

ZVLÁDACIE STRATÉGIE ŠKOLSKÉHO STRESU

Katarína Macková

Abstrakt

V príspevku autorka približuje pojem školského stresu, popisuje stratégie zvládania, ktoré sa využívajú v záťažových situáciách. V empirickom výskume odкрýva, akú mieru stresu žiaci na ZŠ pociťujú a taktiež aké stratégie zvládania využívajú najčastejšie. Na základe zistení môžeme povedať, že miera pociťovaného stresu u sledovanej vzorky žiakov je mierna a volia si stratégie zvládania, ako sú „vyhýbajúce aktivity“ a „rozptyľujúce aktivity“.

Kľúčové slová

Stres, školský stres, stratégie zvládania, dotazník CCSC.

SCHOOL STRESS AND COPING STRATEGIES

Abstract

In the article the autor deals with the term school stress and the term coping strategies. The empirical part focuses on uncovering the level of stress at school and coping strategies which are often used. The discovered data showed that the level of stress at school is not high and the most often used coping strategies are 'distracting activities' and 'avoiding activities'.

Key words

Stress, school stress, coping strategies, CCSC (The Children's Coping Strategies Checklist).

Úvod

Slovo stres sa stáva čoraz frekventovanejším pojmom nielen v odbornej, ale i laickej verejnosti. So stresom sa stretávame každodenne v škole, v zamestnaní, dokonca i pri aktívnom odpočinku, teda všade tam, kde sa kladie dôraz na výkon, úspech a „dokonalosť“. Stres sa stal prirodzenou súčasťou nielen života dospelých, ale čoraz častejšie sa s ním stretávame aj u mladšej populá-

cie. Mnohé teoretické i praktické zistenia nás oprávňujú povedať, že na strese detí sa v najväčšej miere podieľa stres, ktorý deti prežívajú v škole. Dokazujú to výsledky mnohých zahraničných i domácich výskumov tzv. „školského stresu“, ktoré boli intenzívne realizované najmä za posledných tridsať rokov (prehľad zahraničných výskumov ponúka Ayers, T. A., Sadler, I. N. 1996, Kyriacov 2001, Mareš 2000, u nás sa tejto problematike venovali napríklad Koubeková 2000, Bratská 1992, 2004, Hanzlová, M. – Macek, P. 2008, Ficková, E. 2001, Sarmány-Schuller 1999 a iní).

Školský stres je možné definovať ako negatívny emocionálny zážitok, napr. úzkosť, zlosť, depresia a frustrácia, ktoré pramenia z niektorého aspektu využívania. Tento pojem školský stres poukazuje na to, že je to stres, ktorý vzniká v škole, a preto je treba ho odlišiť od ostatných zdrojov stresu, ako je strach o rodičov, ktorí sa stále hádajú, alebo stav dlhodobej choroby a pod. Avšak aj stres, ktorý vznikne mimo školy, má veľký dopad na náladu žiaka a jeho správanie v škole, no nesmieme ho považovať za príčinu školského stresu. Tento školský stres vychádza hlavne z obáv a starostí, ktoré žiaci prežívajú v škole, a z nárokov, ktoré na ne škola kladie (Kyriacov, 2003, s. 84).

Prejavy stresu sa prejavujú nielen v oblasti psychickej (neurotické symptómy, úzkosť, napätie, strach, agresivita), ale aj mnohé telesné príznaky (pomočovanie, bolesti hlavy, brucha, alergie a rôzne neurčité príznaky) môžu signalizovať nevládnutie záťažovej situácie. Stres významne zasahuje i do imunitného systému, čo má potom za následok zhoršenie zdravotných problémov (Koubeková, 2000, s. 10).

Škola kladie vysoké nároky na osobnosť žiaka, ktorá potom zároveň zohráva dôležitú úlohu pri zvládaní záťaže. Zvládanie záťaže a zvládanie záťažových situácií sú pre žiaka mimoriadne dôležité činnosti. K zmierneniu stresu na školách je možné prispieť zistením stratégií zvládania, ktoré žiaci využívajú a následným nácvikom aj iných stratégií zvládania. K redukcii stresu a eliminácii záťaže možno prispieť i stanovením primeraných požiadaviek a očakávaním so zreteľom na schopnosti a záujmy dieťaťa.

Pri definovaní pojmu *zvládanie záťaže* nie je v odbornej literatúre úplná zhoda. Slovo „coping“ má korene v gréckom slove „colaphos“. Je to termín z boxu (priamy úder na ucho). Všeobecne ním možno rozumieť snahu vyriešiť niečo, zvládnuť krízu, konflikt alebo spor. V anglickom jazyku znamená „coping“ schopnosť poradiť si s veľmi ťažkou, takmer nevládnuteľnou situáciou (Křivohlavý, 1994, str. 67).

V slovenskom jazyku sa používa buď anglická verzia slova - coping, alebo slovenská verzia slova, ktorá sa prekladá ako zvládanie stresu alebo záťaž.

Najčastejšie sa cituje definícia R. S. Lazarusa a S. Folkmanovej (1984 in Koubeková, 2005, s. 14), ktorá zvládanie vymedzuje ako stále sa meniace kognitívne a behaviorálne úsilie jedinca zvládnuť, tolerovať alebo redukovať požiadavky, ktoré zaťažujú, či dokonca prevyšujú jeho psychické zdroje (Koubeková, 2005, s. 14).

