

Psychologie výchovy a vzdělávání



**Zvládání (školní) zátěže žáky
a studenty**

Škola jako zdroj zátěže

- Od posouzení připravenosti ke školní docházce je škola zdrojem napětí a stresu (*reakce rodičů*)
- *Zdroje ve škole:*
 - *učitelé*
 - *spolužáci*
 - *rodiče*
 - *požadované činnosti*
 - *požadované tempo*
 - *kvalita činnosti*
- *kurikulum*
- *skryté kurikulum*

Školní zátěžová situace

(academic stressors)

- týká se primárně žáka nebo skupiny žáků
- **vyskytuje se ve škole, nebo s ní těsně souvisí**
- **různé zdroje:** (*vnitřní / vnější; stabilní / nestabilní; žákem ovlivnitelné / neovlivnitelné*)
- **působí:** *dlouhodobě / krátkodobě; spojitě / přerušovaně*
- **funguje:** *reálně / jako hrozba*
- **podoba:** *obvyklé požadavky / výzvy / mezní situace*
- **provázena:** negativními a nepříjemnými emocemi
- **účinek:** postupná kumulace / aktuální nápor
- **rozměr:** objektivní i **subjektivní**

Příklady (tzv. skryté kurikulum)

- řešení nepřiměřeně obtížné úlohy
- řešení úlohy nepřiměřeným tempem
- kontakt s učitelem, který má k žákovi negativní vztah (až tzv. Golem efekt)
- rvačka se spolužáky jako výzva a kritérium sociální pozice
- vyrovnání se s vědomím vlastní noblíbenosti mezi spolužáky atd.

výsledkem je tzv. psychosociální stres

Kontinuum stresorů (Wheaton, 1996, s. 48)

makrostresory



traumata



životní události



každodenní starosti



hrozby



chronické stresory



← *diskrétní stresory* *spojité stresory* →

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 zvládnou své vlastní emoce
 - odhad dalšího vývoje problému
- Je důležité, zda žák vnímá situaci jako ovlivnitelnou.
- Nácvik / intervence je snažší u aktivních strategií

Typy zvládnání 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 zvládnání

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

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

Faktory komplikující zvládání

□ **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 chybění, nepříznivé vlivy vrstevníků, nepříznivé vlivy školy, nepříznivé vlivy komunity (např. etnicita – Gonzales, Kim 1997)*

Faktory usnadňující zvládnání

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)

| | víc neplá | trochu plá | docela plá | plá |
|---|--------------|---------------|---------------|-----|
| 1. Hádneses rodič. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Rodiče se nezi sebou hádají. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Spatřese snášine sesourozenen/sourození. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Vnaší rodině došlo k nějaké závažné nepříznivé události. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Mám pocit, že ne rodiče příliš omezují. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Rodiče nejsou spokojeni s mými kanarady. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Rodiče jsou spokojeni s mým školním prospěchem. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Rodiče souhlasí s tím, jak se chováma 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 mi sponzárky. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Mám nějaké problémy s některými učitelů. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Školní neřádky, neřadí bychuž do školy nachodil/a. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Vnaší třídě jsou špatné vztahy. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Někteří z mých vstevníků se ke mně chovají nepřátelsky. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Mám potíže s láskou. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Svěším si s vých vstevníky si nerozumím. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Schází mi dobrý kanarad/kanaradka. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Mám málo volného času, který bych měl/a trávit s kanarady/kanaradkám. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Mám zdlavdní problémy. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Jsem spokojen/ase s mými schopnostmi, s tím, co dovedu. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Trápí mě, že nevim, co chci dělat po ukončení školy. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Mám víceněhods dospělým než div. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. Nemůžu se věnovat tomu, co chci aco plánuji. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. Nevim si rady s některými svými poty, kde jsem dřív nezml/a. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. Naradivaci se teď divám hodně jinak, než když jsem byl/a mladsí. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. Mám pocit, že nevim, co vlastně chci. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. Představuji si, že bych měl/a hodně věci ve svém životě změnit. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. S mými lidmi si nerozumím lépe než div. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Metody – inventáře reakcí (př. CTK)

| | vůbec nepatí | trochu patí | docela patí | patí |
|--|-----------------|----------------|----------------|------|
| 1. Usiluji to odvěřeně si prosadit svou | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Obrátím se na někoho, kdekdo mi může poradit, co mám dělat. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Hledám nějaké rozptýlení, zábavu, která by mě nepřeladila | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Nechci, aby na mě duží viděli, že mám co řešit v práci | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Nechtěl bych obězit vyřikat si problém s tím, koho se týká | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Způsobím 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 své pocity a dávám je do vědomí svého | 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. Ono ovšem se 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 problémů si odpočinu u televize apod. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Jsem zvyklý/a 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 mi už problém zapomenout. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Pohovořím si s učitelem | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Nechci, aby o mém problému někdo věděl. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Snažím se najít si o problému co nejvíce informací v knihách, na internetu apod. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Snažím se přijít na to, kde jsem sán/sana udělal/a chybu | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. Myslím na skutečné 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.
 - <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>
- Lazarus, Richard S. *Stress And Emotion: A New Synthesis*. Springer, 2006.