



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Sociální fobie a jejich dopad na dospívající jedince

Vypracovala: Sára Bencová

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Laibrt

České Budějovice 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 21.4.2022

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat panu Mgr. Lukáši Laibrtovi, za vedení mé bakalářské práce. Nesmím opomenout ani své informanty, díky kterým proběhla výzkumná část práce bez potíží.

Anotace

Tato bakalářská práce se zaměřuje na sociální fobii a její působení na středoškolské studenty ve školních lavicích. Zároveň pozoruje roli pedagoga a jeho práci s dětmi trpícími sociální fobií.

V teoretické části jsem se zabývala hlavními pojmy a termíny spojenými s tématem sociální fobie. Řešila jsem prostředí školy, rodiny nebo prostředky, které napomáhají k léčbě fobie.

V praktické části jsem udělala celkem šest rozhovorů, tři se studenty a tři s učiteli. U výzkumu se studenty jsem využila modelu polostrukturované rozhovoru za použití alternativních metod.

Klíčová slova

Sociální fobie, fobie, úzkost, škola, student, učitel

Abstract

The main aim of this bachelor thesis refers to the Social anxiety disorder and its impact on high school student. I tried to observe the teacher's effort a work with the kinds suffering from Social anxiety disorder.

In the theoretical part I mentioned the main terminology linked to the topic of social phobia. I delt with a school and family environment and resources that may help children with the necessary treatment.

In the practical part I made six interviews, three with students and three with teachers. I used the model of polo structural interview with the application of alternative methods.

Key words

Social anxiety disorder, phobia, anxiety, school, student, teacher

Obsah

ÚVOD.....	8
1.1 Sociální fobie	9
1.2 Sociální fobie u dětí a adolescentů.....	10
1.3 Úzkost	11
1.4 Obavy a starosti.....	12
1.4.1 Řetězec obav a starostí.....	13
1.5 Strach.....	13
1.6 Emoce.....	14
1.7 Emoční inteligence.....	15
1.8 Etiologie	15
2 ŠKOLA.....	17
2.1 Školní fobie	17
2.2 Příčiny vzniku školní fobie	17
2.3 Školní stres.....	18
2.4 Role pedagoga.....	18
2.5 Jak poznat studenta se školní sociální fobií	19
2.6 Podpora žáka	20
2.7 Školní klima	21
2.8 Pedagogicko-psychologická poradna.....	21
3 RODINA.....	23
3.1 Funkce rodiny.....	23
3.2 Výchova	23
3.3 Výchovné styly.....	24
3.4 Rodina jako spouštěč sociální fobie.....	25
3.5 Vliv osobnostních rysů rodičů	26

3.6	Rodiče a učitelé jako zdroje informací.....	27
4	LÉČBA	28
4.1	Farmakoterapie.....	28
4.2	Psychoterapie	29
4.3	Meditace a jóga	29
4.4	Jóga	30
5	METODIKA.....	32
5.1	Sběr dat.....	33
6	VÝZKUM.....	35
6.1	Výzkumné šetření mezi studenty	35
6.2	Výzkumné šetření mezi učiteli.....	38
7	VÝSLEDKY VÝZKUMU	43
7.1	Výzkumné šetření mezi studenty:	43
7.2	Výzkumné šetření mezi učiteli:.....	45
	ZÁVĚR	48
	ZDROJE.....	49

ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala téma sociální fobie a jejího dopadu na dospívající jedince. Nechtěla jsem tuto záležitost zkoumat pouze obecně, a proto jsem se rozhodla provést výzkum ve školství. Toto zajímavé téma jsem si vybrala z jednoho hlavního důvodu a tím je, že jsem si sama sociální fobií procházela a musela jsem čelit nástrahám vznikajícím ve školních lavicích. Zajímalo mě, zda se školský systém nějakým způsobem posunul vpřed, nebo stále nemá o studentech se sociální fobií povědomí.

Hned na začátku jsem vznesla otázku „*Jaký je život studenta se sociální fobií?*“, které jsem se snažila celou dobu držet. Když se řekne sociální fobie, každý si představí obavu z cizích lidí. Pro mnohé je to ale daleko rozvinutější boj, který ovlivňuje celý život. Když se problém, který jedince v mnohém ovlivňuje, spojí s místem, které navštěvují denně, netkví v tom nic dobrého.

Ve své teoretické části jsem se zaměřila na základní terminologii, školství, rodinu a metody pomoci. Od základní termínů až po prostředky, které mohou studentům usnadnit život. V první kapitole jsem se zabývala sociální fobií jako takovou a jejími příznaky. Sociální fobie není pouze o strachu, je o nedůvěře v sebe sama a hlavně v ostatní lidi. Druhá kapitola se věnuje škole. Čtenáři se v ní dozví, jak by měli učitelé k žákům s tímto onemocněním přistupovat a jaké by měla škola podstoupit kroky ke zlepšení školního klimatu. Ve třetí kapitole je zmíněno téma rodiny a vše, co je s ní spjaté. Čtvrtá, poslední kapitola, obsahuje rady a pomůcky, jak se se sociální fobií vypořádat a jak jí léčit.

V praktické části jsem provedla výzkum, který jsem rozdělila na dvě části. V první části jsem vedla rozhovory se studenty, ve kterých jsem zjišťovala vše o jejich stavu. Nejvíce mě zajímalo, jaké je to sedět každý den v lavici a prožívat příkoří. Zároveň také, zda dotyční cítí od školy náklonnost, nebo jestli se se svým stavem učiteli vůbec svěřili. Aby nebyl můj výzkum pouze jednostranný, rozhodla jsem se obrátit i na učitele. S těmi jsem provedla rozhovor podobného typu, přičemž mě nejvíce zajímalo, jestli se s takovým studentem někdy potkali, případně jak by k nim přistupovali.

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jestli jsou učitelé dostatečně připraveni na pomoc žákům se sociální fobií. Zároveň také to, jaké je to žít s takovým onemocněním ve školním prostředí. Ze svých zkušeností musím říct, že jsem se nikdy s učitelem, který by o této nemoci slyšel, nepotkala, proto bylo mým největším cílem zjistit to, zda učitelé vůbec poznají žáka s psychickým onemocněním.

1.1 Sociální fóbie

V první kapitole jsem se rozhodla zabývat sociální fobií jako takovou a k ní doplnit určité termíny, které mohou s fobií souviset. Zaměřila jsem se na úzkost, strach, obavy, stres, emoce a emoční inteligenci. Všechny tyto termíny pokládám ze velmi důležité a podstatné vzhledem k okolnostem tématu.

Podle Práško & Holubová (2017):

Sociální fóbie, v anglickém jazyce známá pod zkratkou SAD (Social anxiety disorder), je velmi časté duševní onemocnění charakterizované silným strachem z jedné nebo více sociálních situací a ze společenského styku s jinými lidmi. Jádrem tohoto silného strachu je obava ze zvědavých pohledů a negativního (zejména znevažujícího) hodnocení vlastní osoby jinými lidmi. Jedná se o přetrvávající strach z jedné nebo více sociálních situací, které jsou v rámci kulturních norem dané osoby vnímány jako ohrožující (s. 7).

Mezi tři nejčastější sociální situace řadíme ty, kdy se člověk setkává s cizími lidmi, situace, kdy je vystavený pozorování a situace, kdy musejí dospívající vykonávat nějakou činnost. Lidé mají největší obavy z toho, že se před společností znemožní. Proto se také nejčastěji uzavírají do sebe a neukazují se světu (Práško & Holubová, 2017).

Práško & Holubová (2017):

Obava ze selhání, která je pro lidi se sociální fobií typická, je umocněna strachem, že se dotyčný přestane kontrolovat, že se zesměšní, nebo že si okolí všimne, že s ním není něco v pořádku. Lidé se sociální fobií obvykle vědí, že jejich strach je nadměrný, neodůvodněný a nedůstojný, avšak toto uvědomění jim nepomáhá. Dostavuje se strach očekávání strachu, strach ze strachu, přičemž tento strach má ohromující povahu (s. 8).

Podle dětské psycholožky Lucie Bělohávkové trpí lidé hlavně strachem z kontroly a negativního hodnocení ze strany druhých lidí. Lidé jsou různí a proto i fóbie mohou u každého vyvolat něco jiného. Někdo například není schopný objednat si jídlo z restaurace nebo jít na poštu vyplnit formulář, pro jiného může být tento úkol hračka, ale problém se znovu objevuje třeba v osobním životě. Navázat partnerský vztah nebo jen oslovit člověka, co se dotyčnému líbí, může být pro spoustu lidí problém. Lidé se sociální fobií často odmítají pozvání na společenské události a raději jsou ve známém prostředí sami doma (Bělohávková, L., 2015).

Někdy během svého života trpí sociální fobií odhadem 3 až 13 % populace. 1 až 3 % lidí trpí sociální fobií v kterémkoliv čase. Stydlivost je ještě častější. Kolem 80 až 90 % lidí má někdy ve svém životě období, kdy se nadměrně stydí. V jednom časovém průřezu má tento problém mezi 30 až 40 % populace. Tato fobie ze sociálních situací vzniká obvykle kolem puberty, nejčastěji ve věku mezi 14 a 20 lety, tedy ve vývojovém období, kdy je častá stydlivost. Běžně mají mladí lidé strach z oslovení druhého pohlaví, z první schůzky apod. U lidí se sociální fobií však v těchto situacích nedojde k adaptaci a snížení studu. Naopak se těmito situacím vyhýbají, takže se na ně časem stanou přecitlivělí. Někdy však dochází k recidivě problémů, které již byly někdy v životě překonány (Práško et al., 2008, s. 13).

1.2 Sociální fobie u dětí a adolescentů

Při stanovování patologické úzkosti u dětí a adolescentů je nutné brát v úvahu aspekt vývojový, maturační, sociální a komunikativní. Aspekt vývojový je jedním z nejdůležitějších, tzn. zjistit vývojový stupeň, kdy je mozek schopen určitého racionálního či iracionálního konstruktů hrozby, která vyvolá úzkost, obavy nebo strach, či kdy je dítě již schopné rozpoznat specifický kontext, který vytváří ohrožující situace (Eva Malá, 2011).

Stejně tak jako u dospělých, i u dětí se fobie projevuje v podobě omezení lidských kontaktů nebo vyhýbáním se určitým sociálním situacím. Na počátek sociální fobie u dětí a adolescentů často upozorní sám rodič nebo vyučující učitel. Doplnění diagnózy je poté doprovázeno dotazníky. Jedním z hlavních faktorů pro vznik sociální fobie je nedostatečně naplněný emoční vztah k matce. To znamená, že není naplněna emoční důvěra mezi dítětem a matkou. O tomto tématu se budu více zmiňovat v části Rodina (Eva Malá, 2011).

Plachost v dětství může být další předpovědí sociální fobie v dospělosti a může být spojená s narušením rozpoznávání emocí v lidských tvářích. Specifická „zranitelnost“ (vulnerabilita) je daná takzvanou behaviorální inhibicí. Inhibice je rizikovým faktorem pro vznik neurotických poruch v adolescenci a dospělosti a zároveň temperamentově stálou charakteristikou. U dětí s behaviorální inhibicí jsou přítomny biologické markery, které odráží specifickou vulnerabilitu pro vznik neurotických poruch (Eva Malá, 2011).

Z dalších možných příčin sociální fobie u dětí je prožití traumatického zážitku. Tím může být například výsměch od spolužáků nebo od učitele. V dnešním světě může být pro děti

traumatizující i přechod na online výuku nebo z online výuky zpět do klasického vyučování.

1.3 Úzkost

Práško et al. (2005):

Úzkost má pro organismus adaptivní funkci. Vyostruje smysly, mobilizuje energii a pomáhá organismu ubránit se, utéct nebo vyhnout se, když se objeví nebezpečí. Problém začíná tam, kde se úzkost objevuje příliš často, trvá příliš dlouho a její intenzita je vzhledem k situaci, která ji spustila, příliš velká, nebo když se objevuje v nevhodné situaci (s. 18).

