

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Škola jako zdroj strachu u žáků II. stupně základních škol.

Šárka Holcová

Závěrečná práce

2021

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 9/2012, bude práce zveřejněna v Univerzitní knihovně a prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne

Šárka Holcová

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Marcela Ehlové Ph.D. za užitečné rady, připomínky, trpělivost a pomoc při zpracování závěrečné práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zapojili do výzkumného šetření.

ANOTACE

Práce s názvem Škola jako zdroj strach u žáků II. stupně ZŠ se věnuje strachu ze školy u dětí na II. stupni základních škol. Cílem práce je popsat danou problematiku a zjistit, zda je škola pro dnešní žáky zdrojem strachu, z čeho mají největší strach a jakým způsobem se jejich strach projevuje. V teoretické části jsou popsány základní pojmy, pozornost věnuji především projevům strachu ve školním prostředí. V praktické části práce využívám kvantitativní výzkumný přístup. Výzkumný soubor představují žáci z vybraných základních škol v Pardubickém kraji. Pro získání dat jsem zvolila anonymní dotazníkové šetření. Cílem šetření je zmapovat danou problematiku, zjistit, zda mají žáci strach ze školy jako instituce, učitelů, spolužáků nebo z reakce rodičů na školní neúspěchy. Domnívám se, že získané výsledky by mohly vzbudit zájem pedagogů o danou problematiku a věnovat jí více pozornosti.

KLÍČOVÁ SLOVA

Škola, základní škola, strach ze školy, žáci, projevy strachu

TITLE

School as a source of fear in pupils elementary schools.

ANNOTATION

The thesis School as a source of fear in pupils elementary schools dedicated fear of school in pupils. The aim of the thesis is to describe the issue and find out whether the school is a source of fear for today's pupils and how their fear manifests itself. Theoretical part describes the basic concepts and I pay particular attention to the manifestations of fear in the school environment. The practical part uses the quantitative approach to research. The research sample is represented by students from various elementary schools located in the Pardubice region. The aim of the survey is to look into the issue, find out whether pupils are afraid of school as an institution, teachers, classmates or their parents reactions to pupils failures of at school. I believe that the obtained results could raise the teachers interest and awareness on the issue and properly address it.

KEYWORDS

School, elementary school, fear of school, pupils, manifestations of fear

Obsah

ÚVOD.....	9
1 STRACH A ÚZKOST.....	10
1.1 Strach.....	10
1.2 Úzkost	12
1.3 Školní fobie	12
2 VZNIK STRACHU	14
2.1 Strach u dětí.....	14
3 STRACH VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ.....	16
3.1 Možné příčiny strachu u žáků ve vztahu ke škole.....	16
3.1.1 Příčiny na straně žáka	16
3.1.2 Příčiny na straně spolužáků	17
3.1.3 Příčiny na straně rodičů	17
3.1.4 Zdravotní stav	18
3.1.5 Vliv genů.....	18
3.1.6 Vliv prostředí	18
3.1.7 Krizové životní události.....	19
3.1.8 Výchovně vzdělávací proces	19
3.1.9 Zkoušení, testování žáků.....	19
3.1.10 Osobnost učitele a strach žáků.....	20
3.2 Možné projevy a důsledky strachu ze školy u žáků.....	22
3.2.1 Záškoláctví jako důsledek strachu ze školy	25
4 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – PREPUBERTA A PUBERTA.....	26
4.1 Charakteristické znaky období dospívání	26
5 PRAKTICKÁ ČÁST	28
5.1 Cíle výzkumu	28
5.2 Výzkumný problém.....	28
5.3 Formulace hypotéz	28
5.4 Metoda sběru dat	29
5.5 Výzkumný soubor	29
5.6 Časový harmonogram a realizace výzkumu	29
5.7 Analýza a prezentace dat.....	29
5.7.1 Verifikace hypotéz.....	39
5.8 Interpretace výsledků	43
5.9 Závěr výzkumu.....	44

5.10 Diskuse.....	45
ZÁVĚR	47
Seznam použitých zdrojů.....	49
Přílohy.....	51

TABULKA Č. 1 – POHLAVÍ	30
TABULKA Č. 2 – VĚK	30
TABULKA Č. 3 – OBLIBA CHOZENÍ DO ŠKOLY	31
TABULKA Č. 4 – VZTAHY SE SPOLUŽÁKY	31
TABULKA Č. 5 – STRACH VE ŠKOLE	32
TABULKA Č. 6 – STRACH Z PŘEDMĚTU	33
TABULKA Č. 7 – STRACH Z UČITELE	33
TABULKA Č. 8 – REAKCE RODIČŮ	34
TABULKA Č. 9 – POŽADAVKY RODIČŮ	34
TABULKA Č. 10 – LHANÍ ŽÁKŮ	35
TABULKA Č. 11 – TRESTY ZE STRANY RODIČŮ	36
TABULKA Č. 12 – VLIV PŘÍPRAVY	36
TABULKA Č. 13 – VLIV STRACHU NA PROSPĚCH	37
TABULKA Č. 14 – PROJEVY STRACHU ZE ŠKOLY	38
TABULKA Č. 15 – EMPIRICKÉ ČETNOSTI H1	40
TABULKA Č. 16 – TEORETICKÉ ČETNOSTI H1	40
TABULKA Č. 17 – TESTOVÉ KRITÉRIUM H1	40
TABULKA Č. 18 – EMPIRICKÉ ČETNOSTI H2	41
TABULKA Č. 19 – TEORETICKÉ ČETNOSTI H2	41
TABULKA Č. 20 – TESTOVÉ KRITÉRIUM H2	41
TABULKA Č. 21 – EMPIRICKÉ ČETNOSTI H3	41
TABULKA Č. 22 – TEORETICKÉ ČETNOSTI H3	41
TABULKA Č. 23 – TESTOVÉ KRITÉRIUM H3	42
TABULKA Č. 24 – EMPIRICKÉ ČETNOSTI H4	42
TABULKA Č. 25 – TEORETICKÉ ČETNOSTI H4	42
TABULKA Č. 26 – TESTOVÉ KRITÉRIUM H4	42

GRAF Č. 1 – POHLAVÍ.....	30
GRAF Č. 2 – VĚK.....	30
GRAF Č. 3 – OBLIBA CHOZENÍ DO ŠKOLY.....	31
GRAF Č. 4 – VZTAHY SE SPOLUŽÁKY	31
GRAF Č. 5 – STRACH VE ŠKOLE	32
GRAF Č. 6 – STRACH Z PŘEDMĚTU	33
GRAF Č. 7 – STRACH Z UČITELE	33
GRAF Č. 8 – REAKCE RODIČŮ.....	34
GRAF Č. 9 – POŽADAVKY RODIČŮ	35
GRAF Č. 10 – LHANÍ ŽÁKŮ.....	35
GRAF Č. 11 – TRESTY ZE STRANY RODIČŮ.....	36
GRAF Č. 12 – VLIV PŘÍPRAVY.....	36
GRAF Č. 13 – VLIV STRACHU NA PROSPĚCH.....	37
GRAF Č. 14 – PROJEVY STRACHU ZE ŠKOLY.....	39

ÚVOD

Závěrečná práce se zabývá tématem Škola jako zdroj strachu u žáků II. stupně základních škol. Hlavním důvodem, proč jsem si toto téma zvolila, byly především mé osobní zkušenosti. Již druhým rokem pracuji jako učitelka na základní škole a stále častěji se ve své praxi setkávám s tím, že se mi děti svěřují se svými strachy a obavami ve vztahu ke škole. Proto jsem se rozhodla blíže prozkoumat tento fenomén a podívat se na strach ze školy u dětí jako na vážný pedagogický problém. Dnešní doba je velmi uspěchaná, všichni se za něčím honíme, ať už to jsou peníze, kariéra, postavení a další. Často zapomínáme na ty nejmenší a nejzranitelnější, na ty, kteří nás potřebují nejvíce, na své vlastní děti. Domnívám se, že mnozí dospělí jsou přesvědčeni, že děti mají oproti nim velmi jednoduchý život, a tak je nemůže nic trápit. Nemusí chodit do práce, aby uživily rodinu, neřeší partnerské neshody, téměř celý den si mohou hrát a jejich jedinou povinností je chodit do školy. Právě škola může být pro děti významným zdrojem strachu. Děti se nemusí bát pouze zkoušení a testů, ale také učitelů, spolužáků, osobního selhání, rodičovských trestů a školních neúspěchů. Strach ze školy je dle mého názoru závažný problém, který je třeba řešit, jelikož ve škole děti tráví podstatnou část svého život. Je tedy nesmírně důležité, aby se ve škole cítily bezpečně, spokojeně, zažívaly zde pocit radosti, úspěchu a navazovaly zde pozitivní vztahy s vrstevníky.

Cílem závěrečné práce je blíže prozkoumat danou oblast a zjistit, zda je škola pro dnešní žáky zdrojem strachu, z čeho mají největší strach a jakým způsobem se jejich strach projevuje. V teoretické části je popsána základní terminologie, která se vztahuje k tématu práce. V této části práce jsem vymezila pojmy strach, úzkost a školní fobie, pozornosti věnuji také možným příčinám a projevům strachu ve školním prostředí a zabývám se obdobím puberty. Praktická část práce je založena na kvantitativním výzkumném šetření. Výzkumný soubor představují vybraní žáci II. stupně základních škol v Pardubickém kraji. Pro získání dat jsem zvolila anonymní dotazníkové šetření. Cílem kvantitativního šetření je zmapovat danou problematiku. Zajímá mě, zda je škola pro současné žáky II. stupně základních škol zdrojem strachu a jak se jejich strach projevuje. Dále si kladu za cíl zjistit, z čeho mají žáci největší strach, jestli mají strach ze školy jako instituce, učitelů, spolužáků nebo z reakce rodičů na školní neúspěchy.

1 STRACH A ÚZKOST

Ve své práci se zabývám strachem u dětí II. stupně základních škol ve vztahu ke škole. Vzhledem k tématu práce se v následujících podkapitolách budu snažit vymezit základní terminologii, která se vztahuje k tématu práce. Pozornost budu soustředit především na dva základní pojmy strach a úzkost. Tyto dva pojmy bývají často zaměňovány, mnozí je dokonce chápou jako jedno a to samé. Z tohoto důvodu považuji za důležité tyto dva termíny od sebe odlišit.

1.1 Strach

Pocit strachu je určitě něco, co každý z nás velmi dobře zná. Provází nás po celý náš život a každý jej prožívá jinak. Strach nás ochromuje a je obecně vnímán negativně. Příčiny mohou být různé. Někoho děsí představa veřejného vystoupení, jiného zase třeba létání. Strach je přirozenou součástí našeho života, zvláště pak v dnešní době, která je plná nejistot a mnozí z nás tak mohou den co den prožívat strach z nejasné budoucnosti.

V odborné literatuře najdeme mnoho definic vymezujících strach. Novák (2015, s. 23) popisuje, že *„strach je negativní emoce týkající se určitého předmětu, jednání nebo situace. Tato dotyčného ohrožuje, ať již v okolí, nebo uvnitř organismu. Může jít také o kombinaci faktorů. Obvykle jde o osobní prožitek nebezpečné situace i jejího očekávání. Může jít o vzpomínku na ni. Postižený předpokládá neúspěch v činnostech se strachem souvisejících“*.

Podle Rogge (1999, s. 16) je strach pocit a *„představuje nutnou fyzickou a duševní přípravu na nebezpečné a ohrožující situace. Vybízí k opatrnosti, pomáhá realisticky odhadnout nebezpečí“*.

„Strach je subjektivní prožitek vyvolaný ohrožením, ztrátou bezpečí. Strach je obava před něčím konkrétním, má definovatelný zdroj a reálný obsah.“ (Kameníková, Kyasová, 2003, s. 43)

„Strach bývá označován jako reakce na poznané nebezpečí, úzkost jako reakce na tušení nebezpečí“ (Šrámková, 2007, s. 43). Nakonečný (1997, s. 342) uvádí, že strach je emocionální reakcí na hrozbu, člověk pociťuje zděšení, bezbrannost a bezmocnost. Ohrožení může být buď vnější (např. pokud dítě dostane špatnou známku, bojí se reakce rodičů), nebo vnitřní (dítě má strach, že něco nezvládne, že na něco samo nestačí) (Vymětal, 2004, s. 12).

Strach patří mezi základní emoce. Bylo zjištěno, že vlivem emoční zátěže se u člověka zvyšuje produkce hormonu zvaného adrenalin. Strach se projevuje stresovou reakcí. Ta je u každého jedince odlišná (Miňovský, 2006, s. 19).

Rogge (1999, s. 16) uvádí, že strach zkrátka patří k našemu životu a je přirozenou součástí naší existence. Strach plní ochrannou funkci, je tedy nezbytný k tomu, aby byl člověk schopen přežít.

Strach doprovází člověka celý jeho život, tedy od narození až po smrt. U každého z nás mívá jinou podobu a obsah (Hermanová, Šrámková, Zacharová 2007, s. 43).

Podle Vymětala (1979, s. 8) se strach významně podílí na formování osobnosti dítěte a značně působí na jeho chování. Ovlivňuje nejen jeho motivaci a duševní schopnosti, ale vlivem strachu může docházet buď ke snižování, nebo naopak zvyšování výkonu. Do určité míry nám značně komplikuje a znepríjemňuje život. Pokud je dítě příliš často vystavováno takovým jevům, které v něm vzbuzují pocity strachu, může u něho dojít k nerovnoměrnému osobnostnímu vývoji, duševní poruše nebo onemocnění.

Každý člověk si od mala utváří nejrůznější strategie, které využívá k překonávání svých obav. Objekty, jež v nás vzbuzují strach, bývají různé a odlišné. U někoho vyvolává obavy nedostatek volnosti, nedostatek fyzického kontaktu, u jiného zase neopětování citů nebo nedostatečná opora partnera (Rogge, 1999, s. 16).

Vymětal (2004, s. 13) ve své publikaci rozlišuje mezi strachem nereálným a reálným. Nereálný strach chápe jako nepochopitelný, jako trému. Tento strach mívá dítě, i když se do školy dokonale připraví. Zkrátka si nevěří a obává se, že selže a neuspěje. Reálný strach je pochopitelný, dítě se například bojí písemky, ústního zkoušení či reakce rodičů na špatnou známku.