Viacerí autori upozorňovali na rozdiely medzi obrannými mechanizmami a stratégiami zvládania (Mareš, 2001, s. 537). Podľa Ericksona (1997 in Baumgartner, 2001, s. 206) majú obranné a zvládacie reakcie spoločné to, že redukujú distress, riadia emócie, majú dynamickú povahu, sú potenciálne vratné, možno v nich rozlíšiť zložky a rozvíjajú sa s vekom. Avšak na druhej strane sa od seba odlišujú tým, že obranné reakcie na rozdiel od zvládacích obsahujú implicitné operácie, sú aktivované intrapsychicky, jedinec si ich neuvedomuje a neovláda ich vôľou, sú determinované osobnostnými črtami, sú založené na inštinktívnom správaní, nepredchádza im zhodnotenie situácie, vedú k automatickému správaniu a sú ťažšie pozorovateľné. Zvládanie sa chápe ako črta osobnosti alebo štýl správania (Baumgartner, 2001, s. 206).

Niektoré výskumy zvládacích stratégií

Výskumov, ktoré sa zaoberali odkrytím najviac používaných stratégií zvládania, bolo zrealizovaných mnoho. Amirkhan (1990 in Sarmány-Schuller, 1999, s. 8) vychádzal z dilemy, že napriek veľkému množstvu existujúcich a dobre definovaných zvládacích stratégií ich reálna hodnota často nezodpovedá teoretickým východiskám a predpokladom. O preklopenie deduktívneho prístupu (vopred stanovené taxonómie kategórii copingového správania) a induktívneho prístupu (na základe dokumentácie copingového správania stanovenie trsov odpovedí, ktoré tvoria všeobecné kategórie) sa pokúsil Amirkhan tým, že hľadal priestor medzi nimi (Sarmány-Schuller, 1999, s. 8).

Škála *CSI* (*Coping Strategy Indicator*, autor J. H. Amirkhan, 1990, slovenský preklad I. Sarmány-Schuller) bola vytvorená na základe faktorovej analýzy a je určená na zisťovanie troch faktorov, ktoré zodpovedajú trom bazálnym postupom. Ľudia ich používajú najčastejšie ako aj primárne pri stretnutí sa so záťažou alebo stresom. Medzi tieto tri stratégie patria:

- *Inštrumentálna stratégia*, aktívne riešenie zamerané na problém;
- *Stratégia vyhľadávania sociálnej podpory*, rady alebo poradenia, alebo jednoduchého ľudského kontaktu;

- *Stratégia vyhýbania* sa fyzicky i psychicky (Sarmány-Schuller, 1999, s. 8). Copingová škála **KIDCOPE** (Spirito, 1988) identifikuje desať copingových stratégií:

- Odvedenie pozornosti;
- Ústup do pozadia (*sociálna izolácia*);
- Kognitívne prehodnotenie;
- Sebakritika;
- Obviňovanie iných;
- Riešenie problému;
- Emočná regulácia;
- Zbožné pranie;
- Sociálna opora;
- Rezignácia.

Túto copingovú škálu KIDCOPE použili Ficková, Ruiselová (2001). Výskum zrealizovali so 14–17ročnými študentmi 1. a 3. ročníka bratislavského gymnázia na zistenie využívaných zvládacích stratégií pri náročných situáciách. Dotazníkom zistili predpokladané rozdiely medzi chlapcami a dievčatami. Dievčatá viac preferovali riešenie problému, zbožné pranie, sociálnu oporu, kognitívne prehodnotenie a chlapci riešenie problému, kognitívne prehodnotenie, zbožné pranie, sebakritiku. Obe pohlavia teda najčastejšie zhodne preferujú riešenie problému, odlišujú sa v používaní stratégie sociálna opora, ktorá je u chlapcov až na deviatom mieste. Stratégie obviňovanie iných a prejav negatívnych emócií používajú dievčatá a chlapci zhodne s najnižšou frekvenciou (Ficková, 2001, s. 58).

Dotazník **COPE** pozostáva zo 60 položiek, po 4 položky pre 15 stratégií zvládania stresu. Vytvorili ho C. S. Carver, M. F. Scheier a J. F. Weintraub (1989). Vychádzali z Lazarusovho modelu stresu (Lazarus, 1966), vlastného modelu sebaregulácie (Carver, Scheier, 1985) a výsledkov výskumov prezentujúcich rôzne miery copingu. Dotazník zahŕňa stratégie:

- Aktívny coping;
- Plánovanie;
- Prekonanie konkurujúcich aktivít;
- Coping potlačením;
- Inštrumentálna sociálna opora;
- Emočná sociálna opora;
- Pozitívna reinterpretácia a rast;
- Akceptácia;
- Náboženstvo;

- Prejav emócií;
- Popieranie;
- Behaviorálne vypnutie (Ficková, 2001, s. 89).

Slovenskú verziu dotazníka COPE opisuje a realizuje E. Ficková (1992). Výskumu sa zúčastnilo 242 študentov 1. a 3. ročníka gymnázia. Výsledky ukázali, že dievčatá preferovali najviac stratégie emočná sociálna opora, pozitívna reinterpretácia, inštrumentálna sociálna opora a akceptácia. Chlapci používali najčastejšie pozitívnu reinterpretáciu, plánovanie, aktívny coping a akceptáciu. Dievčatá aj chlapci zhodne málo preferovali stratégie užívanie alkoholu alebo drog, behaviorálne vypnutie, náboženstvo a popieranie. Najvýraznejší a zároveň štatisticky významný rozdiel sa týka stratégie emočná sociálna opora, ktorú dievčatá používajú na prvom, chlapci až na desiatom mieste v poradí (Ficková, 2001, s. 90).