Práško et al. (2005):

Typickým emočním prožitkem ve stresu je pocit nepohody. Může být prožíván velmi různými způsoby. Jako napětí, vztek, úzkost, strach, smutná nálada, bezradnost, ztráta chuti k činnosti, rozmrzelost, náladovost, bezmoc a v některých případech hluchost a hněvivost. Náhlá ovlivňuje naše chování, soustředění a výkon (s. 18).

Jedinci, kteří úzkost zažijí se často obávají vážného zdravotního nálezu. Lidé si neuvědomují, že se může bolest týkat pouze psychického strádání a tak velmi urputně navštěvují různé druhy lékařů. Samozřejmě jakýkoliv projev úzkosti je pouze vyvolaný psychickým stavem a nemá nic společného s disfunkcí těla. Bohužel je velmi těžko odhadnutelné, jestli se projevy týkají pouze projevů úzkosti a nebo zdravotním problémem v těle. Dalším velmi velkým mínusem úzkostí je samota. Samota v tom smyslu slova, že si každý člověk musí sám najít důvod, proč k úzkostem došlo a v sobě si ho vyřešit. Úzkosti nejsou vidět, a proto je někdy velmi těžké lidem dokázat, že s tímto onemocněním máte opravdu problém (Práško et al., 2008).

Práško et al. (2005):

Příznaky:

Příznaky vegetativního podráždění:

- Bušení srdce nebo zrychlený tep, pocení, chvění nebo třes, sucho v ústech,

Příznaky týkající se hrudníku nebo břicha:

- Obtížné dýchání, pocit zalykání se, bolesti nebo nepříjemné bolesti v hrudníku, nevolnost,

Příznaky týkající se duševního stavu:

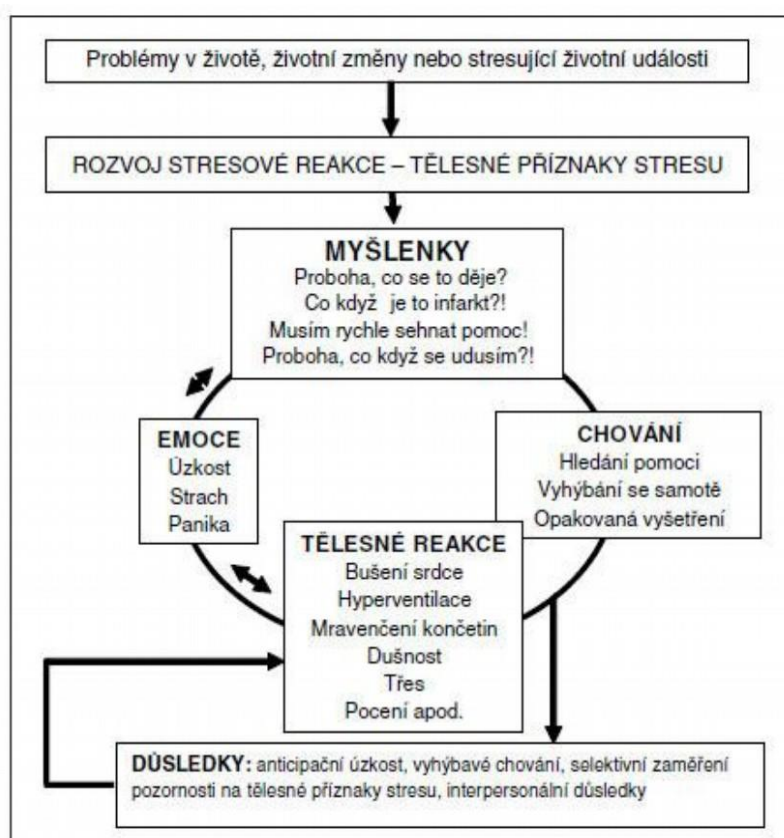
- Točení hlavy, závratě, mdloby, strach ze ztráty kontroly-„zešílení“, strach ze smrti,

Celkové příznaky:

- Návaly horka nebo chladu, pocity znecitlivění nebo mravenčení (s. 20-21).

Obrázek číslo 1

Bludný kruh



Možný & Práško (1999).

1.4 Obavy a starosti

„Obavy jsou myšlenky týkající se strachu z toho, co přijde v budoucnosti. Největším problémem je neschopnost zastavit proces obav a pocít, že obavy se nedají kontrolovat. Obavy se můžou týkat jak obecných úkolů, tak i těch konkrétních.“ (Práško et al., 2005, s. 23). Stejně jako úzkosti, můžeme i obavy a starosti rozdělit na ty prospěšné a na ty, co nám můžou uškodit. Psychologové často rozdělují starosti na reálné a hypotetické.

Obavy (starosti) zabývající se reálnými problémy se soustředí na aktuální problémy, které je potřeba co nejdříve vyřešit. Příkladem mohou být současné obavy ohledně přenosu

viru, kdy užitečná a praktická řešení zahrnují časté mytí rukou, sociální distancování, a izolace, pokud se projeví symptomy. Obavy (starosti) zabývající se hypotetickými problémy ohledně současné zdravotní krize jsou například myšlenky soustředující se na nejhorší možné scénáře (čemuž také někdy říkáme katastrofické myšlení). Příkladem může být, když si někdo představuje a obává se, že následkem nynější situace většina lidí zemře (Whalley & Kaur 2020, s. 3).

Obavy a starosti doprovází každého z nás a někdy i denně. Jedná se o přemýšlení o budoucnosti, plánování a rozmyšlení životní strategie. Jak už jsem zmiňovala, obavy a strach pro nás může být velice prospěšný. Díky němu opět dokážeme podat daleko lepší výkon a lépe se soustředit. Potíž přichází ve chvíli, kdy se naše strachy a obavy přimíchávají do našeho života moc často a ve velké síle. Pokud se dostaví omezování naší každodennosti nebo například začnou problémy se spánkem, nastává bod zlomu. Pokud začneme přemýšlet moc dopředu a vytvářet si negativní myšlenky v hlavě, začíná nám náběh na úzkostné stavy. „Obavy (starosti) nejsou jen v naší hlavě. Když obava (starost) zesílí, začneme cítit úzkost.“ (Whalley Kaur, 2020, s. 3).

1.4.1 Řetězec obav a starostí

Řetězec obav a starostí nebo také bludný kruh. Bludný kruh je smyčka, ve které se člověk se sociální fobii ocitá a nemůže z ní ven. Aby se člověk z bludného kruhu dostal, je potřeba vystoupit ze své komfortní zóny a překonat strach k činnostem, kterých se obáváme (Práško & Vyskočilová & Prášková, 2005).

Příklad bludného kruhu:

Dám si jablko které má kaz => Zjistím to, bojím se, že mi bude špatně => Co když jsem se otrávila => Co když teď umřu => Určitě si to dal i někdo jiný z rodiny a zemřeme všichni (apokalypsa) (Práško & Vyskočilová & Prášková, 2005).

1.5 Strach

„Strach se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci.“ (Vymětal, J., 2004, s. 12).

„Úzkost a strach opravdu od sebe nelze přesně oddělit, protože se vzájemně podmiňují a spolu splývají.“ (Vymětal, J., 2004, s. 15)

1.6 Emoce

Emoce bezpochyby patří k tématu sociální fobie. U lidí, trpící tímto onemocněním se objevují již zmiňované emoce: úzkost, strach, stres a obava. Emoce souvisí s myšlením a tato tabulka celý proces popisuje.

Situace	Myšlenka	Důsledek
Prezentace před třídou	Určitě budu koktat!	Strach a úzkost
Přípitek	Všichni uvidí, jak se klepu!	Úzkost
Bojím se si odskočit na toaletu	Jsem nemožná, neschopná!	Vztek na sebe

Podle Vágnerové lze emoce definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojenou s určitými fyziologickými reakcemi a dalšími vnějšími projevy. Emoce jsou velmi komplexním psychofyziologickým projevem a proto je lze charakterizovat z více hledisek:

- **Prožitková složka emocí**, kde jde hlavně o kvalitu (pocity mohou být příjemné či nepříjemné),
- **Fyziologické reakce**, které jsou typické pro určitý okruh emocí a projevují se různou mírou aktivace (připravenosti k reagování),
- **Vnější projevy emocí**, především jejich výraz, mimické a pantomimické projevy, které jsou pro určitý typ emocí charakteristické, a různé varianty takto navozeného chování, např. tendence k agresi nebo celkové zpomalení (Vágnerová).

Dispozice k emočnímu prožívání je vrozená. Je významným osobnostním rysem, který se projevuje téměř ve všem, co člověk dělá. Ovlivňuje i způsob uvažování a hodnocení čehokoli. Různě disponovaní lidé mohou tytéž situace rozdílně prožívat a posuzovat, a vzhledem k tomu na ně také jinak reagovat. Sklon k určitým emočním prožitkům je relativně trvalou dispozicí ve značné míře ovlivňující celkové směřování každého jedince. Vrozené předpoklady k určitému ladění, resp. emočnímu reagování, se v průběhu lidského života rozvíjejí, ale zásadním způsobem se změnit nemohou, člověk se s nimi pouze může naučit zacházet (Vágnerová).

1.7 Emoční inteligence

Stuchlíková & Prokešová & Krejčí & Mazehová & Kouřilová (2005):

Jak sám název napovídá, emoční inteligence se týká dvou složek tedy emocí a inteligence. Intelligence je užívána k charakterizování kvality kognitivních neboli poznávacích funkcí, jako je vnímání, pozornost a paměť, usuzování, hodnocení, abstraktní myšlení. Emoce patří do druhé z tradičně vydělovaných tří oblastí psychických procesů, tj. afektivní oblastí. Vedle emocí tam Podle Scherera (1984) náleží všechny tzv. valenční stavy a procesy definované libostí-nelibostí, například nálady, emoční epizody, jako je hádka, emocionální vztahy, třeba nenávisť (s. 11).

Stuchlíková et al. (2005):

Emoční inteligence se vztahuje ke schopnosti rozpoznávat významy vlastních emocí a emocí druhých lidí a využívat toho při usuzování a řešení problémů. Emoční inteligence je obsažena v kapacitě vnímat emoce, přijímat vlastní pocity, rozumět informacím, které tyto emoce nesou, a emoce řídit (s. 12).

Obecné pravidlo pro Emoční inteligenci je takové, že předpokládáme, že lidé s vyšší emoční inteligencí zvládají stresové a úzkostné situace lépe než ti, kteří mají stupeň emoční inteligence nízký (Stuchlíková et al., 2005).

1.8 Etiologie

V dnešní době může být naprosto cokoli zdrojem spuštění obav, úzkostí či sociálních fobií. I ve chvílích, kdy je člověk doma v bezpečí s rodinou, se může přistihnout, že přemýšlí nad zásadními otázkami ohledně budoucnosti a říká si: „Co když tohle jednou skončí?“

Jsou různé situace, kdy má člověk právo strachovat se a obávat. Jedny z nejčastějších takových situací jsou neurčit. Tedy nové, se kterými nemá dotýčný žádnou zkušenost, nemůže z něčeho čerpat a jsou nepředvídatelné. Zkrátka neví, co ho čeká. Nejhorší je, když si člověk myšlenku nemoci pořád připomíná a myslí na ni. Pokud člověk například vynechá sezení s kamarádkami kvůli strachu z nevolnosti, přisuzuje svému tělu nemoc. Tělo je náš hlavní nástroj a my ho můžeme díky myšlení velmi lehce ovlivňovat. (Práško & Prášková & Vyskočilová, 2006)

„Etiologie a patogeneze jednotlivých úzkostných poruch není přesně známa, pravděpodobně se jedná o souhru genetických, biologických a sociálních faktorů (mluvíme o bio-psycho-sociálním pohledu).“ (Čechová, J.).

2 ŠKOLA

Ve druhé kapitole jsem se zaměřila na jedno z nejpodstatnějších témat a tím je škola. Škola je jedním z největších pomocníků při utváření základních životních hodnot. Jelikož se škola vyskytuje v našem životě zrovna v tu chvíli, kdy se nejvíce utváříme a budujeme, je velmi důležité vytvořit si k ní velmi vřelý vztah. Každému z nás se čas od času do školy nechce, problém ale nastává v té chvíli, kdy se nechuť navštěvovat školu začíná prodlužovat a dostavují se k tomu i fyziologické projevy.

