

Školní zátěž a její zvládnání

Osnova přednášky

Stres – riziko pro naše duševní zdraví

Moderátory stresu

Reakce na stres

Strategie zvládnání stresu

Co je stres?

- STRES (Lazarus, Selye)
- Interakce mezi požadavky, které jsou kladeny na jedince a vlastnostmi jimiž je jedinec ke zvládnutí požadavků vybaven. (Havlíková, 1998)
- Stav, kdy je jedinec vystaven požadavkům, které hodnotí jako zatěžující, ohrožující a které není schopen dosavadními obvyklými způsoby činnosti zvládnout. (Balcar, 1983, Mlčák, 1999, Lazarus, Folkman, 1984, Karafová, 2007).
- Odlišení od pojmů zátěž, frustrace, konflikt, problém

Je stres jednoznačně
špatný?

Nebo
běžná součást života?

Je zátěž rizikem pro naše duševní zdraví?

Zátěž optimální

= podmínka zdravého vývoje jedince

Zátěž nepřiměřená:

- nedostatečná či
- nadměrná

= riziková zátěž, vede ke stresu

Typy stresu

- Hyperstres
- Hypostres
- Eustres
- Distres

Co způsobuje stres?

Stresory

- z vnějšího prostředí nebo z vnitřního stavu organismu
- materiální (např. nedostatek potravy) nebo sociální (mezilidské vztahy, jednotlivé osoby)
- fyzikální (jedy, drogy, radiace, znečištění vzduchu, přírodní katastrofy, nehody, úrazy apod.)
nebo emocionální (úzkostnost, zármutek, obavy, strach, nenávisť, nepřátelství aj.)

Příčiny stresu u učitelů

■ **Specifika uváděná v literatuře**

- Specifické požadavky (nesplnitelné, odporující si – kázeň, odborný růst, pracovní doba)
- Citová zainteresovanost
- Vysoká odpovědnost x malé kompetence
- Relativní izolace, ale kritika zvenčí

■ **Subjektivně pocítované zdroje největší zátěže (výsledek výzkumu)**

- Neustálý shon, napětí a nutnost koncentrace
- Nedostatečné ohodnocení
- ŠVP, zbytečná administrativa

Individuální účinnost stresorů

- Velká interindividuální variabilita jejich účinnosti daná:
 - mírou odolnosti
 - subjektivní interpretací stresoru
 - primární hodnocení (je pro mne situace ohrožující a jak moc?)
 - sekundární hodnocení (mohu tím něco udělat?)
- Stresor má na člověka tím větší negativní vliv, čím více ohrožuje jeho vlastní „já“.
- Kognitivní zhodnocení determinuje způsob zvládnání zátěžové situace.

Moderátory stresu

- Individuální subjektivní účinnost stresoru je determinována mnoha faktory vnitřními i vnějšími:
 - Množství a charakter současně působících stresorů
 - Existence sociální opory
 - Osobnostní determinanty
 - Předchozí zkušenosti
 - Momentální psychofyzický stav

Vliv osobnostních determinant

- Subjektivní důležitost
- Frustrační tolerance (stresová odolnost)
 - Kontrola
 - Závaznost
 - Pojetí stresu jako výzvy
- Sebevědomí
 - Výkonová motivace
- Vnímání místa vnitřní kontroly (locus of control)

Kdo vnímá situace jako více zatěžující?

(Výsledky výzkumu 2008 u středoškoláků)

- Studenti, kteří mají:
 - nižší míru sebevědomí
 - vyšší míru externality
 - nižší frustrační toleranci
- Dívky
- Studenti gymnázií

Reakce na stres

- Prožívání stresu je spojeno s celou řadou reakcí povahy fyziologické, emocionální i behaviorální.
- I při interindividuálních rozdílech náchylnosti ke stresu a způsobů reakce na ně mají reakce probíhající uvnitř organismu (intraindividuální reakce) u všech lidí při různých stresorech stejný základní charakter (GAS - syndrom)
- Reakce jsou nevědomé i vědomé, nezáměrné i záměrné
- Základní reakce: útok, (obrana), únik

Zvládání stresu - coping

- vědomé a záměrné úsilí o zvládnutí stresu, kognitivní nebo behaviorální úsilí redukovat působení nadměrně vysokých požadavků
- Spojené s ujasněním cílů, zdrojů stresu, pocitů, analýzou předchozích pokusů, rozlišení ovlivnitelných a neovlivnitelných okolností, zaměření na změnu možného

Strategie zvládání stresu (copingové strategie)

- způsoby, kterými se jedinec vědomě snaží vyrovnat se stresem

Taxonomie copingových strategií

- zvládání zaměřené na **problém** (zvládnutí stresogenní situace) a zaměřené na **emoce** (zvládnutí emočního doprovodu, vnitřního distresu).
- zvládání zaměřené na **úlohu, na emoce a vyhnutí** (Endler a Parker, 1990)
- zvládání podle mobilizovaných zdrojů: mobilizace **vnitřních zdrojů** (plánování řešení problému a přehodnocení situace), mobilizace **vnějších zdrojů** (hledání sociální opory) a **vyhnutí se řešení** (Poon a Lau, 1999)
- podle účinnosti: **pozitivní** (stres snižující) a **negativní** (stres zvyšující) (Janke, Erdmannová, 2003)

Copingové strategie (Janke, Erdmanová)

POZitivní 1 (podhodnocení a devalvace viny)	→	1 Podhodnocení
	→	2 Odmítání viny
POZitivní 2 (strategie odklonu)	→	3 Odklon
	→	4 Náhradní uspokojení
POZitivní 3 (strategie kontroly)	→	5 Kontrola situace
	→	6 Kontrola reakcí
	→	7 Pozitivní sebeinstrukce
NEGativní (negativní strategie)		8 Potřeba sociální opory
		9 Vyhýbání se
	→	10 Úniková tendence
	→	11 Perseverace
	→	12 Rezignace
	→	13 Sebeobviňování

Jakými způsoby studenti zvládají stres?

- Nejčastější copingové strategie:
 - strategie kontroly (kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce)
 - strategie vyhýbání a sociální opory
- Nejméně časté strategie:
 - negativní strategie (rezignace, únik)

Genderové rozdíly

- Rozdíly u všech strategií kromě POZ3
- Muži volí častěji strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ1)
- Ženy naopak volí častěji strategie odklonu včetně náhradního uspokojení (POZ 2), sociální opory, vyhýbání, ale i všechny negativní strategie (NEG)