Ďalším dotazníkom na zistenie zvládacích stratégií je *CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)* – zahŕňa 48 položiek pre coping zameraný na problém (snaha zmeniť a riešiť situáciu), coping zameraný na emócie, resp. na vlastnú osobu (snaha redukovať stres) a coping zameraný na vyhýbanie. Jeho autormi sú N. S. Endler a J. D. A. Parker (1990). Výskum zrealizovala E. Ficková (1992). Výsledky ukázali vyššie hodnoty copingových ukazovateľoch u dievčat, ktoré sa významne od chlapcov neodlišovali iba v copingu zameranom na problém (Ficková, 2001, s. 91).

Hanžlová a Macek (2008) ku sledovaniu zvládacích stratégií použili dotazník *CASQ (Coping Across Situations Questionnaire - Seiffge-Krenke, 1995)*, ktorý umožňuje posudzovanie situačných vplyvov na preferencie spôsobov zvládania. Obsahuje 20 zvládacích stratégií a respondenti majú v každej z uvedených problémových oblastí označiť všetky stratégie, ktoré by pri problémoch v tejto oblasti mohli využiť. Výskumnú vzorku tvorili dospievajúci z moravských škôl, od šiestych tried základných škôl po štvrtý ročník stredných škôl. Cieľom tohto výskumu je zistiť copingové stratégie, ktoré používajú dospievajúci k zvládnutiu záťaže v rôznych životných situáciách. Konkrétne sa zamerali na copingové stratégie v nasledujúcich ôsmych životných oblastiach: škola (známky, vzťahy so spolužiakmi a učiteľmi, množstvo učiva a podobne), rodičia (pochopenie, požiadavky, odlišnosť názorov, prijatie, sloboda rozhodovania, nezávislosť a podobne), rovesníci (spoločné záujmy, nájdenie bližšieho kamaráta, prijatie v skupine a podobne), voľný čas (nedostatok, omedzovanie rodičmi a podobne), opačné pohlavie (nájdenie partnera, jednanie s osobami opačného pohlavia, strach ublížiť druhému), ja sám – self (osamelosť, vzťah, odlišnosť od ostatných), profesia a budúcnosť (Hanžlová, Macek, 2008, s. 7).

Ayers a Sandler (1996 in Ayers, Sandler, 1999, s. 37) použili dotazník *CCSC (Children's Coping Checklist Strategies)* na odkrytie najviac používaných zvládacích stratégií, ktoré žiaci používajú. Dotazník obsahuje 11 stratégií zvládania, ako sú: „kognitívne rozhodovanie“ (KR), „priame riešenie problému“ (PRP), „hľadanie pochopenia“ (HP), „pozitívne prehodnotenie“ (PP), „vyjadrenie pocitov“ (VP), „fyzické uvoľňovanie pocitov“ (FUP), „rozptyľujúce aktivity“ (RA), „vyhýbajúce aktivity“ (VA), „kognitívne vyhýbanie“ (KV), „hľadanie podpory pri riešení problému“ (HPPRP), „hľadanie emocionálnej podpory“ (HEP).

Výskumná vzorka bola vo veku od 9 do 13 rokov z rôznych základných škôl. Respondentov rozdelili na dve skupiny, a to na deväťročných a mladších a na jedenásťročných a starších. Týmto dotazníkom sa autori snažili odkryť stratégie zvládania, ktoré sú najčastejšie využívané deťmi na základných školách. Výskumnú vzorku tvorilo 367 detí, ktorých rodičia sú rozvedení alebo sa rozvádajú. Výskumom sa snažili zistiť, ako deti z rozvedených rodín zvládajú záťažovú situáciu. Popritom sa taktiež snažili zistiť rozdiely v preferencií stratégií zvládania vo vzťahu k pohlaviu a k veku. Z výsledkov vyplýva, že neboli zaznamenané žiadne rozdiely v preferencií stratégií zvládania vo vzťahu k pohlaviu a k veku (Ayers, Sandler, 1999, s. 37).

Empirický výskum miery školského stresu a jeho zvládacích stratégií (CCSC)

Problémom nášho výskumu sa stala miera školského stresu a jeho spôsoby zvládania žiakmi 2. stupňa ZŠ. Dotazník *CCSC (Children's Coping Checklist Strategies)* sa stal nástrojom realizácie nášho výskumu, kde *cieľom* na vzorke respondentov 2. stupňa ZŠ bolo zistiť mieru pociťovaného stresu, odkryť v najväčšej miere používanú stratégiu zvládania. Taktiež zistiť preferenciu stratégií zvládania, čo sa týka pohlavia. Zistiť u respondentov s vyššou mierou pociťovaného stresu najviac využívanú stratégiu zvládania v komparácii s respondentami s nižšou mierou pociťovaného stresu.

Pod *hypotézami* sme predpokladali:

- H1: Žiaci na 2. stupni ZŠ v najväčšom percentuálnom podiele pociťujú vysokú mieru stresu.
- H2: „Často alebo vždy“ uvádzanými stratégiami zvládania v najväčšom percentuálnom podiele u respondentov sú: „rozptyľujúce aktivity“ (RA) a „vyhýbajúce aktivity“ (VA).
- H3: „Často alebo vždy“ uvádzanou zvládacou stratégiou v najväčšom percentuálnom podiele u dievčat je „hľadanie emocionálnej podpory“ (HEP)

a u chlapcov „často alebo vždy“ uvádzanou zvládacou stratégiou je „fyzické uvoľňovanie pocitov“ (FUP).