Zároveň škola vytváří prostor, kde se musíme každodenně potýkat s komunikací a řešením problémů. V dosti případech se stává, že dospívající školu i přes sociální fobii navštěvují, jejich výkon je však neadekvátní jejich myšlení. Proto se stává, že svojí úzkost prožívají sami potichu v sobě, špatně se soustředí, jsou podráždění a nechtějí komunikovat (Bělohávková, L., 2019).

2.1 Školní fobie

U některých žáků se během školní docházky může rozvinout školní fobie. Tedy stav, kdy děti odmítají chodit do školy nebo se nějakým způsobem do výuky nezapojují.

Rogge, J. (1999):

Už jen pomýšlení na školu je spojeno s bolestmi břicha a hlavy, s nevolností, zvracením, s nechutenstvím a poruchami spánku. Jakmile smí dítě zůstat doma, příznaky obvykle zmizí. Nezřídka souvisí s nepříjemnými zážitky ve škole (posmívání, strach z neúspěchu a selhání), ale ještě častěji s problematickou situací v rodině (například nedůsledná výchova, konkurenční výchovné postoje rodičů, přehnaně ochraňující a omezující výchova ze strany matky (s. 17).

2.2 Příčiny vzniku školní fobie

Jak už bylo psáno výše, příčiny vzniku fobie jsou dosti nejasné. Nejčastější důvody bývají zakořeněné ve výchově, dědičnosti nebo prožitím traumatického zážitku v samotné škole (šikana, posmívání atd.). Pokud však chceme s dítětem pracovat a najít způsob, jak mu pomoci se školní fobie zbavit, budeme muset daný problém vypátrat a řešit. V dnešní uspěchané době si však mnoho lidí neuvědomuje, že svým chováním může někoho ohrozit. Když má například učitel zrovna takzvaný „den blbec“, může svoji náladu a pocity přenést na nevinného žáka. Stačí jen jediný špatný krok a u studenta se může projevit

strach z učitele nebo školy. Proto je role pedagoga velmi významná a zároveň náročná (Práško et al., 2005).

2.3 Školní stres

Kyriancou (2005):

Školní stres lze definovat jako negativní emocionální prožitek, například úzkost, zlost, deprese a frustrace. Termín poukazuje na stres, který vzniká ve škole, a je třeba ho odlišit od ostatních zdrojů stresu (strach o rodiče, kteří se stále hádají, stav dlouhodobé nemoci, apod.). I stres, který vzniká mimo školu, má pochopitelně dopad na náladu žáka a jeho chování ve škole, nesmíme ho ale považovat za příčinu školního stresu. Ten vychází zejména z obav a starostí, které žáci prožívají ve škole, a z nároků, které na ně škola klade (s. 84).

2.4 Role pedagoga

Jak jistě víme, podle rámcově vzdělávacího programu je škola v prvotní řadě použita jako nástroj ke vzdělávání. Ostatní věci, které nás po dobu našeho studia tvoří, jsou již druhotné. Je proto těžké najít pro učitele během výuky čas na zachycení větších sociálních problémů, které by on sám mohl dlouhodobě řešit. Když však učitel zaznamená zvláštní chování, které je pravidelné a stupňované, je na čase začít situaci řešit (Stuchlíková et al., 2005).

Stuchlíková et al. (2005):

Při rozvíjení emoční kompetence může mnohé udělat učitel, který je náležitě připraven a vybaven vlastními kompetencemi: mít schopnost záměrně využívat vzdělávací obsah jednotlivých předmětů v programu primárního vzdělávání k podpoře emocionálního rozvoje žáků. Vést žáky k prožívání, adekvátnímu vyjadřování vlastních pocitů a k chápání pocitu cizích, ke schopnosti regulovat své emoční prožívání a reakce. Mít schopnost ve třídě vytvářet klima, které je příznivé k vytváření sociálních dovedností, a současně být zdrojem psychické podpory pro každého žáka (s. 74).

Fontana, D. (2003):

Velká část vyučování a učení se děje prostřednictvím sociální interakce, kdy učitel interaguje s jednotlivými žáky a s jejich skupinami a děti interagují také sami mezi sebou. Proto má pro učitele velký význam sociální chování, zejména ve třídě, ale i všude tam,

kde dochází ke styku s lidmi umožňujícímu získávání poznatků a učení. Čím lépe učitelé tomuto chování rozumějí, tím lepší prostředí pro učení mohou poskytovat dětem (s. 275).

Učitel by neměl na daného žáka tlačit, protože mu tím naopak jeho stav zhoršuje. Pokud se dítě například bojí ve třídě mluvit, měl by učitel brát žákův stav na vědomí a zbytečně ho mluvením nestresovat. Jestliže se u žáka projeví příliš vysoká absence, je na místě začít situaci řešit s rodiči nebo školním psychologem. Pokud je detekována školní fobie, je na místě se žakovým potřebám přizpůsobit. Učitel by měl sám se žákem probrat, co pro něj je a není vhodné, a podle toho upravit svůj přístup k němu (Fontana, D., 2003)

Existuje pět fází, kterými by se učitel měl v problémové situaci řídit. V první fázi učitel pozoruje problém, který u žáka nastal. V druhé fázi se učitel obrátí s problémem na rodiče a snaží se problém vykomunikovat. Ve třetí fázi nastupuje společné řešení problémů a snaha najít správnou metodu pomoci. Ve čtvrté fázi, pokud problém stále přetrvává, je vhodné obrátit se na ostatní kolegy a poprosit je o pomoc. Pokud ani tento bod nepomůže, nastává pátá fáze, ve které je potřeba najít správnou psychologickou pomoc a začít řešit problém s odborníkem (Lazarová, B., 2008).

2.5 Jak poznat studenta se školní sociální fobii

U některých studentů je rozpoznání sociální fobie velmi obtížné. Pokud u nich shledáme některý z již zmiňovaných faktorů, měli bychom si žáka začít více všímat. Důležité je všímat si pravidelnosti. Pokud se například úzkost, stres nebo strach objevil u žáka pouze jednou nebo dvakrát, není potřeba hned přisuzovat jeho stav nemoci. Důležitá je míra projevů a také, jak často se s nimi u žáka setkáváme.

Příznaky, jak sociální fobii u žáka poznáme, můžeme rozdělit podle školního věku:

Předškolní děti	Školní děti	Dospívající
Strach z nových věcí	Strach číst nahlas nebo odpovídat před ostatními ve třídě	Ve škole se mu nedaří, aniž by to odpovídalo jeho intelektu
Podráždění nebo pláč v sociálních situacích	Strach z rozhovoru s druhými dětmi	Raději se nehlásí, i když zná správnou odpověď
Odmítání zapojit se do kolektivu	Strach ze zkoušení před třídou	Vyhýbá se spolužákům mimo třídu

Odmítání mluvit s druhými lidmi	Strach z mluvení s dospělými	Mluví potichu nebo nemluví vůbec
Lpění na rodičích	Strach z kulturních nebo sportovních akcí	Má málo nebo žádné přátele
	Odmítání chození do školy	Bojí se požádat o pomoc
	Strach z mimoškolních aktivit	Často se během rozhovoru vyhýbá očnímu kontaktu

Lucie Bělohlávková, 2020.

2.6 Podpora žáka

Podle dětské doktorky Luci Bělohlávkové je důležité žáka celkově podporovat, chválit ho i za malé úspěchy. Budovat v něm sebevědomí k vykonání dané problematické činnosti. Velmi důležitým krokem je také uspořádání zasedacího pořádku ve třídě. Žáci, kteří mají problém, preferují sezení spíše mlčky vzadu. Pokud se totiž dostanou do středu pozornosti nebo do jimi nevhodně přiděleného prostoru, může se stát, že kvůli svým úzkostem nebudou pečlivě vnímat probíraný obsah. Tím se dostávají do svého bludného kruhu, ze kterého se špatně dostává (Bělohlávková, L., 2019).

Neméně důležitou částí pro zachování klidu u žáka se sociální fobii je především psaní všeho podstatného na tabuli. Může se totiž stát, že žák během výkladu zrovna nebude mít možnost si danou věc zapsat. Proto by učitel měl všechno podstatné zaznamenat na tabuli, aby se žák mohl k tématu kdykoliv vrátit a látku si doplnit. Zároveň je velmi přínosné nastavit si ve třídě pravidla. Učitel by měl se žáky probrat například téma šikany nebo i samotné téma sociální fobie. Děti se tak naučí přijímat i onemocnění, které není na první pohled vidět. Dobré je toto téma přiblížit žákům například pomocí filmu nebo ukázkami slavných celebrit, které si daným onemocněním procházejí. V dnešní době, je pro nové žáky, kteří nastupují do neznámého prostředí, přidělen tzv. mentor. Na řadě školách už takovéto pomoci fungují a dle mého názoru jsou velkým přínosem. Mentor znamená, že se nového žáka ujme někdo, kdo mu na škole vše vysvětlí a ukáže. Zároveň je tu pro něj vždy, když potřebuje pomoci. Je to velmi dobrý krok pro začlenění nových dětí do cizího prostředí (Bělohlávková, L., 2019).

Ačkoliv se to nezdá, práce ve skupině může být pro děti se sociální fobii velmi prospěšná. Pokud se daná práce správně uchopí, může vést i k překvapivým závěrům. Zde však

přechází velká zodpovědnost na učitele, je totiž na něm, aby vybral správné skupinky. K dětem se sociálním onemocněním bychom měli přiřazovat spíše méně lidí, tedy maximálně 2 nebo 3. Dbát bychom také měli na výběr žáků, měli by to být spíše empatičtí jedinci, kteří jsou ochotní pomoci. Nesmírně důležitým tipem je také nabídka pomoci. Pokud u žáka spatříme nějaký z déle přetrvávajících problémů, je načase nabídnout mu pomoc. Například pravidelnou návštěvou psychologicko-pedagogické poradny. Zaměřit bychom se měli také na ostatní lidi, které se kolem žáka vyskytují. To znamená promluvit si s rodiči, popřípadě s terapeutem a sdělovat si mezi sebou své dojmy z žáka a jeho zlepšení či zhoršení (Bělohávková, L., 2019).

2.7 Školní klima

Podle Chrise Kyriacoua existuje hned několik druhů pomoci, které může dotyčným poskytnout sama škola. Mezi nejdůležitější se řadí schopnost empatie, aneb jak škola dokáže vytvořit příjemné klima pro žáky. Nejdůležitějším je spojení školy, rodičů a žáků, každá strana sdělí svůj názor, aby klima bylo opravdu příjemné a nevzbuzovalo v žácích stres. Druhým bodem je zaměření na problém. Tedy bod, kdy se škola aktivně zajímá o problémovou situaci, které v ní vznikly, a následně je řeší. Například studentovi se sociální fobii může být nabídnuta pomoc od psychologicko-pedagogické poradny nebo individuální studium. Do třetího velmi zásadního bodu řadíme výchovný program. Program se především zaměřuje na prevenci, tedy na připravenost žáků. Probíhá například při zkoušení, kdy se vyučující snaží navodit žákovi nepříjemné pocity, aby s nimi začal pracovat. Posledním, čtvrtým opatřením je organizační stránka školy. Ta se zabývá tím, jak jednotlivé nezdary minimalizovat a nebo se je naučit korigovat (Kyriacou, Ch., 2005).

2.8 Pedagogicko-psychologická poradna

Lazarová, B. (2005):

Jako jednu z mála pomoci, kterou škola nabízí, je pedagogicko-psychologická poradna. Pedagogicko-psychologické poradenství má za cíl profesionálním způsobem pomáhat dětem ve školních a někdy i osobních problémech. Jde zejména o problémy v oblasti učení, ve vztazích s rodiči, učiteli, sourozenci, kamarády, problémy při volbě povolání, při vstupu do školy apod. Psychologické poradenství směřuje spíše k osobním a rodinným problémům dítěte, pedagogické poradenství je zaměřeno na procesy učení, vyučování a výchovy. Je zřejmé, že mnohá z témat se překrývají. Obvykle jsou však spjata se školním životem (s. 39).

