

## **Zátěžové situace dětí ve škole a způsoby jejich zvládnání**

Ivana Poledňová, Zdenka Stránská, Hana Vízdalová, Jarmila Zobačová

Utváření osobnosti zdaleka neprobíhá klidně a hladce. Narážíme denně na různé překážky, obtíže, rozpory a konflikty. Zátěžové situace se vymezují jako náročné životní situace, které působí na lidský organismus a s jejichž působením se musí člověk vyrovnat.

Výchova sama je bohatá na náročné životní situace, v nichž se ocitají jak vychovávaní, tak výchovni pracovníci (Čáp, Dytrych, 1968). Už od raného věku se dítě ocitá v zátěžových situacích: musí řešit různorodé úkoly a na kvalitě jejich řešení do jisté míry závisí jeho další životní dráha. S nástupem do školy se spektrum zátěžových situací rozšiřuje, přibývá i jejich zdrojů: učitelé, spolužáci, rodiče, požadované činnosti, požadované tempo činnosti, kvalita činnosti atd. Ne vždy je dítě schopno dostát školním požadavkům. Pravděpodobnost komplikací vzrůstá, pokud dítě pochází z méně podnětného rodinného prostředí, z etnika odlišujícího se od majority, pokud je zdravotně či mentálně znevýhodněné. Všechna tato znevýhodnění mohou vyústit v poruchy učení a chování. V těchto a dalších případech se dítě setkává také s neúspěchem, selháním, ze strany dospělých s pokáráním, trestem, úvahami o přeřazení do speciálních tříd nebo dokonce do jiného typu školy. Potíže může mít ale i žák talentovaný, který se ve škole nudí, neboť není vytížen, který mívá konflikty s méně tvořivými vyučujícími. Jako zátěž vystupují i další školní situace. Žák mívá problémy se zvládnáním nejen oficiálního, předepsaného kurikula, ale i neoficiálního, skrytého kurikula: jak obstát ve třídě mezi spolužáky, jak uspět ve styku se žáky staršími a silnějšími, jak vyjít s různorodými učitelskými osobnostmi, jejich rozdílnými požadavky, svéráznými způsoby motivování a hodnocení žáků apod. (Mareš, 2001, cit. dle Čáp, Mareš, 2001).

Je správné, že škola staví do cesty dítěti první překážky, že po něm žádá přesné a náročnější výkony, ale není správné, že reakce žáků na náročné životní situace bývají pouze na okraji zájmu pedagogů, a to zvláště tehdy, dosahují-li tyto reakce patologické formy. Přitom má škola a celý výchovný proces, který se v ní odehrává, významnou příležitost soustavně a cílevědomě připravovat dítě na budoucí ještě komplikovanější a složitější překážky, které je čekají.

Náročné životní situace jsou jedním ze základních činitelů, které utvářejí osobnost žáka; bez jejich hlubší analýzy a neustálého sledování jejich vlivu nelze osobnost dítěte a jeho reakce hlouběji pochopit. Dostatečná znalost všeho, co na žáka působí a co ovlivňuje jeho reakce, je nutná pro úspěšný pedagogický proces. Platí to jak o situacích, ve kterých může pedagog být přímo účasten (např. konflikty při vyučování, vztahy mezi žáky ve třídě atd.), ale také o situacích, kde účasten být nemůže (situace v mimoškolním životě žáka, v jeho rodině atd.). Bez individuálního přístupu ke každému žákovi (tento přístup vyžaduje hlubokou znalost žákovy osobnosti a celého jeho prostředí) je výchovné působení vystaveno nejrozumnějším náhodám a výkyvům. V tom případě by učitelův pedagogický zásah mohl zamířit „naslepo“, dokonce by situaci žáka spíš ještě mohl zhoršit než zlepšit.

Důležitým úkolem výchovy je připravit člověka k tomu, aby se dovedl vyrovnat s náročnými situacemi. Traduje se obecně požadavek, aby výchova připravovala pro život. To mj. znamená především dítě připravit pro budoucí náročné situace a napomoci vytvářet u něho odolnost vůči nim. Pokud výchova neplní tento úkol, pokud se dítě nenaučí ve škole, jak překonávat neúspěchy a překážky, jak se vypořádávat s těžkostmi života, jsou ohroženy všechny ostatní její výsledky, ať byly jakkoli pozitivní a výrazné (Čáp, Dytrych, 1968).

Dosavadní přístupy se snažily co nejpřesněji popsat tyto situace, analyzovat jejich příčiny a hledat postupy, jak jim předejít, nebo – když už se vyskytnou – jak je co

nejefektivněji odstraňovat. Malá pozornost se věnovala tomu, jak žáci sami tyto situace vnímají, prožívají, co oni sami zkoušejí dělat, aby se s zátěží vyrovnali (Mareš, 2001, cit. dle Čáp, Mareš, 2001).

