

# ZVLÁDÁNÍ ŠKOLNÍCH ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ ŽÁKY

JIRÍ MAREŠ

## Úvod

Začneme ohlédnutím. Před dvaceti lety vznikla publikace zabývající se různými aspekty školní úspěšnosti a neúspěšnosti žáků (Helus, Kulič, Hrabal, Mareš, 1979). Byly v ní shrnuty tehdejší pohledy na příčiny a důsledky školní neúspěšnosti (způsoby řízení žákovy činnosti, zvláštnosti žákova učení, způsoby motivace, definování cílů, výběr učiva, práce s učebními úlohami atd.). Ještě o deset let starší je klasická práce Psychologický rozbor školských neúspěchů žiaků (Hvozdík, 1969). Autor v ní pečlivě bilancoval důvody, proč žák ve škole selhává. Uváděl žákův zdravotní stav, temperamentové kvality, intelektové schopnosti, sebepojetí, paměť, pozornost, afektivní procesy, sociální adjustovanost, vztah k učení, zájmy atd. V obou citovaných pracích a ve všech dalších zabývajících se školní neúspěšností (Malotínová, 1975, Mareš et al. 1980) ovšem chybí jedna důležitá proměnná - žákovy postupy, jimiž se snaží vyrovnat s problémy, lidmi i se sebou samým; postupy, které on sám zkouší použít v nepříjemných situacích, tedy **zvládání zátěžových situací** žákem samotným.

Je to do jisté míry pochopitelné. Výzkum zvládání zátěže sice začal ve vyspělých zemích ojediněle v šedesátých letech; do povědomí širší odborné veřejnosti tato zajímavá proměnná vstoupila až na začátku osmdesátých let. Výzkumy se však dlouhou dobu omezovaly na dospělou populaci. Teprve kolem roku 1990 se naplno rozběhl široký výzkumný proud dětského zvládání zátěže. Zásadní monografie se objevila mnohem později (Wolchik, Sandler, 1997). Proč ono zpoždění u školních dětí? Důvodů je několik: obtížněji se získává informovaný souhlas s účastí ve výzkumu, existuje velmi málo výzkumných metod určených výhradně pro zvládání zátěže ve školních situacích, téma není pro badatele tak atraktivní jako např. zvládání bolesti v medicínských situacích anebo dětské zvládání rozvodu rodičů, téma nebývá zahrnuto do pregraduální přípravy ani učitelů ani psychologů, diagnostické uchopení je pro děti obtížné (vyžaduje rozvinutou sebereflexi, sebehodnocení), téma není pro děti příjemné (zasahuje do jejich soukromí, dotýká se citlivých případů osobního selhání, trapných okamžiků, situací vytěšňovaných z paměti). Přesto je třeba zabývat se těmito delikátními otázkami, neboť bez jejich diagnostikování těžko může rodič, učitel, školní psycholog, výchovný poradce, pracovník pedagogicko-psychologické poradny, pracovník SPC žákovi účinně pomoci.

## Definování základních pojmů

Pro tuto práci jsou klíčové dva pojmy: školní zátěžová situace a zvládání zátěže. Podívejme se na jejich pracovní vymezení.

**Školní zátěžovou situací** rozumíme aktuální nebo jen potenciální situaci, kterou žák sám považuje za nepříjemnou, náročnou, obtížnou zvládnutelnou, příp. situaci, která jej ohrožuje nebo je pro něj (somaticky či psychosociálně) nebezpečná. Zde je několik příkladů: nespravedlivé hodnocení se strany učitele či spolužáků, obdržení špatné známky, veřejné vystoupení, výsměch učitele či spolužáků, nutnost řešit úkoly přesahující jeho možnosti, úkoly s nepřiměřeně krátkým časovým limitem, situace s nejasnými nebo stále se měnícími pravidly, nutnost provést činnost, kterou plně neovládá (výkony v tělesné, výtvarné, hudební aj. výchově), šikanování se strany spolužáků atd.