Pracovník se snaží s dítětem přijít na kloub jeho problému a následně ho řešit. Jde tedy jak o prevenci, tak i nápravu. Pro zkvalitnění celé práce je za potřebí, aby si klient se svým poradce rozuměl po lidské stránce a dokázal se mu se svými problémy svěřit.

V klasickém lékařském vyšetření se pracuje s postupy: vyšetření-diagnóza-zárok-kontrola. Podle Drápela (1998) se v pedagogicko-psychologické poradně zaměřují na pacienty aktivněji. Fáze procesu popsal jako:

1. Fáze: Seznámení, vytvoření kladného vztahu s klientem.
2. Fáze: Diagnóza klientova problému.
3. Fáze: Volba cíle a alternativy řešení problému.
4. Fáze: Klientovo rozhodnutí a zhodnocení výsledku.

Tento přístup klade důraz na sebereflexi pracovníka a vyhrazuje velký prostor úvodnímu vyjednávání o cílech pomáhání (Lazarová, B., 2005, s. 41).

3 RODINA

Vymětal, J. (2004):

Aby dítě zdárně vyrůstalo, potřebuje zázemí, jež v dostatečné míře uspokojuje všechny jeho potřeby a připraví ho na život v dospělosti a vlastní rodičovství. V našich kulturních poměrech je to stále ještě rodina, která má na vytváření osobnosti dítěte nejpodstatnější vliv a dává mu základ pro celý další život. Starořecký filozof Aristoteles (384- 322 př. n. l.) nazval rodinu základní buňkou státu, my hovoříme o nejmenší sociální jednotce, přičemž významově se oba pojmy překrývají (s. 107).

Podle Vymětala je nejdůležitější samotný vztah mezi rodiči, kteří tvoří hlavní páteř celé rodiny. Rodiče vztahem mezi sebou nastolují atmosféru i doma a tím ovlivňují celý chod rodiny.

„Rodiny, kde to mezi rodiči „klape“, jsou velmi stabilní, v opačném případě dětem chybí jisté zázemí, získávají špatný model základního mezilidského vztahu. Vzájemné soužití rodičů může zanechat na dítěti osudové stopy.“ (Vymětal, J., 2004, s. 108).

3.1 Funkce rodiny

Střelec, S. (1998):

Funkce rodiny jsou většinou chápány jako úkoly, které plní rodina jednak vůči svým příslušníkům, ale také ve vztahu ke společnosti. Složitě a stále se vyvíjející podmínky života společnosti jsou zároveň podmínkami pro život rodiny a podobně je ovlivňována společnost okolnostmi rodinného života svých občanů. Vzájemné propojení existenčních vazeb mezi rodinou a společností vede každou společnost ke snahám o dosažení určité úrovně soudržnosti (koheze) mezi rodinnými a společenskými zájmy. Za základní funkce rodiny jsou považovány funkce ekonomicko-zabezpečovací, biologicko-reprodukční, odpočinku a regenerace tělesných a duševních sil, emocionálně–ochranná a funkce výchovně–socializační (s. 157).

3.2 Výchova

Mádrová, E., (1998):

Výchova je záměrné působení na jedince s úmyslem utvářet jeho osobnost podle představ vychovatelů, např. rodičů. Tyto představy jsou však ovlivněny kulturními vzory a normami. Jak napsal v 18. století John Locke, dítě se rodí jako nepopsaný list papíru a až výchova ho teprve utváří. Podle Evy Mádrové si rodiče často tuto větu připouštějí pouze

v dobrém slova smyslu a zapomínají na tu špatnou stránku. Dítě se rodí malé, bezmocné a je pouze na rodičích, jak se k tomu malému stvoření se svojí výchovou postaví. Až teprve po určitém odstupu a jistých zkušenostech rodiče přijdou na to, že jejich sen mít zdravé a krásné dítě není úplně jednoduché. Každé dítě má problémy, se kterými si rodič neví rady a neumí je vyřešit. Někdy z vlastní vůle, někdy na přání školy či lékaře vyhledávají různé odborníky a očekávají, že se s jejich dítětem „něco udělá“, nebo že dostanou radu, co s ním mají oni sami dělat, aby se vše zlepšilo (s. 7).

Mádrová, E. (1998):

Málokoho napadne, že mnohdy jsou tyto problémy takového rázu, že k tomu, aby došlo ke změně dítěte, se musí v první řadě změnit rodiče a celkové klima v rodině, jednání jednoho s druhým, často i systémy jejich vnitřních postojů, názorů, hodnocení. Někdy může být problematické dítě obětí rodiny, poslem volajícím o pomoc. Rodina žije jako systém, ve kterém akce, reakce a zpětné vazby vytvářejí spletitou síť, v níž je vše navzájem propojeno. Chováním každého jejího člena jsou ovlivněni všichni ostatní a naopak (s. 10).

Podle Jana Vymětala můžeme obecně výchovu považovat za sociální proces, kterým se lidský jedinec stává kulturní, společenskou bytostí. Výchovou dítěte v rodině se v psychologii rozumí jeho úmyslné či neúmyslné ovlivňování především dospělými členy užší i širší rodiny, tedy i rodiči, prarodiči. Velký vliv mají i sourozenci (Vymětal, J., 2004, s. 136).

3.3 Výchovné styly

Psycholog E. S. Schaefer stanovil čtyři základní styly výchovy. Řadíme mezi ně autoritářský styl výchovy, autoritativně vzájemný, zanedbávající styl výchovy a shovívavý styl výchovy.

- **Autoritářský styl výchovy** je charakterizován dominantními rodiči, kteří na dítě kladou vysoké nároky a nehledí na jeho možnosti a schopnosti. Rodiče málokdy respektují potřeby a přání dítěte. Ve výchově převládají tresty nad odměnami. Rodič je brán jako autorita, které se nesmí odmlouvat a vzpírat.
- **Autoritativně vzájemný styl** patří mezi o něco tolerantnější druhy výchovy. V rodině převládá harmonie, jsou nastavena pravidla, která byla společně domluvena. Rodič klade na dítě přiměřené nároky tak, aby je bylo schopno zvládnout,

nepodceňuje ho a je schopen dítěti pomoci. Dítě se cítí v rodině bezpečně a má v ní oporu.

- **Zanedbávající styl výchovy** je charakteristický lhostejností rodičů. Na dítě nemají čas, neví, s kým tráví volné chvíle. Nezajímají je školní výsledky a starosti dítěte. Jsou odměření a někdy dítě odmítají.
- **Shovívavý styl výchovy** patří také k těm méně uznávaným. V tomto případě rodič respektuje téměř všechna přání dítěte. Dítě je zahrnuto velikou láskou, ale nejsou mu stanoveny hranice, které by respektoval. Dítě mnohdy rodiče využívá (Řeháčková, I., 2013)

Dále jsem se rozhodla prozkoumat styly výchovy podle německého psychologa R. Tauscha a J. Čápa z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Oba psychologové pracovali se dvěma hlavními dimenzemi. První z nich byla dimenze emoční, druhá pak dimenze vedení (Vymětal, J., 2004).

Vymětal, J. (2004):

Dimenze emoční. V této dimenzi se projevuje citový vztah a postoj vychovatele, v našem případě rodiče, k dítěti. V pozitivním smyslu jde o emoční vřelost, kladné hodnocení a naprostou akceptaci dítěte a jeho povzbuzování. V negativním smyslu je krajním pólem této dimenze citový chlad až nepřátelské odmítání dítěte rodičem nebo vychovatelem vůbec. Zdá se, že pro duševní zdraví dítěte je citový postoj a vztah rodiče k dítěti důležitější než chování, jež zahrnujeme do dimenze vedení.

Dimenze vedení. Tato dimenze v sobě zahrnuje různý stupeň kontroly, omezování, příkazy a zákazy. Krajností je na jedné straně nadměrná kontrola, poručníkování, dirigování a neustálé přímé i nepřímé vedení a manipulace, na straně druhé absence kontroly a ponechávání „volného průchodu věcem“ (s. 141).

3.4 Rodina jako spouštěč sociální fobie

Rodina má tvořit zázemí a bezpečí pro své dítě. Je jen na nich, jak se k výchově svého dítěte postaví. Při nesprávném výběru výchovy či nějakém traumatickém zážitku můžou dítě poznamenat na celý život. Spouštěčů vzniku sociální fobie v rodině může být stejně jako ve škole mnoho.

Vymětal, J. (2004):

Mezi velmi traumatické zážitky řadíme například rozvod rodičů, ztrátu člena rodiny, nebo špatně zvolený styl výchovy. Mezi nepříznivé řadíme i rodiče, kteří svým dětem věnují přílišnou péči a ochranu. Mají sklon neustále je kontrolovat, mít je pod dohledem a udržovat v naprosté závislosti. Nadměrné ochraňování a rozmazlování vedou k nejistému chování dětí a vzájemnému spoutávání s rodiči. Dětem pak chybí vědomí vlastní hodnoty a samostatnost v jednání (s. 116).

Dítě, které žije ve stabilní rodině, kde jsou naplňovány všechny složky potřeb, žije daleko šťastnější a úspěšnější život. Je daleko méně náchylnější k onemocnění a to jak psychickému, tak i fyzickému. Zároveň je daleko více otevřené životu a novým věcem. Dítě, které se cítí milováno, posílá svoji lásku dál (Vymětal, J., 2004).

3.5 Vliv osobnostních rysů rodičů

Pokud se rodiče dostanou do fáze, kdy se o svoje dítě musí postarat, ale nejsou na to oni sami připraveni, nastává velký problém. Některé matky často nevědí, jakým způsobem své děti vychovávat, jiné jsou zase příliš úzkostné a o svoje děti se bojí. Každý vliv, který rodič na své dítě přenes, je nějakým způsobem může poznamenat (Vymětal J., 2004).

Vymětal, J. (2004):

Úzkostné matky věnují svým dětem až přehnanou péči a ochranu, velmi je rozmazlují a bojí se o ně. Svým úzkostným chováním vyvolávají u dětí také úzkost, brzdí rozvoj jejich osobnosti a příliš omezují dětskou spontánnost. Děti se velmi špatně adaptují na školní prostor, nejsou schopné sami fungovat a jsou bojácné. Je velmi pravděpodobné, že vedle genetických faktorů na tom má hlavní podíl chování matky k dítěti, jež v něm vytváří zvýšenou pohotovost k úzkostným projevům a úzkostnému prožívání (s. 127).

Naopak matky citově chladné jsou ke svému dítěti citově chladné až nepřátelské. Matka své děti přísně trestá a občas je i opomíjí. Tyto matky o své děti nemají sebemenší starost a nedávají mu lásku, kterou si zaslouží. “Dítěti se nedostává toho základního, co od narození pro svůj zdravý osobní vývoj potřebuje: vřelého přijetí, ochrany a mateřské lásky.” (Vymětal, J., 2004, s. 127). Výzkumu naznačují, že děti takovýchto matek jsou náchylnější k psychickým onemocněním (Vymětal, J., 2004).

Matky však nejsou jediné, které svým chováním můžou dítěti dlouhodobě ublížit. I otcové jsou zdrojem vzniku psychických poruch u dětí. Jedním z typů jsou otcové, kteří potřebují

mít své děti perfektní, není možné žádné selhání ani krok zpět. Vytváří na své děti přílišný tlak, který některé děti nemusí být schopné zvládnout. Dalším typem jsou otcové tvrdí a hrubí (Vymětal, J. 2004).

„Tyto osobnostní charakteristiky bývají spojené s bezohledností k okolí. Tito otcové děti nadměrně fyzicky trestají, zanedbávají je a přehlíží, neposkytují jim dostatek pozitivních citů.“ (Vymětal, J., 2004, s. 129).

