření tématu práce na stres nejsou podstatné.


Osobnostmi typu A rozumíme osoby hostilní, soutěživé, závistivé, nepřátelské, které žijí v neustálé časové tísni, mluví rychle a velice hlasitě, nadměrně gestikulují. Spíše než přátele hledají tyto osoby nepřátele, se kterými by mohly soutěžit. Pro tyto osoby jsou charakteristická kardiovaskulární onemocnění (Křivohlavý, 2003).

Do jisté míry jsou osobnosti typu C opakem osobností typu A. Jsou submisivní, závislé na dominantní osobě, mají sklon k potlačování emocí, trpí pocity bezmoci a beznaděje, vyhýbají se konfliktům, vzdávají se bez boje a jsou sociálně konformní. Osoby s typem chování typu C často trpí rakovinou (Kebza, in Výrost, Slaměník, 2001; Křivohlavý, 2003).

Jedinci vyznačující se danými typy chování jsou, jak již bylo uvedeno, náchylnější ke stresu. Obecně osoby pesimistické, které nemají důvěru v sebe
sama a ve své obranné mechanismy, mnohem častěji a snadněji podléhají stre- su.

1.5 Jak stres ovlivňuje zdraví?

Stresem je potřeba se zabývat především kvůli důsledkům, které má jeho prožívaní na náš zdravotní stav. Oblast dopadu stresu je samozřejmě širší. Negativně může ovlivňovat a také ovlivňuje mezilidské vztahy. Jedinec v důsledku stresu může být podrážděný, hostilní, nebo naopak apatický, a to vše se přirozeně odraží v jeho chování k ostatním osobám v jeho okolí. Ať už jde o osoby blízké anebo i ostatní, se kterými přichází do styku v každodenním životě (v práci, na ulici atd.).

Dopad stresu na zdraví je globální. Postižuje jak psychické, tak i fyzic- ké zdraví jedince. Obecně má stres na zdraví negativní dopad. Přispívá k celkovému zhoršení zdraví. Může jednak zhoršit již probíhající onemocnění anebo přispět k vypuknutí pro jedince nové nemoci. O souvislosti stresu s kardiovaskulárními chorobami a rakovinou bylo zmíněno již výše, mezi další choroby, jež mohou být stresem ovlivněny, patří astma. Astma je právě příkladem nemoci, která může být prožívaním stresu jednak zhoršena anebo jeho vlivem může dojít u postiženého k prvnímu záchvatu, i když před tím nikdy astmatem netrpěl (Křivohlavý, 2003). Dalšími příklady jsou hypertenze, diabetes mellitus, bolesti hlavy, z psychických onemocnění pak deprese a především pak posttraumatická stresová porucha, která bývá přímým důsledkem prožití velmi stresující události.

Tabulka 1  Fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu (Křivohlávý, 2003; s. 181)

A. Fyziologické příznaky stresu:
1. Palpitace – bušení srdce – vnímání zrychlené, zintenzivnělé a často i nepravidelné činnosti srdce
2. Bolest a svírání na hrudní kosti
3. Nechutenství a plyňnost – tlaky v břišní (abdominální) oblasti
4. Křečovité, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjmem
5. Časté nučení na močení
6. Snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita (sexuální chlad)
7. Změny (nepravidelnost) v menstruačním cyklu
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocití v rukou a nohou
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi
10. Úporné bolesti hlavy – často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti) a rozšiřující se vpřed od temen hlavy k čelu
11. Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
12. Exantém – vyrážka v obličeji
13. Obtížné soustředění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
14. Potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojité vidění

B. Emocionální – cítové – příznaky stresu:
1. Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)
2. Nadměrné trápení se věcí, které zdá se nejednou tak důležité
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatičtí či empati (spolucítění)
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
5. Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
6. Nadměrné pocití únavy
7. Nadměrné snění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
8. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita)

C. Chování a jednání lidí ve stresu – behaviorální příznaky stresu:
1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
2. Zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování, bolest v nemoci, nehodách a úrazech
3. Sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhání atp.)
5. Zvýšené počet vykouřených cigaret za den
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů
7. Větší závislost na drogách všeho druhu (viz např. i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrov náladu)
8. Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
9. Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velkého únavy hned po ráně), problémy s usínáním a zaspaním po probuzení apod.
10. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec
1.6 Stresory specifické pro školní prostředí

I pro zátěže ve škole platí obecně pravidlo, že míra dopadu stresoru na organismus je závislá na vnímání a prožívání jeho nebezpečnosti samotným jedincem – žákom. Jako zátěžové situace jsou nejčastější vnímány situace spojené s prověřováním znalostí žáků (zkoušení, písemky, testy). Dalším všeobecně známým stresorem jsou vztahy mezi žáky, především s negativním nábojem, a zejména pak šikana, o které se v současné době hodně hovoří jako o velkém problému, který je přítomen téměř na každé škole. Méně známým faktem už je, že zátěží pro dítě jsou faktory, jako je nevyhovující pracovní tempo ve třídě. Nezáleží na tom, zda je pro žáka příliš pomalé či rychlé. Stejně zatěžující pro dítě je, když nároky učiva přesahují jeho schopnosti, stejně jako když žákovy schopnosti nejsou plně využity a dítě se tak ve škole nudí. Ani způsob výuky nemusí a ani nemůže každému dítěti vyhovovat vzhledem k individuálním zvláštnostem lidí obecně. Mezi dalšími faktory můžeme uvést ještě klíma jako ve třídě, tak v celé škole (například Průcha, 2002). Napjatá atmosféra negativně ovlivňuje kvalitu práce žáků, ale také učitelů, což opět má v konečném důsledku dopad na žáky.


Školní zátěžovou situaci tento autor obecněji charakterizuje jako situaci, která:

- se primárně týká žáka jako jednotlivce nebo skupiny žáků;
- se vyskytuje ve škole nebo těsně se školou souvisí;
- má různorodé zdroje (vnější/vnitřní, žákem ovlivnitelné/neovlivnitelné, stabilní/nesstabilní apod.);
- působí na žáka dlouhodobě, nebo krátkodobě, spojité, nebo přerušovaně;
- je aktuální (funguje reálně, či jen potencionální (funguje jako hrozba);
- má trojí podobu: obvyklých požadavků, nároků nebo závažnější výzvy, anebo dokonce ohrožení bio-psycho-sociální sféry žáka;
bývá provázena nepříjemnými nebo negativními psychickými stavy žáka;
• mívá dvojitý účinek: buď se její působení postupně kumuluje, až dosáhne kritické hranice, anebo představuje momentální nápor na žáka;
• dá se hodnotit objektivně, ale mnohem důležitější je, jak ji vnímá, prožívá a hodnotí konkrétní jedinec.

(Mareš; in Čáp, Mareš, 2001, s. 528)

Dále Mareš (in Čáp, Mareš, 2001, s. 529) podává také přehled konkrétních situací, které jsou svými důsledky vážnější povahy:
• žák je nucen řešit úkol přesahující jeho možnosti (např. v tělesné výchově provést cvik, na který nestačí);
• žák je nucen řešit úkol tempem, na které nestačí (No, že vona je taková...prostě že jako dost zkouší a že prostě vyžaduje...jsme se ji spíš báli, to, že když řekneme něco špatně, že nám vynadá, že třeba...Vona byla taková, že když zkouší, tak jde prostě rychle, tam prostě musíte mluvit hrozně rychle, jinak vám prostě řekne, že to neumíte (Rendl, 1995, s. 148);
• žák se musí stýkat s učitelem, který vůči němu zaujal negativní postoj a prohlašuje o něm např. ukataná, nepořádná, neprůstřelná, ale rozešťte děti, nedělá (Štěch, Viktorová, 1995, s. 97);
• žák musí obstát ve rvačce se spolužáky: to se pereme „jako“ nebo z legrace, anebo se někdy pereme doopravdy. Tak třeba začal mi nadávat a dal mi pěstí a potom z toho budeme mit možná dvojku z chování oba...jo, je pravda, že jsem ho taky nemusel mlátit, jenže si zase myslím, nechat si dát do nosu, aby mi tekla krev, a ještě mu poděkovat, to taky nemá cenu...(Bittnerová, 1995, s. 107)
• žák se musí vyrovnat s tím, že ho spolužáci považují za neoblíbeného a současně za někoho, kdo nemá žádný vliv na dění ve třídě (uzavřený, tichý, zakřikuťný; někdy dobrý, někdy špatný, někdy se chová jako pako; domýšlivý, drzý, vytahuje se, že je silnější (Semrádová, 1995, s. 114).


1. **Učební činnost žáka:** učební požadavky neberou ohled na celkovou zralost žáka, vypracování domácích úkolů je natolik časově náročné, že tím trpí odpočinek a zájmové činnosti žáka, nesoulad mezi vnučeným rytmem vyučování a osobním tempem žáka, potlačování nebo zanedbávání tvořivých projevů žáka a jejich hodnocení jako nežádoucích, skryté tendence hodnotit a selektovat žáky, třídy a školy podle vnějších kritérií školní úspěšnosti atd.

2. **Sociální role žáka:** podněcování přehnané citizadlosti, soutěživosti a snahy dítěte vyniknout za každou cenu (ze strany rodičů), zneužívání sociální role žáka k potlačování jeho práv a potřeb jako lidské bytosti, nadměrně zdůrazňování žákovy odpovědnosti za kvalitu práce tam, kde jde naopak o nedostatečnou odpovědnost učitele (učitel nenaučí, ale žák musí umět) atd.

3. **Mezikulturní vztahy ve škole**
S učiteli: neurotické nebo psychopatické projevy osobnosti učitele, jimiž žák trpí nebo jim nerozumí, neorientovanost učitele v žákovi, jeho osobních předpokladech (schopnostech, sklonech a zájmech) a v jejich odchylkách od průměru atd.

Se spolužáky: nezakotvenost žáka ve struktuře sociálních vztahů ve třídě, žák nemá ve třídě ani jednoho kamaráda, šikanování, vydírání nebo vykořisťování žáka

4. **Potřeba osobního rozvoje a životní cíle žáka:** zanedbávání potřeb osobního rozvoje žáka ze strany školy, manipulování osobního vývoje žáka směrem, který neodpovídá jeho schopnostem, sklonům a zájmům, nevhodná orientace žáka na profesi, jenž neodpovídá jeho životním cílům atd.

5. **Rodina žáka ve vztahu se školou:** přesouvání vyučovacích povinností učitele na rodiče a domácí přípravu žáka, oznamování každého, i drobného neúspěchu nebo přestupku dítěte ve škole rodičům, příliš ctižádostivé nebo úzkostné postoje rodičů ke školním povinnostem dítěte atd.

6. **Škola jako společenská instituce a ředitel/učitel jako její představitelé před žáky, rodiči a veřejnosti:** ředitel školy zdůrazňující svou moc nad žáky i učiteli, učitel, dávající pocit, že má moc nad žáky a rodiči, vyložení rodičů a veřejnosti ze spoluúčasti na záležitostech školy a žáků, například pod záminkou jejich neodbornosti, nahrazování pedagogické komunikace s žáky preventivním omezením jejich svobod nebo ukládáním hromadných trestů atd.
Obr. 1 IMÖZ: Interakční model zátěže (Havlinová, 1998, s. 70)
2. Charakteristika vývojového období dětí na 2. stupni ZŠ

Náš výzkum se týká stresu u žáků druhého stupně základní školy, z tohoto důvodu bude v následující kapitole uvedena charakteristika daného vývojového období.


s nároky školy. Oproti tomu pubescence je věk plný neklidu, dramatické proměny těla i duše, kdy jedinec nejen ví a umí víc než dříve, ale také a především se přetváří do jiné podoby. Začíná se vzpouzet autoritám, vstupuje v dosud nepředstavitelné konflikty s rodiči a učiteli, hledá svou podobu sociální – ve vztazích s lidmi; a konečně také v tom smyslu, že začíná jinak prožívat sám sebe, nově se ptá, kým je a jakým směrem se v životě ubírá (Helus, 2004).

Jak již bylo uvedeno, děti na druhém stupni základní školy vstupují do vývojového období pubescence nebo, podle některých autorů, do stadia časné adolescence.

Etymologický původ pojmu pubescence jako vysvětlení důvodů k jeho používání uvádí Helus (2004). Pubescence se z etymologického pohledu dá chápat jako nabývání dospělosti, což se projevuje růstem ochlupení a s tím souvisejícím sexuálním znáním, vznikáním způsobilosti sexuálně žít, plodit (Helus, 2004).


