

Technická univerzita v Liberci  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

---

**Katedra:** českého jazyka a literatury  
**Studijní program:** magisterský  
**Kombinace:** český jazyk – tělesná výchova

Vliv stresu na výkonové situace  
u žáků 2. stupně základní školy

Influence Of Stress Upon The Second Grade Basic  
School Pupil's Efficiency

Der Streß-Einfluß an den Leistung-Situationen bei  
Schüllern auf der zweiten Stufe der grundschule

**Diplomová práce:** 99-FP-KČL- 003

**Autor:**

Tomáš Hašek

**Podpis:**

---

**Adresa:**

Pod Holým vrchem 2589

470 01, Česká Lípa

**Vedoucí práce:** Mgr. Karel Dlabola

**Konzultant:** PhDr. Jitka Josífková

**Počet**

| stran | slov  | obrázků | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 98    | 17285 | 8       | 5       | 55      | 6      |

V Liberci dne: 10. 5. 2002



Katedra: ČESKÉHO JAZYKA A LITERATURY

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(pro magisterský studijní program)

Diplomant: T o m á š H A Š E K

Adresa: Pod Holým vrchem 2589, 470 01 Česká Lípa

Obor (kombinace): český jazyk - tělesná výchova

Název DP: Vliv stresu na výkonové situace u žáků  
2. stupně základní školy

Název DP v angličtině: Stress Influence to the Performace Situations  
of the Seconds Grade Pupils of the Basic School

Vedoucí práce: Mgr. Karel Dlabola

Konzultant: PhDr. Jitka Josífková

Termín odevzdání: 30. dubna 2000

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 30. 4. 1999

V. Karden

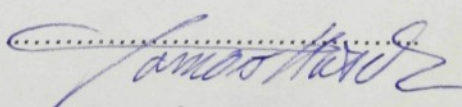
poděkan

roschová

vedoucí katedry

Převzal (diplomant):

Datum: 5.5.1999

Podpis: 



### Východisko, cíl, předpoklady a metody:

Na základních školách vznikají často v různých výkonových situacích stresové situace. Některé jsou mobilizující, jiné opačné.

Hlavním cílem diplomové práce je popsat stresové situace související se školním prostředím, jejich podobu, charakter fyzického a psychického prožívání žáků 2. stupně základní školy, jejich varianty u různých skupin i jednotlivců. Žáci budou sledováni zejména v TV a ČJ.

V teoretické části práce budou vymezeny základní pojmy související s problematikou - zejména otázky stresu a výkonu a jejich psychofyziologický aspekt.

Praktická část bude realizována v prostředí školních tříd 2. stupně. Budou použity tyto metody: dotazník, rozhovor a pozorování.

### Literatura:

- Atkinsonová, R. L. - Atkinson, R. C. - Smith, E. E. - Bern, D. J.:  
Psychologie. Victoria Publishing, Praha 1995.
- Čáp, J. - Dytrych, Z.: Utváření osobnosti v náročných životních situacích.  
SPN, Praha 1968.
- Čáp, J. - Dytrych, Z.: Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti.  
SPN, Praha 1967.
- Feldmann, H.: Kompendium lékařské psychologie.  
Victoria Publishing, Praha 1995.
- Charvát in Schreiber, V.: Lidský stres. Academia 1985.
- Charvát, J.: Život, adaptace a stres. SzdN 1969.
- Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Grada Avicenum, Praha 1994.
- Machač, M. - Macháčová, H.: Psychické rezervy výkonnosti.  
Karolinum, Praha 1991.
- Machač, M. - Macháčová, H. - Hoskovec, J.: Emoce a výkonnost.  
SPN, Praha 1984.
- Proško, J. - Prošková, H.: Asertivitou proti stresu. Avicenum, Praha 1996.

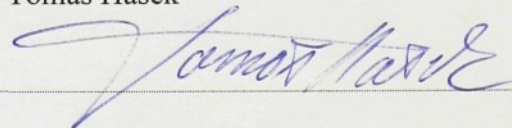


## Prohlášení o původnosti práce:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a že jsem uvedl veškerou použitou literaturu.

V Liberci dne: 10. 5. 2002

Tomáš Hašek



## Prohlášení k využívání výsledků DP:

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 o právu autorském zejména § 60 (školní dílo).

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé diplomové práce a prohlašuji, že **souhlasím** s případným užitím mé diplomové práce (prodej, zapůjčení, kopírování, apod.).

Jsem si vědom toho, že: užít své diplomové práce, či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem TUL, která má právo ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených univerzitou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše). Diplomová práce je majetkem školy, s diplomovou prací nelze bez svolení školy disponovat.

Beru na vědomí, že po pěti letech si mohu diplomovou práci vyžádat v Univerzitní knihovně Technické univerzity v Liberci, kde bude uložena.

**Autor:**

Tomáš Hašek

**Podpis:**



**Adresa:**

Pod Holým vrchem 2589

470 01, Česká Lípa

**Datum: 10. 5. 2002**



## **Poděkování:**

Děkuji všem, bez kterých by tato diplomová práce nevznikla.

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Karlu Dlabolovi a mému konzultantovi PhDr. Jitce Josífkové za zasvěcené vysvětlování problémů tvorby diplomové práce a za podnětné rady.

Dále děkuji paní učitelce Mgr. Kateřině Würtzové, dětem 7.A, 7.B a 7.D základní školy v Novém Boru na náměstí Míru za trpělivost a ochotu.



# **Vliv stresu na výkonové situace u žáků 2. stupně základní školy**

Tomáš Hašek

DP-2002

Vedoucí DP: Mgr. Karel Dlabola

## **Anotace:**

Diplomová práce podává přehled o stresových situacích souvisejících se školním prostředím. Vymezuje základní pojmy související s problematikou stresu a výkonu a popisuje psychofyzilogický aspekt působení stresu. Cílem je popsat nejvýznamnější stresory působící na žáky, popsat jejich fyzické a psychické prožívání stresu a vyrovnávání se s ním a hodnocení vlivu stresu na kvalitu vlastního výkonu. Dále zpracovává žáky hodnocené dvojice pojmů český jazyk - diktát, škola - učitel, sport a sportovní výkon a určuje jejich společné jmenovatele. Konečně prověřuje vliv stresu a připravenosti na kvalitu výkonu u žáků 2. stupně základní školy. Práce přispívá k vytvoření představy o působení stresu na žáky při výkonových situacích ve školním prostředí.

## **Influence Of Stress Upon The Second Grade Basic School Pupil's Efficincy.**

### **Annotation:**

This Diploma work gives the survey about stress situations connected with the school environment. It incloses the fundamental conception connected with the stress problems and students efficincy and describes dept physiological aspect of stress affection. The aim of this work is to describe the most important anxiety pressures having an effect on pupils, to describe their physical and mental getting though the stress, and facing it out and coming to terms with it and then evaluation of the influence of stress on the quality of the particular achievement. Futher it works with pupil's evaluation of couples of conceptions Czech language – a dictation, a school – a teacher, sport and sport addvinment and specifies their common denominators. Finally it checks the influence of stress and preparedness on the quality of the second grade Basic school pupil's efficiency. The work contributes to creation of conception of the influence of stress on pupils during the situations in the school environment.

## **Der Streß-Einfluß an den Leistung-Situationen bei Schüllern auf der zweiten Stufe der grundschule.**

### **Annotation:**

Die Diplomarbeit reicht Überblick um Streß - Situation zusammenhängendes sich die schulmäßig Umwelt. Limitiert Grundbegriffe im Zusammenhang von Streß - Problematik und Ausübung und beschreibt psycho-physiologisch Aspekt der Streß - Wirkung. Das Ziel ist beschreiben die schüler, beswchreiben, wie sie physisch und psychisch empfinden Streß und ausgleichen sich mit ihm, und Beschreiben die bewertung Einflusses Streß auf Qualität der eigene Leistung. Weiter verarbeitet von den Schüllern zu bewertenden Paar Ideen wie tschechische Sprache - Diktat, dei Schule - der Lehrer, Sport und die sportlich Ausübung und bestimmt diegemeinsame Nenner. Schließlich prüf Streß und Bereitschaftseinfluss auf die Qualität der Ausübung an Schüller der zweiten Stufe der grundschule. Die Arbeit hilft bilden die Vorstellung von der StreßWirkung an den Schüllern bei Leistung - Situation in der schulmäßig Umwelt.



|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ÚVOD .....</b>                             | <b>11</b> |
| <b>2. SOUČASNÝ STAV .....</b>                    | <b>13</b> |
| <b>3. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>                  | <b>15</b> |
| <b>3.1. STRES .....</b>                          | <b>15</b> |
| 3.1.1. POPLACHOVÁ REAKCE .....                   | 16        |
| 3.1.2. STÁDIUM RESISTENCE .....                  | 16        |
| 3.1.3. STADIUM VYČERPÁNÍ .....                   | 16        |
| <b>3.2. DĚLENÍ STRESU DLE KŘIVOHLAVÉHO .....</b> | <b>19</b> |
| <b>3.3. REAKCE NA STRESORY .....</b>             | <b>20</b> |
| 3.3.1. FYZIOLOGICKÉ REAKCE NA STRESORY .....     | 20        |
| 3.3.2. PSYCHOLOGICKÉ REAKCE NA STRESORY .....    | 22        |
| 3.3.2.1. EMOCIONÁLNÍ REAKCE NA STRESORY .....    | 24        |
| 3.3.2.1. BEHAVIORÁLNÍ REAKCE NA STRESORY .....   | 24        |
| <b>3.4. STRESORY .....</b>                       | <b>25</b> |
| 3.4.1. DĚLENÍ STRESORŮ .....                     | 25        |
| 3.4.1.1. MAKROSTRESORY .....                     | 25        |
| 3.4.1.2. MIKROSTRESORY .....                     | 25        |
| 3.4.2. MŮŽEME DÁLE ROZLIŠIT .....                | 26        |
| 3.4.2.1. FYZIKÁLNÍ STRESORY .....                | 26        |
| 3.4.2.2. CHEMICKÉ STRESORY .....                 | 26        |
| 3.4.2.4. BIOEKOLOGICKÉ STRESORY .....            | 26        |
| 3.4.2.5. EMOCIONÁLNÍ STRESORY .....              | 27        |
| 3.4.2.6. ENVIROMENTÁLNÍ STRESORY .....           | 27        |
| 3.4.2.7. PSYCHOSOCIÁLNÍ STRESORY .....           | 27        |
| 3.4.3. DALŠÍ DĚLENÍ .....                        | 27        |
| 3.4.3.1. PRIMÁRNÍ .....                          | 27        |
| 3.4.3.1. SEKUNDÁRNÍ .....                        | 27        |
| <b>3.5. ZVLÁDÁNÍ A ŘEŠENÍ STRESU .....</b>       | <b>29</b> |
| 3.5.1. EVOLUCE .....                             | 29        |
| 3.5.2. HOMEOSTÁZA .....                          | 29        |
| 3.5.3. ADAPTACE .....                            | 31        |
| 3.5.4. COUPING .....                             | 31        |
| 3.5.5. OBRANNÉ MECHANISMY .....                  | 32        |
| 3.5.6. STRATEGIE BOJE SE STRESEM .....           | 33        |
| 3.5.7. ODOLNOST VŮČI STRESU .....                | 34        |
| <b>3.6. STRES A VÝKON .....</b>                  | <b>35</b> |
| <b>3.7. STRES VE VZDĚLÁVACÍM PROCESU .....</b>   | <b>37</b> |
| 3.7.1. PROBLEMATIKA MOTIVACE .....               | 37        |
| 3.7.2. VZNIK MOTIVACE .....                      | 37        |
| 3.7.3. MOTIVACE JAKO STRESOR .....               | 38        |



#### **4. PRAKTICKÁ ČÁST.....40**

|             |                                                                        |           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4.1.</b> | <b>HODNOCENÍ POJMŮ .....</b>                                           | <b>40</b> |
| <b>4.2.</b> | <b>VÝBĚR ZKOUMANÝCH OSOB.....</b>                                      | <b>43</b> |
| <b>4.3.</b> | <b>ZADÁVÁNÍ SÉMANTICKÉHO DIFERENCIÁLU .....</b>                        | <b>44</b> |
| <b>4.4.</b> | <b>METODIKA A HYPOTÉZY PRÁCE .....</b>                                 | <b>45</b> |
| 4.4.1.      | CÍLE .....                                                             | 45        |
| 4.4.2.      | HYPOTÉZY .....                                                         | 45        |
| 4.4.2.1.    | HYPOTÉZA 1 .....                                                       | 45        |
| 4.4.2.2.    | HYPOTÉZA 2 .....                                                       | 45        |
| 4.4.3.      | METODIKA .....                                                         | 45        |
| 4.4.3.1.    | DLE NÁSTROJE.....                                                      | 46        |
| 4.4.3.2.    | OBSAHU .....                                                           | 46        |
| 4.4.3.3.    | ZPŮSOBU PREZENTACE .....                                               | 46        |
| 4.4.3.4.    | STUPNĚ STRUKTUOVANOSTI .....                                           | 46        |
| <b>4.5.</b> | <b>OBECNÁ CHARAKTERISTIKA POUŽITÉHO DOTAZNÍKU .....</b>                | <b>47</b> |
| <b>4.6.</b> | <b>OBECNÁ CHARAKTERISTIKA ZADÁNÍ A HODNOCENÍ NÁROKU NA VÝKON .....</b> | <b>49</b> |
| <b>4.7.</b> | <b>CHARAKTERISTIKA VEDENÍ ROZHOVORU.....</b>                           | <b>50</b> |
| <b>4.8.</b> | <b>POPIS ZKOUMANÝCH SKUPIN A PROSTŘEDÍ .....</b>                       | <b>51</b> |
| 4.8.1.      | VZOREK .....                                                           | 51        |
| 4.8.1.1.    | PRVNÍ SKUPINA (EXPERIMENTÁLNÍ) .....                                   | 51        |
| 4.8.1.2.    | DRUHÁ SKUPINA (EXPERIMENTÁLNÍ) .....                                   | 51        |
| 4.8.1.3.    | TŘETÍ SKUPINA (KONTROLNÍ) .....                                        | 51        |
| 4.8.2.      | POPIS ŠKOLNÍHO ZAŘÍZENÍ .....                                          | 52        |

#### **5. VLASTNÍ EXPERIMENTÁLNÍ ČÁST - VÝSLEDKY.....53**

|             |                                                            |           |
|-------------|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>5.1.</b> | <b>ZPRACOVÁNÍ OSGOODOVA SÉMANTICKÉHO DIFERENCIÁLU.....</b> | <b>53</b> |
| 5.1.1.      | HODNOCENÍ POJMU ČESKÝ JAZYK .....                          | 53        |
| 5.1.2.      | HODNOCENÍ POJMU DIKTÁT.....                                | 53        |
| 5.1.3.      | POROVNÁNÍ HODNOCENÍ POJMŮ ČESKÝ JAZYK A DIKTÁT .....       | 54        |
| 5.1.4.      | HODNOCENÍ POJMU ŠKOLA .....                                | 56        |
| 5.1.5.      | HODNOCENÍ POJMU UČITEL .....                               | 56        |
| 5.1.6.      | POROVNÁNÍ HODNOCENÍ POJMU ŠKOLA A UČITEL.....              | 56        |
| 5.1.7.      | HODNOCENÍ POJMU SPORT.....                                 | 57        |
| 5.1.8.      | HODNOCENÍ POJMU SPORTOVNÍ VÝKON.....                       | 57        |
| 5.1.9.      | HODNOCENÍ POJMU SPORT A SPORTOVNÍ VÝKON .....              | 58        |
| <b>5.2.</b> | <b>ZPRACOVÁNÍ DOTAZNÍKU.....</b>                           | <b>60</b> |
| 5.2.1.      | OTÁZKA Č. 1, 2 A 5 .....                                   | 60        |
| 5.2.1.1.    | NEJVĚŠÍ ČETNOST OPAKOVÁNÍ ZAZNAMENALY TYTO STRESORY .....  | 60        |
| 5.2.1.2.    | STRESORY, KTERÉ ŽÁCI UVEDLI TŘIKRÁT A VÍCE.....            | 60        |
| 5.2.1.3.    | STRESORY, KTERÉ ŽÁCI UVEDLI DVAKRÁT A MÉNĚ .....           | 60        |
| 5.2.2.      | OTÁZKA Č. 3 .....                                          | 62        |
| 5.2.3.      | OTÁZKA Č. 4 .....                                          | 63        |
| 5.2.4.      | OTÁZKA Č. 6 .....                                          | 65        |
| 5.2.5.      | OTÁZKA Č. 7 A 8 .....                                      | 62        |
| 5.2.6.      | OTÁZKA Č. 9 .....                                          | 66        |
| 5.2.7.      | OTÁZKA Č.10 .....                                          | 67        |
| 5.2.8.      | OTÁZKA Č. 11 .....                                         | 68        |



|             |                                                            |                  |
|-------------|------------------------------------------------------------|------------------|
| 5.2.9.      | OTÁZKA Č. 12 .....                                         | 69               |
| 5.2.10.     | OTÁZKA Č. 13 .....                                         | 70               |
| 5.2.11.     | OTÁZKA Č. 14 .....                                         | 71               |
| <b>5.3.</b> | <b>HODNOCENÍ ZADANÉHO ÚKOLU (DIKTÁTU).....</b>             | <b>73</b>        |
| 5.3.1.      | TŘÍDA 7.A .....                                            | 73               |
| 5.3.2.      | TŘÍDA 7.D .....                                            | 73               |
| 5.3.3.      | TŘÍDA 7.B .....                                            | 74               |
| <b>6.</b>   | <b><u>DISKUZE .....</u></b>                                | <b><u>77</u></b> |
| <b>7.</b>   | <b><u>ZÁVĚR.....</u></b>                                   | <b><u>82</u></b> |
| <b>8.</b>   | <b><u>SEZNAM PRAMENŮ .....</u></b>                         | <b><u>85</u></b> |
| <b>9.</b>   | <b><u>PŘÍLOHY .....</u></b>                                | <b><u>88</u></b> |
| 9.1.        | DOTAZNÍK .....                                             | 89               |
| 9.2.        | DIKTÁTY.....                                               | 93               |
| 9.3.        | ZADÁNÍ SÉMANTICKÉHO DIFERENCIÁLU .....                     | 94               |
| 9.4.        | VÝSLEDKY SÉMANTICKÉHO DIFERENCIÁLU JEDNOTLIVÝCH TŘÍD ..... | 96               |



**Motto:**

**„Mysl je místem, kam nikdo nevstoupí, kde se peklo může změnit v nebe, a to zase peklem stát.“<sup>1</sup>**

**(John Milton)**

---

<sup>1</sup> Boenisch, E. - Haneyová, M.: Stres. Brno, Nové obzory 1998.



**Motto:**

*„Není pochyb o tom, že stres je na postupu. Svědčí o tom výskyt zažívacích potíží, nemocí srdce a krevního oběhu i duševní rozladěnost. Tyto nemoci jsou při svém vzniku ovlivněny stresem. Ohromné množství lidí hledá dnes zoufale před nimi ochranu.“*

*(H. Selye)<sup>2</sup>*

## **1. Úvod:**

V současné době se stres stává velmi frekventovaným pojmem. Populární i odborná literatura věnuje stresu velkou míru pozornosti, ale ve většině případů pouze jeho negativním účinkům a posttraumatickým stavům. Z literatury i praxe je zjevná neustálá snaha bránit se stresu. V „lepší“ případě publikace či periodika obsahují rady, jak se stresu vyhýbat, jak relaxovat a případně i změnit svůj životní styl. V malé míře je stres zkoumán v souvislosti s výkonem. Pokud jsou tyto oblasti zkoumány, pak převážně v souvislosti se sportovním výkonem či v necivilních složkách společnosti.

„Je vždy vhodnější motivovat svou koncentraci kladnými motivy a nikoliv převážně zápornými. Nicméně platí, že řadu jedinců donutí ke koncentraci pouze působení mírného či středně silného stresu např. nedostatek času. Věřím, že pocítí - li nezbytnost úkolu, budou mít větší schopnost se soustředit a přinutit se k jeho vykonávání.“<sup>3</sup>

Obdobně se k výkonnosti váže úzkost, jak dokládá i Yerkes –Dodsonův zákon: „Při střední hladině úzkosti ( při střední aktivační hladině) je výkon optimální, při nízké a vysoké je nižší.“

Ono vyvedení z rovnováhy vzbudí emoce, díky kterým se uvolní energie nutná ke splnění úkolu, pro nějž stres vznikl. Charakteristická je silná koncentrace a jakési zjasnění myšlení, velký počet nápadů. Poslední stádium často vyprovokuje k nadprůměrným výkonům. V takovém stavu však nelze setrvávat přes příliš dlouhou dobu, je nutné si odpočinout. Máme

---

<sup>2</sup> Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994.

<sup>3</sup> Míček, L.: Sebevýchova a duševní zdraví. Praha, SPN 1984.



důvod se domnívat, že výkon tedy nezávisí pouze na připravenosti, ale např. i na schopnosti improvizace.

Je tomu opravdu tak? Jak naši žáci školní stres po fyzické a psychické stránce prožívají a jak se s ním vyrovnávají? A jaké podněty tento stres vyvolávají? Uvědomují si žáci skutečnost stresu a jak sami hodnotí vliv stresu na svůj výkon? Existují společné jmenovatele, které hrají význam v kvalitě výkonu žáků?

Pro výzkum jsme zvolili vzorek tří sedmých tříd 2. stupně základní školy. Dvě třídy budou představovat experimentální skupinu a třetí třída skupinu kontrolní. Jako metody budou použity dotazníky, experimentální prověřování znalostí, pozorování a rozhovor.

Dále se zaměříme na chápání a hodnocení pojmů český jazyk, diktát, škola, učitel, sport a sportovní výkon žáky a budeme hledat společné jmenovatele, které jim žáci přiřazují.

Jako metoda byl zvolen sémantický diferenciál.

V teoretické části se pokusíme jednak:

- a) vymezit základní pojmy související s problematikou stresu a výkonu a jejich psychický a fyziologický aspekt
- b) a zejména popsat stres, který se týká bezprostředně školního prostředí.

Výzkum by měl odpovědět na nastolené otázky a práce by měla přispět k vytvoření představy působení stresu na žáky při výkonových situacích.



**Motto:**

„ V poslední době bylo tolik zveřejněno o psychosomatických obtížích a chorobách, že můžeme věřit, že emoce zaujmou místo v medicíně, které doposud zaujímaly mikroorganismy (bakterie a viry).“<sup>4</sup>

(J. Whiteharn)

## **2. Současný stav**

S výzkumem stresu se začalo až na přelomu dvacátých a třicátých let tohoto století. Vzhledem k nedostačujícímu technickému vybavení byl zkoumán pouze vliv emočních reakcí na látkový metabolismus. Tento vliv ještě nebyl nazýván stresem, ačkoli Hans Selye, "duchovní otec" tohoto termínu, začal svou práci právě v těchto letech. V této době vznikla i teorie Claude Bernard - Cannonova, která se stala základem pro právě zmíněného Selyehop.

Dalším významným obdobím pro výzkum stresu byla léta padesátá, neboť druhá světová válka přinesla mnoho praktických ukázek funkce stresu a vedle toho došlo k velikému rozvoji neurofyzologie. Lékaři objevili mediátory a mnohé hormony a popsali jejich funkce. To vše vytvořilo úrodnou půdu pro výzkum stresu. V důsledku toho bylo v průběhu následujícího desetiletí vytvořeno velké množství různorodých teorií o povaze a projevech stresu na základě odlišných přístupů. Mezi uznávané názory patří teorie Selyeho, na které pracoval již od počátku let třicátých, a dále navzájem podobné teorie Haggarda, Appleye a Lazara.

Zlatým obdobím výzkumu stresu se stal až konec let šedesátých a počátek sedmdesátých. Američtí lékaři se totiž stále častěji setkávali s případy depresí, agresivního chování nebo nočních můr u vietnamských navrátilců. Brzy bylo toto záhadné "onemocnění" pojmenováno jako *postvietnamský syndrom*. Brzy se ale ukázalo, že podobnými příznaky trpí i lidé, kteří přežili nějakou katastrofu (pád letadla, povodeň, požár), proto byl záhy postvietnamský syndrom přejmenován na *posttraumatickou stresovou poruchu*. Z období konce šedesátých let pochází dílo Bernardové, která zavedla pojmy *eustres* a *distres*.

---

<sup>4</sup> Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994.



Vzhledem k chaosu, který vznikl ke konci šedesátých let díky příliš velikým neshodám jednotlivých teorií z let padesátých a šedesátých, bylo navrženo termín stres vypustit z vědecké terminologie pro přílišnou nepřesnost. Proti tomu byla na počátku let sedmdesátých vystavena nová teorie v pojetí stresu. Ta využívá k popsání stresu ekvivalentu z technických vlastností materiálů a je nazývána koncepcí *stres - strain*. Jejimi předními zastánci byli Rohmer, Singleton a Parrot. Tato koncepce našla své zastánce i v naší zemi - Bronšič nebo Hubač. V poslední době byla na základě spojení teorií Selyeho a Millera vytvořena nová koncepce Steinberg - Ritzmannova. Přesto je téma stresu nadále otevřené a neexistuje jeho úplná definice, která by uspokojila všechny zainteresované.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Charvát, J.: Život, adaptace a stres. Praha, SzdN 1969.