3.6 Rodiče a učitelé jako zdroje informací

Ronenová, T. (2000):

Pro získání správných informací je potřeba použít ověřené zdroje. Pokud dítě nevykazuje samo snahu o pomoc, stávají se pak druhým zdrojem informací rodiče a učitelé. Rodiče a děti mají na společné prožitky často zcela odlišné názory a ukázalo se, že shoda mezi rodiči a dětmi, pokud jde o hodnocení chování a vlastností dítěte, je velmi nízká. Výzkumy ukazují, že to, jak rodiče vnímají své děti, je ovlivněno jejich vlastními potížemi a psychopatologií, neshodami mezi rodiči a jejich schopností zvládat problémy dítěte, dále jejich pohlavím (např. matky obvykle podávají spolehlivější hodnocení svých dětí než otcové) a věkem dítěte (tzn. čím jsou děti starší, tím méně je hodnocení rodičů spolehlivé). Jako další zdroj informací od důležité osoby z okolí dítěte může sloužit kontakt s učitelem. Kromě toho, že může poskytnout informace o potížích dítěte ve škole, může učitel sdělit i velmi důležité poznatky o jeho sociálním přizpůsobení (např. o tom, jak se dítě chová mezi svými vrstevníky nebo zda má problémy s poslušností ve třídě). Výzkumy prokázaly, že učitelé, stejně jako rodiče, mají sklon více si všimnout rušivého chování dítěte, zatímco přehlíží vnitřní problémy jako úzkost, strachy a deprese (s. 30).

Vymětal, J. (2004):

Úzkost a strach vyvolává takové vedení dítěte, které v něm vytváří nejistotu a pocit ohrožení tím, že nerespektuje jeho vývojové psychosociální potřeby. Je to především výchova příliš tvrdá, bez lásky, výchova autoritativní a nutící k výkonům, jež jsou nad síly dítěte, nebo naopak výchova rozmazlující a vyvolávající v dítěti zmatek, jako je tomu při nejednotném a příliš proměnlivém výchovném vedení a působení ze strany jednoho nebo obou rodičů (s. 145).

4 LÉČBA

Mnoho lidí si myslí, že sociální fobie se nedá léčit. Opak je ale pravdou, sociální fobie je vcelku snadno léčitelná nemoc. K pomoci lze použít dvě možnosti. První z nich je vyhledání psychologické pomoci. Za druhou možnost považujeme léčbu pomocí léků, tedy antidepresiv. Obě z těchto možností jsou velmi úspěšné a mnohdy dosahují 70 až 80% úspěšnosti. Jako první důležitou úlohou člověka je identifikace problému. Znamená to, že se musíme zamyslet nad tím, co vlastně chceme změnit a kde se problém nachází. Jedním z nejdůležitějších faktů je, že se o daný problém musíme sami zajímat a chtít ho změnit (Práško et al., 2005).

4.1 Farmakoterapie

Základní léky, které se používají na snížení potíží při sociální fóbii, mají jednu velkou nevýhodu. Tou nevýhodou je fakt, že léky řeší pouze aktuální potíže, ale jejich síla se nevztahuje na ty krátkodobé. Kvůli tomuto faktu proto vzniká u mnoha lidí závislost na daných lécích. Těmto lékům říkáme Anxiolytika a řadíme mezi ně Diazepam, Oxazepam, Neurol, Xanax, Lexaurin, Rivotril (Práško et al., 2005).

Práško et al. (2005):

Vhodnější jsou antidepresiva, zejména skupina léků, jako jsou RIMA (moklobemid), SSRI (paroxetin, fluoxetin, citalopram, sertralin, fluvoxamin a escitalopram), SNRI (venlafaxin) či NDRI (bupropion). Antidepresiva jsou léky, které umožňují lepší přenos signálu v některých neurotransmiterových systémech mozku tím, že zvyšují dostupnost chemických přenašečů na nervových zakončeních. Po zlepšení fungování nervového přenosu na těchto zakončeních dochází k postupnému odeznívání sociální fobie (s. 67).

Práško et al. (2005):

Vzhledem k tomu, že úprava nervového přenosu trvá řádově 10 až 14 dnů a vytváření odvážnějšího chování ještě déle, první projevy antidepresiv se u sociální fobie dostavují většinou 8 až 12 týdnů po podání léku. Bývá to tedy o něco později, než se běžně objeví účinek antidepresiv u depresí. Antidepresiva jsou velmi účinné léky u depresivních a úzkostných stavů, ale i v celé řadě dalších indikací. Další předností antidepresiv je, že na nich nevzniká závislost (s. 67).

4.2 Psychoterapie

Vymětal, J. (2004):

„Psychoterapie dětí je proces, jímž navozujeme změny v osobnosti, chování a zdravotním stavu dítěte (nebo dospělého) výhradně psychologickými prostředky, tedy prostřednictvím určitého způsobu komunikace, která probíhá v rámci opět specifických vztahů mezi účastníky tohoto procesu.“ (s. 175).

Při sezení se vychází z pacientova věku, osobního a sociálního zázemí a také problému, který daného pacienta trápí. Pro pacienta je důležitá pravidelnost, u dospívajících jedinců je potřeba, aby si k danému terapeutovi vybudovali kladný vztah a dokázali se mu otevřít. V dnešní rychlé době je však poněkud těžké sehnat rychlou a odbornou pomoc. Proto někteří rodiče nevědí, co se svými dětmi, a zkouší například alternativní druhy léčby (Vymětal, J., 2004).

4.3 Meditace a jóga

Do své práce jsem se rozhodla začlenit i alternativní druhy pomoci. Každému člověku pomáhá něco jiného a jsou důkazy, že meditace a jóga patří mezi ty velmi účinné zdroje léčby. V obou případech jsem se rozhodla alternativy popsat a vymežit jejich účinnost. Meditace a jóga nepatří k uznaným lékařským praktikám, spíše se hodí k duševní hygieně a nápomoci při léčbě. Jak při józe, tak i meditaci, využíváme hlavně dech a ten, jak už jsme se dozvěděli výše, má velký význam pro úzkosti a fobie.

4.4 Jóga

Jak uvádí Iva Stuchlíková, Ludmila Prokešová, Milada Krejčí, Yvona Mazehóová a Jana Kouřilová, pro správné zpracování úzkostí a fobii by do školního programu zapojila i Jógová cvičení.

„Tradiční sestavy vytvářejí z hlediska působení na organismus harmonický celek vzájemně se doplňujících poloh. Vedou k normalizaci činnosti nervové soustavy, k harmonickému stavu psychiky. Jógové sestavy jsou velmi staré, ověřené staletími.“ (Stuchlíková et al. 2005, s.144).

Pro děti a dospívající je vhodný například pozdrav slunci. Krátké cvičení, které je možné doplnit básničkou. Pro děti zajímavá metoda pro naučení se nové básničky a zároveň protažení svého těla a zbavení se tlaku.

Obrázek číslo 2

Pozdrav Slunci



Mateřská škola Plzeň.

Meditace může být velmi prospěšným a rychlým pomocníkem. Dokáže v krátkém čase uvolnit tělo a zklidnit mysl. Je to takový pomocník, který dokáže zlepšit náladu a zároveň vyléčit běžné nemoci. Dokáže proniknout k hlubším emocím, vypořádá se také se smutkem i zmateností. Dokáže tělo naplnit světlem, vnést klid a pohodu (Harrison, E., 2011).

Jak u dospělých, tak u dětí a dospívajících jedinců, platí jedno a to samé. Jedna z všeobecně platných pomůcek pro získání lepšího fyzického a psychického stavu je tělesné cvičení. Při nedostatku pohybu začne naše tělo chátrat. Ve vegetativním nervovém systému začne převládat sympatikus, tím pádem tělo začne prožívat stres. V ten moment začíná kolotoč nepříjemností. Tělo začne přibývat na váze, ochabuje svalstvo, zhoršuje se držení těla, lidé přestávají systematicky pracovat a jsou více unavený a podrážděný.

To vše jen díky tomu, že se lidé přestanou hýbat a dopřávat svému tělu uvolnění. Pokud dáte svému tělu nějaké sportovní vyžití, cítíte se mnohem lépe psychicky ale i fyzicky (Harrison, E., 2011).

5 METODIKA

Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jak si počínají žáci se sociální fobií ve školním prostředí, jak se situace snaží řešit a jaké používají metody na zklidnění. Zajímal mě jejich pohled na školství a na přístup k takovým žákům. Zároveň jsem do svého výzkumu chtěla zařadit také pohled učitele, abych zjistila, jestli se jejich názory a cesty setkávají. Z učitelského výzkumu mě zajímalo hlavně to, zda učitelé řeší psychický stav žáka, jakým způsobem mu pomáhají nebo vůbec tuší, že se v jejich třídě může objevit i žák se sociální fobií.

Otázky jsem se rozhodla rozdělit do dvou bloků. Prvním blokem jsou otázky pro studenty, kde jsem pokládala otázky a oni mi odpovídali pomocí psaného textu. Druhý blok jsou otázky pro učitele, se kterými jsem vedla klasické rozhovory. Hlavní výzkumné otázky jsou tedy dvě, jedna pro učitele a druhá pro studenty.

Hlavní výzkumné otázky:

- Jaký je život studenta se sociální fobií ve školním prostředí?
- Jsou učitelé připraveni na pomoc žákům se sociální fobií?

Vedlejší výzkumné otázky pro studenty:

- Jaké je soustředění studenta se sociální fobií ve škole?
- Jakou pomoc studenti od školy preferují?
- Jaké metody studentům při úzkostech ve škole pomáhají?

Vedlejší výzkumné otázky pro učitele:

- Setkávají se učitelé se žákem se sociální fobií?
- Jaký postoj zauímají učitelé k dětem se sociální fobií?
- Jsou učitelé žákům otevření a schopni pomoci?

Kvalitativní výzkum

Pro svoji práci jsem si vybrala kvalitativní výzkum.

Hendl (2005):

Podle Jana Hendla je kvalitativní výzkum proces hledání porozumění založen na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému.

Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách (s. 50).

Strauss & Corbinová (1999):

Ve skutečnosti je termín kvalitativní výzkum zavádějící, protože to pro každého může znamenat něco jiného. Někteří badatelé shromažďují údaje prostřednictvím rozhovorů a pozorování - což jsou metody obvykle spojované s kvalitativním výzkumem. Ovšem potom klasifikují své údaje způsobem, který umožňuje jejich statistickou analýzu (s. 10).

Podle Strausse a Corbinové můžeme výzkum provádět pomocí dvou postupů, jako je pozorování a rozhovor. Do své práce však můžeme zařadit i dokument, knihy a videokazety.

Podle Strausse a Corbinové by výzkum měl obsahovat tyto tři složky:

- V první složce by měl výzkum disponovat údaji, které budou vyplívat z našeho výběru postupů.
- Druhou složku tvoří postupy jako jsou analytické a interpretační, které nás doveďou k určitému závěru a cíli.
- Do třetí složky řadíme písemné a ústní výzkumné zprávy (Strauss & Corbinová, 1999).

5.1 Sběr dat

Jelikož se můj výzkum skládá ze dvou částí, použila jsem dvě metody sběru dat. Pro učitelský výzkum jsem použila klasický polostrukturovaný rozhovor, který mi v tomto směru přišel nejvhodnější. Pro sběr dat u studentů jsem použila polostrukturovaný rozhovor s použitím alternativních metod, a to z důvodů ochrany jejich psychického zdraví. Někteří jedinci mají totiž strach z mluvení před cizími lidmi nebo se bojí říct svůj příběh a problémy nahlas. Právě proto jsem se rozhodla pro tento neobvyklý sběr dat.

Pro svůj sběr dat s učiteli jsme si vybrala právě již zmiňovaný polostrukturovaný rozhovor. Tento druh rozhovoru je sice náročnější ale jeho závěry jsou dle mého názoru významnější. Tazatel si připraví soubor otázek, které během celého rozhovoru dotazovanému pokládá. Během rozhovoru může být pořadí otázek různě zaměněno. Tazatel se zároveň může nad jakoukoliv otázkou zastavit a popřípadě se zeptat na doplňující informace. Po celou dobu rozhovoru by si tazatel měl odpovědi zaznamenávat po přesnější závěr celého výzkumu. Pro studenty jsem použila též polostrukturovaný rozhovor, ale s použitím alternativních metod. Já jsem svoje otázky nahrávala pomocí diktafonu

a poslala studentům. Oni mi svoje odpovědi posílala v písemné formě zpět. Pro některé bylo totiž obzvlášť těžké se se svým stavem svěřovat cizímu člověku a bavit se o něm otevřeně. Proto jsem se nakonec po domluvě právě s respondenty rozhodla udělat tento neobvyklý sběr dat.

