

# 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)

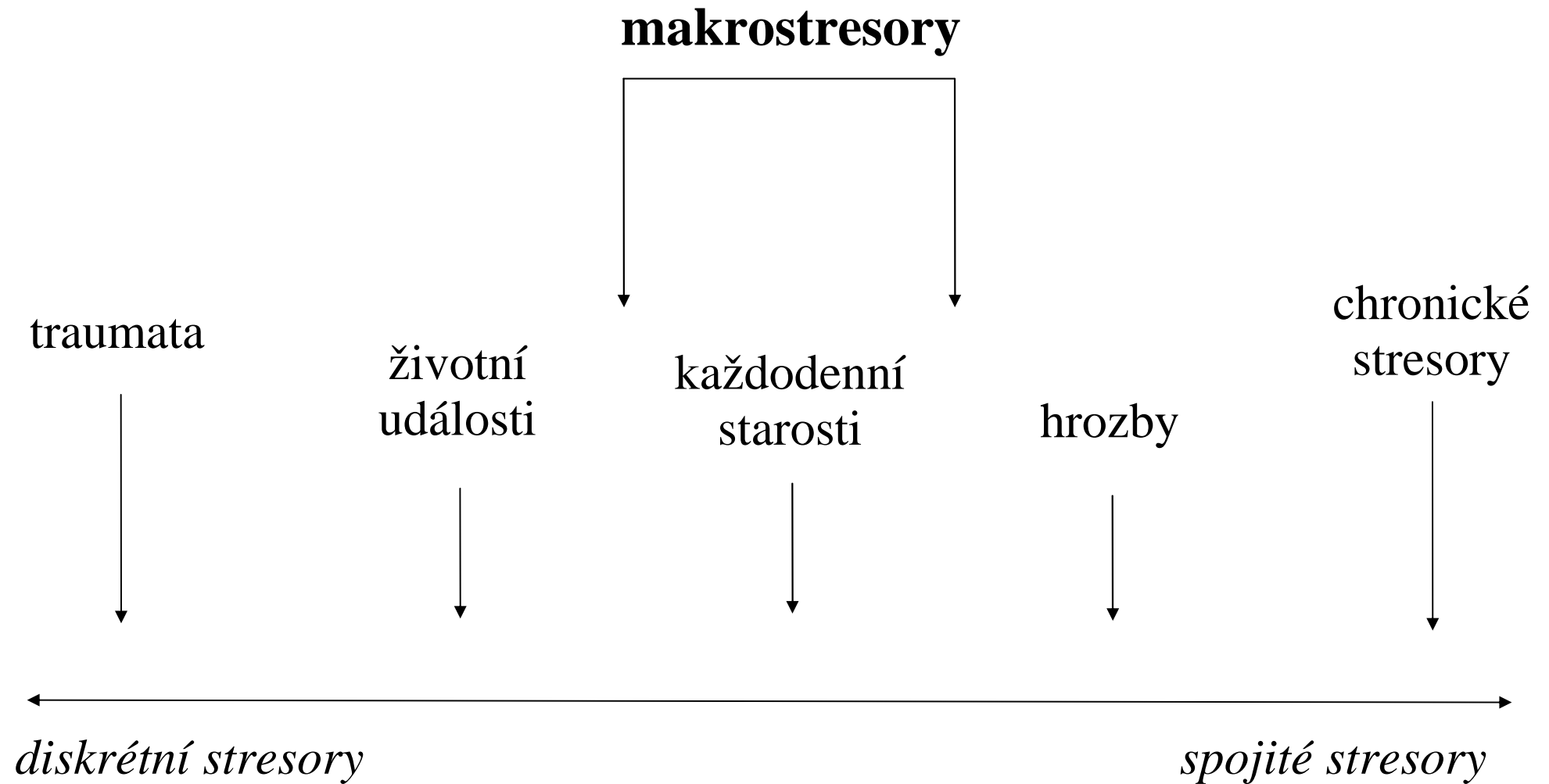
---

- 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 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 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)

