

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)

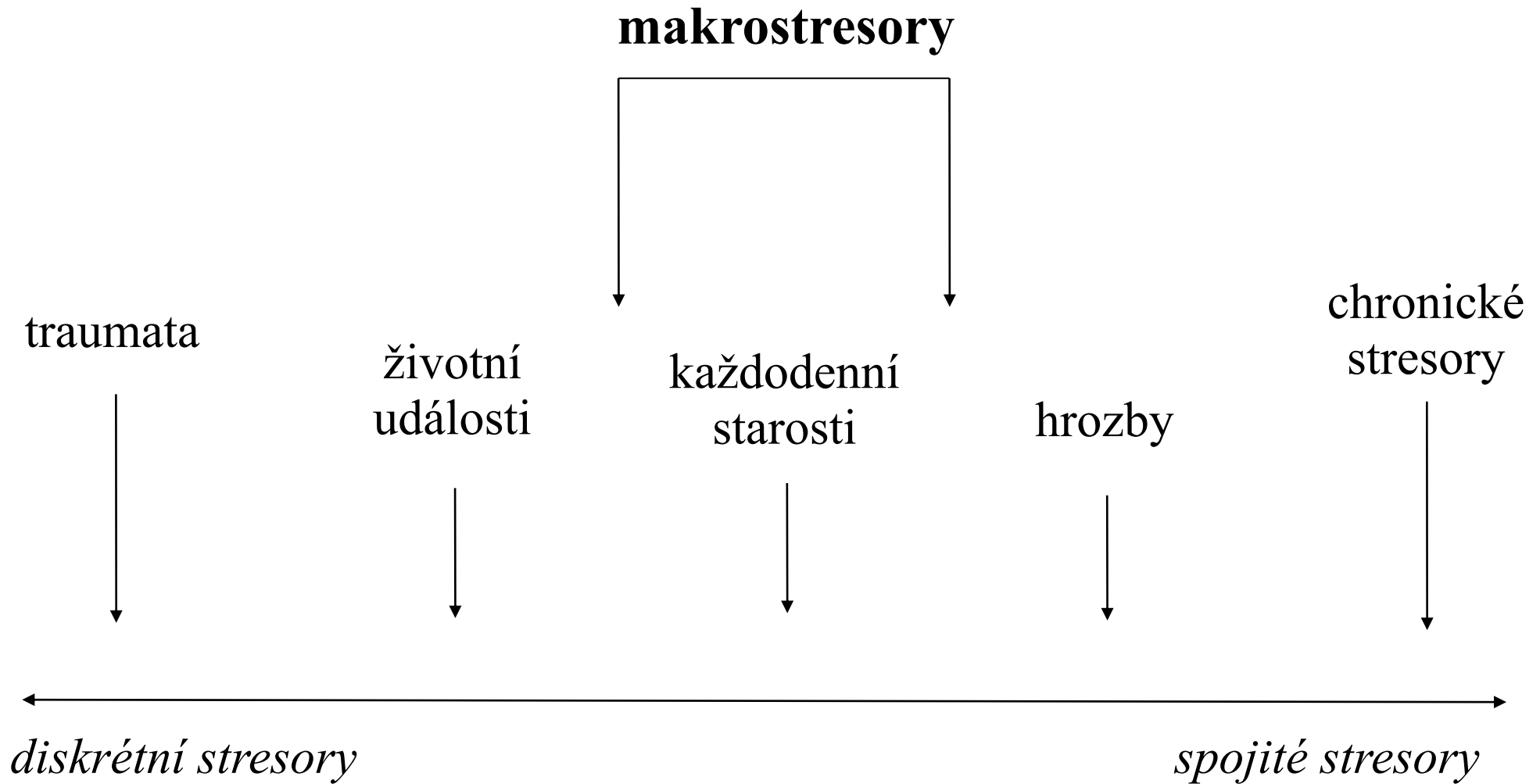
- týká se primárně žáka nebo skupiny žáků
- **vyskytuje se ve škole, nebo s ní těsně souvisí**
- **různé zdroje:** *(vnitřní / vnější; stabilní / nestabilní; žákem ovlivnitelné / neovlivnitelné)*
- **působí:** *dlouhodobě / krátkodobě; spojitě / přerušovaně*
- **funguje:** *reálně / jako hrozba*
- **podoba:** *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 pár	docela pár	pár
1. Hádneses rodič.	0	1	2	3
2. Rodiče se nezi sebou hádají.	0	1	2	3
3. Spatřeseš násine sesourozenen/sourození.	0	1	2	3
4. Vnaširodně do škol 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. Školaneřbam, ne raději bych už do školy nepochdl/a	0	1	2	3
13. Vnašitřídě 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/kanaradkam.	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 víceněhods 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 svými poty, kde jsem dřive ne ml/a	0	1	2	3
25. Naraduješ se teď divámohodě jinak, než když jsem byl/a mladsí.	0	1	2	3
26. Mám pocit, že nevim, co vlastně chci.	0	1	2	3
27. Představuji si, že bych měl/a hodě věd v svém životě zněnit.	0	1	2	3
28. S mými lidmi si rozumím lépe než div.	0	1	2	3

Metody – inventáře reakcí (př. CTK)

	vůbec nepatí	trochu patí	docela patí	patí
1. Usiluji o to, aby se mi podařilo 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, aby se vyříkaly problémy s tím, koho se týká	0	1	2	3
6. Způsob, jakým se uvádím, že se vlastně nic nestalo a nemá smysl setím dále zabývat.	0	1	2	3
7. Promyslím, jak bych 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 do vědomí svého	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 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. Své problémy řeším/ka radou/karadou, vyprávím se	0	1	2	3
18. Snažím se dělat něco, u čeho mi už 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 zjistit 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. Myslim si, že skutečně 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>