*Motto:*

„Žal, který se neprojeví slzami, najde si jinou cestu.“

(Bykov)<sup>6</sup>

## 3. Teoretická část

### 3. 1. Stres

Ustálený stav živé hmoty se může porušit tím, že se přijalo nebo vydalo příliš mnoho nebo příliš málo hmoty, energie nebo informací, nebo že uvnitř systému zasáhly jiné vlivy, které nutí proměnné, aby překročily meze dovolené variability. Když se to stane, začnou se mobilizovat homeostatická zařízení, aby se porucha napravila.

Stav, ve kterém se nachází živý systém při mobilizování obranných nebo nápravných zařízení, se jmenuje *zátěž*. Seley pro ni užil názvu *stres*. Existuje mnoho definic stresu, například podle Ganonga, Schreiber, Appleby, Janisa. Nejpoužívanější je definice Selyho: „Stres je nespecifická fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený.“ Běžně zaměňujeme stres a stresor a pro oba významy užíváme pojmu stres. Další chybou je to, že bychom slovem stres ve vlastním slova smyslu měli rozumět jen to, jak organismus odpovídá na stresory čili soubor nápravných zařízení a ne tímto názvem označovat poškození, které bylo v systému vyvoláno.

„Pod pojmem stres obvykle rozumíme vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“<sup>7</sup> Jestliže takováto situace nastane vzniká stav stresu, projevující se v symptomech GAS (General Adaption Syndrome, obecný adaptační syndrom).

---

<sup>6</sup> Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994

<sup>7</sup> Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994.



**Jde o generalizovanou reakci tvořenou třemi stádii:**

**3. 1. 1. Poplachová reakce** (*alarm reakcion*), je tvořena fází šoku a protišokovou reakcí. V této fázi začínají působit obranné mechanismy, ale zároveň je tato fáze doprovázena sníženou rezistencí. Nastává všeobecná mobilizace organismu.

**3. 1. 2. Stádium rezistence**, kdy jsou obranné mechanismy již naplno funkční, je fází s optimální adaptací organismu na stres. Někdy je označováno jako stádium adaptace. Vymizí tělesné příznaky první fáze, tělo se adaptuje a energie se vynakládá na udržení tohoto stavu.

**3. 1. 3. Stádium vyčerpání** (*exhausce*), kdy je vyčerpána adaptační energie a přizpůsobivé reakce se hroutí.

Při srovnávání různých definic stresu zjistíme, že těmto definicím je společné následující:

1. na člověka působí soubor rušivých podnětů vnitřních, které mohou být pocíťovány jako povzbuzující nebo přítěžující a vnějších, které znemožňují uspokojení potřeby (jedná se o nadměrnou zátěž neúnikového druhu, je ohrožena integrita),
2. mobilizují se obranné nebo nápravné děje,
3. aktivizuje se poplachová reakce, která má za výsledek buď adaptaci nebo vyčerpání.

Jako nejkompexnější se nám jevila definice uvedená ve Velkém sociologickém slovníku:<sup>8</sup>

„Stres - situace, která je zátěží pro organismus i psychiku, protože se jí nelze přizpůsobit. Rozeznává se biologická, respektive fyziologická rovina stresu a rovina psychologická. Tvůrcem teorie stresu je H. Selye (1960). Tato teorie vychází z toho, že v situaci stresu organismus mobilizuje své obranné schopnosti a nastává alarmová reakce, rezistence a konečně při pokračujícím stresu stav vyčerpání a selhání organismu. Stres může

---

<sup>8</sup> Velký sociologický slovník Universita Karlova. Praha, Karolinum 1996.



způsobit jak zranění těla, tak i např. silný trvajících strach, který rovněž vyvolává fyziologické změny, účelné pro adaptaci organismu. Smyslem obranných reakcí je restaurace fyziologické rovnováhy, neboli homeostázy, porušené působením stresu. Aby se organismy se situacemi vyrovnaly, vyvinuly v průběhu dlouhodobého vývoje řadu účelových obranných reakcí (např. při boji se zvyšuje krevní srážlivost, aby utržené rány tolik nekrvácely). Není-li stres příliš intenzivní, a jsou-li zachovány životní perspektivy, má pozitivní hodnotu, protože vede jedince k adaptaci a ke zlepšení výkonu, a tak je předpokladem aktivního života. Avšak neřešitelný stres spotřebuje tolik energie, že se ustálený stav rozvrátí a celý systém se zhroutí (J.Charvát 1970).“

Stres vyvolávají také nadměrně silné podněty, např. silný hluk, silný strach, ale i silná radost. Takové podněty se nazývají *stresory*, a nepřekročí-li určitou míru své intenzity a délku působení, v jistém smyslu jedince "otužují", pokud není zbaven životních perspektiv. Stres bývá také chápán jako mimořádně silná frustrace životně významných motivů (potřeb). Zvláštní kategorii stresorů tvoří tzv. sociální stres, jako je např. trvalé ohrožení existence, trvale konfliktní manželské soužití, nemožnost přizpůsobit se určitému sociálnímu prostředí, požadavky, kterým jedinec nemůže vyhovět, ale jimž se nemůže vyhnout, úmrtí blízké osoby, ztráta společenského postavení atd. Dlouhodobé stresy vyvolávají tzv. psychosomatická onemocnění (psychogenní vředovou chorobu, poruchy krevního oběhu, astma a řadu dalších onemocnění).

Jako psychosomatické poruchy označujeme zdravotní poruchy, které jsou způsobeny převážně psychickými vlivy na tělesné funkce organismu. Dělíme je na choroby s organickými změnami, na choroby bez organických změn a duševní reakce. Pro naše zkoumání nám postačí výše uvedený výčet příkladů.

Podle Ch. N. Cofera a M. H. Appleye se ve vymezených stresech objevují následující znaky:

1. je stavem organismu,
2. zakládá interakci individua a jeho prostředí,



3. je více extrémním stavem než obvyklé motivační stavy a může být tím, čím je silná frustrace či konflikt,
3. ve stresu musí být přítomno ohrožení,
4. toto ohrožení musí být nějak vnímáno,
5. angažují se při tom integrační funkce organismu,
6. vzniká tehdy, když není možné najít adaptivní reakci.

Hranice mezi koncepty stresu a frustrace jsou nejasné. Jestliže stres trvá a adaptace se stává nemožnou, mobilizace obranných sil přechází v dezorganizaci chování, což se projevuje charakteristickými symptomy ztráty sebekontroly. Únik ze stresu má často symbolickou povahu, změnu obrazu skutečnosti, které se přisuzuje nový neohrožující význam (Fraczek a Kofta). Může se uplatnit i vytěsnění, popření a jiné obranné reakce.“



## **3. 2. Dělení stresu dle Křivohlavého**

Křivohlavý stres rozděluje na *hyperstres* a *hypostres* a dále na negativně působící *distres* a kladně působící *eustres*.

### **Eustres a distres**

*distres* = neuspokojení vitálních potřeb, příp. stimulace center nelibosti v limbickém systému. Distres vede k nemocem, depresím, osamělosti, funkční neuróze atd.

*eustres* = uspokojení vitálních potřeb, příp. stimulace center libosti v limbickém systému. Eustres symbolizují slova jako dobrý, příznivý a šťastný a vede ke zdraví, spokojenosti, štěstí a v některých případech až k extázi.<sup>9</sup>

„Eustres je spojen např. s překonáváním překážek, s příjemným očekáváním, se sledováním detektivky – je tedy všude tam, kde situaci máme pod dobrou kontrolou. Distres se objeví tam, kde věci přestáváme zvládat, cítíme se přetížení, ztrácíme jistotu a náhled. Eustres i distres se tělesně projevují podobně. Ze zdravotního hlediska jde spíše o míru stresu a to, jak často se objevuje. Škodlivým se pak stává překročení určité individuální hranice v tom, jak silný stres člověk prožívá a jak často.“<sup>10</sup>

Při posuzování hodnoty stresu může být velmi důležitá doba posuzování. To, co začneme dělat pro prožitek eustresu se často může změnit v distres (např. drogy).

Nebo naopak : „Učíme se na těžkou zkoušku a prožíváme distres, po úspěšném zvládnutí zkoušky prožíváme eustres.“

Současný stav vymezení stresu v literatuře můžeme obecně charakterizovat takto:

- není pevné závazné pojmové vymezení, jednotný terminologický aparát a jednotná teorie
- autoři užívají vlastní výklady mechanismů, vlastní metody a vlastní terminologii.

<sup>9</sup> Birkenbihlová, V.: Pozitivní stres. Praha, Ivo Železný 1994.

<sup>10</sup> Proško, J. - Prošková, H.: Asertivitou proti stresu. Praha, Avicenum 1996.



### **3. 3. Reakce na stresory**

*Motto:*

„*Odpocinek je kořením práce.*“

*(Plútarchos)<sup>11</sup>*

#### **3. 3. 1. Fyziologické reakce na stresory**

Působí - li stresor na organismus, reaguje tělo reflexivně spuštěním řetězce vrozených reakcí na vnímané ohrožení. Ať již organismus vnímá ohrožení jakéhokoliv druhu, připravuje reakci boj nebo útěk, nastává stav stresu.

Probíhá ve třech stádiích doprovázen těmi fyziologickými reakcemi:

Při poplachové reakci se v tkáni mozku uvolňuje hormon *kortikoliberin (CRH - kortikotropin regulační hormon)*, ten způsobí nadměrnou tvorbu *adrenokortikotropního hormonu (ACTH)* v podvěsku mozkovém. Jedná se opět o řídicí hormon regulující tvorbu hormonů lipidové povahy v kůře nadledvin. Ta díky nadměrnému množství ACTH zvětší svou hmotnost (toho si všiml Selye při svých pokusech) a začne produkovat zmíněné hormony. Nejdůležitějším z nich je pro nás *hormon kortisol*. Ten se za pomoci složitých procesů uvnitř organismu snaží o dostatečné zásobování mozku a srdce krevním cukrem, a to sice rozkládáním tkáňových tuků a bílkovin. Hlavním místem působení rozkladných procesů kortisolu jsou mízní žlázy a orgány imunitního systému, čímž je ale značně oslabena přirozená obranyschopnost organismu. Tím jsme se dostali do fáze rezistence. Činnost systému CRH – ACTH - kortisol je plně rozvinuta a dochází k výše zmíněné přeměně tkání na krevní cukr. Při dlouhém trvání tohoto stresového stádia může docházet i k narušení tkáňové bílkoviny žaludku nebo dvanáctníku (vředová onemocnění). V následujícím stádiu exhausce dochází k poruše adaptačních reakcí a ukončení práce kortisolu.<sup>12</sup>

Samozřejmě, že celá reakce organismu na stres není ovládána pouze zmíněnými hormony. Mezi další důležité by patřil *vazopresin* ovlivňující resorpci vody v ledvinách. A hormony *adrenalin* a *noradrenalin*, jejichž úkolem je připravit celý organismus k boji, útěku či jiné fyzické námaze. Chvilé vyžadující náhlou svalovou práci při zápasu, útěku nebo

<sup>11</sup> Melgosa, J.: Zvládní svůj stres. Praha, Advent – Orion 1997.

<sup>12</sup> Gannong, W. F.: Přehled lékařské fyziologie. Praha, Avicenum 1976.



uchvácení kořisti vedly přirozeným výběrem k fixování mechanismu pro rychlé uvolnění energie a nerušenou činnost CNS. Krevní objem se dle potřeby rozdělí tak, že proudí víc krve do mozku, k srdci a kosterním svalům a méně krve orgánům. Dále dochází k metabolickým a distribučním změnám.

Smysly přenesou traumatizující informaci do CNS, vyvolají *specifický efekt*. Ten může být: optický, akustický čichový, taktilní apod. Retikulární formace pak působí na nespecifické mechanismy. Působí směrem vzhůru k mozkové kůře a směrem do organismu začnou automaticky fungovat tři soustavy:

- a) *somatomotorická* (úhybné a obranné pohyby)
- b) *visceromotorická* (stimulace sympatiku a vagu)
- c) *endokrinní* (řada metabolických změn).

Hormonálně můžeme poplachovou reakci charakterizovat jako postupnou mobilizaci *neurohormonů, katecholaminů, adrenalinu* (energie v podobě glukózy z jater, vyplavení volných mastných kyselin) a *noradrenalinu* (tonizuje vliv na cévní stěny).

Všechny uvedené reakce organismu způsobují při dlouhodobém vystavení stresoru řadu tělesných změn: zvětšení nadledvinek, zmenšení lymfatických uzlin a vznik žaludečních vředů a následně snižuje celkovou imunitu organismu a schopnost odolávat efektivně dalším stresorům. Vedle nich však existují i fyziologické reakce pro organismus pozitivní. Příležitostný stres s následným úplným zotavením vede k efektivnější adaptaci na stres následující, než stres kladený na organismu ne zcela zotavený či vystavený stresoru poprvé.

Pro úplnost uvedu přehled fyziologických příznaků stresu uváděných Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě:<sup>13</sup>

1. Bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
2. Bolest a sevření za hrudní kostí.
3. Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
5. Časté nucení k močení.
6. Sexuální impotence a nebo nedostatek sexuální touhy.

<sup>13</sup> Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994



7. Změny v menstruačním cyklu.
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
10. Úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.
11. Migréna .
12. Exantém.
13. Nepříjemné pocity v krku.
14. Dvojité vidění a obtížné soustředění.
15. Soustředění pohledu očí na jeden bod.

**Motto:**

*„Většina lidí je tak šťastná, jak sami chtějí.“*

*(Abraham Lincoln)<sup>14</sup>*

### **3. 3. 2. Psychické reakce na stresor**

„Stresové situace vyvolávají emoční reakce v rozmezí od veselé nálady (kdy jedinec zhodnotí situaci jako náročnou, ale zvládnutelnou), až po úzkost, vztek, sklíčenost a depresi. Jestliže stresová situace přetrvává, naše emoce mohou kolísat v závislosti na úspěšnosti našeho úsilí o zvládnutí situace.“

***Formy psychických reakcí na stresor:<sup>15</sup>***

1. Úzkost.
2. Vztek a agrese.
3. Apatie a deprese.
4. Oslabení kognitivních funkcí.

---

<sup>14</sup> Boenisch, E., Haneyová, M.: Stres. Brno, Nové obzory 1998.

<sup>15</sup> Atkinsonová, R. L. - Atkinson, R. C. - Smith, E. E. - Bem, D. J.: Psychologie. Praha, Victoria Publishing 1995.



Psychický stres bývá definován jako stav citově negativního napětí, vyvolaný skutečnou nebo očekávanou podnětovou situací. Vznik psychického stresu závisí na analýze a chápání podnětové situace i na vlastních zkušenostech mnohem více ve srovnání se stresem fyzickým, podmíněným biologicky. Intenzita stresu nemusí být závislá na síle podnětu, ale závislá na jeho signálním významu. To znamená, že všechny podněty a situace, které mají charakter stresoru, musí vyvolávat emoční reakce. Situace, které se jeví jako nedůležité, nemobilizují naše síly, nevyvolávají ani kladné ani záporné emoce, ani neovlivňují chování, nejsou pro náš organismus stresorem.<sup>16</sup>

Schopnost objektu vyvolat naše emoce (popř. být stresogéním faktorem), nezávisí jen na něm, ale na našem hodnocení. Na základě takového zhodnocení určíme rozsah mobilizace sil a schopností i směr jejich nasazení (Lazarus, 1966).

„Psychický stres je důsledkem vztahu konkrétní podnětové situace a konkrétního člověka s jeho osobnostními rysy, aktuálním stavem, životními hodnotami, postoji, názory a zkušenostmi atd. Psychický stresor jako objekt nezávislý na člověku, na jeho vrozených i získaných vlastnostech, postojích, návycích, zkušenostech a znalostech, neexistuje. Existuje jen větší nebo menší pravděpodobnost, že se určitý objekt v konkrétním praktickém a hodnotícím (kognitivním) vztahu s určitým subjektem stresorem stane.“<sup>17</sup>

Často se odlišuje stres fyzický a psychický, musíme si však uvědomit, že psychický a fyzický stres nelze oddělit.

S psychologickými reakcemi na stresor souvisí bezprostředně změny emocionální a behaviorální.

Jedná se o celý soubor různých příznaků změn, uvedeme proto přehled nejčastějších změn, vydaný Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě:<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Machač M. - Macháčová, H.: Psychické rezervy výkonnosti. Praha – Karolínium, 1991.

<sup>17</sup> Machač M. - Macháčová, H.: Psychické rezervy výkonnosti. Praha – Karolínium 1991.

<sup>18</sup> Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994.



### **3. 3. 2. 1. Emocionální reakce na stresor:**

1. Prudké a výrazně rychlé změny nálady.
2. Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi.
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.
5. Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
6. Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.
7. Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.

### **3. 3. 2. 2. Behaviorální reakce na stresor:**

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
2. Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
3. Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
5. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
6. Zvýšená konzumace alkoholu, konzumace drog.
7. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
8. Změněný denní životní cyklus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem únavy.
9. Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.

Výše uvedený soubor příznaků je možno doplňovat. Zároveň se však nemusí jednat o celý soubor příznaků, který stresovou situaci doprovází a taktéž jednotlivé změny nemusí stres signalizovat.



**Motto:**

*„Lidskou mysl nejvíce rozruší to, co není vidět.“*

*(Julius Caesar)<sup>19</sup>*

### **3. 4. Stresory**

Zatěžující podněty nazýváme stresory. Jsou to jak vnější, tak vnitřní podněty, které mohou škodit nebo jen přesahovat normální míru (př. horko, zima, nedostatek kyslíku, nedostatek potravy, operace, infekce, hluk vyšší intenzity, psychické vzrušení..) Levi zdůrazňuje význam psychosociálních stresorů jako jsou tlak výkonu, strach z výkonu, strach ze selhání, zkušenosti strachu v odcizeném prostředí (byrokratické, přetechnizované), sociální konflikty, izolace, zážitky ztráty.

K tomu, aby se zátěžová situace stala stresorem je vždy důležité osobní hodnocení zátěžové situace. Naše porozumění situaci ovlivní, zda situaci budeme považovat za stresor či nikoliv. Stresová reakce nebude záviset jenom na tom, co se událo, ale hlavně na tom, jak tomu rozumíme.

Prožívání stresu je vlastní všem živým organismům a je reakcí na změnu okolního prostředí, která se daného jedince dotýká. Takovou změnu potom nazýváme stresem.

#### **3. 4. 1. Dělení stresorů:**

Stresor může mít mechanický, fyzikální, chemický nebo psychický vliv.

Jedním ze způsobů dělení stresorů může být následující:

**3. 4. 1. 1. makrostresory** – děsivě působící vlivy např. přírodní katastrofy, ztráta blízkého člověka, operace, hospitalizace v ranném dětství, mateřská deprivace....apod.

**3. 4. 1. 2. mikrostresory** – mírné okolnosti vyvolávající stres.

---

<sup>19</sup> Melgosa, J.: Zvládní svůj stres, Praha, Advent – Orion 1997.



### **3. 4. 2. Můžeme je dále rozlišit na :**

#### **3. 4. 2. 1. fyzikální**

- všechny nadměrné požadavky na tělo, které na ně klade práce, pomůcky s kterými pracujeme a prostředí samo o sobě.

Pro zachování naší homeostázy je důležité světlo, vzduch, ne příliš vysoká intenzita hluku, pomůcky, které nejsou zastaralé, vyvarování se infekčního prostředí.

#### **3. 4. 2. 2. chemické**

- příkladem chemických stresorů jsou látky, kterými si většinou zpříjemňujeme svůj život tj. kofein v kávě, nikotin v cigaretách, alkohol, drogy, umělá sladidla a další látky, které užíváme př. chemické přípravky ke konzervování potravin, pesticidy, většina léků, chemikálie ve vzduchu, vodě a jídle.

*Kofein*, stimulancia v čaji a kávě na bázi koky podporují produkci stresových hormonů, které v první fázi vzbuzují čilost, v další pak ospalost a podráždění. *Cukr* snižuje hladinu cukru v krvi a hypoglykémie je příčinou únavy a podrážděnosti. Nadměrný příjem *soli* zvyšuje nervové napětí, způsobuje zadržování tekutin a má vliv na krevní tlak. *Nikotin* stimuluje činnost nadledvinek a vyvolává tak dokonalou stresovou reakci. Mírná konzumace *alkoholu* uvolňuje organismus i mysl, velké dávky působí jako depresivum, poškozuje játra, narušuje funkce mozku i smyslů..

Uvedené látky mohou být příčinou, nebo se alespoň vyskytovat v etiologii různých civilizačních chorob. Ale i zde je nutné brát v úvahu osobní prožívání. Pokud jsme zvyklí si dát čaj, kávu popř. víno, pohodlně se usadit, uvolnit se a chvíli opravdu nic nedělat, pak je to spíše způsob navozování relaxace a negativní účinek kávy ustupuje do pozadí.

#### **3. 4. 2. 3. bioekologické stresory**

- pocházejí z našeho styku s prostředím, které ve většině lidí vytvářejí stres vlivem vrozeného biologického mechanismu.

Oproti psychosociálním stresorům jsou bioekologické stresory minimálně ovlivněny vnímáním a myšlením.

Jedná se například o narušení biologických rytmů, výživy.



### 3. 4. 2. 4. emocionální stresory

- příkladem jsou podněty a projevy jako je anxiозita, zármutek, obavy, strach, nenávist, nevyspalost, zloba.

### 3. 4. 2. 5. enviromentální stresory

- příkladem jsou stísněné bytové podmínky, neexistence soukromí, nevzhledné výškové domy vzbuzující pocit izolace, přelidnění, znečištěné prostředí, špína, pachy, chemické znečištění, davy atd. Jedná se tedy o oblast, kde se učíme nebo pracujeme, kde žijeme, jaký druh dopravy používáme. Vliv má také možnost změny prostředí. *Prostředí* nás buď vybičuje k většímu výkonu nebo nás, v druhém případě extrému „ubijí“.

### 3. 4. 2. 6. psychosociální stresory

- některé chování lidí (např. pedantický nadřízený, nedůtklivý podřízený, prodavač v obchodě, který nechce přijmout reklamaci atd.), ale opět záleží na našem postoji.

### 3. 4. 3. Další dělení:

**3. 4. 3. 1. Primární stresory:** takové, které přímo působí na organismus.

**3. 4. 3. 2. Sekundární:** takové, které nepůsobí přímo na organismus, ale omezují určité činnosti (zákazy, narušení osobní zóny, nedostatek prostoru k životu).

Klasickou studií se ve snaze objektivizovat příčiny stresovanosti stala studie Holmes – Rahe, kteří sestavili žebříček stresorů. Uvedeme si pro představu zkrácené znění této stupnice:

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Smrt manžela či manželky | 100 |
| Rozvod                   | 73  |
| Lehčí choroba            | 53  |
| Změna zaměstnání         | 36  |
| Konflikt s přítelem      | 29  |
| Změna bydliště           | 20  |
| Dopravní přestupek       | 10  |



Musíme si však uvědomit, že různí lidé prožívají určitou situaci různě intenzivně. Jde tedy pouze o jakési nastínění intenzity různých stresorů, vždy jde o to, jak daný jedinec tuto hrozbu interpretuje, jak ji chápe.



**Motto:**

„ Člověk by se měl vyrovnat s temnými kouty svého nitra a zvítězit nad nimi, jinak se stane jejich otrokem. “

(J. A. Knight)<sup>20</sup>

## **3. 5. Zvládání a řešení stresu**

### **3. 5. 1 Evoluce**

Původní koncepce teorie evoluce byla pojímána jako „přežití nejschopnějších“. Evoluce se týká každé entity, která dosáhla určitého stupně složitosti. Podle toho je evoluce obecnou vlastností každé organizované hmoty.

**Vnitřní řízení** je vlastností živých systémů, tedy i vlastností člověka. Existují zde *tlumivé mechanismy* např. represe a zpětná vazba, jejichž úkolem je regulace činnosti.

Dochází ke zpracování vstupních informací ze zevního prostředí, k nimž jedinec nemá zkušenost z minula. V tomto případě dojde ke srovnání se záznamy historie druhu či individua, ale organismus neanticipuje pravděpodobný průběh dalších událostí. Organismus si neustále střádá nové informace, díky kterým vylepšuje a upravuje zevní prostředí.

Pokud se opakuje situace, která je podobná alespoň jedné minulé situaci, organismus zareaguje aktivitou, která se v minulosti osvědčila. Reakce je podřízena preferenční hierarchii hodnot, která se projeví v pravidlech rozhodování.

### **3. 5. 2. Homeostáza**

Zjednodušeně bychom mohli říci, že „se život uskutečňuje nepřetržitým porušováním a obnovováním dynamické rovnováhy v interakci organismu s okolím. Organismus se periodicky dostává do situace nedostatku některých podmínek nezbytných k jeho životu a rozvoji. Tím v něm vzniká neklid, napětí, stav aktualizace určité potřeby. K překonání tohoto stavu, k oslabení napětí rozvíjí tu či onu činnost, která vede k uspokojení potřeby. Tak se překonává stav napětí, obnovila se dynamická rovnováha, ta se však dříve nebo později opět

---

<sup>20</sup> Krivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994.



poruší změnami ve vnějších podmínkách a v požadavcích kladených zvenčí na organismus i změnami způsobenými procesy uvnitř organismu.“<sup>21</sup>

Ideálním stavem je *rovnovážný stav*, kdy je v rovnováze na jedné straně zátěž a na druhé straně kapacita – schopnost člověka vyrovnat se se stresory. Při stresu dojde k vychýlení z rovnováhy a díky adaptačním mechanismům k návratu do rovnovážného stavu (př. narušená homeostáza (nemoc:chřipka) → adaptační reakce (působí proti zvýšené teplotě a únavě) → obnovená homeostáza (uzdravení).