Při definování pojmu **zvládání zátěže** (angl. *coping*) stojíme před určitými problémy, neboť existuje mnoho teoretických pojetí zvládání a navíc se tato tematika stále vyvíjí. Např. psychoanalytické pojetí zdůrazňuje, že zvládání souvisí se zráním ega; tedy čím je ego zralější, tím lépe zátěž zvládá. Zvládání definují psychoanalyticky orientovaní badatelé jako realistické a flexibilní myšlení i jednání, které řeší problémy, příp. redukuje zátěž pomocí empatie, projekce, fragmentace. Za klasickou se však považuje definice R.S. Lazaruse a S. Folkmanové (1984) reprezentující transakční, kognitivně-fenomenologický přístup. Ta zvládání vymezuje jako stále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí jedince zvládnout, popř. tolerovat anebo redukovat požadavky, jež zatěžují či dokonce převyšují jeho psychické zdroje. Donedávna se předpokládalo, že nejde o jakoukoli zátěž, ale o zátěž, která se stává pro jedince až **nadlimitní** (Lazarus, Folkman, 1984, s.141).

V posledních letech se spektrum zátěžových situací obohacuje nejen o závažné, velké, traumatizující okolnosti, ale také o drobné, běžné, každodenní nepříjemnosti (*daily hassles*), které jsou sice malé, ale působí dlouhodobě a jejich účinek se může kumulovat.

Proto se přikláníme k **novější definici** P.M. Kohna, která říká: zvládání lze definovat jako vědomé adaptování se na stresor. Tím se liší od obranné reakce, která bývá neuvědomovaná. Zvládání zahrnuje buď reakci na bezprostřední stresor (jde o zvládací reakci) nebo konzistentní způsob, jímž se jedinec vyrovnává se stresory působícími v různé době a v různých situacích (zvládací styl). Stresory zahrnují jak

každodenní potíže, problémy, tak traumata a závažné negativní události (Kohn, 1996, s.185).

Musíme ovšem dodat několik vysvětlujících poznámek. Zvládání zátěže je pojem obsahově neutrální, zahrnuje proto nejen strategie úspěšné, produktivní, ale také strategie částečně úspěšné a strategie neúspěšné, neproduktivní či škodlivé. Zahrnuje jak postupy individuálně specifické, tak postupy typické pro určitou skupinu žáků. Obsahuje nejen primární hodnocení zátěže - (tedy dětský subjektivní pohled na závažnost hrozícího či probíhajícího distresu), ale i hodnocení sekundární - (dětské subjektivní posouzení vlastní kompetentnosti, vlastních možností vyrovnat se s danou zátěží). Při obojím hodnocení se žák může dopouštět chyb: může závažnost hrozby i své zvládací kapacity přeceňovat nebo podceňovat.

### Diagnostika zvládání

Pokud chceme diagnostikovat žákovské postupy zvládání, musíme mít na paměti přinejmenším tři pohledy na daný fenomén. První akcentuje průběh, **proces**, a mluví o zvládacích strategiích používaných ve specifických situacích. Zjišťuje, jak osoba uvažuje a jedná v dané konkrétní situaci. Druhý pohled klade důraz na dispozice ke zvládání, na **osobnostní rysy** a mluví o zvládacích stylech. Konečně třetí pohled zdůrazňuje vázanost zvládání na určitý **kontext**. To, co se osvědčí v jedné situaci a v jednom kontextu, se může ukázat nevhodným v analogické situaci, ale zasazené do jiného kontextu.

Diagnostické metody použitelné pro zkoumání žákovského zvládání školních zátěžových situací můžeme rozdělit do dvou velkých skupin. Metody přímé se zpravidla opírají o pozorování žáka. Může jít o pozorování žáka v přirozených situacích - (pozorování nezúčastněné nebo zúčastněné) či v situacích laboratorních, lépe kontrolovatelných. Metody nepřímé se obvykle opírají o rozhovor či dotazníkové šetření. Rozhovorem zjišťujeme postupy, jichž žák používá ve školních zátěžových situacích a to nejen z výpovědi žáka samotného (hrozí určité riziko zkreslení), nýbrž i z postřehů spolužáků, učitelů, rodičů. Z dotazníkových metod připomeneme kromě běžných dotazníků a posuzovacích škál také projektivní metody a písemné řešení předkládaných hypotetických zátěžových situací. Můžeme též uvažovat o reálném žákově jednání, kdy žák reaguje na problémovou situaci prezentovanou pomocí videa (princip kinoautomatu). Solidní přehled konkrétních metod a výsledků jimi získaných - nejen ve školním kontextu - uvádí T. Ayers se spolupracovníky (1998). Detailnější přehled metodologických problémů obecně spojených s diagnostikou dětského zvládání zátěže uvádí J. Mareš (1998).