Zvládání zátěže (angl. coping) je poměrně složitou problematikou, neboť existuje mnoho teoretických pojetí zvládání a kromě toho se tato problematika stále vyvíjí (Mareš, 1999). V literatuře lze nalézt tři základní přístupy k procesu zvládání:

- 1) Dispoziční přístup předpokládá, že základem copingového chování jsou relativně stabilní osobnostní faktory.
- 2) Situační přístup předpokládá, že výběr copingových odpovědí je založen na přechodných situačních faktorech.
- 3) Interakční přístup zdůrazňuje interakci osobnosti a situace. Důležitý je především psychologický význam situace, tedy vnímání a prožívání situace konkrétním jedincem.

Konkrétní strategie zvládání zátěžových situací jsou tříděny z různých hledisek. Uvádějí se tři základní strategie, které jsou lidmi používány v zátěžové situaci nejčastěji: 1) instrumentální strategie zaměřená na problém, 2) strategie vyhledávání sociální opory, 3) strategie fyzického a psychologického vyhýbání se. V literatuře je popisován rovněž aktivní versus pasivní coping, přičemž aktivita – pasivita představuje intenzitu úsilí, s níž se jedinec snaží situaci zvládnout. Aktivní strategie se ukazují být adaptivní a účinné pouze tehdy, když je situace pod kontrolou subjektu, zatímco v případě nekontrolovatelné situace více vyhovují strategie pasivní, které mohou chránit před přílišnou zátěží a ulehčovat duševní činnost akceptováním reality. Zvládání zaměřené na problém je tedy efektivní v situacích, které jedinci považují za kontrolovatelné, a naopak zvládání zaměřené na emoce je efektivní v situacích, kde řešení není možné (Medved'ová, 1996, cit. dle Fajmonová, 2002).

## **Výzkum**

V našem výzkumu jsme se pokusili analyzovat školní zátěž dětí z hlediska jejich subjektivního prožívání.

### ***Zkoumané osoby***

Výzkum psychické zátěže byl realizován v jarních měsících roku 2002 na dvou základních školách v Brně. Výzkumu se zúčastnilo celkem 203 dětí, z toho 107 chlapců a 96 dívek. Z mladší věkové kategorie (9-10 let) bylo 94 dětí, ze starší věkové (14-15 let) kategorie 109 dětí.

### ***Metoda***

K výzkumu byla použita metoda Posuzování situací jako součást rozsáhlejší testové baterie. Šlo o metodu posuzování čtyř školních situací vlastní konstrukce. Tyto situace jsme na základě našich předchozích pedagogických zkušeností považovali za vysoce zátěžové pro děti. V situaci 1 – chlapec, který se bojí jít do školy – měli žáci uvést pravděpodobné příčiny jeho chování. U situací 2, 3 a 4 šlo vždy o popis zátěžové školní situace určitého žáka. Děti měly uvést, jak by tento žák měl problém řešit. U situací 2, 3 a 4 děti rovněž posuzovaly, do jaké míry je možné tyto situace ovlivnit.

## Výsledky

V tabulkách č. 1 – 7 jsou uvedeny frekvence odpovědí ve vztahu k jednotlivým situacím.

Tabulka č. 1: Kategorie odpovědí na situaci č. 1:

### Situace 1

**Petr pomalu vstává, bojí se jít do školy, loudá se se snídaní a pomalu se obléká. Do školy přijde pozdě.**

**Přemýšlej a napiš, jaké příčiny může mít Petrovo chování.**

Kategorie odpovědí	Počet odpovědí	Procento
1. bojí se učitelky	28	13,8
2. šikana, bojí se spolužáků	100	49,3
3. strach z testů, písemek, známek	110	54,2
4. bojí se poznámky, průšvihů	31	15,3
5. obecný, nespecifikovaný strach	12	6,0
6. psychosomatické potíže	18	8,9
7. nezařaditelné odpovědi	67	33,0

Z tabulky č. 1 vyplývá, že nejsilnějším zdrojem psychické zátěže žáků je strach z testů, písemek a známek (kategorie č. 3, 54,2% dětí). Jako druhý významný zdroj psychické zátěže se ukázal strach ze šikany a spolužáků (kategorie č. 2, 49,3% dětí). Významným zdrojem zátěže je i strach z učitele (kategorie č. 1) a strach z poznámek a přestupků ve škole (kategorie č. 4).

Tabulka č. 2: Kategorie odpovědí na situaci č. 2:

### Situace 2

**Jana dostane poznámku, protože zapomíná věci. Navíc má špatnou známku z matematické písemky. Má strach, že ji rodiče budou hubovat a schválně nechává žákovskou knížku v lavici ve škole. Učitelka chce vidět podpis rodičů.**

**Co má Jana udělat?**

**Myslíš si, že Jana může ovlivnit svou situaci?**

**1. ano 2. částečně 3. ne**

Kategorie odpovědí	Počet odpovědí	Procento
1. aktivní zvládnutí situace	167	82,3
2. únik, neřešení, pasivita	19	9,4
3. podraz, falšování	8	3,9
4. nezařaditelné odpovědi	13	6,4

Tabulka č. 3: Kategorie odpovědí na situaci č. 2 – ovlivnitelnost situace:

Kategorie odpovědí	Počet odpovědí	Procento
--------------------	----------------	----------

1. ano	127	62,6
2. částečně	50	24,6
3. ne	20	9,9
4. bez odpovědi	6	3,0
Celkem	203	100,0

Z tabulek č. 2 a 3 vyplývá, že situace č. 2 je nadpoloviční většinou dětí vnímána jako ovlivnitelná a kontrolovatelná. V této situaci se jako nejpočetněji zastoupená copingová strategie ukázala strategie aktivního zvládnutí této situace (... „omluvit se“, ...“vzít ji a říct to rodičům“...) Ostatní strategie zvládnutí byly zastoupeny minimálně.