Jsou možná dvě řešení :

1. změna na straně zátěže (objektivní stav světa)
2. změna na straně zdrojů sil a možností obrany (subjektivní stav organismu).

Musíme tedy zjistit, jak se věci mají a vybrat určitou možnost změny (ubrat zátěž, třeba něco neudělat, něco zkrátit, přijít pozdě, delegovat, přeložit něco na jiné, spolupracovat, nedělat vše sám).

V druhém případě jde o subjektivní pohled např. jak se na to dívám já, jak to chápu a vnímám (klidně bez zveličování). Mezi změny na straně zdrojů sil a možností obrany patří: posilovat obranu změnou životního stylu, úprava stravy, upevňování mezilidských vztahů, nácvik dovedností, které nám mohou pomoci v obtížných situacích, udělat prověrku strategií, konzultace s odborníky atd.

Z definice ustáleného stavu a homeostázy plyne, že organismus toleruje rozkolísanost hodnot nejrůznějších proměnných jen v určitých mezích. Nápravná opatření se dají do pohybu, až když odchylka překročí dovolené hranice. Jde – li o nevelké odchylky vyrovnají se snadno obvyklými mechanismy tzv. servomechanismy, v tomto případě jde ještě o homeostázu. Stresovou odchylkou rozumíme teprve tak značnou odchylku, že je ohrožena integrita celého systému, jeho trvání, tj. život.

---

<sup>21</sup> Čáp, J. - Dytrych, Z.: *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha, SPN 1967.



Samotný proces zvládání a řešení stresu rozlišuje dva pojmy:

### **3. 5. 3. Adaptace**

K základním vedoucím vlastnostem živé hmoty patří také to, že se dovede přizpůsobit různým vlivům zevního prostředí, i když jsou nepříznivé. Adaptace mají při změně zevních podmínek zajistit trvání individua tím, že mu pomáhají přežít zátěž. Tato schopnost organismu přizpůsobovat se změněným podmínkám trvá od narození do smrti. Při změně zevních podmínek nebo při selekčním tlaku, jedinec sám vyvolá rychle adaptaci, přizpůsobí se.

Adaptační schopností rozumíme schopnost přizpůsobit se změnám. Týž podnět je vnímán krátkodobě a pokud nedojde ke změně, tak jej po chvíli nevnímáme vůbec.

Přizpůsobení se stresovým podmínkám nazýváme adaptací. Pokud nastanou v tomto procesu obtíže, nebo nedochází k úplné adaptaci nazýváme daný stav maladaptací.

Adaptace může mít i různou **úspěšnost**:

- pokrok
- kompromis
- neúspěch až zánik

### **3. 5. 4. Coping**

– boj člověka s nepřiměřenou nadlimitní zátěží, přičemž nadlimitní zátěž je myšlena nejen mimořádná intenzita, ale též mimořádná doba trvání. Jedná se tedy o zvládnutí nebo zvládání působícího stresoru tj. nasazení k boji se stresem. Zde jsou důležité nejen individuální vlastnosti, ale i vliv sociálního zázemí.

Na začátku je nutné správně zvážit situaci. Rozhodnout, zda jde o situaci změnitelnou či nikoliv. Reagovat pak můžeme dvojím způsobem: buď přijmout a akceptovat to, co se událo jako hotovou věc, anebo bojovat s nepříznivou situací, a to jak útokem, tak i obranou. Z daného vyplývá, že existují dvě správná a dvě nesprávná rozhodnutí. Mezi správná patří: přijmout bez reptání to, co změnit nelze a bojovat s tím, co se změnit dá. Mezi nesprávná



řešení nutno zařadit: bojovat, když je situace beznadějná a přijmout situaci, kde vzdor všemu existuje naděje na změnu k lepšímu.

První fází je tedy vyřešení konfliktu – boj s vnějšími stresory, druhou fází je boj s vlastním vnitřním stavem organismu.

Reakcí na těžkou zkoušku může být pravidelná dlouhodobá příprava (coping strategies) nebo zaspání (defensive strategies, které jsou nevědomé).

Obvykle existují tři způsoby zvládnutí:

zaměření na **změnu** nebo odstranění **vnějších** podmínek vyvolávajících stres (*instrumentálně orientované zvládnutí*)

zaměření na změnu **vnitřní**, na eliminaci či reinterpetaci negativních emocí (*emocionálně orientované zvládnutí*)

zaměření na změnu významu situace pro jedince, na **přehodnocení** situace (*zaměření zvládnutí označované jako „appraisal – focused coping“ – přecenění*).

Zvládání a řešení stresu nám na jedné straně umožňují obranné mechanismy a na straně druhé strategie boje se stresem. Obranné mechanismy krizových situací zkreslují objektivní skutečnost, popírají pravý zdroj obtíží. Naproti tomu strategie zvládání stresu bere v úvahu realitu a pokouší se s ní vyrovnat.

### 3. 5. 5. Obranné mechanismy:

- přímá agrese a prostý únik: vývojově nejranější techniky
- upoutání pozornosti
- egocentričnost
- projekce
- identifikace
- kompenzace
- sublimace
- racionalizace



- trestání a vykupování sebe sama
- izolace
- regrese
- speciální formy úniku
- fixace
- potlačení a popření
- opačné reagování
- negativismus

Každá z těchto technik má uplatnění pouze v určité situaci. Výčet nebyl samozřejmě úplný, jednalo se o nejzákladnější nebo nejčastěji se vyskytující. Jedinec nepoužívá jedné izolované techniky, ale různě složitě je kombinuje.

**Motto:**

*„Špatný vstup má za následek špatný výstup.“  
(počítačová moudrost)<sup>22</sup>*

### **3. 5. 6. Strategie boje se stresem**

Dělení: ofenzivní

defenzivní

Strategie dle Lazaruse:

- 1) Strategie netečnosti (apatie).
- 2) Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny).
- 3) Strategie napadení noxy.
- 4) Strategie posilování vlastních zdrojů síly.

---

<sup>22</sup> Boenisch, E. - Haneyová, M.: Stres. Brno, Nové obzory 1998.



**Motto:**

*Náše mysl je schopna vnitřního dialogu, který může skončit sebevraždou.“  
(ruské přísloví)<sup>23</sup>*

### **3. 5. 7. Odolnost vůči stresu**

***Faktory působící při utváření odolnosti vůči stresu***

Vrozené vlastnosti organismu, věk, postupné zvyšování nároků, přítomný stav organismu, odměna, úspěch v činnosti, překonání překážek, zvládnutí stresu zvyšuje odolnost, v neposlední řadě samo vykonávání činnosti a uvědomělé úsilí, soustava volných vlastností osobnosti, uvědomělá autoregulace. Jako inhibitor působí přísné svědomí, vysoké aspirace a mj. zkreslené chápání sebe sama a okolí.

Vysoká odolnost vůči zátěži a rychlá regenerace sil tj. obnova předzátěžového stavu bývá označována také jako velká vitalita příslušného člověka.

***Struktura a význam odolnosti vůči stresu***

Z výše uvedeného přehledu faktorů působících na odolnost vůči stresu vyplývá, že jde o vysoce komplexní vlastnost, která zahrnuje vrozené předpoklady (fyzická zdatnost, síla nervových procesů) modifikovaná souhrou různých činitelů ontogeneze v sociálních podmínkách. Důležitými faktory odolnosti jsou rozmanité návyky, techniky vyrovnávání se se stresem, i tak vysoce komplexní jevy, jako jsou volní vlastnosti, vědomá autoregulace.

Vidíme tedy, že stresové situace mohou lidé zvládat naprosto odlišně. Jedna odlišnost je dána používáním různých strategií, druhá tím co jim ve stresu pomáhá a třetí, jakou mají sílu k boji.

---

<sup>23</sup> Boenisch, E. - Haneyová, M.: Stres. Brno, Nové obzory 1998.



**Motto:**

*„Jaký smysl má běh, pokud nejsme na správné cestě.“*

*(Německé přísloví)<sup>24</sup>*

## **3. 6. Stres a výkon**

Úroveň výkonu závisí na rozsahu aktivace. Výkon stoupá s přibývajícím aktivací, ale jen do jisté míry, poté naopak výkon ubývá.

Souvislost mezi výkonem aktivací není lineární.

Jedná se o tzv. Yerkes – Dodsonův zákon:

Při střední hladině úzkosti ( při střední aktivační hladině) je výkon optimální, při nízké a vysoké nižší. Vyšší úzkost pomáhá relativně jednoduchým úkonům (reprodukce, rutinní a monotónní činnost).

Nižší úzkost je přípustná pro úkoly složité, nové, tvůrčí. Střední a vysoké úzkosti takovýmto činnostem škodí. Naopak nepřítomnost stresu vede k apatii. Chybí potřebná stimulace a zaměření na určitý cíl.

„Tolerance nebo odolnost vůči stresu je nutnou podmínkou iniciativy, schopnosti samostatného myšlení, novátorského nebo tvůrčího myšlení. Bez výdrže v konfliktních a frustračních situacích, bez odvahy postupovat zásadově, odolávat tlakům sociální konformity i za cenu různých obětí, se novým myšlenkám a iniciativě nedaří.“<sup>25</sup>

„Nadměrné nároky na adaptační schopnosti člověka ve stresových situacích se projevují nejen jako citově negativní napětí (úzkost), ale ovlivňují výkonnost a mohou být příčinou různých potíží a chorob. Vliv stresu ovšem není pouze negativní. Nevedou –li těžké životní situace k osobnostním deformacím, k chorobným změnám nebo ke zhroucení, může se stres stát významným faktorem stimulujícím vývoj, vede k osvojování nových forem chování. Je-li člověk přiměřeně fyzicky i psychicky zatěžován, získává zvýšenou odolnost vůči stresu. Stresové situace mohou být příležitostí k sebepoznání, k poznání našich možností, mohou

---

<sup>24</sup> Boenisch, E. - Haneyová, M.: Stres. Brno, Nové obzory 1998.

<sup>25</sup> Machač, M.; Macháčová, H.; Hoskovec, J.: Emoce a výkonnost. Praha, SPN 1984, str. 63.



stimulovat osobnostní zrání. Každá činnost, každý životní projev mohou být spjaty se stresem. Osvobození od stresu přichází až se smrtí.<sup>26</sup>

Pozitivní vliv na náš vývoj může mít pouze taková zátěž, po jejímž zvládnutí máme čas a možnost obnovit svou duševní rovnováhu (homeostázu).

Existují individuální rozdíly v intenzitě stresové odpovědi, vždy zaleží na interpretaci. Opakují-li se déle zátěžové situace tak, že se znovu a znovu úspěšně zvládnou, stresové odpovědi postupně slábnou. To je základem tréninku. Nakonec se po jisté době dosáhne adaptace. Opakují-li se stresy, které není možné dobře likvidovat, organismus se vyčerpá a hyne. Nezáleží pak na tom, zda byl stresor sám příliš silný nebo zda jen byly signály interpretovány přemrštěně a deformovaně.

„Stresová mince má tedy dvě strany. Nejprve je tu *pozitivní hodnota* . *Není-li stres ještě příliš intenzivní, vede k adaptaci, a vlastně nutí organismus ke zlepšení výkonu.* Můžeme říci, že je předpokladem aktivního života. Naproti tomu neřešitelný stres spotřebuje tolik energie, že se ustálený stav rozvrátí a celý obranný systém zhroutlí.“

---

<sup>26</sup> Machač, M.; Macháčová, H.: Psychické rezervy výkonnosti. Praha, Karolínium 1991.



**Motto:**

*„Nikoho nelze nic naučit, je pouze možné pomoci mu poznat sama sebe.“*

*(Galileo Galilei)<sup>27</sup>*

## **3. 7. Stres ve vzdělávacím procesu**

**Motto:**

*„ Nejsme to, co myslíme, že jsme ,ale jsme to, co chceme být.“*

*(Norman Vincent Peale)<sup>28</sup>*

### **3. 7. 1. Problematika motivace**

Zabýváme-li se stresem ve vzdělávacím procesu, musíme si nejprve uvědomit, co je popudem ke vzdělávání. Proč absolvent základní školy vstupuje na gymnázium nebo střední školu, proč se snaží dosáhnout vyššího vzdělání? Tím se dostáváme k otázce motivace.

### **3. 7. 2. Vznik motivace**

Pokud se zajímáme, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem, pak se zajímáme o motivaci. Motivace vzniká skládáním motivačních sil. Mezi ty počítáme potřeby, zájmy a záliby, návyky, perspektivy a cíle, hodnoty a postoje a konečně city a citové postoje. Tyto skupiny motivačních sil bychom mohli dále dělit, to však není pro nás příliš důležité. Povšimněme si raději, že hlavní výsledné motivace jsou u většiny studentů podobné a dají se rozdělit do několika skupin.

*- vnitřní motivace identifikací*

Žák je motivován snahou maximálně napodobit svůj idol. Vzhledem k povaze idolu nebo skupiny (mluvíme potom o tzv. referenční skupině) je zřejmé, že nalezneme jak motivaci kladnou tak i zápornou. Vnitřní motivace idolem je častá v období prepubescence. Student je motivován identifikací s rodiči, učiteli popř. jinými dospělými ze svého okolí. S

---

<sup>27</sup> Boenisch, E. - Haneyová, M.: Stres. Brno, Nové obzory 1998.

<sup>28</sup> Boenisch, E. - Haneyová, M.: Stres. Brno, Nové obzory 1998.



postupným přechodem do puberty ztrácí tato identifikace na síle a nastupuje spodobnění se s vlastními kamarády. Identifikace s referenční skupinou kamarádů a přátel se od této chvíle stává důležitou složkou jedincovy osobnosti. Pro nás je při zkoumání motivace k učení hlavně důležitá kladná motivace, která by měla pocházet od rodičů (bohužel ne vždy je tomu tak) a motivace povětšinou záporného charakteru od kamarádů.

- *vnitřní motivace touhou po vědění, znalostech ap.*

Jedná se o specifický případ předešlé motivace identifikací. Předmětem identifikace je zde pracovní skupina, do které by se chtěl student zařadit. Proto bychom tento způsob našli hlavně u starších studentů, kteří již mají vybráno své budoucí zaměření a podle toho dělí předměty na "vhodné" a "nevhodné."

- *motivace soutěžením*

V tomto případě je student motivován soutěžením ve třídním kolektivu, mezi sourozenci apod. Tato motivace může být záměrně vedena zvenku (od rodičů apod.) nebo zevnitř, vlastní touhou vynikat.

- *vnější motivace*

Rozumíme tím působení okolí zaměřené k zlepšení či zhoršení studentovy motivace. Proto vyčleňujeme motivaci trestem a motivaci odměnou.

### **3. 7. 3. Motivace jako stresor**

V podstatě ve všech stresorech vznikajících ve školním prostředí hrají svou úlohu právě stresory *strachu z potrestání* a *strachu z nedosažení odměny*. Ať už se jedná o stres z neustálé hrozby nebo o stres při zkoušení, stále zde nalézáme **motivaci jako stresor**.

Nyní vidíme, že termín stresor může být chápán též jako podmínky nebo vlivy, které působí na člověka. Nezajímá nás ani tolik fakt, že motivace může být stresorem, ale naopak situace, kdy stresory působí pozitivně motivačně, kdy napomáhají naší adaptaci, kdy mobilizují naši energii a kdy zlepšuje náš výkon.



Míček stresory chápe jako podněty a podmínky, které přinášejí zvýšenou zátěž (stres). Mezi stresory patří i frustrující podněty. Na každý psychický stresor reagujeme podle míry své frustrační tolerance buď adaptací nebo maladaptací.

Jako laboratorně užívané stresory pak Míček označuje: nedostatek podnětů, nepřítomnost očekávaných vzruchů, trvalá silná dráždění, dlouhá chvíle a monotonie (Míček, 1984).

Feldmann (1980) psychické stresové podněty charakterizuje jako „alarmující podnět a informace s varovnou hodnotou: rozpoznání nebezpečí, předvídání ohrožující situace (stres očekávání), konfrontace s něčím neznámým, příliš intenzivní podněty prožívání, prožitky bezmoci, přemrštěné požadavky na výkonnost, ztráta životního pocitu, těžké poruchy biorytmů, dále vše co lze prožívat jako traumata, jako silnou frustraci (přetažení, zmaření požadavků a přání), jako neřešitelný konflikt nebo bezvýhodnou situaci. Neuropsychologicky sem patří také specifické situace pokušení a zřeknutí, tj. situace, které mají na základě osobního biografického vývoje člověka, zvláštní charakter výzvy nebo znamenají frustraci latentních přání a pudů a jsou prožívány jako konflikty. Mnohé psychické zátěže se stávají stresory teprve subjektivním hodnocením nebo osobnostními faktory, které určují práh citlivosti. Stresové působení mnohých somatických zatížení (operace, srdeční infarkt) je zesíleno prožíváním bolesti a studu.“<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Feldmann, H.: Kompendium lékařské psychologie. Praha, Victoria Publishing 1980.



## **4. Praktická část**

### **4. 1. Hodnocení pojmů**

V teoretické části jsme se podrobněji zabývali definicí pojmu stres a jeho chápáním. V praktické části jsme se pokusili o zaznamenání postojů žáků k pojmům český jazyk, škola, učitel, diktát, sport a sportovní výkon samotnými studenty. Jednalo se o hodnocení dvojic povahově příbuzných tj. český jazyk a diktát, škola a učitel a sport a sportovní výkon. Jako prostředek byla použita metoda Osgoodova sémantického diferenciálu, která umožňuje proniknout do individuálního chápání pojmu, i zjištění, zda existuje společný jmenovatel pro pojetí těchto pojmů danou skupinou respondentů, případně zda se od sebe v tomto směru liší. Pro užití této metody výzkumu byla inspirací studie dr. Kondáše věnovaná trémě.

Od roku 1965 prováděl Dr. Ondrej Kondáš výzkum trémy, ve kterém použil kromě své vlastní škály KSAT (tj. metody na měření stupně subjektivní nepříjemnosti rozličných konkrétních situací), také metodu Osgoodova sémantického diferenciálu.

„Je to citlivá, dostatečně spolehlivá a validní metoda typu škál, přičemž kromě konotativního významu pojmu zachycuje i vztah typu hodnot a postojů.“<sup>30</sup>

Princip metody spočívá v kombinaci škálovací a asociační techniky. Vychází z předpokladu, že každý pojem má pro člověka nejen zjevnější denotativní význam, ale i skryté konotativní (psychologické) významy. Osgood rovněž předpokládal, že konotativní význam každého pojmu lze vyjádřit jako bod v tzv. sémantickém prostoru. Dimenzi sémantického prostoru tvoří jako nejvýznamnější faktor hodnocení, který je doplněn o faktory síly a aktivity. Konstrukce sémantického diferenciálu spočívá ve výběru vhodných párů protikladných adjektiv umístěných na protikladných koncích sedmibodové škály. Hlavními kritérii výběru adjektiv byli jejich reprezentativnost a relevantnost k měřeným pojmům.

Predikční validita této škály je zvýšena kombinací hodnotící škály se škálami faktorů síly a aktivity. Reliabilita sémantického diferenciálu byla za použití techniky test – retest 0,87- 0,91.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Kondáš, O.: Tréma – strach zo skúšky, Bratislava, 1979.

<sup>31</sup> Janoušek, J.: Psychosociální psychologie, Praha, 1988.



Pro svůj výzkum jsme vybrali šest pojmů, respektive tři dvojice pojmů: český jazyk – diktát, škola – učení a sport – sportovní výkon. Použili jsme stupnici devíti protikladných adjektiv, z kterých se tři týkaly faktoru hodnocení, tři faktoru potence a tři faktoru činnosti (aktivity).

Volba adjektivních antonym byla vybrána vzhledem k pojmům, které mají být posuzovány. Byly zvoleny tyto dvojice:

dobrý - zlý

příjemný - nepříjemný

důležitý - nedůležitý

silný - slabý

těžký - lehký

krátký - dlouhý

aktivní - pasivní

napjatý - uvolněný

vzrušený - klidný

První tři dvojice adjektiv měří faktor hodnocení, třetí až šestá faktor síly a sedmá až devátá faktor aktivity.

„Pro analýzu chování a prožívání komunikujících osob je vhodná metoda sémantického diferenciálu, která vychází z pojetí významu jako reprezentačního a zprostředkujícího procesu. Význam v tomto pojetí je reprezentační proto, že obsahuje část celkového chování vyvolaného signifikátem, tj. předmětem nebo jevem vyvolávajícím u organismu určitou reakci. Zároveň je význam zprostředkující proto, že lingvistický znak signifikátu vyvolá reakci organismu, která vede k autostimulaci, a ta zase k vnějšímu chování.

Význam znaku v tomto pojetí je zcela nezávislý na celkovém chování a podmínkách, za nichž se zavádí. Např. termíny „město“ a „vesnice“ se liší významově u různých jedinců podle toho, jak se lišilo jejich chování k místům a jevům těmito termíny označenými. Je zřejmé, že reprezentace v tomto pojetí neznamena reprezentaci působícího



objektu, nýbrž reprezentaci částí vlastních reakcí tímto objektem vyvolaných. Osgood sám říká, že nezachycuje význam denotativní, nýbrž konotativní.“<sup>32</sup>

Konotativním významem rozumíme emocionální význam. Konotát je smysl připisovaný pojmu v konkrétní situaci konkrétním člověkem. Denotát vyjadřuje vztah k realitě, k objektu.

Nevýhodou sémantického diferenciálu je jeho závislost na schopnosti subjektu posoudit vlastní stres, případně jeho stupeň. Výhodou pak je, že zachytí specifičnost emočních zážitků, jejich vázanost na komplexní situace.

---

<sup>32</sup> Výrost, J. - Slaměník, I.: Sociální psychologie, Praha, 1997.



### **4. 3. Zadávání sémantického diferenciálu**

Při zadávání sémantického diferenciálu je nutné dodržet, aby jednotlivé pojmy byly na zvláštních listech papíru. Zvolili jsme formát A5, na kterém byl vždy vytištěn jeden pojem, který měli studenti hodnotit. Na prvním listu papíru byl jako nácvičný pojem prázdniny společně se zadáním: „Na následujících listech budete hodnotit pojmy tak, že na dvojpólové škále vyznačíte křížkem svůj názor (zatrhnete v tabulce svůj dojem z pojmu).“ Zadání bylo nahlas přečteno a na pojmu prázdniny vysvětlen postup a vše názorně nakresleno na tabuli. Jednotlivé pojmy byly záměrně rozdány na dvakrát po třech pojmech a to nejdříve pojmy český jazyk, učitel a sportovní výkon a poté diktát, škola a sport, aby si žáci jednotlivé pojmy nespojovali. Jednalo se nám totiž o srovnání dvojic český jazyk a diktát, škola a učitel a sport a sportovní výkon.

Během vyplňování se žáci chovali klidně, spíše si vyplňovaný materiál zakrývali než by měli snahu opisovat. Zadání a vyplnění trvalo celkem asi 30 minut.

Hodnocení provádí dotazovaná osoba tak, že na každé škále vyznačí křížkem v příslušném zvoleném bodě úsečky, představované prázdnými okénky zastupující jejich hodnocení ve škále 1 – 7.



## **4. 4. Metodika a hypotézy a cíle práce**

Nyní se zaměříme na hypotézy, cíle a metodiku práce.

**4. 4. 1. Cíle:** Cílem naší práce bylo získat odpovědi na tyto okruhy otázek.

Jaké stresory působí na žáky ve školním prostředí?

Jak žáci školní stres po fyzické a psychické stránce prožívají a jak se s ním vyrovnávají?

Uvědomují si žáci skutečnost stresu a jak sami hodnotí vliv stresu na kvalitu svého výkonu?

Jak žáci hodnotí a chápou význam dvojice pojmů český jazyk - diktát, škola - učitel, sport - sportovní výkon?

**4. 4. 2. Hypotézy:**

**4. 4. 2. 1. Hypotéza 1:** Žáci hodnotí a chápou nadřazené pojmy (český jazyk, škola, sport) a podřazené pojmy (diktát, učitel, sportovní výkon) podobně a přiřazují jim společné jmenovatele.

**4. 4. 2. 2. Hypotéza 2:** Výkony žáků při prověřování gramatických znalostí formou diktátu budou pod vlivem silného stresu a nepřípravenosti prověřované látky podobné jako za obvyklých podmínek a připravenosti prověřované látky.

**4. 4. 3. Metodika:** metody jsme vybírali dle účelu, věku respondentů, omezení, aktuálního stavu a časových možností.

Dělení metod: z klinických metod jsme použili rozhovor, pozorování, dotazník, diktát a sémantický diferenciál.

*Dále bychom mohli metody rozdělit dle:*

**4. 4. 3. 1. nástroje:** zde převažovaly metody verbální (rozhovor), tužka - papír (dotazníky, diktáty), dále přístrojové metody - kalkulačka (výpočet průměrů a matic u sémantického diferenciálu) a počítač (příprava dotazníků, listů pro sémantický diferenciál, tvorba grafů). Z větší části se však jednalo o kvalitativní a ne přístrojové zpracování dat.