# 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

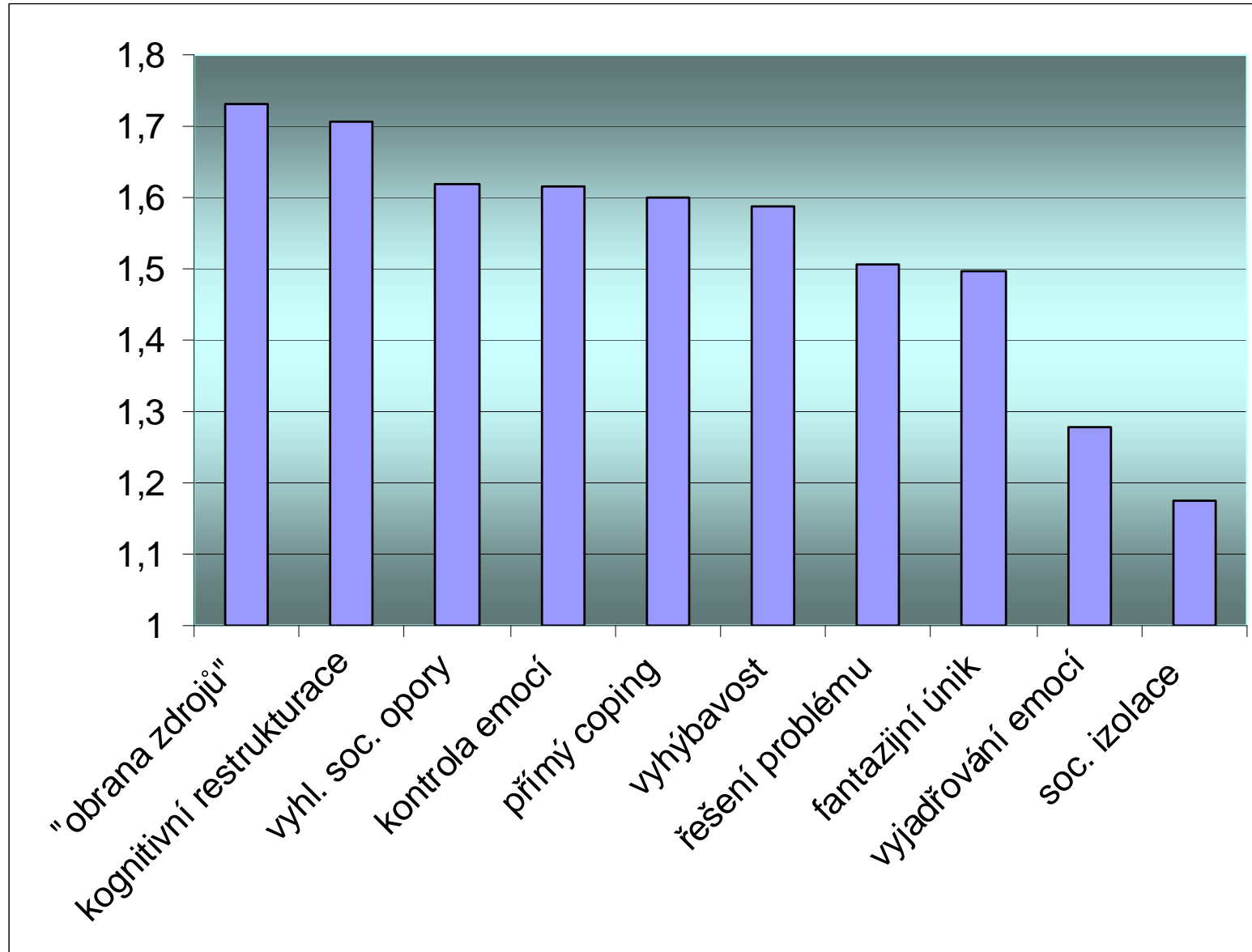
# Okruhy problémů – ELPAC ČR 13 let

---

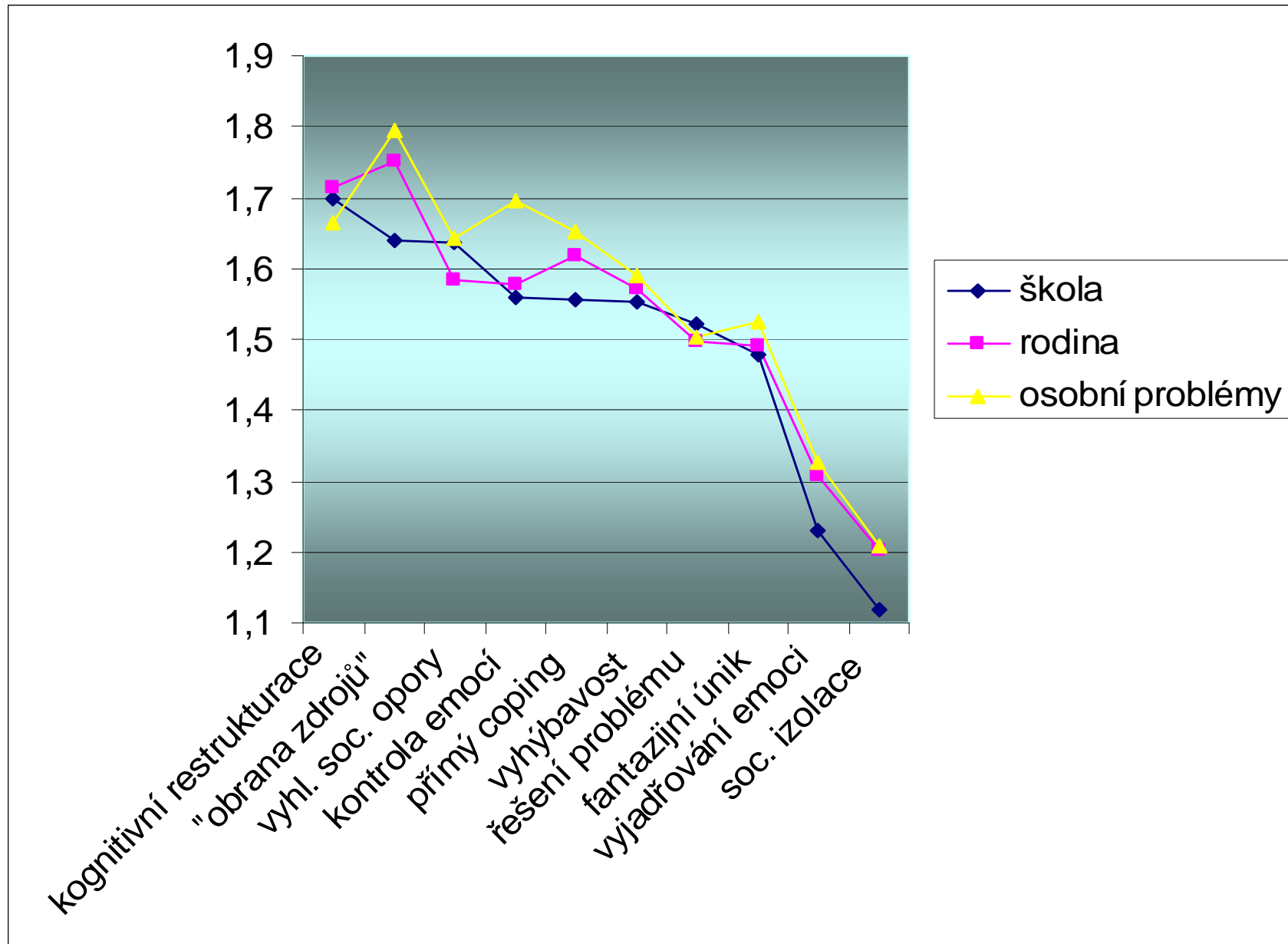
- **problematické vztahy s vrstevníky a v kolektivu**, který pokrývá oblast od absence dobrého kamaráda/ kamarádky (Lerner, 1985, Macek 1999), přes vztahy ve třídě, nepřátelské chování po nepochopení s většinou vrstevníků jako takových
- **problémy s udržením „osobního prostoru“** – (Noack, 1992, Seltzerová, 1989) subjektivně málo volného času, nemožnost věnovat se tomu co chci a co plánuji, pocit omezování ze strany rodičů, neshody s dospělými, špatné vztahy se sourozenci
- **problémy týkající se schopností a školní výkonnosti** – zvládnutí školní zátěže (Cáp, Mareš, 2001) zahrnuje i aspekt postoje rodičů, vztahu ke škole a představ o vlastní profesní budoucnosti
- **neshody s dospělými** – (Macek, 1999) nejvíce sycen položkami „často nosím poznámky“ a „mám neshody a problémy s některými z učitelů“, ale týká se i postojů rodičů ke školnímu výkonu, chování a úpravě zevnějšku a neshod s dospělými obecně
- **otázky, související se změnou prožívání, sociálních vztahů a identity** (Macek, 1999), který je překvapivě sycen položkami s pozitivním i negativním obsahem (lepší porozumění s mnoha lidmi, změna pohledu na mnoho věcí, stejně jako bezradnost ohledně dosud neznámých pocitů, chuť mnoho věcí změnit, pocit, že nevím, co chci a potíže s láskou)
- **problémy v rodině** – signalizuje přetrvávající význam rodičů (Macek, Osecká, 1996); nejvíce je sycen položkami, které identifikují konfliktní vztahy rodičů mezi sebou, rodičů a respondenta, ale zahrnuje též incidenci blíže nespecifikované závažné nepříznivé události a zdravotních problémů respondenta



