PEDAGOGICKÁ PSYCHOLOGIE

Zvládání (školní) zátěže žáky a studenty

Škola jako zdroj zátěže

- Od posouzení připravenosti ke školní docházce je škola zdrojem napětí a stresu *(např. reakce rodičů)*
- *Zdroje ve škole:*
  - *učitelé*
  - *spolužáci*
  - *rodiče*
  - *požadované činnosti*
  - *požadované tempo*
  - *kvalita činnosti*
- *kurikulum*
- *skryté kurikulum*

Školní zátěžová situace (academic stressors)

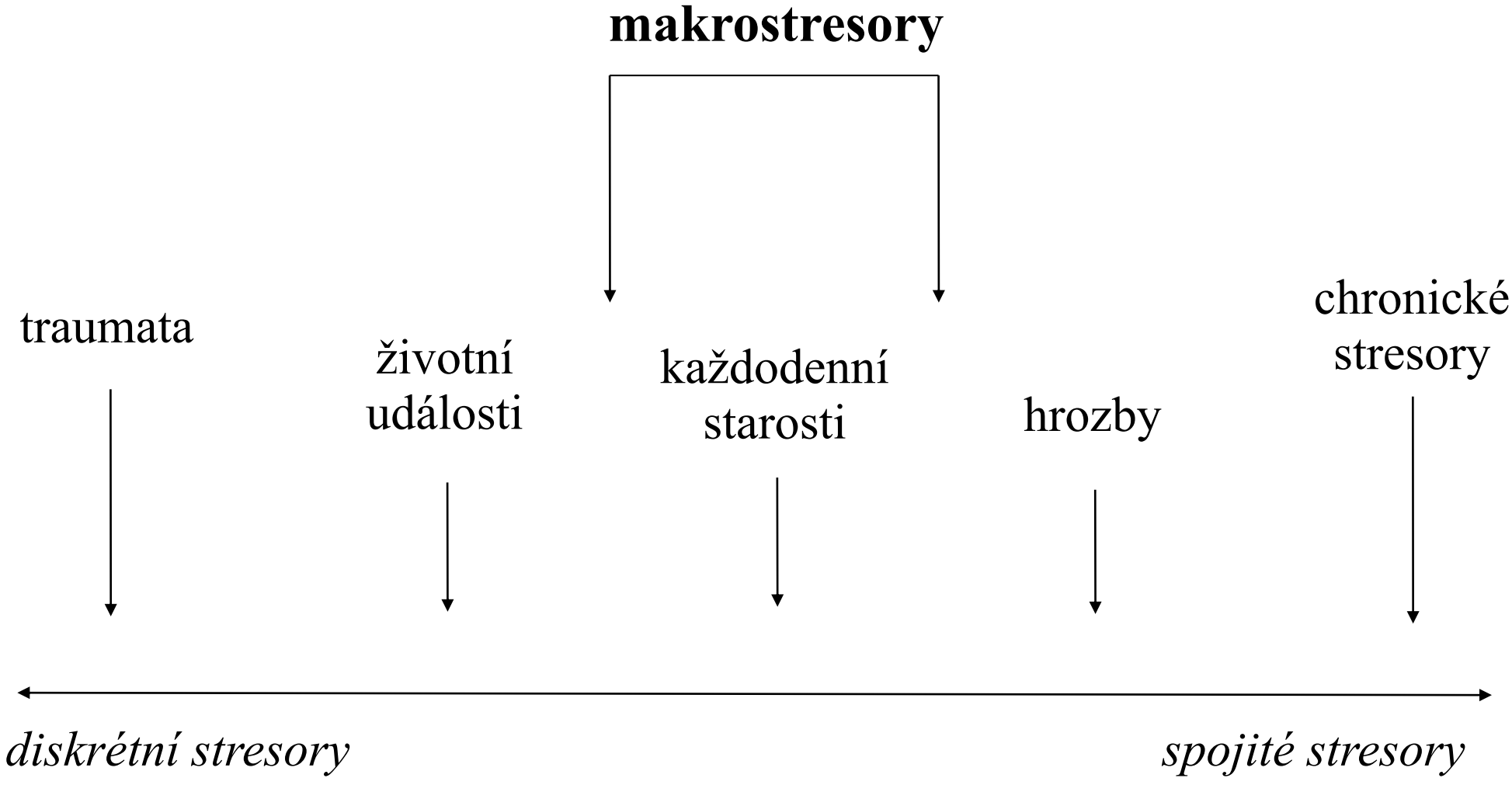
- týká se primárně žáka nebo skupiny žáků
- **vyskytuje se ve škole, nebo s ní těsně souvisí**
- **různé zdroje:** *(vnitřní / vnější; stabilní /nestabilní; žákem ovlivnitelné / neovlivnitelné)*
- **působí:** *dlouhodobě / krátkodobě; spojitě / přerušovaně*
- **funguje:** *reálně / jako hrozba*
- **podoba:** *obvyklé požadavky / výzvy / mezní situace*
- **provázena:** negativními a nepříjemnými emocemi
- **účinek:** postupná kumulace / aktuální nápor
- **rozměr:** objektivní i **subjektivní**

Příklady (součást tzv. skrytého kurikula)