**4. 4. 3. 2. obsahu:** na verbální

**4. 4. 3. 3. způsobu prezentace:** skupinové (hromadné), pouze při rozhovorech bylo použito i individuální formy.

**4. 4. 3. 4. stupně strukturovanosti:** silně strukturovaných bylo pouze pět otázek v dotazníku, kde respondenti zaškrtovali vhodnou odpověď, ale i zde byla u dvou volná projektivní možnost, semistrukturována byla většina otázek jak v dotaznících tak v rozhovorech a část dotazníku měla mírně nestrukturovaný charakter s prostorem pro projekci.

Jako zdroje informací jsme použili : školní dokumentaci, náslechy v hodinách, rozhovor s učiteli, rozhovory s žáky , dotazníky, diktáty, pozorování v hodinách, o přestávkách i mimo školní budovu (př. cesta ze školy na MHD).

***Klinických metod bylo použito pro jejich výhody:***

jsou individuální, pružné díky tomu, že nejsou vázány striktními předpisy, přinášejí velké množství informací a tak umožňují postihnout komplexnost problematiky. Obecně je udávána také vyšší schopnost vyhodnocovat zkreslování výsledků. Jsme si vědomi i některých *nevýhod*: nejsou dost objektivní, vyhodnocují se podle subjektivních měřítek, dále jsou časově i pracovní náročnější, vyžadují dlouhodobější aktivitu a v neposlední řadě je obtížné z velkého množství informací vybrat to podstatné.

***Testových metod bylo použito pro:***

standardizovaný způsob vyšetření, při kterém se dodržují určitá pravidla, užívá jednotných pomůcek a jednotným způsobem vyhodnocují získané informace.



## **4. 5. Obecná charakteristika použitého dotazníku**

*Dotazník je rozdělen na čtyři části:*

1. V první části na první straně se nejprve zjišťují základní údaje o žácích tj. pohlaví, věk a prospěch. Pro zjištění prospěchu měli žáci zakroužkovat z nabízených možností za A – průměr 1,0 – 1,5, B 1,51 – 2,21 a C 2,21 a více. Předpokládalo se, že prospěch ve škole bude hrát určitou roli ve vlivu stresu na kvalitu výkonu. Dále měli zakroužkovat, zda jsou muž či žena a napsat svůj věk. Bylo zdůrazněno, že dotazník je anonymní, ale protože s některými studenty bude veden ještě rozhovor, požádal jsem předem všechny studenty, aby do dolního levého rohu nakreslili svoji značku, podle které by mohli svůj dotazník identifikovat. Žákům bylo poděkováno za pravdivé vyplnění dotazníku s tím, že pomohou žáku, jako jsou oni sami.

2. Na druhé straně dotazníku žáci odpovídali na otázky týkající se obecně stresorů (otázka jedna a dvě) ve škole, popisem subjektivních projevů stresu (otázka tři) a sebehodnocení (otázka čtyři) ve vztahu k zvládání stresu a zda si myslí, že vliv stresu má pro jejich výkon pozitivní vliv. Nebo jestli naopak mají za to, že se jejich výkon při prověřování školních znalostí pod vlivem stresu snižuje. Pátá otázka se rovněž věnovala zjišťování stresorů ve škole. Každá otázka na zjišťování stresorů ve škole byla položena záměrně jinak, aby žáci stresory popsali co nejširěji. Strukturovaná byla otázka čtyři, kde žáci měli na výběr ze šesti možností k sebehodnocení v prožívání stresu. Ostatní odpovědi na otázky měly prostor k projekci.

3. Třetí část dotazníku se vztahovala k diktátům, které žáci v rámci výzkumu napsali. Dotazník je záměrně jinak řešen graficky, otázky již nejsou číslovány. Grafická změna měla působit motivačně a proti únavě. První otázka měla zjistit, zda pocítovali větší stres při neohlášeném nároku na výkon (diktátu) a v atmosféře směřující proti zásadám duševní hygieny, nebo pocítoují stres stále stejné intenzity i při výkonu (diktátu) předem ohlášeném a v příjemném prostředí. V otázce druhé měli popsat stresory, které na ně působili v atmosféře špatné duševní hygieny, v prostředí řady stresorů až makrostresorů a kdy o požadovaném



nároku na výkon předem nevěděli. V třetí otázce měli popsat stresory v běžné hodině při opakování učiva. Otázka čtvrtá byla rozdělena na dvě části. V první měli popsat prožívání stresu před a po práci, při které na ně působila řada stresorů a v druhé při běžné hodině. V otázce páté se opět zjišťovalo žákovo sebehodnocení vlivu stresu na vlastní výkon. Zda se v jeho případě jedná o pozitivní vliv stresu na výkon či o vliv negativní. Otázka jedna až čtyři byla projektivní, otázka pátá byla strukturovaná (žáci měli na výběr ze tří možností).

4. Ve čtvrté části se zjišťovaly stresory v konkrétních předmětech. V našem případě v českém jazyce a tělesné výchově (otázka šestá). Otázka byla projektivní. Sedmá otázka byla strukturována s možností projekce a měla za úkol zjistit žákovy mechanismy vyrovnávání se se stresem. Na výběr měli ze čtyř možností, jako pátou možnost mohli napsat vlastní mechanismus. V osmé otázce měli žáci označit jeden z nabízených pěti nejčastějších školních stresorů, který je podle nich nejsilnější. Poslední desátá otázka se opět ptala na konkrétní vyučovací předmět (tělesnou výchovu) a žáci měli za úkol označit jeden z pěti nabízených stresorů, nebo doplnit o stresor vlastní.

Cílem dotazníku bylo zpracování získaných informací, základní rozčlenění žáků pro vybrání vhodných adeptů na rozhovory.



## **4. 6. Obecná charakteristika zadání a hodnocení nároku na výkon (diktátu).**

Úkolem této metody bylo zjistit vliv stresu na kvalitu výkonu.

Všechny tři skupiny psaly dva stejné diktáty. Ty se nelišily svým rozsahem, ale svojí obtížností.

Dvě skupiny psaly lehčí práci v hodině českého jazyka (tedy v hodině kam diktát patří), navíc o práci byly předem informovány a předcházející hodinu si opakovaly mluvnické jevy, které se v práci objeví. Žáci tedy měli látku procvičenou, o budoucí výkonové situaci byli informováni. V hodině navíc panovala příjemná atmosféra a žáci věděli, že práce nebude hodnocena. Na samotnou práci byl dostatek času.

Těžší práci naopak psali v jiné hodině než je český jazyk (například na suplování hudební výchovy). O práci nebyli předem informováni, mluvnické jevy nebyly předem opakovány. Práce se psala v časové tísní před zvoněním na přestávku. Navíc žáci byli upozorněni na důležitost práce, na přísné známkování, které bude probíhat nestandardně pod dohledem paní ředitelky. Důležitost práce byla zdůrazněna i možností přeřazením na jinou školu. Dalším stresorem byl sám vyučující, který předstíral velmi špatnou náladu. Byla snaha vést hodinu proti zásadám duševní hygieny.

Třetí skupina psala obě práce v opačném pořadí za podobných podmínek.

Hodnocení diktátu bylo zvoleno následujícím způsobem:

0 – 1 chyba jednička

2 – 3 chyby dvojka

4 – 6 chyb trojka

7 – 9 chyb čtyřka

10 a více chyb pětka.

Známkování bylo zvoleno dle obvyklého hodnocení podobných úkolů testovaných tříd.



## **4. 7. Charakteristika vedení rozhovoru**

U rozhovorů byl předem stanovený cíl, ale postup ani otázky nebyly přesně vymezeny. Během rozhovorů byl vytvořen víceméně shodný, vlastní způsob kladení i formulace otázek na zvolené téma. Kontakt s žáky byl vytvořený díky předcházejícím aktivitám (praxe, zadávání dotazníku, náslechy...), a tak jsme se mohli plně věnovat tématu. Podkladem pro vedení rozhovoru byl vyplněný dotazník a předešlé kontakty. První otázky byly obecnější a širší, postupně jsme se dostávali k otázkám přesnějším a konkrétnějším. Snažili jsme se dozvědět vždy co nejvíce informací k problematice, k popisu mechanismu stresu, k jejich vlastním zkušenostem a prožitkům. Snažili jsme se ověřit si některé svoje hypotézy a domněnky bez toho, že by jsme vlastní názor podsouvali dotazovaným. Raději jsme se snažili otázku formulovat obecněji nebo podle informací zjištěných od žáka, než používat sugestivních otázek. Zkreslení použitím sugestivních otázek by znehodnotilo provedení dotazování a takto zjištěné informace by nebylo možné použít.

### *Problematika zkoumání:*

1. ochota a schopnost člověka zabývat se vlastní subjektivitou
2. referovat o ní druhému pomocí tak nepřesného nástroje jako je jazyk



## **4. 8. Popis zkoumaných skupin a prostředí**

### **4. 8. 1. Vzorek**

Pro svůj výzkum jsme zvolili celkem tři skupiny.

#### **4. 8. 1. 1. První skupina (experimentální)**

Žáci sedmé třídy (7.A) základní školy v Novém Boru náměstí Míru 128.

Škola má dlouholetou tradici a velmi dobrou úroveň.

Hlavním důvodem byla osobní znalost prostředí, protože jsem na této škole absolvoval svoji souvislou praxi v rámci studia na pedagogické fakultě Technické univerzity v Liberci. Díky tomu jsem měl velmi dobrou komunikaci s vyučujícími i žáky.

Počet dívek ve skupině byl jedenáct, počet hochů by devět, celkem tedy 20 žáků.

#### **4. 8. 1. 2. Druhá skupina (experimentální)**

Žáci sedmé třídy (7.D) základní školy v Novém Boru náměstí Míru 128.

Důvodem pro zvolení třídy stejné školy a stejného ročníku byla srovnatelnost skupin.

Počet dívek ve skupině byl jedenáct, chlapců bylo deset, celkem tedy 21 žáků.

#### **4. 8. 1. 3. Třetí skupina (kontrolní)**

Žáci sedmé třídy (7.B) základní školy v Novém Boru náměstí Míru 128.

Důvody výběru této skupiny jsou stejné jako u obou předcházejících skupin.

Počet dívek ve skupině dvanáct, chlapců devět, celkem 21 žáků.



Sedmé třídy byly zvoleny z těchto důvodů – žáci jsou již dobře adaptováni na druhý stupeň základní školy,

- žáci ještě nejsou zatíženi hrozbou přijímacího řízení na střední školu popř. učiliště, tedy makrostresorem.

#### **4. 8. 2. Popis školního zařízení:**

Základní škola náměstí Míru 128 v Novém Boru je druhou největší školou na okrese Česká Lípa. Původní historická budova byla v roce 1993 rozšířena o novou moderní dostavbu. Jedná se o školu s rozšířenou výukou jazyků angličtiny a němčiny. Ve školním roce 2001/2002 navštěvovalo školu 771 žáků, které vyučovalo 48 kvalifikovaných pedagogů. Škola má 34 kmenových tříd. Ve škole je k dispozici 30 odborných učeben a žáci mají na výběr ze třinácti volitelných předmětů a deseti zájmových kroužků. Škola je vybavena vlastní knihovnou, tělocvičnou i školní jídelnou.

Rodinné zázemí bylo dle výpovědí pedagogických pracovníků, zejména třídních učitelů a výchovného poradce průměrné.

Zdravotní stav žáků byl dobrý a nikdo nebyl dlouhodobě léčen pro psychické potíže nebo poruchy.

Celkem se výzkumu účastnilo šedesát respondentů.

Máme tedy tři skupiny rozdělené podle tříd a dvě skupiny rozdělené podle pohlaví.

Výzkum proběhl v měsíci březnu a dubnu roku 2002.



## **5. Vlastní experimentální část - výsledky**

### **5. 1. Zpracování Osgoodova sémantického diferenciálu**

#### *Chápání pojmů*

##### **5. 1. 1. Hodnocení pojmu český jazyk**

Pojem český jazyk je celkově hodnocen neutrálně. U třídy 7.A průměrem 3,49 u 7.B 3,47 u 7.C 3,23. Celkově pak průměrem 3,39. Rozptyl hodnocení je velký od 1,6 do 5.

Pokud se zaměříme na adjektiva, pak zjistíme, že k pojmu český jazyk se váží neutrálně příjemný a nepříjemný, slabý a silný. Výrazněji se váží adjektiva zlý ze škály dobrý - zlý, důležitý ze škály důležitý - nedůležitý, těžký ze škály těžký - lehký, dlouhý ze škály krátký - dlouhý, aktivní ze škály aktivní - pasivní, uvolněný ze škály vzrušený - uvolněný a klidný ze škály klidný - vzrušený. Nejvýraznější odchylka byla přitom od neutrální hodnoty u charakteristiky důležitý.

##### **5. 1. 2. Hodnocení pojmu diktát**

Pojem diktát je celkově hodnocen mírně negativně u 7.A průměrem 3,94 u 7.B 3,69 u 7.D 3,65. Celkově pak průměrem 3,75. Rozptyl hodnocení je výrazně nižší než je tomu u hodnocení pojmu český jazyk a to od 2,9 – 4,7.

Z hlediska adjektiv je hodnocen pojem diktát neutrálně adjektivy ze škál silný – slabý, aktivní – pasivní. Mírnou odchylku zaznamenáváme u adjektiv ze škál vzrušený – klidný a to negativním směrem. Výrazněji se k pojmu diktát váží zlý ze škály zlý – dobrý, důležitý ze škály důležitý – nedůležitý, těžký ze škály těžký – lehký a to v pořadí vzestupném, jak jsou uvedena. Dále se výrazně přiklání respondenti k adjektivu napjatý a dlouhý ze škál napjatý – uvolněný a krátký – dlouhý. Nejvýrazněji se váže k pojmu diktát adjektivum nepříjemný ze škály příjemný – nepříjemný.



### **5. 1. 3. Porovnání hodnocení pojmů český jazyk a diktát**

Škála:

1. dobrý – zlý: český jazyk je hodnocen spíše jako dobrý, diktát více jako zlý
2. příjemný – nepříjemný: hodně nepříjemně je hodnocen diktát, český jazyk hodnocen neutrálně
3. důležitý – nedůležitý: hodně důležitě je hodnocen český jazyk, diktát méně

Z hlediska faktoru hodnocení hodnotí žáci pozitivně český jazyk, diktát negativně.

4. Silný – slabý: oba pojmy jsou hodnoceny neutrálně
5. těžký – lehký: oba pojmy jsou hodnoceny jako těžké
6. krátký – dlouhý: oba pojmy žáci hodnotí jako dlouhé, diktát více

Z hlediska faktoru potence jsou oba pojmy hodnoceny mírně negativně.

7. Aktivní – pasivní: výrazněji aktivněji je hodnocen český jazyk
8. napjatý – uvolněný: napjatě je pocíťován diktát, mírně uvolněně český jazyk
9. vzrušený – klidný: neutrálně je hodnocen diktát, klidněji hodnotí žáci český jazyk.

Z hlediska faktoru aktivity je mírně neaktivně hodnocen český jazyk, mírně aktivně diktát.

Celkově je český jazyk hodnocen mírně pozitivně, diktát mírně negativně.



|             |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| český jazyk | 3,39 celkový průměr |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



#### **5. 1. 4. Hodnocení pojmu škola**

Pojem škola je hodnocen neutrálně celkovým průměrem 3,49. U 7.A průměrem 3,6 u 7.B 3,44 a 7.D 3,38. Rozptyl hodnocení je od 2,4 do 4,78.

K pojmu škola se váží adjektiva důležitý ze škály důležitý – nedůležitý, těžký ze škály těžký – lehký a aktivní ze škály aktivní – pasivní. Neutrálně se ke škole váží adjektiva dobrý – zlý, silný – slabý, uvolněný – napjatý. Mírně se k pojmu škola váže adjektivum klidný ze škály vzrušený – klidný.

Nejvýraznější odchylka od průměru byla u adjektiva důležitý.

#### **5. 1. 5. Hodnocení pojmu učitel**

Pojem učitel je hodnocen celkovým průměrem 3,46 tedy neutrálně. 7.A ohodnotila pojem průměrem 3,49, 7.B 3,6 a 7.D 3,36. Rozptyl hodnocení se pohyboval mezi 2,3 a 4,4.

Zaměříme – li se na adjektiva ze škály důležitý – nedůležitý se výrazně váže důležitý a ze škály uvolněný – klidný adjektivum klidný.

Ze škál dobrý – zlý se váže dobrý, ze škály silný slabý se váže silný a aktivní ze škály aktivní – pasivní. Neutrálně jsou hodnocena adjektiva dlouhý – krátký.

#### **5. 1. 6. Porovnání hodnocení pojmu škola a učitel.**

Škála:

1. dobrý - zlý: jako dobrý je hodnocen učitel, škola je hodnocena neutrálně
2. příjemný - nepříjemný: neutrálně je hodnocen učitel, škola je hodnocena jako nepříjemná
3. důležitý - nedůležitý: oba pojmy jsou hodnoceny jako důležité, škola je hodnocena jako velmi důležitá

Z hlediska faktoru hodnocení jsou oba pojmy hodnoceny pozitivně.

4. silný - slabý: oba pojmy se mírně přiklání k adjektivu silný.



5. těžký - lehký: škola je pocíťována jako těžká, k pojmu učitel se mírně váže adjektivum lehký

6. krátký - dlouhý: jako velmi dlouhá je chápána škola, k učiteli se toto adjektivum váže mírně

Z hlediska hodnocení faktoru potence jsou oba pojmy hodnoceny mírně negativně.

7. aktivní - pasivní: oba pojmy hodnoceny jako aktivní

8. napjatý - uvolněný: škola hodnocena neutrálně, učitel uvolněně

10. vzrušený - klidný: oba pojmy hodnoceny jako klidné, učitel více

Z hlediska hodnocení faktoru aktivity je učitel hodnocen jako aktivní, škola neutrálně.

Celkově jsou oba pojmy hodnoceny neutrálně.

#### **5. 1. 7. Hodnocení pojmu sport**

Pojem sport je hodnocen pozitivně celkovým průměrem 2,79. U 7.A průměrem 3, u 7.B 2,87 a u 7.D 2,57. Rozptyl hodnocení se pohybuje mezi 1 a 4,11. Rozptyly jsou velké a musíme zdůraznit, že silně negativní byly pouze tři respondenti.

K pojmu sport se výrazně váže adjektivum aktivní ze škály aktivní - pasivní. Další adjektiva, ke kterým se pojem sport váže, jsou dobrý ze škály dobrý - zlý, příjemný ze škály příjemný - nepříjemný, důležitý ze škály důležitý - nedůležitý. Z hlediska hodnocení potence se váží adjektiva silný ze škály silný - slabý a lehký ze škály těžký - lehký. Neutrálně se váží adjektiva ve škále napjatý - uvolněný a vzrušený - klidný.

#### **5. 1. 8. Hodnocení pojmu sportovní výkon**

Pojem sportovní výkon je celkově hodnocen pozitivně průměrem 2,65 u 7.A 2,97, 7.B 2,58 a 7.D 2,57. Rozptyl udávaných hodnot je od 1,1 do 5. Rovněž zde tři respondenti hodnotily pojem sportovní výkon extrémně negativně.

Ze škály dobrý zlý se váže k pojmu sportovní výkon adjektivum dobrý, ze škály příjemný - nepříjemný adjektivum příjemný a důležitý ze škály důležitý - nedůležitý. Z adjektiv posuzujících potenci se váže silný ze škály silný - slabý a těžký, ze škály těžký -



lehký a ze škály krátký – dlouhý se žáci mírně přiklání k adjektivu dlouhý. Nejvýrazněji se přiklání k adjektivu aktivní ze škály aktivní – pasivní.

#### **5. 1. 9. Porovnání hodnocení pojmů sport a sportovní výkon**

Škála:

1. dobrý – zlý: jako dobrý je hodnocen sport i sportovní výkon
2. příjemný – nepříjemný: oba pojmy hodnoceny jako příjemné
3. důležitý – nedůležitý: oba pojmy hodnoceny jako důležité

Z hlediska faktoru hodnocení jsou sport i sportovní výkon hodnoceny velmi pozitivně.

4. silný – slabý: oba pojmy se přiklání k adjektivu silný
5. těžký – lehký: sport hodnocen jako lehký, sportovní výkon hodnocen jako těžký
6. krátký – dlouhý: jako mírně dlouhé jsou hodnoceny oba pojmy

Z hlediska faktoru potence je mírně potentněji hodnocen sportovní výkon.

7. aktivní – pasivní: oba pojmy hodnoceny velmi aktivně
8. napjatý – uvolněný: sport je chápán mírně uvolněně, sportovní výkon spíše

napjatě

9. vzrušený – klidný: neutrálně jsou hodnoceny oba pojmy

Z hlediska faktoru aktivity jsou oba pojmy hodnoceny aktivně, mírně aktivněji sportovní výkon.



