

# 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)

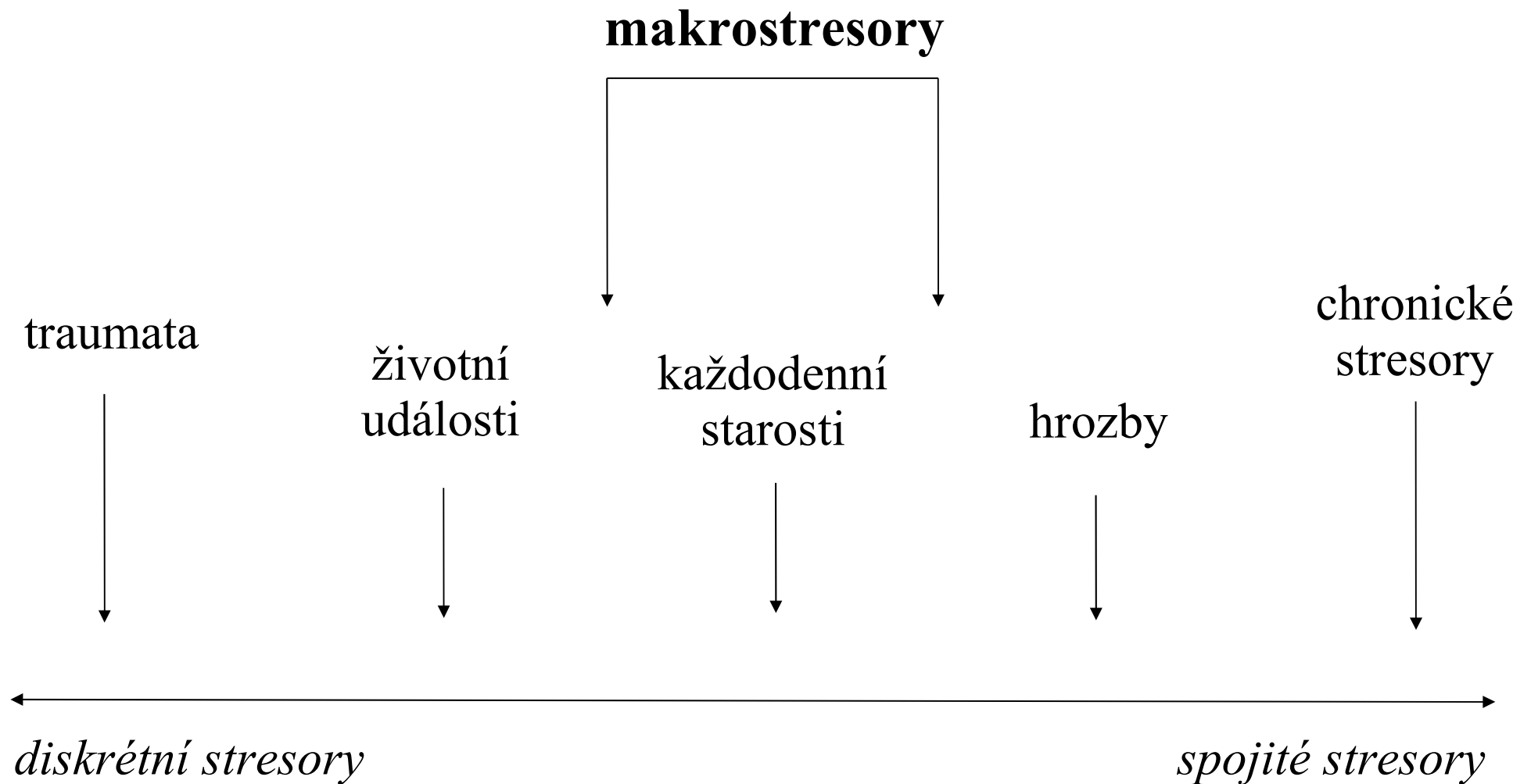
---

- 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)

---



# 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
- původně - zvládání nadlimitní zátěže (Lazarus, Folkmanová)
- současné pojetí - vědomá adaptace na stresor (např. 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)
- zvládací strategie vs. zvládací styl



# 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.
- 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 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

# 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 specifická)*
- *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)

# 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>