- 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 kriterium 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; téma v psychosomatice, pozitivní psychologii, vývojové psychologii, sociální i pedagogické psychologii
- původně
  - jen zvládání nadlimitní zátěže s důrazem na fyziologické projevy (Selye)
  - později v psychologii "objektivní" chápání stresorů (působí na různé osoby stejněů; Holmes a Rahe)(*"Potkalo vás v uplynulém roce XY? Připočtěte si bod."*)
- 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 rešený 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 hasless
- <u>obsahově neutrální kategorie – příklady:</u>
  - **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 řídících 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 (apraisal)**
  - hodnocení stresoru a situace (možný problém – rozsah zkušeností žáka; vnímání ovlivněno ego-obranou atd.)
- **Sekundární (secondary apraisal)**
  - 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 zvládání školních zátěžových situací

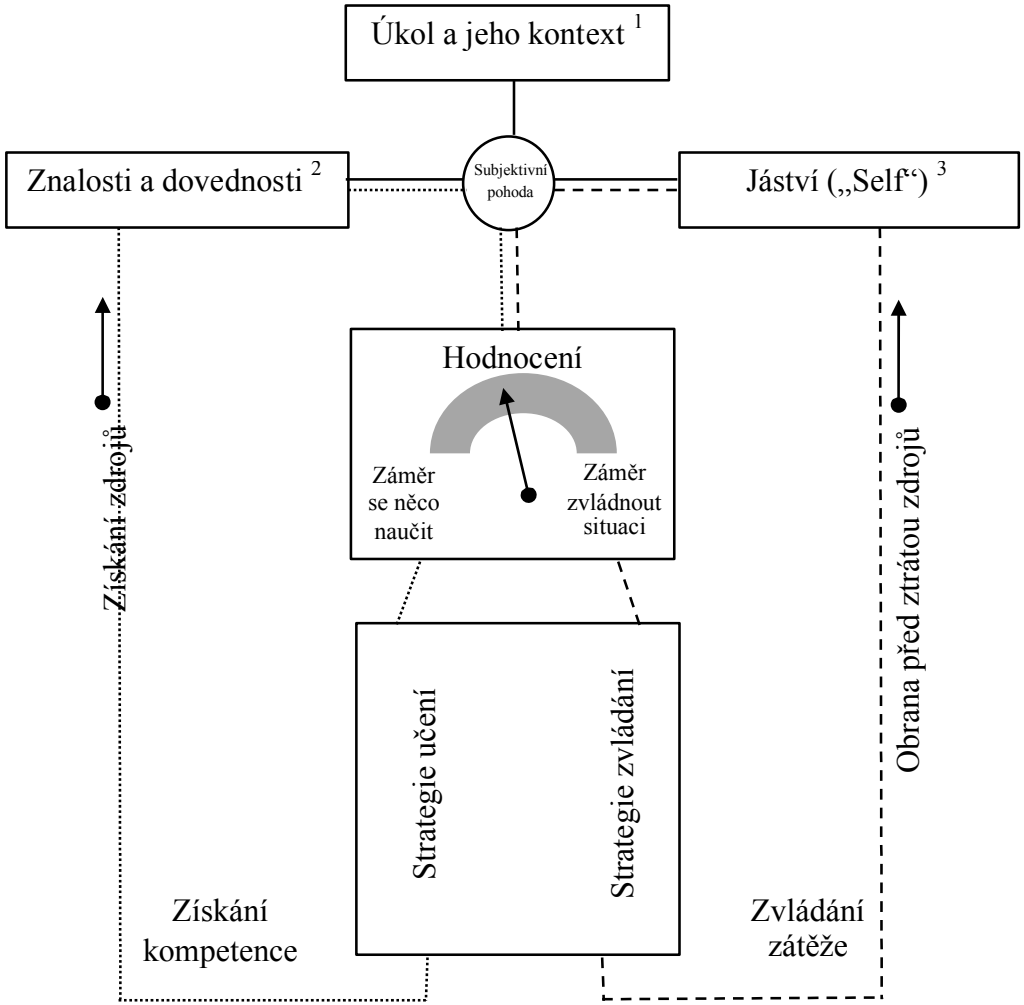
Skinnerová, Wellborn, 1997 – analýza teorií

- 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

Vztah procesů zvládání a učení



Obr. 1 Model adaptabilního učení - ***model of adaptabel learning*** (Boekaertsová, 1996b, s. 452-484)

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**
  - (standardizovná 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 specifičnost)*
  - *Obtížně se rozlišuje mezi „obecnou“ odpovědí někoho, kdo aktuálně neřeší závažnější problém a popisem aktuální situace zvládání reálného problému (obecný problém dotazníkových metod mapujících coping)*
  - *Silný vývojový aspekt (Skinnerová a Zimmer-Gembecková) – schopnost reflexe a sebepopisu je u mladších osob velmi limitovaná*
  - *přehled metod – např. Kohoutek, 2014 či 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 nepatří	trochu patří	docela patří	patří
1. Hádáme se s rodiči.	0	1	2	3
2. Rodiče se mezi sebou hádají.	0	1	2	3
3. Spatře 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 vyjít s učivem 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. Většinou svých vrstevníků si nerozumím.	0	1	2	3
17. Scházím si dobrý kamarád/kamarádka.	0	1	2	3
18. Mám málo dlouhého času, který bych rád/a trávil 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 nezn/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 nepatří	trochu patří	docela patří	patří
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. Promýšlím, 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 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. Poradím 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 skutečné nebo fantastické věci, abych se cítil/a lépe.	0	1	2	3

Literatura (výběr)

- Frydenberg, Erica. *Adolescent Coping : Theoretical and Research Perspectives.* Routledge 1996. *(a novější vydání)*
  - 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
- Disertační práce dr. T. Kohoutka (2014)
  - Zvládání zátěže jako téma psychologické teorie a výzkumu