# Průměrná preference strategií zvládání (celkový skór) – ELPAC ČR 13 let



# Prům. preference strategií v jednotlivých oblastech – ELPAC ČR 13 let



# Zvládací i obranné reakce ve vztahu ke škole

---

- nejsilnější faktor **komplexního řešení** – zahrnuje položky vlastního aktivního řešení, ale i vyhledávání opory v různé podobě, regulace vlastních emocí, vyhledávání informací a pokusů o restrukturalaci problému, změny vlastního přístupu a případně odčinění vzniklého problému
- faktor **odklonu od problému**, sycený položkami, které vyjadřují snahu vyhnout se problému, neřešit jej, přestat na něj vůbec myslet
- faktor **izolace**, nejvýrazněji sycený položkami, které vyjadřují skrývání vlastního problému před ostatními
- faktor **sebevědomého aktivního řešení problému**, týkající se aspektů aktivity, prosazení vlastní vůle, exprese pocitů, konfrontace s původcem problému, ale i zpětné restrukturalace
- faktor **podlehnutí problému**, selhání kontroly vnější (neovládnutí se) i vnitřní (nutnost pořád na problém myslet), negativně sycený i položkou „jsem zvyklý/á řešit věci v klidu“ a „mohu se bez obav svěřit rodičům“. Podobně jako předchozí faktor souvisí i se snahou „otevřeně si prosadit svou“
- faktor **vyhýbavosti a úniku**, zde především od původce problému a směrem do samoty nebo fantazie
- faktor **skrývání reakce na problém**
- faktor, sycený soliterní položkou „**Pohovořím si s učitelem**“ a okrajově negativně též vyhledáváním přirozené opory kolektivu („Když jsem ve společnosti, se svými kamarády, pomáhá mi to, i když se s nimi o problému nebavím“)

# 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.