

# Psychologie výchovy a vzdělávání

**Zvládání školní zátěže žáky a studenty**

# Zátěž a škola

---

- Od posouzení připravenosti ke školní docházce je škola zdrojem napětí a stresu (*reakce rodičů*)
- Zdroje zátěže 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)

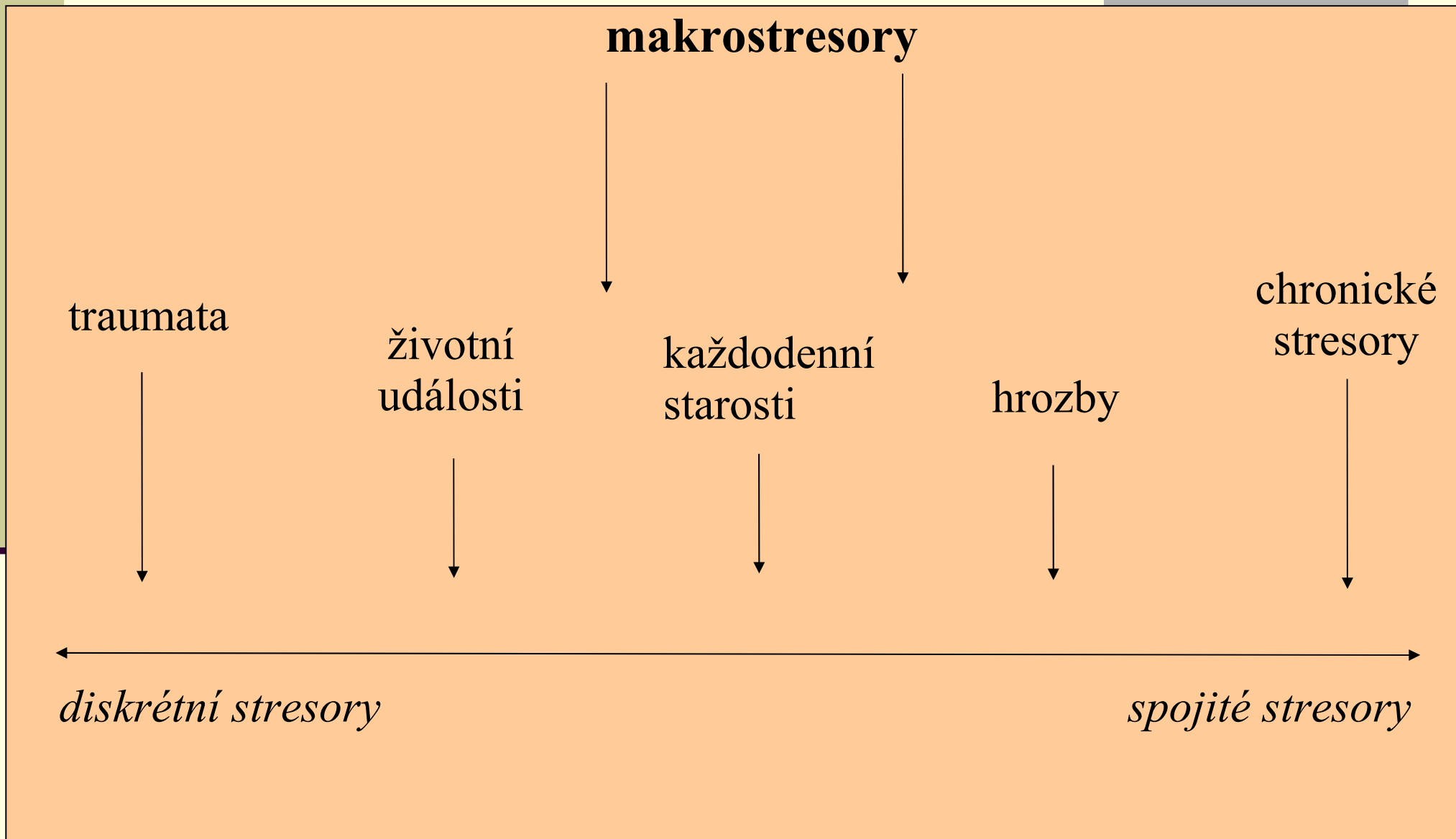
---

- 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 neoblíbenosti 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
- **zvládání nadlimitní zátěže** (Lazarus, Folkmanová)
- **vědomá adaptace na stresor** (Kohn)
  - *daily hassles (každodenní starosti)*
- **obsahově neutrální kategorie**
  - pozitivní c. – *aktivní přístup, hledání sociální opory...*
  - negativní c. – *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)



# 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.

# Typy zvládnání školních zátěžových situací

---

## **Skinnerová, Wellborn, 1997**

- plánovité řešení problému
- hledání kontaktu s jinými lidmi
- vyhýbání se kontaktu s nepříjemnou situací
- nekontrolované vybití emocí
- absence zvládnání

## **Ayers et al. (*dotazník HICUPS*)**

- 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

# Diagnostika

---

- Lépe zpracována pro dospělé osoby
- Metody
  - Pozorování (Coping Inventory, Zeitlin)
    - 48 posuzovacích stupnic (styl zvl. nároků, styl zvl. sebe)
  - Rozhovor
    - Polostandardizovaný (Compass et. al.) – oblast vztahů a oblast školy, dvě události v posledních třech měsících; ovlivnitelnost
    - Standardizovaný - Coping Strategy Test; kartičky (kázeňský problém, smrt blízké osoby, konflikt s rodiči)
      - *Chlapci se častěji vyhýbají přiznat selhání*
  - Dotazníky – celá řada; psychometrické problémy

# Témata

---

- Situace, kdy se dítě učí číst
- Situace žáka v multietnické třídě
- Žák studující v zahraničí
- Situace končící romantické lásky
- Konfrontace s uživateli drog – spolužáky
- *atd.*