

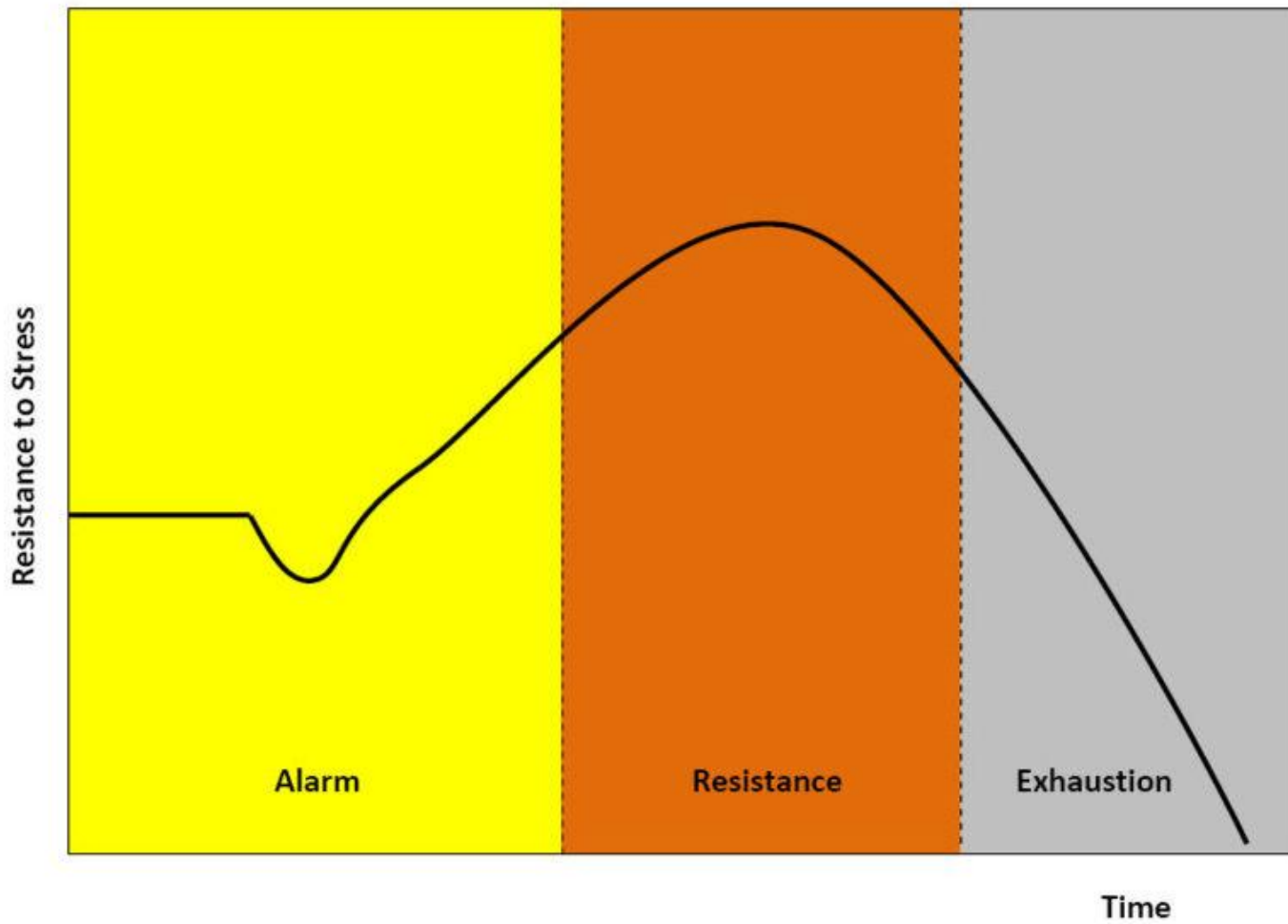
ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTNÍCH SITUACÍ OP3BP_PSKS