Ať už je použitá terminologie jakákoliv, charakteristika změn v tomto období je totožná. Jak již bylo uvedeno v pojetí vývojových úkolů Erika H. Eriksona, je vytvoření identity vlastního já nebo identity hlavním úkolem tohoto vývojového období. S tím souvisí získání vnitřního přesvědčení o vlastní kompetenci, o vlastních schopnostech a také se naučit tyto své schopnosti plně a volně využívat bez omezování se pocitů méněcennosti nebo nedostači-vosti (Šafářová a kol., in Smékal a kol., 2004). Pokud proces tvoření identity
neproběhne úspěšně, vznikne tzv. difúzní identita. Při tvorbě identity záleží na úspěšném zvládnutí předchozích vývojových úkolů (např. časová perspektiva, sebejistota, učení se atd.) a sama opět slouží jako podklad ke zvládnutí následujících vývojových období. Pokud nevznikne správně identita, respektive vytvoří se identita difúzní, jedinec není schopen vymezit sám sebe jako jedinečný subjekt, odlišený od ostatních a má pak dál problémy s vytvořením intimity, což je vývojovým úkolem období následujícího, tj. mladé dospělosti (Macek, 2003). Na splnění vývojového úkolu vytvoření identity se podílí jednak vlastnosti dítěte, ale také prostředí, v němž dítě říje (Šafářová a kol.; in Smékal a kol., 2004).

Jak již vyplývá z etymologických původů označení pubescence, respektive časná adolescence, dominují tomuto období tělesné změny dětí. Jedná se o vývoj druhotných pohlavních znaků. S tím také souvisí základní vývojové úkoly daného vývojového období, další úkoly jsou dány vývojem kognitivních funkcí, a ke konci pubescence se objevuje tlak sociální při volbě střední školy a následném přechodu na zvolenou střední školu.

Dominující tělesná proměna určuje první z vývojových úkolů, a to přijetí vlastního těla, změna jeho pojetí a jeho akceptace jako hodnoty. Tělesná proměna může mladého člověka překvapit a někdy i šokovat. Změny v tělesném schématu jsou natolik výrazné, že často ani jedinec sám ani jeho okolí si s nimi neví rady, v důsledku čehož vznikají vážné kolize a zátěže, bolestivé vnitřní i vnější krize a prožitková traumata (Helus, 2004). Tempo doprovázení je individuální: pokud je výrazně odlišné od vrstevníků, může to vést k frustraci jedince (Vágnerová, 2000). Sexuální zrání se přirozeně promítá do prožitkové a názorové oblasti, ale také do oblasti toužení a smění, a v neposlední řadě se odráží při tvorbě životních plánů. Tvoření životních plánů je novinkou v životě pubescentů, souvisí s vývojem kognitivních funkcí v tomto vývojovém období.

Pojetí „nového“, změněného, tělesného schématu není jediným úkolem spojeným s touto proměnou. Dalším úkolem přirozeně vyplývající ze sexuálního zrání je sebeuvědomění vlastního pohlaví a přehodnocení a přebudování vztahu k pohlaví opačnému. Vymezením vztahu k vlastnímu i opačnému pohlaví dítě dělá velký krok k vymezení sebe sama, jedinec tak dosáhá k jednomu z podstatných znaků své individuality, kterým se legitimuje jed-

nebo vyloučit (Vágnerová, 2000). Jedinec díky vývoji svého myšlení poprvé začíná přemýšlet o své budoucnosti. Začíná si vytýčovat své životní plány a perspektivy, projasňovat si vlastní budoucnost. Přemýšlí o tom, co je pro jeho vlastní spokojenou budoucnost potřeba udělat, jak zabezpečit úspěch velkých plánů a předsevzetí a jak čelit jejich případnému ztroskotání. Pubescenti mají potřebu klást na sebe nároky, vytýčovat si perspektivy, mít plány, ztvářovat svůj „životopis“, vyjádřit odpovědnost za sebe sama, a ne jen tak nechat čas volně plynout. S tvorbou životních plánů úzce souvisí hledání a vyjadřování vlastní identity (Helus, 2004).

Zjištěním svého vlastního potenciálu a možnost vidění světa v jiné pro jedince přijatelnější formě ho vede k nadměrné kritičnosti, a to nejen ke světu jako celku, ale také k rodičům, učitelům atd.; jedincovo vyjadřování kritických postojů ke svému okolí a rady, jak by to mohlo být jinak, lépe, vede ke konfliktům. Spory mezi dítětem a rodiči vedou k narušení pohody rodinného prostředí. Proto je dalším vývojovým úkolem proměna vztahu k rodičům a uchování významu rodinného zázemí. Rodiče obvykle vypovídají, že najednou své dítě „nepoznávají“. Děti velmi často reagují nepřiměřeně vzhledem k situaci (Vágnerová, 2000). Na jednu stranu jsou pubescenti až přehnaně kritičtí, na druhou stranu jsou ovšem velmi lehce zranitelní, jsou přecitlivělí vůči tomu, co je může ponižovat, zseměňovat, urážet nebo nerespektovat. Dospívající odmítají přijmout podřízenou roli ve vztazích. Platí to i ve škole, kde učitel přestává být pro pubescenty automatickou, formálně danou, autoritou, ale musí dětem něčím imponovat, aby si svou autoritu udržel (Vágnerová, 2000). Je potřeba, aby si pubescent obnovil povědomí o významu rodinného zázemí jako útočiště na bízejícího porozumění, vyslechnutí a poskytnutí pomoci. V podstatě se jedná o transformaci vztahů k rodičům. Objevují se zde již první pokusy o emancipaci mladého člověka v rámci rodiny, a proto je zapotřebí transformace vztahů (Vágnerová, 2000). K tomu přibývá pro pubescenta nový aspekt, a to participace na základních úkolech, které rodina má. Jeho vlastní přispění k tvorbě rodinného zázemí (Helus, 2004).

Z výše uvedeného vyplývá, že období pubescence je plně dramatických změn. Jedinec sám si tyto změny plně uvědomuje. Sžtí se s „novým“ tělem, pohledem na svět i své okolí, s novými city a také transformace dosud platných
sociálních rolí a životních jistot je velmi obtížné nejen pro dítě samotné, ale také pro jeho okolí.
3. Školy podporující zdraví

V následující kapitole budou uvedeny základní charakteristiky základního vzdělávání v České republice a vysvětleny klíčové principy projektu Zdravá škola, které jsou doplněny informacemi o východiscích filozofie tohoto projektu.

Škola je vzdělávací institucí, ve které dítě nejen získává základní akademické dovednosti – čtení, psaní, počítání, ale také si zde tvoří postoj k sobě jako k vyvíjejícímu organismu; učí se, co je obsahem mužské a ženské role. Ve škole si dítě má také vyvinout svědomí, morálku a žebřiček hodnot; utvořit si pojmy potřebné pro běžný život; dosáhnout osobní nezávislosti a vytvořit si základní postoj ke společenským skupinám a institucím (Šafářová a kol.; in Smékal a kol., 2004).

Jedním z hlavních cílů vzdělávání je vychovat z našich dětí dospělé, odpovědné lidi, kteří si jsou vědomi své vlastní identity, hodnot, závazků, lidi, kteří budou schopni ve společnosti uplatnit žádoucí způsobem vlastní potencionál a tvořivost v co nejširší míře. Škola jako vzdělávací instituce je dokonce podle tohoto kritéria posuzována a hodnocena v procesu vnitřní i vnější evaluace (Šafářová a kol.; in Smékal a kol., 2004).


Zdravá škola je součástí rámcového programu „Škola podporující zdraví“, filozofie její činnosti je postavena na interakčním pojetí zdraví (Havlínová, 1998). Jedná se v podstatě o běžnou základní školu, která se ale přijetím zásad projektu více otevírá žákům, učitelům, rodičům a veřejnosti a tím se posouvá do kategorie alternativních škol.

Pojmem zdraví nerozumíme pouze nepřítomnost nemoci. Křivohlavý (2003, s. 40) definuje zdraví jako: „celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidi.“ Celková spokojenost jedince nezávisí na objektivních kritériích přítomnosti, respektive nepřítomnosti nemoci, ale na subjektivním pocitu jedince o jeho zdraví.

V současné době se výraz zdraví respektive adjektivum zdravý dává do souvislosti s širokým spektrem jevů, jenž nás každodenně obklopují a samozřejmě také ovlivňují. Jedná se o pojmy jako zdravý životní styl, zdravá strava, zdravé mezilidské vztahy, zdravé životní prostředí a mnoho dalších. Tyto souvislosti tvoří významový rámec pojmu interakční pojetí zdraví.

Škola podporující zdraví vychází z těchto souvislostí a na podkladě změn v prostředí školy a přístupu k jednotlivým součástem školního prostředí se pokouší o lepší – zdravější podmínky ke školní práci a tím i větší spokojenost jak učitelů tak žáků. A opět v návaznosti na interakční model, větší životní spokojenost posiluje zdraví jedince.

Každá škola má své vlastní kurikulum, velmi obecně řečeno jakýsi plán, na základě kterého funguje. Kurikulum vymezuje náplň vyučovacích hodin,
směr, jakým se škola chce ubírat apod. Pokud se škola připojí k rámcovému programu Škola podporující zdraví, pak se podpora zdraví stává součástí školního kurikula. Škola zapojená do programu neklade důraz na to, „co“ se ve škole učí, ale „jakým způsobem“ se žáci ve škole učí a jak ve škole vůbec žijí.


Jak již bylo uvedeno, Škola podporující zdraví je pouze rámcový program, to znamená, že škola, která se rozhodne stát se Zdravou školou, si upravuje zásady programu podle svých potřeb. Po provedených změnách může škola požádat o udělení certifikátu Zdravá škola.

Rámcový program „Škola podporující zdraví“ se opírá o tři základní pilíře. Těmito pilíři jsou:

1. pohoda prostředí (věcného, sociálního, organizačního) znamená: pracovní prostředí stimulující osobní rozvoj, soustavě vytváření příjemného prostředí tříd, školy i okolí, pomocí schránek důvěry a rozhovorů rozšiřování komunikace související s chodem školy i se soukromými problémy dětí, snaha o zdravou životosprávu žáků i učitelů;

2. zdravé učení znamená: jeho smysluplnost (propojení učiva se skutečným životem a zavádění do praxe), možnost výběru, přiměřenost, spoluúčast, spolupráce, netradiční způsoby výuky (skupinové vyučování, komunikace, využití zpětné vazby, projektové vyučování), motivující hodnocení, přirozenost, klidná a otevřená atmosféra, samostatnost žáků, zajišťování vlastních postojů, hledání konstruktivních nápadů, uvědomění si odpovědnosti za své konání, podpora zviditavosti a spontánnosti, respektování potřeb jednotlivce, rozvoj komunikace, diferencovaný a individuální přístup k žákům – zadávání práce podle schopností žáka, využívání prostoru pro vzdělávání talentovaných žáků, včasná diagnostika žáka, snaha o integraci postižených dětí, chyba je jedním ze stupňů učení;
3. otevřené partnerství znamená: školu jako model demokratického společenství, která vychovává k demokracii, vzájemně ovlivňování mezi osobních a skupinových vztahů a jejich změna, rozšiřování schopností při utváření komunity školy (dny otevřených dveří, akademie, informování rodičovské veřejnosti o práci školy), povědomí o listině lidských práv a svobod, účast na mimoškolních aktivitách (možnost různých kroužků).

Všechny uvedené informace jsou čerpány z Havlínové (1998), z webových stránek škol, zapojených do projektu „Škola podporující zdraví“ (ZŠ Bulharská, ZŠ Táborská) a z webových stránek Informačního centra pro mládež ICM.
4. Výzkumy týkající se stresu ve škole

V této kapitole stručně představíme některé české a zahraniční výzkumy, které jsou svým projektem blízí našemu výzkumu.

Je obtížné najít výzkum, jenž by odpovídal svým zaměřením našemu výzkumu. Z českých zdrojů, jsme jako nejbližší vybrali výzkumy, které uvádí Havlínová, a výzkum Šafářové, Ježka a Mareše.


Longitudinální sledování ukazatelů úzkosti dětí ze zkoušení v průběhu celé jejich osmileté školní docházky, které provedl Státní zdravotní ústav v Praze a Hygienická služba ČR (Havlínová, 1998), poukázalo na nutnost eliminace úzkosti ze zkoušení. Děti, které trpěly nadměrnou úzkostí ze zkoušení, vykazovaly zhoršení celkového školního výkonu a dokonce i výrazně zhoršení poruch učení a chování oproti dětem, které úzkostí ze zkoušení netrpí.

Tým badatelů Šafářová, Ježek a Mareš (in Smékal, 2004) si položili základní otázku: „Jak školu děti vlastně vnímají?“, proto se dětí zeptali, co se jim ve škole líbí a proč a naopak, co se dětem ve škole nelíbí a proč. Výsledky výzkumu autory překvapil, protože naprostá většina dětí na otázku: „Co se ti ve škole líbí?“ pochopila jako: „Jaké předměty se ti ve škole líbí?“ a uvedla tak výčet nejoblíbenějších předmětů. Pouze necelá desetina žáků uvedla témata související se životem ve škole, například kamarády nebo přestávky. Pořadí pěti nejčastějších z celkem 19 různých odpovědí bylo následující (v závorkách jsou uvedeny jejich četnosti): tělesná výchova (124), matematika (93), výtvar-
ná výchova (69), zeměpis (61) a přírodopis (52). Málo frekventované odpovědi (v pořadí podle jejich četnosti) byly: vše (5), fyzika (4), kamarádi (4), zvonění (1) a nic (1).