6 VÝZKUM

Pro své bádání jsem vybrala tři studenty potýkající se se sociální fobií a tři učitele. Výběr učitelů byl náhodný, předtím jsem si nezjišťovala, zda se někdy s dítětem se sociální fobií setkali. Výběr studentů byl cílený, některé jsem osobně znala, jiné jsem si dohledala pomocí sociálních sítí. Studenty jsem vybírala ve věku 16 až 22 let a učitele ve věku 30 až 50 let. Každý student je z jiné školy, tudíž se nemůže stát, že by se jednalo o jeden a ten samý problém. Stejně tak jsou každý z jiné školy také učitelé.

6.1 Výzkumné šetření mezi studenty

1. Studentka, žena, 22 let.

Sociální fobie informantky číslo 1 byla zapříčiněna velmi intenzivní šikanou, která začala už ve školce a to jednou a tou samou osobou. Na základní škole se projevila pocením, zvracením, obrovským strachem ze zkoušení před tabulí, několikrát i pláčem při recitaci básničky. Nikdy se nehlásila, ani když znala odpověď. Na střední škole se pak jen vyhýbala zkoušení u tabule. V náctiletém věku se rozhodla řešit sociální fobii alkoholem a později i drogami.

Jaký je život studenta se sociální fobií ve školním prostředí?

„Řekla bych, že těžký. Já osobně jsem se ve školních lavicích hodně trápila. Samozřejmě u mě to začalo šikanou ale postupně, když už si na mě nikdo nedovoloval se stejně můj psychický stav nezlepšoval. Často jsem si říkala, jestli si raději nemám zažádat o individuální plán, ale obnášelo by to příliš mnoho otázek jak od rodičů, tak od školy. Proto jsem se rozhodla to raději přetrpět a zkusit na sobě nedat nic znát.“

Jaké bylo vaše soustředění se ve škole se sociální fobií?

„Moje soustředění na základní škole bylo ukázněné, stejně tak jako moje docházka. Horší to bylo na střední, chodila jsem za školu, nikdy jsem se nedokázala naučit a později jsem se přestala i snažit. Střední jsem prolezla jen tak tak, a to vždy s tahákem nebo s podplaceným spolužákem. Moc jsem se sice snažila se ve všem zlepšit ale nikdy se mi to nepovedlo. Byla jsem naštvaná na sebe a na všechny kolem, dost jsem se v té době trápila.“

Svěřila jste se někdy někomu se svým problémem?

„Ke svému třídnímu učiteli jsem měla velmi dobrý vztah, nikdy nikomu nenadržoval, byl spravedlivý, ač trochu přísný. Nikdy bych se mu ale nesvěřila s mými psychickými

problémy, jako porucha příjmu potravy, deprese, úzkostně depresivní porucha, a právě sociální fobie. Starší generace tomu nerozumí a pravděpodobně nikdy nebude. A zpětně bych to asi neměnila.“

Jakou pomoc byste od školy preferovala?

„Nejvíc by se mi líbilo, kdyby měli učitelé vůbec povědomí o této nemoci. Přišlo mi, že se často starají pouze o to, jaké máme známky a jestli chodíme do školy. Nic víc za tím nehledali. V těch chvílích, kdy jsem opravdu potřebovala pomoc by se mi hodila jakákoliv náklonost jak od učitelů, tak i školy. Je jasné, že se učitel nemůže věnovat každému zvlášť, ale já jsem řešila svoje problémy docela významně například alkoholem a nikdo si nikdy nevšiml. Líbilo by se mi, kdyby mohli být i nějaké přednášky na téma psychické zdraví a jak by se k sobě měli lidé chovat.“

Jaké metody vám při úzkostech ve škole pomohly?

„Jediné řešení bylo vždy zalézt do záchodové kabinky a počkat, dokud se mi neudělá lépe. Doteď jsem tomu nepřišla na kloub, co vlastně funguje na úzkostný záchvat. Vždy to musím přechkat, vykřičet se z toho a vyplakat se z toho. Od školy jsem na tom ale lépe. Jen co jsem nastoupila do práce a postavila se na vlastní nohy, jsem se nechala přeléčit psychiatrem a psychologem, brala jsem dva roky antidepressiva. Není to stoprocentní, ale užla jsem kus cesty a cítím, že snad dokážu tenhle život v klidu dožít.“

2. Studentka, žena 19 let

Sociální fobie informantky číslo 2 vznikla hlavně díky dlouhé koronavirové pauze od školy, kdy školy byly skoro dva roky nárazově uzavírány. Její fobie už se projevovala i dříve, ale právě díky dlouhé odmlce od spolužáků, učitelů a celkově školního prostředí se u ní po návratu začali projevovat velké příznaky. Začala se bát chodit do školy, nesnesla být ve velkém kolektivu a vadil jí jakýkoliv společenský kontakt. Její potíže se projevovaly závratěmi, bolestmi hlavy a zvracením.

Jaký je život studenta se sociální fobii ve školním prostředí?

„Není to nic příjemného. Často jsem si říkala, že mám možná i infarkt nebo střevní chřipku ale po příchodu domů všechny problémy ustály. Nikdy mi nedělalo problém mluvit s učitelem nebo se mu nějak svěřovat. S tímhle jsem ale za nikým nešla. Přišlo mi, že si za všechno můžu vlastně sama a nikdo mi s tím nepomůže. Snažila jsem se to dlouho přecházet ale nic mi na to nepomáhalo a ve škole jsem se vůbec nemohla soustředit.“

Jaké bylo vaše soustředění ve škole se sociální fobií?

„Soustředění mi ani moc problém nedělalo. Největší problém jsem viděla právě v bolesti hlavy. Když jsme například někdy pracovali na počítači, vůbec jsem se díky bolesti nedokázala do počítače dívat. Jinak všechny výklady od učitelů jsem stíhala. Jednou se mi jen stalo, že když jsem byla vyvolána na zkoušení, nestihla jsem ani dojít k tabuli a musela jsem odběhnout na záchod se vydýchat. Je těžké lidem dokázat, že to nedělám schválně a není to žádné simulování. Dost často jsem kvůli tomu chodila na záchod brečet protože mi v tomhle ohledu nikdo nerozumí.“

Jakou pomoc byste od školy preferovala?

„Já vlastně ani nevím, jestli bych nějakou pomoc od školy chtěla. V tu chvíli jsem si to chtěla hlavně vyřešit sama a nebýt nikým rušena. Jediné, co bych v tu chvíli čekala, tak je možná nějaká empatie ze strany učitelů, ta se ke mně ale nikdy nedostavila. Možná by škola jen mohla více dávat najevo nějakou podporu studentům, kteří na tom nejsou psychicky v pohodě. Často se bavíme o začleňování hendikepovaných lidí, ale nikdo se nikdy nezmíní o psychických nemocích. Vlastně tohle je jediná věc, která mě na naší škole moc mrzí. Že psychické onemocnění není bráno jako rovnocenné ostatním nemocem.“

Jaké metody vám při úzkostech ve škole pomohly?

„Asi jak jsem psala, nejspíše odběhnutí někam od lidí a vydýchat se nebo vybrečet. Já jsem nejdříve vůbec nevěděla, co by mi vlastně mohlo být. Myslela jsem si, že jsem nějak nemocná, ale nikdy mě sociální fobie nenapadla. Až když jsem hledala svoje příznaky na internetu mě napadlo, že by to mohlo být právě ono. Nechtěla jsem s tím někam chodit a tak jsem doma zkoušela dělat různá cvičení na dýchání nebo jógu. Ve škole je to s tímhle těžší ale pokud mě přepadne velká úzkost, snažím se to rozdýchat.“

3. Student, muž, 18 let

Sociální fobie u informanta číslo 3 vznikla zhruba před 8 lety, kdy se u něj začaly projevovat úzkosti a obavy. Sociální fobie se objevila po přesunu na druhý stupeň základní školy, kdy nastoupil na osmileté gymnázium. Změna kolektivu, částečná izolace a neoblíbenost vedly k tomu, že se od lidí raději distancoval. Trpěl také neustálým pocitem, že na něho lidé koukají a něco se jim nelíbí. Ještě na střední škole mu dělalo problém s někým komunikovat nebo i někam zavolat.

Jaký je život studenta se sociální fobií ve školním prostředí?

„Střední škola pro mě byla docela obtížná. Ještě jsem nevěděl, jak všechno funguje a co svému tělu můžu dovolit a co ne. Hodně jsem omezoval kontakty, protože jsem nevěděl, co sám se sebou. Pamatuju si, jak jsem si jednou tři hodiny nacvičoval zaslání balíku na poště. Po příchodu na vysokou školu se naštěstí celá situace zlepšila, hlavně tím, že jsem zhubla začal milostný vztah, což mi zvedlo sebevědomí. Začal jsem také navštěvovat psychologa, se kterým jsem řešil své úzkosti. Mým nejčastějším řešením byl jinak alkohol na party, protože po něm jsem se nebál tolik bavit s lidmi. Po eskalaci mých úzkostných stavů do neúnosné úrovně (skrže právě onen milostný vztah) jsem musel vyhledat psychiatrickou pomoc a začali mě léčit sertralinem. Nyní je můj stav nejlepší co si pamatuji, sociální úzkosti téměř nepociťuji, stejně jako úzkosti z jiných věcí. Velmi mi taky prospívá konečné ujasnění a „formální potvrzení“ vztahu s mojí přítelkyní.“

Jaké bylo vaše soustředění se ve škole se sociální fobií?

„Díky tomu, že jsem si ve škole našel fajn partu kamarádů, kterým jsem se se svým problémem svěřil, tak jsem se soustředěním neměl zas takové problémy. Oni mě ve všem podporovali a díky nim jsem do školy chodit chtěl.“

Jakou pomoc byste od školy preferoval?

„Pokud bych jim to řekl a pomoc chtěl, asi bych ocenil to, abych nebyl zbytečně vystavován nějakému extrémnímu náporu. Tím nemyslím učiva, ale například pokud jsem něco neuměl spočítat, tak by bylo super, kdyby mě učitelka tehdy nedrtila před tabulí.“

Jaké metody vám při úzkostech ve škole pomáhaly?

„Záměrné odvádění pozornosti, přítomnost blízkých osob (kamarádů), dechová cvičení. Přiznám se, že dříve jsem taky dost často zneužívala léky na uklidnění a také nikotin, takže i tyto věci mi pomáhaly cítit se „lépe“.

6.2 Výzkumné šetření mezi učiteli

1. Učitel, muž 32 let.

„Ve škole učím 6 let, ale mnohem déle se věnuji trénování dětí i dospělých ve sportu. Setkávám se se všemi věkovými kategoriemi od čtyřletých dětí až po dospělé. Ve škole učím na střední škole, takže se každý den setkávám s dopívajícími, kteří mají různé problémy.“

Jsou učitelé připraveni na pomoc studentům se sociální fobií?

„Někteří ano, jiní ne. Celkově učitele na tyto problémy nikdo nepřipravuje. Neříkám, že je to dobře ani, že špatně. Je to takový zamotaný kruh. Já se setkávám s dětmi všude, a proto je pro mě lehčí zažívat více negativních i pozitivních věcí. Strašně rád studentům pomůžu, ale na druhou stranu nemůžu kontrolovat každého jedince. Byl bych rád, kdybychom my učitelé působili jako lidé, se kterými se studenti můžou normálně bavit a svěřovat se jim. To by určitě změnilo mnohé.“

Setkal jste se někdy se studentem se sociální fobií?

„Určitě ano, ale mnohem častěji se setkávám s jedincem se sociální fobií ve své širší rodině. Ve škole je to velmi obtížné zachytit. Setkávám se s hodně dětmi a je velmi těžké najít si čas na každého z nich a posuzovat jejich stav. Jakékoliv nápomoci jsem samozřejmě nakloněný a dětem vždy říkám, že u mě mají dveře otevřené. Zatím se mi ale nestalo, že by moji nabídku někdo využil“

Jaký postoj zaujímají učitelé k dětem se sociální fobií?

