

Psychologie výchovy a vzdělávání

Zvládání zátěže žáky a studenty



Zátěž a škola

- 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)

**makrostre-
sory**

traumata

životní
události

každodenní
starosti

hrozby

chronické
stresory

diskrétní stresory

spojité stresory



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

Zvládání zátěže (coping)

- nejednotnost vymezení
 - zvládání nadlimitní zátěže (Lazarus, Folkmanová)
 - vědomá adaptace na stresor (Kohn)
 - daily hassles
 - obsahově neutrální kategorie
 - pozitivní – aktivní přístup, hledání sociální opory...
 - negativní – self-handicaping strategies, útěk do nemoci, abúzus, přejídání, party...
 - hlavní dimenze:
 - **funkce** (zvládnutí situace / emoce); **cíle** (primární / sekundární kontrola); **orientace** (k / od problému); **podstata řídicích procesů** (behaviorální / emocionální)
-
-

Hodnocení zátěže žákem

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

Typy zvládnání školních zátěžových situací

Skinnerová, Wellborn, 1997

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

Ayers et al. (*dotazník HICUPS*)

- 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
-
-