| diktát        | 3,75 celkový průměr |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
|---------------|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Adjektiva     | a1                  | a2 | a3 | a4 | a5 | a6 | a7 | a8 | a9 | a10 | a11 | a12 | a13 | a14 | a15 | a16 | a17 | a18 | b1 | b2 | b3 | b4 | b5 | b6 | b7 | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14 | b15 |
| dobrý         | 5                   | 4  | 2  | 6  | 5  | 5  | 3  | 4  | 3  | 3   | 5   | 6   | 7   | 7   | 4   | 5   | 5   | 3   | 4  | 6  | 3  | 3  | 5  | 4  | 3  | 3  | 5  | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 5   |
| příjemný      | 5                   | 4  | 6  | 6  | 5  | 6  | 6  | 4  | 5  | 6   | 4   | 5   | 7   | 7   | 5   | 6   | 7   | 4   | 7  | 6  | 5  | 7  | 5  | 6  | 4  | 7  | 7  | 6   | 4   | 6   | 5   | 4   | 5   |
| důležitý      | 4                   | 3  | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 2   | 4   | 7   | 3   | 3   | 2   | 2   | 7  | 4  | 1  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3   | 2   | 5   | 3   | 2   | 2   |
| f. h.         | 14                  | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 9  | 10 | 11  | 10  | 13  | 18  | 21  | 12  | 14  | 14  | 9   | 18 | 16 | 9  | 14 | 13 | 13 | 9  | 12 | 15 | 11  | 10  | 15  | 12  | 9   | 12  |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| silný         | 4                   | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 2  | 4  | 4  | 1  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 3   | 6   | 4   | 3   |
| těžký         | 3                   | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2   | 3   | 3   | 1   | 1   | 3   | 2   | 1   | 4   | 1  | 4  | 5  | 2  | 3  | 1  | 4  | 5  | 4  | 5   | 4   | 2   | 4   | 3   | 2   |
| krátký        | 5                   | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 6  | 6   | 5   | 5   | 7   | 7   | 4   | 6   | 6   | 4   | 6  | 1  | 6  | 7  | 5  | 7  | 4  | 4  | 5  | 4   | 4   | 7   | 4   | 4   | 5   |
| f. p.         | 12                  | 12 | 12 | 10 | 12 | 10 | 11 | 11 | 13 | 11  | 12  | 12  | 12  | 12  | 11  | 12  | 10  | 12  | 9  | 9  | 15 | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 13 | 12  | 12  | 12  | 14  | 11  | 10  |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| aktivní       | 4                   | 5  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 1  | 4   | 4   | 4   | 1   | 7   | 4   | 4   | 2   | 4   | 4  | 4  | 6  | 4  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4   | 4   | 6   | 2   | 1   | 4   |
| napijatý      | 6                   | 2  | 4  | 3  | 6  | 1  | 5  | 5  | 5  | 3   | 2   | 3   | 2   | 7   | 3   | 1   | 2   | 4   | 1  | 1  | 2  | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2  | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 1   |
| vzrušený      | 6                   | 2  | 4  | 2  | 6  | 1  | 6  | 6  | 4  | 2   | 6   | 6   | 4   | 7   | 4   | 4   | 3   | 4   | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 2   | 4   | 7   | 6   | 5   | 2   |
| f. a.         | 16                  | 9  | 12 | 7  | 16 | 6  | 15 | 13 | 10 | 9   | 12  | 13  | 7   | 21  | 11  | 9   | 7   | 12  | 7  | 9  | 12 | 8  | 10 | 9  | 6  | 5  | 6  | 8   | 11  | 16  | 12  | 9   | 7   |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| součet        | 68                  | 55 | 58 | 53 | 66 | 52 | 59 | 53 | 56 | 53  | 56  | 63  | 67  | 87  | 57  | 61  | 55  | 54  | 61 | 59 | 60 | 56 | 58 | 57 | 48 | 55 | 62 | 54  | 55  | 70  | 64  | 49  | 51  |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| sport         | 2,79 celkový průměr |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| Adjektiva     | a1                  | a2 | a3 | a4 | a5 | a6 | a7 | a8 | a9 | a10 | a11 | a12 | a13 | a14 | a15 | a16 | a17 | a18 | b1 | b2 | b3 | b4 | b5 | b6 | b7 | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14 | b15 |
| dobrý         | 2                   | 1  | 1  | 3  | 4  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 7   | 3  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1   | 1   | 1   | 1   | 4   | 1   |
| příjemný      | 3                   | 1  | 1  | 3  | 3  | 2  | 3  | 1  | 2  | 1   | 2   | 1   | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   | 7   | 4  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 2   | 2   | 3   | 1   | 4   | 1   |
| důležitý      | 2                   | 1  | 1  | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 4   | 3   | 1   | 1   | 1   | 6   | 5  | 2  | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  | 7  | 2   | 1   | 1   | 3   | 5   | 1   |
| f. h.         | 7                   | 3  | 3  | 10 | 10 | 5  | 6  | 3  | 5  | 3   | 4   | 3   | 9   | 6   | 5   | 3   | 3   | 20  | 12 | 4  | 6  | 6  | 6  | 3  | 4  | 5  | 15 | 5   | 4   | 5   | 5   | 13  | 3   |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| silný         | 2                   | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4   | 2   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 1   | 1   | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 5  | 4   | 3   | 4   | 2   | 4   | 3   |
| těžký         | 2                   | 7  | 4  | 6  | 2  | 5  | 4  | 7  | 5  | 4   | 7   | 7   | 4   | 7   | 5   | 1   | 7   | 1   | 3  | 2  | 6  | 2  | 3  | 7  | 2  | 7  | 4  | 3   | 3   | 5   | 6   | 3   | 2   |
| krátký        | 4                   | 4  | 5  | 4  | 4  | 2  | 5  | 6  | 4  | 4   | 2   | 6   | 1   | 1   | 2   | 4   | 1   | 7   | 4  | 3  | 5  | 3  | 3  | 7  | 7  | 4  | 4  | 1   | 4   | 4   | 6   | 4   | 6   |
| f. p.         | 8                   | 15 | 13 | 13 | 10 | 11 | 12 | 17 | 13 | 12  | 11  | 17  | 8   | 12  | 11  | 9   | 9   | 9   | 11 | 8  | 14 | 8  | 10 | 15 | 11 | 14 | 13 | 8   | 10  | 13  | 14  | 11  | 11  |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| aktivní       | 1                   | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 4   | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   |
| napijatý      | 1                   | 7  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 7  | 7  | 3   | 5   | 7   | 5   | 6   | 5   | 1   | 1   | 1   | 1  | 3  | 2  | 5  | 2  | 1  | 4  | 1  | 3  | 6   | 6   | 4   | 4   | 5   | 5   |
| vzrušený      | 1                   | 1  | 7  | 4  | 4  | 5  | 4  | 7  | 6  | 4   | 4   | 7   | 4   | 4   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1  | 4  | 2  | 3  | 4  | 1  | 4  | 6  | 4  | 6   | 1   | 4   | 2   | 6   | 2   |
| f. a.         | 3                   | 9  | 12 | 10 | 11 | 10 | 9  | 15 | 15 | 8   | 10  | 15  | 10  | 11  | 8   | 3   | 3   | 6   | 4  | 9  | 5  | 10 | 7  | 3  | 9  | 8  | 9  | 13  | 8   | 9   | 7   | 13  | 8   |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| součet        | 33                  | 45 | 44 | 56 | 51 | 42 | 45 | 55 | 51 | 38  | 40  | 55  | 44  | 47  | 40  | 27  | 27  | 64  | 50 | 33 | 45 | 38 | 39 | 39 | 39 | 46 | 65 | 39  | 36  | 45  | 45  | 61  | 36  |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| sportovní výř | 2,65 celkový průměr |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| Adjektiva     | a1                  | a2 | a3 | a4 | a5 | a6 | a7 | a8 | a9 | a10 | a11 | a12 | a13 | a14 | a15 | a16 | a17 | a18 | b1 | b2 | b3 | b4 | b5 | b6 | b7 | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14 | b15 |
| dobrý         | 3                   | 2  | 3  | 2  | 4  | 3  | 1  | 6  | 1  | 2   | 2   | 1   | 4   | 2   | 2   | 3   | 1   | 7   | 2  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 5  | 1  | 2  | 4   | 2   | 1   | 2   | 3   | 1   |
| příjemný      | 4                   | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 1  | 6  | 1  | 1   | 1   | 1   | 4   | 3   | 3   | 4   | 1   | 7   | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 1  | 5  | 1  | 1  | 3   | 2   | 1   | 4   | 1   | 1   |
| důležitý      | 5                   | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 2   | 5   | 2   | 2   | 2   | 2   | 7   | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 3  | 4  | 1  | 2  | 2   | 4   | 1   | 3   | 2   | 2   |
|               | 12                  | 7  | 8  | 5  | 8  | 7  | 3  | 14 | 3  | 4   | 4   | 4   | 13  | 7   | 7   | 9   | 4   | 21  | 5  | 3  | 6  | 4  | 8  | 5  | 14 | 3  | 5  | 9   | 8   | 3   | 9   | 6   | 4   |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| silný         | 4                   | 2  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 2  | 1  | 4   | 2   | 1   | 6   | 4   | 3   | 6   | 2   | 7   | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2  | 5  | 2  | 1  | 4   | 3   | 1   | 4   | 2   | 2   |
| těžký         | 4                   | 4  | 2  | 2  | 4  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2   | 6   | 4   | 4   | 2   | 4   | 4   | 3   | 1   | 4  | 2  | 1  | 1  | 2  | 4  | 5  | 1  | 1  | 5   | 2   | 1   | 2   | 3   | 2   |
| krátký        | 4                   | 5  | 4  | 1  | 4  | 5  | 4  | 4  | 7  | 7   | 7   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 1   | 7   | 3  | 4  | 6  | 3  | 4  | 6  | 5  | 3  | 7  | 3   | 4   | 7   | 4   | 3   | 2   |
|               | 12                  | 11 | 10 | 5  | 12 | 11 | 9  | 8  | 9  | 13  | 15  | 9   | 14  | 9   | 10  | 12  | 6   | 15  | 10 | 9  | 10 | 7  | 7  | 12 | 15 | 6  | 9  | 12  | 9   | 9   | 10  | 8   | 6   |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| aktivní       | 1                   | 1  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 4  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 7   | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 2  | 1  | 1   | 2   | 1   | 4   | 2   | 1   |
| napijatý      | 2                   | 6  | 4  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 1  | 7   | 7   | 4   | 3   | 5   | 4   | 3   | 1   | 1   | 6  | 1  | 5  | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2   | 6   | 3   | 1   | 3   | 1   |
| vzrušený      | 4                   | 6  | 4  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 1  | 7   | 7   | 4   | 4   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 4  | 1  | 7  | 1  | 3  | 4  | 3  | 4  | 1  | 4   | 7   | 2   | 2   | 2   | 2   |
|               | 7                   | 13 | 11 | 5  | 10 | 10 | 3  | 8  | 3  | 15  | 15  | 9   | 8   | 9   | 8   | 5   | 3   | 9   | 12 | 3  | 13 | 3  | 6  | 8  | 10 | 9  | 3  | 7   | 15  | 6   | 7   | 7   | 4   |
|               |                     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
| součet        | 55                  | 49 | 47 | 25 | 50 | 46 | 27 | 52 | 27 | 49  | 53  | 35  | 62  | 41  | 42  | 47  | 23  | 81  | 42 | 27 | 45 | 25 | 36 | 42 | 68 | 27 | 31 | 49  | 49  | 30  | 45  | 35  | 2   |



## **5. 2. Zpracování dotazníku**

Úvodem bychom rádi upozornili, že používáme výpovědi žáků, tak jak je uvedli do dotazníků (včetně pravopisných chyb) a jejich vyjádření jsou často hovorová a někdy i nespisovná. Všechna vyjádření byla ponechána v těchto tvarech, protože lépe vystihují podstatu problému a jejich „překládáním“ by byla zcela znehodnocena možnost kvalitativního zpracování.

### **5. 2. 1. Otázka č. 1,2 a 5**

Tyto otázky můžeme spojit a získat tak ucelený popis stresorů působících na žáky při prověřování znalostí z jejich vlastního pohledu.

Všichni žáci nebyli schopni odpovědět na otázku, na kterou jsme se ptali např. na otázku domnívá - li se, existuje - li něco, co při zkoušení či písemném testu omezuje jeho výkon, někteří odpovídali: „Ze zkoušení, z toho, že jsem se špatně naučila, že neumím na danou otázku odpovědět dobrou nebo špatnou odpovědí.“ Někteří tedy popisovali samotnou schopnost výkonu. Většinou však žáci odpovídali k věci, popisované stresory se často opakovaly. Pokusili jsme se je tedy seřadit a rozdělit je dle četnosti, jak se objevovaly v odpovědích respondentů.

#### **5. 2. 1. 1. Největší četnost opakování zaznamenaly tyto stresory:**

*Tréma*, „okna“ – žáci popsali jako nejvýraznější stresor samotný strach z budoucího stresu, z možného výpadku paměti – „Bojím se, že vše zapomenu, ačkoli jsem se naučila, nepředvedu co umím. Občas se stává

že mi „dojde dech“ a zapomenu většinu vědomostí.“

*Učitel* – „když je nervózní, má špatnou náladu, křičí, zasedne si na někoho, dívá se na mě, nezvládá třídu, pohádá se s někým.“



*Ruch* – povídání (rušení) učitele či ostatními žáky, popřípadě školním rozhlasem, vykřikování, smání se ve třídě, ruch na chodbě či pod okny školy. „Když někdo ruší, nebo když do mě sousedka neustále kope, abych jí poradila znervózňuje mě to a když se mě ještě ke všemu zeptá na něco co nevím tak jsem hotová.“

*Známka*

*Posměch* – „Že něco nebudu vědět a ostatní se mi vysmějou, že jsem hloupá nebo se přereknu a třída se začne smát, ale neuvědomuje si, že příště tam možná bude on a může se mu stát to samé.“

### **5. 2. 1. 2. Stresory, které žáci uvedli třikrát a více:**

*Nečekané prověřování znalostí*

*Únava*

*Styl výběru zkoušeného*

*Umět velké množství látky*

*Časová tíseň*

### **5. 2. 1. 3. Stresory, které žáci uvedli dvakrát a méně:**

*Domácí trest*

*Posměch, že toho hodně vím*

*Potřeba na toaletu*

*Nevyspalost*

*Horko, dusno*

*Hlad*

*Bolesti*

*Neporozumění otázce*

*Čtvrtletní a důležité práce*

*Nepochopení látky*



Otázka číslo pět byla širší. Žáci mohli mimo stresorů působících na ně při výkonu popsat i stresory, se kterými se setkávají ve školním prostředí.

Žáci v této otázce jako stresor nejčastěji uváděli:

*Šikana* – „Posměch starších žáků, bití, povyšování se.“

*Nespravedlnost* – „Učitel si na někoho zasedne a druhému dává samé jedničky za nic. Nebo když zařazuje žáky do kategorií, které si udělá na začátku roku a když se ten žák zlepší tak to učitel nevnímá a považuje ho za stejné nemehlo.“

Ojedinělým, pravděpodobně spojeným se šikanou, byl stresor *osamělosti*: „Když nemáme kamarády, protože s nimi se dá ledačco vyřešit, poradit se s nimi a máte v nich oporu – dodávají vám odvahu a jistotu.“

Celkově chlapci uváděli větší a rozmanitější množství stresorů.

### **5. 2. 2. Otázka číslo 3**

Snažili jsme se o získání informací o subjektivním pocitu žáků při prověřování znalostí na školní půdě.

Před zkoušením žáci téměř shodně pociťují nervozitu. Objevují se obavy, strach ze selhání v případě přípravy i bez: „Bojím se, že se mě zeptá na něco co neumím.“ Strach, který po rozdání práce (zadání otázky) u většiny opadne („začnu nepřemýšlet, ale po chvíli se zamyslím a jde to“) a u jiných se znásobí neschopností odpovědět na první otázku („nejhorší je, když všichni kolem píšou“), šumem a okolním psaním spolužáků, učitelovo procházením po třídě apod. Vliv má míra znalostí a to nejen, zda se žák na danou hodinu připravil, na obtížnosti látky, ale i zda látku pochopil. Studenty stresují pochybnosti o vlastních znalostech, obavy, že nepochopí zadání. Rozhodně bychom situaci mohli rozdělit dle toho, zda umí, či neumí: „Když jsem naučená, mám dobré svědomí, že jsem se to naučila a že to vyjde.“



Žáci často vedle psychického prožívání stresu popisují fyziologické příznaky – pocení rukou, „rozklepání se“, nevolnost, horko, zrychlený dech, tlukot srdce.

Osamělým pocitem prožívání stresu nebyla ani výpověď: „Říkám si snaž se! Když to nezkazíš, tak to bude dobré.“ „Umím –li látku cítím se v klidu.“ Žáci si tedy uvědomují eustres.

Velice časté jsou výpovědi typu: „Umím látku, ale zapomenu jí.“

Další příklady výpovědí:

„Cítím se jak králík v kleci.“

„Jsem sevřený“

„Při těžkém testu je mi špatně“

„Strach z toho, že něco zapomenu a učitel se na mě bude zlobit“

Objevily se odpovědi typu: „cítím se v klidu“ a to především u chlapců.

U dívek převažovaly obavy z výpadku paměti, ztrapnění se a obecně větší pocit neschopnosti soustředit se než u chlapců.

### **5. 2. 3. Otázka č. 4**

Zjišťovali jsme, zda si žáci myslí, že je stres spíše pozitivně naladí na lepší výkon, nebo jestli si naopak myslí, že jejich výkon při prověřování školních znalostí je pod vlivem stresu horší.

Žáci měli na výběr z šesti možností od plně pozitivního pocitu vlivu stresu na výkon až po vliv zcela negativní.

Nejčastější odpověď byla za d) cítím zvýšené napětí a hůře se soustředím na svůj výkon. Druhou nejčastější odpovědí bylo za c) cítím zvýšené napětí, ale nesnižuje to můj výkon.

Rozdělili bychom však odpovědi na odpovědi s pozitivním vlivem stresu na výkon a na odpovědi s negativním vlivem stresu na výkon, dostaneme výsledek odpovědí zcela shodný pro pozitivní vliv stresu na výkon i pro vliv negativní.



Srovnejte v následující tabulce.

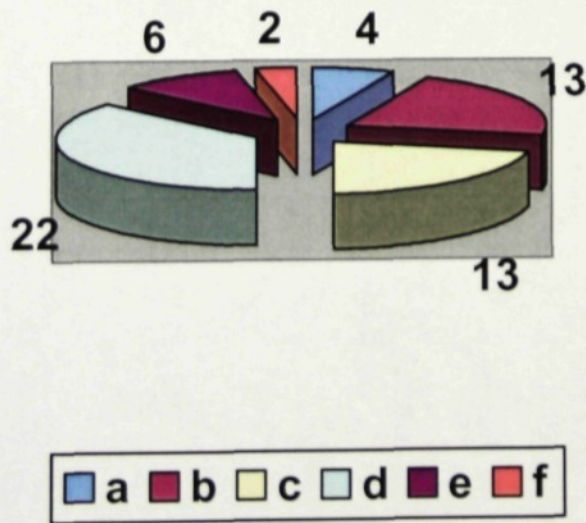
Tabulka 1:

| Odpověď | Chlapci | Dívky | Celkem |
|---------|---------|-------|--------|
| a       | 2       | 2     | 4      |
| b       | 8       | 5     | 13     |
| c       | 5       | 8     | 13     |
| d       | 9       | 13    | 22     |
| e       | 2       | 4     | 6      |
| f       | 1       | 1     | 2      |
| celkem  | 27      | 33    |        |

Z tabulky je patrné, že chlapci se v sebehodnocení stresovanosti na výkon řadí více ke skupinám, kterým stres spíše nesnižuje výkon. Celkově se tedy projevuje, že chlapci jsou méně stresováni než dívky.

Graf 1

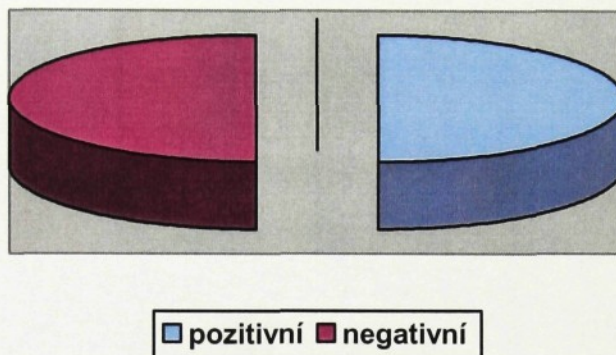
Vliv hodnocení stresu na kvalitu výkonu





## **Graf 2**

### **Vliv stresu na vlastní výkon (hodnocení žáků)**



#### **5. 2. 4. Otázka číslo 6**

Otázka šestá se ptala na to, zda žáci pocítovali větší strach při neohlášeném nároku na výkon (diktátu) a v nepříjemné atmosféře směřující proti zásadám duševní hygieny. Nebo zda pocítovali větší stres při nároku na výkon předem ohlášený a v příjemném prostředí, či zda pocítovali v obou případech stres stejné intenzity.

Odpovědi zněli rezolutně. 88% žáků se domnívá, že rozhodně větší strach měli při neohlášeném nároku na výkon (diktát). 11% udává větší strach při nároku na výkon (diktát), o kterém dopředu věděli. 1% žáků udává, že stres prožívali stejně intenzivně.

#### **5. 2. 5. Otázka číslo 7 a číslo 8**

Otázka sedmá měla za úkol popsat stresory, které na žáky působily v prostředí špatné duševní hygieny, v prostředí řady stresorů a kdy o požadovaném nároku na výkon žáci



předem nevěděli, otázka osmá měla popsat stresory, které na žáky působily, když dopředu věděli o chystaném nároku na výkon.

V případě sedmé otázky žáci popisují jako nejsilnější stresory strach ze selhání, z přeřazení na jinou školu, z celkového nezvládnutí situace. Rozhodně popisovali velký strach a překvapení. Objevovaly se odpovědi typu: „Říkal jsem si teď a nebo nikdy!“ „Vždyť to umím, tak to musím zvládnout jako jindy!“ Z nich je patrné, že někteří se se stresem vyrovnávají lépe. Hůře na tom byli respondenti s odpověďmi: „Bála jsem se, že absolutně zahořím.“ „Že napíšu samé hrubé chyby.“ „Že mě přeřadí do jiné školy.“

Při vědomí očekávaného a známého výkonu pociťovali žáci menší obavy, zato s časovým předstihem. Nejčastěji popisovali jako stresory jednotlivé mluvnické jevy. Jinak žáci popisovali klid a vyrovnanost, nebo jim na výkonu nezáleželo. Nejvýstižnější asi byla odpověď: „Byl jsem ledově klidný, ale trochu nejistý.“

#### **5. 2. 6. Otázka číslo 9**

V deváté otázce měli žáci popsat vlastní pocity při prožívání stresu „před“ a „po“ výkonu. Otázka byla rozdělena na dvě části. První se ptala na pocity „před“ a „po“ u neohlášeného požadavku na výkon (diktát) a druhá na pocity „před“ a „po“ provádějící žáka u ohlášeného požadavku na výkon (diktát).

V prvním případě žáci popisují nejprve: „Velké překvapení, poté trému, úzkost a veliký strach.“ „Všechno se mi motalo dohromady, bylo mi špatně.“ „Klepala jsem se a měla jsem strach.“ Vyskytují se i odpovědi, které popisují žákovu připravenost na zdolání úkolu: „Říkala jsem si musíš a ještě více se snažila.“ Po výkonu popisují někteří strach ze známky, někteří úlevu. U některých se rovněž projevuje nejistota a vyjádření: „Je to ještě horší.“

U ohlášeného požadavku na výkon (diktát) žáci popisují mírné napětí před diktátem. To mnohdy přechází až ve zvědavost, co tam bude, či naprostou lhostejnost (diktát není známkován). Po diktátu radost, uvolnění, klid.



**5. 2. 7. Otázka číslo 10**

Otázka číslo deset se ptala na sebehodnocení vlastního výkonu pod vlivem stresu. Žáci měli zodpovědět myslí - li si, že je skutečnost neohlášení požadavku na výkon (diktát) vedla k lepšímu či horšímu výkonu, nebo zda na tom nezáleží.

Odpovědi nebyly zdaleka jednotné. Nejvíce žáků si myslí, že je skutečnost neohlášení požadavku na výkon (diktát) vedla k horšímu výkonu a to 42%. 33% si však myslí, že je ohlášení či neohlášení diktátu nevedlo ani k lepšímu ani k horšímu výkonu. Podle nich na tom nezáleží. Plná čtvrtina tedy 25% si myslí, že je skutečnost neohlášení diktátu vedla k lepšímu výkonu.

Porovnáme - li s otázkou číslo čtyři , která se ptala na sebepojetí ve zvládání stresu vyjdou nám podobné výsledky . V případě otázky číslo čtyři byly výsledky vlivu stresu na výkon 50% na 50% a v případě otázky číslo deset 42% žáků uvádí, že je skutečnost neohlášení diktátu vedla k horšímu výkonu a 58% žáků uvádí , že je buď vedla k podání lepšího výkonu, nebo jim na tom nezáleží.

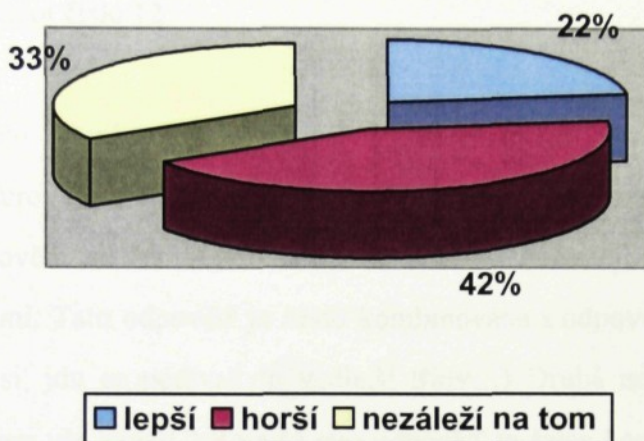
Porovnejte: *tabulka 2*

|          | chlapci | dívky | celkem | %  |
|----------|---------|-------|--------|----|
| lepší    | 8       | 7     | 15     | 25 |
| horší    | 12      | 13    | 25     | 42 |
| nezáleží | 6       | 13    | 20     | 33 |
| celkem   | 27      | 33    | 60     |    |



**Graf 3**

### Hodnocení vlivu stresu na vlastní výkon



Porovnáme-li graf 2 a 3, které ukazují žákovo hodnocení vlivu stresu na vlastní výkon, dostaneme podobné hodnoty. Rozdělíme – li hodnocení na pozitivní a negativní vliv, vyjde nám u grafu 2 výsledek 50% na 50% a u grafu č. 3 42% negativní vliv a 58% vliv neutrální či pozitivní.

#### **5. 2. 8. Otázka číslo 11**

Otázka číslo jedenáct byla rozdělena na dvě části a měla za úkol zjistit konkrétní stresory působící v konkrétních předmětech.

První část otázky zjišťovala stresory působící v hodinách českého jazyka.

Mimo již dříve uváděné stresory žáci popisovali stresory související s nepochopením probírané látky. Ze specifických to byla recitace a čtení slohu, které jsou ovšem sekundární a opět souvisí se studem a posměchem.

Druhá část otázky zjišťovala stresory působící v hodinách tělesné výchovy.

U tělesné výchovy byl z nejčtetnějších stresorů uváděn žáky (chlapci i dívkami) strach z úrazu, sebezklamání či zklamání ostatních. Dále ponižování od ostatních žáků – šikana.



Jeden případ uvedl jako stresor strach ze zapomenutých pomůcek a jedna dívka strach, že budou cvičit společně s chlapci. Jinak žáci popisují jednotlivé sporty nejčastěji atletiku a to dlouhé tratě, gymnastiku a cvičení na kvantitu a ne na kvalitu například kliky, shyby. Časté jsou odpovědi, že se žáci při hodinách tělesné výchovy neobávají ničeho.

### **5. 2. 9. Otázka číslo 12**

Otázka číslo dvanáct zjišťovala žákovy mechanismy vyrovnávání se se stresem. Otázka byla strukturovaná s možností projekce. Žáci mohli zatrhnout více odpovědí.

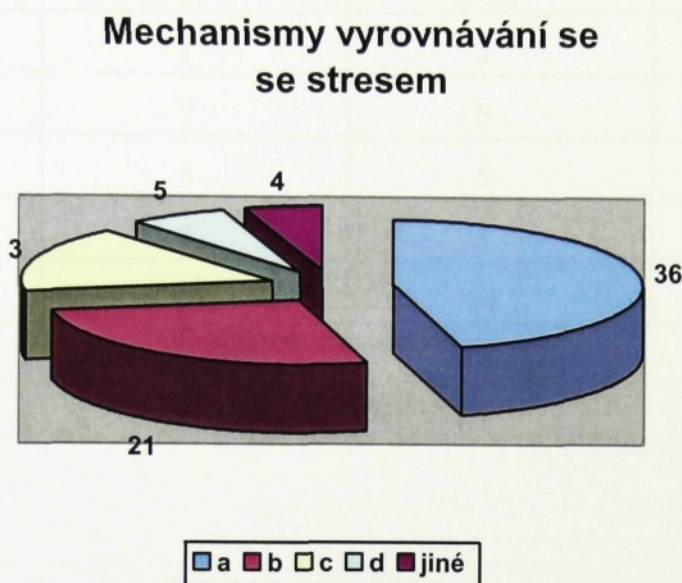
Podle odpovědí se žáci vyrovnávají se stresem nečastěji tím, že si za a) sdělují výsledky s ostatními. Tato odpověď je často kombinována s odpovědí c) už mě to nezajímá (čtu si, povídám si, jdu se podívat do vedlejší třídy...) Druhá nejpočetnější odpověď zní „mám pocit, že jsem vše zkazil.“ Rovněž tato odpověď je často kombinována s odpovědí a). Méně častá je samostatná odpověď za c) i kombinace odpovědí a) a d) jsem si jist(-á), že mám vše dobře. Poslední odpověď se objevila u dvou žáků. Z toho u jednoho s výborným prospěchem a u druhého s prospěchem spíše podprůměrným. Dalšími mechanismy vyrovnávání se se stresem, které žáci uvedli, jsou kontrola podle sešitu a příjem potravy („jdu se najíst“).