H4: Výber zvládacích stratégií je ovplyvnený mierou pociťovaného stresu.

H4a: Žiaci s vyššou mierou stresu si budú „často alebo vždy“ voliť stratégie: „hľadanie emocionálnej podpory“ (HEP) a „hľadanie podpory pri riešení problému“ (HPPRP).

H4b: Žiaci s nižšou mierou stresu si budú „často alebo vždy“ voliť zvládacie stratégie: „vyhýbajúce aktivity“ (VA), „rozptyľujúce aktivity“ (RA) a „kognitívne vyhýbanie“ (KV).

Výskumná *vzorka* pozostávala z 298 žiakov Základnej školy Gorazdovej v Púchove (163 dievčat a 135 chlapcov). Vekové rozpätie žiakov je 10 – 13 rokov (ročníky 5., 6., 7., 8.). Priemerný vek žiakov je 11,5 roka. Účasť na výskume bola anonymná a dobrovoľná.

Tab. 1 Výskumná vzorka

ZŠ GORAZDOVA	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	Spolu
Dievčatá	34	39	46	44	163
Chlapci	25	32	38	40	135
Spolu	59	71	84	84	298

Výskum sme realizovali v mesiaci november v roku 2008.

Na zistenie miery pociťovaného stresu a odhalenie najviac používaných zvládacích stratégií žiakmi na základných školách 2. stupňa sme použili *metódy a metodiku*:

Dotazník miery pociťovaného stresu (Kyriacov, 2003, s. 89) – dotazník je určený na odhalenie miery pociťovaného stresu u žiakov a študentov škôl.

The Children's Coping Strategies Checklist (CCSC) – pomocou tohto dotazníka zisťujeme najviac využívané zvládacie stratégie. Autormi sú Tim S. Ayers a Irwin N. Sandler (1999). Dotazník obsahuje 45 vyjadrení, ktoré reflektujú na 11 rozličných zvládacích stratégií. Po každých 10 vyjadreniach bola pripomenutá veta: „Keď si mal minulý mesiac problém, čo si urobil?“, aby respondenti nezabudli, na akú otázku odpovedajú. Dotazník vyhodnocujeme na 4 stupňovej škále.

Tab. 2 Zvládacie stratégie podľa Ayersa a Sandlera (1996)

Typ stratégie zvládania	Charakteristika
<i>Kognitívne rozhodovanie (KR)</i>	Plánovanie, premýšľanie, ako riešiť problém. Taktiež to zahŕňa rozmýšľanie nad tým, čo to prinesie do budúcnosti.
<i>Priame riešenie problému (PRP)</i>	Snaha zmeniť problémovú situáciu zmenou seba alebo prostredia. Nie je to o premýšľaní, ale o realizovaní.
<i>Hľadanie pochopenia (HP)</i>	Kognitívna snaha lepšie pochopiť problém.
<i>Pozitívne prehodnotenie (PP)</i>	Rozmýšľanie o problémovej situácii pozitívne. Znamená to minimalizovanie problému.
<i>Vyjadrenie pocitov (VP)</i>	Verbálne vyjadrenie pocitov.
<i>Fyzické uvoľnenie pocitov (FUP)</i>	Snaha o fyzickú námahu/aktivitu.
<i>Rozptyľujúce aktivity (RA)</i>	Nemyslieť na problém. Snaha zabaviť sa s niečím iným
<i>Vyhýbajúce aktivity (VA)</i>	Snaha vyhnúť sa stresujúcej situácii, že odídeme preč.
<i>Kognitívne vyhýbanie (KV)</i>	Snaha vyhnúť sa mysleniu na problém použitím fantázie.
<i>Hľadanie podpory pri riešení problému (HPPRP)</i>	Využitie pomoci iných ľudí pri hľadaní riešenia problémovej situácie.
<i>Hľadanie emočnej podpory (HEP)</i>	Pomoc zo strany druhých ľudí počúvaním a pochopením.

Na overenie hypotézy č. 4 bolo nutné z výskumného súboru selekciou vyčleniť respondentov, u ktorých sme zaznamenali vysokú mieru stresu a respondentov s nízkou mierou pociťovaného stresu. Respondentov sme zatriedili podľa výšky dosiahnutej hodnoty pociťovaného stresu a do skupiny s vyššou mierou pociťovaného stresu sme zaradili 50 % detí s najvyšším skóre a do skupiny s nižšou mierou pociťovaného stresu sme zaradili 50 % detí s najnižším skóre.

Analýza a interpretácia výsledkov

Pod prvou hypotézou H1 sme si stanovili predpoklad, že nami sledovaná výskumná vzorka žiakov ZŠ bude pociťovať vysokú mieru stresu.

Tab. 3 Miera pociťovaného stresu žiakov ZŠ v percentách

Úroveň stresu	Počet žiakov v percentách
<i>Vysoká úroveň stresu</i>	11,8 %
<i>Nízka úroveň stresu</i>	20,1 %
<i>Mierna úroveň stresu</i>	68,1 %

Ako môžeme pozorovať z uvedených výsledkov, náš predpoklad, že najvýraznejšie sa prejaví vysoká miera pociťovaného stresu u žiakov 2. stupňa ZŠ, sa nám nepotvrdil. Ukazuje sa teda, že žiaci na ZŠ nepociťujú až takú vysokú mieru stresu, ako sme predpokladali.

