

Bakalářská práce - akademický rok 2019/2020

# STRES A ZÁTĚŽOVÉ SITUACE NA STŘEDNÍ ŠKOLE

Autor: Petr Peleška

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Mynaříková, Ph.D.

## ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá stresem a zátěží studentů na střední škole, tzv. školní zátěží. V teoretické části v první kapitole jsou obsaženy základní pojmy. V druhé kapitole je popsáno, jak na žáky stres působí. Třetí kapitola se věnuje žákům a jejich prožívání školní zátěže. V praktické části jsou uvedeny výsledky anonymního průzkumu pomocí dotazníků. Průzkum probíhal na pěti školách, z toho na dvou soukromých gymnáziích, dvou soukromých středních školách s maturitou a jedné veřejné střední škole s maturitou. Cílem bylo zjistit, jaký je aktuální stav vnímání stresu žáky střední školy. Žáci byli dotazováni na věk, pohlaví, typ střední školy, těšení se do školy, trému, stres ve škole, jak se žáci brání proti stresu a jak stres zvládají, komu se žáci svěřují a jestli je stres motivuje k lepší přípravě do školy a poslední otázka zjišťovala, jak podporují žáky jejich rodiče.

## ÚVOD

Stres patří k běžné součásti života každého současného dospělého jedince. Vliv neustálého spěchu a tláčení na maximální výkon a soupeření je součástí školní zátěže, ke školní zátěži se přidá i mimoškolní zátěž a zdravá motivace se mění ve stres, a protože největším stresorem je nedostatek času, tak začínou problémy i s plněním dříve lehce splnitelných úkolů. Stres způsobuje i systém školy, který způsobuje nezájemně neustálou zátěž, která může vyvolat pocit, že škola je vlastně místo plné negativních zážitků, například neustálé zkoušení, špatné známky, tréma, konflikty se spolužáky. Zde je velmi důležitá role učitele, který má zaujmout žáky, motivovat a vytvořit tvůrčí příjemnou atmosféru, ve které žáci nemají z učitele nepřekonatelný strach. Jde o značně aktuální tematiku, která by měla být zkoumána, a především zviditelnována, protože pouze v případě dostatečné informovanosti veřejnosti o působení stresu na žáky středních škol lze problém řešit a mladistvým osobám psychicky pomáhat.

## CÍL PRÁCE

Cílem této bakalářské práce je pokusit se identifikovat nejvíce stresující situace z pohledu žáků středních škol. Dílčím cílem práce je zjistit, zda-li studenti mohou proti těmto stresovým situacím bojovat, a zda-li se umí s nimi vypořádat s pomocí spolužáků nebo rodičů. Na základě těchto zjištěných údajů lze podat návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi.

## METODIKA

Cíl práce bude naplněn nejdříve prostřednictvím odborné literatury, kde dojde k vymezení základních pojmů, včetně srovnání myšlenek jednotlivých autorů. Následně bude využito primární průzkumné šetření ve formě dotazníku, kdy se na základě vhodně položených otázek nachází souvislosti mezi bojem proti stresu a možností s jeho vypořádáváním žáků středních škol. Po vyhodnocení výsledků bude provedena jejich interpretace a následně budou podány návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi. Výsledky budou prakticky využity, budou předány zúčastněným školám i jednotlivým osobám. Současně bude navrženo, jak dále v této otázce postupovat směrem k veřejnosti.