Zvládání (školní) zátěže žáky a studenty

Škola jako zdroj zátěže

- Od počátku je lidský život zdrojem napětí a stresu
- *Stres je termín v používaný psychologii a biologii. Poprvé se objevil ve 30. letech (Selye), brzy pronikl i do běžného jazyka. Popisuje důsledky selhání organismu (lidí nebo zvířat) reagovat přiměřeně na emocionální nebo fyzické ohrožení, ať už skutečné či domnělé.*
- *Symptomy zahrnují: poplachovou reakci s produkcí adrenalinu; odpor (projevy zvládnání); poté dochází k vyčerpání, může následovat smrt.*
- *Příznaky: podrážděnosti, svalové napětí, neschopnost soustředit se a různé fyziologické reakce, jako jsou bolesti hlavy a zvýšená tepová frekvence.*

GAS (Selye)



Typy

- Selye
 - ▣ Eustres
 - ▣ Distres
- „objektivní pojetí“ Holmes a Rahe
 - ▣ Životní události jako indikátor ohrožení stresem

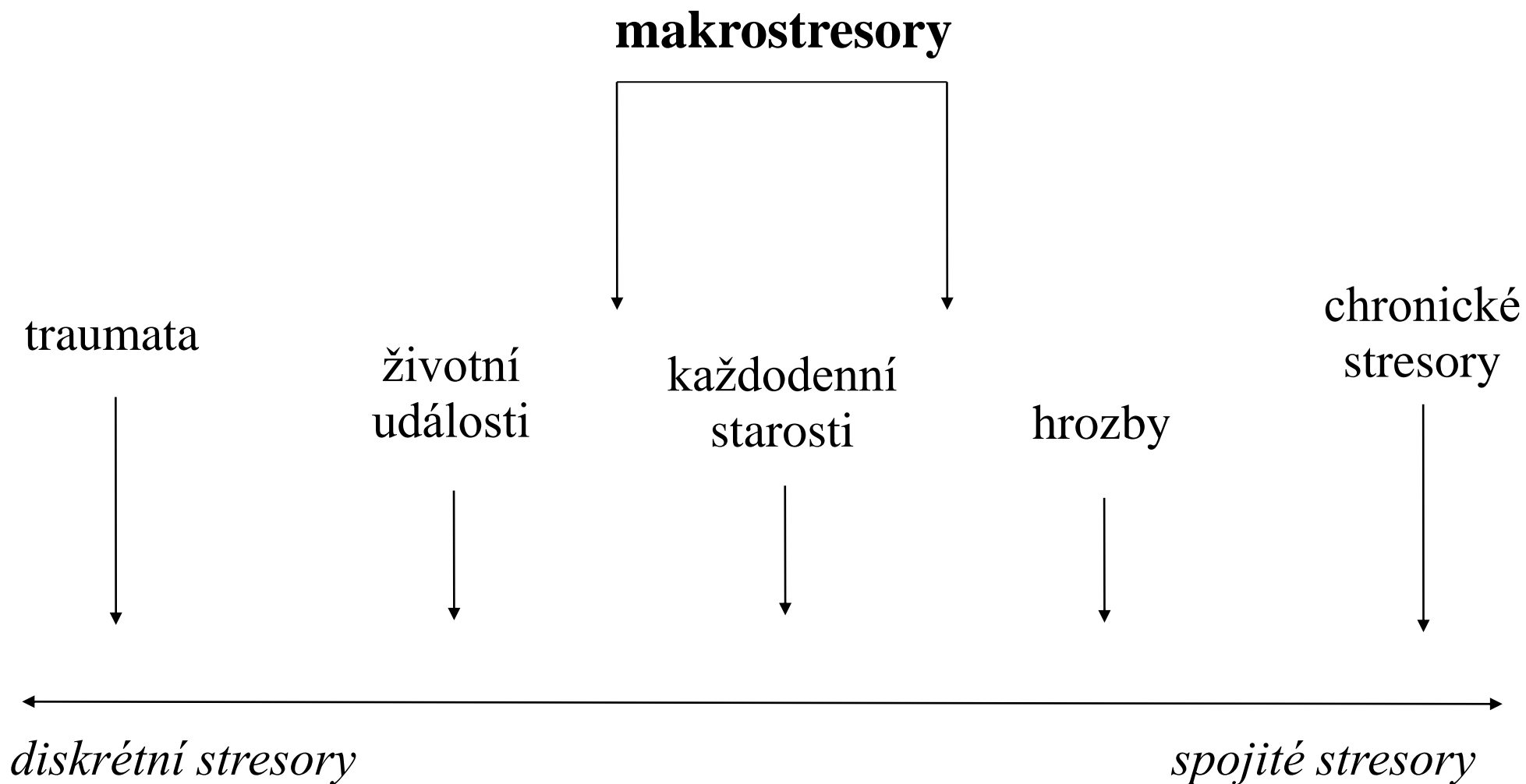
Škála životních událostí (Holmes, Rahe)

