

Strach ve škole



Strach a výkon ve škole

- Vztah mezi strachem a výkonem může mnohdy mít na kvalitu výkonu studenta zásadní vliv.
- **Strach** (tlak – například v podobě, že budu zkoušen, bude písemka apod.) **může u neúzkostných žáků sehrát velice pozitivní motivační sílu, u úzkostných žáků však hrozí, že si tento tlak vtahují přímo do učební činnosti a tam velmi pravděpodobně bude učební proces rušit.**

Strach a výkon ve škole

- *Aktivní a pasivní prožívání strachu*
- Dle teorie BAS jedinec v **aktivním motivačním systému** chce podat dobrý výkon a očekává odměnu.
- Kromě pozitivních stimulů ovlivňující jeho výkon existují také negativní, které ukazují na možnost očekávání trestu a tlumí výkon právě díky hrozbě negativních následků (BIS).

Podoby strachu ve škole

- **Aktivní prožívání strachu.** Člověk se zkouší vyhnout negativním aspektům očekávaných výsledků (trestům) aktivně. Zde vycházíme z předpokladu, že **studenti, kteří se vyhýbají úzkosti (trestu) aktivně, zvyšují svůj výkon a vykazují známky perfekcionistického chování.**

Podoby strachu ve škole

Pasivní prožívání strachu.

Lidé se snaží vyhnout hodnocení, jak to jen jde. **Pasivní vyhýbání se strachu se projevuje ve školním prostředí tak, že žáci provádějí takové činnosti, které jsou hlavně neslučitelné s výkonem, se studiem nebo děláním zkoušek (např. bdělé snění, soustředění se na irelevantní materiál, rušení ostatních, šaškování, upozorňování na sebe apod.).**

Co je to úzkost?

- Na rozdíl od strachu je pro úzkost typické, že si **jedinec není vědom, co nebo kdo ji vyvolává**, a proto bývá provázena pocity napětí, bezradnosti a paniky.
- **Lidé snáší úzkost hůře než strach**, protože se nemohou orientovat v situaci, kterou chápou jako ohrožující.

Co je to úzkost?

- Úzkost definujeme jako „nepříjemné“ emoční stavy nebo podmínky, které jsou charakterizovány jako subjektivní pocity tenze, obavy a strachu, a aktivizují autonomní nervový systém.

Úzkost a výkon

- Bylo zjištěno, že **úzkostní lidé jsou vysoce citliví na sociální hodnocení.**
- Úzkostní studenti považují za objekt evaluace své osoby a svých **schopností** a ne vynaloženého **úsilí.**
- Osoby s nízkým skóre úzkosti, chápou hodnocení jako reakci na svůj výkon v úloze a připisují úspěch či neúspěch **úsilí** a ne **schopnostem nebo dovednostem.**

Úzkost a výkon

Úzkost prožívanou ve výkonových situacích můžeme rozdělit na dva druhy:

- 1. Zkoušková úzkost** – základní emoce vztahující se na všechny druhy výkonových situací, kdy subjekt počítá s tím, že bude hodnocen (objevuje se zejména ve škole).
- 2. Sociální úzkost:**
 - Plachost
 - Rozpaky
 - Stud
 - Tréma

Možnosti ovlivnění úzkosti prožívané ve školním prostředí

- Děti hodnotí výsledky činnosti s ohledem na své schopnosti, a na to, jak danou činnost zvládají. Pokud tedy žák pracuje tvrdě za účelem splnění úkolu, pociťuje tlak na výkon, který může mít jak pozitivní vliv tak negativní.

Třídní klima a úzkost

- Třídní klima bude žák vnímat jako méně ohrožující, pokud učitelé budou tvořit takové prostředí, které bude méně soutěživé a bude povzbuzovat ke kooperaci.

Třídní klima a úzkost

- Nástrojem, jakým je možné ovlivňovat prožívání úzkosti u žáků ve školním prostředí, by mohlo být hodnocení dle vztahových norem (podrobně dále).

