

STRES A ŽÁCI STŘEDNÍCH ŠKOL

STRESS AND UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

KATEŘINA JANDOVÁ

Abstrakt

Príspevok sa zaoberá problematikou stresu a copingovými stratégiemi u stredoškolačů. Prezentuje výsledky kvantitatívneho výskumného šetření, v němž byly jako technika sběru dat použity dotazníky distribuované žákům třetích ročníků středních škol. Na základě získaných dat byly zjištěny situace, které jsou vnímány jako stresové, byla určena četnost jejich výskytu a dále byly identifikovány copingové strategie, které žáci při vyrovnávání se stresovou situací používají.

Klíčová slova

žák, škola, stres, copingové strategie, zátěžová situace

Abstract

The paper examines stress and coping strategies among upper secondary school students. It presents the results of a quantitative research study which used questionnaires completed by third year students as its data collection method. Based on the collected data, the paper identifies which situations are perceived as stressful, what is their occurrence rate and which coping strategies students use while dealing with them.

Keyword

student, school, stress, coping strategies, stressful situation

Úvod

Stres je pojem, který je v současnosti spojován s řadou oblastí života každého člověka a nevyhýbá se ani škole. Ve škole je žák vystavován různým situacím specifickým právě pro toto prostředí, které na něj kladou různé nároky. Některé situace mohou být pro žáka natolik náročné, že působí jako stresory a způsobují u něj stres, jehož důsledky se následně mohou odrazit na psychickém a fyzickém stavu žáka a také na jeho školním výkonu. Stres definují Lazarus a Folkmanová jako výsledek „...vzájemného působení (transakce), které se odehrává mezi jedincem a jeho prostředím. V tomto pojetí je stres souborem kognitivních, afektivních a zvládacích změn“ (1984, in Průcha, 2009, s. 208).¹

Podle Mareše (in Čáp, Mareš, 2007) mohou školní zátěžové situace u žáků vyvolat tzv. psychosociální stres, tedy subjektivně prožívaný distres, vznikající na bázi sociálních faktorů. Samotnou školní zátěžovou situaci pak Mareš definuje jako „...aktuální nebo jen potenciální situaci, kterou žák sám považuje za nepříjemnou, náročnou, obtížně zvládnutelnou, případně situaci, která jej ohrožuje nebo je pro něj (somaticky či psychosociálně) nebezpečná“ (1999, s. 231).

Aby žáci školní zátěžové situace zvládli, volí různé *copíngové strategie*. Slovo *copíng* znamená zvládání; jde o „...dynamický proces, v jehož rámci dochází k transakcím (vzájemným interakcím) mezi člověkem a stresovou situací“ (Křivohlavý, 2009, s. 70). Mareš (in Čáp, Mareš, 2007) uvádí možnou podobu copíngových strategií v zobecnění do pěti kategorií podle Wellborna a Skinnerové: (1) plánovitě řešení problémů (žák analyzuje problém, řeší ho apod.); (2) hledání kontaktů s jinými lidmi (vyhledávání sociální opory za různým účelem apod.); (3) vyhýbání se kontaktu s nepříjemnou situací (např. žák situaci popírá nebo se od ní snaží odvést pozornost apod.); (4) nekontrolovatelné vybití emocí; (5) absence zvládání (např. nicnedělání, rezignace na řešení situace apod.). V odborné literatuře se lze setkat i s jinými typologiemi copíngových strategií, avšak v této studii pracujeme právě s typologií citovanou výše.

¹ V odborné literatuře nepanuje shoda ohledně používání slov stres a zátěž. Někteří autoři je používají jako synonyma a zaměňují je, přikláním se k tomu také. Je to i z toho důvodu, že některé práce zabývající se problematikou stresu používají v souvislosti se školním prostředím slovo zátěž, podobně je to s pojmy stresor a zátěžová situace.