- Smrt partnera 100
- Rozvod 73
- Rozchod manželů 65
- Výkon trestu 63
- Smrt blízkého příbuzného 63
- Vlastní zranění nebo nemoc 53
- Sňatek 50
- Výpověď z práce 47
- Smíření manželů 45
- Odchod do penze 45
- Onemocnění rodinného příslušníka 44
- Těhotenství 40
- Sexuální potíže 39
- Přírůstek nového člena do rodiny 39
- Změna zaměstnání 39
- Změna finanční situace 38
- Smrt blízkého přítele 37
- Změna pracovního zaměření 36
- Zabavení zastaveného majetku 30
- Změna zodpovědnosti v zaměstnání 29
- Odchod syna nebo dcery z domu 29
- Problémy s příbuznými ze strany partnera 29
- Vnikající osobní úspěch 28
- Manželka začala nebo přestala pracovat 26
- Zahájení nebo ukončení studia 26
- Změna životních podmínek 25
- Změna osobních zvyků 24
- Problémy s nadřízeným 23
- Změna bydliště 20
- Změna školy 20
- Změna rekreace 19
- Změna náboženských aktivit 19
- Změna společenských aktivit 18
- Změna spánkových návyků 16
- Změna stravovacích návyků 15
- Dovolená 13
- Vánoce 12
- Drobné orušení zákona 11

Lazarus

- Transakční pojetí stresu
- Význam poznávacích procesů
 - ▣ Primární a sekundární hodnocení situace

Kontinuum stresorů (Wheaton, 1996, s. 48)



Zvládání zátěže (coping)

- nejednotnost vymezení – řada teorií
 - <http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/reprint/55/3/234.pdf>
- původně – jen zvládání nadlimitní zátěže s důrazem na fyziologické projevy (Selye)
- současná pojetí
 - **obranné vs. zvládací reakce** (Haanová)
 - **transakční model** (Lazarus, Folkmanová)
 - vztah mezi prostředím a osobou; zdůrazňují i jeho procesuální povahu
 - zvládací strategie, zvládací styl vs. aktuální řešený problém
 - **teorie adaptační úrovně** (adaption-level theory; Cohen a Evans)
 - úroveň stresoru posuzujeme podle naší předchozí zkušenosti; známé vnímáme jako méně závažné
 - **vědomá adaptace na stresor** (např. Kohn)
 - daily hassles
- obsahově neutrální kategorie – příklady:
 - **pozitivní** – aktivní přístup, hledání sociální opory...
 - **negativní** – self-handicaping strategies, útěk do nemoci, abúzus, přejídání, „závadové party“...
- hlavní dimenze:
 - **funkce** (zvládnutí situace / emoce); **cíle** (primární / sekundární kontrola); **orientace** (k / od problému); **podstata řídicích procesů** (behaviorální / emocionální)

Zvládání zátěže

- obranné nebo zvládací reakce – funkce
 - redukují distres
 - řídí emoce
 - mají dynamickou povahu
 - jsou potencionálně vratné
 - obsahují dílčí složky
 - rozvíjejí se s věkem

(dle Ericksonová, 1997)

Zvládání zátěže

Obranné reakce

- obsahují implicitní operace
- aktivace intrapsychicky
- obtížněji pozorovatelné
- neuvědomované
- neovlivněné vůlí
- determinovány osobnostně
- základem instinktivní chování
- nepředchází hodnocení situace
- výsledkem automatické chování

Zvládací reakce

- obsahují explicitní operace
- aktivovány okolnostmi
- snadněji pozorovatelné
- uvědomované
- ovládané vůlí
- determinovány osobnostně i situačně
- základem kognitivní procesy
- předchází analýza situace a vlastních možností
- výsledkem je promyšlené chování

Hodnocení zátěže žákem

□ Primární (appraisal)

- hodnocení stresoru a situace (možný problém – rozsah zkušeností žáka; vnímání ovlivněno ego-obranou atd.)