Jak už jsem říkal, setkávám se se sociální fobií spíše v rodině, kde teda s tím dotyčným nejsem v každodenním kontaktu, takže k němu přistupuji jako k ostatním. Jen si dávám větší pozor na svoje chování. Snažím se být tolerantní a citlivý. Snažím se pochopit jeho pohled na své okolí. Snažím se ho motivovat a povzbuzovat v boji s jeho fobií. Snažím se v něm probudit důvěru a skutečnost, že se na mě může kdykoliv obrátit. Ale jak říkám, je to čistě člověk z mého blízkého okolí a ne žák. Kdybych o někom takovém věděl ve škole, nejspíš bych si ho vzal stranou a popovídal si o jeho situaci. Myslím si, že každý potřebuje něco jiného a proto nelze aplikovat jednotnou metodu. Pokud by žák potřeboval víc času na přípravu nebo nevyvolávat k tabuli, vždy se dá na všem nějak domluvit.

Jsou učitelé žákům otevřeni a schopni jim pomoci?

„Já sám se snažím být. Vím, že jednou jsem pochybil, když jsem měl „den blbec“. Měl jsem opravdu špatnou náladu a myslím si, že jeden z mých studentů zámnou přišel právě kvůli nějakému problému. Já jsem se mu ale nedostatečně věnoval a dodnes mě to mrzí. Vím, že si ten žák kvůli jednomu pochybení ke mně pro radu už nepřijde. Tím se snažím říct, že je strašně lehké i v učitelské profesi nějakým způsobem žáka zklamat. Jinak jak už jsem říkal, všem vždy avizuji, že mám pro ně dveře otevřené. Snažím se pomáhat nejenom dětem ale i kolegům kolem sebe.“

2. Učitelka, žena, 49 let.

„Ve školství jsem 16 let, pracuji jako vychovatelka v domově mládeže a zároveň jako učitelka odborných předmětů. Učím poměrně krátce, asi 4 roky, druhým rokem jsem třídní učitelkou. Setkávám se se středoškoláky z různého rodinného zázemí a z odlišného sociálního prostředí.“

Setkala jste se někdy se studentem se sociální fobií?

„Jelikož pracuji i jako vychovatelka, setkávám se denně s různými problémy u dětí. U žáků se častěji setkávám s úzkostnými poruchami a depresemi, přímo se sociální fobií (diagnostikovanou soc. fobií) asi ne. Hlavně po kovidových opatřeních se spousta lidí hodně uzavřelo do sebe a nejsou tolik sdílní. Myslím si, že jen čas ukáže, kolik toto období napáchalo nepořádku.“

Jsou učitelé připraveni na pomoc žákům se sociální fobií?

„Nevím, nedokážu posoudit. Pokud učitel dělá svou práci rád, dělá ji určitě dobře. A každému by mělo na svých žácích záležet, ptát se, informovat se. Není to úkol pouze třídních učitelů, ale všech. Všímat si, upozornit, zeptat se, řešit daný problém. Dnes je spousta zařízení, na které se můžeme obrátit. Vítám i školní poradenské pozice – školní psycholog, preventiva, výchovný poradce. Já sama za sebe dokážu říci, že připravená jsem, ostatní kolegy nedokážu posoudit. Musím ale říct, že já jsem v tomto ohledu trochu jinde, jelikož dělat vychovatelku na internátu vyžaduje jisté znalosti a daleko větší zkušenosti, než být čistě jen učitelem. Pevně doufám a věřím, že se ještě v našem systému vychytají ty chyby a například proběhne i nějaké školení na toto téma.“

Jaký postoj zaujímají učitelé ke studentům se sociální fobií?

„Dle mého názoru ke všem individuálně, citlivě, s empatií. Nenutit mluvit před kolektivem, ujasnit si, co žákovi vyhovuje, zkoušení písemnou formou, sedět samostatně v lavici. Snažit se pomoci, vyhledat odbornou pomoc (Centrum duševního zdraví). V nejkrajnějším případě doporučit žákovi individuální vzdělávací plán ze zdravotních důvodů. Vše ve spolupráci s rodiči. Jak už jsme zmiňovala, učím teprve čtvrtým rokem, takže se považuji stále ještě spíše za vychovatelku, než učitelku. Bohužel se teď v následujících letech obávám, že lidí nejen se sociální fobií, ale i jinými psychickými onemocněními bude jen přibývat a učitelé se budou muset na tuto skutečnost nějak adaptovat. Každý by si měl na druhou stranu uvědomit, že jsem pouze pedagogové a psychologové nebo terapeutové.“

Jsou učitelé žákům otevřeni a schopni jim pomoci?

„Věřím, že ve většině případů ano. Jen, jak už jsem zmiňovala, musíme mít na paměti, že nejsme terapeuti, jsme pedagogové. Je potřeba si případného problému všimnout a snažit se najít vhodné řešení. Nepouštět se do ničeho, co není v naší kompetenci. Zároveň pokud vidíme, že dítě potřebuje okamžitou pomoc, určitě není dobré dávat od něho ruce pryč. Většina z nás tady už má svoje děti a tak se dokážeme vcítit i do těchto mladých těl. Zároveň na dosti lidech vidím, že zapomínají na to, že nějaké psychické onemocnění existují. Není dobrá ani jedna cesta, zavírat před psychickým onemocněním dveře, ani být do jeho stavu příliš zaangažován.“

3. Učitelka, žena, 41 let.

„Učitelské povolání vykonávám již 15 let. Nejčastěji se setkávám se středoškoláky a to na tříletých učebních oborech, odborných středních školách a gymnáziích. Učím občanskou výchovu a biologii dítěte.“

Setkala jste se někdy se studentem se sociální fobií?

„Nikdy jsem se za tu chvíli, co působím ve školství, s takovým člověkem nepotkala. Respektive možná jsem se potkala, ale nevím o tom. Pokud by však taková situace nastala snažila bych se k němu přistupovat chápavě, nenutit ho například účastnit se výletů, exkurzí, mluvit před třídou. Rozhodně bych mu nabídla písemné zkoušení nebo individuální zkoušení mimo třídu.“

Jsou učitelé připraveni na pomoc studentům se sociální fobií?

„Myslím si, že nejsou. Já sama bych horko těžko věděla, co je vlastně ten správný přístup. Když jsem já studovala vysokou školu, o psychickém onemocnění se moc často nemluvilo a v této chvíli se nás na to nikdo připravit nesnaží. Je to tedy čistě na každém učiteli, jak se k dané situaci postaví a co mu jeho svědomí dovolí.“

Jaký postoj zaujímají učitelé ke studentům se sociální fobií?

„Jak říkám, nikdy jsem se s takovým studentem nesetkala, takže těžko říct. Určitě se k němu ale přistupuje jako ke každému studentovi, který má určitý problém. Upřímně bych ale řekla, že i kdyby tímto onemocněním někdo ze studentů trpěl, učitelé by to nepoznali. Potkáváme se denně s tím, že mají studenti špatnou náladu nebo se jim něco stalo. Těžko soudit, jestli je to způsobeno jejich psychickým stavem anebo jen tím, jak se zrovna vyspali.“

Jsou učitelé žákům otevřeni a schopni jim pomoci?

„Otevřeni snad jsou, ale schopni spíše ne. Chybí vzdělání v této oblasti a nástroje pomoci. Je to o individuální přípravě a do toho se mnoho lidí nehrne. Každý si spíše odučí to svoje a k více věcem se nevyjadřuje. Tedy takhle to aspoň vidím já. V tomhle ohledu je školství hodně pozadu. Dle mého názoru je toto úděl hlavně třídních učitelů, kteří by měli být v kontaktu s rodiči a zajímat se jak o vztah doma, tak i celkový zdravotní stav studenta. Já třídní učitel nejsem, takže se se studenty do bližšího kontaktu nedostanu.“

7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

7.1 Výzkumné šetření mezi studenty:

V první části mého výzkumu jsem se zaměřila na tři studenty, kteří trpí sociální fobii. Mé hledání bylo nakonec vcelku snadné a respondenti nebyli proti odpovědět mi na několik otázek. Jak už jsem zmiňovala výše, svůj studentský jsem prováděla netradiční formou, ale s kvalitním výsledkem. Svůj výzkum jsem začala pokládáním stanovených otázek, které jsem respondentům nahrála a poté poslala. Oni mi svoji odpověď posílali přes sociální síť nebo e-mailem v psané formě. Na základní otázky mi odpověděli bezprostředně, já jsem se poté ještě doptávala na doplňující informace, abych celou jejich situaci správně pochopila.

Popis respondentů:

Respondent číslo jedna byla slečna, která už od počátku její školní docházky neměla na různých ustláno. Její život byl doprovázený šikanou a nevhodným chováním od spolužáků. Ona, stejně jako mnoho z dalších, řešila svůj problém alkoholem a drogami. Respondent číslo dvě byla také slečna. Slečna, která se se sociální fobii setkala až nedávno a to po dlouhé školní odmlce způsobené koronavirovými opatřeními. Ani ona neusoudila, že by školu či učitele shledala nápomocnými. Poslední, třetí respondent byl chlapec, který měl na střední škole velký problém s komunikací. Raději se od lidí distancoval a svoje problémy řešil taktéž alkoholem a drogami.

Ve svém výzkumu jsem pokládala tři otázky.

- 1. *Jaké bylo vaše soustředění ve škole se sociální fobii?*
- 2. *Jakou pomoc byste od školy preferoval?*
- 3. *Jaké metody vám při úzkostech ve škole pomohly?*

Výzkumná otázka číslo 1:

Když jsem studentům pokládala otázku ohledně soustředění, dostávali se ke mně různé odpovědi. Někomu se ve škole dařilo, stejně jako předtím a nastaly pouze společenské problémy, jiní se zase naopak soustředit nemohli a to například kvůli bolesti hlavy. Soustředění hraje ve škole velkou roli a stejně tomu je také v tématu sociální fobie. Čím více se na daný problém budeme soustředit, tím horší to pro nás bude. Zároveň se nedá všeobecně konstatovat, že by žáci se sociální fobii měli problémy se soustředěním. Než se soustředěním má většina problém s komunikací a na tom by se mělo zapracovat.

Výzkumná otázka číslo 2:

Ve druhé otázce padaly odpovědi jako více empatie a méně zkoušení před tabulí. V tomto ohledu nastává poněkud problém. Pokud učitel sám nerozpozná problém (což se děje velmi málo), nemůže žákům vyjít vstříc a domluvit se s nimi na určitém postupu. Ve třídě je velmi důležitá komunikace a to z obou stran. Zároveň by se školy mohly více zapojit do různých přednášek a školení, které můžou pomoci studentům s psychickým onemocněním zvládnout školní systém v daleko lepším rozpoložení. Většina studentů nedokázala říct, jakou přesnou pomoc by od školy požadovali. V tomto případě je to opět individuální a každý potřebuje jiný druh pomoci.

Výzkumná otázka číslo 3:

Na otázku, jaké metody studentům se sociální fobii pomohly, odpovídali dotyční opět celkem podobně. Na rychlé uklidnění si pomáhají dechovým cvičením a hlavně odstraněním podnětu, který u nich spustil úzkost. Jako například odběhnutí a záchod, pryč od lidí. Mnozí z nich si bohužel svoji fobii „léčí“ alkoholem a drogami. Jak víme, alkohol ovlivňuje mozek a poté celé tělo, proto je nejčastěji vyhledávaným pomocníkem při léčbě psychických onemocněních. Co se týká otázek ohledně alkoholu, u žádného z respondentů jsem takovou otázku nepokládala. To, že svou fobii řešili alkoholem, mi sdělili sami. V té době to pro ně byla jediná rychlá pomoc a proto si vybrali ji.

Hlavní výzkumná otázka:

Při vyslechnutí všech příběhů a zážitků od respondentů můžu říci, že můj výzkum byl užitečný. Na druhou stranu jsem však zjistila, že na tom školství, co se týká pomoci lidí s psychickým onemocněním, stále není dobře. Chybí empatie, ale hlavně povědomí o této nemoci. Všichni respondenti si stěžovali na to, že ani je samotné, ani učitele ani spolužáky, nikdo nepřipravil na fakt, že se se sociální fobii můžou setkat. Kde jinde než ve škole bychom se měli dozvědět o životních nástrahách?