Důvody, které vedou k oblibenosti předmětu, jsou různé. U předmětů matematika a český jazyk děti nejčastěji uváděly, že „jim to jde“, dalším důvodem je zajímavost práce a obsahu hodin (cizí jazyky, přírodopis, zeměpis a dějepis) a odpočinkový charakter hodin je důvodem obliby výchov (občanská, výtvarná, hudební).

Odpovědi na opačnou otázku: „Co se ti ve škole nelíbí?“ byly obdobné. Nejméně oblibenými jsou: český jazyk (107), matematika (49), cizí jazyky (46), zeměpis (39) a přírodopis (34). Odpovědi s četností jedna jsou: informatika, plavání, družina, zkoušení a neví.

Rovněž zde se děti měly vyjádřit k tomu, proč se jim předmět nelíbí. Nejčastějším důvodem, analogicky jako u oblibených předmětů, je to, že jim předmět „nejde“, nebo že mají problematický vztah s učitelem, dále se objevila nespokojenost s obtížností výuky, nudnost výuky a negativní vztah k předmětu. Protože odpovědi na obě otázky, ačkoliv jsou zcela protikladné, jsou si velmi podobné, autoři se domnívají, že výrazným zdrojem oblibenosti předmětu jsou také pedagogické kompetence učitelů a jejich přístup k žákům. Jednou z klíčových podmínek úspěchu výchovného a vzdělávacího působení školy je tudiž vztah mezi učitelem a žákem. Tento vztah je rovněž určující pro ochotu dítěte se nadále v dané oblasti vzdělávat.


Z výzkumů probíhajících v zahraničí jsou nejblížší našemu výzkumu: „School-related stress, social support, and distress: Prospective analysis of reciprocal and multilevel relationships“ autorů Torsheim, Aaroa a Woldové a „The role of the student: Salutogenic or pathogenic?“ autorek Natvigové, Hanestadové a Samdalové.


Autoři objevili, že vysoká míra distresu při prvním měření předikuje nízkou úroveň sociální opory a vysokou míru stresu po šesti měsících. Vysoká míra stresu při prvním měření predikuje vyšší míru distresu a nižší úroveň sociální opory dvanáct měsíců po prvním měření.

Výzkum podle autorů podporil domněnku, že prostředí třídy (vztahy, vzhled apod.) může být zařazeno do prevence distresu adolescentů jako jeden z faktorů, které ovlivňují jeho výskyt.

Výzkum s názvem „The role of the student: Salutogenic or pathogenic?“ autorek Natvigové, Hanestadové a Samdalové (2006) měl za úkol zmapovat vztahy mezi pocitem soudržnosti, zdroji spojenými se školou (podporující, sociální prostředí, adekvátní podmínky učení) a stresem (tlak školní práce, nuda ve škole). Vzorek čítal 4116 norských dětí ve věku 11, 13 a 15 let.

Ke zjištění pocitu soudržnosti byla použita třinácti položková zkrácená verze Antonovského konceptualizace pocitu soudržnosti, která má tři dimenze: označení srozumitelnosti (např. „Jak často se ti v minulosti stalo, že jsi byl překvapen chováním lidi, o kterých slyšel, že je dobře znáš?”), ovladatelnost (např. „Jak často se ti stává, že lidé, se kterými počítáš, tě zklamou?”) a smysluplnost (např. „Jak často máš pocit, že ti ve skutečnosti nezáleží na tom, co se kolem tebe děje?”). Každý výrok je posuzován na Likertově škále od velmi často (1) po nikdy (5).

Určení míry podporujícího klimatu ve škole, tedy sociální opory ze strany vrstevníků a rodičů bylo provedeno pomocí posouzení výroků např.: „studenti – žáci v mé třídě jsou rádi spolu“, „když mám problémy ve škole, můj rodičej souřadník mi pomáhá.“ Podpora učitelů byla zjišťována pomocí čtyř výroků, například „naše učitelé s námi jednají spravedlivě.“ Všechny výrokly byly opět posuzovány na Likertově škále od jedné do pěti.

Ohodnocení adekvátnosti podmínek vyučování proběhlo pomocí ohodnocení očekávání ze strany rodičů a učitelů.

Hodnoceny byly ještě názory dětí, nakolik je školní prostředí pro ně stresující a nakolik nudné.

Autorky našly vztah mezi všemi zdroji a stresovými faktory a pocitem soudržnosti. Nejsilnější vztah byl nalezen mezi pocitem soudržnosti a pocitem tlaku, způsobeného školní prací, čím vyšší je tlak na jedince, tím nižší má pocit...
soudržnosti. Druhým významným vztahem je spojení mezi pocitem soudržnosti, podporou vrstevníků a adekvátností očekávání. Děti, které pocitují velkou podporu ze strany vrstevníků a rodičů, patří mezi ty s nejvyšším pocitem soudržnosti. Tento faktor koreluje s obecným faktorem klimatu školy, která je pak hodnocena jako příjemné místo a je pociťována náležením ke škole. Realistická očekávání, která jsou úzce spojena se soudy pubescentů o jejich vlastních výkonech, jsou důležitá pro zážitek srozumitelnosti a smysluplnosti školních situací. Obecně byl pocit soudržnosti nalezen vyšší mezi dívkami než mezi chlapeči.
Výzkumná část
5. Cíle výzkumu a hypotézy

Děti na druhém stupni základní školy procházejí velmi složitým životním obdobím. Dochází ke kombinaci důsledků dramatických vývojových změn (tělesných a duševních) se současným zvýšením nároků ve škole. Toto vše umocňuje již tak složitý život v moderní společnosti. Na zdraví jedince to má velký vliv a děti jsou v tomto ohledu mnohem zranitelnější.

Všechny vlivy prostředí se omezit nedá, ale projekt Zdravá škola se pokouší o eliminaci zátěžových faktorů spojených se školou na minimum. A díky vstřícnému prostředí, jenž je ochotno akceptovat jedince takového, jaký je, a brát ohled na jeho schopnosti a možnosti, snad dokáže ulehčit průchod obdobím pubescence se všemi změnami, které k tomuto vývojovému stadiu náleží.

Cílem našeho výzkumu je prozkoumat vliv školního prostředí na intenzitu stresu a stresory percipované žáky druhého stupně základní školy, konkrétně pak porovnání míry stresu a rozdíly v stresorech spojených se školou percipovaných žáky tzv. „zdravé“ školy (tj. školy zapojené do projektu Škola podporující zdraví) s mírou stresu a stresory percipovanými žáky běžné (tradiční) základní školy.

Dílčím cílem našeho výzkumného šetření je i zjištění mezipohlavních rozdílů v intenzitě stresu a v stresorech spojených se školou percipovaných žáky navštěvujících běžný (tradiční) typ základní školy a žáků „zdravé“ základní školy.
Pro výzkumné šetření jsme stanovili čtyři hypotézy:

**Hypotéza č. 1**
Díky využívání zásad programu „Školy podporující zdraví“ žáci na základní škole s certifikátem „Zdravá škola“ vykazují statisticky významně menší míru stresu než žáci běžné základní školy.

**Hypotéza č. 2**
Existují statisticky významné rozdíly ve stresorech spjatých se školním prostředím percipovaných žáky „zdravé“ základní školy a žáky „běžné“ základní školy.

**Hypotéza č. 3**
Existují statistický významné rozdíly v míře stresu žáků a žákyň na jednotlivých základních školách, tj. na běžné základní škole a na „zdravé“ základní škole.

**Hypotéza č. 4**
Existují statisticky významné rozdíly ve stresorech spjatých se školním prostředím percipovaných žáky a žákyněmi jednotlivých základních škol, tj. běžné základní školy a „zdravé“ základní školy.
6. Výzkumný soubor

6.1 Popis základních škol

Obě základní školy participující na výzkumu se nacházejí ve stejném městě, které má okolo 300 000 obyvatel. Ačkoliv každá ze škol se nachází v jiné části města, jejich prostředí je velmi obdobné. Jedná se o běžné městské sídliště, tvořené bloky výškových domů.

Informace uvedené v popisu škol jsou čerpány z rozhovorů s vedením škol, z internetových stránek škol a z materiálů, jenž nám byly vedením škol poskytnuty.

6.1.1 Popis „běžné“ základní školy


Budova školy je rozdělena do dvou částí spojených koridorem. V menší budově mají své třídy žáci prvního stupně a v budově větší jsou třídy žáků navštěvujících druhý stupeň. Mezi budovami se žáci pohybují v doprovodu učitelů.

V první a šesté třídě vedení školy zavedlo v letošním roce výuku podle školského vzdělávacího programu, který si musela škola sama vytvořit. Vzdělávací program dané základní školy má název „Klíče ke světu“ a je zaměřen na výuku cizích jazyků. Žáci se tak začínají učit cizí jazyk již v první třídě. Jedná se o anglický jazyk s jednohodinovou dotací za týden. V šesté třídě pak žákům přibude druhý cizí jazyk opět s jednohodinovou dotací, která se ve vyšších ročnících bude rozšiřovat až na tři hodiny týdně. Jako druhý jazyk mohou žáci
volit z nabídky francouzského, německého a ruského jazyka. Žáci jsou hodnoceni standardním systémem hodnocení, tj. známkami.

Podle informací Zpravodaje základní školy bylo v loňském školním roce z celkem 91 žáků, kteří ukončili základní vzdělání, přijato 62 ke středoškolskému vzdělání ukončenému maturitou. Zbývajících 29 žáků si zvolilo obor ukončený získáním výučního listu.

Vedení školy si vytyčilo za svůj úkol a cíl učinit školní prostředí prostředím bez stresů a bez negativních projevů, učinit ze své školy školu založenou na dialogu učitel – žák. Výchovný poradce školy například provedl mezi žáky výzkum týkající se názorů žáků na osobnost učitele. V dotazníku měli žáci za úkol oznámkovat školními známkami vlastnosti a schopnosti učitele podle toho, jak jsou pro ně u učitelů důležité. Škola klade důraz rovněž na komunikaci a spolupráci s rodiči.


Žáci mají možnost účastnit se nejrůznějších soutěží. Jedná se o soutěže mezi školami v rámci města, ale i o celostátní soutěže. Oficiální celorepublikové soutěže, kterých se žáci školy účastní, jsou Klokan (matematická soutěž), různé olympiády (fyzikální, chemická) a testy SCIO. Oblasti meziškolských utkání v rámci města jsou sport, vaření, sběr papíru, recitační a pěvecké soutěže. Příprava na tyto soutěže probíhá ve školních kroužcích, kterých škola nabízí velké množství. Ze sportů mají žáci možnost navštěvovat kroužek: futsal, gymnastika, florbal, basketbal, volejbal, aerobice a sportovní hry. Z kroužků prohlušujících znalosti z jednotlivých vyučovacích předmětů mají žáci na výběr: anglický jazyk, polský jazyk, francouzský jazyk, přírodověda, součitání z českého jazyka a z matematiky. Kromě předmětů z matematiky a českého jazyka škola dále nabízí samostatně možnost přípravy na přijímací zkoušky na střední školu. Ve škole je knihovna, proto škola pořádá také Klub mladého čtenáře a knihovnický kroužek. Výtvarný kroužek, vaření, keramiku a divadélko Klíček lze zařadit mezi kroužky s uměleckým zaměřením. Kromě přírodovědného kroužku mají žáci možnost ještě navštěvovat
kroužek s názvem Člověk a příroda. Pro děti s poruchami řeči je určen logopedický kroužek a kroužek Náprava řeči I a II. Zvláštností školy je kroužek určený pro rodiče – Keramika pro rodiče. Pokud rodiče nemají zájem o keramickou dílnu, mohou se i přesto dostavit na „Povídání jen tak“ ve stejný čas, ve kterém probíhá keramika pro rodiče.


Stěny školy jsou vyzdobeny obrázky namalovanými žáky. Ve vstupní hale jsou obrázky dětí na téma: „Naše škola očima našich žáků“. Dále jsou na chodbách informační nástěnky. Tyto informují o programu školy na daný měsíc a také o úspěších žáků a školy v soutěžích, jichž se škola účastní.

6.1.2 Popis „zdravé“ základní školy

Druhou školou participující na výzkumu je základní škola, která má od 20. prosince 2004 obnoven certifikát opravňující školu honosit se titulem „Zdravá škola“ a tím být zařazena do sítě škol podporujících zdraví. Certifikát
je vydáván pouze na určitou dobu, tento obnovený certifikát je platný do roku 2008.


Ačkoliv to není v souladu se zásadami programu „Škola podporující zdraví“, jedna ze tří všech ročníků druhého stupně je matematická. Vedení školy si tento nápad prosadilo a dokázalo, že výuka může být „zdravá“ i ve třídě s rozšířenou výukou jednoho předmětu. Děti jsou do matematické třídy zařazovány na základě testu znalostí. Rodiče se mohou rozhodnout, že nechtějí, aby se jejich dítě testu účastnilo a pokračovalo dále v běžné třídě. Naopak i rodiče dětí, které navštěvují jinou základní školu, mají v této fázi možnost dítě k testu přihlásit.