Vališová (2005, s. 91) uvádí, že vlivem strachu u člověka nastává určitý psychický stav, který je doprovázen nepříjemnými pocity v tělesné oblasti, jako je pocení, třes, zrychlený dech nebo svalové napětí. Zároveň dodává, že někdy může být strach i prospěšný, jelikož pomáhá udržovat pozornost, a tím nás vede k vyšší aktivitě.

Z uvedených definic vyplývá, že strach vzniká, když víme, že nás něco konkrétního ohrožuje a my nemáme dostatek sil tomu zabránit. Jde tedy o reakci našeho organismu vázanou na konkrétní nebezpečí.

1.2 Úzkost

Úzkost je velmi nepříjemný stav, který může být spojen s pocity strachu. Někdy bývá na úzkost a strach nahlíženo jako na jedno a to samé. Tomu tak není, proto se v této kapitole budu věnovat teoretickému vymezení daného pojmu.

Definic vymezujících pojem úzkost najdeme v odborné literatuře mnoho. „*Úzkost lze definovat jako specifický strach zbavený konkrétního obsahu či objektu*“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 195).

Podle Vališové (2005, s. 91) je úzkost duševní emoční stav, který je spojen s předtuchou nejasného ohrožení. Tím se liší od strachu, protože strach je reakcí na objekty, které v nás vzbuzují hrůzu.

„Úzkost je projevem akutního nebo očekávaného ohrožení zvenku nebo zevnitř, kterým se naše já pokouší předejít subjektivně ještě horší zkušenosti a zalarmovat obrany proti ní“ (Janíček, 2008, s. 18).

Vymětal (2004, s. 13) uvádí, že úzkost mnohdy přechází ve strach, stejně tak strach může často přejít v úzkost.

Hlavní rozdíl mezi strachem a úzkostí spočívá v tom, že úzkost je neurčitá vnitřní tíseň, oproti tomu strach je reakcí na konkrétní nebezpečí. Strach i úzkost se projevují ve třech rovinách: emocionální, somatické a kognitivní (Koucourková, In: Vymětal, 2007, s. 65).

Na základě uvedených definic lze shrnout, že strach je reakcí člověka na zjevné ohrožení, úzkost je strach, který je vyvolán bez konkrétního podnětu. Pokud člověk pociťuje strach, ví, co jeho obavy způsobuje, u úzkosti je tomu naopak.

1.3 Školní fobie

Někdy se můžeme v odborné literatuře setkat ve spojitosti se školním strachem s termínem „školní fobie“. Abychom mohli danému spojení porozumět, považují za důležité nejprve přiblížit, co vlastně znamená fobie, následně pak školní fobie.

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

Školní fobie je „*nepřekonatelný strach z učitele, dětského kolektivu nebo školy vůbec*“ (Bacus-Lindroth, 2007, s. 21). Jedná se o specifickou fobii, která je vázána na školu.

Školní fobie vzniká tehdy, pokud dítě zažije něco velmi nepříjemného až traumatizujícího, ať již ve škole nebo v souvislosti se školou (Vymětal, 2004, s. 48). U dítěte, které má fobii ze školy, se opětovaně před ranním odchodem do školy objevují nejrůznější potíže a symptomy. Může se jednat o bolesti hlavy, střevní potíže, žaludeční nevolnosti či další somatické projevy. Příčin je mnoho a bývá obtížné je odhalit. Někdy si například dítě nepadne do noty s vyučujícím, se spolužáky, nezvládá daný předmět či nerozumí probíranému učivu. Jeho obavy z nezvládnutí situace mohou velmi rychle přerůst ve fobii (Pešová, Šamalík, 2006, s. 113).

2 VZNIK STRACHU

Strach nás provází od narození až po smrt a je neodmyslitelnou součástí našich životů. Bez strachu by člověk nebyl schopen dlouho přežít. Teorií, které se zabývají vznikem strachu, najdeme v odborné literatuře mnoho. Novák (2015, s. 23-24) uvádí, že strach vzniká jako reakce na nebezpečí a je doprovázen neurovegetativními projevy, které připravují organismus k obraně před stresem. Mezi takové signální reakce patří například třes nebo zvýšený krevní tlak. S některými strachy se již rodíme na svět, jiné získáváme v průběhu života na základě vlastních zkušeností. Jedná se například o strach ze školních známek. Značný vliv má také okolní prostředí a styl výchovy. Podnětem pro vznik strachu může být téměř cokoli, stačí jen, abychom si daný jev spojili s potencionálním nebezpečím.

Vymětal (2007, s. 86) rozlišuje mezi vrozenými strachy, naučenými strachy a připravenými strachy.

- Vrozené strachy – tyto strachy jsou vrozené, slouží především k tomu, aby člověk byl schopen přežít. Automaticky se objevují při prvním kontaktu s určitou situací, v určitém vývojovém období bez předchozí zkušenosti. Mezi vrozené strachy řadíme například strach z výšky, strach z neznámých lidí u dětí apod.
- Připravené strachy – tyto strachy nejsou vrozené, ale velmi snadno se jim naučíme. Stačí pouze jedna negativní zkušenost s daným podnětem, abychom se ho začali bát. Kupříkladu pokud se nám stane něco velmi nepříjemného v noci, můžeme se začít bát tmy.
- Naučené strachy – člověk se naučí chovat určitým způsobem, pokud cítí strach. Učí se tomu tak skrze observační učení, klasické podmiňování anebo skrze předání verbální informace či instrukce. Pro lepší představu uvedu příklad z pedagogické praxe. Setkala jsem se s žákem, který si ze strachu ze školy, respektive trestání rodičů za školní neúspěchy, okusoval nehty do krve. Tímto způsobem se tak snažil tlumit strach z každého testu a zkoušení. Strach u dětí ze školy bývá naučený, a to na základě nějaké předchozí negativní zkušenosti. Pokud je dítě opakovaně ve škole konfrontováno svým strachem, je logické, že se začne školy bát a přestane sem chodit rádo. Jeho strach může přerůst až ve fobii a naprosté odmítání školy.

2.1 Strach u dětí

Strach má svůj smysl a je nedílnou součástí normálního vývoje dítěte. Určité strachy jsou považovány za zcela normální. Jejich úkolem je nás ochránit od případného nebezpečí,

vyhýbat se rizikovým situacím, nebo nás naučit tomu, jak se správně zachovat v krizi. Strach je přítomen již od samotného narození, kdy hovoříme o takzvaném instinktivním strachu. Každý novorozenec má po narození strach z prudkých pohybů a nepříjemných zvuků. Jak dítě stárne, objevují se u něho klasické strachy a souvisí s emocemi. Tyto strachy se rok, co rok mění, některé během života vymizí, jiné se nově objeví. Mezi typické dětské strachy můžeme řadit strach z odloučení od matky, strach z cizích lidí. S nástupem do školy se můžou přechodně objevit obavy z odloučení od rodiny. Ty by měly postupně vymizet, jelikož jak dítě zraje, umí se svým strachům bránit stále účinněji. Je zvlášť důležité, aby dítě do školy chodilo rádo a uvědomovalo si, že odloučení od nejbližších je dočasné a trvá pouze pár hodin. Některé strachy z dětství si s sebou můžeme přenést do dospělosti. Velmi často záleží na výchově a reakcích okolního světa. Pokud se děti něčeho velmi bojí, hovoříme o takzvané fobii a je nutné, aby rodiče vyhledali odbornou pomoc. Není žádoucí, aby dítě bojovalo se svými strachy samo (Bacus-Lindroth, 2007, s. 20-25).

Rodiče by měli obzvlášť zbystřit, pokud u jejich dětí:

- strach trvá příliš dlouho, a dokonce ani po několika měsících neslábne,
- je velmi intenzivní, znepříjemňuje dítěti jeho život,
- objevuje se denně nebo příliš často (Bacus-Lindroth, 2007, s. 20-25).

3 STRACH VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Strach je vždy špatný rádce, vyvolává v nás nepříjemné pocity a napětí. První obavy dítě většinou zažívá, když se vzdaluje i na chvíli od matky. K tomu může dojít v kterémkoliv věku dítěte, nejčastěji to však bývá s nástupem do mateřské školy. Každé dítě se přirozeně bojí, jelikož jde do neznáma. Při zahájení školní docházky si musí zvyknout na ranní vstávání, režim, povinnosti, ale také na nové prostředí, lidi a kamarády. Ve školním prostředí bývá strach často využíván jako nástroj ke zvládnutí dětí. Určitě každý si vzpomene na hodiny, kdy vyučující záměrně prodlužoval dobu, než vyvolal žáka k tabuli a s radostí pozoroval vyděšené obličej po třídě. Mnohdy se také můžeme setkat se situací, kdy má žák nerozhodnou známku a učitel mu dá jasně najevo, že pokud nenapíše dobře písemku, dostane tu horší známku. Takový pedagog v dítěti samozřejmě vzbuzuje značné obavy a napětí. Učitel by měl své žáky znát a vědět, na jakou známku dané dítě má. Na horší hodnocení je vždy nutné dítě postupně připravovat. V praxi se také můžeme setkat s učiteli, kteří nechají skrze dítě vzkázat rodičům, že propadá. Samozřejmě že takový žák značně trpí a bojí se, jak budou rodiče na tuto zprávu reagovat, proto mnohdy informaci o prospěchu raději zamlčí. Učitel by měl být citlivý, měl by brát v potaz i případné reakce rodičů. Mnoho rodičů reaguje na hodnocení svých dětí zcela odlišně. Někteří volí výprask, jiní domluvu, pozitivní motivaci nebo tresty a zákazy. Pokud rodiče volí tresty, zákazy, vyhrožování, dítě se dostává do silného pocitu strachu. Může u něj dojít ke zkratkovitému myšlení, někdy se dokonce může uchýlit i k patologickým projevům jako je záškoláctví nebo útěk z domova (Martínek, 2015, s. 68-70).

3.1 Možné příčiny strachu u žáků ve vztahu ke škole

V následující podkapitole blíže nastíním některé možné příčiny strachu ze školy u dětí a dospívajících. Domnívám se, že odhalit příčinu strachu u dítěte je nesmírně důležité právě proto, abychom mohli včas zasáhnout, pracovat s ním, najít patřičné řešení nastalé situace, a tak dítěti pomohli co nejdříve odstranit nebo alespoň eliminovat jeho strachy. Příčiny strachu ze školy u dětí mohou být jak na straně rodičů, samotného žáka, okolního prostředí, tak i školy.

3.1.1 Příčiny na straně žáka

Strach ze školy si může žák vyvolat sám, zvláště pokud se nepřipravuje na výuku a zkoušení. Tito žáci často nechápu učební látku, nevedou si poznámky, nepochívají učivo a nezajímají

se o školu. Takoví jedinci mají logicky strach, že při zkoušení neobstojí a dostanou špatnou známku (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 83-84).

3.1.2 Příčiny na straně spolužáků

Stává se, že žák mívá strach ze svých spolužáků. Takový jedinec nechodí do školy rád, protože se bojí školního kolektivu. Příčin může být hned několik. Žák může mít strach ze šikany, výsměchu spolužáků nebo zkrátka nemá ve školním kolektivu žádnou spřízněnou duši a kamaráda, o něhož by se mohl opřít (Pešová, Šamalík, 2006, s. 113).

Některé děti mívají strach z mluvení na veřejnosti. To je problémem zvláště ve škole. Při zkoušení dítě nedokáže předvést své znalosti. Jeho strach může být snadno rozpoznatelný. Takové dítě zčervená, potí se mu ruce, obtížně se vyjadřuje, koktá, a tak se nejednou stává, že se mu spolužáci vysmějí. Tyto situace mohou být pro dítě velmi nepříjemné a stresující. Dítě se pak pochopitelně z tohoto důvodu snaží vyhýbat zkoušení a hrozí, že začne chodit za školu (Bacus-Lindroth, 2007, s. 65).

3.1.3 Příčiny na straně rodičů

Rodiče by pro své děti měli být oporou, měli by jim se školní přípravou pomáhat a dbát na to, aby jejich dítě do dané instituce chodilo rádo. Někdy mají rodiče na své potomky v oblasti vzdělávání příliš vysoké nároky. To platí především pro ty, kteří mají vysoké ambice a od svých dětí očekávají pouze úspěchy a dobré výsledky. Mnozí rodiče ve svých dětech podporují teorii, že pokud nebudou úspěšní ve škole, neseženou nikdy dobrou práci a v životě to nikam nedotáhnout. To v dětech samozřejmě vyvolává obavy z budoucnosti, osobního selhání, ale také ze zklamání svých rodičů.

V každé třídě bývá jedno nebo více dětí, na které jejich rodiče kladou vysoké nároky, vedou je ke ctižádostivosti a očekávají od svých potomků nadprůměrné výkony. Tyto děti zpravidla nebývají ve školním kolektivu oblíbené, neznají smysl pro humor, vzorně plní veškeré úkoly a všechen volný čas věnují přípravě do školy. Takové děti bývají daleko více ohroženy strachem, neboť se obtížně přizpůsobují každé změně a ve škole nemají kamarády, se kterými by mohly sdílet své starosti i radosti (Vymětal, 2004, s. 52).

Rodiče orientovaní na školní výkon očekávají pouze dobré známky, každému zkoušení přikládají zvláště veliký důraz a tím mohou u svých potomků vzbuzovat značné obavy. Ti takovým chováním trpí, mají strach, že své rodiče zklamou a školní docházka se pro ně stává mimořádně stresující záležitostí. Pokud dítě není úspěšné, rodiče ho považují

za líné a neschopné. Takoví rodiče často používají nejrůznější tresty za účelem toho, aby se dítě soustředilo především na učení, ne na nic jiného. Tito rodiče jdou přesvědčení, že tresty jsou nutné, účinné, a proto zabavují telefony, udělují domácí vězení apod. Svým chováním budují v dítěti strach a odpor ke škole (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 85).

Někdy rodiče své ratolesti za školní neúspěchy dokonce trestají i fyzickými tresty. Ty jsou velmi nedůstojné, zvláště bývají-li používány ještě v pubertě. Fyzické tresty narušují sebeúctu a učí děti, že trestání je naprosto normální a v pořádku. Fyzickým trestům se děti chtějí samo sebou vyhnout, proto raději podvádí, lžou a maskují nejrůznějšími způsoby své školní neúspěchy (Cenková, Langrová, 2010, s. 137).