*Tabulka č. 3*

| odpovědi | chlapci | dívky                 | celkem |
|----------|---------|-----------------------|--------|
| a        | 25      | 31                    | 36     |
| b        | 6       | 15                    | 21     |
| c        | 6       | 7                     | 13     |
| d        | 4       | 1                     | 5      |
| jiné     | jídlo 1 | kontrola dle sešitu 3 | 4      |



**Graf 4**



#### **5. 2. 10. Otázka číslo 13**

V otázce číslo třináct měli žáci za úkol označit jeden z nabízených nejčastějších školních stresorů. Otázka byla strukturována, žáci měli na výběr zatrhnout jednu možnost z pěti nabízených.

Žáci nejčastěji označili odpověď e) tedy, že jim nejvíce vadí, jsou - li ve škole nespravedlivě ohodnoceni. Druhá nejčastější odpověď byla za b) když se musí naučit a zopakovat velké množství látky a podobnou četnost označení měla i odpověď c) neznám termín a obsah zkoušení. Méně častá je odpověď d) musím mluvit před ostatními a minimálně se objevuje odpověď a) neznám termín písemného zkoušení.

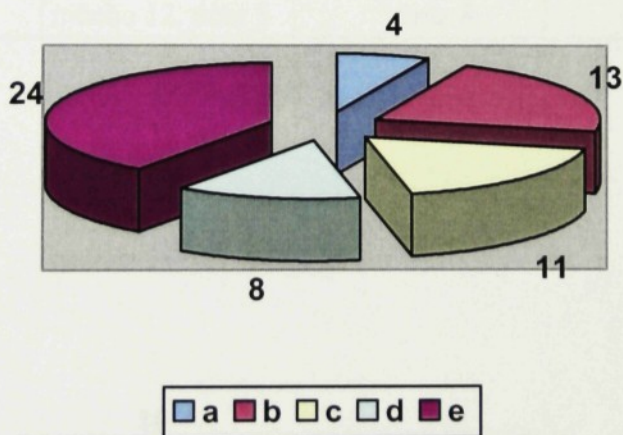


Tabulka č. 4

| odpověď | chlapci | dívky | celkem |
|---------|---------|-------|--------|
| a       | 1       | 3     | 4      |
| b       | 7       | 6     | 13     |
| c       | 6       | 5     | 11     |
| d       | 3       | 5     | 8      |
| e       | 10      | 14    | 24     |

**Graf 5**

### Nejsilnější školní stresory (výběr z nabídky)



#### **5. 2. 11. Otázka číslo 14**

Žáci měli za úkol označit jeden nebo více z nabízených pěti stresorů v hodině tělesné výchovy, nebo doplnit o stresor(-y) vlastní.

Nejsilnějším z nabízených stresorů týkajících se hodiny tělesné výchovy označili žáci odpověď d) že zadaný úkol nezvládnou. Dalším stresem, který žáci vyzdvihli vysoko je



strach z posměchu spolužáků. Poslední nabízené tři stresory měly podobnou četnost opakování asi 19%. Byly to strach, že a) zklamání sebe, b) zklamání učitele a ze e) známky.

Nejčastější kombinací odpovědí bylo c) a d).

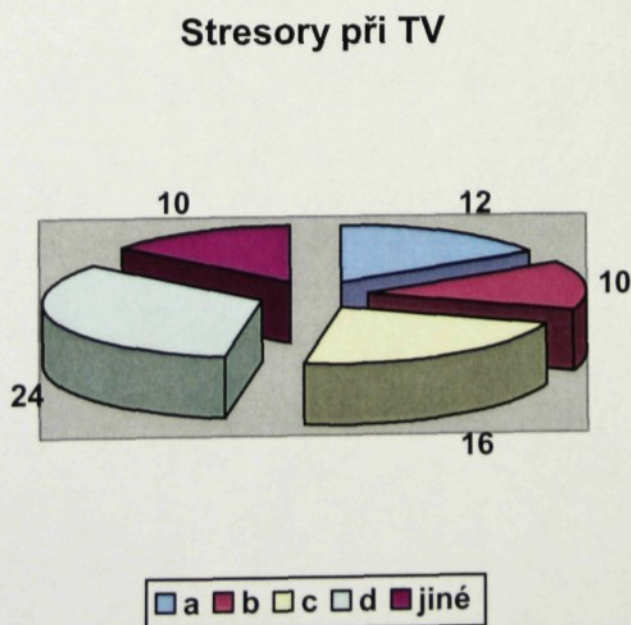
Z projektivní metody vyplynulo, že největší obavu mají žáci z úrazu .

Chlapci obecně udávají menší počet stresorů v tělesné výchově než dívky. Jejich častá odpověď byla, že při hodině tělesné výchovy se neobávají ničeho.

Tabulka č. 5

| otázka | chlapci           | dívky  | celkem |
|--------|-------------------|--------|--------|
| a      | 6                 | 6      | 12     |
| b      | 3                 | 7      | 10     |
| c      | 5                 | 11     | 16     |
| d      | 4                 | 20     | 24     |
| e      | 3                 | 7      | 10     |
| jiné   | ničeho 12, úraz 5 | úraz 8 | úraz 8 |

Graf 6





## **5. 3. Hodnocení zadaného úkolu ( diktátu)**

### **5. 3. 1. Třída 7.A**

Třída 7.A psala jako první nepřipravený těžší diktát v nepříjemné atmosféře, za neobvyklých podmínek s názvem „Putování za Antonínem Dvořákem.“

Výsledky byly následující:

Známka: 1 – 1krát

2 – 2krát

3 – 9krát

4 – 1krát

5 – 5krát

*Průměr: 3,47*

Druhý diktát s názvem „Jak se mění naše hlavní město“ psala třída za obvyklých podmínek, připravená na prověřovanou látku.

Výsledky:

Známka: 1 – 8krát

2 – 6krát

3 – 1krát

4 – 2krát

5 – nebyla.

*Průměr: 1,82*

### **5. 3. 2. Třída 7.D**

Třída 7.D psala diktáty ve stejném pořadí za podobných podmínek s tímto výsledkem:

Nepřipravený:

Známka: 1 - nebyla

2 - nebyla

3 - nebyla

4 – 3krát



5 – 17krát

*Průměr: 4,85*

Připravený :

Známka: 1 – 5krát

2 – 3krát

3 – 5krát

4 – 3krát

5 – 4krát

*Průměr: 2,9*

### **5. 3. 3. Třída 7. D**

Třída 7.B psala oba diktáty v opačném pořadí, tedy jako první lehčí diktát „Jak se mění naše hlavní město“ a jako druhý těžší „Putování za Antonínem Dvořákem.“ Podmínky pro výkon byly podobné, tedy pro první práci podmínky co nejvíce stresující, pro druhou byly podmínky příjemné a žáci si předem prověřovanou látku zopakovali.

Výsledky:

Nepřipravený :

Známky: 1 – 2krát

2 – 11krát

3 – 4krát

4 – 3krát

5 – 2krát

*Průměr: 2,59*

Připravený:

Známky: 1 – nebyla

2 – 8krát



3 – 4krát

4 - 3krát

5 – 5krát

*Průměr: 3,25*

Výsledky třídy 7.A a 7. D můžeme sečíst a vypočítat společný průměr.

Pro diktát těžký nepřipravený je 3,25.

Pro diktát lehký připravený je 2,59.

Proti těmto průměrům můžeme postavit průměry třídy 7.B.

Diktát lehký nepřipravený 2,63.

Diktát těžký připravený 3,88.

Z porovnání uvedených průměrů vyplývá, že diktát těžký nepřipravený a těžký připravený dopadl podobně a stejně tomu tak je i u diktátu lehkého připraveného a lehkého nepřipraveného.

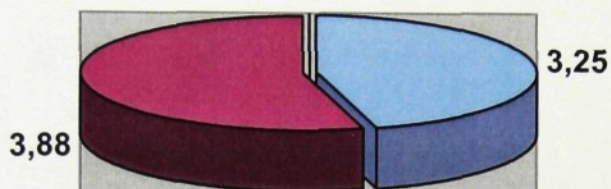
Ukazuje se tedy, že vliv na výkon má spíše než stres znalost žáků.



Porovnejte v následujících grafech:

Graf 7

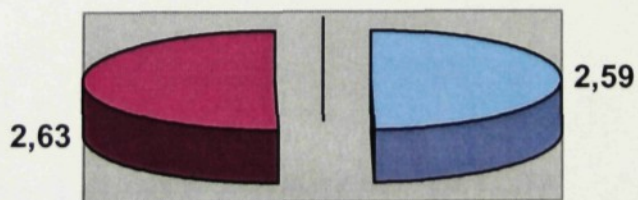
### Výsledky obtížného diktátu



■ diktát těžký připravený ■ diktát těžký nepřipravený

Graf 8

### Výsledky lehčího diktátu



■ diktát lehký připravený ■ diktát lehký nepřipravený



## **6. Diskuse (shrnutí)**

*Prvním cílem naší diplomové práce bylo popsat stresory působící na naše žáky ve výkonových situacích ve školním prostředí.*

Nejvýraznějším stresorem se u žáků při prověřování jejich znalostí ukázal samotný strach ze stresu. Žáci se obávají stresu, domnívají se, že omezuje jejich výkon. Popisují neschopnost soustředit se, podat výkon odpovídající získaným dovednostem, dochází k náhlým výpadkům paměti tzv. „oknům“. Před samotným výkonem i během výkonu pociťují stres a strach z neúspěchu.

Vedle strachu ze stresu se jako nejvýraznější stresor ukázal být učitel. Na žáky má negativně působící vliv především učitel emocionálně rozladěný, který nezvládá své emoce, který není schopen udržet třídní kolektiv v kázní (působí bezradně), který se dostává do ostrého konfliktu s žákem jednotlivcem nebo z celým kolektivem. Velkým stresorem je učitelova neobjektivnost k výkonnosti žáků. Některé žáky stresuje pouhý kontakt s učitelem.

Klasickým stresorem školního prostředí se potvrdilo být známkování. Jako nezanedbatelný zdroj stresu se ukázal enviromentální stresor ruch. Žákův výkon omezuje šum ve třídě, poznámky a přerušování samotného výkonu učitelem, hlášení ve školním rozhlasu, hluk pod okny, projíždějící sanitka. Žáky stresují negativní reakce žáků na jejich výkon. Posměch vlastní referenční skupiny stresuje více dívky než chlapce. K dalším často uváděným stresorům ve školním prostředí žáci uvádějí přesycenost učivem – žáci se cítí být přetížení a z toho řetězově pramení únava. Dále nečekané prověřování znalostí, časová tíseň a styl výběru zkoušeného. Dalšími uváděnými stresory byly strach z domácího trestu, potřeba na toaletu, nevyspalost, horko a dusno, hlad, bolest, nepochopení otázky a nepochopení látky, důležité práce a vytěsnění skupinou.

Pokud se podíváme na stresory působící na žáky při hodině TV, nejsilnějším stresorem se ukázal být strach z nesplnění úkolu a úraz.

Velkým problémem se ukázala také šikana, která jak se zdá je stále na vzestupu a násilí obecně.



***Dalším cílem bylo popsat, jak žáci školní stres po fyzické a psychické stránce prožívají a jak se s ním vyrovnávají.***

Žáci po fyzické i psychické stránce popisují klasické projevy stresu. Po stránce fyzické je to bolest břicha, nevolnost, pocení rukou, zrychlená srdeční činnost, třes, prohloubení dechu.

Po stránce psychické žáci pocítují obavy a nervozitu z budoucího výkonu. Přímý vliv na intenzitu stresu má míra zvládnutí učiva. Umí - li žák, je méně stresován. Stres je úměrný délce vědomí o budoucí hrozbě, v našem případě školnímu výkonu. Očekává - li žák déle budoucí výkon, je schopen se lépe připravit a prožívat tak optimální stres pro požadovaný výkon. Někteří respondenti ovšem uvádějí lhostejnost k požadovanému výkonu, není - li výkon hodnocen. Hodnocení výkonu je tedy důležité pro kvalitu výkonu. Je - li výkon požadován nečekaně, žák prožívá silný krátkodobý stres. U některých jedinců se projevila velká odolnost vůči stresu, u některých naopak. Jedná se o individuální zvládání a chápání stresu. Ti odolnější se snaží podat co největší výkon i za velkého stresu, ti méně odolní popisují naprosté selhání.

Po výkonu většina žáků popisuje eustres (radost, uvolnění, klid). Rovněž časté je další prohloubení stresu z nezvládnutí výkonu a další následné hrozby (známka). Žáci si po hodině, kdy se psala důležitá práce, nejčastěji sdělují výsledky s ostatními (eustres), nebo se dále stresují (distres).

***Třetím cílem bylo zjistit, uvědomují -li si žáci skutečnost stresu a jak hodnotí jeho vliv na vlastní výkon.***

Žáci si stres rozhodně uvědomují. Jeho vliv na výkon hodnotí polovina jako negativní a polovina si myslí, že jejich výkon nesnižuje. Celá jedna čtvrtina dokonce uvádí, že je stres vede k lepšímu výkonu. Celkově se méně stresovaně hodnotí chlapci.



*Čtvrtým cílem bylo zjistit, jak žáci hodnotí a chápou význam dvojice pojmů český jazyk - diktát, škola - učitel, sport a sportovní výkon.*

Český jazyk žáci hodnotí jako dobrý a velmi důležitý, neutrálně se vyjadřují, zda je příjemný či nikoli. Připadá jim těžký a dlouhý, zároveň klidný, mírně uvolněný a mírně pasivní.

Diktát žáci hodnotí jako velmi nepříjemný, zlý a také méně důležitý. Přijde jim dlouhý, mírně aktivní a napjatý.

Z hlediska faktoru hodnocení hodnotí žáci pozitivně český jazyk, diktát negativně.

Z hlediska faktoru potence oba pojmy hodnotí mírně negativně.

Z hlediska faktoru aktivity mírně neaktivně hodnotí český jazyk, mírně aktivně diktát.

Celkově český jazyk hodnotí mírně pozitivně, diktát mírně negativně.

Školu žáci chápou jako velmi důležitou, těžkou a aktivní, zároveň jako nepříjemnou a dlouhou. Neutrálně žáci hodnotí, zda je škola dobrá či zlá, uvolněná či napjatá. Spíše si myslí, že škola je klidná.

Učitele žáci chápou jako dobrého, důležitého, silného a aktivního. Nerozhodní jsou u adjektiv příjemný – nepříjemný. Žáci hodnotí učitele jako klidného a uvolněného.

Nejvýraznější charakteristikou jsou přitom adjektiva důležitý a klidný.

Z hlediska faktoru hodnocení oba pojmy hodnotí pozitivně.

Z hlediska faktoru potence oba pojmy hodnotí mírně negativně.

Z hlediska faktoru aktivity je učitel hodnocen jako aktivní, škola neutrálně.

Celkově oba pojmy hodnotí neutrálně.

Sport žáci chápou jako dobrý, příjemný, důležitý a aktivní. Z hlediska potence jej chápou jako silný a lehký, neutrálně se vyjadřují, zda jim připadá dlouhý či krátký. Neutrálně se rovněž váží adjektiva ve škále napjatý – uvolněný a vzrušený – klidný.

Nejvýraznější charakteristikou je adjektivum aktivní.



Sportovní výkon chápou jako dobrý, příjemný a důležitý.

Sportovní výkon hodnotí žáci jako těžký a dlouhý. Nejvýraznější charakteristikou je adjektivum aktivní.

Z hlediska faktoru hodnocení sport i sportovní výkon hodnotí velmi pozitivně.

Z hlediska faktoru potence mírně potentněji hodnotí sportovní výkon.

Z hlediska faktoru aktivity oba pojmy hodnotí aktivně, mírně aktivněji sportovní výkon.

Stanovili jsme *hypotézu 1*, že žáci hodnotí a chápou nadřazené pojmy (český jazyk, škola, sport) podobně jako pojmy podřazené (diktát, učitel, sportovní výkon) a že mají společné jmenovatele.

Ta se ve dvou případech dvojic učitel – škola a sport – sportovní výkon plně potvrdila. U dvojice pojmů český jazyk – diktát se hypotéza plně nepotvrdila. Je také chápána podobně, ale má méně společných jmenovatelů. Diktát je hodnocen z hlediska faktoru hodnocení negativněji a z hlediska aktivity aktivněji než český jazyk. Domníváme se, že je tomu z několika důvodů. Pojem český jazyk je mnohem obecnější a méně citově zabarven než diktát a dále se jedná o slovo méně frekventované. Společnými jmenovateli pojetí dvojice český jazyk – diktát pro danou skupinu jsou adjektiva důležitý, těžký a dlouhý.

Dvojice pojmů škola – učitel byla chápána zcela totožně. Ukazuje se tedy, že si žák školu a učitele ztotožňuje. Školu i učitele žáci hodnotí jako velmi důležité, aktivní a klidné.

Také dvojice pojmů sport a sportovní výkon je chápána velmi podobně. Společnými jmenovateli jsou: oba pojmy žáci hodnotí jako dobré, příjemné a důležité a velmi aktivní.



Naše druhá **hypotéza 2**, že výkony žáků při prověřování gramatických znalostí formou diktátu, budou pod vlivem silného stresu a nepřipravenosti prověřované látky podobné jako za obvyklých podmínek a připravenosti prověřované látky se potvrdila.

Obě experimentální skupiny podaly pod vlivem silného stresu a nepřipravenosti prověřované látky výkon kvalitativně na stejné úrovni jako skupina kontrolní, která byla prověřována za obvyklých podmínek a věděla předem o prověřované látce. Podobně dopadl výsledek diktátu i v případě druhého experimentu, kdy experimentální skupiny psaly lehčí diktát a byly na něj připraveny a skupina kontrolní psala diktát za neobvyklých podmínek pod vlivem silného stresu a předem o prověřované látce nevěděla.



**Motto:**

*K rabimu přišel mládenec, aby ho vyzkoušel. Měl v hrsti ptáčka a ptal se rabiho, jaký ten ptáček bude, až ruce rozevře – živý nebo mrtvý. Byl připraven na to, že když rabi řekne „bude tam živý ptáček“, tak ruce silně stiskne, ptáčka tím usmrtí a dokáže rabimu, že neměl pravdu. Nebude tam živý, ale mrtvý pták. Když ale rabi řekne, že tam je mrtvý pták, pak mládenec ruce jen rozevře a nechá ptáka uletět. I v tomto případě nebude mít rabi pravdu. A co se stalo? Rabi mu na otázku „ Co bude?“ odpověděl: „To záleží na tobě.“*

*(židovská moudrost)<sup>33</sup>*

## **7. Závěr:**

Stresory budou vždy na žáka působit a dle četných studií působí do jisté míry pozitivně. Avšak stresory, které žáci v souvislosti s výkonem uvádějí, nejsou nezbytné a vůbec už ne pozitivně stresující (výjimku tvoří časová tíseň, která je do jisté míry pozitivně stimulující). Měla by proto z naší strany být snaha o jejich co největší odstranění, aby žáky ovlivňovaly jen stresory pro výkon nezbytné a tedy stimulující.

Naším cílem by mělo být pokusit se snížit tlak na žákovy výkony a snížit tím jeho strach ze selhání, z neúspěchu. Při vyučování by se mělo vytvořit uvolněné a živé klima, při kterém bude mít žák radost ze získávání vědomostí a následné ověřování znalostí by nemělo být omezeno na hodnocení známkami, ale vnést do hodnocení také lidský faktor například formou slovního hodnocení. Důležitým momentem by měla být snaha o zlepšení vztahu mezi učitelem a žáky. Učitelé by si měli uvědomovat velkou míru vlivu na výkon žáků a ovládat své emoce, chovat se profesionálně a konflikty řešit konstruktivně. Samostatným problémem se ukázala být nespravedlnost pocíťována ze strany žáků vůči objektivnosti (hodnocení) učitele. Učitel by měl jasně definovat způsob hodnocení, aby se žáci necítili ukřivdění. Velkým problémem se ukázalo být prostředí. Ať už se jedná o hlučnost, nevětrané místnosti a další. Hygienou prostředí zajistíme příjemnější žákovi podmínky pro učení a zajistíme tím lepší

---

<sup>33</sup> Krivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994.



výchozí pozici pro podání optimálního výkonu. Ve škole se žák srovnává s ostatními spolužáky, srovnává své vlastní schopnosti se schopnostmi druhých a posměch z vlastních řad ho může vést ke snížení sebevědomí. Žáky bychom měli vést k větší tolerantnosti a snášenlivosti. Namísto přetížení žáky učivem, velkým množstvím údajů a fakt by se dnešní školství mělo ubrat směrem k vlastní tvůrčí kreativitě, k vlastnímu myšlenkovému bohatství. Fyziologické stresory jako hlad a potřeba na toaletu by měly být vyřešeny rozumnou domluvou mezi žáky a učitelem.

Pokud se jedná o stresory působící při hodinách tělesné výchovy, měli bychom žáky pozitivně motivovat k výkonu, nepožadovat nepřiměřené požadavky a zajistit žákům bezpečnost.

Problém šikany je otázkou nejen školního prostředí, ale celkovým stavem společnosti. Žáky by jsme měli učit zaujímat negativní postoje k násilí a zajistit podmínky pro odhalování šikany a jejího následného mycení.

Potvrdilo se, že obě skupiny podávají podobné výkony pod vlivem silného stresu a nepřipravenosti, jako skupiny připravené a nestresované neobvyklými podněty.

Podle zjištěných výsledků se tedy zdá být jedno, zda o budoucím výkonu žáci předem ví a speciálně se na něj připravují. Zdá se, že více než stres má na kvalitu výkonu žáků vliv jejich znalosti. Srovnatelné výsledky si však také můžeme vysvětlit mobilizací sil, kdy stres může být motivačním faktorem a může mít stimulační účinek u jedince. Hranice v prožívání stresu jako eustresu a distresu jsou však individuální, jak ukázal dotazník a potvrdil rozhovor.

Z naší strany by měla vést snaha žáky prožívat stres více eustresově a vnímat ho spíše jako výzvu než hrozbu. Naučit žáky lépe hodnotit situaci a naučit je využívat stresu, který ke studiu chtě nechtě patří a využívat jej ve svůj prospěch. Zajistit žákům stimulující prostředí - svobodnou atmosféru bez závislostí, světlé větrané místnosti, otevřenost, materiální dostatek pomůcek. Důležitým momentem by měl být plně profesionální učitel a hodnocení výkonu žáků změnit ne jen na kritiku ze strany učitele. Po splnění úkolu se učitel věnuje vyhledávání chyb. Tato korektura je velice záslužná, ale často stírá rozdíl mezi kvalitně a nekvalitně splněným úkolem, protože za obojím následuje kritika pomocí výčtu chyb a prožívat eustres bez určité míry pochvaly či zažití úspěchu lze jen velice těžko.



Na rozdíl od fyzického stresu, který je podmíněn biologicky, vznik psychického stresu více závisí na analýze a porozumění podnětové situaci. Rozhodující charakteristikou podnětu není v tomto případě intenzita, ale signální význam.

Pokusme se tedy shrnout mechanismus fungování stresu ve výkonové situaci. Vnější okolnosti a tlaky, označované jako stresory, ať již pochází z rodiny, společnosti, prostředí, socioekonomické situace, školy a nebo okolnosti vnitřní jako hlad a únava jsou vnímány našimi receptory. Ty vnímá jedinec na základě minulé zkušenosti, hodnot, víry a postojů jako napětí. Na základě vlastní odpovědnosti, dle povinností a dle míry sebekritiky toto napětí přejde ve vnitřní tlak, přemění se na energii, je spuštěna poplachová reakce, která uvolní energetické zdroje a spustí se soustava hotových řešení, která mj. umožní soustředění se na stresor za zpomalení ostatních pochodů v organismu. Pokud energie není využita, projevuje se nejprve symptomy a po určité době onemocněním. Pokud totiž není uvolněná energie zpracována (tak jako to kdysi dělal člověk v boji nebo při útěku), může způsobovat vážné zdravotní komplikace. Naší snahou je, aby se žák soustředil jen na stresory nezbytně nutné pro výkon (a tedy motivující a stimulující) a ostatními zbytečnými stresory (hluk, horko) nebyl zatěžován. Další snahou je zvýšit žákovo sebepojetí a naučil jej stres chápat pozitivně jako výzvu pro lepší výkon. Právě využití, spotřebování energie, činností, výkonem při prověřování znalostí se jeví jako optimální reakcí na stresor.

Zdůrazněním spojitosti stresu, sebepojetí a stimulujícího prostředí s výkonem a s přáním, abychom žáky naučili stres prožívat více eustresově a zajistili jim optimální podmínky pro výkon tuto diplomovou práci zakončíme.