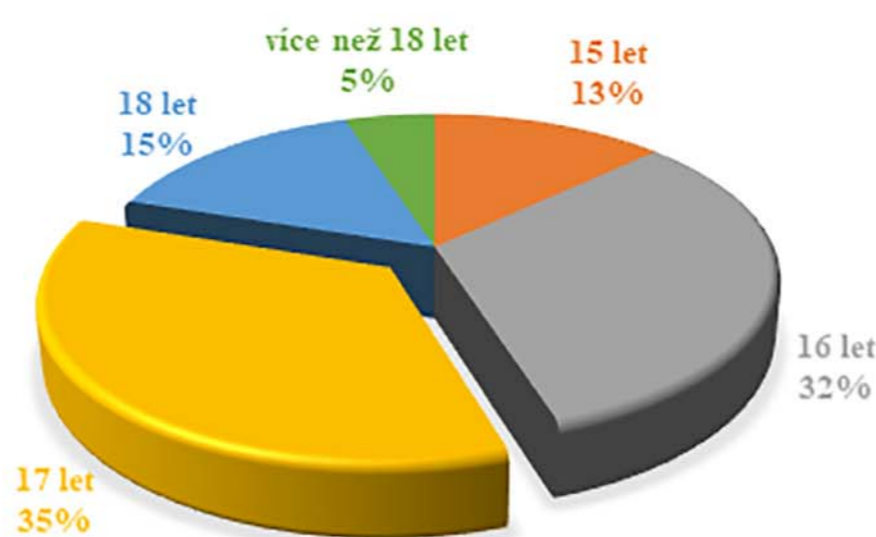
## VYHODNOCENÍ

Připravené dotazníky byly předány osobní i elektronickou formou. Kvůli legislativě GDPR nebylo možné školy blíže specifikovat, ani uvést názvy měst, kde střední školy sídlí. K vyhodnocení byly vybrány pouze správně vyplněné dotazníky. V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že mezi nejvíce stresující situace z pohledu žáků středních škol patří příliš mnoho učiva a velké množství učiva po škole. Problém z pohledu stresu představují též spolužáci, tedy třídní kolektiv a příliš mnoho času stráveného ve škole. Žáky stresuje i špatné hodnocení. Výzkum současně poukázal na to, že žáci nejsou schopni se stresem bojovat a vyrovnávat se s ním. Ve většině případů však jde o stres akutní, který jedince přímo neohrožuje. Na základě zjištěných údajů byly podány návrhy a doporučení, které se týkají zkvalitnění pedagogické praxe. Návrhy byly prezentovány nejenom zúčastněným žákům, ale i pedagogickým pracovníkům daných škol a byly předloženy též vedení vybraných školských zařízení. Za nejvýznamnější návrhy a doporučení lze považovat zavedení předmětu, který se zaměřuje na osvojení prezentačních dovedností žáků a otevření kurzu duševní hygieny pro žáky, potažmo i širší veřejnost.

## ENGLISH SUMMARY

This Bachelor thesis is focused on student stress levels in high schools, so-called school stress. The theoretical part of the first chapter contains the essential concepts. The second chapter describes how stress affects the students. The third chapter contains information about students and their experience with school stress. The practical part covers the results of an anonymous survey in the form of a questionnaire. The survey took place at five schools consisting of two private grammar schools, two private high schools (with graduation) and one public school (with graduation). The goal of this survey is to figure out what is the actual state of recognizing school stress by high school students. The students were asked for their age, gender, the field of the high school, if they look forward to going to the school, stage-fright, school stress, how do they fight the stress and how they are doing in terms of that, if they confide to someone with it and if the stress motivates them to better prepare on the lessons. The last question of this survey was how the parents of the students support them.