Hodnocení dětí na prvním stupni je doplňováno o slovní hodnocení žáků, žáci na druhém stupni jsou hodnoceni pouze známkami.

Vedení školy klade důraz nejen na vzájemné vztahy mezi učiteli a žáky, ale i mezi žáky navzájem. V popředí je také zájem o dobrou komunikaci s rodiči. Učitelé jsou povinni se účastnit kurzů rozšiřujících jejich znalosti metod učení, především zážitkové pedagogiky. Pomocí zásad zážitkové pedagogiky se učitelé pokoušejí stimulovat kolektivy žáků.Pokud učitel není ochoten využívat tyto metody, rozváže s ním škola pracovní poměr.

Metody výuky ve škole jsou motivující, aktivizující a k žákům je uplatňován individuální přístup, odpovídající potřebám každého jednotlivého dítěte. Od učitelů je požadována a očekávána velká příprava na hodinu. Učivo je dětem vysvětlováno v širším rámci a tím mezipředmětově propojováno. Děti se aktivně podílejí na průběhu hodin.

Vyučování je obohacováno o projektové – tematické dny, při kterých je veškeré vyučování podřízeno tématu dne. Jako příklad uvádíme průběh „Antického dne“. Učitelé i žáci byli oblečeni v antických kostytech. Žáci si ty své vytvořili v výtvarné výchově. Ve vyučovacích hodinách se antický den promítl do jejich náplně (např. v hodině dějepisu děti probíraly starověké Řecko a Řím, v hudební výchově antickou hudbu apod.).
Učitelé mají také za úkol zakomponovat do svých hodin určitá témata. Pro letošní školní rok jsou to témata: výchova ke zdraví, dopravní výchova, environmentální vzdělávání, výchova k volbě povolání a ochrana člověka za mimořádných událostí.

Děti se na vyučovací hodině připravují načtením předem určených textů a v následující hodině o obsahu textů diskutují.

Na děti je v této škole kladena mnohem větší míra zodpovědnosti. Žáci si sami organizují některé aktivity, například sběr kaštanů a sběr papíru. Při sběru papíru si děti samy určují, do čeho budou investovány utržené peníže, kritéria, podle kterých se budou hodnotit jednotliví účastníci, a jakou cenu obdrží vítěz, který nasbírá největší množství papíru. Žáci také sami obvolávají instituce, kam by mohli přinést nasbírané kaštiny. Škola s některými institucemi spolupracuje již dlouhodobě.

V souvislosti s projektorem „Škola podporující zdraví“ mohou děti během přestávek chodit ven. Z tohoto důvodu se ve škole nepřezouvají. Venkovní výcházení platí i pro zimní období a podle zkušeností se nemocnost dětí nikterak nezvyšuje, spíše naopak, učitelé mají mnohem větší nemocnost. Děti si venku hrají bez dozoru učitelů.


Jazyková příprava začíná dětem ve třetí třídě. Na výběr mají žáci anglický a německý jazyk. Druhý jazyk přibývá žákům ve třídě sedmé. Žáci mají pro výuku k dispozici několik specializovaných učeben. Jedná se o učebnu fyzikální, jazykovou a učebnu s počítači. Dále žáci mohou navštěvovat školní
knihovnu. Při přípravě učeben i knihovny vedení školy neustále naráží na nedostatek místa v budově.


K hlavní budově přináleží ještě budova školní jídelny. V této menší budově je kromě jídelny ještě školní družina. Opět s ohledem k nedostatku místa ve škole je třída prvního ročníku umístěna právě do školní družiny.

Děti mohou ve svém volném čase navštěvovat ve škole různé zájmové kroužky. Z jazyků je to francouzština, která je nabízena, protože na nedalekém gymnáziu se francouzština vyučuje a byl zájem o jazykovou přípravu žáků před započetím studia na této škole. Dále mohou žáci navštěvovat počítačový kroužek, chemický kroužek, sborový zpěv a keramiku. Škola rovněž formou kroužku nabízí doučování k přijímacím zkouškám na střední školu. Zvláštností školy je novinářský kroužek. Děti navštěvující tento kroužek slaví úspěchy v novinářských soutěžích (např.: „Novinářský štětek“).

Ve škole se můžeme setkat se dvěma časopisy. Jeden „Zpravodaj“ je vydáván učiteli a slouží k informování rodičů o chodu školy. Druhý se nazývá „Bumerang“ a je vydáván žáky. Název „Bumerang“ je zkratkou „Bulharská mezi raubíři a gaunery“.

Škola celkově působí příjemným dojmem, na první pohled je však vidět nedostatek místa na chodbách. Hlavní vchod školy je stále otevřen, aby děti mohly chodit ven a do školní jídelny na svačinku a oběd. Hned vedle vrátnice jsou umístěny automaty na mléko a sladké limonády. Stěny jsou vyzdobeny obrázky dětí, fotkami z tematických dnů a soutěží a je zde také vitrínka s keramickými výrobky dětí. Na chodbě je rovněž nástěnka s informacemi o programu školy.
6.2 Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnilo celkem 183 žáků druhého stupně základní školy. Ze základní školy zapojené do projektu „Školy podporující zdraví“ participovalo na výzkumu 90 žáků (49 %), zbývajících 93 žáků (51 %) zkoumaného vzorku navštěvuje „běžnou“ základní školu. Věkové rozmezí zkoumaného vzorku je 11 – 15 let, průměrný věk probandů je 12,6 let. Dívky tvoří 52 % (N=95) zkoumaného souboru a 48 % (N=88) zkoumaného souboru tvoří chlapci. Žáci participující na výzkumu navštěvují šestý (N=50, 27,5 %), sedmý (N=50, 27,5 %), osmý (N=66, 36 %) a devátý (N=17, 9 %) ročník základních škol.

Zkoumaný vzorek ze základní školy zapojené do projektu „Škola podporující zdraví“ tvoří 44 žákyň (49 %) a 46 žáků (51 %), průměrný věk 12,6 let. Šestý ročník navštěvuje 26 žáků (29 %), 17 žáků (19 %) navštěvuje sedmý ročník, osmý ročník navštěvuje 30 žáků (33 %) a 17 žáků (19 %) navštěvuje devátý ročník dané základní školy.

Zkoumaný vzorek navštěvující „běžnou“ základní školu tvoří 51 žákyň (55 %) a 42 žáků (45 %), průměrný věk respondentů je 12,5 let. Ze zkoumaného vzorku navštěvuje 24 žáků (26 %) šestý ročník, 33 žáků (35 %) navštěvuje sedmý ročník a 36 žáků (39 %) navštěvuje osmý ročník základní školy.

Informace o počtech zkoumaných žáků z jednotlivých škol a jednotlivých tříd jsou uvedeny v tabulkách č. 2 a č. 3.

Tabulka 2 Počty zkoumaných žáků z jednotlivých škol – zastoupení chlapců a dívek

<table>
<thead>
<tr>
<th>Obě základní školy</th>
<th>„Zdravá“ ZŠ</th>
<th>„Běžná“ ZŠ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Chlapci</strong></td>
<td>88</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Dívky</strong></td>
<td>95</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Celkem</strong></td>
<td>183</td>
<td>90</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabulka 3 Počty zkoumaných žáků z jednotlivých škol – zastoupení jednotlivých škol

<table>
<thead>
<tr>
<th>Počet žáků</th>
<th>Obě základní školy</th>
<th>„Zdravá“ ZŠ</th>
<th>„Běžná“ ZŠ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>6. ročník</td>
<td>50</td>
<td>26</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>7. ročník</td>
<td>50</td>
<td>17</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>8. ročník</td>
<td>66</td>
<td>30</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>9. ročník</td>
<td>17</td>
<td>17</td>
<td>–</td>
</tr>
</tbody>
</table>
7. Metody výzkumu

Ve výzkumu byly použity dvě dotazníkové metody, první z nich postihuje míru stresu dětí a druhá se pokouší postihnout výskyt zátěžových faktorů spojených se školním prostředím.

Výzkum byl uskutečněn za spolupráci učitelů přímo ve vyučovacích hodinách, vyplnění obou dotazníku trvalo cca 25 minut. Vyplňování dotazníků bylo anonymní a všechy zkoumané osoby, vzhledem ke své nezletilosti, se zúčastnily výzkumu se souhlasem svých rodičů, případně zákonných zástupců. První z administrovaných metod (Dotazník fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež /Test stresu/) byla doplněna o položky zjišťující základní anamnestické údaje zkoumaných osob, tj. pohlaví a věk. Dotazník byl rovněž doplněn o instrukce ke správnému vyplnění obou dotazníků. Administrované metody jsou uvedeny v přílohách (viz Příloha č. 1 a č. 2).

V základní škole zapojené do projektu „Škola podporující zdraví“ výzkum probíhal tak, že v jedné vyučovací hodině byly za asistence ředitelky školy rozdány ve všech participujících třídách dotazníky, které žáci vyplnili na začátku hodiny. Po skončení vyučovací hodiny je vždy jeden žák z každé třídy přinesl do ředitelny.

Výzkum na „běžné“ základní škole probíhal celkem jeden a půl týdne, protože dotazníky byly žákům rozdány pouze v hodině rodinné výchovy. Dotazníky byly předány a následně vyzvednuty u zástupkyně ředitele, která je rozdala a vybrala ve třídách participujících na výzkumu.

7.1 Dotazník fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu)

Metodou, která byla použita k postihnutí míry stresu u žáků byl „Dotazník fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu)“, jehož autorkou je Marie Blahutková (2004). Dotazník byl vytvořen na podkladě škály diagnostikování stresového stavu Křivohlavého
Protože, jak je uvedeno v teoretické části práce, nelze stres diagnostikovat jinak než za pomoci subjektivních pocitů zkoumané osoby, je tento dotazník koncipován jako škálu příznaků pociťovaných zkoumanou osobou. Dotazník má dvě formy, první je určena pro děti mladšího školního věku a druhá pro starší školní věk. Pro účely našeho výzkumu byla využita forma pro starší školní věk, protože výzkum byl prováděn u žáků druhého stupně základní školy.


Po součtu bodů obou části dotazníku je vyhodnocení následující (viz tabulka č. 4 /Blahutková, 2004, s. 88/):

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tabulka 4 Vyhodnocení Dotazníku fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Body</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Těžký stres</td>
</tr>
<tr>
<td>Stres</td>
</tr>
<tr>
<td>Mírný stres</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Pro účely statistického zpracování byly kategorie těžký stres, stres a mírný stres kódovány čísly 2, 1 a 0, kde nejvyšší číslo „2“ označovalo nejzávažnější stav, tudíž největší množství subjektivně pociťovaných příznaků označovaných jako těžký stres. Kategorii stres příslušelo číslo „1“, a „0“ byla přidělena nejnižšímu množství subjektivně prožívaných příznaků, kategorii mírný stres.
7.2 Dotazník stresorů

Druhou administrovanou metodou byl „Dotazník stresorů“, který byl vytvořen specificky pro účely této práce. Dotazník stresorů je vytvořen na podkladě Interakčního modelu zátěže (IMOZ), ze kterého jsme vybrali položky, které jsou považovány za největší stresory spojené se školním prostředím a ty jsme formulovali do otázek, které zjišťují, zda se žáci ve své škole s těmito stresory setkávají. Obdobně jako v Dotazníku fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu) jsou odpovědi na položky koncipovány jako nucená volba s možnostmi odpovědí ano – ne. Položky s nucenou volbou jsou doplněny položkami s volnými výpověďmi.

Cílem dotazníku je poukázat na výskyt stresorů specifických pro školní prostředí tak, jak jsou percipovány žáky dané základní školy. Z dotazníku lze zjistit stresory s nimiž se žáci ve škole setkávají. Dotazník je ukončen položkami: co se mi v naší škole líbí, co se mi v naší škole nelíbí a čeho se ve škole obávám, z čeho mám ve škole strach, ze kterých lze vyčíst pozitivní a negativní stránky školy podle názoru samotných žáků.

Dotazník byl před administrací ve školách podroben předvýzkumu, jenž zahrnoval dva respondenty. Předvýzkum měl poukázat na případnou nesrozumitelnost položek.
7.3 Použité statistické metody

Ke zpracování Dotazníku fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu) byl použit t-test pro nezávislé skupiny a tabulky četností. Pro vyhodnocení Dotazníku stresorů byl rovněž využit t-test pro nezávislé skupiny a tabulky četností. Hladina významnosti výsledků je $p \leq 0,05$, respektive $p \leq 0,01$.

Základní školy, které participovaly na výzkumu, jsou ve statistickém zpracování označeny prvním písmenem svého oficiálního názvu. Škola, která zastupovala vzorek „Školy podporující zdraví“ je ve statistickém zpracování označena písmenem B, zástupce „běžné“ základní školy pak písmenem M.

Veškeré výsledky byly zpracovány pomocí programu Statistica 7.
8. Popis a interpretace výsledků

8.1 Míra stresu u žáků „běžné“ ZŠ a „zdravé“ ZŠ

Míra stresu pociťována žáky byla zjišťována pomocí Dotazníku fyzio-logických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu).