3.1.4 Zdravotní stav

Zdravotní stav hraje významnou roli ve výchovně vzdělávacím procesu, jelikož do značné míry ovlivňuje školní úspěšnost. Dlouhodobá nebo i trvalá nemoc se výrazně promítá do školní práce, zvláště, pokud dítě z důvodu nemoci ve škole chybí a následně musí dohánět učivo. Stává se, že žák zameškané učivo nepochopí, začne se ztrácet, dostávají se obavy ze selhání a zklamání sebe i okolí (Pešová, Šamalík, 2006, s. 113).

3.1.5 Vliv genů

Geny hrají zásadní roli a jsou příčinou určitých strachů. Některé strachy jsou zcela přirozené a zakódovány v našem genotypu. Je to například strach z odloučení u dětí. Bylo zjištěno, že velmi úzkostné a ustrašené děti mívají v rodině někoho, kdo také trpí strachem a úzkostmi (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 32).

3.1.6 Vliv prostředí

Prostředí, ve kterém dítě žije a tráví svůj čas, sehrává významnou roli ve vztahu dítěte ke škole, vzdělávání a plnění povinností souvisejících se školní docházkou. Významný je vliv užšího prostředí, tedy rodiny, kde žák vyrůstá. Důležitý je vztah nejbližších ke vzdělání, kvalita domácí přípravy, hodnotové orientace, vztahy mezi rodinnou a vyučujícím, výchovný styl a vytváření správných pracovních návyků. Přístup dítěte ke škole je do určité míry ovlivněn i širším sociálním prostředím. To se zásadním způsobem může podílet na vztahu žáka ke škole, zvláště jedná-li se o dítě, které náleží k určité sociální nebo etnické skupině (Pešová, Šamalík, 2006, s. 114).

3.1.7 Krizové životní události

Pokud dítě ve svém životě prožívá událost, která je pro něj zvláště nepříjemná a stresující, odráží se to automaticky i ve škole. Často se dítě vlivem různých událostí nedokáže dostatečně soustředit na učební látku a plnit si své povinnosti. To může mít negativní dopad na jeho prospěch a chuť s jakou chodí do školy.

Některé zážitky mohou dítě velmi traumatizovat. Jedná se například o ztrátu rodičů, onemocnění blízké osoby, stěhování, změnu školy, rozvod či narození sourozence. Do této skupiny patří taktéž nepříjemné traumatizující zážitky – autonehoda, přepadení a podobně (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 32-33).

3.1.8 Výchovně vzdělávací proces

Na vztahu dítěte ke škole se podílí i samotný výchovně vzdělávací proces. Opomenout nesmíme určitě počet žáků ve třídě, vztahy mezi školním kolektivem, klima školy, vzdálenost školy od bydliště, střídání vyučujících, ale také osobnost učitele, jeho styl výuky, způsob testování a hodnocení (Pešová, Šamalík, 2006, s. 114).

3.1.9 Zkoušení, testování žáků

Zkoušení, ústní nebo písemné, je jeden ze způsobů, který se používá k ověřování znalostí a zjišťování toho, jak žáci rozumí probíranému učivu. Zkoušení, zvláště ústní, je pro mnohé žáky velmi stresující záležitost. Často u nich převládají obavy z toho, že se ztrapní před spolužáky, budou poníženi učitelem nebo dostanou špatnou známku, za kterou později budou potrestáni. Tyto obavy jsou mnohdy oprávněné.

Krowatschek a Domsch (2007, s. 78-82) uvádí, že se v praxi můžeme setkat se dvěma skupinami žáků. První skupinu tvoří žáci mající strach již při samotné přípravě na zkoušku. Jejich obavy je ovládají natolik, že nejsou schopni se řádně a dostatečně připravit. Tito jedinci se v noci před zkoušením budí, velmi špatně spí či dokonce probdívají celou noc. Druhou skupinu tvoří žáci, kteří mají problémy až u samotné zkoušky. Stává se, že ze strachu buď zapomenou vše, co se naučili, nebo ze sebe nejsou schopni vyloudit ani hlásku. Strach ze zkoušení má přitom negativní důsledky:

- snižuje motivaci a schopnost žáka se dostatečně připravit,
- vede ke špatným pracovním výsledkům,
- snižuje sebedůvěru žáka,

- testy a ústní zkoušení jsou zpracovávány s výraznou nechutí, což vede nepochybně k menšímu úspěchu.

3.1.9.1 Stupně strachu ze zkoušení

Strach ze zkoušení může mít různé stupně:

1. Nepatrný strach – výsledek zkoušení je žákovi jedno. Přípravě nevěnuje mnoho času, jelikož to nepovažuje za důležité.
2. Střední úroveň strachu – žák přípravě na zkoušení věnuje daleko více času, učivo se snaží si opakovat.
3. Vyšší úroveň strachu – na zkoušení se žák vlivem strachu připravuje velmi důkladně, výsledek testu je pro něj podstatný. Někdy však může nastat situace, že se přeúčí (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 83).

3.1.10 Osobnost učitele a strach žáků

Učitel hraje nezastupitelnou roli ve výchovně vzdělávacím procesu. Na prvním stupni mívají děti zpravidla jednoho pedagoga na všechny předměty. Problémy nastávají s přechodem na druhý stupeň, kde se učitelé mění. Se střídáním vyučujících se obvykle obavy dětí stupňují (Cenková, Langrová, 2010, s. 132). Stejně jako v každé profesi máme učitele skvělé, špatné i průměrné. Během školní docházky se děti obvykle setkají se všemi typy učitelů. Některé typy mohou v žácích vyvolat až úplný odpor ke škole (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 41).

Na začátku je vztah žáka k pedagogovi velmi neurčitý, jde o směsici úcty, respektu a strachu. Později, na základě předchozích zkušeností, se dítě stává k osobě učitele kritické a budují se mezi nimi určité vztahy. Ty mohou být neutrální, pozitivní, ale i negativní (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 98).

Učitel může být pro děti zdrojem strachu, zvláště pak pro ty citlivější a vnímavější. Tyto děti často trpí, pokud narazí na učitele, který je přísný, křičí a převažují u něho negativně laděné nálady. Takového pedagoga se žáci samozřejmě bojí. Jejich strach může být tak silný, že se začne projevovat například nevolností či jinými potížemi před ranním odchodem do školy (Vymětal, 2004, s. 50).

V případě, že má žák strach z učitele, je nutno situaci začít řešit, jelikož takové dítě je ve škole méně úspěšné, nedokáže se dostatečně soustředit a zatemňuje se mu myšlení. V důsledku toho pak nosí špatné známky (Cenková, Langrová, 2010, s. 132). Pokud je dítě připravené situaci řešit, může se s učitelem nejprve pokusit promluvit samo. V praxi se ovšem

více osvědčilo, pokud zasáhne někdo z venku. Nejčastěji to jsou rodiče žáka. Vhodné je, když se nejdříve spojí s ostatními rodiči a pokusí se zjistit, jestli si jejich dítě doma stěžuje na obdobné problémy. Následně je třeba si s učitelem otevřeně o vzniklé situaci promluvit. Pokud nedojde ke zlepšení, je důležité, aby rodiče vyvstalý problém dále řešili a obrátili se na vedení školy (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 41).

Někdy žáci nemusí mít notně strach z pedagoga, ale mohou si s jeho osobou spojovat předmět, který je pro ně obtížně zvládnutelný. Tento předmět pro dané žáky může být natolik náročný a nepochopitelný, že se u nich začnou dostavovat obavy z neúspěchu, špatného hodnocení, osobního selhání a podobně. Často se v praxi můžeme setkat s dětmi, které mají vývojovou poruchu. Kupříkladu pro jedince s vývojovou poruchou psaní je velmi traumatizující pouhý diktát. Někdy v dětech můžou vyvolávat strach vztahy rodiny a školy. Děti trpí a špatně nesou, pokud jsou mezi těmito dvěma stranami rozpory, zvláště v případech, kdy nastává nesoulad mezi rodiči a učitelem (Vymětal, 2004, s. 50). Proto se domnívám, že je velmi důležité, aby mezi školou a rodinou byla dobrá komunikace, spolupráce a vzájemná podpora.

3.2 Možné projevy a důsledky strachu ze školy u žáků

V této kapitole popíšu možné vybrané projevy a důsledky strachu ze školy u žáků II. stupně základních škol. Strach je něco, co je nám všem velmi dobře známé a mnohým z nás dělá společníka den co den. Strach nás ochromuje a náš organismus na něj reaguje různými způsoby. Prožitky strachu leckdy doprovází nepříjemné pocity v tělesné nebo jiné oblasti. Mnohdy se u člověka dostavují nejrůznější zdravotní problémy, neklid, nespavost, bolesti hlavy a další obtíže. Dlouhodobý strach má vždy negativní dopady na osobnost jedince, projevuje se nejen v tělesné, ale i psychické oblasti. Každé dítě je individuální, a proto strach ze školy může mít různé podoby. Rozpoznat signály, které naznačují, že se dítě bojí školní docházky, bývá velmi obtížné nejen pro rodiče, ale i zkušené pedagogy.

Podle Rogge (1999, s. 18) je strach pocit a projevuje se především v tělesné oblasti. Záleží také na situacích, které v dítěti vyvolávají strach. Čím více je situace, jež vzbuzuje v dítěti pocit strachu, nejasná, tím hrozivěji ji vnímá. Některé projevy strachu jsou snadno čitelné. Mnohokrát poznáme, že se někdo bojí podle výrazu v jeho tváři. Může zavírat oči nebo mít rozšířené zorničky. Ustrašený člověk se více potí, buší mu rychleji srdce, červená se, potí se, třese se nebo se u něho dostavují střevní potíže.

Děti, které mají strach ze školy, jsou svým strachem konfrontovány den co den. Jedinou výjimkou je víkend a prázdniny. Během této doby obvykle dítě přestává mít strach, je veselé a živé (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 20).

Projevy strachu u dětí se mohou velmi lišit. Každé dítě má obavy z něčeho jiného a jinak reaguje. Některé strachy můžou být na základě předchozích zkušeností oprávněné, jiné domnělé. Rogge (1999, s. 18-19) uvádí, že strach se projevuje skrze pocity. Dospělí leckdy nemusí rozpoznat projevy dětského strachu. Domnívám se, že učitelé, ale i rodiče, často první signály a projevy strachu u dítěte ze školy špatně interpretují nebo přehlížejí. Abychom mohli projevy strachu správně interpretovat, a tak eliminovat možné spouštěče, je důležité se naučit děti pozorovat, sledovat je v určitých situacích a všímat si prvních náznaků, které ovšem nemusí svědčit vždy o strachu samém.

Jak již bylo řečeno, strach ze školy se u dětí může projevovat různě. V odborné literatuře bývá popisováno mnoho projevů, a proto jsem se rozhodla vybrat ty nejčastější a ty, se kterými jsem měla možnost se osobně, nebo zprostředkovaně, setkat ve své pedagogické praxi. Jedná se o následující projevy:

Nevolnosti – mnoho dětí majících strach ze školy, si náhle začne stěžovat na bolesti břicha a hlavy, jiné pocítují nevolnosti a necítí se po tělesné stránce v pořádku. Problémy se objevují hlavně dopoledne, odpoledne zpravidla vymizí a objeví se zase večer, když dítěti dojde, že ráno bude muset opět do školy. Do školy jdou pak o to s větším odporem, pokud ráno nestíhají a dostávají se tím do stresu (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 18). V pedagogické praxi se s tímto problémem setkávám velmi často. U mnohých dětí se ze strachu z písemky nebo testu dostávají somatické obtíže. Mezi tyto potíže může řadit průjem, zvracení, bolesti hlavy, břicha nebo třes. Mnohdy bývá velmi obtížné rozlišit, které dítě má skutečné potíže, které pouze simuluje, aby se tak vyhnulo zkoušení, na něž se dodatečně nepřipravilo.

Nespavost – dítě buď velmi špatně usíná, nebo má problémy s ranním vstáváním. Nedostatek spánku se negativně projevuje na jeho celkové kondici. Tyto děti se ráno cítí unavené, bez energie a motivace jít do školy (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 18).

Agresivita, zlost – dítě, které žije ve strachu, obvykle reaguje dvěma způsoby. První je obrana, druhý útok. Oba způsoby jsou přirozenou reakcí na strach. Dítě se buď může stáhnout a stranit se, nebo útočit na druhé. Útoky mohou být verbální, neverbální, přímé a nepřímé. Může také zacílit samo na sebe. Takové chování se označuje jako sebepoškozování. Sebepoškozování u dětí je zvláště závažné, bývá velmi těžko rozpoznatelné a jeho formy jsou různé. Některé děti naráží hlavou do zdi, jiné si vytrhávají vlasy, další se řežou střepey do kůže (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 18, Štěpaník, 2003, s. 48, Kameníková, Kyasová, 2003, s. 44).

Regrese – u jedince se začnou projevovat takové způsoby v chování, které neodpovídají aktuálnímu vývojovému období, ale nižšímu věku. U dítěte může například dojít k tomu, že se začne v noci opět pomočovat (Rogge, 1999, s. 18, Vymětal, 2003, s. 68).

Izolovanost, pasivita – dítě se nezajímá o okolní svět, bývá velmi tiché, uchyluje se do postranní a vyhýbá se druhým. Ve škole se obvykle s nikým nebaví, přestávky tráví o samotě, nezapojuje se do her a straní se školního kolektivu (Rogge, 1999, s. 19).

Impulzivita – je charakterizována jako náhlé, bezmyšlenkovité provedení nápadu, aniž by tím byl sledován nějaký cíl. Motivaci takové jednání je obvykle velmi obtížné zjistit (Pavlovský a kol, 2009, s. 30, Kameníková, Kyasová, 2003, s. 44).

Snížení pocitu sebejistoty – sebejistota je zvláště důležitá, pokud dítě věří v sebe samo, bývá zpravidla úspěšnější (Kameníková, Kyasová, 2003, s. 44). Dítě, které nevěří ve své schopnosti, k sobě bývá daleko více kritické a vzdává se dopředu.

Vyrušování – často dítě může ze strachu vyrušovat, a tím se snažit odvést pozornost. Může být neklidné, útočné, při písemném testu neustále povídat, vykřikovat apod.

Poruchy paměti – strach negativně ovlivňuje naši paměť. Pokud se dítě něčeho bojí, obtížně se koncentruje na výklad učiva a nemůže přemýšlet tak, jak by chtělo. Může mít výpadky paměti, i přes to, že se důkladně učilo a připravilo (Krowatschek, Domsch, 2007, s. 11).

