

Seminář pedagogické psychologie

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)

makrostresory



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 zvládnou 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 chybění, 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
-
-