Hypotéza č. 1

Díky využívání zásad programu „Školy podporující zdraví“ žáci na zá-kladní škole s certifikátem „Zdravá škola“ vykazují statisticky významně menší míru stresu než žáci běžné základní školy.

Hypotéza nebyla potvrzena.

Míru stresu síce žáci základní školy mající certifikát Zdravá škola vy-kazují nižší oproti žákům „běžné“ základní školy, tento rozdíl ovšem není sta-tisticky významný.

Průměrná hodnota míry stresu žáků navštěvujících „Zdravou“ školu je 1,03 což odpovídá kategorii mírný stres. Žáky „běžné“ základní školy lze rovněž zařadit do kategorie mírný stres, průměrná hodnota jejich míry stresu činí 1,17. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 5 a jsou doplněny příslušným krábicovým grafem (graf č. 1).

Tabulka 5 Porovnání míry stresu u žáků "zdravé" ZŠ a žáků "běžné" ZŠ

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Průměr B</th>
<th>Průměr M</th>
<th>p</th>
<th>Sm. odch. B</th>
<th>Sm. odch. M</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1,03</td>
<td>1,17</td>
<td>0,17</td>
<td>0,66</td>
<td>0,70</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Průměr B označuje výsledky „zdravé“ základní školy.
Průměr M označuje výsledky „běžné“ základní školy.
p ≤ 0,05
Sm. odch. označuje směrodatné odchylky výsledků jednotlivých základních škol.
Graf 1 Průměrná míra stresu u žáků "zdravé" ZŠ a žáků "běžné" ZŠ

Z celkového počtu 183 respondentů pociťuje příznaky odpovídající kategorii těžký stres 53 žáků, tj. přibližně 29 % všech zkoumaných osob; dalších 96 probandů, tj. 52 % podle množství pociťovaných symptomů prožívá stres a zbývajících 34 respondentů tj. 19 % pociťuje pouze minimální počet příznaků (mírný stres).

Četnosti jednotlivých kategorií včetně procentuálního zastoupení jsou detailně uvedeny v tabulce č. 6 a pro lepší srovnání také v grafu č. 2, kde červená křivka ukazuje normální rozložení.

Tabulka 6 Četnosti zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu v celém zkoumaném souboru

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mírný stres</td>
<td>34</td>
<td>18,58 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Stres</td>
<td>96</td>
<td>52,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Těžký stres</td>
<td>53</td>
<td>28,96 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Graf 2 Porovnání četností kategorií míry stresu v jednotlivých základních školách

Z grafu můžeme vyčíst, že výsledky Dotazníku fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu) na „Zdravé“ základní škole (ZŠ: B) odpovídají normálnímu rozložení, zatímco rozložení výsledků žáků na „běžné“ základní škole (ZŠ: M) je mírně posunuto od středu směrem k větší frekvenci percipovaných obtíží.

Při detailnějším pohledu na výsledky Dotazníku fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu) zjišťujeme, že na zdravé škole z celkového počtu 90 zkoumaných osob vykazuje mírný stres 18 žáků, tj. 20 % respondentů, míru příznaků odpovídajících stresu pociťuje 51 žáků, tj. téměř 57 % respondentů, a těžký stres prožívá 21 žáků, tj. 23 % všech dotazovaných (viz tabulka č. 7 a graf č. 3).
Tabulka 7 Četnosti zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu ve „zdravé“ základní škole

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mírný stres</td>
<td>18</td>
<td>20,00 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Stres</td>
<td>51</td>
<td>56,67 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Těžký stres</td>
<td>21</td>
<td>23,33 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Graf 3 Zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu ve „zdravé“ základní škole

Rozložení kategorií míry stresu u žáků „běžné“ základní školy je, jak již vyplývá z celkových výsledků obdobné. Mírné anebo žádné příznaky stresu pociťuje 16 žáků, tj. 17 %, intenzitu příznaků odpovídající stresu prožívá 45 žáků, tj. 48 % a těžký stres pociťuje 32 respondentů, tj. 34 % z celkového počtu 93 zkoumaných osob na dané základní škole.

Výsledky žáků „běžné“ základní školy jsou shrnuty v tabulce č. 8 a graficky zpracovány v grafu č. 4.
Tabulka 8 Četnosti zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu v „běžné“ základní škole

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mirný stres</td>
<td>16</td>
<td>17,20 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Stres</td>
<td>45</td>
<td>48,39 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Těžký stres</td>
<td>32</td>
<td>34,41 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Graf 4 Zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu v „běžné“ základní škole
8.2 Stresory spjaté se školním prostředím u žáků „běžné“ ZŠ a žáků „zdravé“ ZŠ

Stresory spjaté se školním prostředím percipované žáky „zdravé“ základní školy a žáky „běžné“ základní školy byly zjišťovány pomocí Dotazníku stresorů.

Hypotéza č. 2

Existují statisticky významné rozdíly ve stresorech spjatých se školním prostředím percipovaných žáky „zdravé“ základní školy a žáky „běžné“ základní školy.

Hypotéza byla potvrzena.

Z celkového počtu dvaceti zátěžových situací, které byly zahrnuty do Dotazníku stresorů, byl nalezen statisticky významný rozdíl v pěti druzích stresorů. Výsledky porovnání všech položek dotazníku jsou uvedeny v tabulce č. 9, červeně jsou zvýrazněny statisticky významné rozdíly v odpovědích žáků z jednotlivých škol.

Rozdíly mezi výsledky škol participujících na výzkumu nejsou příliš výrazné, přesto je vhodné se na položky, které vyšly statisticky významně odlišně, podrobněji podívat. Stresory, mezi nimiž byl nalezen statisticky významný rozdíl, jsou: zda se žáci domnívají, že jim množství a náročnost domácích úkolů zabírá příliš mnoho času a nemají tak čas na své zájmy; pocit, že jsou ve třídě děleni na premianty a propadlíky; možnost účasti na organizaci školních aktivit; kvalita vztahů mezi učiteli a žáky a kvalita vztahů mezi učiteli a rodiči.
Tabulka 9 Porovnání percipovaných stresorů mezi žáky „zdravé“ a „běžné“ základní školou

<table>
<thead>
<tr>
<th>Stresory</th>
<th>Průměr B</th>
<th>Průměr M</th>
<th>p</th>
<th>Sm. odch. B</th>
<th>Sm. odch. M</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pocity ve škole</td>
<td>101,63</td>
<td>101,46</td>
<td>0,06</td>
<td>0,61</td>
<td>0,59</td>
</tr>
<tr>
<td>Zkoušení</td>
<td>101,54</td>
<td>101,60</td>
<td>0,43</td>
<td>0,50</td>
<td>0,49</td>
</tr>
<tr>
<td>Písemka</td>
<td>101,70</td>
<td>101,65</td>
<td>0,43</td>
<td>0,46</td>
<td>0,48</td>
</tr>
<tr>
<td>Vzhled školy</td>
<td>101,57</td>
<td>101,59</td>
<td>0,76</td>
<td>0,58</td>
<td>0,49</td>
</tr>
<tr>
<td>Vybavení školy</td>
<td>101,62</td>
<td>101,62</td>
<td>0,99</td>
<td>0,55</td>
<td>0,51</td>
</tr>
<tr>
<td>Obtížnost učiva</td>
<td>101,60</td>
<td>101,52</td>
<td>0,32</td>
<td>0,61</td>
<td>0,52</td>
</tr>
<tr>
<td>DÚ</td>
<td>101,28</td>
<td>101,49</td>
<td>0,00</td>
<td>0,49</td>
<td>0,52</td>
</tr>
<tr>
<td>Pracovní tempo ve třídě</td>
<td>101,67</td>
<td>101,57</td>
<td>0,22</td>
<td>0,52</td>
<td>0,54</td>
</tr>
<tr>
<td>Nálepy</td>
<td>101,04</td>
<td>101,17</td>
<td>0,03</td>
<td>0,33</td>
<td>0,43</td>
</tr>
<tr>
<td>Možnost vyjádření názoru</td>
<td>101,52</td>
<td>101,42</td>
<td>0,23</td>
<td>0,57</td>
<td>0,58</td>
</tr>
<tr>
<td>Podíl na průběhu hodiny</td>
<td>101,68</td>
<td>101,62</td>
<td>0,52</td>
<td>0,59</td>
<td>0,53</td>
</tr>
<tr>
<td>Podíl na školních aktivitách</td>
<td>101,79</td>
<td>101,60</td>
<td>0,01</td>
<td>0,44</td>
<td>0,55</td>
</tr>
<tr>
<td>Způsob výuky</td>
<td>101,73</td>
<td>101,66</td>
<td>0,35</td>
<td>0,59</td>
<td>0,52</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy s učiteli</td>
<td>101,88</td>
<td>101,69</td>
<td>0,02</td>
<td>0,42</td>
<td>0,59</td>
</tr>
<tr>
<td>Preference snaživých</td>
<td>101,51</td>
<td>101,45</td>
<td>0,47</td>
<td>0,52</td>
<td>0,58</td>
</tr>
<tr>
<td>Pomoc učitelů</td>
<td>101,83</td>
<td>101,78</td>
<td>0,39</td>
<td>0,43</td>
<td>0,49</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy se spolužáky</td>
<td>101,91</td>
<td>101,83</td>
<td>0,11</td>
<td>0,32</td>
<td>0,38</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi učiteli</td>
<td>101,86</td>
<td>101,90</td>
<td>0,44</td>
<td>0,49</td>
<td>0,33</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi učiteli a rodiči</td>
<td>101,81</td>
<td>101,60</td>
<td>0,03</td>
<td>0,54</td>
<td>0,71</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolupráce rodičů se ZŠ</td>
<td>101,49</td>
<td>101,61</td>
<td>0,18</td>
<td>0,66</td>
<td>0,59</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Legenda k tabulce:
Průměr B označuje výsledky „zdravé“ základní školy.
Průměr M označuje výsledky „běžné“ základní školy.
p ≤ 0,05
Sm. odch. označuje směrodatné odchylky výsledků jednotlivých základních škol.
Podle zásady zdravého učení projektu „Škola podporující zdraví“ dostávají žáci domácí úkoly odpovídající jejich schopnostem, proto byly děti dotazovány, zda jim připadají jejich domácí úkoly natolik náročné jak obsahově tak časově, že nemají dostatek volného času na své zájmy. Výzkum ukázal, že žáci základní „zdravé“ školy se nedomnívají, že by obtížnost a tím také časová náročnost zadávaných domácích úkolů výrazně omezoval jejich volný čas. Žáci „běžné“ základní školy vykazují větší nespokojenost s obtížností domácích úkolů, jejichž vypracování jim, podle jejich názorů, výrazně limituje volný čas jenž by mohli trávit jinými aktivitami.

Respekt k individuální zvláštnosti a schopnostem každého žáka má ve „zdravé“ základní škole věst k odstranění tzv. „nálepek“, tedy dělení žáků do skupin podle jejich prospěchu na „propadlíky a premianty“. Náš výzkum tento fakt potvrdil, byl nalezen statisticky významný rozdíl v názorech žáků jednotlivých škol na prospěchové dělení ve třídách. V základní škole s certifikátem Zdravá škola se „nálepkování“ vyskytuje v menší míře než je tomu na „běžné“ základní škole.

Na aktivitách, které škola pořádá nebo se jich účastní, ať už se jedná o školní výlety, exkurze nebo třeba účast v soutěži, mají právo se aktivně podílet žáci školy. Podle zásady otevřeného partnerství Zdravé školy mají žáci právo na tvorbě návrhů a následný výběr aktivit, které se budou realizovat. Rovněž je vhodné přesunout zodpovědnost za organizaci těchto aktivit na žáky. Dle našeho výzkumu mají žáci „zdravé“ základní školy větší možnost zapojit se do procesu návrhů a organizace školních aktivit. Ve škole zapojené do našeho výzkumu se jedná například o organizaci sběru kaštanů nebo papíru.

Zásada pohody věcného – sociálního prostředí nabádá učitele i žáky k lepším vzájemným vztahům, kde učitel respektuje žáka jako individualitu a osobnost se všemi právy, a také se zajímá o jeho zájmy, starostí a názory. Učitel a žák by mezi sebou měli budovat vztah, který oběma poskytuje vzájemný respekt a důvěru. Nalezený rozdíl mezi odpověďmi žáků „zdravé“ základní školy a „běžné“ základní školy, zda mají s učiteli dobré vztahy, svědčí pro kvalitnější vztahy mezi učiteli a žáky na „zdravé“ základní škole.
Neméně důležité je udržování pozitivních vztahů školy s rodiči dětí, které školu navštěvují. Prostředkem ke kvalitnímu vztahu je dobrá komunikace školy s rodiči, jejich pravidelné informování o práci žáků a o chodu školy a možnost aktivně se podílet na aktivitách školy. Podle názorů žáků mají na „zdravé“ základní škole učitelé s rodiči kvalitnější vztahy než na „běžné“ základní škole.
8.3 Míra stresu u chlapců a dívek na „zdravé“ základní škole a na „zdra-vé“ základní škole

Intenzita stresu žáků a žákyň ve „zdravé“ základní škole a v „běžné“ základní škole byla měřena pomocí Dotazníku fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu).