## Výzkumy zvládnání školní zátěže

Již jsme se zmínili o tom, že výzkumy zvládnání školní zátěže jsou záležitostí posledních let. Čtenáře může zajímat, které typy žáků se dosud nejčastěji zkoumaly. Jde např. o žáky:

- mající problémy s chováním
- prospěchově selhávající
- mající problémy s autonomií a autoregulací
- nezvládající vnější tlaky (ze strany rodičů či učitelů)
- hledající sociální oporu
- s naučenou bezmocností

Přehledová studie shrnující dosavadní americké výzkumy (Sinner, Wellborn, 1997) konstatuje, že výzkumy zabývající se zvládnáním školní zátěže (*coping in academic domaine*) nastolují nejméně tři velké okruhy problémů.

První okruh upozorňuje, že žákovo prožívání pocitu zátěže nebývá ani tak záležitostí objektivních charakteristik školního prostředí, jednotlivých školních situací, školního kontextu, ale **interakce** žáka s tímto kontextem a způsobem žákova **intepretování** tohoto kontextu i sebe sama. Zájem se pak soustřeďuje např. na sociální percepci, hodnocení sociálního prostředí, žákovo sebepojetí, sebehodnocení, vnímanou osobní zdatnost (*self-esteem*), kauzální atribuci úspěchů i neúspěchů a motivaci žáků.

Druhý okruh upozorňuje, že nejde jenom o žákovo prožívání pocitu zátěže, ani pouze o interakci s prostředím a interpretaci prostředí a sebe sama. Důležité je hlavně žákovo **reálné jednání** v zátěžové situaci. U tohoto přístupu je klíčový přesný popis a analýza používaných strategií a hledání determinant, které by vysvětlily, proč žák použil právě tuto strategii zvládnání a ne jinou.

Třetí okruh dodává, že sice platí všechno předchozí - (prožívání pocitu zátěže, interagování, interpretování, reálné jednání), ale přibývá otázka, zda žák dokáže **zhodnotit účinnost** svého jednání (hodnotí ho reálně nebo jeho efektivnost přeceňuje či podceňuje). Dokáže **domýšlet** krátkodobé a hlavně dlouhodobé **důsledky** svých zvládacích postupů?

Pro popis a rozbor žákovských zvládacích strategií bylo zkonstruováno několik metod. Jedno z nejbohatších spekter žákovských zvládacích postupů diagnostikuje práce Browna a spoluautorů (1986). Viz tab. 1.

Tab.1 Ukázka typických žákovských strategií zvládnání školních zátěžových situací (podle Brown et al., 1986)

spíše pozitivní	spíše negativní
uklidňování a povzbuzování sebe sama	soustředování se na negativní stránky
odvádění pozornosti od nepříjemných věcí	snaha vyhnout se problému nebo utéci
relaxování, dýchání zhluboka	strach z nepříjemných následků
zákaz neustále se obírat problémem	strach z reakcí ostatních lidí
soustředění se na úkol	dávání viny jen sobě samému
mluvení s kýmkoli, kdo je po ruce	úzkostné anticipování dalšího průběhu události
řešení vzniklého problému	vtravé myšlenky, neplodné obírání se negativy

Ve chvíli, kdy se začneme zabývat žákovskými postupy při zvládnání školní zátěže, vynořují se postupně otázky metodologické i praktické. V této fázi výzkumu se nám zdají klíčové tyto otázky:

1. Co vlastně považuje konkrétní žák (nikoli rodič, učitel či výzkumník) za zátěžovou situaci? Ukazuje se totiž, že mezi žáky existují výrazné rozdíly v tom, co sami prožívají a hodnotí jako zátěž, distres.
2. Žák občas hledá v zátěžové situaci sociální oporu u jiných lidí. Kdy tak činí, jaké postupy volí, aby dal najevo, že právě teď oporu potřebuje a u koho oporu v jednotlivých školních situacích hledá?
3. Lze žáka naučit účinným postupům zvládnání školní zátěže? Pokud ano, kdy s tím začít, kdo by to měl dělat, jaké postupy volit a podle čeho hodnotit účinnost výcviku?

## Výhledy

Domníváme se, že v našich školách jde o oblast, o níž se zatím málo ví. Existují sice dílčí výzkumné sondy, prováděné převážně pracovníky Výzkumného ústavu dětské psychologie a patopsychologie v Bratislavě (přehled viz např. Senka, 1997), ale zde šlo především o výzkumy ověřující nové diagnostické metody, výzkumy bez přímého praktického či výzkumně-intervenčního vyústění.