Nadměrná přizpůsobivost – dítě je svými obavami natolik pohlceno, že se nadměrně přizpůsobuje, snaží se nebyť nijak nápadné a každý úkol okamžitě poslušně plní (Rogge, 1999, s. 19). Nežrídka se setkávám s tím, že dítě je nadměrně ústupné. Motivací k takovému chování obvykle bývá strach ze špatných známek, trestů rodičů nebo osobního selhání. Na těchto dětech bývá dobře zřetelná jejich nervozita a snaha vypracovat vše co nejdříve. Nesplnění úkolu v termínu pro ně bývá velmi skličující.

Tělesné projevy – může se objevit třes, nadměrné pocení, ale dlouhodobí strach bývá spouštěčem nejrůznějších tělesných onemocnění jako je nedostatečná funkce jater, nízká hladina cukru v krvi, nízký krevní tlak, závrať, slabost nebo virové onemocnění z důvodu oslabení organismu (Wolf, 2018, s. 41).

Koktavost, přeřikávání se – s koktavostí a přeřikáváním se setkávám u dětí velmi často, zvláště pak u těch stydlivějších. V určitých situacích může sehrát svou roli i tréma. Mnohé děti mají strach mluvit před třídním kolektivem, což se projevuje i na jejich vyjadřovacích schopnostech. Problémy nastávají i při čtení nahlas, především má-li dítě číst před spolužáky, kteří mají sklony k posměškům. Je velmi důležité vysmívající se děti mírnit a pracovat se třídním kolektivem tak, aby dané dítě mohlo odbourat své obavy, získat jistotu a pocit bezpečí. Poté se problémy obvykle zmírní nebo vymizí.

Mlčení – mlčení patří mezi další projevy strachu ve škole. Dítě může být natolik svým strachem pohlceno, že ze sebe není schopno vydat ani hlásku. Důvody můžou být různé. Nejčastěji jsou to obavy z toho, aby nevyslovilo něco špatně a neztrapnilo se tak před spolužáky. Proto raději volí cestu mlčení.

Tiky – nejčastěji se projevují v obličejí v podobě záškubů či mrkání. Pokud se obavy dítěte sníží, obvykle vymizí i tiky (Vymětal, 2004, s. 52).

Záškoláctví – je jedním z nejzávažnějších projevů odmítání školy. Lze ho charakterizovat jako vědomé a úmyslné zameškání školy. Nejčastěji se tak děje bez vědomí rodičů. Příčiny mohou být na straně žáka, školního kolektivu či samotné vzdělávací instituce (Martínek, 2015, s. 161).

Školní neúspěšnost – velmi často dochází ke zhoršení prospěchu. Dítě, které má neustále nějaké obavy, se nemůže dostatečně soustředit a může začít být školně neúspěšné. Takovému dítěti se nedaří při školní práci, nosí domů špatné známky. Školní neúspěšnost se projevuje pocitem méněcennosti, vyřazenosti z kolektivu, ale pochopitelně i nepřátelstvím ke škole a ke všemu s ní spojené (Jedlička, 2017, s. 164).

3.2.1 Záškoláctví jako důsledek strachu ze školy

Záškoláctví neboli neomluvená absence dítěte ve vyučování představuje zvlášť závažný pedagogický problém. Záškoláctví je úmyslné zameškání školy. Žák tak činí zpravidla bez vědomí rodičů. Jedná se o úmyslné zameškání školy, které se vyskytuje od zahájení školní docházky a postupuje s věkem. Zvlášť pak v období puberty počet zameškaných hodin stoupá. Záškoláctví se děti dopouští z nejrůznějších důvodů. Někdy žáci chodí za školu, protože je škola nebaví, nejsou schopni plnit si své povinnosti nebo ze strachu. Stává se, že obavy dětí ze školy jsou natolik silné, že do ní raději nepřijdou (Čapek, 2014, s. 88).

Mnozí autoři (Martínek, 2015, s. 116, Pugnerová, Kvintová, 2016, s. 165) dělí záškoláctví do dvou skupin:

- Záškoláctví impulzivního charakteru – dítě nemá dopředu v plánu, že do školy nepůjde. Jeho reakce je impulzivní, z ničeho nic se do školy nedostaví nebo ji opustí v průběhu vyučování. V záškoláctví obvykle ze strachu pokračuje, jelikož žák se bojí následků a neví, jak vzniklou situaci řešit.
- Záškoláctví plánované – jedná se o opak záškoláctví impulzivního charakteru. Jeho absence je promyšlená, snaží se tak zpravidla vyhnout zkoušení, neoblíbenému učiteli či předmětu.

4 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – PREPUBERTA A PUBERTA

Každý jedinec ve svém životě prochází důležitým obdobím, při kterém se z dítěte stává člověk schopný reprodukce. Toto období se nazývá období dospívání, které se dělí na pubescenci a adolescenci. V následující části práce se budu věnovat pouze období pubescence.

Období puberty začíná dle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 143) zhruba v 11. letech a končí okolo 15. roku života. Stejně věkové vymezení najdeme i u Frankové (2009, s. 34). V odborné literatuře se můžeme setkat s rozlišným dělením období dospívání – puberty. Někteří odborníci dělí dané období pouze na samotnou pubertu, jiní na prepubertu a pubertu.

Binarová (In: Šimíčková-Čížková, 2003, s. 101) dělí období dospívání na dvě fáze – prepubertu a pubertu. Stejně dělení najdeme i u Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 143).

- Prepuberta – daná fáze začíná prvními projevy pohlavního dospívání. U dívek se objevuje první menstruace, u chlapců první emise semene – takzvaně noční poluce.
- Puberta – daná fáze nastupuje po ukončení prepuberty. Tato část období končí po dosažení reprodukční schopnosti (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 143).

4.1 Charakteristické znaky období dospívání

V tomto období dochází k proměně všech složek osobnosti. Ke změnám dochází jak ve fyzické, tak i v psychické oblasti. Nejvýraznější jsou změny tělesné, postava se začíná značně proměňovat, vytahovat, prodlužují se končetiny a objevují se druhotné pohlavní znaky. Chlapcům začínají růst svaly, ochlupení a objevuje se u nich první poluce. U děvčat získává jejich postava ženský tvar (prsa, boky) a dostavuje se první menstruace. Ovlivněn je i motorický vývoj. Pohyby jsou pro přechodnou dobu nekoordinované, neobratné, zhoršuje se i fyzická aktivita, jelikož pubescenti se snadněji a rychleji unaví. Pro pubescenty je charakteristická emoční a citová nestálost. City jsou prudké, náhlé, chování je výbušné, chvíli se smějí, pak pláčou, nálady se proměňují a střídají. Chovají se impulzivně, na sebemenší podnět reagují velmi podrážděně. V tomto věku mohou nastat problémy se spánkem a se schopností se soustředit. To má vliv na jejich školní prospěch, který se u mnohých jedinců zhoršuje. V období puberty dochází k zásadním změnám v oblasti myšlení, rozvíjí se logická paměť. Dospívající si lépe a přesněji pamatují a vybavují ty věci, které je zajímají, jelikož na paměť mají značný vliv zájmy daného jedince. V inteligenční oblasti dosahují

pubescenti vrcholu, dokážou sami logicky myslet, třídít informace, radikálně řešit problémy a nastává proměna kvality myšlenkových operací. Jsou schopni pracovat s abstraktivními pojmy, utváří si vlastní názory, úsudky, již se nespokojí s jedním řešením problému, ale hledají nejrůznější alternativy. Nezastupitelný význam má fantazie, ta se projevuje formou denního snění. Mnozí jedinci se tak snaží uniknout z reálného světa nebo alespoň symbolicky vyřešit problémy, na které ve skutečném světě sami nestačí. V tomto světě se nemusí řídit žádnými pravidly a můžou si budovat svou vysněnou identitu. Pubescenti rovněž často zpochybňují autority a umí být velmi kritičtí ke svému okolí. V tomto věku se také dospívající začínají osamostatňovat od rodiny. Svůj čas raději tráví se svými kamarády, více se zajímají o druhé pohlaví, navazují nové kontakty, často střídají kamarády a stávají se členy mnohých sociálních skupin s podobnými zájmy. Objevují se také první lásky, které nemívají dlouhé trvání. Dospívající touží po svobodě a nezávislosti, samostatném rozhodování a projevu vlastního názoru. V diskusi s dospělými se často dostávají do konfliktů, snaží si za každou cenu prosadit to své. Pubescenti touží po odlišení se od okolního světa, to bývá nejpatrnější především v jejich stylu oblékání i chování. Mnozí pubescenti projevují svou nezávislost a samostatnost tak, že napodobují dospělé, kouří, pijí alkohol a používají vulgární výrazy. City k sobě sama bývají u pubescentů nevyrovnané. Jsou sami k sobě nadměrně kritičtí, podceňují se nebo naopak mají sklony k vlastnímu sebe obdivování. Významnou událostí v životě pubescenta je volba střední školy, a tím i do značné míry i budoucího povolání (Binarová, In: Šimíčková-Čížková, 2003, s. 102-109, Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 158-168, Vágnerová, 2012, s. 369, Vágnerová, 2000, s. 251-252).

5 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část práce navazuje na teoretickou část práce. Tato část práce je založena na samotném výzkumném šetření, které bylo provedeno mezi vybranými žáky II. stupně základních škol v Pardubickém kraji. Pro získání potřebných údajů ke zpracování praktické části závěrečné práce jsem použila kvantitativní výzkumnou metodu. Nástroj sběru dat jsem zvolila dotazník vlastní konstrukce. Z důvodu uzavření škol kvůli nemoci Covid-19 jsem dotazníky nemohla respondentům předávat osobně v tištěné podobě, proto jim byly zasílány elektronicky. Tato část práce zahrnuje vymezení cíle výzkumného šetření, formulaci hypotéz, metodu sběru dat, výběr výzkumného souboru, časový harmonogram a realizaci výzkumu, analýzu a prezentaci získaných výsledků, verifikaci hypotéz, interpretaci získaných výsledků, závěr výzkumu a diskusi.

5.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumného šetření je nahlédnout a zmapovat danou problematiku. Chci především zjistit, zda je škola pro dnešní žáky zdrojem strachu, z čeho mají žáci největší strach a jakým způsobem se jejich strach projevuje. Dále si kladu za cíl zjistit, zda mají žáci strach ze školy jako instituce, učitelů, spolužáků nebo z reakce rodičů na školní neúspěchy.

5.2 Výzkumný problém

Na začátku jsem si stanovila jednu hlavní výzkumnou otázku. Tato otázka zní následovně: Je škola pro současné žáky II. stupně základních škol zdrojem strachu?

Na základě této hlavní výzkumné otázky jsem vytvořila čtyři výzkumné podotázky. Těmito podotázkami jsou:

- Kdo má častěji strach z učitelů – dívky nebo chlapci?
- Kdo častěji ze strachu lže svým rodičům – dívky nebo chlapci?
- Kdo je častěji trestán za špatné známky – dívky nebo chlapci?
- Chodí chlapci častěji za školu z důvodu strachu než dívky?

5.3 Formulace hypotéz

H1: Domnívám se, že dívky mají častěji strach z učitele/učitelky než chlapci.

H2: Domnívám se, že dívky ze strachu spojeného se školou častěji lžou svým rodičům než chlapci.

H3: Domnívám se, že rodiče trestají za špatné známky častěji chlapce než dívky.

H4: Domnívám se, že chlapci chodí za školu z důvodu strachu ze školy častěji než dívky.

5.4 Metoda sběru dat

Pro získání potřebných údajů ke zpracování praktické části práce jsem zvolila kvantitativní výzkumnou metodu. Nástrojem sběru dat byl dotazník vlastní konstrukce. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda je škola pro dnešní žáky zdrojem strachu, z čeho mají největší strach a jakým způsobem se jejich strach projevuje. Cílovou skupinu tvořili vybraní žáci z II. stupně základních škol v Pardubickém kraji. Dotazník se skládal celkem z šestnácti položek. Položky v dotazníku byly uzavřené, polouzavřené a volné.

5.5 Výzkumný soubor

Do anonymního výzkumného šetření se zapojili žáci z II. stupně základních škol nacházejících se v Pardubickém kraji. Školy jsem z důvodu epidemie Covid-19 nemohla navštívit osobně, proto jsem dotazník vytvořila v elektronické podobě. Následně jsem dotazníky rozesílala žákům na jejich emailové adresy. Dále jsem požádala své příbuzné a známé, aby podle předem stanovených kritérií poslali odkaz na dotazník dané cílové skupině respondentů. Do šetření se zapojili žáci z malých venkovských škol, tak i žáci ze škol, které leží ve větších městech. Výzkumného šetření se účastnilo 187 žáků ve věku od 11. do 16. let. Poměr mezi oběma pohlavími byl téměř vyrovnaný, jelikož dotazník vyplnilo 96 chlapců a 91 dívek.

5.6 Časový harmonogram a realizace výzkumu

Výzkumné šetření probíhalo od konce prosince 2020 do ledna 2021. Dotazníky byly respondentům předány v elektronické podobě. Jakmile respondenti dotazníky vyplnili a odeslali zpět, provedla jsem kontrolu a vyřadila ty, které byly nesprávně vyplněné. Údaje ze správně vyplněných dotazníků jsem zaznamenala do vlastního předem připraveného záznamového archu pro lepší přehlednost a orientaci. Celková návratnost byla 196 dotazníků, přičemž 9 dotazníků nebylo vyplněno správně.

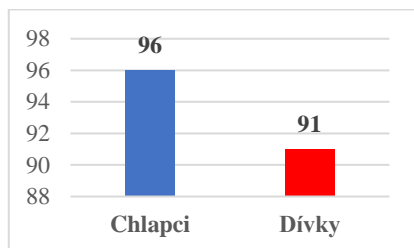
5.7 Analýza a prezentace dat

V podkapitole s názvem Analýza a prezentace dat předkládám jednotlivé položky dotazníku, vyhodnocuji odpovědi a výsledky získané pomocí výzkumného šetření provedeného mezi žáky II. stupně základních škol. Výsledky šetření jsem pro lepší přehlednost zaznamenala do tabulek a sloupcových grafů. Tabulky přehledně shrnují odpovědi respondentů, grafy jsem doplnila vlastním komentářem.