Hypotéza č. 3

Existují statisticky významné rozdíly v míře stresu žáků a žákyň na jednotlivých základních školách, tj. na běžné základní škole a na „zdravé“ základní škole.

Výsledky jsou rozepsány pro každou školu jednotlivě.

„Zdravá“ základní škola

Hypotéza nebyla potvrzena.

Žáci a žákyně na základní škole zapojené do projektu „Škola podporující zdraví“ se statisticky významně neliší v míře stresu. Průměrná hodnota výsledků Dotazníku fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu) chlapců je 0,91 a průměrná hodnota výsledků děvčat je 1,16. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 10 a graficky zpracovány v grafu č. 5, v grafu č. 6 jsou graficky znázorněny četnosti odpovědí.

Tabulka 10 Míra stresu žáků a žákyň "zdravé" základní školy

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Průměr Ch</th>
<th>Průměr D</th>
<th>p</th>
<th>Sm. odch. Ch</th>
<th>Sm. odch. D</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1,16</td>
<td>0,91</td>
<td>0,08</td>
<td>0,57</td>
<td>0,72</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Průměr Ch označuje výsledky žáků.
Průměr M označuje výsledky žákyň.
p ≤ 0,05
Sm. odch. označuje směrodatné odchylky výsledků žáků a žákyň.
Z celkem 46 žáků účastnících se výzkumu vykazuje mírnou úroveň stresu 14 chlapců, tj. 30 %, příznaky odpovídající stresu pociťuje 22 žáků, tj. 48 % a do nejzávažnější kategorie těžký stres spadá 10 chlapců, tj. 22 %.

Žákyň, které se na této škole zúčastnily výzkumu, bylo 44. Stres prožívala největší část dívek – 29, tj. 66 %, příznaky naznačující prožívání těžkého stresu pociťuje 11 žákyň, tj. 25 % a pouze 4 dívky zažívaly pouze minimální obtíže odpovídající mírnému stresu, tj. 9 %. Výsledky žáků a žákyň jsou znázorněny v tabulkách 11 a 12.

Tabulka 11 Zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu žáků „zdravé“ základní školy

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mírný stres</td>
<td>14</td>
<td>30,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Stres</td>
<td>22</td>
<td>47,83 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Těžký stres</td>
<td>10</td>
<td>21,74 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabulka 12 Zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu žákyň „zdravé“ základní školy

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mírný stres</td>
<td>4</td>
<td>9,09 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Stres</td>
<td>29</td>
<td>65,90 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Těžký stres</td>
<td>11</td>
<td>25,00 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Graf 6 Zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu žáků a žákyň „zdravé“ základní školy
Žáci a žákyně v „běžné“ základní škole se statisticky významně liší v míře stresu. Dívky vykazují vyšší míru stresu než chlapci. Průměrná hodnota výsledků Dotazníku fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu) žákyň je 1,37 oproti průměrné hodnotě výsledků chlapců, jež je 0,93. Výsledky porovnání průměrů jsou uvedeny v tabulce č. 13 a graficky znázorněny v grafu č. 7. Rozdíly ve výsledcích podle četnosti odpovědí jsou graficky znázorněny v grafu č. 8.

Tabulka 13 Míra stresu žáků a žákyň "běžné" základní školy

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Průměr Ch</th>
<th>Průměr D</th>
<th>p</th>
<th>Sm. odch. Ch</th>
<th>Sm. odch. D</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>0,93</td>
<td>1,37</td>
<td>0,00</td>
<td>0,71</td>
<td>0,63</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Průměr Ch označuje výsledky žáků.
Průměr D označuje výsledky žákyň.
p ≤ 0,01
Sm. odch. označuje směrodatné odchylky výsledků žáků a žákyň.
Dívky pociťují ve velké míře symptomy odpovídající těžkému stresu a stresu, z celkem 51 dívky prožívá příznaky značící těžký stres 23 žákyň, tj. 45 % z celkového počtu a příznaky stresu 24 žákyň, tj. 47 %. Mírné nebo žádné příznaky pociťují pouze 4 dívky, tj. 8 % ze zkoumaného vzorku.

Oproti výsledkům žákyň pouze 9 žáků z celkového počtu 42 pociťuje příznaky značící těžký stres, tj. 21 %. Stres pociťuje největší část žáků, celkem 21, tj. 50 % a mírné nebo žádné příznaky pociťuje 12 chlapců, tj. 29 %. V tabulkách 14 a 15 je uveden přehled výsledků.
Tabulka 14 Zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu žáků „běžné“ základní školy

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mírný stres</td>
<td>12</td>
<td>28,57 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Stres</td>
<td>21</td>
<td>50,00 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Těžký stres</td>
<td>9</td>
<td>21,43 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabulka 15 Zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu žákyň „běžné“ základní školy

<table>
<thead>
<tr>
<th>Míra stresu</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mírný stres</td>
<td>4</td>
<td>7,84 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Stres</td>
<td>24</td>
<td>47,06 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Těžký stres</td>
<td>23</td>
<td>45,09 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Graf 8 Zastoupení jednotlivých kategorií míry stresu žáků a žákyň „běžné“ základní školy

Pohlaví: Ch Test stresu = 42*1*normal(x; 0,9286; 0,712)
Pohlaví: D Test stresu = 51*1*normal(x; 1,3725; 0,6312)
8.4 Stresory spjaté se školním prostředím u žáků a žákyň „zdravé“ základní školy a „běžné“ základní školy

Stresory spjaté se školním prostředím byly zjišťovány pomocí Dotazníku stresorů.

Hypotéza č. 4

Existují statisticky významné rozdíly ve stresorech spjatých se školním prostředím percipovaných žáky a žákyněmi jednotlivých základních škol, tj. běžné základní školy a „zdravé“ základní školy.

„Zdravá“ základní škola

Hypotéza byla potvrzena pouze v jedné položce, a to v názoru, zda jsou učitelci preferováni více snaživí žáci před méně ambiciózními. Tento názor zastávají ve větší míře děvčata, průměrná hodnota jejich odpovědí je 101,70; průměrná hodnota odpovědí chlapců je 101,33.

Pouze jedna položka, která vyšla statisticky významně odlišně, naznačuje velkou konzistentnost v názorech žáků na prostředí školy.
Všechny výsledky porovnání výsledků jsou uvedeny v tabulce č. 15"6, červeně je zvýrazněna položka, která vyšla statisticky významně odlišná.
Tabulka 16 Výsledky porovnání stresorů percipovaných žáky a žákyněmi „zdravé“ základní školy

<table>
<thead>
<tr>
<th>Stresory</th>
<th>Průměr Ch</th>
<th>Průměr D</th>
<th>p</th>
<th>Sm. odch. Ch</th>
<th>Sm. odch. D</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pocity ve škole</td>
<td>101,68</td>
<td>101,59</td>
<td>0,46</td>
<td>0,52</td>
<td>0,69</td>
</tr>
<tr>
<td>Zkoušení</td>
<td>101,57</td>
<td>101,52</td>
<td>0,66</td>
<td>0,50</td>
<td>0,51</td>
</tr>
<tr>
<td>Písemka</td>
<td>101,77</td>
<td>101,63</td>
<td>0,14</td>
<td>0,42</td>
<td>0,49</td>
</tr>
<tr>
<td>Vzhled školy</td>
<td>101,50</td>
<td>101,63</td>
<td>0,29</td>
<td>0,59</td>
<td>0,57</td>
</tr>
<tr>
<td>Vybavení školy</td>
<td>101,57</td>
<td>101,67</td>
<td>0,37</td>
<td>0,55</td>
<td>0,56</td>
</tr>
<tr>
<td>Obtížnost učiva</td>
<td>101,57</td>
<td>101,63</td>
<td>0,63</td>
<td>0,59</td>
<td>0,64</td>
</tr>
<tr>
<td>DÚ</td>
<td>101,29</td>
<td>101,26</td>
<td>0,74</td>
<td>0,51</td>
<td>0,49</td>
</tr>
<tr>
<td>Pracovní tempo ve třídě</td>
<td>101,64</td>
<td>101,69</td>
<td>0,59</td>
<td>0,57</td>
<td>0,47</td>
</tr>
<tr>
<td>Nálepky</td>
<td>101,09</td>
<td>101,00</td>
<td>0,19</td>
<td>0,36</td>
<td>0,29</td>
</tr>
<tr>
<td>Možnost vyjádření názoru</td>
<td>101,52</td>
<td>101,52</td>
<td>0,99</td>
<td>0,59</td>
<td>0,55</td>
</tr>
<tr>
<td>Podíl na průběhu hodiny</td>
<td>101,70</td>
<td>101,65</td>
<td>0,68</td>
<td>0,59</td>
<td>0,60</td>
</tr>
<tr>
<td>Podíl na školních aktivitách</td>
<td>101,82</td>
<td>101,76</td>
<td>0,54</td>
<td>0,39</td>
<td>0,48</td>
</tr>
<tr>
<td>Způsob výuky</td>
<td>101,70</td>
<td>101,76</td>
<td>0,66</td>
<td>0,59</td>
<td>0,60</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy s učiteli</td>
<td>101,84</td>
<td>101,91</td>
<td>0,42</td>
<td>0,48</td>
<td>0,35</td>
</tr>
<tr>
<td>Preference snaživých</td>
<td>101,70</td>
<td>101,33</td>
<td>0,00</td>
<td>0,46</td>
<td>0,52</td>
</tr>
<tr>
<td>Pomoc učitelů</td>
<td>101,79</td>
<td>101,87</td>
<td>0,42</td>
<td>0,46</td>
<td>0,40</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy se spolužáky</td>
<td>101,95</td>
<td>101,87</td>
<td>0,21</td>
<td>0,21</td>
<td>0,40</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi učiteli</td>
<td>101,91</td>
<td>101,80</td>
<td>0,31</td>
<td>0,36</td>
<td>0,58</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi učiteli a rodiči</td>
<td>101,89</td>
<td>101,73</td>
<td>0,19</td>
<td>0,39</td>
<td>0,65</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolupráce rodičů se ZŠ</td>
<td>101,52</td>
<td>101,46</td>
<td>0,64</td>
<td>0,63</td>
<td>0,69</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Průměr Ch označuje výsledky žáků.
Průměr M označuje výsledky žákyň.
p ≤ 0,01
Sm. odch. označuje směrodatné odchylky výsledků žáků a žákyň.
Hypotéza nebyla potvrzena.

Názory žáků a žákyň na prostředí školy jsou naprosto konzistentní a nebyly nalezeny významnější názorové odchylky. Tento fakt dokládá tabulka č. 17, která zobrazuje statistické zpracování odpovědí všech žáků.

Tabulka 17 Výsledky porovnání stresorů percipovaných žáky a žákyněmi „běžné“ základní školy

<table>
<thead>
<tr>
<th>Stresory</th>
<th>Průměr Ch</th>
<th>Průměr D</th>
<th>p</th>
<th>Sm. odch. Ch</th>
<th>Sm. odch. D</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pocity ve škole</td>
<td>101,45</td>
<td>101,47</td>
<td>0,89</td>
<td>0,63</td>
<td>0,58</td>
</tr>
<tr>
<td>Zkoušení</td>
<td>101,57</td>
<td>101,63</td>
<td>0,59</td>
<td>0,50</td>
<td>0,49</td>
</tr>
<tr>
<td>Písemka</td>
<td>101,57</td>
<td>101,71</td>
<td>0,18</td>
<td>0,50</td>
<td>0,46</td>
</tr>
<tr>
<td>Vzhled školy</td>
<td>101,55</td>
<td>101,63</td>
<td>0,44</td>
<td>0,50</td>
<td>0,49</td>
</tr>
<tr>
<td>Vybavení školy</td>
<td>101,64</td>
<td>101,61</td>
<td>0,74</td>
<td>0,48</td>
<td>0,53</td>
</tr>
<tr>
<td>Obtížnost učiva</td>
<td>101,57</td>
<td>101,47</td>
<td>0,36</td>
<td>0,50</td>
<td>0,54</td>
</tr>
<tr>
<td>DÚ</td>
<td>101,45</td>
<td>101,53</td>
<td>0,48</td>
<td>0,55</td>
<td>0,50</td>
</tr>
<tr>
<td>Pracovní tempo ve třídě</td>
<td>101,45</td>
<td>101,67</td>
<td>0,06</td>
<td>0,50</td>
<td>0,55</td>
</tr>
<tr>
<td>Nálepy</td>
<td>101,14</td>
<td>101,19</td>
<td>0,56</td>
<td>0,42</td>
<td>0,45</td>
</tr>
<tr>
<td>Možnost vyjádření názoru</td>
<td>101,50</td>
<td>101,35</td>
<td>0,22</td>
<td>0,55</td>
<td>0,59</td>
</tr>
<tr>
<td>Podíl na průběhu hodiny</td>
<td>101,67</td>
<td>101,59</td>
<td>0,48</td>
<td>0,48</td>
<td>0,57</td>
</tr>
<tr>
<td>Podíl na školních aktivitách</td>
<td>101,59</td>
<td>101,61</td>
<td>0,91</td>
<td>0,54</td>
<td>0,57</td>
</tr>
<tr>
<td>Způsob výuky</td>
<td>101,55</td>
<td>101,75</td>
<td>0,07</td>
<td>0,55</td>
<td>0,48</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy s učiteli</td>
<td>101,57</td>
<td>101,80</td>
<td>0,06</td>
<td>0,67</td>
<td>0,49</td>
</tr>
<tr>
<td>Preference snaživých</td>
<td>101,43</td>
<td>101,47</td>
<td>0,73</td>
<td>0,55</td>
<td>0,61</td>
</tr>
<tr>
<td>Pomoc učitelů</td>
<td>101,81</td>
<td>101,75</td>
<td>0,53</td>
<td>0,45</td>
<td>0,52</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy se spolužáky</td>
<td>101,79</td>
<td>101,86</td>
<td>0,33</td>
<td>0,41</td>
<td>0,35</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi učiteli</td>
<td>101,90</td>
<td>101,90</td>
<td>0,97</td>
<td>0,29</td>
<td>0,36</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi učiteli a rodiči</td>
<td>101,64</td>
<td>101,57</td>
<td>0,61</td>
<td>0,66</td>
<td>0,76</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolupráce rodičů se ZŠ</td>
<td>101,57</td>
<td>101,65</td>
<td>0,54</td>
<td>0,59</td>
<td>0,59</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Průměr Ch označuje výsledky žáků.
Průměr D označuje výsledky žákyň.
\[ p \leq 0,05 \]
Sm. odch. označuje směrodatné odchylky výsledků žáků a žákyň.
8.5 Další výsledky – analýza otázek s volnými odpověďmi