Metodologie výzkumného šetření

Cílem této studie je prozkoumat fenomén školních zátěžových situací a s nimi spojeného stresu u žáků středních škol. Zajímají nás typy zátěžových situací, jejich četnost a rovněž copingové strategie, které středoškoláci volí. Klademe si tudíž následující výzkumné otázky: *Jaké situace spojené se školou jsou žáky středních škol vnímány jako zátěžové/stresující? Jak často nastávají tyto situace? Jaké postupy žáci volí, aby tyto situace zvládli?*

Výzkumné šetření bylo realizováno na všech středních školách, které se nacházejí ve městě Kadaň (Gymnázium Kadaň, Střední odborná škola služeb a Střední odborné učiliště Kadaň, Střední průmyslová škola stavební a Obchodní akademie Kadaň). Třídy, v nichž šetření probíhalo, byly s výjimkou oboru kadeřník (tříletý obor zakončený závěrečnou zkouškou) součástí čtyřletých maturitních oborů zakončených maturitní zkouškou. Výzkumný vzorek tvořili žáci třetích ročníků, kteří byli přítomni ve vyučování v den administrace dotazníků. Šetření probíhalo vždy ve dvou třídách na každé škole s výjimkou Střední odborné školy služeb a Středního odborného učiliště, kde kvůli absenci žáků byly při vyplňování dotazníků sloučeny tři třídy. Dohromady se šetření účastnilo 129 žáků. Do výzkumu byly použity dotazníky od 102 žáků – 41 chlapců a 61 dívek (zbylé dotazníky byly kvůli chybám při vyplňování vyřazeny). Žáci měli zaručenu anonymitu, doba vyplnění dotazníků se pohybovala mezi 15–20 minutami.

Pro sběr dat byl použit dotazník s 28 položkami, vytvořený pro účely tohoto výzkumného šetření. Dotazník byl rozdělen do tří oddílů podle zaměření otázek. První oddíl byl tvořen položkami zaměřenými na získání kontextových informací o žákovi, včetně hodnoty, kterou připisuje vzdělání.

Ve druhém oddílu žáci vybírali situace, které pro ně ve škole představují stresory, a označovali četnost jejich výskytu. Žáci měli na výběr z dvaceti různých situací s možností doplnit vlastní (například psaní písemné práce, ústní zkoušení, ohodnocení špatnou známkou, opisování atd.). Zda se jedná o stresor nebo ne, rozhodovali podle popisu příznaků stresu, které byly uvedeny v instrukci k položce. Instrukce zněla: *Vyber z následujících situací všechny takové, které se ti stávají (nebo se ti už víckrát staly) a v nichž prožíváš strach, úzkost, zlost nebo jiný nepříjemný pocit a cítíš např. nějaké bolesti, tlukot srdce či zvýšené pocení. Můžeš být také podrážděný či nesoustředěný. Můžeš se cítit nerozhodný a tvá práce v důsledku situace může být horší.* Jestliže žáci označili tu kterou situaci jako zátěžovou, uváděli u ní následně četnost. Vybírali z možností: *každodenně, minimálně jednou za týden, minimálně jednou za měsíc, několikrát za rok.*

Třetí oddíl byl zaměřen na určení copingové strategie žáka ve čtyřech různých potenciálních zátěžových situacích, které byly žákům zprostředkovány skrze postavu žáka Olivera. Jedna ze situací zněla například: *Oliver se dostal do konfliktu s vyučujícím. Jak by ses na jeho místě zachoval?* Další situace byly následující:

Oliverovi hrozí špatná známka na vysvědčení, dále se Oliver dostal do konfliktu se spolužákem a v poslední situaci tento fiktivní žák prezentoval náročný domácí úkol před spolužáky. Zadání k položce znělo: *Představ si žáka Olivera, který se dostal do následujících situací. Jak bys takové situace řešil ty? Přečti si následující možnosti a poté vyber jednu, která se pro tebe nejlépe hodí.* Žáci vybírali ze sedmi způsobů chování vždy jeden, který nejlépe vystihoval jejich postoj v dané situaci. Možnosti byly voleny tak, aby zapadaly do pěti typů strategií podle Skinnerové a Wellborna (in Čáp, Mareš, 2007), navíc mohli žáci doplnit vlastní způsob chování. Dotazovaní měli na výběr z následujících možností: (1) *Začal/a bych se učit, domluvil/a bych se s učitelem, dál bych se například nechal/a vyžkoušet, dělal/a bych úkoly navíc* (plánovitě řešení problémů); (2) *Pokusil/a bych se na situaci nemyslet, zaměstnal/a bych se něčím jiným, dělal/a bych, že se nic neděje* (vyhýbání se kontaktu s nepříjemnou situací); (3) *Svěřil/a bych se někomu, vyhledal/a bych pomoc u druhých* (hledání kontaktů s jinými lidmi); (4) *Byl/a bych naštvaný/á, nepřijemný/á na druhé, možná bych se pohádal/a* (nekontrolovatelné vybití emocí); (5) *Nic bych nedělal/a, neřešil/a bych to* (absence zvládnutí). Žáci také mohli zvolit možnost *jiné* a dopsat vlastní odpověď.