1) Pohlaví

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Chlapci	96	51,34 %
Đívky	91	48,66 %

Tabulka č. 1 – Pohlaví



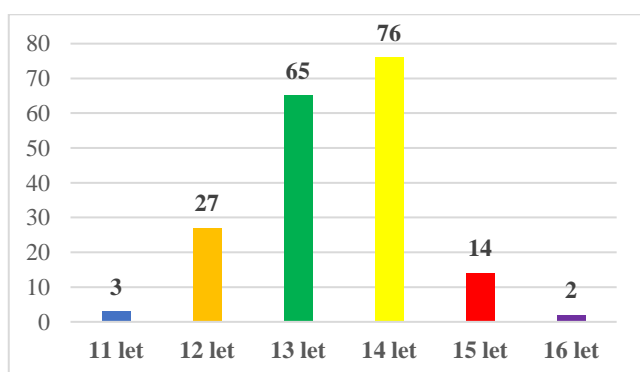
Graf č. 1 – Pohlaví

První položka v dotazníku zjišťovala pohlaví respondentů. Celkový počet čítal 187 (100 %) žáků II. stupně základních škol. Poměr mezi oběma pohlavími byl téměř vyrovnaný, jelikož dotazník vyplnilo 96 (51,34 %) dívek a 91 (48,66 %) chlapců.

2) Věk

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
11 let	3	1,60 %
12 let	27	14,44 %
13 let	65	34,76 %
14 let	76	40,64 %
15 let	14	7,45 %
16 let	2	1,07 %

Tabulka č. 2 – Věk



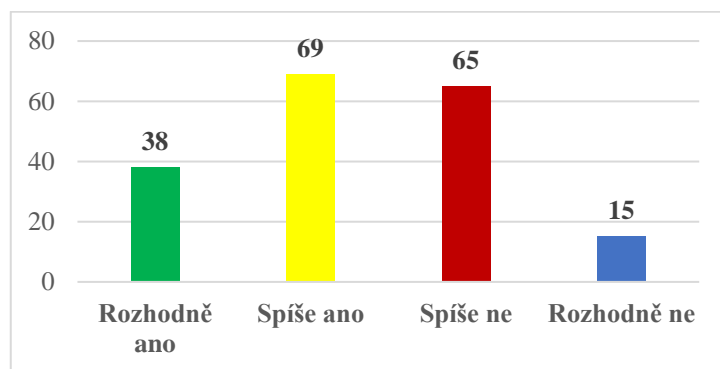
Graf č. 2 – Věk

Druhá položka dotazníku zjišťovala věk respondentů. Do výzkumného šetření se mohli zapojit žáci II. stupně základních škol z Pardubického kraje. Dotazník vyplnili respondenti ve věku od 11. let do 16. let.

3) Chodíš rád/a do školy?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Rozhodně ano	38	20,32 %
Spíše ano	69	36,90 %
Spíše ne	65	34,76 %
Rozhodně ne	15	8,02 %

Tabulka č. 3 – Obliba chování do školy



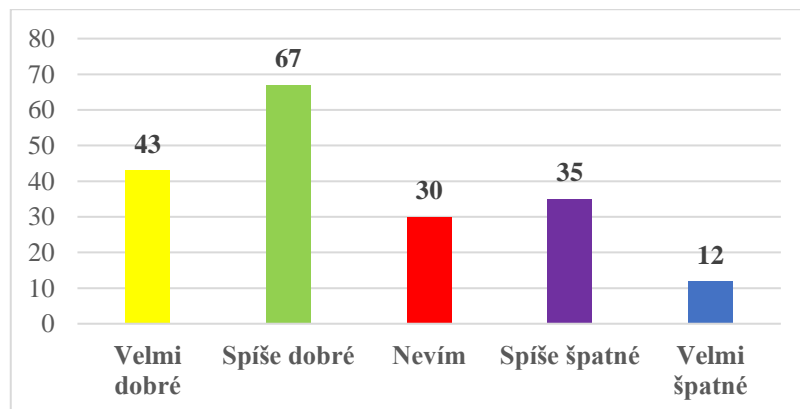
Graf č. 3 – Obliba chování do školy

Záměrem třetí otázky bylo zjistit, zda žáci navštěvují školu rádi. Jak je možno vidět na grafu č. 3, více než polovina žáků (57,22 %) uvedla, že školu navštěvuje ráda. Odpověď „spíše ne“ vybralo 65 (34,76 %) žáků a „rozhodně ne“ pouze 15 (8,02 %) dotazovaných.

4) Jaké máš vztahy se spolužáky?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Velmi dobré	43	22,99 %
Spíše dobré	67	35,83 %
Nevím	30	16,04 %
Spíše špatné	35	18,72 %
Velmi špatné	12	6,42 %

Tabulka č. 4 – Vztahy se spolužáky



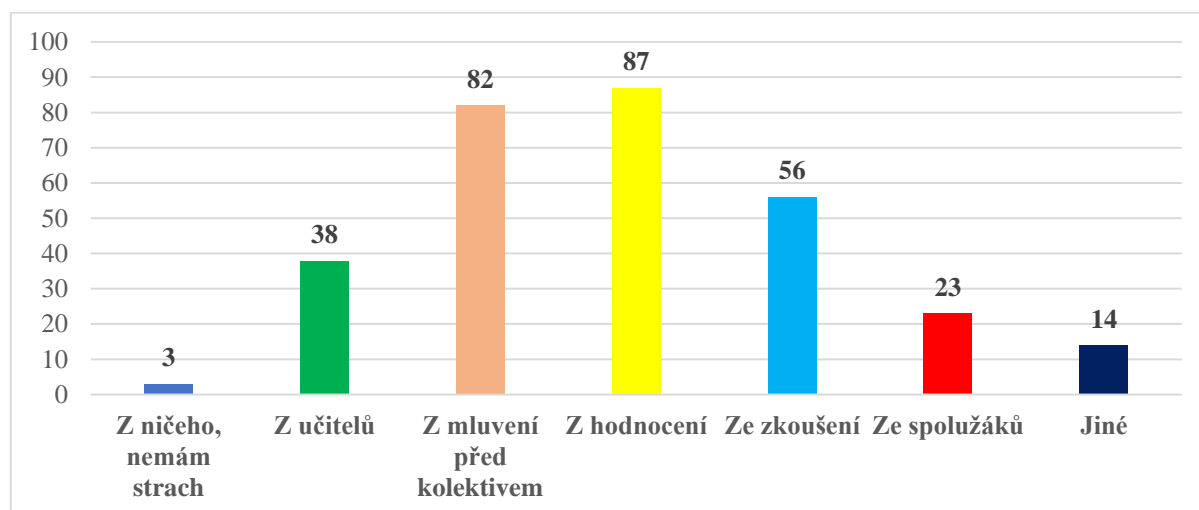
Graf č. 4 – Vztahy se spolužáky

Vztahy ve třídě mají jistě vliv na to, s jakou oblibou dítě navštěvuje školu. Cílem čtvrté položky bylo zjistit, zda mají respondenti se spolužáky dobré nebo špatné vztahy. Velmi dobré vztahy má 43 (22,99 %) žáků, spíše dobré vztahy má 67 (35,83 %) respondentů. Spíše špatné vztahy se spolužáky má 35 (18,72 %) dotázaných a velmi špatné vztahy uvedlo 12 (6,42 %) žáků. Odpověď „nevím“ zvolilo 30 (16,04 %) respondentů.

5) Z čeho máš ve škole největší strach?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Z ničeho, nemám strach	3	1,60 %
Z učitelů	38	20,32 %
Z mluvení před kolektivem	82	43,85 %
Z hodnocení	87	46,52 %
Ze zkoušení	56	29,95 %
Ze spolužáků	23	1,07 %
Jiné	14	12,30 %

Tabulka č. 5 – Strach ve škole



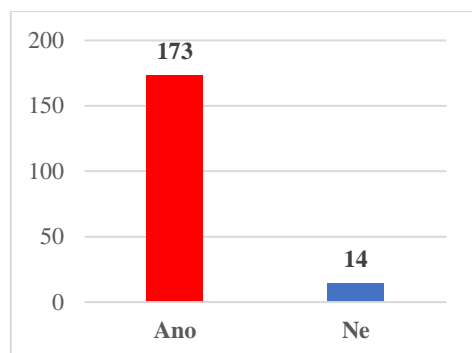
Graf č. 5 – Strach ve škole

Pátá položka v dotazníku zjišťovala, z čeho mají žáci největší strach. Dotazovaní mohli vybrat nanejvýš tři odpovědi, nebo se vyjádřit volně. Jak je patrné z grafu č. 5 nejčastěji volenou odpovědí bylo hodnocení. Z hodnocení má strach 87 (46,52 %) žáků. Druhou nejčastěji volenou odpovědí bylo, že respondenti mají obavy z mluvení před kolektivem. To uvedlo 82 (43,85 %) respondentů. Pouze tři žáci (1,60 %) uvedli, že nemají z ničeho ve škole strach. V této otázce měli respondenti také možnost volné odpovědi. Tu zvolilo 14 (7,49 %) žáků. Ti uváděli, že mají strach z návratu do školy, testování nabytých znalostí během distanční výuky, z toho, že se nebudou moci vrátit v blízké době do školy a nebudou mít osvojené základní znalosti. Respondenti, kteří se tento rok hlásí na střední školu, uváděli, že mají strach z přijímacích zkoušek.

6) Máš strach z nějakého předmětu ve škole?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Ano	173	92,51 %
Ne	14	7,49 %

Tabulka č. 6 – Strach z předmětu



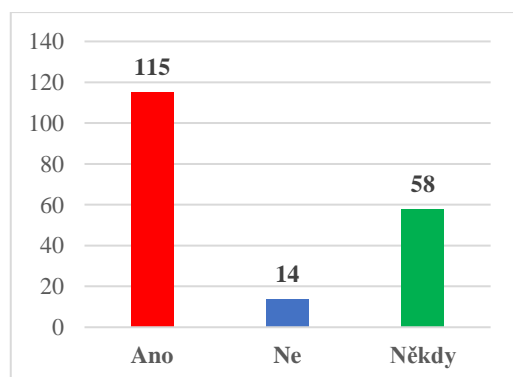
Graf č. 6 – Strach z předmětu

Daná otázka zjišťovala, zda mají respondenti strach z nějakého předmětu ve škole. Téměř naprostá většina žáků (92,51 %) vybrala odpověď „ano“. Žáci, kteří vybrali odpověď „ano“, měli uvést, z jakých předmětů mají strach, a také proč. Nejčastěji respondenti uváděli, že mají strach z matematiky, fyziky, chemie, angličtiny a českého jazyka, a to především z důvodu, že danému předmětu nerozumí, je pro ně těžko pochopitelný, dostávají z něho špatné známky nebo jim nevyhovuje učitel.

7) Máš strach z nějaké/ho učitele/učitelky ve škole?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Ano	115	61,50 %
Ne	14	7,49 %
Někdy	58	31,01 %

Tabulka č. 7 – Strach z učitele



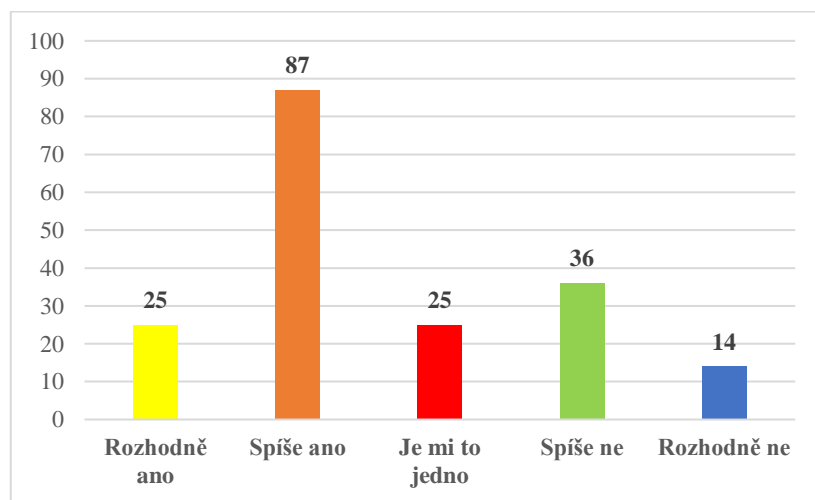
Graf č. 7 – Strach z učitele

Sedmá otázka zjišťovala, jestli mají žáci strach z nějakého učitele nebo učitelky. Celkem 115 (61,50 %) respondentů vybralo odpověď „ano“. Nejčastěji žáci uváděli, že mají strach z vyučujícího, pokud je zkouší, je k nim nespravedlivý, nerespektuje jejich názory, ponižuje je před třídou nebo jim naděluje špatné známky. Mnohým dotázaným vadí, když jim učitel vyhrožuje poznámkou, křičí na ně a uráží je. Dále 58 (31,01 %) žáků uvedlo, že z pedagogů mají strach pouze někdy, a to v případě, pokud je zkouší a hodnotí. Pouze 14 (7,49 %) žáků uvedlo, že ve škole nemají strach z žádného učitele nebo učitelky.

8) Pokud dostaneš ve škole neuspokojivou známku, bojíš se, jak na to budou reagovat rodiče?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Rozhodně ano	25	13,37 %
Spíše ano	87	46,52 %
Je mi to jedno	25	13,37 %
Spíše ne	36	19,25 %
Rozhodně ne	14	7,49 %

Tabulka č. 8 – Reakce rodičů



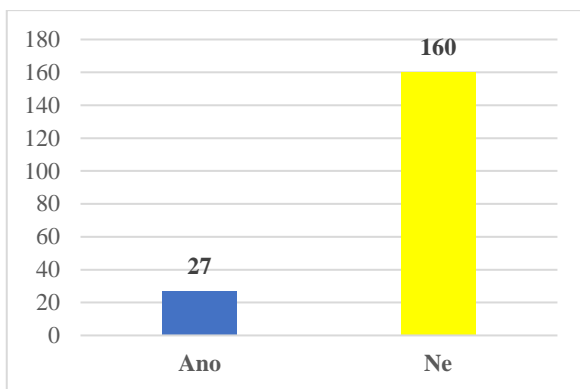
Graf č. 8 – Reakce rodičů

Záměrem této otázky bylo zjistit, zda se žáci bojí, jak budou jejich rodiče reagovat na neuspokojivou známku. Jak je vidět na grafu č. 8, velká část respondentů zvolila odpověď „spíše ano“. Pouze 14 (7,49 %) dotazovaných uvedlo, že se rozhodně nebojí.