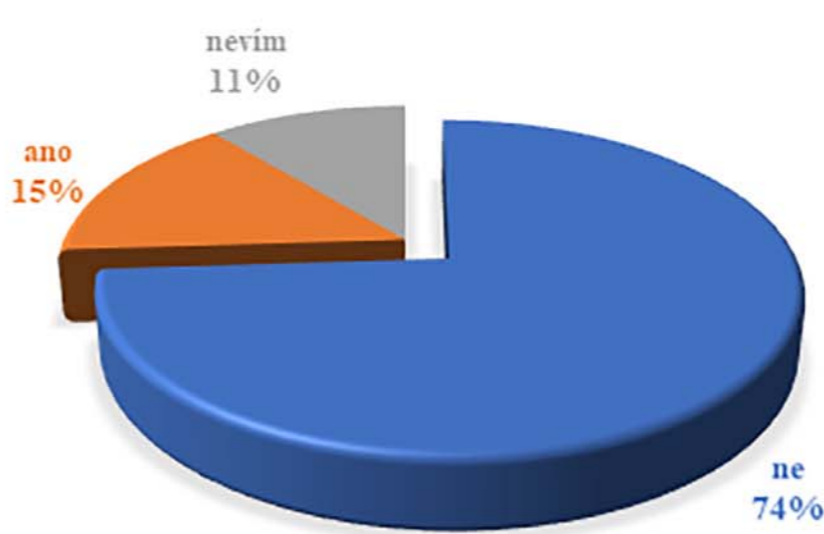
### VĚK RESPONDENTŮ



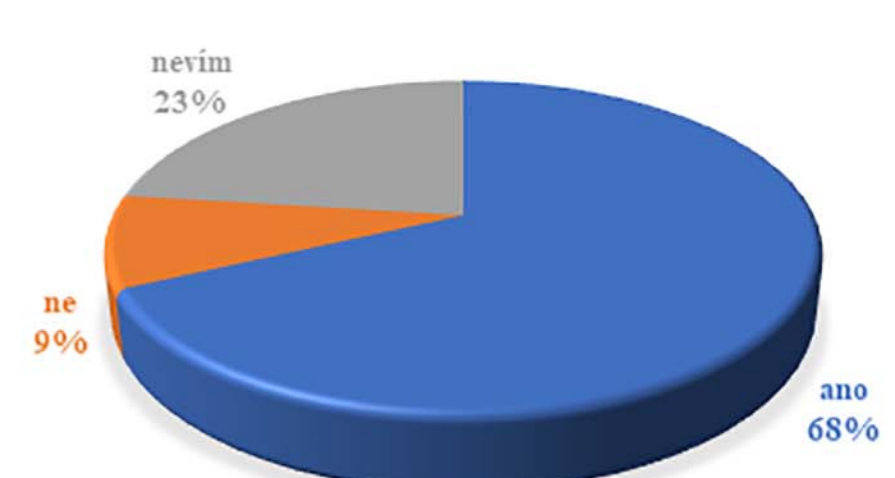
### STUDOVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA