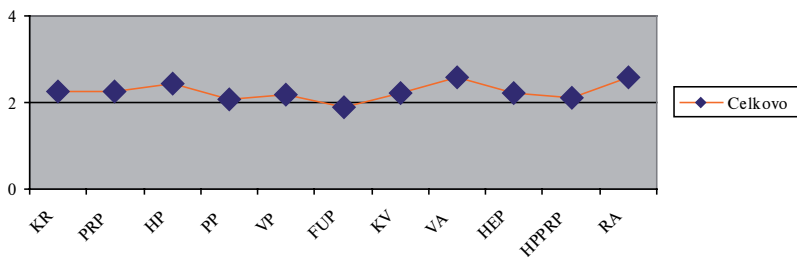
Celkovo sa dá odhadnúť, že asi 10 % žiakov zažíva vysokú mieru školského stresu. Odhady vychádzajú z vlastných predstáv žiakov o pocitoch zo školy (úzkosť, strach) a z príznakov, ktoré so stresom súvisia (napríklad bolesti brucha, pocit na zvracanie) (Kyriacov, 2003, s. 85).

Výskum sme nerealizovali pred blížiacim sa záverom roka, ktorý je spojený s viacerými písomkami, testami a odovzdávaním záverečných prác, čo znamená, že žiaci v tomto období nepociťujú až taký vysoký stres.

Podiel žiakov, ktorí zažívajú vysokú mieru stresu, však prudko stúpne v období určitého konkrétneho tlaku, ako je napríklad pred dôležitou skúškou. Výskum Hodge a kol. (1997 in Kyriacov, 2003, s. 85) porovnával mieru školského stresu u 446 žiakov vo veku 16–18 rokov v austrálskom Novom Južnom Walesu, ktorí sa pripravovali na maturitné skúšky. Študenti vyplňovali dotazník, ktorý sa bežne používa na zistenie rizika psychických problémov. Viac ako polovica študentov dosahovala výsledky, ktoré prekračovali rizikovú hranicu a ich hodnoty s približujúcim sa termínom skúšok stúpali (Kyriacov, 2003, s. 85).

Cieľom nášho výskumu bolo odkryť stratégie zvládania, ktoré žiaci na 2. stupni ZŠ využívajú najčastejšie. Pod hypotézou H2 sme si stanovili predpoklad, že naša sledovaná vzorka žiakov 2. stupňa ZŠ bude najviac využívať stratégie zvládania ako sú „rozptyľujúce aktivity“ (RA) a „vyhýbajúce aktivity“ (VA).

Graf 1 Preferencia stratégií zvládania na 2. stupni ZŠ



Tab. 4 Preferencia stratégií zvládania na 2. stupni ZŠ

Typ stratégie zvládania	
<i>Priame riešenie problému (PRP)</i>	2,3
<i>Hľadanie pochopenia (HP)</i>	2,5
<i>Kognitívne rozhodovanie (KR)</i>	2,24
<i>Pozitívne prehodnotenie (PP)</i>	2,1
<i>Vyjadrenie pocitov (VP)</i>	2,2
<i>Fyzické uvoľnenie pocitov (FUP)</i>	1,9
<i>Rozptyľujúce aktivity (RA)</i>	2,6
<i>Vyhýbajúce aktivity (VA)</i>	2,6
<i>Kognitívne vyhýbanie (KV)</i>	2,2
<i>Hľadanie podpory pri riešení problému (HPPRP)</i>	2,1
<i>Hľadanie emočnej podpory (HEP)</i>	2,2

Z grafu 1 a tabuľky č. 4 je zrejmé, že najčastejšie žiaci ZŠ sa problému vyhýbajú, pretože najviac využívané stratégie zvládania sú „rozptyľujúce aktivity“ (RA) a „vyhýbajúce aktivity“ (VA). Tieto stratégie zvládania využíva viac ako polovica respondentov. Ďalšia stratégia, ktorá je výrazne preferovaná, je stratégia „hľadania pochopenia“ (HP). Naopak najmenej uvádzanými stratégiami boli stratégie ako je „fyzické uvoľnenie pocitov“ (FUP) a „pozitívne prehodnotenie“ (PP) a taktiež „hľadanie podpory pri riešení problému“ (HPPRP).

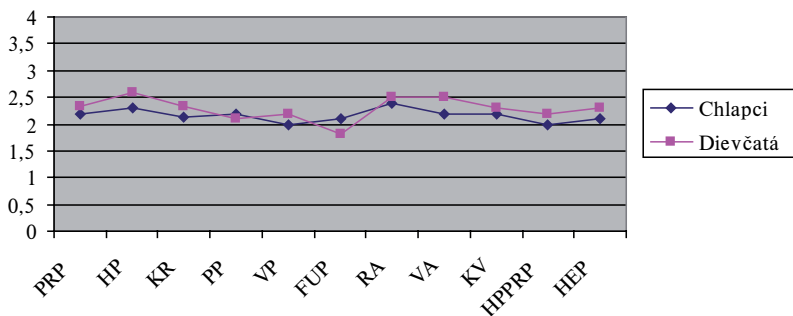
V porovnaní výsledkov nášho výskumu s výsledkami výskumu od Amirkhana (CSI, *Coping Strategy Indicator*, 1990) zistíme, že sme sa zhodli v jednej

najviac využívanej stratégií zvládania, a to je vyhýbajúce sa aktivity, ktorá je označená ako „stratégia vyhýbania“.