Žáci se ve školách cítí špatně. Nastal čas, kdy když je vám špatně, znamená to, že předstíráte, abyste se mohli vyhnout písemce. Po dokončení rozhovorů jsem však zjistila alespoň jednu pozitivní věc. Všichni respondenti mi poděkovali, že mohli svoje trable a zkušenosti se školou někomu sdělit a anonymně je poslat do světa. Každý měl v sobě vidinu toho, že může změnit celý systém.

Dále byli také vděční za to, že vědí, že v tom nejsou sami a existuje spousta studentů, kteří mají stejný problém. V tomto shledávám svůj výzkum za velmi podařený. I když

naše školství není připravené na žáky se sociální fobií, našli se i tací, se kterými můžou svoje trable sdílet a vědí, že na to nejsou sami.

Z konečného výsledku vyvstávají tři problémy. Prvním z nich je nekomunikace, to jak ze strany studentů, tak i učitelů. Druhým problémem je nepřipravenost učitelů na možné setkání se žáky se sociální fobii. Třetí problém je rozpoznání. Někteří učitelé by totiž připravení možná byli, žáka se sociální fobii ale nedokáží rozpoznat.

Pro lepší přehled byla vytvořena tabulka:

	Respondent číslo 1	Respondent číslo 2	Respondent číslo 3
Jste spokojený s přístupem školy k žákům se sociální fobii?	X	X	X
Dokázal jste se ve škole soustředit?	X	✓	✓
Dokážete docházet do školy každý den?	X	✓	✓
Svěřili byste se se svým problémem učitelů?	X	X	X

7.2 Výzkumné šetření mezi učiteli:

Výběr učitelů

Co se týká učitelského výzkumu, byl můj výběr čistě náhodný. Snažila jsem se však vyhledat tři učitele různého věku. Každého jedno z nich jsem navštívila ve škole a pokládala připravené otázky. Čas jsme měli bohužel omezený a tak na doplňující otázky nezbývalo mnoho času. Během mých rozhovorů na mě učitelé působili velmi milým dojmem a měla jsem pocit, že jsou rádi, že se o tuto tematiku někdo zajímá.

Do svého výzkumu pro učitele jsem zařadila opět tři základní otázky.

1. *Setkal/a jste se někdy se studentem se sociální fobii?*
2. *Jaký postoj zauímají učitelé k dětem se sociální fobii?*
3. *Jsou učitelé žákům otevřeni a schopni pomoci?*

Výzkumná otázka číslo 1:

Na první otázku odpovídali učitelé spíše záporně. Podle všech nejsou kantoři připraveni na pomoc studentům se sociální fobii. Je to bohužel otázka každého zvlášť, jelikož škola zatím nenabízí žádný možný přípravný kurz. U dvou učitelských respondentů dokonce došlo k tomu, že o sociální fobii nikdy neslyšeli, a proto jim byl ode mě podán základní výklad a seznámení s tématem. V tomto bodu jsme nejspíše narazili na kámen úrazu. Pokud škola nenabízí různé programy, kde by představovala možné nemoci, které můžou studenty během školních let potkat, nemůžeme očekávat, že se učitelé budou vzdělávat sami.

Výzkumná otázka číslo 2:

Otázka číslo dvě se nesla v duchu podobných odpovědí. Kantoři často zmiňovali osobní přístup, empatii a schovívavost. Většina z nich už se za svůj život potkala s obdobným problémem a tak už vědí, jak s člověkem s psychickým onemocněním pracovat. Velmi často se také zmiňovalo to, že je potřeba si s daným žákem promluvit a zjistit, jak mu co nejvíce pomoci. Ke každému žákovi se snaží přistupovat stejně a pokud zachytí problém, jsou schopni ustoupit z nároků. Jsme tu opět u stejného problému, jelikož učitelům dělá největší problém právě to rozpoznání nějaké změny.

Výzkumná otázka číslo 3:

Na otázku, jestli jsou učitelé ochotni a schopni pomoci zaznívali různé odpovědi. Budeme se bavit pořád dokola o tom samém slovu a to je „empatie“. Pokud si učitel nedokáže vybudovat k dětem dobrý vztah, nemůžeme očekávat, že by se mu dítě bylo schopné svěřit a tím se začal problém řešit. Je samozřejmě jasné, že učitel nemůže mít pod kontrolou všechny žáky najednou a věnovat se každému žákovi na 100 %. Jde ale o jakousi základní kontrolu každého žáka. Pokud se třídní učitel stará o studenty během celého jejich pobytu na škole, měl by si s nimi vytvořit blízký kontakt, ale hlavně by měl vidět jejich změnu. Jak v chování, tak v přístupu ke kamarádům a hlavně k učení. Ochota většině učitelů nechybí, horší je to ale se schopností a kvalifikovaností.

Hlavní výzkumná otázka:

To, zda se učitelé se studentem trpícím sociální fobii potkali, nebo nikoliv, představovalo základní odrazový můstek. První respondent se se studentem sice nepotkal, ale sociální fobii potkává v blízké rodině, čímž pádem se dá předpokládat, že by tento respondent byl na možný kontakt se studentem se sociální fobii připraven. U ostatních dvou respondentů jsem však narazila na to, že se s takovým studentem nepotkali a vlastně ani nevědí, co to sociální fobie je. Sami by pro kontakt s takovým studentem použili všeobecné pomůcky na uklidnění a porozumění. V tomto ohledu nastává problém, který jsem zmiňovala výše. Pokud se student sám nesvěří učiteli nebo alespoň neproběhne kontakt mezi učitelem a rodiči, učitel velmi pravděpodobně problém u žáka neuvidí.

Výsledky výzkumu jsou tedy spíše negativní. Je pravděpodobné, že se u nás zatím sociální fobie nerozšířila natolik, aby to vyvolalo pro školství nějaký impuls ke změně. Samozřejmě každá škola se snaží svým žákům připravit co nejlepší zázemí, někdy je však i toto málo. Pokud si tedy na závěr chceme položit otázku „Jsou studenti spokojeni se stávajícím systémem přijetí dětí se sociální fobii do škol?“, odpověď by byla bohužel záporná.

Pro lepší přehled byla vytvořena tabulka:

	Učitel číslo 1	Učitel číslo 2	Učitel číslo 3
Setkal jste se někdy s žákem se SF?	X	X	X
Věděl byste, jak k dítěti přistupovat?	✓	✓	✓
Je škola připravená na děti se sociální fobii?	X	X	X
Slyšel jste někdy o sociální fobii?		X	X

ZÁVĚR

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala téma sociální fobie a její dopad na dospívající jedince. Jelikož studuji na pedagogické fakultě, rozhodla jsem se zaměřit na školský systém a jeho přijetí žáků se sociální fobii. Zpočátku jsem se tématu obávala, jelikož mám se sociální fobii osobní zkušenosti, ale po vypracování výzkumu jsem velice ráda, že jsem si dané téma vybrala. Musím uznat, že toto téma bylo přínosné nejen pro mě, ale i pro učitele a studenty, kteří se mého výzkumu zúčastnili. Pevně doufám v to, že se žáci při mých rozhovorech cítili psychicky v pořádku a naopak, že jsem některé z učitelů obohatila nebo dokonce přiměla, aby se o svoje žáky více zajímali.

V teoretické části jsem se zaměřila na terminologii, která se váže k tématu sociální fobie. Dále pak také na školu, rodinu a pomoc. Ve druhé části jsem se snažila popsat, jak poznat žáka se sociální fobii a rady, jak k němu přistupovat. U tématu rodiny jsem rozebírala celkovou rodinnou atmosféru a možné důvody pro vznik sociální fobie u dětí a dospívajících. V poslední části své teoretická práce jsem se rozepsala o možnostech pomoci. Jako jsou psychologická sezení, léky nebo domácí dechová a pohybová cvičení.

V praktické části se mi podařilo najít tři studenty, kteří prodělávají nebo v minulosti prodělali sociální fobii a tři učitele, kteří by mi odpověděli na předem připravené otázky. Při konverzaci s učiteli jsem si vše pečlivě zaznamenávala a poté zpracovala do písemné formy. Při sběru dat se studenty byly rozhovory poněkud náročnější. Jelikož jsem nechtěla na žádného studenta tlačit, rozhodla jsem se pro polostrukturovaný rozhovor za pomoci alternativních metod. V mém případě se tedy jednalo o odpovědi přes sociální síť. Při rozhovorech se studenty mě zajímalo, jak zvládají projít vzdělávacím systémem společně se sociální fobii. Jaké metody používají k uklidnění nebo jaké na ně učitelé berou ohledy.

Z kantorského pohledu mě zajímalo hlavně to, jestli se učitelé setkali někdy se žákem se sociální fobii nebo kdyby se potkali, jestli by takového žáka vůbec dokázali rozpoznat. Jsou tedy kantoři připraveni na takové žáky? Z výzkumu vyplývá, že s velkou pravděpodobností ne, ale pokud při nich bude stát síla a empatie, dokáží situaci se žákem se sociální fobii vyřešit.

ZDROJE

- BĚLOHLÁVKOVÁ, Lucie. Tak už se nestydě: sociální fobie a stydlivost u dospívajících. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-1530-1.
- FONTANA, David. Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele. Vyd. 4. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2.
- HARRISON, Eric. Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3768-3.
- HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
- KYRIACOU, Chris. Řešení výchovných problémů ve škole. Praha: Portál, 2005. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 80-7178-945-3.
- LAZAROVÁ, Bohumíra. Netradiční role učitele: o situacích pomoci, krize a poradenství ve školní praxi. 2., upr. vyd. Brno: Paido, 2008. ISBN 978-80-7315-169-0.
- MÁDROVÁ, Eva. Zkuste být dítětem. Praha: Portál, 1998. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-229-7.
- MOŽNÝ, Petr a Ján PRAŠKO. Kognitivně-behaviorální terapie: úvod do teorie a praxe. Praha: Triton, 1999. ISBN 8072540386.
- PRAŠKO, Ján a Michaela HOLUBOVÁ. Sociální fobie a její léčba. Praha: Grada Publishing, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5841-1
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. Trápí vás nadměrný stud, aneb, Jak překonat sociální fóbiu. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-733-8.
- PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. Úzkost a obavy: jak je překonat. Praha: Portál, 2006. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7367-079-8.
- PROKEŠOVÁ, Ludmila, STUHLÍKOVÁ, Iva, ed. Zvládání emočních problémů školáků. Praha: Portál, 2005. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-534-2.
- ROGGE, Jan-Uwe. Dětské strachy a úzkosti. Praha: Portál, 1999. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-237-8.
- RONEN, Tammie. Psychologická pomoc dětem v nesnázích: kognitivně-behaviorální přístupy při práci s dětmi. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-370-6.
- STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-X.
- STŘELEČEK, Stanislav. Kapitoly z teorie rodinné výchovy. Brno, 1978.
- STUHLÍKOVÁ, I. a kol. 2005. Zvládání emočních problémů školáků. Praha : Portál, 2005. str. 170. 80-7178-534-2.
- VYMĚTAL, Jan. Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

Internetové zdroje:

Bělohávková 2020. <https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/99713/jak-poznat-zaka-nebo-studenta-se-socialni-fobii-a-jak-s-nim-pracovat-poradi-vam-psycho-terapeutka-se-specializaci-na-uzk>

Čechová, J. Úzkostné poruchy, http://old.lf.upol.cz/fileadmin/user_upload/LF-kliniky/hippokrat/Obory/Psychiatrie/Uzkostne_poruchy_-_Obecne.pdf

Malá, E., (2011, 12. února) Sociální fobie v dětství, <https://www.solen.cz/pdfs/ped/2011/02/02.pdf>

Mateřská škola Plzeň. <https://ms64.plzen.eu/skolkohrani/pohybove-dovednosti/pozdrav-slunci/>

Řeháčková, I., Školní fobie [Bakalářská práce, Jihočeská Univerzita] https://theses.cz/id/pvatx4/Bakalka_prce_Irena_ehkov.pdf

Vágnerová, Základy obecné psychologie, <https://turbo.cdv.tul.cz/mod/book/view.php>

Whalley a Kaur (2020) https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_cz.pdf