## **8.Seznam pramenů:**

- 1) Atkinsonová, R. L. - Atkinson, R. C. - Smith, E. E. - Bern, D. J. : Psychologie, Praha, Victoria Publishing 1995. ISBN 80-85605-35-X
- 2) Auger, L.: Strach a obavy a jejich překonávání. Praha, Portál 1998. ISBN 80-7178-231-9
- 3) Battison, T.: Zvládnutý stres: podrobný průvodce muže po cestě ke zdraví. Praha 1999. ISBN 80-7236-053-1
- 4) Birkenbihl, S.: Pozitivní stres: Radostně stresem. Praha 1996. ISBN 80-237-28369
- 5) Boenish, E. - Haneyová, M.: Stres: přehledné testy a návody, jak zvládnout stres. Brno, Nové obzory 1996. ISBN 80-7242-015-1
- 6) Breton, S.: Nač si dělat hlavu: Aneb...(Kterak se zbavit starostí a mít radost ze života). Praha 1997. ISBN 80-237-23332-4
- 7) Brocket, S.: Ovládání stresu. Praha, Melantrich 1993. ISBN 80-7023-159-9
- 8) Brothers, J.: Pozitivní plus. Ostrava 1996. ISBN 80-85954-21-4
- 9) Caroché, L.: Jak zvládat stres: jak pomocí humoru překonat stres v životě a práci. Praha, Motto 2000. ISBN 80-7246-051-X
- 10) Carnegie, D.: Jak se radovat ze života a práce. Praha 1995. ISBN 80-8560953-3
- 11) Carnegie, D.: Jak se zbavit starostí a začít žít. Praha. Talpress 1993. ISBN 80-85609-32-0
- 12) Carlson, R.: Nekažte si život maličkostmi. Praha , Talpress 1998. ISBN 80-7197-160-X
- 13) Capponi, V: Sám sobě psychologem. Praha , Grada 1992. ISBN 80-85424-88-6
- 14) Cimický, J.: Minimum proti stresu. Praha, Olympia 1996. ISBN 80-7033-415-0
- 15) Cimický, J.: Co vy na to, doktore?. Třebíč, Akcent 1999. ISBN 80-7268-003-X
- 16) Comby, B.: Stres pod kontrolou. Praha, X – Egem 1997. ISBN 80-7199-024-8
- 17) Čáp, J. - Dytrych, Z. : Utváření osobnosti v náročných životních situacích. Praha, SPN 1968.
- 18) Čáp, J. - Dytrych, Z. : Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti. Praha, SPN 1967.



- 19) Černý, V. Jak překonat stres: testy a cvičení. Praha, Computer Press 1999. ISBN 80-7226-260-2
- 20) Davidson, J. : Jak zvládnout stres. Praha, Pragma 1998. ISBN 80-7205-496-1
- 21) Feldmann, H. : Kompendium lékařské psychologie. Praha, Victoria Publishing 1995. ISBN 80-7245-240-8
- 22) Ganong, W. F.: Přehled lékařské fyziologie. Praha, Avicenum 1976
- 23) Gragor, O.: Zdravě žít, to je kumšt. Praha, Olympia 1988
- 24) Gregor, O.: Žít se stresem, to je kumšt. Jinočany, H&H 1993. ISBN 80-85467-51-8
- 25) Harss, C.: Stres, cena úspěchu?. Vimperk, Tina 1994. ISBN 80-85618-15-X
- 26) Honzák, R.: Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat. Praha, Maxdorf 1995. ISBN 80-85800-05-5
- 27) Huttich, B.: Asertivně proti stresu, Praha 2000. ISBN 80-240-1698-2
- 28) Charvát, J. : Život adaptace a stres. SzdN 1969.
- 29) Irmiš, F.: Nauč se zvládat stres. Praha, Alternativa 1996. ISBN 80-85993-02-3
- 30) Janoušek, J.: Psychosociální psychologie. Praha 1988.
- 31) Kennerley, H.: Jak zvládat úzkostné stavy: příručka pro klinickou praxi. Praha, Portál 1998. ISBN 80-7178-266-1
- 32) Kirst, A.: Kniha o překonávání stresu: Jak se uvolnit a žít pozitivně. Košice, Oriens 1996. ISBN 80-88828-02-3
- 33) Kondáš, O.: Tréma – strach zo skúšky. Bratislava 1979.
- 34) Křivohlavý, J. : Jak zvládat stres. Praha, Grada Avicenum 1994. ISBN 80-7169-121-6
- 35) Machač, M. - Macháčová, H.; Hoskovec, J. : Emoce a výkonnost. Praha, SPN 1988.
- 36) Machač, M. - Macháčová, H.; : Psychické rezervy výkonnosti. Praha, Karolinum 1991.
- 37) Markham, V.: Pomáháme dětem zvládnout stres!. Praha, Talpress 1996. ISBN 80-7197-020-4
- 38) Melgosa, J.: Zvládni svůj stres: Kniha o duševním zdraví. Praha, Advent – Orion 1997. ISBN 80-7172-240-5



- 39) Mihulová, M. - Svoboda, M.: Proti únavě a stresu: Jednoduché přirozené a účinné prostředky pro každého. Liberec, Santal 1994. ISBN 80-901531-5-1
- 40) Míček, L.: Sebevýchova a duševní zdraví. SPN 1984.
- 41) Míček, L. - Zeman, V.: Učitel a stres. Opava, Vade mecum 1997. ISBN 80-86041-25-5
- 42) Nakonečný, M.: Lexikon psychologie. Praha, Vodnář 1995. ISBN 80-85255-74-X
- 43) Novák, T.: Jak se zbavit stresu. Praha, Grada 1999. ISBN 80-7169-758-3
- 44) Pohler, G.: Relaxace a zdolávání stresu. Praha, I. Železný 1995. ISBN 80-7169334-0
- 45) Praško, J.: Postupný nácvik trapasů, aneb Jak překonat sociální fobii: svépomocná příručka. Praha, psychiatrické centrum 1998. ISBN 88-85121-31-X
- 46) Proško, J. - Prošková, H. : Asertivitou proti stresu. Praha, Avicenum 1996. ISBN 80-7169-334-0
- 47) Rheinwald, E.: Dejte sbohem distresu. Praha, Scarabeus 1995. ISBN 80-85901-072
- 48) Rogge, J.: Dětské strachy a úzkosti. Praha, Portál 1996. ISBN 80-7178-237-8
- 49) Schreiber, V.: Lidský stres. Praha, Academia 2000. ISBN 80-200-0240-5
- 50) Svoboda, M.: Psychologická diagnostika dospělých. Praha, Portál 1999. ISBN 80-7178-327-7
- 51) Vasiljuk, J. F.: Psychologie prožívání: Analýza překonávání kritických situací. Praha, Panorama 1988.
- 52) Velký sociologický slovník. Univerzita Karlova, Praha, Karolinum 1996.
- 53) Výrost, J. – Slaměník, I.: Sociální psychologie. Praha 1997. ISBN 80-7254-152-5
- 54) Voglerová, U.: Učení bez stresu. Praha, Portál 1994. ISBN 80-7178-013-8
- 55) Wildwood, Ch.: Kompletní průvodce při redukci stresu: Přirozený přístup k relaxaci a zlepšení zdravotního stavu. Frýdek – Místek, Alpress 1998. ISBN 80-7218-108-4



## **9. Přílohy:**

**9. 1. Příloha 1: Dotazník**

**9. 2. Příloha 2: Diktáty**

**9. 3. Příloha 3: Zadání sémantického diferenciálu**

**9. 4. Příloha 4: Zpracované výsledky sémantického diferenciálu**

**9. 4. 1. Sedmá A**

**9. 4. 2. Sedmá B**

**9. 4. 3. Sedmá D**



### 9. 1. Příloha 1

#### Dotazník:

Prospěch (zakroužkuj dle tvého průměru na vysvědčení): A - 1,0-1,5  
B - 1,51-  
2,2  
C - 2,21  
a více

Muž – Žena (nehodící se škrtni)

Věk - .....

Vyplňuj prosím vše podle pravdy, dotazník je anonymní a slouží pro zpracování mimo tuto školu. Pravdivým vyplněním pomůžeš mě-tedy žáku jakým jsi ty sám i ostatním spoluvrstevníkům. Zpracované výsledky budou použity proto, aby jsi se ve škole cítil lépe.

Zde zakresli svůj znak:



1) Z čeho pociťuješ obavy při prověřování tvých znalostí?(doplň)

.....

.....

.....

.....

2) Existuje něco, o čem se domníváš, že při zkoušení či písemném testu omezuje tvůj výkon?(doplň)

.....

.....

.....

.....

3) Pokus se popsat své pocity při prověřování tvých znalostí.

.....

.....

.....

.....

4) Pokus se zařadit (zakroužkuj) do některé skupiny, podle toho jak sám prožíváš písemný test či zkoušení:

- a) nemívám trému
- b) cítím mírné napětí
- c) cítím zvýšené napětí, ale  
nesnižuje se tím můj výkon
- d) cítím zvýšené napětí a hůře se  
soustředím na vlastní výkon
- e) mám často trému a jsem si  
vědom sníženého výkonu  
popřípadě jiné změny, které  
mě ruší
- f) mám pravidelně velkou  
trému, sotva se dokážu  
soustředit na výkon.

5) Dopln: Ve škole je nejhorší  
když.....

.....

.....

.....

.....



V posledních dvou hodinách jste psali dva diktáty. Měl(a) jsi větší strach při úterním neohlášeném diktátu, nebo při dnešním ohlášeném?...(doplň).....

Při úterním diktátu jsem měl největší obavu z:.....(doplň).

Při dnešním diktátu jsem měl největší obavu z:.....(doplň).

Pokus se napsat své pocity před prací a po jejím odevzdání při: a) neohlášeném diktátu.....

b) dnešním diktátu.....

Myslíš si, že tě skutečnost neohlášení diktátu vedla za:

- a) k lepšímu výkonu
  - b) k horšímu výkonu
  - c) nezáleží na tom.
- zakroužkuj tvůj pocit  
(doplň) Při hodinách českého jazyka se nejvíce obávám.....

Při hodinách tělesné výchovy se nejvíce obávám.....



Co děláš nejčastěji po hodině, ve které se psala čtvrtletní písemná práce?

(můžeš zakroužkovat i více než 1 odpověď)

- a) sděluji si výsledky s ostatními
- b) mám pocit, že jsem vše zkazil (-a)
- c) už mě to nezajímá (čtu si, povídám si, jdu se podívat vedle do třídy...)
- d) jsem si jist(-a), že mám vše dobře
- e) jiné.....

.....

.....

.....

Ve škole mi nejvíce vadí (zakroužkuj jednu možnost)

- když: a) neznám termín písemného zkoušení
- b) se musím naučit, či zopakovat velké množství látky
- c) neznám termín a obsah zkoušení
- d) musím mluvit před ostatními
- e) jsem nespravedlivě hodnocen

Při tělesné výchově se nejvíce obávám (lze zakroužkovat více odpovědí)

- a) že zklamu sebe
- b) že zklamu učitele
- c) posměchu spolužáků
- d) že zadaný úkol nezvládnou
- e) známky

f) jiné.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **9. 2. Příloha 2: diktáty**

### **Putování za Antonínem Dvořákem**

Koncem března jsem uspořádali zájezd do Vysoké u Příbrami. Nejdříve nás cesta zavedla do sukových Křečovic a dále se vinula podél nevysokých kopců Povltaví. Kolem záměčku ve Vysokém byl ještě rozbředlý sníh.

Uvnitř budovy je shromážděno mnoho cenných dokumentů a obrázků o činnosti nelahozevesského rodáka. Do světa Antonínu Dvořákovi proklestily cestu Moravské dvojzpěvy, které byly vydány v Berlíně. Pobyty v Anglii a ve Spojených státech mu přinesly mnoho slávy. Americké dojmy zpracoval v symfonii, kterou nazval Z Nového světa. Její tóny se linuly i vesmírem, protože si ji hráli kosmonauti při prvním letu na Měsíc. Z Dvořákových oper je nejznámější Rusalka. Pohádkové motivy a nádherná hudba vytvořily dílo neobyčejné krásy.

Dvořákovy skladby proslavily českou hudbu po celém světě.

### **Jak se mění naše hlavní město**

Není snad jediného člověka, který by nesledoval, jak se mění naše hlavní město.

Především v poslední době byl obvyklý stavební ruch znásoben množstvím staveb a úprav, které v pražských ulicích probíhaly. Většina Pražanů si zvykla na pohodlné a rychlé cestování třemi trasami metra, které spojují nová sídliště s historickým centrem. Proto návštěvníci Prahy již pravidelně parkují svá auta na odstavných parkovištích.

Pro zahraniční návštěvníky bylo postaveno mnoho nových hotelů, které poskytují služby na vysoké úrovni. Lidé nakupují v prostorných obchodních centrech.

Ale ne každý z nás si možná připomněl, kolik práce lidských mozků a rukou museli vynaložit dělníci a stavitelé, vědci a umělci, než vytvořili tato díla. Je na nás všech, aby tyto rozsáhlé a nákladné stavby sloužily nejen nám, ale i mnoha dalším generacím.



9. 3. Příloha 3. Zadání sémantického diferenciálu

Na následujících listech budete hodnotit pojmy tak, že ne dvojpólové škále vyznačíte křížkem svůj názor (zatrhnete v tabulce svůj dojem z pojmu)

Prázdniny

|          |  |  |  |  |  |  |  |            |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| dobrý    |  |  |  |  |  |  |  | zlý        |
| příjemný |  |  |  |  |  |  |  | nepříjemný |
| důležitý |  |  |  |  |  |  |  | nedůležitý |
| silný    |  |  |  |  |  |  |  | slabý      |
| těžký    |  |  |  |  |  |  |  | lehký      |
| krátký   |  |  |  |  |  |  |  | dlouhý     |
| aktivní  |  |  |  |  |  |  |  | pasivní    |
| napjatý  |  |  |  |  |  |  |  | uvolněný   |
| vzrušený |  |  |  |  |  |  |  | klidný     |

Český jazyk

|          |  |  |  |  |  |  |  |            |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| dobrý    |  |  |  |  |  |  |  | zlý        |
| příjemný |  |  |  |  |  |  |  | nepříjemný |
| důležitý |  |  |  |  |  |  |  | nedůležitý |
| silný    |  |  |  |  |  |  |  | slabý      |
| těžký    |  |  |  |  |  |  |  | lehký      |
| krátký   |  |  |  |  |  |  |  | dlouhý     |
| aktivní  |  |  |  |  |  |  |  | pasivní    |
| napjatý  |  |  |  |  |  |  |  | uvolněný   |
| vzrušený |  |  |  |  |  |  |  | klidný     |

Diktát

|          |  |  |  |  |  |  |  |            |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| dobrý    |  |  |  |  |  |  |  | zlý        |
| příjemný |  |  |  |  |  |  |  | nepříjemný |
| důležitý |  |  |  |  |  |  |  | nedůležitý |
| silný    |  |  |  |  |  |  |  | slabý      |
| těžký    |  |  |  |  |  |  |  | lehký      |
| krátký   |  |  |  |  |  |  |  | dlouhý     |
| aktivní  |  |  |  |  |  |  |  | pasivní    |
| napjatý  |  |  |  |  |  |  |  | uvolněný   |
| vzrušený |  |  |  |  |  |  |  | klidný     |



Škola

|          |  |  |  |  |  |  |  |            |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| dobrý    |  |  |  |  |  |  |  | zlý        |
| příjemný |  |  |  |  |  |  |  | nepříjemný |
| důležitý |  |  |  |  |  |  |  | nedůležitý |
| silný    |  |  |  |  |  |  |  | slabý      |
| těžký    |  |  |  |  |  |  |  | lehký      |
| krátký   |  |  |  |  |  |  |  | dlouhý     |
| aktivní  |  |  |  |  |  |  |  | pasivní    |
| napjatý  |  |  |  |  |  |  |  | uvolněný   |
| vzrušený |  |  |  |  |  |  |  | klidný     |

Učitel

|          |  |  |  |  |  |  |  |            |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| dobrý    |  |  |  |  |  |  |  | zlý        |
| příjemný |  |  |  |  |  |  |  | nepříjemný |
| důležitý |  |  |  |  |  |  |  | nedůležitý |
| silný    |  |  |  |  |  |  |  | slabý      |
| těžký    |  |  |  |  |  |  |  | lehký      |
| krátký   |  |  |  |  |  |  |  | dlouhý     |
| aktivní  |  |  |  |  |  |  |  | pasivní    |
| napjatý  |  |  |  |  |  |  |  | uvolněný   |
| vzrušený |  |  |  |  |  |  |  | klidný     |

Sport

|          |  |  |  |  |  |  |  |            |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| dobrý    |  |  |  |  |  |  |  | zlý        |
| příjemný |  |  |  |  |  |  |  | nepříjemný |
| důležitý |  |  |  |  |  |  |  | nedůležitý |
| silný    |  |  |  |  |  |  |  | slabý      |
| těžký    |  |  |  |  |  |  |  | lehký      |
| krátký   |  |  |  |  |  |  |  | dlouhý     |
| aktivní  |  |  |  |  |  |  |  | pasivní    |
| napjatý  |  |  |  |  |  |  |  | uvolněný   |
| vzrušený |  |  |  |  |  |  |  | klidný     |

Sportovní výkon

|          |  |  |  |  |  |  |  |            |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| dobrý    |  |  |  |  |  |  |  | zlý        |
| příjemný |  |  |  |  |  |  |  | nepříjemný |
| důležitý |  |  |  |  |  |  |  | nedůležitý |
| silný    |  |  |  |  |  |  |  | slabý      |
| těžký    |  |  |  |  |  |  |  | lehký      |
| krátký   |  |  |  |  |  |  |  | dlouhý     |
| aktivní  |  |  |  |  |  |  |  | pasivní    |
| napjatý  |  |  |  |  |  |  |  | uvolněný   |
| vzrušený |  |  |  |  |  |  |  | klidný     |