Naopak výskum realizovaný Hanzlovou a Mackom (2008, s. 7) metódou dotazníka CASQ (Coping Situations Questionnaire – Seiffge-Krenke, 1995) uvádza, že najviac využívaná stratégia zvládania je premýšľanie nad problémom a v myšlienkach prehrávanie rôznych možností riešenia.

Pod hypotézou H3 sme predpokladali, že „často alebo vždy“ uvádzanou stratégiou zvládania v najväčšom percentuálnom podiele u dievčat bude „hľadanie emočnej podpory“ (HEP) a u chlapcov „často alebo vždy“ uvádzanou stratégiou zvládania bude „fyzické uvoľňovanie pocitov“ (FUP).

Graf 2 Preferencia stratégií zvládania vo vzťahu k pohlaviu



Tab. 5 Preferencia stratégií zvládania vo vzťahu k pohlaviu

Typ stratégie zvládania	Chlapci	Dievčatá
<i>Priame riešenie problému (PRP)</i>	2,18	2,34
<i>Hľadanie pochopenia (HP)</i>	2,3	2,6
<i>Kognitívne rozhodovanie (KR)</i>	2,14	2,34
<i>Pozitívne prehodnotenie (PP)</i>	2,2	2,1
<i>Výjadrenie pocitov (VP)</i>	2	2,2
<i>Fyzické uvoľnenie pocitov (FUP)</i>	2,1	1,8
<i>Rozptyľujúce aktivity (RA)</i>	2,5	2,6
<i>Vyhýbajúce aktivity (VA)</i>	2,4	2,6
<i>Kognitívne vyhýbanie (KV)</i>	2,2	2,3
<i>Hľadanie podpory pri riešení problému (HPPRP)</i>	2	2,2
<i>Hľadanie emočnej podpory (HEP)</i>	2,1	2,3

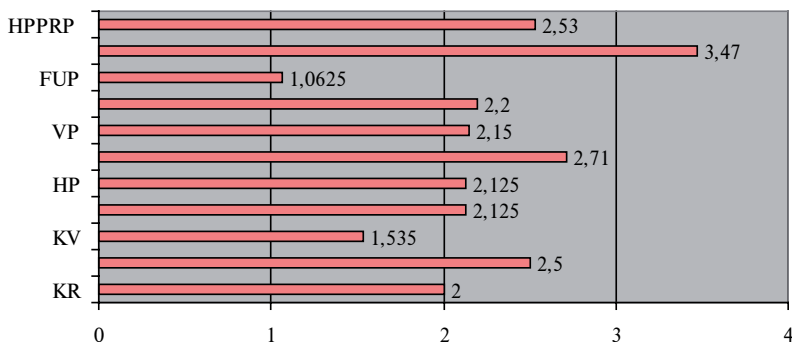
Hypotéza H3 sa nám nepotvrdila, pretože sme zaznamenali u dievčat „často“ využívajú stratégiu zvládania „hľadanie pochopenia“ (HP) a nie stratégiu zvládania, ktorú sme my predpokladali („hľadanie emočnej podpory“ HEP). U chlapcov sme zaznamenali, že „často“ využívanou stratégiou zvládania je „rozptyľujúce aktivity“ (RA) a nie stratégia zvládania, ktorú sme my predpokladali („fyzické uvoľňovanie pocitov“ FUP). Obidve pohlavia uprednostňujú stratégie zvládania, ako sú „hľadanie pochopenia“ (HP), „rozptyľujúce aktivity“ (RA) a „vyhýbajúce aktivity“ (VA). Avšak určité odlišnosti sme zaznamenali v najmenej preferovaných stratégiách zvládania medzi dievčatami a chlapcami. Dievčatá uvádzajú, že keď majú problém, tak najmenej využívajú zvládacie stratégie „fyzické uvoľňovanie pocitov“ (FUP) a „pozitívne prehodnotenie“ (PP). Na druhej strane chlapci najmenej preferujú stratégie zvládania ako sú „vyjadrovanie pocitov“ (VP) a „hľadanie podpory pri riešení problému“ (HPPRP).

Výskum, ktorý bol realizovaný Hanžlovou a Mackom (2008, s. 7) metódou dotazníka CASQ (Coping Situations Questionnaire - Seiffge-Krenke, 1995), zaznamenal rozdiely v preferenciách stratégií zvládania vo vzťahu k pohlaviu. Výsledky ukázali, že dievčatá častejšie premýšľajú a v myšlienkach si prehrávajú rôzne možnosti riešenia, preberú problém s rodičmi alebo s niekým iným, hľadajú útechu a podporu u ľudí, ktorým sa vedie podobne, hovoria o probléme otvorene, akceptujú svoje hranice. Dalo by sa to zhrnúť, že častejšie o probléme komunikujú, vyhľadávajú sociálnu oporu a rešpektujú realitu. Oproti tomu chlapci na sebe nenechávajú nič vidieť a správajú sa, ako keby bolo všetko v poriadku, nerobia si starosti, pretože väčšinou všetko dobre dopadne a častejšie sa snažia zabudnúť na problém pomocou alkoholu alebo drog. Zaujímavé je tiež, že dievčatá svoje problémy častejšie riešia s kamarátmi alebo kamarátkami ako s rodičmi, zatiaľ čo u chlapcov je to naopak.