Získaná data byla zpracována za použití deskriptivních statistik v programu STATISTICA 10, většinou za pomoci aplikace Tabulky četností.

Výsledky výzkumného šetření

Situace ve škole jako zdroje zátěže

Z analýzy dat vyplynulo, že všechny situace, které byly v dotazníku nabídnuty k posouzení, vnímali vždy alespoň někteří ze žáků jako zátěžové. Nejčastěji jako zdroj zátěže žáci volili ústní zkoušení (82 % žáků). Na druhém místě následovalo vyvolání k tabuli (64 % žáků). Dále 54 % žáků zvolilo jako zátěžovou situaci tu, v níž hrozí špatné vysvědčení, a 50 % uvedlo psaní písemné práce. Výsledky přehledně zachycuje tabulka č. 1.

Z těchto výsledků vyplývá, že zdrojem zátěže jsou pro většinu žáků ty situace, v nichž musí v danou chvíli podat nějaký výkon a zároveň jsou v daný okamžik hodnoceni. Nejvýraznější četnost měly zároveň ty situace, v nichž se žáci prezentovali před ostatními. Samotné prezentování se před ostatními nebo prezentování znalostí ale zřejmě nelze jednoznačně označit za zátěžové, neboť jiné situace, kde se žáci nějak prezentovali, např. známkové předvádění dovedností (v tělesné výchově, hudební výchově), byly voleny méně často. Situace, v nichž figuroval spolužák nebo spolužáci, byly označeny jako zátěžové malým počtem žáků. Protože většina žáků v dotazníku také uvedla, že své spolužáky mají rádi (94 %), je možné předpokládat, že vztahy mezi spolužáky jsou tak dobré, že situace spojené se spolužáky prožívají oproti jiným situacím jako zátěžové mnohem méně.

Školní situace, které jsou zdrojem zátěže žáků, sledovala ve svém výzkumném šetření rovněž Poledňová a kol. (2003). Její výsledky stejně jako výsledky tohoto výzkumného šetření shodně ukazují, že zdrojem zátěže jsou pro žáky situace spojené s výkonem ve škole. Dále se ale výsledky rozcházejí, neboť Poledňová a kol. (2003) uvádí, že významným zdrojem zátěže ve výzkumném šetření je šikana a strach ze spolužáků, což se v našem výzkumném šetření neobjevilo, neboť situace spojené se spolužáky hodnotilo jen málo žáků jako zátěžové.

Tabulka č. 1: **Podíl žáků udávajících danou situaci jako zátěžovou**

Situace	Podíl žáků (%)
Ústní zkoušení	82
Vyvolání k tabuli	64
Hrozí špatné vysvědčení	54
Psaní písemné práce	50
Hrozí propadnutí	43
Prezentování referátu nebo domácí práce před třídou	35
Ohodnocení špatnou známkou	30
Hádka se spolužákem	26
Pokárání od učitele	22
Ponížení a posměch	21
Používání zakázaných nápořád při zkoušení	20
Opisování	15
Odpovídání nahlas z lavice po vyvolání učitelem	14
Známkové předvádění dovedností	12
Ohodnocení chování špatnou známkou na vysvědčení	12
Fyzická potyčka se spolužákem	12
Neznámkové předvádění dovedností	8
Pozdní příchod do vyučování	6
Přehlížení od spolužáků	5
Jiné	5

Frekvence výskytu zátěžových situací

V našem výzkumném šetření žáci odpovídali na otázku, jak často k situacím, které jsou pro ně zátěžové, dochází. Na výběr měli možnosti *každodenně, minimálně jednou za týden, minimálně jednou za měsíc a několikrát za rok*. Výsledky jsou shrnuty v tabulce č. 2 a ukazují, že jen malé procento žáků je vystaveno zátěžovým situacím každý den. U většiny položek je největší podíl žáků rozložen mezi varianty jednou za týden až jednou za měsíc. Nejfrekventovanějšími zdroji stresu jsou ústní zkoušení, vyvolání k tabuli a psaní písemné

práce, tedy identické položky, jako jsme zmiňovali v předcházejícím oddíle. Situace, které jsou prožívané jako nejvíce stresující, jsou tedy ve škole zároveň relativně nejčtenější.