9) Žádají po Tobě rodiče, abys nosil/a ze školy pouze dobré známky?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Ano	27	14,44 %
Ne	160	85,56 %

Tabulka č. 9 – Požadavky rodičů



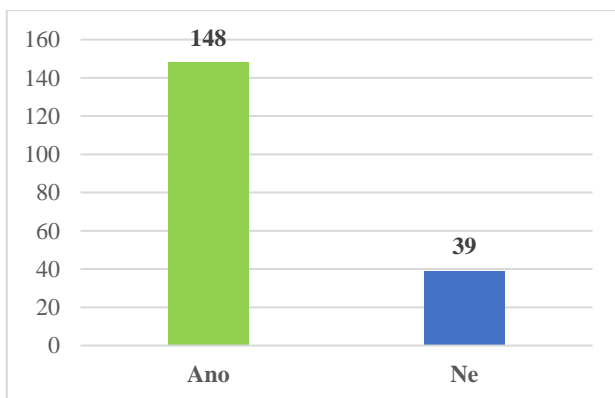
Graf č. 9 – Požadavky rodičů

Na žáky je mnohdy kladen vysoký tlak ze strany rodičů, kteří od svých ratolestí mají velmi často velké očekávání. Proto bylo cílem dané otázky zjistit, zda rodiče dotazovaných žáků požadují, aby ze školy nosili pouze dobré známky. Jak je vidět na grafu č. 9 většina respondentů uvedla, že tomu tak není. Jenom 27 (14,44 %) žáků uvedlo, že to jejich rodiče vyžadují.

10) Lhal/a jsi někdy rodičům ze strachu souvisejícího se školou? Pokud ano, proč?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Ano	148	79,14 %
Ne	39	20,86 %

Tabulka č. 10 – Lhání žáků



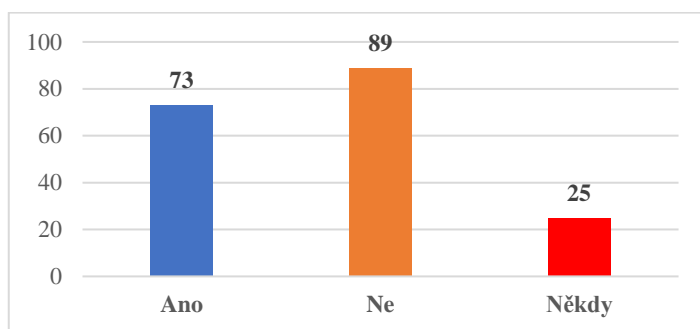
Graf č. 10 – Lhání žáků

Otázka číslo 10 se zaměřovala na to, zda respondenti někdy lhali svým rodičům v souvislosti se školou. Více než polovina dotazovaných (79,14) uvedla, že ano. Tito respondenti uvedli, že nejčastěji lžou, protože mají strach ze zákazů, zabavení mobilního telefonu, kapesného, „domácího vězení“, ale i z toho, že zklamou své rodiče. Pouze 39 (20,86 %) žáků zvolilo odpověď „ne“.

11) Trestají Tě rodiče, pokud dostaneš ve škole špatnou známku? Pokud ano/někdy, jak?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Ano	73	39,04 %
Ne	89	47,59 %
Někdy	25	13,37 %

Tabulka č. 11 – Tresty ze strany rodičů



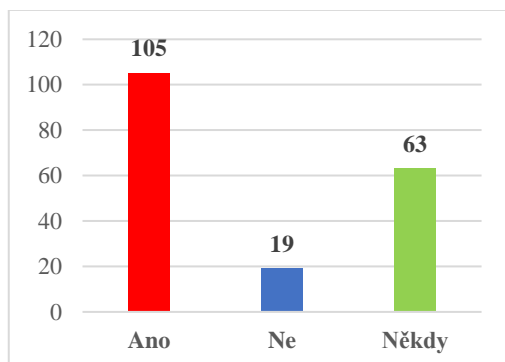
Graf č. 11 – Tresty ze strany rodičů

Cílem této otázky bylo zjistit, zda jsou děti trestány svými rodiči za špatné známky a popřípadě jaké tresty rodiče volí. Jak je možno vidět na grafu č. 11 většina žáků trestána nebývá. Tuto odpověď vybralo 89 (47,59 %) tázaných. Zbytek již někdy potrestán byl. Odpověď „ano“ vybralo 73 (39,04 %) žáků a odpověď „někdy“ zvolilo pouhých 25 (13,37 %) respondentů. Žáci nejčastěji uváděli, že jim rodiče zabavují mobilní telefony, přístup k internetu, počítač, kapesné, zakazují jim chodit ven a potkávat se s kamarády. Některé děti bývají také trestány fyzicky nebo jim rodiče odmítnou koupit věc, kterou si přejí.

12) Pokud se důkladně připravíš na vyučování, jdeš do školy klidněji?

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Ano	105	56,15 %
Ne	19	10,16 %
Někdy	63	33,69 %

Tabulka č. 12 – Vliv přípravy



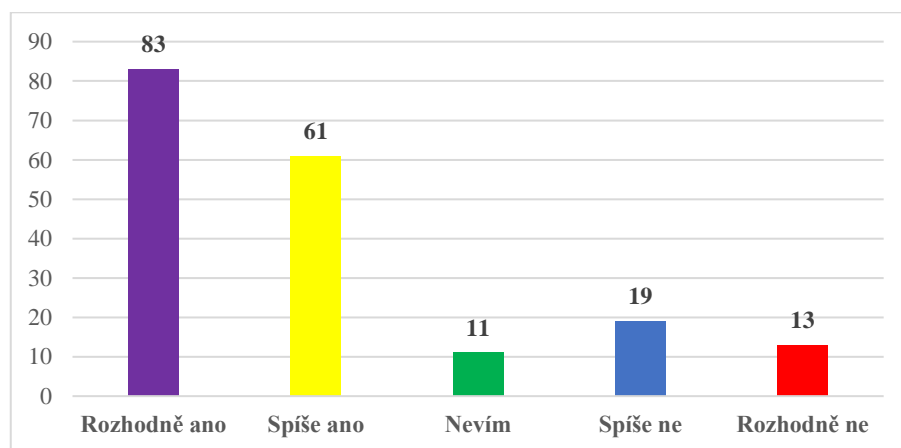
Graf č. 12 – Vliv přípravy

Příprava na vyučování je nesmírně důležitá, dítě si zopakuje, procvičí a upevnění učivo. Následně pak může do školy chodit s větším klidem, jelikož je připravené na případné zkoušení. Úkolem této otázky bylo zjistit, zda dotazovaní chodí do školy s větším klidem, pokud se důkladně na výuku připraví. Jak je možno vidět na grafu č. 12, více než polovina respondentů zvolila odpověď „ano“. Konkrétně tak učinilo 105 (56,15 %) respondentů. Odpověď „někdy“ vybralo 63 (33,69 %) dotázaných a „ne“ pouze 19 (10,16 %) respondentů.

13) Myslíš si, že strach ze školy, ovlivňuje negativně tvůj školní výkon? Pokud se domníváš, že nemíváš strach ze školy, na otázku neodpovídej.

	Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Rozhodně ano	83	44,36 %
Spíše ano	61	32,62 %
Nevím	11	5,58 %
Spíše ne	19	10,16 %
Rozhodně ne	13	6,95 %

Tabulka č. 13 – Vliv strachu na prospěch



Graf č. 13 – Vliv strachu na prospěch

Strach bezesporu ovlivňuje školní úspěšnost žáků. I přes to, že v otázce číslo pět tři žáci uvedli, že ve škole nemají z ničeho strach, v této otázce nebyl nikdo, kdo by neodpověděl. Tudíž lze předpokládat, že každý žák alespoň někdy pociťuje ze školy strach. Dohromady 83 (44,36 %) žáků uvedlo, že strach rozhodně negativně ovlivňuje jejich prospěch. Odpověď „spíše ano“ zadrželo 61 (33,62 %) dotázaných a 11 (5,58 %) uvedlo, že neví. Zbytek žáků vybral zápornou odpověď.

14) Kdybys měl/a možnost, co bys ve škole změnil/a?

Čtrnáctá položka v dotazníku byla volná a měla za cíl zjistit, co by žáci ve škole změnili. Odpovědi se nejčastěji týkaly pandemické situace a distanční výuky. Většina žáků by se ráda

vrátila do školy a dala přednost prezenční výuce před distanční. Distanční výuka je pro ně velmi náročná, mnozí se cítí přetěžováni, nemají se na koho obrátit s prosbou o pomoc a nerozumí učivu tak jako ve škole. Dále by respondenti rádi upravili množství úkolů a výuku cizích jazyků. Někteří žáci napsali, že by rádi změnili způsob hodnocení, zkoušení, a také by chtěli mít s učiteli lepší vztahy. Mnozí dotázaní by rádi ve škole trávili méně času, aby měli více času se věnovat svým koníčkům a kamarádům.

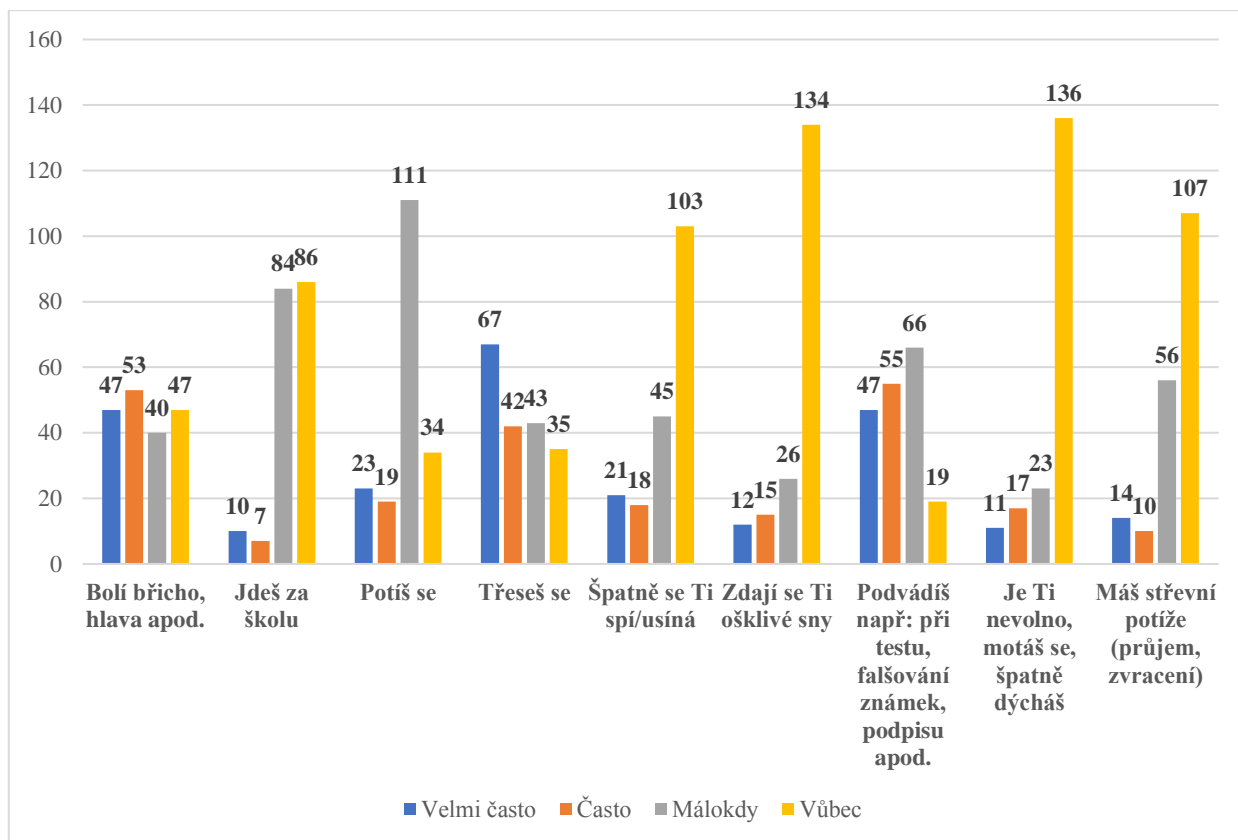
15) Napiš, co ve škole pro tebe představuje největší zátěž:

Daná položka v dotazníku byla taktéž volná. Respondenti na tuto otázku mohli odpovědět dle své libosti. Jak se dalo předpokládat, největší zátěží je pro respondenty distanční výuka, množství úkolů a termíny odevzdání práce. Dále je pro respondenty významnou zátěží příprava na vyučování a průběžné zkoušení. Pro mnohé žáky jsou náročné některé předměty, mezi které spadá například matematika, fyzika, chemie, český jazyk a anglický jazyk.

16) Stává se Ti někdy, že Tě ze strachu spojeného se školou (např: z důvodu strachu ze špatné známky, spolužáků, učitelů, testů, rodičů apod.):

	Respondenti		Respondenti		Respondenti		Respondenti	
	Absolutní četnosti	Relativní četnosti	Absolutní četnosti	Relativní četnosti	Absolutní četnosti	Relativní četnosti	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
	Velmi často		Často		Málokdy		Vůbec	
Bolí břicho, hlava apod.	47	21,13 %	53	28,34 %	40	21,39 %	47	25,13 %
Jdeš za školu	10	5,35 %	7	3,74 %	84	44,92 %	86	45,99 %
Potíš se	23	12,30 %	19	10,16 %	111	59,36 %	34	18,18 %
Třeseš se	67	35,83 %	42	22,46 %	43	22,99 %	35	18,72 %
Špatně se Ti spí/usíná	21	11,23 %	18	9,63 %	45	24,06 %	103	55,08 %
Zdají se Ti ošklivé sny	12	6,42 %	15	8,02 %	26	13,90 %	134	71,66 %
Podvádíš např: při testu, falšování známek, podpisu apod.	47	21,13 %	55	29,41 %	66	35,29 %	19	10,16 %
Je Ti nevolno, motáš se, špatně dýcháš	11	5,88 %	17	9,09 %	23	12,30 %	136	72,73 %
Máš střešní potíže (průjem, zvracení)	14	7,49 %	10	5,35 %	56	29,95 %	107	57,22 %

Tabulka č. 14 – Projevy strachu ze školy



Graf č. 14 – Projevy strachu ze školy

Poslední položka v dotazníku se zaměřovala na možné projevy a důsledky strachu ze školy u žáků II. stupně základních škol. Mezi nejčastější projevy patří třes, bolesti břicha a hlavy. Mnozí žáci ze strachu také podvádí. Méně často se u dětí objevuje špatné usínání, potíže s dýcháním nebo střevní obtíže.