Dotazník stresorů, jak již bylo uvedeno, je obsahuje otázky s volnými odpověďmi. Jedná se o otázky: „Co se mi v naší škole líbí“, „Co se mi v naší škole nelíbí“ a „Z čeho mám ve škole strach, čeho se obávám.“ Protože tyto otázky přímo nesouvisí s hypotézami naší práce, jejich výsledky uvedeme na tomto místě a ne mezi ostatními výsledky.

Celkově lze výsledky shrnout do několika kategorií jako odpovědi, které se týkaly: vyučovacích předmětů a kroužků, vztahů v rámci školy (mezi žáky, učiteli a žáky), lidí pohybujících se v prostředí školy (žáci, učitelé, zaměstnanci školy), vzhled a výzdoba tříd a školy, vybavení školy pomůckami, vybavení specializovaných učeben, zkouškových situací a hodnocení žáků, školní aktivity a průběh vyučovacích hodin (tempo v hodinách, obtížnost učiva apod.).

Výsledky jsou rozděleny podle škol.

„Zdravá“ základní škola

Žákům „zdravé“ základní školy se v jejich škole nejvíce líbí: učitelé, přestávky, tělocvična, automaty na nápoje a kamarádi. Tyto položky se umístily na prvních pěti místech podle četnosti odpovědí.

Zajímavé je, že učitelé se v odpovědích žáků objevili několikrát v různých souvislostech, kromě odpovědí „učitelé“ ještě legrace s učiteli, přístup učitelů, vztahy mezi učiteli a pomoc učitelů. Je patrné, že žáci mají ke svým učitelům pozitivní vztah. V tabulce č. 18 uvádíme všechny odpovědi s jejich absolutními četnostmi a relativními četnostmi, tudíž procentuálním zastoupením mezi všemi odpověďmi.

Tabulka 18 Četnosti odpovědí na otázku "Co se mi v naší škole líbí"

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Učitelé</td>
<td>12</td>
<td>8,76 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přestávky</td>
<td>10</td>
<td>7,29 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělocvična</td>
<td>8</td>
<td>5,89 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Automaty</td>
<td>7</td>
<td>5,11 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Kamarádi</td>
<td>6</td>
<td>4,38 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Učebna informatiky</td>
<td>6</td>
<td>4,38 %</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------</td>
<td>----</td>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolužáci</td>
<td>6</td>
<td>4,38 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Výzdoba třídy</td>
<td>5</td>
<td>3,65 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Školní aktivity</td>
<td>5</td>
<td>3,65 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Matematické zaměření</td>
<td>4</td>
<td>2,92 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Matematika</td>
<td>4</td>
<td>2,92 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Informatika</td>
<td>4</td>
<td>2,92 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělocvik</td>
<td>4</td>
<td>2,92 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy učitelů s žáky</td>
<td>4</td>
<td>2,92 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi žáky</td>
<td>3</td>
<td>2,19 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Strava v jídelně</td>
<td>3</td>
<td>2,19 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Způsob výuky</td>
<td>3</td>
<td>2,19 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Legrace s učiteli</td>
<td>3</td>
<td>2,19 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Holky</td>
<td>3</td>
<td>2,19 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přístup učitelů</td>
<td>3</td>
<td>2,19 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Legrace ve škole</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vše</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Výuka</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Malý počet žáků ve třídě</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Učivo</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi třídami</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi učiteli</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Pomoc učitelů</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přírodovědní zaměření</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přírodopis</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fyzika</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Dějepis</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Celkem</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Výtvarná výchova</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Sportovní potřeby</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přestávky venku</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fyzikální učebna</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Výlety</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Možnost přechodu do matematické třídy</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Jídelna</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Znak školy</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Školní pomůcky</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Množství získaných vědomostí</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Němčina</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zeměpis</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Chemie</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Atmosféra ve škole</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Prostředí školy</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabulka 19 Četnosti odpovědí na otázku „Co se mi v naší škole nelíbí“

| Příprava na přijímačky | 1 | 0,73 % |
| Tématické výlety      | 1 | 0,73 % |
| Vzhled školních lavic  | 1 | 0,73 % |

<table>
<thead>
<tr>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>WC</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Rozbité skříňky</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Chování žáků</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Vzhled tříd</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Zaměstnanci školy</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Povyšování žáků</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Vzhled školy</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělocvična</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělocvik</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Matematika</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy mezi žáky</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Školní pomůcky</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Jídelna</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Málo školních aktivit</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Zničené pomůcky</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Starý vzhled školy</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Chování některých učitelů</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Odpolední vyučování</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Ztráty věcí</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kluzké dlaždičky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Ponižování od žáků</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Šikana</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Chování chlapců</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Nepřátelství některých žáků</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Zničené školní hřiště</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Provádění úklidu v okolí</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Fronty na oběd</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Malé hřiště</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Neudržovaný trávník</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Poškození školy</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Téma</td>
<td>Objekt</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------------------------------</td>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>Poškozené šatny</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Málo matematiky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Holky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Překlady v jazykových hodinách</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Písemky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Tikot hodin během písemky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Nedostatečné hřiště</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Mnoho vyučovacích hodin</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Vyučování na 7 hodin ráno</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Přístupnost hřiště pro všechny</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Strava v jídelně</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Vypracovávání referátů a slohových prací</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Vypracovávání domácích úkolů</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Někteři žáci</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Není automat na jídlo</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Malá pestrost ve škole</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Učení</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Vysvětlování třídní učitelky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Přístup některých učitelů</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Výtvarná výchova</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Hudební výchova</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Způsob výuky některých předmětů</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Učivo</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Učebna chemie</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Povinná docházka</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Chlad v zimě</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Nervozita</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Ředitelka</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Tempo vyučování</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Množství písemek a zkoušení</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Nadávky učitelů žáků</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Automat na Coca Colu-nezdravé</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Závist mezi žáky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Agresivita mezi žáky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Podrazy mezi žáky</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Známky &quot;zadarmo&quot;</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Málo probíraného učiva</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Poslední otázkou bylo, zda mají žáci z něčeho ve škole strach, zda se něčeho obávají. V tabulce č. 20 jsou uvedeny detailní výsledky. Mezi nejčas-
tějšími odpověďmi jsou položky všeobecně považované jako stresující pro většinu žáků: písemky, zkoušení, známky, zapomenutí úkolu a vysvědčení.

Tabulka 20 Četnosti odpovědí na otázku „Čeho se žáci ve škole obávají“

<table>
<thead>
<tr>
<th>Činnost</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Písemky</td>
<td>25</td>
<td>18,25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zkoušení</td>
<td>17</td>
<td>12,41 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Známky</td>
<td>17</td>
<td>12,41 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zapomenutí úkolu</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vysvědčení</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Referáty</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Úraz</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Agresivita žáků</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přijímačky na střední školu</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Někteří učitelé</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Nedostatečná příprava na přijímačky na sš</td>
<td>2</td>
<td>1,46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Učitelka</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Písemky-tréma</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zkoušení-tréma</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Pokárání</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Průšvihů a postih</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělocvik</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Český jazyk</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Šíkana</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zapomínání věcí</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Špatný tělocvik</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Posměch prvňáků</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Že bude škola zavřena</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Že se objeví šíkana</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuda</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Ranní vstavání</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Pomlouvý</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Starší žáci</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Udělání chyby</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>O sebe</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Způsobení problémů</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Nervozita</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Větší písemky</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Učitelé</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Závist mezi žáky</td>
<td>1</td>
<td>0,73 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>
„Běžná“ základní škola


Tabulka 21 Četnosti odpovědí na otázku „Co se mi v naší škole líbí“

<table>
<thead>
<tr>
<th>Učebna informatiky</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Holky</td>
<td>13</td>
<td>9,29 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Výzdoba školy</td>
<td>12</td>
<td>8,57 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělocvična</td>
<td>11</td>
<td>7,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Aula školy</td>
<td>10</td>
<td>7,14 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Školní pomůcky</td>
<td>9</td>
<td>6,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Výzdoba třídy</td>
<td>8</td>
<td>5,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Učitelé</td>
<td>7</td>
<td>5,00 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Kamarádi</td>
<td>7</td>
<td>5,00 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přestávky</td>
<td>6</td>
<td>4,29 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Jídelna</td>
<td>5</td>
<td>3,57 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vše</td>
<td>4</td>
<td>2,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Nápojové automaty</td>
<td>4</td>
<td>2,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Školní hřiště</td>
<td>4</td>
<td>2,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělocvik</td>
<td>3</td>
<td>2,14 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Dějepis</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Kuchyňka</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zahrada</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vztahy učitelů a žáků</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Kroužky</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Aktivity</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělesná výchova</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Získané znalosti</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Kabinety učitelů</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Nové dveře</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Namalovaná škola-výzdoba</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Globus</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přírodovědný kroužek</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Učitelka z chemie</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zázemí školy</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vyučovací předměty</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Cizí jazyky</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Jazyková učebna</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Žáci na otázku „Co se jim v jejich škole nelíbí“ nejčastěji odpověděli, že se jim nelíbí hygienické zařízení (WC), dále žáci nejsou spokojeni s prací učitelů a s chováním žáků, nelíbí se jim zastaralá okna a nábytek. V tabulce č. 22 jsou uvedeny všechny odpovědi žáků.

Tabulka 22 Četnosti odpovědí na otázku „Co se mi v naší škole nelíbí“

<table>
<thead>
<tr>
<th>Věc</th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>WC</td>
<td>14</td>
<td>10,00 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Učitelé</td>
<td>11</td>
<td>7,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Chování žáků</td>
<td>9</td>
<td>6,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vzhled oken</td>
<td>8</td>
<td>5,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zastaralý nábytek ve škole</td>
<td>6</td>
<td>4,29 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Neopravené hřiště</td>
<td>4</td>
<td>2,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Školní pomůcky</td>
<td>4</td>
<td>2,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Tělocvična</td>
<td>4</td>
<td>2,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Poškozené lavice</td>
<td>4</td>
<td>2,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Aula</td>
<td>3</td>
<td>2,14 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fyzika</td>
<td>3</td>
<td>2,14 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Chybí skříňky</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Nemožnost přestávky venku</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Strava v jídelně</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Ředitel</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vstávání do školy</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Okolí školy</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolužáci</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Staré tabule</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přísnost učitelů</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Výzdoba školy</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Nutnost učení</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Málo tělocvičku</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Lidé ve škole</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Obdobně jako ve „zdravé“ škole jsou nejčastější odpovědi čeho se děti bojí: písemky, zkoušení, známky, učitelé a žáci. V tomto případě je nutno ještě poukázat na šestou nejčastější položku žáci – šikana. Položky žáci a žáci – šikana jsou si velmi podobné, byly rozlišeny protože někteří žáci uvedli, že se bojí jiných žáků a někteří přímo uvedli pojem šikana. V podstatě by se obě položky mohly spojit, pak by jejich četnost vzrostla na 12 a strach z jiných žáků by tak byl třetím největším strachem, což poukazuje na poměrně velký</td>
<td>0,71 %</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabulka 23 Četnosti odpovědí na otázku „Čeho se žáci ve škole obávají“

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Absolutní četnost</th>
<th>Relativní četnost</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Písemky</td>
<td>25</td>
<td>17,86 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zkoušení</td>
<td>21</td>
<td>15,00 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Známky</td>
<td>10</td>
<td>7,14 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Učitelé</td>
<td>8</td>
<td>5,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Žáci</td>
<td>7</td>
<td>5,00 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Šikana</td>
<td>5</td>
<td>3,57 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Ředitel</td>
<td>3</td>
<td>2,14 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Propadnutí</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Poznámky</td>
<td>2</td>
<td>1,43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Ztrapnění se</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Kolektivní vina</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vynadání učitelem</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Přednes referátu</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Napadení žáka učitelem</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Třídní schůzky</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Vysvědčení</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Zaracha kvůli známkám</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Propadnutí-ztráta kamarádů</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Devátíci</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Ztráta kamarádů</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Špatně vypracovaný domácí úkol</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Nespokojeností učitelů s výkonem</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Těžkých úkolů</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Úraz</td>
<td>1</td>
<td>0,71 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>
9. Diskuze

V naší práci byly formulovány dvě hypotézy, které určily oblasti výzkumu, a to, zda se projeví prostředí školy, která dodržuje zásady projektu „Školy podporující zdraví“ eliminaci intenzity stresu spojeného se školou a eliminací stresorů spojených se školou percipovaných žáky druhého stupně základní školy v porovnání se žáky „běžně“ základní školy. Další dvě hypotézy sledují, zda je rozdíl v měře stresu a ve stresorech percipovaných žáky a žáky němi v jednotlivých školách, tudiž ve „zdravé“ základní škole a „běžně“ základní škole.