Tabulka č. 2: **Frekvence zátěžových situací**

Situace	Každý den (% žáků)	Minimálně 1krát za týden (% žáků)	Minimálně 1krát za měsíc (% žáků)	Několikrát za rok (% žáků)	Není zátěžová (% žáků)
Ústní zkoušení	6	21	36	19	18
Vyvolání k tabuli	6	23	25	11	36
Hrozí špatné vysvědčení	0	0	3	51	46
Psaní písemné práce	5	27	12	7	50
Hrozí propadnutí	0	0	4	40	56
Prezentování referátu nebo domácí práce před třídou	0	5	19	12	64
Ohodnocení špatnou známkou	0	14	11	6	70
Hádka se spolužákem	0	2	10	15	74
Pokárání od učitele	2	7	2	11	78
Ponížení a posměch	0	4	5	13	78
Používání zakázaných nápořád při zkoušení	0	5	11	3	81
Opisování	0	3	5	7	85
Odpovídání nahlas z lavice po vyvolání učitelem	4	6	3	1	86
Známkové předvádění dovedností	0	2	5	5	88
Ohodnocení chování špatnou známkou na vysvědčení	0	0	2	10	88
Fyzická potyčka se spolužákem	0	0	0	12	88
Neznámkové předvádění dovedností	0	2	2	4	92
Pozdní příchod do vyučování	0	0	2	4	94
Přehlížení od spolužáků	0	0	1	3	96
Jiné	0	2	1	1	96

Copingové strategie žáků

Na copingové strategie byli žáci dotazováni skrze čtyři potenciální zátěžové situace, k nimž měli zvolit takovou odpověď, která nejlépe vystihuje jejich chování. Například *Oliverovi hrozí špatná známka na vysvědčení. Jak by ses na jeho místě zachoval?* (viz výše).

V první situaci se jednalo o hrozbu špatné známky. V tomto případě 88 % žáků vybralo odpověď, která se vztahovala k copingové strategii řešení problému. Jiné copingové strategie byly zastoupeny méně nebo vůbec.

Druhá situace popisovala konflikt se spolužákem. V tomto případě žáci vybírali odpovědi různoroději, opět ale nejvíce žáků vybralo strategii zvládnání problému (37 %), za ní následovala odpověď s absencí strategie zvládnání (31 %), dále žáci volili chování odpovídající odvedení pozornosti od problému (12 %) a méně než 10 % žáků volilo ostatní strategie.

V situaci, která byla zaměřena na výkon žáka ve škole, 68 % žáků znovu zvolilo způsob chování odpovídající zvládnutí řešení problému, 13 % žáků dále volilo strategii hledání pomoci u druhých. Ostatní strategie volilo méně než 10 % žáků.

Poslední situace popisovala konflikt s vyučujícím. Tak jako v předchozích situacích znovu nejvíce žáků volilo strategii řešení problémů (59 %), za ní následovala odpověď s absencí zvládnání (21 %) a jiné strategie volilo méně než 10 % žáků.

Výsledky ukazují, že žáci obecně dávají přednost zvládací strategii zaměřené na řešení problému. Výrazněji se tato preference ukazuje u situací, které jsou zaměřeny na podání výkonu. V situacích interpersonálních žáci volili na úkor této strategie také možnost odpovídající absenci zvládnání, což znamená, že by v takovém případě nic nedělali. Tuto volbu je možné vysvětlit podle předchozích výsledků tím, že žáci interpersonální situace nepovažovali za zátěžové, proto nevolili žádnou z nabízených copingových strategií, nebo neví, jak by se v takové situaci zachovali.

Výsledky této části výzkumného šetření nejsou úplně shodné s jinými výzkumy, které byly v této oblasti provedeny. S dalšími výzkumy se výsledky shodují v tom, že žáci v tomto výzkumném šetření nejčastěji volili strategii zvládnání řešení problému, v ostatních strategiích, zejména při hledání sociální opory, se ale výsledky, jak je dále ukázáno, již zcela neshodují.