Pod hypotézou H4 sme si stanovili predpoklad, že nami sledovaná vzorka žiakov bude pri výbere stratégií zvládania ovplyvnená mierou pocítovaného stresu. Táto základná hypotéza bola rozpracovaná do dvoch čiastkových.

Pri overovaní prvej čiastkovej hypotézy, hypotézy H4a sme sa snažili zistiť, či žiaci s vyššou mierou záťaže si budú voliť odlišné stratégie zvládania ako žiaci s nižšou mierou záťaže. Predpokladali sme, že žiaci s vyššou mierou záťaže si budú „často alebo vždy“ voliť stratégie zvládania, ktoré sú sytené „hľadaním emocionálnej podpory“ (HEP) a „hľadaním podpory pri riešení problému“ (HPPRP). Naše tvrdenie bolo založené na predpoklade, že žiaci s vyššou mierou stresu budú hľadať pomoc u rodičov, kamarátov alebo známych.

Graf 3 Preferencia zvládacích stratégií u žiakov s vyššou mierou prežívaného stresu



Keď porovnáme hodnoty jednotlivých zložiek, zistíme, že najviac využívané stratégie zvládania žiakmi s vyššou mierou stresu sú „hľadanie emočnej podpory“ (HEP) a „hľadanie podpory pri riešení problému“ (HPPRP). Ako možno pozorovať z uvedených výsledkov, náš predpoklad sa nám potvrdil. Žiaci s vyššou mierou stresu sa „skoro vždy“ obracajú na pomoc iných ľudí, avšak netýka sa to pomoci ako takej, ale pomoc pochopením a vypočutím človeka, ktorý sa práve nachádza v problémovej alebo záťažovej situácii. Ďalej vo veľkej miere využívanou stratégiou zvládania u žiakov s vyššou mierou stresu je „pozitívne prehodnotenie“ (PP), čo znamená rozmyšľanie o probléme pozitívne alebo minimalizovanie problému. Naopak najmenej využívanými stratégiami zvládania sú stratégie „fyzické uvoľňovanie pocitov“ (FUP) a „kognitívne vyhýbanie“ (KV).

Pri overovaní hypotézy H4b sme sa snažili zistiť, či žiaci s nižšou mierou stresu budú využívať odlišné stratégie zvládania ako žiaci s vysokou mierou stresu. Predpokladali sme, že žiaci s nižšou mierou stresu budú „často alebo skoro vždy“ využívať stratégie zvládania, ktoré vedú k „vyhýbajúcim aktivitám“ (VA) a „rozptyľujúcim aktivitám“ (RA) a ku „kognitívnemu vyhýbaniu“ (KV). Naše tvrdenie bolo založené na predpoklade, že žiaci s nižšou mierou stresu sa nebudú snažiť problém riešiť priamo, ale sa mu budú vyhýbať, pretože ho neberú za tak vážny.

Porovnaním hodnôt v jednotlivých zložkách sme zistili, že žiaci s nižšou mierou stresu najčastejšie využívajú tri stratégie zvládania, ktoré sú zamera-

né na vyhýbanie. Žiaci s nízkou mierou stresu „často“ využívajú stratégie ako sú „rozptyľujúce aktivity“ (RA), „vyhýbajúce aktivity“ (VA) a „kognitívne vyhýbanie“ (KV). Zaznamenali sme teda, že žiaci s nižšou mierou stresu sa snažia vyhnúť stresovej situácii odídením preč, robením niečoho iného alebo únikom do iného sveta, použitím fantázie. Za najmenej používané stratégie zvládania u žiakov s nižšou mierou stresu môžeme považovať stratégie „hľadanie emočnej podpory“ (HEP) alebo „hľadanie podpory pri riešení problému“ (HPPRP). Pri žiakoch s nižšou mierou stresu sme taktiež zaznamenali, že stratégia zvládania „fyzické uvoľňovanie pocitov“ (FUP) je tiež málo používaná v stresujúcich situáciách. Naš predpoklad, že žiaci s nízkou mierou stresu budú využívať stratégie, ako sú „rozptyľujúce aktivity“ (RA), „vyhýbajúce aktivity“ (VA) a „kognitívne vyhýbanie“ (KV), sa nám potvrdil.

Tab. 6 Preferencia zvládacích stratégií vo vzťahu k nižšej miere stresu u žiakov

Typ stratégie zvládania	Žiaci s nižšou mierou stresu
<i>Priame riešenie problému (PRP)</i>	2,19
<i>Hľadanie pochopenia (HP)</i>	2,431
<i>Kognitívne rozhodovanie (KR)</i>	2,4
<i>Pozitívne prehodnotenie (PP)</i>	2
<i>Vyjadrenie pocitov (VP)</i>	2,083
<i>Fyzické uvoľnenie pocitov (FUP)</i>	1,7
<i>Rozptyľujúce aktivity (RA)</i>	2,6
<i>Vyhýbajúce aktivity (VA)</i>	2,65
<i>Kognitívne vyhýbanie (KV)</i>	2,5
<i>Hľadanie podpory pri riešení problému (HPPRP)</i>	1,85
<i>Hľadanie emočnej podpory (HEP)</i>	1,66

Záver

Zvládanie záťaže a zvládanie záťažových situácií sú pre žiaka mimoriadne dôležité činnosti. S týmto tvrdením kontrastuje skutočnosť, že sa systematickému nácviku zvládaniu záťaže venuje málo pozornosti ako v reálnom živote, tak aj v psychologickom výskume. O dôležitosti nácviku sa začína hovoriť až v prípadoch, keď niektorý jediniec neunesie záťaž školského neúspechu a odhodlá sa k zúfalému činu (napr. útek z domova, pokus o samovraždu) (Mareš, 2001, s. 562).