5.7.1 Verifikace hypotéz

Na začátku výzkumu jsem si stanovila čtyři hypotézy, které v této podkapitole práce statisticky ověřím pomocí testu chí-kvadrát nezávislosti v kontingenční tabulce. Hladinu významnosti alfa jsem si zvolila 5 %. Údaje, získané skrze dotazníkové šetření, nezbytné k ověřování hypotéz, jsem zaznamenám do tabulek. Následně u každé hypotézy vypočítám teoretické četnosti, testové kritérium a najdu příslušnou kritickou hodnotu. Následně na základě získaných výsledků dané hypotézy buď potvrdím, nebo vyvrátím.

$$\text{Výpočet testového kritéria: } \chi^2 = \sum \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}}$$

$$\text{Určení počtu stupňů volnosti: } f = (r - 1) \times (s - 1)$$

$$\text{Kritická hodnota: } \chi^2_{\alpha}((r - 1) \times (s - 1))$$

H1: Domnívám se, že dívky mají častěji strach z učitele/učitelky než chlapci.

H0: Mezi strachem z pedagogů a pohlavím neexistuje statisticky významný vztah.

H1: Mezi strachem z pedagogů a pohlavím existuje statisticky významný vztah.

Empirické četnosti			
Pohlaví	Ano	Ne	Celkem
Dívky	92	4	96
Chlapci	81	10	91
Celkem	173	14	187

Tabulka č. 15 – Empirické četnosti H1

Teoretické četnosti		
Pohlaví	Ano	Ne
Dívky	$(173 \cdot 96) / 187 = 88,81$	$(14 \cdot 96) / 187 = 7,19$
Chlapci	$(173 \cdot 91) / 187 = 84,19$	$(14 \cdot 91) / 187 = 6,81$

Tabulka č. 16 – Teoretické četnosti H1

Testové kritérium			
Pohlaví	Ano	Ne	Celkem
Dívky	$(92 - 88,81)^2 / 88,81 = 0,115$	$(4 - 7,19)^2 / 7,19 = 1,415$	
Chlapci	$(81 - 84,19)^2 / 84,19 = 0,121$	$(10 - 6,81)^2 / 6,81 = 1,494$	
Celkem			1,378

Tabulka č. 17 – Testové kritérium H1

$$TK: \chi^2 = \sum \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}} = 3,145$$

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

$$KH: x_{\alpha}^2((r - 1) \times (s - 1)) = 3,841$$

Vyhodnocení hypotézy: $TK < KH$

Hodnota testového kritéria je 3,145 a kritická hranice je 3,841. Testové kritérium je tedy nižší než kritická hodnota, a tudíž přijímám H0: *Mezi strachem z pedagogů a pohlavím neexistuje statisticky významný vztah.* Alternativní H1 zamítám. Nemohu tedy potvrdit tvrzení H1: *Mezi strachem z pedagogů a pohlavím existuje statisticky významný vztah.*

H2: Domnívám se, že dívky ze strachu spojeného se školou častěji lžou svým rodičům než chlapci.

H0: Mezi pohlavím a lhaním rodičů ze strachu spojeného se školou neexistuje statisticky významný vztah.

H1: Mezi pohlavím a lhaním rodičů ze strachu spojeného se školou existuje statisticky významný vztah.

Empirické četnosti			
Pohlaví	Ano	Ne	Celkem
Dívky	84	12	96
Chlapci	64	27	91
Celkem	148	39	187

Tabulka č. 18 – Empirické četnosti H2

Teoretické četnosti		
Pohlaví	Ano	Ne
Dívky	$(148 \cdot 96) / 187 = 75,98$	$(39 \cdot 96) / 187 = 20,02$
Chlapci	$(148 \cdot 91) / 187 = 72,02$	$(39 \cdot 91) / 187 = 18,98$

Tabulka č. 19 – Teoretické četnosti H2

Testové kritérium			
Pohlaví	Ano	Ne	Celkem
Dívky	$(84 - 75,98)^2 / 75,98 = 0,85$	$(12 - 20,02)^2 / 20,02 = 3,21$	
Chlapci	$(64 - 72,02)^2 / 72,02 = 0,89$	$(27 - 18,98)^2 / 18,98 = 3,39$	
Celkem			0,059

Tabulka č. 20 – Testové kritérium H2

$$TK: \chi^2 = \sum \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}} = 8,341$$

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

$$KH: \chi^2_{\alpha}((r - 1) \times (s - 1)) = 3,841$$

Vyhodnocení hypotézy: $TK < KH$

Hodnota testového kritéria je 8,341 a kritická hranice je 3,841. Testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, a tudíž přijímám H1: Mezi pohlavím a lhaním rodičů ze strachu spojeného se školou existuje statisticky významný vztah. Alternativní hypotézu H0 zamítám. Mohu tedy potvrdit tvrzení H2: *Dívky ze strachu spojeného se školou častěji lžou svým rodičům než chlapci.*

H3: Domnívám se, že rodiče trestají za špatné známky častěji chlapce než dívky.

H0: Mezi trestem rodičů a pohlavím neexistuje statisticky významný vztah.

H1: Mezi trestem rodičů a pohlavím existuje statisticky významný vztah.

Empirické četnosti			
Pohlaví	Ano	Ne	Celkem
Dívky	52	44	96
Chlapci	46	45	91
Celkem	98	89	187

Tabulka č. 21 – Empirické četnosti H3

Teoretické četnosti		
Pohlaví	Ano	Ne
Dívky	$(98 \cdot 96) / 187 = 50,31$	$(89 \cdot 96) / 187 = 45,69$
Chlapci	$(98 \cdot 91) / 187 = 47,69$	$(89 \cdot 91) / 187 = 43,31$

Tabulka č. 22 – Teoretické četnosti H3

Testové kritérium			
Pohlaví	Ano	Ne	Celkem
Dívky	$(52-50,31)^2/50,31=0,057$	$(44-45,69)^2/45,69=0,063$	
Chlapci	$(46-47,69)^2/47,69=0,060$	$(45-43,31)^2/43,31=0,066$	
Celkem			0,245

Tabulka č. 23 – Testové kritérium H3

$$TK: \chi^2 = \sum \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}} = 0,245$$

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

$$KH: \chi^2_{\alpha}((r - 1) \times (s - 1)) = 3,841$$

Vyhodnocení hypotézy: $TK < KH$

Hodnota testového kritéria je 0,245 a kritická hranice je 3,841. Testové kritérium je tedy nižší než kritická hodnota, a tudíž přijímám H_0 : *Mezi trestem rodičů a pohlavím neexistuje statisticky významný vztah*. Alternativní H_1 zamítám. Nemohu tedy potvrdit tvrzení H_3 : *Domnívám se, že rodiče trestají za špatné známky častěji chlapce než dívky*.

H4: Domnívám se, že chlapci chodí za školu z důvodu strachu ze školy častěji než dívky.

H_0 : Mezi chozením za školu z důvodu strachu a pohlavím neexistuje statisticky významný vztah.

H_1 : Mezi chozením za školu z důvodu strachu a pohlavím existuje statisticky významný vztah.

Empirické četnosti			
Pohlaví	Chodí	Nechodí	Celkem
Dívky	17	79	96
Chlapci	34	57	91
Celkem	51	136	187

Tabulka č. 24 – Empirické četnosti H4

Teoretické četnosti		
Pohlaví	Ano	Ne
Dívky	$(51 \cdot 96)/187=26,18$	$(136 \cdot 96)/187=69,82$
Chlapci	$(51 \cdot 91)/187=24,82$	$(136 \cdot 91)/187=66,18$

Tabulka č. 25 – Teoretické četnosti H4

Testové kritérium			
Pohlaví	Ano	Ne	Celkem
Dívky	$(17-26,18)^2/26,18=3,22$	$(79-69,82)^2/69,82=1,21$	
Chlapci	$(34-24,82)^2/24,82=3,40$	$(57-66,18)^2/66,18=1,27$	
Celkem			9,095

Tabulka č. 26 – Testové kritérium H4

$$TK: \chi^2 = \sum \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}} = 9,095$$

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

$$KH: x_{\alpha}^2((r - 1) \times (s - 1)) = 3,841$$

Vyhodnocení hypotézy: $TK > KH$

Hodnota testového kritéria je 9,095 a kritická hranice je 3,841. Z toho vyplývá, že testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, a proto přijímám alternativní H_1 : *Mezi chozením za školu z důvodu strachu a pohlavím existuje statisticky významný vztah*. Alternativní hypotézu H_0 zamítám. Na základě výsledků přijímám tedy hypotézu H_4 : *Chlapci chodí za školu z důvodu strachu ze školy častěji než dívky*.

5.8 Interpretace výsledků

V následující podkapitole práce interpretuji výsledky kvantitativního výzkumného šetření, které bylo provedeno mezi žáky II. stupně základních škol v Pardubickém kraji. Dotazník byl v šířen online formě a vyplnilo jej 187 žáků. Z celkového počtu bylo 96 dívek a 91 chlapců ve věku od 11. do 16. let. Výzkum přinesl zajímavé výsledky, které mohou posloužit pedagogů k eliminování strachu ze školní docházky u žáků. Bylo zjištěno, že více než polovina žáků navštěvuje školu ráda. Na to má jistě značný vliv i to, že většina respondentů uvádí, že ve škole má dobré vztahy se spolužáky. I přes to je pro mnohé respondenty škola zdrojem strachu. Nejčastěji mají respondenti strach z hodnocení, z mluvení před kolektivem a ze zkoušení. Mnozí respondenti mají také strach ze současné distanční výuky, a to především proto, že nezvládají učivo, ztrácí tempo třídy nebo mají obavy, jak dopadnou u přijímacích zkoušek.

Téměř většina žáků má strach z nějakého předmětu ve škole. Jak se dalo předpokládat, nejčastěji mají dotazovaní strach z matematiky, fyziky, chemie, a to především z důvodu, že danému předmětu nerozumí, je pro ně těžko pochopitelný, dostávají z něho špatné známky nebo jim nevyhovuje daný vyučující. Učitel sehrává ve výchovně vzdělávacím procesu významnou roli, a proto jedna položka v dotazníku zjišťovala, zda mají žáci z pedagogů strach. Více než polovina dotázaných má ze svých vyučujících strach, a to především v případě, kdy je k nim nespravedlivý, zkouší je, nerespektuje jejich názory, ponižuje je před třídou nebo jim naděluje špatné známky. Mnozí respondenti mají také pocit, že jsou na nich někteří z učitelé zasedlí.

Rodiče by měli své dítě podporovat, pomáhat mu s přípravou do školy, zároveň respektovat jeho individuální zvláštnosti a limity. Rodič by pro dítě měl být partnerem a oporou. I tak se značná část dotazovaných bojí, jak se jejich rodiče zachovají, pokud dostanou známku, která je ne zcela uspokojivá. Zároveň žáci přiznali, že jejich rodiče po nich

nepožadují, aby nosili ze školy pouze dobré známky. I přes to se dá usuzovat, že značná část dotázaných se reakce svých rodičů na školní neúspěchy bojí, jelikož většina dotázaných uvedla, že rodičům ze strachu souvisejícího se školou již lhala. Žáci nejčastěji lžou, protože mají obavy, že nebudou moci na internet, bude jim zabavený mobil či počítač, nebo že přijdou o kapesné. Za špatné známky bývá trestána více než polovina dotázaných. Pokud se rodiče rozhodnou své dítě potrestat, obvykle tak činí zabavením mobilního telefonu, počítače či kapesného. Alarmující je, že některé děti bývají trestány fyzicky.

Strach ze školy lze eliminovat důslednou přípravou na vyučování. Respondenti uváděli, že pokud se na vyučování připraví, chodí do školy zpravidla klidněji. Mnozí dotázaní jsou přesvědčeni, že strach ze školy negativně ovlivňuje jejich školní výkon. Žáci by uvítali, pokud by se v současné situaci mohli vrátit do školy, jelikož distanční výuka je pro ně velmi náročná, cítí se přetěžováni a mnohdy se nemají na koho obrátit s prosbou o pomoc. Dále by žáci rádi ve škole změnili množství úkolů, způsob hodnocení, zkoušení a zlepšili vztahy s učiteli. Ve škole pro ně je velkou zátěží příprava na výuku, průběžné zkoušení a předměty jako je matematika, fyzika, chemie, český a anglický jazyk.

Školní strach se u dotazovaných žáků nejčastěji projevuje třesem, bolestí břicha a hlavy. Mnohé děti přiznávají, že ze strachu podvádí, falšují známky a lžou svým rodičům. Méně často se u respondentů v důsledku strachu ze školy objevuje špatné usínání, potíže s dýcháním nebo střevní obtíže.

5.9 Závěr výzkumu

Cílem výzkumného šetření bylo nahlédnout do problematiky školního strachu u dětí II. stupně základních škol. Zajímalo mě především do jaké míry je škola pro současné žáky II. stupně ZŠ zdroje strachu. Kladla jsem si za cíl zjistit z čeho mají žáci největší strach a jakým způsobem se jejich strach projevuje. Dále jsem chtěla zjistit, zda mají žáci strach ze školy jako instituce, učitelů, spolužáků nebo z reakce rodičů na jejich školní neúspěchy.

Ke zpracování praktické části práce jsem použila kvantitativní výzkumnou metodu. Nástrojem sběru dat byl anonymní dotazník vlastní konstrukce. Dotazník byl respondentům zasílán z důvodu nepříznivé epidemiologické situace v online formě. Do výzkumného šetření se zapojili žáci II. stupně základních škol v Pardubickém kraji. Navrácené vyplněné dotazníky jsem zrevidovala a vyřadila nesprávně vyplněné. Dohromady 187 respondentů vyplnilo dotazník správně. Šetření přineslo jistě zajímavé výsledky, které mohou posloužit pedagogům, aby se více zaměřili na odstraňování strachu ze školy u dětí a na vytváření příznivého klima školy.

Strach ze školy hraje velkou roli při výuce a vzdělávání. I přes to, že většina dětí navštěvuje školu ráda, pro značnou část žáků představuje škola nezanedbatelný zdroj strachu. Respondenti nejčastěji bojují s domácími úkoly, zkoušením a hodnocením. Právě hodnocení v jejich životě činí značné obavy, proto ze strachu často lžou rodičům nebo podvádí. Škola je pro mnohé z nich velmi náročná, zvláště pak určité předměty. Z výzkumu vyplývá, že děti mají nejčastěji strach z matematiky, a to především z důvodů, že daný předmět nechápou nebo jej mají spojený s neoblíbeným učitelem. Dotázaní si velmi často stěžovali, že je k nim jejich učitel nespravedlivý. Projevy strachu u jednotlivých dětí bývají různé, nejčastěji jde však o třes, bolesti břicha a hlavy. V důsledku svých obav často lžou o škole svým rodičům nebo podvádí při ověřování znalostí.