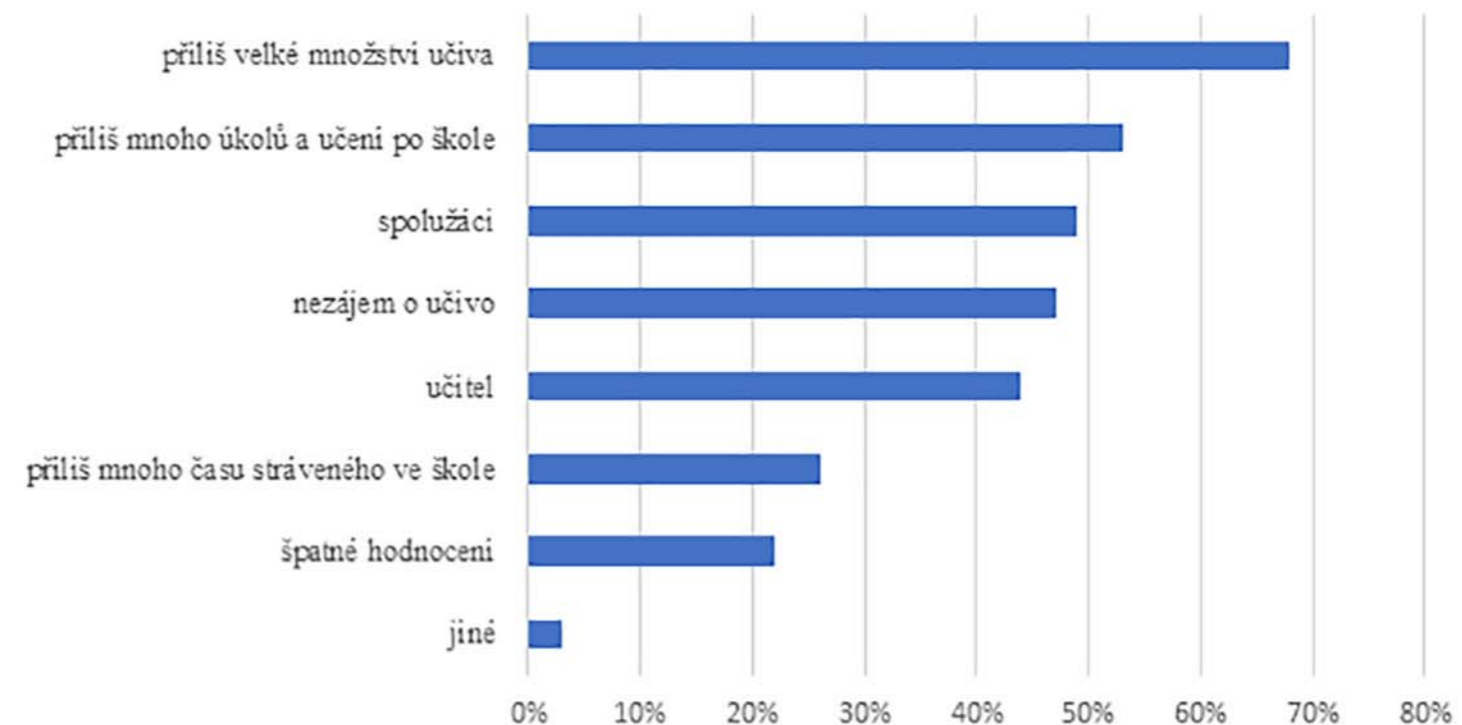
### POCIT TĚŠENÍ SE DO ŠKOLY



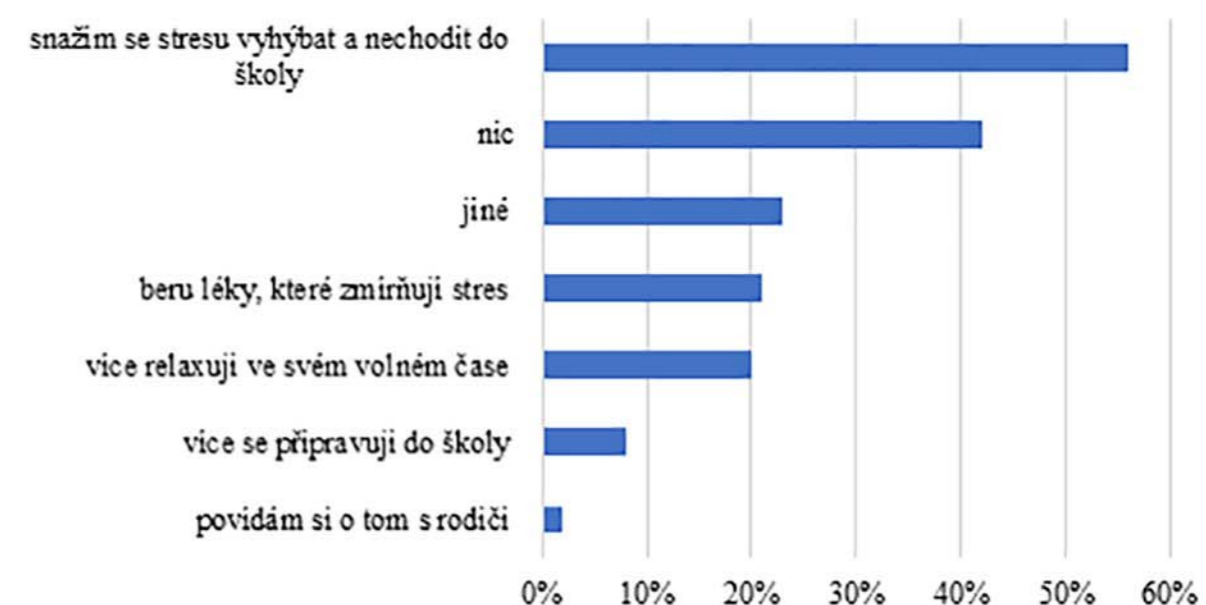
### POCIT TRÉMY PŘI ZKOUŠENÍ ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL



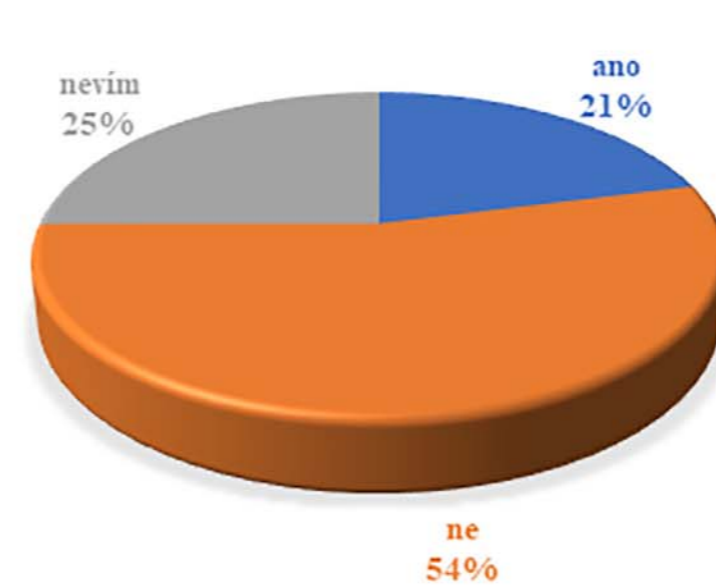
### Co žáky na střední škole nejvíce stresuje



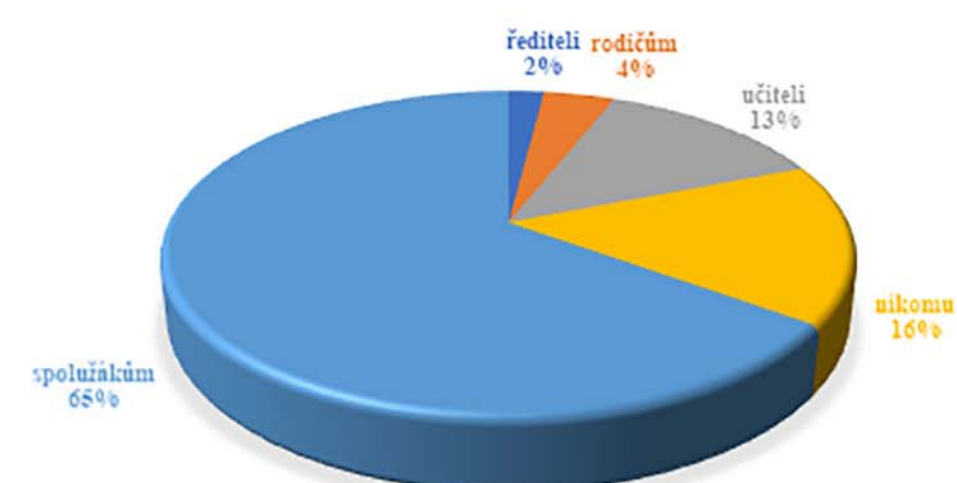
### Vypořádání se stresem žáků na střední škole



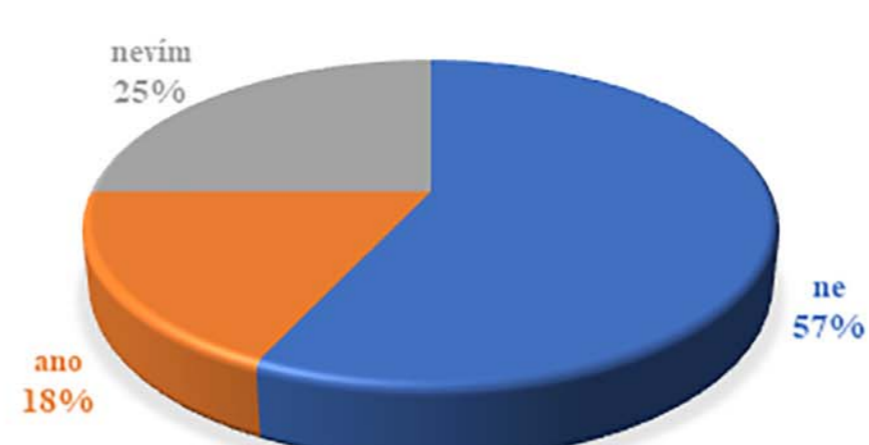
### JE MOŽNÉ ŠKOLSKÝ STRES NADÁLE ZVLÁDAT?



### PŘEDÁNÍ INFORMACE ŽÁKŮ O PŮSOBNÍ STRESU



### LEPŠÍ POCIT PŘI VĚTŠÍ PŘÍPRAVĚ ŽÁKŮ DO ŠKOLY



### RODIČE ŠPATNÉ POCITY ŽÁKŮ STŘEDNÍ ŠKOLY