□ Sekundární (secondary appraisal)

- odhad vlastních možností zvládnout stresor
 - úvaha, zda obstojím nebo selžu
 - úvaha, zda mám potenciál řešit problém
 - úvaha, zda zvládnu své vlastní emoce
 - odhad dalšího vývoje problému

□ Je důležité, zda žák vnímá situaci jako ovlivnitelnou.

□ Nácvik / intervence je snažší u aktivních strategií

Typy zvládání školních zátěžových situací

Skinnerová, Wellborn, 1997 – analýza teorií

- ▣ plánovité řešení problému
- ▣ hledání kontaktu s jinými lidmi
- ▣ vyhýbání se kontaktu s nepříjemnou situací
- ▣ nekontrolované vybití emocí
- ▣ absence zvládání

Ayers et al. (dotazník HICUPS) – faktorová an.

- ▣ aktivní zvládací strategie
- ▣ strategie odvádějící pozornost
- ▣ strategie vyhýbání se
- ▣ strategie vyhledávání sociální opory

Faktory komplikující zvládnání

□ **Vnitřní**

- naučená bezmocnost
- pesimistický vysvětlovací styl
 - příčiny neúspěchu stabilní, globální a vnitřní; úspěchu nestabilní, lokální a vnější
(Eisner, Seligman, Taylor)

□ **Vnější**

- *rozporné výchovné styly rodičů, či jejich chybní, nepříznivé vlivy vrstevníků, nepříznivé vlivy školy, nepříznivé vlivy komunity (např. etnicita – Gonzales, Kim 1997)*

Faktory usnadňující zvládání

Vnitřní

- ▣ **osobnost:** temperament, well-being, sebedůvěra, self-efficacy, smysl pro humor...
- ▣ odolnost (resiliency) a nezdolnost (hardiness)
- ▣ optimistický vysvětlovací styl
- ▣ naděje
- ▣ vnímaná kontrola a řízení
- ▣ vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)
- ▣ Vnější
 - ▣ sociální opora
- ▣ J. Křivohlavý - Psychologie zdraví (Portál, Praha 2001)

Metody - příklady

- **Pozorování**
 - (Coping Inventory – Zeitlin)
- **Rozhovor**
 - (standardizovaná či polostandardizovaná podoba)
 - často *problematický u chlapců (neradi hovoří o problémech)*
- **Dotazníky a posuzovací škály**
 - klasika žánru (pro dospělé) - Ways of Coping Questionnaire - Susan Folkman & Richard S. Lazarus
 - *diskutabilní psychometrické parametry (self-report); často průřezový charakter, problematické statistické zpracování (FA); Lazarus doporučuje klastrovou analýzu (zajímá nás právě individuální specifičnost)*
 - *přehled metod – Čáp, Mareš, s. 548-549*
 - *v ČR v současnosti neexistuje standardizovaný nástroj; převažují metody pro experimentální použití – např.:*
 - CTK (T. Kohoutek, inspirováno Seifke-Krenke, Lazarus, Folkman)

Metody – inventáře situací (př. CTK)