Náš výzkum ukázal, že na námi sledovaných školách není statisticky významný rozdíl v intenzitě stresu mezi žáky „zdravé“ základní školy a „běžně“ základní školy. Lze tak předpokládat, že prostředí „běžně“ základní školy je, ačkoliv škola nemá certifikát „Zdravá škola“, natolik pozitivní a vstřícné, že zde žáci neprožívají zátěž vedoucí k těžkému stresu. Škola tak naplňuje svůj cíl vytvořit školu bez stresů a bez negativních projevů. Žáci obou škol, dle výsledků našeho výzkumného šetření sice žáci prožívají stres, který je však spíše mírného charakteru a není nadměrně ohrožující pro zdraví žáků.

Porovnáním výskytu stresorů spojených se školním prostředím se názory žáků „zdravé“ a „běžně“ základní školy lišily v pěti oblastech a to: zda se žáci domnívají, že jim množství a náročnost domácích úkolů zabírá příliš mnoho času a nemají tak čas na své zájmy; pocit, že jsou ve třídě děleni na premianty a propadlíky; možnost účasti na organizaci školních aktivit; kvalita vztahů mezi učiteli a žáky a kvalita vztahů mezi učiteli a rodiči. Lze říci, že ačkoliv se celkově žáci v „běžně“ základní škole cítí dobře a neprožívají těžký stres, jsou oblasti, které by se mohly zlepšit. Žáci se domnívají, že zadávané domácí úkoly jsou pro ně natolik obtížné, že jim významně limitují množství volného času. Je otázkou zda pro některé žáky, kteří vypovíděli, že jim domácí úkoly limitují volný čas, vůbec samotný fakt, že mají domácí úkol, není limitující a není rozhodující, zda je skutečně časově náročný či nikoliv.

Dělení žáků ve třídách na premianty a propadlíky je velký problém, který významně ovlivňuje atmosféru ve třídě. Jedná se o upřednostňování žáků
s výbornými školními výsledky a na druhé straně často až ponížování žáků s výsledky na hranici propadnutí. Žák jako člověk je tak posuzován pouze na základě svého výkonu ve škole a nejsou respektovány jeho individuální zvláštnosti. Negativní přístup k žákovi se špatnými školními výsledky jen umocňuje jeho negativní postoj ke škole, přitom žák může být nadprůměrně inteligentní a jen potřebuje jiný styl učení, anebo vyniká v jiné oblasti například ve sportu, což pro učitele není při tvorbě názoru na žáka důležité.

Žáci „běžné“ základní školy zapojené do našeho výzkumu by se rádi ve větší míře aktivně účastnili při tvorbě a organizaci školních aktivit, jako jsou výlety, exkurze, školní a meziškolské soutěže atd. Je pozitivním faktem, že žáci mají zájem o tvorbu školních aktivit a nestačí jim pouze pasivně se účastnit aktivit připravených vedením školy.

Poslední dvě oblasti se týkají vztahů, konkrétně mezi učiteli a žáky a mezi učiteli a rodiči. Ke zjištění, kde se vyskytují největší problémy, bylo zapotřebí analýzy jednotlivých vztahů, zda jsou někteří učitelé méně vstřícní jak vůči žákům tak vůči rodičům, anebo zda při posuzování kvality vztahů mezí učiteli a žáky a na učitele vůbec má vliv změna pohlaví na svět žáků, kteří právě vstupují do období pubescence. O vztahu mezi učiteli a rodiči se někteří žáci odmítli vyjádřit, anebo uvedli, že neví, jak kvalitní tyto vztahy jsou. Je otázkou, zda právě rodiče těchto žáků mají negativní vztahy s učiteli, a proto žáci odmítají odpovědět, nebo zda rodiče školu nenavštěvují (například za účelem získání informací o prospěchu svého dítěte anebo za účelem konzultaci), a proto žáci nemají názor na kvalitu těchto vztahů. Příčin může být samozřejmě více.

Porovnání míry stresu mezi žáky a žákyněmi jednotlivých škol ukázalo, že ve „zdravé“ základní škole se v míře stresu žáci a žákyně neliší. Žáci a žákyně „běžné“ základní se v míře stresu statisticky významně liší, přičemž žáci vykazují menší intenzitu prožívaného stresu než žákyně. Může to být způsobeno větší citlivostí dívek vůči zátěži anebo větší citlivostí dívek ke vnímání subjektivních obtíží a tím uvádění jejich větší intenzity.

V percepovaných stresorech spojených se školou se žáci a žákyně „běžné“ základní školy neliší. Názory žáků a žákyň „zdravé“ základní školy se neshodují pouze v jedné oblasti a to v názoru na preferování více snaživých žáků.
ze strany učitelů před měně snaživými jedinci. Učitelé tak, podle názoru žáků, oceňují větší aktivitu žáků během hodin.


Obdobné otázky jako Šafářová, Ježek a Mareš (in Směkal, 2004) jsme položili žákům také my. Jedná se o otázky, co se žákům ve škole líbí a co ne. Zatímco ve výše uvedeném výzkumu žáci převážně odpovídali, které předměty se jim ve škole líbí a které nelíbí, žáci v našem výzkumu vypovídali spíše o materiálních a lidských prvcích (např. učitelé, chování žáků, skříňky, hygienické zařízení, výzdoba tříd atd.). Může to být způsobeno formulací otázky, zatímco Šafářová, Ježek a Mareš (in Směkal, 2004) se dotazovali „Co se ti ve škole líbí/nelíbí?“, naše otázka zněla „Co se mi v naší škole líbí/nelíbí“.
Námi položená otázka je více konkrétnější a mohla tak nabádat žáky k odpovědím spojeným právě jen s jejich školou nikoliv se školou obecně.
Závěr

V naší práci jsme se zabývali problematikou stresu u žáků druhého stupně základní školy. Zjišťovali jsme, zda prostředí základní školy, která se řídí principy projektu „Škola podporující zdraví“ má vliv na eliminaci intenzity stresu svých žáků a na redukci stresorů spojených se školou percipovaných žáky v porovnání se žáky „běžné“ základní školy. Nalezené rozdíly v míře stresu a v percipovaných stresorech nejsou nikterak výrazné. Tuto skutečnost přičítáme faktu, že „běžná“ základní škola, která se zúčastnila našího výzkumu se snaží o zkvalitnění prostředí a odstranění stresorů spojených se školním prostředím, ačkoliv nežádá o certifikát „Zdravá škola“. Předpokládáme proto, že by se žáci „zdravé“ základní školy více lišili v intenzitě stresu a v percipovaných stresorech učitelů žáků škol, jejichž vedení odmítlo participaci na našem výzkumu. Domníváme se, že atmosféra v těchto školách je mnohem nepříznivější než v základních školách, jejichž vedení je tvrdější a ochotně spolupracovalo.

Námi realizovaný výzkum lze rozšířit o analýzu vztahů mezi učiteli a žáky, respektive učitel a rodiči za účelem nalezení zdrojů konfliktů, zda je na straně žáků vstupujících do vypjatého období pubescence anebo na straně některých učitelů, kteří se žáky nejednají jako rovnocenními partnery v komunikaci. Ve vztahu učitelů a rodičů se může ze strany učitelů jednat o přijímání rodičů jako nekompetentních osob k řešení problémů jejich dětí ve škole anebo například nezájem rodičů o žáka. A také doporučujeme zopakování výzkumu na větším výzkumném souboru.
Použitá literatura


**Elektronické zdroje**
- Informační centrum pro mládež http://www.icm.cz/
- ZŠ Bulharská, Ostrava-Poruba http://www.bulharska.wz.cz/
- ZŠ Táborská, Praha 4 http://www.zstaborska.cz/

**Další relevantní literatura**
- Mareš, J (1999). Diagnostika zvládání zátěže u dětí a dospívajících. *Pedagogika, 49, 1, s. 12-42.* Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta. ISSN 3330-3815


Přílohy
Příloha č. 1

Datum: 
Věk: 

Pohlaví: M x Ž

Zakroužkuj tu odpověď, která vyjadřuje Tvůj názor. Nejsou zde správné ani špatné odpovědi, vyjadřuje svůj názor. Na druhou stranu dotazníků můžeš s číslem otázky uvést odpovědi, na které ti případně nevyjde místo.

**Dotazník fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu pro mládež (Test stresu)**

*Blahutková (1996, 2004)*

<table>
<thead>
<tr>
<th>1. Cítíš někdy jak ti buší srdce?</th>
<th>Ano</th>
<th>x</th>
<th>Ne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2. Máš někdy bolesti břicha?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Máš příliš časté nucení na močení?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Míváš svalové napětí?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Míváš bolesti hlavy?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Máš někdy radost a někdy se cítíš smutný?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Trápíš se věcmi, které nejsou důležité?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Bojiš se, že budeš nemocný?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>9. Cítíš se často unavený?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>10. Bojiš se často a nevíš proč?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>11. Máš problémy v komunikaci s druhými lidmi?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>12. Vyhýbáš se často práci a úkolům?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>13. Podvádiš někdy?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>14. Máš někdy hlad a někdy nechutí k jídlu?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>15. Máš problémy se spaním (špatně usínáš nebo vstáváš)?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>16. Když jsi nervózní, hledáš východiska v návykových látkách (alkohol, drogy, kouření)?</td>
<td>Ano</td>
<td>x</td>
<td>Ne</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Příloha č. 2

**Dotazník stresorů**

1. Ve škole se mi líbí, cítím se zde dobře  
   Ano x Ne

2. Mám strach z toho, že budu vyvolán  
   Ano x Ne

3. Mám strach před písemkou  
   Ano x Ne

4. Libí se mi, jak škola vypadá  
   Ano x Ne

5. Jsem spokojen/á s vybavením školy  
   Ano x Ne

6. Jsem spokojen/á s obtížností učiva  
   Ano x Ne
   Pokud ne, učivo je pro mne: Příliš těžké x Příliš lehké

7. Kvůli vypracovávání domácích úkolů nemám čas na své zájmy  
   Ano x Ne

8. Pracovní tempo ve třídě mi vyhovuje  
   Ano x Ne
   Pokud ne, je dle mého názoru: Příliš pomalé x Příliš rychlé

9. Ve třídě se dělíme podle prospěchu (na premianty a propadlíky)  
   Ano x Ne

10. Když mám nějaký nápad nebo názor, mohu ho nahlas vyslovit, protože vím, že ho vyučující přivítá  
    Ano x Ne

11. Všichni se máme možnost podílet na průběhu vyučovacích hodin  
    Ano x Ne
    Chtěl/a bych mít možnost se zapojit: Více x Méně

12. Všichni se máme možnost podílet na vymýšlení školních aktivit (kroužků, výletů)  
    Ano x Ne
    Chtěl/a bych mít možnost se zapojit: Více x Méně

13. Způsob výuky mi Vyhovuje x Nevyhovuje  
    Proč………………………………………………………………………

14. S učiteli mám dobré vztahy  
    Ano x Ne

15. Mám pocit, že učitelé upřednostňují ctižádostivé a soutěživé spolužáky  
    Ano x Ne

16. Učitelé jsou ochotní mi v případě potřeby pomoci s doučením látky  
    Ano x Ne

17. Se spolužáky mám dobré vztahy  
    Ano x Ne

18. Mezi spolužáky mám kamarády  
    Ano x Ne

19. Učitelé mají mezi sebou navzájem dobré vztahy  
    Ano x Ne

20. Mezi učiteli a rodiči jsou dobré vztahy  
    Ano x Ne
21. Rodiče se mohou podílet na aktivitách školy  
    Ano x Ne

22. Co se mi v naší škole líbí:.................................................................

23. Co se mi v naší škole nelíbí:.................................................................

24. Z čeho mám ve škole strach, čeho se obávám:........................................