Tabulka č. 4: Kategorie odpovědí na situaci č. 3:

### Situace 3

**Honza je nejslabší z kluků ve třídě, ti si z něj dělají často legraci. O přestávce mu berou věci a bijí ho. Honza se to bojí někomu říct. Ostatní spolužáci se ho nezastanou. Co by měl Honza udělat?**

**Myslíš si, že Honza může ovlivnit svou situaci?**

**1. ano 2. částečně 3. ne**

Kategorie odpovědí	Počet odpovědí	Procento
1. má, musí to někomu říct	42	20,7
2. má to říct učiteli	76	37,4
3. má to říct rodičům	54	26,6
4. má to říct kamarádům	15	7,4
5. má zavolat na linku důvěry	7	3,4
6. posilovat	42	20,7
7. přejít na jinou školu	5	2,5
8. nevsímat si jich	5	2,5
9. má se včlenit, získat zájem druhých	14	6,9
10. nezařaditelné odpovědi	15	7,4

Tabulka č. 5: Kategorie odpovědí na situaci č. 3 – ovlivnitelnost situace:

Kategorie odpovědí	Počet odpovědí	Procento
1. ano	124	61,1
2. částečně	56	27,6
3. ne	19	9,4
4. bez odpovědi	4	2,0
Celkem	203	100,0

Situace č. 3 je žáky vnímána rovněž spíše jako ovlivnitelná. Jako strategie zvládnutí převažují v této situaci strategie hledání sociální opory (kategorie č. 2 – říct to učiteli, 37,4% dětí, kategorie č. 3 – říct to rodičům, 26,6% dětí). Významná je i

kategorie č. 6 (posilovat, 20,7% dětí), tedy snaha o změnu vlastních možností vyrovnat se se zátěží.

Tabulka č. 6: Kategorie odpovědí na situaci č. 4:

#### Situace 4

**Olga je zamlklá a samotářská. Nemá ve třídě žádnou kamarádku a trápí ji to. Některé spolužačky ji rády pomlouvají, protože je jiná než ostatní děvčata. Jak se má Olga v této situaci zachovat?**

**Myslíš si, že Olga může ovlivnit svou situaci?**

**1. ano 2. částečně 3. ne**

Kategorie odpovědí	Počet odpovědí	Procento
1. aktivní přístup, změna stylu, přizpůsobení se	139	68,5
2. zůstat svůj	10	5,0
3. nevšímat si toho	20	9,9
4. obrátit se na autoritu (učitel, dospělý, ...)	12	5,9
5. odejít, přestoupit na jinou školu	16	7,9
6. neví	10	4,9
7. nezařaditelné odpovědi	8	3,9
Chybějící hodnota	1	0,5

Tabulka č. 7: Kategorie odpovědí na situaci č. 4 – ovlivnitelnost situace:

Kategorie odpovědí	Počet odpovědí	Procento
1. ano	108	53,2
2. částečně	80	39,4
3. ne	13	6,4
4. bez odpovědi	1	0,5
Chybějící hodnota	1	5
Celkem	203	100,0

Situace č. 4 je vnímána jako spíše ovlivnitelná, i když v menší míře než předchozí situace. 68,5% dětí navrhuje jako strategii zvládnání aktivní přístup ve smyslu změny vlastní osobnosti a přizpůsobení se prostředí (kategorie č. 1, 53,2% dětí).

#### Závěr

Z našeho výzkumu vyplývá, že nejvýznamnějším zdrojem psychické zátěže žáků ve škole je oblast školní výkonnosti (kategorie č. 3 – strach z testů, písemek a známek, situace 1) a šikana a strach ze spolužáků (kategorie č. 2, situace 1).

Jako hlavní strategie zvládnání v zátěžových situacích se objevily aktivní zvládnutí situace, strategie hledání sociální opory a snaha o změnu vlastní osobnosti a možností vyrovnat se se zátěží. Modelové zátěžové situace žáci vnímali převážně

jako ovlivnitelné. Je otázkou, jaké copingové strategie by žáci používali v situacích méně ovlivnitelných.

## Literatura

- ČÁP, J.; DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti i v náročných životních situacích*. Praha: SPN, 1968.
- ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
- FAJMONOVÁ, P. *Preferenze copingových strategií při zvládnání zátěžových situací u dětí a dospívajících*. Brno, 2002. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra psychologie.
- MAREŠ, J. Zvládnání školní zátěže u žáků a studentů. In ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001, s. 527-563. ISBN 80-7178-463-X.
- MAREŠ, J. Zvládnání školních zátěžových situací žáky. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 1999, roč. 34, č. 3, s. 230-235. ISSN 0555-5574.