Kam tedy zaměřit intervenční snažení? Přinejmenším do tří oblastí.

První oblast se týká **učitelů** (učitelů v činné službě i učitelů budoucích). V učitelově moci je částečně ovlivňovat „podobu“ školních situací a částečně ovlivňovat i osobnost žáka. To první je relativně snadnější, to druhé obtížnější. Patří sem např. změna žákova přesvědčení o svých možnostech vyrovnat se se vznikajícími stresovými situacemi, o žakovské kapacitě zvládnout zátěž (navozovat dobré vztahy, cítit se kompetentní, cítit se nezávislejší na ostatních lidech).

Druhá oblast je širší a vztahuje se ke **koncepcím výuky** používaným na našich školách. Není přece cílem zbavit žáky jakékoli zátěže ve škole, ale navozovat *eustres* (dobrý stres), rozvojetvornou zátěž a cvičit žáky, jak mají tuto zátěž účinně zvládat. Znamená to rovněž věkově odstupňovaný přístup u žáků různého stáří. U žáků stejného stáří volit citlivý, individuálně rozdílný přístup. Mezi konkrétní postupy by mohl patřit nácvik hodnocení náročnosti dané situace, nácvik sebereflexe, autoregulace, způsob vyhledání sociální opory, vedení žáků k autonomii atd.

Třetí oblast je ještě širší a zahrnuje tvorbu podpůrné sítě, fungující a dostupné **sítě sociální opory**. Bude zřejmě zahrnovat rodinu (a poradenství pro rodiče), učitele (včetně výchovných poradců), vrstevníky (včetně *peer* programů), školní psychology, odborníky v pedagogicko-psychologických poradnách, speciálních pedagogických centrech, linky důvěry atd.

Navíc je třeba založit domácí interdisciplinární výzkumy, prohloubit už existující spolupráci a navázat další. Není přece možné čekat, až nezvládnání zátěže vyústí v mimořádné události, kdy žáci volí útěk z domova, pokoušejí se o sebevraždu nebo ji skutečně dokonají. Pak se na chvíli (vlivem mediální atraktivnosti) téma zvládnání a nezvládnání školní zátěže vynoří, aby posléze opět zapadlo. Ve školní praxi se setkáváme s velkým ledovcem málo účinného zvládnání či nezvládnání zátěže (u žáků, ale i jejich učitelů), z něhož zatím registrujeme jen jeho alarmující vrcholky.

## Literatura

- Ayers, T.S., Sandler, I.N., Twohey, J.L.: Conceptualization and Measurement of Coping in Children and Adolescents. In: Ollendick, T.H., Prinz, R.J. (Eds.) *Advances in Clinical Child Psychology*. Vol.20. New York, Plenum Press, 1998, s.243-301.
- Helus, Z., Kulič, V., Hrabal, V., Mareš, J.: *Psychologie školní úspěšnosti žáků*. Praha, SPN 1979.

- Hvozdík, J.: Psychologický rozbor školských neúspechov žiakov. Bratislava, SPN, 1969.
- Kohn, P.M.: On Coping Adaptively with Daily Hassles. In: Zeidner, M., Endler, N.S. (Eds.) Handbook of Coping: Theory, Research, Application. New York, Wiley, 1996.
- Lazarus, R.S., Folkman, S.: Stress, Appraisal and Coping. New York, Springer, 1984.
- Malotinová, M.: Psychologický rozbor príčin úspešnosti a neúspešnosti ve vysokoškolském studiu (kandidátská disertační práce). Praha, FF UK 1975.
- Mareš, J. et al.: Vybrané faktory ovlivňující studijní úspěšnost mediků. (Závěrečná výzkumná zpráva úkolu HOK-50/02-08). Hradec Králové, LF UK 1980.
- Mareš, J.: Diagnostika zvládnání zátěže u dětí a dospívajících. Pedagogika, 48, 1998, č.4. (v tisku).
- Senka, J.: Výsledky skúmania zvládacích procesov vo Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave. Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 32, 1997, č.2, s.131-139.
- Skinner, E.A., Wellborn, J.G.: Children's Coping in the Academic Domain. In: Wolchik, S.A., Sandler, I.N. (Eds.) Handbook of Children's Coping. Linking Theory and Intervention. New York, Plenum Press, 1997, s.387-422.
- Wolchik, S.A., Sandler, I.N. (Eds.) Handbook of Children's Coping. Linking Theory and Intervention. New York, Plenum Press, 1997.