Na základě získaných výsledků jsem zamítla dvě hypotézy a dvě přijala. Hypotéza H1 byla zamítnuta, tudíž neplatí, že by dívky měly častěji strach z učitelů než chlapci. Druhá hypotéza se potvrdila, to znamená, že dívky ze strachu spojeného se školou častěji lžou svým rodičům než chlapci. H3 se nepotvrdila, není tedy pravda, že by rodiče trestali za špatné známky chlapce častěji než dívky. Poslední hypotéza byla přijata. Chlapci chodí za školu z důvodu strachu častěji než dívky.

5.10 Diskuse

Ve své práci se zabývám školou jako zdrojem strachu u žáků II. stupně základní školy. Domnívám se, že danému problému není věnována stále dostatečná pozornost. Přitom strach ze školy může mít u dítěte destruktivní následky. V roce 2011 byl proveden výzkum, který zaměřoval na Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let. Na základě tohoto výzkumu bylo zjištěno, že s rostoucím věkem respondenti daleko více ve škole pociťují stres. To je zapříčiněno tím, že s věkem vzrůstají požadavky na žáky. Bylo zjištěno, že mnohé děti mají obavy z budoucnosti, které se pojí se školou. Dotazovaní se nejčastěji bojí školy obecně, nedostatečných výsledků, přijímacích zkoušek, přechodu na střední školu, konkrétních předmětů, neúspěchu a toho, že budou mít mnoho učiva, které bude nad jejich síly (Maříková, Bocan, Spálenský, 2011). Ve svém šetření jsem došla k obdobným výsledkům. Provedený výzkum upozornil na to, že škola představuje nezanedbatelný zdroj strachu v životě mnoha žáků a odhalil značné rozdíly mezi chlapci a dívkami. Chlapci ze strachu chodí více za školu, naopak dívky častěji lžou svým rodičům a častokrát se u nich v důsledku strachu projevují somatické obtíže. Zjednodušeně se dá říct, že dívky jsou daleko více ohrožené školním strachem. Proto je nesmírně důležité s dětmi pracovat, rozvíjet jejich sebevědomí, sebedůvěru a eliminovat jejich obavy. Dítě, která má ve škole prožívá strach, obvykle nenavštěvuje školu

rádo, bojí se projevovat své názory, straní se kolektivu, komunikuje omezeně a jeho obavy mohou přerůst až v odmítání školy a záškoláctví. Některé děti mají takový strach, že se u nich mohou objevovat psychosomatické potíže. Poznat, že má dítě strach, bývá oříšek nejen pro rodiče, ale i pro zkušené pedagogy. Jsem toho názoru, že v současné době je nesmírně důležitá spolupráce rodiny a školy. Rodiče by s dítětem měli mluvit o tom, co se děje ve škole, jak se cítí, co mu dělá problémy a nabízet svou pomoc. Zároveň by měli udržovat kontakt s učitelem, spolupracovat s ním, zajímat se o své dítě a v případě jakéhokoliv problému informovat pedagoga, aby se společně snažili najít příčinu obtíží a patřičné řešení.

Domnívám se, že zásadní problém představuje současné distanční vzdělávání. To odhalilo mezery ve školství a sociální nerovnosti. Pro mnohé děti je současná situace velmi náročná, nezvládají učivo, ztrácí se a zvyšují se jejich obavy z budoucnosti. Strach z neúspěchu, ztrapnění, selhání, zklamání rodičů provází mnohé děti den co den. Asi největším strašákem ve školním prostředí je zkoušení a hodnocení klasifikačním stupněm. Velmi často se setkávám s tím, že pro děti je nesmírně důležité, aby test napsaly na jedničku, maximálně dvojku. S horším hodnocením se jen těžko smiřují. Často se neučí pro sebe, ale spíše pro své okolí, jelikož za dobré známky získávají obvykle určité výhody nebo odměny. Z výzkumu vyplynulo, že více než polovina žáků bývá za nedobré školní výsledky trestána. Proto se mnozí dotázaní učí z paměti bez toho, aby učivo chápali, ale obstáli při testování a byli dobře ohodnoceni. Hodnocení pro žáky pochopitelně představuje velkou zátěž, jelikož nechtějí své rodiče zklamat. Na základě zkušeností vím, že rodina má na dítě veliký vliv. Ovlivňuje jeho motivaci, chuť pracovat a vzdělávat se, i to s jakým zájmem bude chodit do školy. Dítě, které se ve škole necítí bezpečně a spokojeně, bývá zpravidla méně úspěšné. Jistě by stálo za to problematiku požadavků rodičů na děti ve vztahu ke škole samostatně hlouběji studovat.

ZÁVĚR

Práce se zaměřuje na školu jako zdroj strachu u žáků II. stupně základních škol. Téma práce jsem si zvolila z důvodu osobního zájmu o danou problematiku, jelikož pracuji jako učitelka na základní škole. Chtěla jsem porozumět více svým žákům, uvědomit si, co prožívají a co pro ně ve škole představuje největší zátěž. Na základě svých zkušeností z praxe se domnívám, že by danému fenoménu měla být věnována daleko větší pozornost jak ze strany odborníků, tak samotných pedagogů. Škola je nedílnou součástí života každého dítěte, tráví zde značnou část svého času, a proto je nesmírně důležité, aby do dané instituce chodilo rádo, s klidem a cítilo se zde bezpečně.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části – teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce se skládá z několika kapitol a následných podkapitol, ve kterých jsem se snažila o vymezení základních pojmů vztahujících se k tématu práce. V této části práce vymezuji pojmy strach, úzkost a školní fobie, zabývám se vznikem strachu, strachem u dětí a strachem ve školním prostředí. Dále se věnuji možným příčinám, projevům a důsledkům strachu ze školy u dětí. V této části práce se také blíže zaměřuji na období dospívání.

V praktické části práce jsem shrnula výsledky kvantitativního výzkumného šetření. Metodou sběru dat byl dotazník vlastní konstrukce. Dotazníkového šetření se zúčastnili vybraní žáci II. stupně základních škol v Pardubickém kraji. Dotazník skládal se z šestnácti položek a respondentům byl předkládán v online formě. Otázky byly uzavřené, polouzavřené a volné. Obdržené údaje z provedeného šetření jsem zaznamenala do tabulek a následně zpracovala do sloupcových grafů v programech Word a Excel.

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda je škola pro dnešní žáky zdrojem strachu, z čeho mají žáci největší strach a jakým způsobem se jejich strach projevuje. Dále jsem si kladla za cíl odhalit, zda mají žáci strach ze školy jako instituce, učitelů, spolužáků nebo z reakce rodičů na školní neúspěchy. Zajímalo mě především kolik respondentů má strach ze školy a jak je tento strach ovlivňuje. Domnívám se, že cíl práce jsem splnila.

Výsledky výzkumu pro mě byly velmi překvapující, zároveň upozorňují na to, že by pedagogové, měli dané problematice věnovat více pozornosti, soustředit se na vytváření bezpečného školního prostředí a spolupracovat s rodiči. Většina respondentů již někdy ve škole pocítila strach, ale zároveň mnozí přiznávají, že do školy chodí rádi. To je do jisté míry zapříčiněno tím, že zde mají dobré vztahy se svými spolužáky. Největším zdrojem strachu je

pro současné žáky II. stupně ZŠ hodnocení, konkrétní předměty a zkoušení. Mnohé děti mají také obavy z toho, jak budou rodiče reagovat na jejich školní neúspěchy. Jejich obavy jsou oprávněné, protože více než polovina respondentů uvedla, že je rodiče trestají za špatné známky. To je jistě negativní zjištění, protože dotázaní jsou přesvědčeni, že právě strach negativně ovlivňuje jejich školní úspěšnost. Děti se přirozeně brání, snaží se co nejvíce eliminovat školní strach. Mnozí dotázaní přiznávají, že ze strachu raději svým rodičům lžou ohledně školy a podvádí při testech.

Respondenti měli možnost v jedné z položek dotazníku vyjádřit svůj názor, co by ve škole změnili. Žáci by rádi upravili množství domácích úkolů, jelikož se cítí přetěžovaní a dostávají se u nich obavy z nesplnění všech úkolů. Dále by uvítali změnu v přístupu některých učitelů, ve způsobu hodnocení a testování. Dotázaní si často stěžovali, že jim vadí, že se učitel nechová ke všem stejně a je často nespravedlivý. Mezi nejčastější projevy strachu ze školy u dotázaných žáků patří třes, bolesti břicha a hlavy.

Seznam použitých zdrojů

BACUS-LINDROTH, Anne. *Mé dítě si věří*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-296-6.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.

CENKOVÁ, Tamara a Monika LANGROVÁ. *Jak přežít pubertu svých dětí*. Praha: Grada, 2010. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2913-8.

ČAPEK, Robert. *Odměny a tresty ve školní praxi: kázeňské strategie, zásady odměňování a trestání, hodnocení a klasifikace, podpora a motivace žáků*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4639-5.

JANÍČEK, Jeroným. *Když úzkost bolí*. Praha: Portál, 2008. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-366-6.

JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.

KAMENÍKOVÁ, Miloslava a Miroslava KYASOVÁ. *Ošetřovatelské diagnózy na porodním sále*. Praha: Grada, 2003. ISBN 8024702851.

KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 9788024723334.

KROWATSCHEK, Dieter a Holger DOMSCH. *Do školy beze strachu: [jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků : rady pro rodiče dětí od 1. třídy do maturity]*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 97880251-1767-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024753096.

MIŇOVSKÝ, Filip. *Box: vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0803-5.

NOVÁK, Tomáš. *Sebedůvěra - cesta k úspěchu*. Praha: Grada Publishing, 2015. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-5445-1.

PAVLOVSKÝ, Pavel. *Soudní psychiatrie a psychologie*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 9788024726182.

PEŠOVÁ, Ilona a Miroslav ŠAMALÍK. *Poradenská psychologie pro děti a mládež*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 8024712164.

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi: [cesta k úspěchu]*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0530-3.

VALÍŠOVÁ, Alena. *Komunikace a vzájemné porozumění: hry pro dospívající*. Praha: Grada, 2005. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-0842-6.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-x.

VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1315-1.

VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

VYMĚTAL, Jan. *Úzkostné děti a jejich výchova*, SPN, 1979, ISBN 14-285-79.

WOLF, Doris. *Jak překonat strach, úzkost, paniku, fobie*. Přeložil Lucie PELÁKOVÁ. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0618-9.

ZACHAROVÁ, Eva. *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0155-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

MAŘÍKOVÁ, Hana, Miroslav BOCAN, Adam SPÁLENSKÝ. *Hodnotové orientace dětí ve věku 6–15 let*. Národní institut dětí a mládeže ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků a školské zařízení pro zájmové vzdělávání, 2011. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1310479648.pdf>

Přílohy

Dotazník

Milí žáci,

jsem studentkou DPS na Univerzitě Pardubice. V rámci závěrečné práce zpracovávám práci na téma Škola jako zdroj strachu u žáků II. stupně ZŠ, a proto si Vám dovoluji předložit dotazník s prosbou o jeho vyplnění. Dotazník je anonymní a jeho vyplňování Vám nezabere více než 10 minut času. Údaje získané prostřednictvím dotazníku mi pomůžou nahlédnout do dané problematiky a následnému zpracování práce.

Děkuji Vám za Váš čas při vyplňování

S pozdravem Šárka Holcová

1. Pohlaví

- a) žena b) muž

2. Věk: _____

3. Chodíš rád/a do školy?

- a) rozhodně ano
b) spíše ano
c) spíše ne
d) rozhodně ne

4. Jaké máš vztahy se spolužáky?

- a) velmi dobré
b) spíše dobré
c) nevím
d) spíše špatné
e) velmi špatné

5. Z čeho máš ve škole největší strach?

- a) z ničeho, nemám strach
b) z učitelů
c) z mluvení před kolektivem (např: že se ztrapním před spolužáky)
d) z hodnocení
e) z ústního zkoušení
f) z písemek
g) ze spolužáků (hádky, šikana...)
h) jiné: _____

6. Máš strach z nějakého předmětu ve škole?

- a) ano, z _____, protože _____
b) ne

- 7. Máš strach z nějaké/ho učitele/učitelky ve škole?**
a) ano, proč _____
b) ne
c) někdy, když _____
- 8. Pokud dostaneš ve škole neuspokojivou známku, bojíš se, jak na to budou reagovat rodiče?**
a) rozhodně ano
b) spíše ano
c) je mi to jedno
d) spíše ne
e) rozhodně ne
- 9. Žádají po Tobě rodiče, abys nosil/a ze školy pouze dobré známky?**
a) ano b) ne
- 10. Lhal/a jsi někdy rodičům ze strachu souvisejícího se školou? Pokud ano, proč?**
a) ano _____
b) ne _____
- 11. Trestají Tě rodiče, pokud dostaneš ve škole špatnou známku? Pokud ano/někdy, jak?**
a) ano _____
b) ne
c) někdy _____
- 12. Pokud se důkladně připravíš na vyučování, jdeš do školy klidnější?**
a) ano
b) ne
c) je mi to jedno
- 13. Myslíš si, že strach ze školy, ovlivňuje negativně tvůj školní výkon? Pokud se domníváš, že nemíváš strach ze školy, na otázku neodpovídej.**
a) rozhodně ano
b) spíše ano
c) nevím
d) spíše ne
e) rozhodně ne
- 14. Kdybys měl/a možnost, co bys ve škole změnil/a?**

- 15. Napiš, co ve škole pro tebe představuje největší zátěž:**

16. Stává se Ti někdy, že Tě ze strachu spojeného se školou (např: z důvodu strachu ze špatné známky, spolužáků, učitelů, testů, rodičů apod.):

Bolí břicho, hlava apod.	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec
Jdeš za školu	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec
Potíš se	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec
Třešeš se	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec
Špatně se Ti spí/usíná	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec
Zdají se Ti ošklivé sny	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec
Podvádíš např: při testu, falšování známek, podpisu apod.	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec
Je Ti nevolno, motáš se, špatně dýcháš	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec
Máš střevní potíže (průjem, zvracení)	Velmi často	Často	Málokdy	Vůbec