Copingové strategie zkoumala ve svém výzkumném šetření Poledňová a kol. (2003). V uvedeném výzkumu žáci volili jako strategii zvládnání zátěžových situací hlavně strategii řešení problému a hledání sociální opory. Další výzkum provedla v této oblasti Urbanovská (2009). Podle jejích výsledků žáci nejčastěji volili strategii kontroly, sociální podpory a strategii vyhýbání. Urbanovská uvádí, že je možné připustit podobnost strategie kontroly ke strategii řešení. Copingové strategie hledání opory a strategie vyhýbání, které v těchto výzkumech vyšly jako další používané copingové strategie, se ve mnou realizovaném výzkumném šetření neprokázaly jako jednoznačně volené.

Závěr

Výsledky výzkumného šetření odhalují, jak vypadá oblast školní zátěže a způsoby vyrovnávání se s nimi u žáků třetích ročníků středních škol v Kadani. Na počátku výzkumného šetření jsem se domnívala, že zátěž budou žáci

označovat za jev častý a že ho budou spojovat nejen se školním výkonem, ale také se vztahy mezi spolužáky a učiteli, což také ovlivnilo konstruování výzkumného nástroje, kam byly obě tyto možnosti zařazovány.

Výsledky, které byly získány výzkumným šetřením, ale mou domněnku zcela nepotvrdily. Získaná data totiž ukazují, že většina žáků si zátěžové situace s interpersonálními vztahy ve škole nespojuje a zátěžová je pro ně hlavně oblast výkonu spojená s hodnocením v daném okamžiku (ústní zkoušení, vyvolání k tabuli).

Co se týče dat o copingových strategiích, objevuje se zde mírný rozdíl mezi situacemi výkonnostními a interpersonálními. Ve výkonnostních situacích žáci volili většinou strategii řešení problémů, na rozdíl od situací interpersonálních. V této oblasti totiž žáci kromě strategie zvládnání řešení problémů volili také možnost absence zvládnání. To znamenalo, že by situaci vůbec neřešili. Je možné se domnívat, že je to způsobeno právě tím, že zhoršené interpersonální vztahy žáci nepovažují za zátěžové, nebo neví, jak by v takové situaci jednali. Jiné copingové strategie, například sociální opora nebo vyhýbání se situaci, byly voleny malým počtem žáků, tudíž nelze říci, že patřily mezi hlavní copingové strategie.

Z výsledků šetření vypovídajících o četnosti zátěžových situací vyplynulo, že stres je běžnou součástí školy, spjatou se situacemi, které ve škole nastávají, ale až na výjimky není ve škole zažíván žáky každodenně. Školní situace tedy nepředstavují pro většinu žáků každodenní stresor. Toto zjištění lze považovat – obzvláště v kontextu kritik vůči českému školství hojně produkovaných masovými médii – za mírně optimistickou zprávu o situaci v našich školách.

Literatura

- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- MAREŠ, J. Zvládnání školních zátěžových situací žáky. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 1999, roč. 34, č. 3, s. 230–235. ISSN 0555-5574.
- POLEDŇOVÁ, I. a kol. Zátěžové situace dětí ve škole a způsoby jejich zvládnání. In *Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání: 11. výroční mezinárodní konference ČAPV: Sborník referátů*. [online]. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, 2003, s. 1–6. ISBN 80-7315-046-8. [cit. 12. března 2012]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/capv11/4sekce/4_CAPV_Stranska,Polednova,Vizdalova,Zobacova.pdf>.
- PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.
- URBANOVSÁ, E. Strategie zvládnání stresu u středoškolské mládeže [online]. In *Škola a zdraví pro 21. století. Aktuální otázky výchovy ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 69–74. ISBN 978-80-210-4930-7 (Masarykova univerzita), ISBN 978-80-7392-097-5. [cit. 24. března 2012]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni_otazky_vychovy_ke_zdravi_cze.pdf>.

O autorce

Bc. KATEŘINA JANDOVÁ vystudovala bakalářský stupeň oboru pedagogika na Ústavu pedagogických věd Filozofické fakulty Masarykovy univerzity. V současnosti studuje na téže fakultě v navazujícím magisterském studiu obor psychologie. Příspěvek vychází z bakalářské práce zpracované pod vedením Mgr. Kláry Šedřové, Ph.D., obhájené v červnu 2012.

Kontakt: 330187@mail.muni.cz

About the author

KATEŘINA JANDOVÁ achieved a bachelor degree in Education at the Department of Educational Sciences Faculty of Arts, Masaryk University. Currently she is studying a master degree degree in Psychology at the same faculty. Her paper is based on her bachelor thesis supervised by Klára Šedřová, Ph.D., which was defended in June 2012.

Contact address: 330187@mail.muni.cz