Podľa Bratskej (2004) program *Konštruktívne riešenie a zvládanie situácií psychickej záťaže* poskytuje pohľad do skupinového riešenia a zvládania situácií psychickej záťaže s možnosťou oboznámiť sa, porovnať a osvojiť si rôzne varianty postupov v súlade s uvedením si možných dôsledkov.

Program je možné aplikovať v rôznych skupinách, ako v materských školách, na základných školách, stredných školách, vysokých školách a taktiež na univerzitách tretieho veku. Program je zameraný na konštruktívne, efektívne a tvorivé riešenie a zvládanie situácií psychickej záťaže, na podporu aktívnej adaptácie na zložité podmienky v sociálnom systéme, na rozvoj spôsobilostí komunikovať a vychádzať s ľuďmi. Základným psychologickým cieľom programu je zvýšiť sociálnu kompetenciu účastníkov v smere konštruktívneho, efektívneho a tvorivého riešenia a zvládania situácií psychickej záťaže (Bratská, 2004, s. 53–61).

Žiaducimi výsledkami nácviku zvládacích stratégií sú zmeny v reagovaní na potencionálne stresujúce školské situácie. Cieľom podľa Mareša (2000, s. 563) je skutočne naučiť žiakov bohatšiemu repertoáru zvládacích stratégií, správne posúdeniu kontextu, prípadne odnaučiť žiakov všeobecne nevhodným či situácie znevýhodneným stratégiám.

Záverom však môžeme povedať, že vekovo primeraná záťaž s osvojenou vhodnou stratégiou zvládania môže pôsobiť pozitívne, podporovať rozvoj osobnosti, stávať sa impulzom ku zmene, výzvou niečo so sebou urobiť, šancou niečo dokázať.

Literatúra

- AYERS, T. A., SANDLER, I. N. *Manual for the Children's Coping Strategies Checklist & How I Coped Under Pressure Scale*. [on line]. Arizona: State prevention Research. [cit. 2008–10–26]. Dostupné na: <http://www.asu.edu/clas/asuprc/>.
- AYERS, T. A., SANDLER, I. N. A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. In: *Journal of Personality*. 1996, 64(4), s. 923–958.
- BAUMGARTNER, F. Zvládanie stresu – coping. In: *J. Vyrost & I. Slaměnik (Eds.), Aplikovaná sociální psychologie II*, Praha: Grada Publishing. 2001, s. 191–208, ISBN 80-247-0042-5.
- BOBÁČIKOVÁ, M. *Žiak a školský stres*. KPŠ FPV ŽU v Žiline. Záverečná bakalárska práca. 2008, 57 s.

- BRATSKÁ, M. *Vieme riešiť záťažové situácie?* Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. 147s. ISBN 80-08-01592-6.
- BRATSKÁ, M. Intervenčný program rozvíjajúci konštruktívne riešenie a zvládanie záťažových situácií. In: *Pedagogická revue*, 2004, č. 1, roč. 56, s. 53-61. ISSN 1335-1982.
- ČÁP, J. - MAREŠ, J. *Psychologie učitele*. Praha: Portál. 2001. 655s. ISBN 80-7178-463-X.
- FICKOVÁ, E. Determinanty zvládania stresu. In: *Teoretické prístupy. Československá psychologie*, 1993, č. 1, roč. 37, s. 37-45, ISSN 0009-062X.
- FICKOVÁ, E. *Osobnosť a zvládanie stresu*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2001, s. 95, ISBN 80-88910-07-2.
- HANŽLOVÁ, M. - MACEK, P. Zvládacie stratégie a styly dospievajúcich. In: *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 2008, č. 1, s. 3-22, ISSN 0555-5574
- KOUBEKOVÁ, E. Škola - možný zdroj detských stresov. In: *Vychovávateľ*, 2000, č. 5-6, roč. 44, s. 10-1, ISSN 0139-6919.
- KOUBEKOVÁ, E. Stres náš každodenný... In: *Vychovávateľ*, 2005, s. 14-16, ISSN 0139-6919.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. 1994, s. 190, ISBN 80-7169-121-6.
- KYRIACOV, CH. *Riešenie výchovných problémov v škole*. Praha: Portál. 2003. 151s. ISBN 80-7178-945-3.
- MAREŠ, J. 1999. Zvládání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování. In: *Československá psychologie*, č. 4, roč. 45, s. 311-322, ISSN 0009-062X.
- SARMÁNY-SCHULLER, I. Reflexie súčasnej psychológie na Slovensku. In: *Zborník príspevkov 9. zjazdu slovenských psychológov*, Bratislava, 1999, 184 s. ISBN: 80-85697-50-5.

PaedDr. Katarína Macková, PhD.
Katedra pedagogických štúdií
Fakulta prírodných vied ŽU v Žiline
Univerzitná 8215/1
010 26 Žilina
katarina.mackova @ fpv.uniza.sk