| 9. 4. 1. Hodnocení pojmu třídou 7. A |      |                        |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
|--------------------------------------|------|------------------------|----|----|------|------|----|----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------------|--------|
| český jazyk                          |      | 3,49 hodnocení celkem  |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| adjectiva                            | a1   | a2                     | a3 | a4 | a5   | a6   | a7 | a8 | a9   | a10 | a11 | a12  | a13 | a14 | a15 | a16 | a17  | a18 | adjectiva  | součet |
| dobry                                | 1    | 3                      | 3  | 5  | 2    | 4    | 4  | 4  | 1    | 3   | 2   | 4    | 3   | 5   | 4   | 2   | 2    | 3   | zly        | 55     |
| prijemny                             | 1    | 1                      | 4  | 4  | 5    | 4    | 4  | 4  | 2    | 4   | 4   | 3    | 4   | 5   | 4   | 2   | 4    | 4   | neprijemny | 63     |
| dulezity                             | 1    | 1                      | 2  | 1  | 1    | 3    | 1  | 1  | 1    | 1   | 1   | 1    | 1   | 4   | 1   | 1   | 1    | 1   | nedulezity | 24     |
| silny                                | 4    | 6                      | 4  | 2  | 4    | 3    | 3  | 4  | 3    | 4   | 1   | 4    | 4   | 4   | 3   | 4   | 4    | 3   | slaby      | 64     |
| tezky                                | 4    | 4                      | 3  | 2  | 4    | 2    | 2  | 2  | 6    | 4   | 4   | 5    | 3   | 5   | 2   | 4   | 1    | 2   | lehky      | 59     |
| kratky                               | 4    | 4                      | 5  | 4  | 4    | 7    | 7  | 4  | 3    | 4   | 2   | 4    | 5   | 7   | 3   | 2   | 4    | 6   | douhy      | 79     |
| aktivni                              | 2    | 2                      | 4  | 2  | 2    | 3    | 3  | 1  | 2    | 1   | 1   | 2    | 2   | 4   | 4   | 1   | 2    | 3   | pasivni    | 41     |
| napjaty                              | 4    | 6                      | 4  | 3  | 6    | 5    | 6  | 7  | 5    | 7   | 3   | 4    | 5   | 5   | 5   | 6   | 6    | 2   | uvolneny   | 89     |
| vzruseny                             | 4    | 4                      | 6  | 4  | 7    | 5    | 6  | 6  | 6    | 6   | 7   | 5    | 6   | 6   | 4   | 4   | 2    | 4   | klidny     | 92     |
| součet                               | 25   | 31                     | 35 | 27 | 35   | 36   | 36 | 33 | 29   | 34  | 25  | 32   | 33  | 45  | 30  | 26  | 26   | 28  |            | 566    |
| průměr                               | 2,78 |                        |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     | 5   |     |     |      |     |            |        |
| škola                                |      | 3,6 hodnocení celkem   |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| adjectiva                            | a1   | a2                     | a3 | a4 | a5   | a6   | a7 | a8 | a9   | a10 | a11 | a12  | a13 | a14 | a15 | a16 | a17  | a18 | adjectiva  | součet |
| dobry                                | 2    | 3                      | 4  | 4  | 3    | 3    | 3  | 4  | 3    | 4   | 1   | 3    | 3   | 4   | 4   | 4   | 4    | 2   | zly        | 58     |
| prijemny                             | 3    | 2                      | 4  | 5  | 7    | 5    | 4  | 5  | 3    | 3   | 4   | 4    | 5   | 3   | 7   | 6   | 7    | 6   | neprijemny | 83     |
| dulezity                             | 1    | 1                      | 1  | 1  | 1    | 1    | 1  | 1  | 1    | 1   | 1   | 1    | 1   | 1   | 4   | 1   | 2    | 1   | nedulezity | 22     |
| silny                                | 4    | 1                      | 4  | 4  | 4    | 3    | 3  | 4  | 4    | 4   | 3   | 4    | 4   | 2   | 4   | 3   | 4    | 3   | slaby      | 62     |
| tezky                                | 4    | 4                      | 4  | 4  | 6    | 5    | 4  | 5  | 4    | 1   | 1   | 4    | 6   | 5   | 2   | 1   | 4    | 1   | lehky      | 65     |
| kratky                               | 4    | 4                      | 6  | 6  | 7    | 6    | 3  | 7  | 5    | 4   | 7   | 4    | 5   | 5   | 7   | 6   | 7    | 7   | douhy      | 100    |
| aktivni                              | 1    | 2                      | 4  | 3  | 6    | 2    | 2  | 4  | 2    | 7   | 2   | 2    | 3   | 2   | 4   | 4   | 4    | 3   | pasivni    | 57     |
| napjaty                              | 4    | 4                      | 4  | 4  | 4    | 3    | 3  | 5  | 3    | 4   | 4   | 6    | 3   | 4   | 2   | 6   | 4    | 4   | uvolneny   | 71     |
| vzruseny                             | 4    | 5                      | 4  | 2  | 5    | 2    | 5  | 4  | 4    | 4   | 5   | 4    | 2   | 2   | 4   | 3   | 3    | 4   | klidny     | 66     |
| součet                               | 27   | 26                     | 35 | 33 | 43   | 30   | 28 | 39 | 29   | 32  | 28  | 30   | 35  | 27  | 40  | 30  | 41   | 31  |            | 584    |
| průměr                               | 2,89 |                        |    |    | 4,78 |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| učitel                               |      | 3,49 hodnocení celkem  |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| adjectiva                            | a1   | a2                     | a3 | a4 | a5   | a6   | a7 | a8 | a9   | a10 | a11 | a12  | a13 | a14 | a15 | a16 | a17  | a18 | adjectiva  | součet |
| dobry                                | 2    | 3                      | 2  | 2  | 2    | 3    | 2  | 2  | 2    | 3   | 4   | 4    | 4   | 4   | 3   | 4   | 4    | 5   | zly        | 55     |
| prijemny                             | 2    | 5                      | 4  | 4  | 2    | 4    | 2  | 1  | 2    | 1   | 1   | 4    | 3   | 2   | 1   | 4   | 6    | 6   | neprijemny | 54     |
| dulezity                             | 1    | 2                      | 4  | 2  | 1    | 2    | 1  | 3  | 3    | 5   | 1   | 2    | 2   | 3   | 5   | 5   | 1    | 2   | nedulezity | 45     |
| silny                                | 2    | 2                      | 4  | 4  | 1    | 4    | 3  | 4  | 1    | 4   | 2   | 6    | 3   | 5   | 4   | 4   | 2    | 3   | slaby      | 58     |
| tezky                                | 4    | 2                      | 3  | 4  | 4    | 3    | 4  | 4  | 3    | 5   | 4   | 2    | 4   | 4   | 4   | 4   | 2    | 4   | lehky      | 64     |
| kratky                               | 4    | 4                      | 4  | 4  | 3    | 5    | 4  | 2  | 3    | 4   | 4   | 1    | 5   | 3   | 4   | 4   | 4    | 4   | douhy      | 66     |
| aktivni                              | 1    | 3                      | 2  | 3  | 1    | 1    | 3  | 2  | 2    | 2   | 1   | 4    | 3   | 2   | 4   | 3   | 2    | 4   | pasivni    | 42     |
| napjaty                              | 5    | 1                      | 5  | 4  | 6    | 5    | 6  | 7  | 4    | 6   | 4   | 4    | 4   | 3   | 4   | 4   | 4    | 4   | uvolneny   | 80     |
| vzruseny                             | 7    | 3                      | 7  | 7  | 6    | 6    | 5  | 6  | 5    | 6   | 6   | 3    | 5   | 5   | 4   | 4   | 2    | 5   | klidny     | 92     |
| součet                               | 28   | 25                     | 35 | 34 | 26   | 33   | 30 | 31 | 25   | 36  | 27  | 30   | 33  | 31  | 33  | 36  | 27   | 36  |            | 556    |
| průměr                               |      |                        |    |    |      |      |    |    | 2,78 | 4   |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| diktať                               |      | 3,94 hodnocení celkem  |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| adjectiva                            | a1   | a2                     | a3 | a4 | a5   | a6   | a7 | a8 | a9   | a10 | a11 | a12  | a13 | a14 | a15 | a16 | a17  | a18 | adjectiva  | součet |
| dobry                                | 5    | 4                      | 2  | 6  | 5    | 5    | 3  | 4  | 3    | 3   | 5   | 6    | 7   | 7   | 4   | 5   | 5    | 3   | zly        | 82     |
| prijemny                             | 5    | 4                      | 6  | 6  | 5    | 6    | 6  | 4  | 5    | 6   | 4   | 5    | 7   | 7   | 5   | 6   | 7    | 4   | neprijemny | 98     |
| dulezity                             | 4    | 3                      | 3  | 1  | 3    | 2    | 2  | 1  | 2    | 2   | 1   | 2    | 4   | 3   | 7   | 3   | 2    | 2   | nedulezity | 47     |
| silny                                | 4    | 4                      | 4  | 3  | 4    | 4    | 4  | 4  | 4    | 3   | 4   | 4    | 4   | 4   | 4   | 4   | 3    | 4   | slaby      | 69     |
| tezky                                | 3    | 3                      | 3  | 3  | 3    | 2    | 2  | 3  | 3    | 2   | 3   | 3    | 1   | 1   | 3   | 2   | 1    | 4   | lehky      | 45     |
| kratky                               | 5    | 5                      | 5  | 4  | 5    | 4    | 5  | 4  | 6    | 6   | 5   | 5    | 7   | 7   | 4   | 6   | 6    | 4   | douhy      | 93     |
| aktivni                              | 4    | 5                      | 4  | 2  | 4    | 4    | 4  | 2  | 1    | 4   | 4   | 4    | 1   | 7   | 4   | 4   | 2    | 4   | pasivni    | 64     |
| napjaty                              | 6    | 2                      | 4  | 3  | 6    | 1    | 5  | 5  | 5    | 3   | 2   | 3    | 2   | 7   | 3   | 1   | 2    | 4   | uvolneny   | 64     |
| vzruseny                             | 6    | 2                      | 4  | 2  | 6    | 1    | 6  | 6  | 4    | 2   | 6   | 6    | 4   | 7   | 4   | 4   | 3    | 4   | klidny     | 77     |
| součet                               | 42   | 32                     | 35 | 30 | 41   | 29   | 37 | 33 | 33   | 31  | 34  | 38   | 37  | 54  | 34  | 35  | 31   | 33  |            | 639    |
| průměr                               | 4,67 |                        |    |    |      | 3,22 |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| sport                                |      | 3 celkové hodnocení    |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| adjectiva                            | a1   | a2                     | a3 | a4 | a5   | a6   | a7 | a8 | a9   | a10 | a11 | a12  | a13 | a14 | a15 | a16 | a17  | a18 | adjectiva  | součet |
| dobry                                | 2    | 1                      | 1  | 3  | 4    | 2    | 2  | 1  | 2    | 1   | 1   | 1    | 2   | 1   | 2   | 1   | 1    | 7   | zly        | 35     |
| prijemny                             | 3    | 1                      | 1  | 3  | 3    | 2    | 3  | 1  | 2    | 1   | 2   | 1    | 3   | 2   | 2   | 1   | 1    | 7   | neprijemny | 39     |
| dulezity                             | 2    | 1                      | 1  | 4  | 3    | 1    | 1  | 1  | 1    | 1   | 1   | 1    | 4   | 3   | 1   | 1   | 1    | 6   | nedulezity | 34     |
| silny                                | 2    | 4                      | 4  | 3  | 4    | 4    | 3  | 4  | 4    | 4   | 2   | 4    | 3   | 4   | 4   | 4   | 1    | 1   | slaby      | 59     |
| tezky                                | 2    | 7                      | 4  | 6  | 2    | 5    | 4  | 7  | 5    | 4   | 7   | 7    | 4   | 7   | 5   | 1   | 7    | 1   | lehky      | 85     |
| kratky                               | 4    | 4                      | 5  | 4  | 4    | 2    | 5  | 6  | 4    | 4   | 2   | 6    | 1   | 1   | 2   | 4   | 1    | 7   | douhy      | 66     |
| aktivni                              | 1    | 1                      | 1  | 1  | 2    | 1    | 1  | 1  | 2    | 1   | 1   | 1    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 4   | pasivni    | 23     |
| napjaty                              | 1    | 7                      | 4  | 5  | 5    | 4    | 4  | 7  | 7    | 3   | 5   | 7    | 5   | 6   | 5   | 1   | 1    | 1   | uvolneny   | 78     |
| vzruseny                             | 1    | 1                      | 7  | 4  | 4    | 5    | 4  | 7  | 6    | 4   | 4   | 7    | 4   | 4   | 2   | 1   | 1    | 1   | klidny     | 67     |
| součet                               | 18   | 27                     | 28 | 33 | 31   | 26   | 27 | 35 | 33   | 23  | 25  | 35   | 27  | 29  | 24  | 15  | 15   | 35  |            | 486    |
| průměr                               |      |                        |    |    |      |      |    |    |      |     |     | 3,89 |     |     |     |     | 1,67 |     |            |        |
| sportovní výkon                      |      | 2,97 celkové hodnocení |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |            |        |
| adjectiva                            | a1   | a2                     | a3 | a4 | a5   | a6   | a7 | a8 | a9   | a10 | a11 | a12  | a13 | a14 | a15 | a16 | a17  | a18 | adjectiva  | součet |
| dobry                                | 3    | 2                      | 3  | 2  | 4    | 3    | 1  | 6  | 1    | 2   | 2   | 1    | 4   | 2   | 2   | 3   | 1    | 7   | zly        | 49     |
| prijemny                             | 4    | 2                      | 2  | 2  | 3    | 3    | 1  | 6  | 1    | 1   | 1   | 1    | 4   | 3   | 3   | 4   | 1    | 7   | neprijemny | 49     |
| dulezity                             | 5    | 3                      | 3  | 1  | 1    | 1    | 1  | 2  | 1    | 1   | 1   | 2    | 5   | 2   | 2   | 2   | 2    | 7   | nedulezity | 42     |
| silny                                | 4    | 2                      | 4  | 2  | 4    | 3    | 4  | 2  | 1    | 4   | 2   | 1    | 6   | 4   | 3   | 6   | 2    | 7   | slaby      | 61     |
| tezky                                | 4    | 4                      | 2  | 2  | 4    | 3    | 1  | 2  | 1    | 2   | 6   | 4    | 4   | 2   | 4   | 4   | 3    | 1   | lehky      | 53     |
| kratky                               | 4    | 5                      | 4  | 1  | 4    | 5    | 4  | 4  | 7    | 7   | 7   | 4    | 4   | 3   | 3   | 2   | 1    | 7   | douhy      | 76     |
| aktivni                              | 1    | 1                      | 3  | 3  | 2    | 2    | 1  | 4  | 1    | 1   | 1   | 1    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 7   | pasivni    | 33     |
| napjaty                              | 2    | 6                      | 4  | 1  | 4    | 4    | 1  | 2  | 1    | 7   | 7   | 4    | 3   | 5   | 4   | 3   | 1    | 1   | uvolneny   | 60     |
| vzruseny                             | 4    | 6                      | 4  | 1  | 4    | 4    | 1  | 2  | 1    | 7   | 7   | 4    | 4   | 3   | 3   | 1   | 1    | 1   | klidny     | 58     |
| součet                               | 31   | 31                     | 29 | 15 | 30   | 28   | 15 | 30 | 15   | 32  | 34  | 22   | 35  | 25  | 25  | 26  | 13   | 45  |            | 481    |
| průměr                               |      |                        |    |    |      |      |    |    |      |     |     |      |     |     |     |     | 1,44 | 5   |            |        |



| 9. 4. 2. Hodnocení pojmů třídou 7.B    |    |    |    |    |      |    |      |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |     |      |            |        |    |
|----------------------------------------|----|----|----|----|------|----|------|----|----|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|------|------------|--------|----|
| adjektiva                              | b1 | b2 | b3 | b4 | b5   | b6 | b7   | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14  | b15 | b16  | b17 | b18  | b19 | b20 | b21  | adjektiva  | součet |    |
| dobry                                  | 1  | 4  | 2  | 3  | 4    | 2  | 4    | 3  | 3  | 4   | 4   | 5   | 3   | 5    | 2   | 4    | 2   | 4    | 2   | 3   | 2    | zly        | 66     |    |
| prijemny                               | 1  | 4  | 3  | 2  | 7    | 2  | 4    | 4  | 4  | 4   | 6   | 5   | 4   | 6    | 3   | 4    | 2   | 3    | 2   | 4   | 1    | neprijemny | 75     |    |
| dulezity                               | 2  | 4  | 3  | 1  | 2    | 1  | 1    | 3  | 1  | 1   | 3   | 1   | 2   | 1    | 1   | 1    | 1   | 6    | 1   | 3   | 3    | nedulezity | 42     |    |
| silny                                  | 5  | 4  | 2  | 4  | 2    | 4  | 3    | 5  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 4    | 4   | 4    | 4   | 4    | 2   | 3   | 5    | slaby      | 72     |    |
| tezky                                  | 6  | 3  | 4  | 3  | 1    | 5  | 5    | 4  | 2  | 3   | 2   | 1   | 5   | 2    | 5   | 3    | 2   | 2    | 3   | 4   | 4    | lehky      | 69     |    |
| kratky                                 | 4  | 5  | 5  | 6  | 7    | 4  | 5    | 5  | 4  | 4   | 5   | 7   | 3   | 4    | 5   | 7    | 6   | 6    | 6   | 5   | 4    | douhy      | 107    |    |
| aktivni                                | 4  | 3  | 2  | 1  | 3    | 4  | 3    | 4  | 3  | 2   | 3   | 1   | 4   | 1    | 2   | 4    | 3   | 2    | 2   | 2   | 2    | pasivni    | 55     |    |
| napjaty                                | 5  | 3  | 5  | 6  | 1    | 5  | 6    | 3  | 4  | 4   | 3   | 3   | 3   | 3    | 4   | 3    | 4   | 4    | 3   | 3   | 1    | uvolneny   | 76     |    |
| vzruseny                               | 6  | 3  | 5  | 6  | 3    | 4  | 7    | 4  | 4  | 6   | 4   | 1   | 5   | 7    | 5   | 4    | 5   | 3    | 5   | 3   | 3    | klidny     | 93     |    |
| soucet                                 | 34 | 33 | 31 | 32 | 30   | 31 | 38   | 35 | 29 | 30  | 32  | 26  | 32  | 33   | 31  | 34   | 29  | 34   | 26  | 30  | 25   |            | 655    |    |
| prumer                                 |    |    |    |    |      |    | 4,22 |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |     | 2,78 |            |        |    |
| škola 3,44 celkové hodnocení           |    |    |    |    |      |    |      |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |     |      |            |        |    |
| adjektiva                              | b1 | b2 | b3 | b4 | b5   | b6 | b7   | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14  | b15 | b16  | b17 | b18  | b19 | b20 | b21  | adjektiva  | součet |    |
| dobry                                  | 3  | 3  | 3  | 4  | 2    | 3  | 4    | 4  | 4  | 3   | 1   | 2   | 4   | 3    | 4   | 3    | 4   | 5    | 4   | 4   | 5    | zly        | 72     |    |
| prijemny                               | 5  | 3  | 4  | 4  | 3    | 2  | 6    | 4  | 5  | 5   | 4   | 4   | 4   | 4    | 3   | 7    | 4   | 4    | 5   | 4   | 6    | neprijemny | 90     |    |
| dulezity                               | 2  | 2  | 1  | 1  | 1    | 1  | 2    | 2  | 1  | 1   | 1   | 2   | 1   | 2    | 2   | 1    | 3   | 3    | 2   | 2   | 4    | nedulezity | 37     |    |
| silny                                  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4    | 5  | 3    | 3  | 2  | 2   | 2   | 4   | 2   | 4    | 3   | 1    | 5   | 4    | 4   | 2   | 4    | slaby      | 67     |    |
| tezky                                  | 2  | 4  | 2  | 4  | 3    | 6  | 4    | 5  | 2  | 2   | 4   | 4   | 5   | 2    | 2   | 1    | 4   | 1    | 3   | 2   | 2    | lehky      | 64     |    |
| kratky                                 | 4  | 5  | 4  | 3  | 5    | 7  | 6    | 4  | 5  | 4   | 4   | 4   | 4   | 3    | 5   | 7    | 5   | 4    | 6   | 5   | 6    | douhy      | 100    |    |
| aktivni                                | 3  | 3  | 2  | 1  | 1    | 1  | 4    | 2  | 3  | 3   | 2   | 3   | 3   | 3    | 3   | 4    | 4   | 2    | 3   | 1   | 6    | pasivni    | 57     |    |
| napjaty                                | 4  | 2  | 3  | 2  | 3    | 4  | 5    | 4  | 2  | 4   | 5   | 4   | 4   | 4    | 2   | 7    | 4   | 3    | 5   | 3   | 2    | uvolneny   | 76     |    |
| vzruseny                               | 4  | 4  | 3  | 2  | 2    | 3  | 3    | 6  | 4  | 6   | 5   | 5   | 7   | 5    | 4   | 7    | 3   | 4    | 4   | 4   | 3    | klidny     | 88     |    |
| soucet                                 | 30 | 29 | 25 | 25 | 24   | 32 | 37   | 34 | 28 | 30  | 28  | 32  | 34  | 30   | 28  | 38   | 36  | 30   | 36  | 27  | 38   |            | 651    |    |
| prumer                                 |    |    |    |    | 2,67 |    |      |    |    |     |     |     |     |      |     | 4,22 |     |      |     |     |      |            |        |    |
| učitel 3,6 celkové hodnocení           |    |    |    |    |      |    |      |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |     |      |            |        |    |
| adjektiva                              | b1 | b2 | b3 | b4 | b5   | b6 | b7   | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14  | b15 | b16  | b17 | b18  | b19 | b20 | b21  | adjektiva  | součet |    |
| dobry                                  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3    | 2  | 5    | 4  | 4  | 4   | 2   | 4   | 5   | 4    | 4   | 4    | 3   | 1    | 1   | 4   | 4    | zly        | 70     |    |
| prijemny                               | 3  | 4  | 4  | 3  | 4    | 3  | 4    | 3  | 4  | 3   | 5   | 3   | 3   | 4    | 3   | 4    | 3   | 4    | 2   | 2   | 4    | neprijemny | 72     |    |
| dulezity                               | 1  | 2  | 2  | 3  | 3    | 1  | 1    | 4  | 5  | 3   | 3   | 6   | 3   | 2    | 4   | 2    | 2   | 1    | 3   | 1   | 3    | nedulezity | 55     |    |
| silny                                  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4    | 4  | 4    | 2  | 3  | 5   | 5   | 5   | 1   | 3    | 5   | 2    | 4   | 2    | 2   | 3   | 3    | slaby      | 71     |    |
| tezky                                  | 4  | 5  | 3  | 5  | 3    | 5  | 4    | 4  | 4  | 3   | 4   | 3   | 5   | 5    | 3   | 4    | 3   | 4    | 5   | 5   | 5    | lehky      | 86     |    |
| kratky                                 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3    | 4  | 4    | 3  | 5  | 4   | 6   | 4   | 5   | 4    | 4   | 4    | 4   | 4    | 7   | 4   | 2    | douhy      | 87     |    |
| aktivni                                | 1  | 3  | 2  | 2  | 3    | 2  | 2    | 5  | 2  | 4   | 1   | 2   | 2   | 3    | 4   | 4    | 1   | 5    | 1   | 2   | 2    | pasivni    | 53     |    |
| napjaty                                | 6  | 3  | 3  | 6  | 5    | 5  | 4    | 6  | 3  | 5   | 2   | 4   | 4   | 4    | 6   | 1    | 4   | 3    | 7   | 5   | 6    | uvolneny   | 92     |    |
| vzruseny                               | 6  | 6  | 3  | 4  | 6    | 3  | 2    | 5  | 4  | 3   | 4   | 5   | 6   | 4    | 3   | 2    | 6   | 4    | 7   | 5   | 6    | klidny     | 94     |    |
| soucet                                 | 29 | 34 | 29 | 34 | 34   | 29 | 30   | 36 | 34 | 34  | 32  | 36  | 34  | 33   | 36  | 26   | 31  | 26   | 35  | 33  | 35   |            | 680    |    |
| prumer                                 |    |    |    |    |      |    |      |    |    |     |     | 4   |     |      |     | 2,89 |     |      |     |     |      |            |        |    |
| diktát 3,69 celkové hodnocení          |    |    |    |    |      |    |      |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |     |      |            |        |    |
| adjektiva                              | b1 | b2 | b3 | b4 | b5   | b6 | b7   | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14  | b15 | b16  | b17 | b18  | b19 | b20 | b21  | adjektiva  | součet |    |
| dobry                                  | 4  | 6  | 3  | 3  | 5    | 4  | 3    | 3  | 5  | 2   | 4   | 4   | 4   | 4    | 3   | 5    | 3   | 5    | 4   | 6   | 5    | 5          | zly    | 86 |
| prijemny                               | 7  | 6  | 5  | 7  | 5    | 6  | 4    | 7  | 7  | 6   | 4   | 6   | 5   | 4    | 5   | 5    | 5   | 7    | 7   | 6   | 4    | neprijemny | 118    |    |
| dulezity                               | 7  | 4  | 1  | 4  | 3    | 3  | 2    | 2  | 3  | 3   | 2   | 5   | 3   | 2    | 2   | 3    | 2   | 5    | 3   | 3   | 4    | nedulezity | 66     |    |
| silny                                  | 2  | 4  | 4  | 1  | 3    | 3  | 4    | 4  | 4  | 3   | 4   | 3   | 6   | 4    | 3   | 3    | 4   | 4    | 4   | 4   | 4    | slaby      | 75     |    |
| tezky                                  | 1  | 4  | 5  | 2  | 3    | 1  | 4    | 5  | 4  | 5   | 4   | 2   | 4   | 3    | 2   | 2    | 2   | 1    | 2   | 4   | 3    | lehky      | 63     |    |
| kratky                                 | 6  | 1  | 6  | 7  | 5    | 7  | 4    | 4  | 5  | 4   | 4   | 7   | 4   | 4    | 5   | 5    | 5   | 7    | 4   | 5   | 5    | douhy      | 104    |    |
| aktivni                                | 4  | 4  | 6  | 4  | 3    | 2  | 2    | 3  | 3  | 4   | 4   | 6   | 2   | 1    | 4   | 3    | 3   | 6    | 2   | 3   | 2    | pasivni    | 71     |    |
| napjaty                                | 1  | 1  | 2  | 1  | 3    | 3  | 3    | 1  | 2  | 2   | 3   | 3   | 4   | 3    | 1   | 2    | 4   | 3    | 1   | 2   | 1    | uvolneny   | 46     |    |
| vzruseny                               | 2  | 4  | 4  | 3  | 4    | 4  | 1    | 1  | 1  | 2   | 4   | 7   | 6   | 5    | 2   | 3    | 6   | 2    | 1   | 5   | 1    | klidny     | 68     |    |
| soucet                                 | 34 | 34 | 36 | 32 | 34   | 33 | 27   | 30 | 34 | 31  | 33  | 43  | 38  | 29   | 29  | 29   | 36  | 39   | 30  | 37  | 29   |            | 697    |    |
| prumer                                 |    |    |    |    |      |    | 3    |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     | 4,33 |     |     |      |            |        |    |
| sport 2,87 celkové hodnocení           |    |    |    |    |      |    |      |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |     |      |            |        |    |
| adjektiva                              | b1 | b2 | b3 | b4 | b5   | b6 | b7   | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14  | b15 | b16  | b17 | b18  | b19 | b20 | b21  | adjektiva  | součet |    |
| dobry                                  | 3  | 1  | 2  | 2  | 1    | 1  | 1    | 1  | 4  | 1   | 1   | 1   | 1   | 4    | 1   | 1    | 1   | 1    | 2   | 2   | 1    | zly        | 33     |    |
| prijemny                               | 4  | 1  | 2  | 2  | 2    | 1  | 1    | 1  | 4  | 2   | 2   | 3   | 1   | 4    | 1   | 1    | 2   | 1    | 1   | 2   | 1    | neprijemny | 39     |    |
| dulezity                               | 5  | 2  | 2  | 2  | 3    | 1  | 2    | 3  | 7  | 2   | 1   | 1   | 3   | 5    | 1   | 1    | 3   | 1    | 5   | 1   | 2    | nedulezity | 53     |    |
| silny                                  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4    | 1  | 2    | 3  | 5  | 4   | 3   | 4   | 2   | 4    | 3   | 1    | 5   | 1    | 2   | 4   | 1    | slaby      | 62     |    |
| tezky                                  | 3  | 2  | 6  | 2  | 3    | 7  | 2    | 7  | 4  | 3   | 3   | 5   | 6   | 3    | 2   | 7    | 7   | 1    | 7   | 2   | 3    | lehky      | 85     |    |
| kratky                                 | 4  | 3  | 5  | 3  | 3    | 7  | 7    | 4  | 4  | 1   | 4   | 4   | 6   | 4    | 6   | 7    | 4   | 4    | 3   | 3   | 1    | douhy      | 87     |    |
| aktivni                                | 2  | 2  | 1  | 2  | 1    | 1  | 1    | 1  | 2  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 2   | 1    | 1   | 1    | 1   | 1   | 1    | pasivni    | 26     |    |
| napjaty                                | 1  | 3  | 2  | 5  | 2    | 1  | 4    | 1  | 3  | 6   | 6   | 4   | 4   | 5    | 5   | 7    | 3   | 7    | 6   | 1   | 5    | uvolneny   | 81     |    |
| vzruseny                               | 1  | 4  | 2  | 3  | 4    | 1  | 4    | 6  | 4  | 6   | 1   | 4   | 2   | 6    | 2   | 4    | 5   | 2    | 7   | 2   | 7    | klidny     | 77     |    |
| soucet                                 | 27 | 21 | 25 | 24 | 23   | 21 | 24   | 27 | 37 | 26  | 22  | 27  | 26  | 37   | 22  | 30   | 31  | 19   | 34  | 18  | 22   |            | 543    |    |
| prumer                                 |    |    |    |    |      |    |      |    |    |     |     |     |     | 4,11 |     |      |     |      |     |     | 2    |            |        |    |
| sportovní výkon 2,58 celkové hodnocení |    |    |    |    |      |    |      |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |     |      |            |        |    |
| adjektiva                              | b1 | b2 | b3 | b4 | b5   | b6 | b7   | b8 | b9 | b10 | b11 | b12 | b13 | b14  | b15 | b16  | b17 | b18  | b19 | b20 | b21  | adjektiva  | součet |    |
| dobry                                  | 2  | 1  | 1  | 1  | 4    | 1  | 5    | 1  | 2  | 4   | 2   | 1   | 2   | 3    | 1   | 1    | 1   | 2    | 1   | 6   | 4    | zly        | 46     |    |
| prijemny                               | 1  | 1  | 4  | 1  | 1    | 1  | 5    | 1  | 1  | 3   | 2   | 1   | 4   | 1    | 1   | 1    | 1   | 3    | 1   | 6   | 2    | neprijemny | 42     |    |
| dulezity                               | 2  | 1  | 1  | 2  | 3    | 3  | 4    | 1  | 2  | 2   | 4   | 1   | 3   | 2    | 2   | 1    | 1   | 1    | 1   | 7   | 5    | nedulezity | 49     |    |
| silny                                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1    | 2  | 5    | 2  | 1  | 4   | 3   | 1   | 4   | 2    | 2   | 2    | 1   | 2    | 4   | 4   | 4    | slaby      | 56     |    |
| tezky                                  | 4  | 2  | 1  | 1  | 2    | 4  | 5    | 1  | 1  | 5   | 2   | 1   | 2   | 3    | 2   | 1    | 1   | 2    | 4   | 2   | 6    | lehky      | 52     |    |
| kratky                                 | 3  | 4  | 6  | 3  | 4    | 6  | 5    | 3  | 7  | 3   | 4   | 7   | 4   | 3    | 2   | 3    | 7   | 4    | 4   | 4   | 5    | douhy      | 91     |    |
| aktivni                                | 2  | 1  | 1  | 1  | 1    | 1  | 4    | 2  | 1  | 1   | 2   | 1   | 4   | 2    | 1   | 2    | 1   | 2    | 1   | 5   | 1    | pasivni    | 37     |    |
| napjaty                                | 6  | 1  | 5  | 1  | 2    | 3  | 3    | 3  | 1  | 2   | 6   | 3   | 1   | 3    | 1   | 1    | 1   | 4    | 1   | 3   | 2    | uvolneny   | 53     |    |
| vzruseny                               | 4  | 1  | 7  | 1  | 3    | 4  | 3    | 4  | 1  | 4   | 7   | 2   | 2   | 2    | 2   | 2    | 2   | 4    | 1   | 2   | 3    | klidny     | 61     |    |
| soucet                                 | 27 | 15 | 29 | 14 | 21   | 25 | 39</ |    |    |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |     |      |            |        |    |



### 9.4.3. Hodnocení pojmů třídou 7. D

98