

# 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)

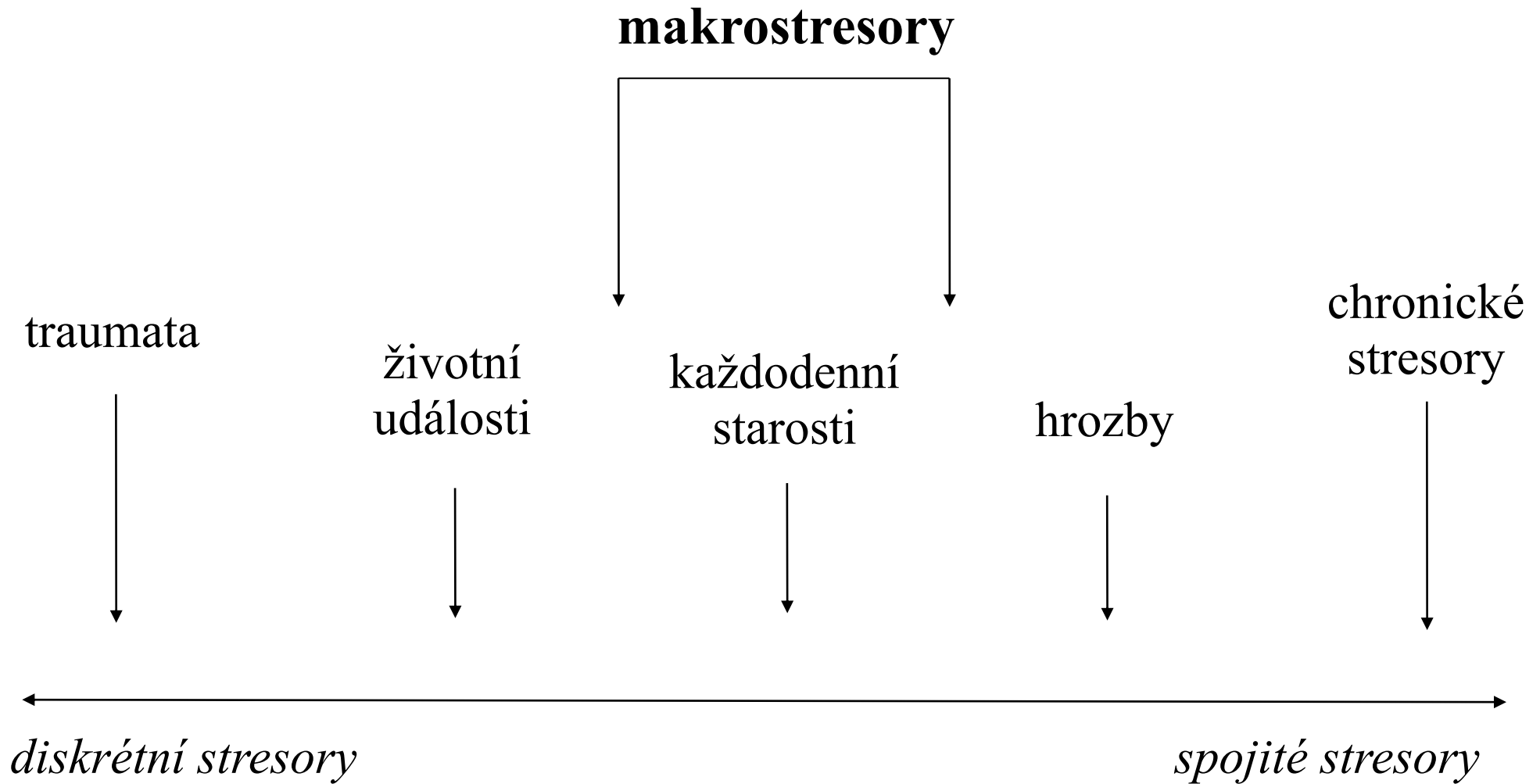
- týká se primárně žáka nebo skupiny žáků
- **vyskytuje se ve škole, nebo s ní těsně souvisí**
- **různé zdroje:** *(vnitřní / vnější; stabilní / nestabilní; žákem ovlivnitelné / neovlivnitelné)*
- **působí:** *dlouhodobě / krátkodobě; spojitě / přerušovaně*
- **funguje:** *reálně / jako hrozba*
- **podoba:** *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 (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 zvládání 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 zvládání

## **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
- ▣ 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 specifčnost)*
  - *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 než	trochu méně	docela méně	méně
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 problémy a 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. Svět mi usých vstevníků 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 sými 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 víc než 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 sými problémy, kde jsem dřív nezml/a	0	1	2	3
25. Naradivaci se teď divám hodně jinak, než když jsem byl/a mládeží.	0	1	2	3
26. Mám pocit, že nevim, co vlastně chci.	0	1	2	3
27. Představuji si, že bych měl/a hodně vědět ve svém životě zněnit.	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 dužň viděli, že mám problém v práci	0	1	2	3
5. Nechtěl bych obězit vyřikat si problém s tím, koho se týká	0	1	2	3
6. Způsobí se 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 odvěřeně 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. 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. Svému seka na radovi/ka na radce, vypoovídám se	0	1	2	3
18. Snažím se dělat něco, u čeho mi už na 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. (*a novější vydání*)
  - ▣ <http://site.ebrary.com/lib/masaryk/Top?channelName=masaryk&page=1&docID=10057307&f00=text&frm=smp.x&hitsPerPage=10&layout=document&p00=coping&sortBy=score&sortOrder=desc>