	vůbec neplatí	trochu platí	docela platí	platí
1. Hádáme se s rodiči.	0	1	2	3
2. Rodiče se mezi sebou hádají.	0	1	2	3
3. Špatně se snášíme se sourozencem/sourozenci.	0	1	2	3
4. V naší rodině došlo k nějaké závažné nepříznivé události.	0	1	2	3
5. Mám pocit, že mě rodiče příliš omezují.	0	1	2	3
6. Rodiče nejsou spokojeni s mými kamarády.	0	1	2	3
7. Rodiče jsou nespokojeni s mým školním prospěchem.	0	1	2	3
8. Rodiče nesouhlasí s tím, jak se chovám a jak se upravuji.	0	1	2	3
9. Mám pocit, že nemůžu zvládnout učivo tak, jak bych měl/a.	0	1	2	3
10. Často nosím poznámky.	0	1	2	3
11. Mám neshody a problémy s některými z učitelů.	0	1	2	3
12. Škola mě nebaví, nejraději bych už do školy nechodil/a.	0	1	2	3
13. V naší třídě jsou špatné vztahy.	0	1	2	3
14. Někteří z mých vrstevníků se ke mně chovají nepřátelsky.	0	1	2	3
15. Mám potíže s láskou.	0	1	2	3
16. S většinou svých vrstevníků si nerozumím.	0	1	2	3
17. Schází mi dobrý kamarád/kamarádka.	0	1	2	3
18. Mám málo volného času, který bych mohl/a trávit s kamarády/kamarádkami.	0	1	2	3
19. Mám zdravotní problémy.	0	1	2	3
20. Jsem nespokojený/á se svými schopnostmi, s tím, co dovedu.	0	1	2	3
21. Trápí mě, že nevím, co chci dělat po ukončení školy.	0	1	2	3
22. Mám více neshod s dospělými než dřív.	0	1	2	3
23. Nemůžu se věnovat tomu, co chci a co plánuji.	0	1	2	3
24. Nevím si rady s některými svými pocity, které jsem dříve neznal/a.	0	1	2	3
25. Na řadu věcí se teď dívám o hodně jinak, než když jsem byl/a mladší.	0	1	2	3
26. Mám pocit, že nevím, co vlastně chci.	0	1	2	3
27. Představuji si, že bych chtěl/a hodně věcí ve svém životě změnit.	0	1	2	3
28. S mnoha lidmi si rozumím lépe než dřív.	0	1	2	3

Metody – inventáře reakcí (př. CTK)

	vůbec neplatí	trochu platí	docela platí	platí
1. Usiluji o to otevřeně si prosadit svou.	0	1	2	3
2. Obrátím se na někoho, kdo mi může poradit, co mám dělat.	0	1	2	3
3. Hledám nějaké rozptýlení, zábavu, která by mě přeladila.	0	1	2	3
4. Nechci, aby na mě druzí viděli, že něco není v pořádku.	0	1	2	3
5. Nedělá mi obtíže vyříkat si problém s tím, koho se týká.	0	1	2	3
6. Zpětně si uvědomím, že se vlastně tolik nestalo a nemá smysl se tím dále zabývat.	0	1	2	3
7. Promyslím, jak by se dal problém řešit.	0	1	2	3
8. Představuji si, jak by bylo dobře, kdyby problém prostě nebyl.	0	1	2	3
9. Neskrývám svoje pocity a dávám je otevřeně najevo.	0	1	2	3
10. Snažím se něco aktivně podniknout, abych problém vyřešil/a.	0	1	2	3
11. Představuji si, jak se problém vyřeší sám.	0	1	2	3
12. Omlouvám se a snažím se napravit, co se stalo.	0	1	2	3
13. I když se snažím ovládat a jednat rozumně, často se mi to nakonec nepodaří.	0	1	2	3
14. Raději „vypnu“ a od problému si odpočinu u televize apod..	0	1	2	3
15. Jsem zvyklý/á řešit věci v klidu.	0	1	2	3
16. Snažím se zapomenout na to, co se stalo.	0	1	2	3
17. Svěřím se kamarádovi/kamarádce, vypovídám se.	0	1	2	3
18. Snažím se dělat něco, u čeho můžu na problém zapomenout.	0	1	2	3
19. Pohovořím si s učitelem.	0	1	2	3
20. Nechci, aby o mém problému kdokoli věděl.	0	1	2	3
21. Snažím se najít si o problému co nejvíce informací v knihách, na internetu a podobně.	0	1	2	3
22. Snažím se přijít na to, kde jsem sám/sama udělal/a chybu.	0	1	2	3
23. Myslím na neskutečné nebo fantastické věci, abych se cítil/a lépe.	0	1	2	3

Literatura (výběr)

- Čáp, Jan, Mareš, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha, Portál, 2000. s. 527-563
- Frydenberg, Erica. *Adolescent Coping : Theoretical and Research Perspectives*. Routledge 1996. (a novější vydání)
 - <http://site.ebrary.com/lib/masaryk/Top?channelName=masaryk&cpage=1&docID=10057307&f00=text&frm=smp.x&hitsPerPage=10&layout=document&p00=coping&sortBy=score&sortOrder=desc>