Hodnocení – podpora nebo tlumení výkonu

- Existují dva hlavní motivy k výkonu, Naděje na úspěch a Strach z neúspěchu. Tyto motivy chápeme nejen z pohledu výkonu, ale i v souvislosti s úzkostí (která ho může doprovázet), především se zkouškovou úzkostí.
- Výkon ve škole je často realizován v situacích vnějšího hodnocení.
- Učitelé způsobem hodnocení ovlivňují prožívání úspěchu či neúspěchu žáků.

Hodnocení dle vztahových norem

- Vztahové normy rozdělujeme do tří skupin dle zvoleného kritéria hodnocení výsledků činnosti.
- Existují tři typy vztahových norem.

Hodnocení dle vztahových norem

- **Individuální vztahová norma.**
- Jedinec srovnává výsledky své činnosti s předchozími a sleduje, zda se jeho výkon zlepšuje, zhoršuje či se nemění. Srovnávací perspektivou je časová změna ve vývoji.

Hodnocení dle vztahových norem

- **Sociální vztahová norma.**
- Jedinec srovnává výsledky činnosti s ostatními. Srovnávací perspektivou je výkonová distribuce se sociální skupinou (pozice ve třídě) v časovém průřezu (současný výkon). Zjednodušeně řečeno člověk hodnotí svoji aktuální pozici na žebříčku ve skupině v relativně podobných úlohách s ostatními členy skupiny.

Hodnocení dle vztahových norem

- **Objektivní (kriteriální) vztahová norma.**
- Výsledky činnosti jsou poměřovány s předem daným absolutním kritériem úspěchu v úkolu.

Hodnocení by tedy mělo být:

- *Cílené* – v souladu s předem stanovenými cíli a probíranou látkou
- *Systematické* – respektující připravenou koncepci
- *Efektivní* – s co nejmenším úsilím získat co nejvíce informací
- *Informativní* – přinášející co nejvíce informací srozumitelných učiteli, žákovi i rodičům.

Jak zabránit rozvoji strachu a úzkosti?

- Vyučovací styl založený na nadměrné přísnosti, popř. i nepřátelství, zvyšuje míru prožívaného ohrožení, a to zejména u těch žáků, kteří mají vysokou dispoziční (rysovou) úzkostnost. Strach u těchto žáků se bude pravděpodobně negativně promítat do jejich výkonů.
- • Osobní názor učitele na vztah strachu a výkonu se může v některých případech projevit ve známkování žáků. Pokud jsme přesvědčeni, že strach podstatně znevýhodňuje úzkostné žáky, budeme pravděpodobně známkovat mírněji. Jestliže podle nás školní výkon v první řadě odráží schopnosti, na příznaky žákovy strachu při známkování ohled nebereme. („Buď umí, nebo neumí, strach přece nehraje roli“.) Někdy se dokonce stává, že někteří učitelé vědomě nebo ne zcela vědomě klasifikují žáky s projevy strachu přísněji.
- • Zkoušení klade na žáky vysoké nároky. Strachovou situaci však mohou vytvořit i nevhodně připravené soutěže, zraňující komunikace mezi učitelem a žákem, nepřátelství spolužáků apod.
- • Ukazuje se, že úzkostní žáci dosahují horších výkonů než neúzkostní, jestliže je učební situace málo strukturovaná. Důležitou roli však hrají i schopnosti. Strukturované požadavky prospívají spíše úzkostným žákům s nadprůměrnými schopnostmi.

Jak zabránit rozvoji strachu a úzkosti?

- Jak může učitel využívat klasického podmiňování ve prospěch žáků? Vyučování by mělo přinášet
- především pozitivní emocionální reakce, učitel by měl zajistit, aby se žáci cítili ve škole dobře,
- měl by je chránit před ponížením, rozpaky a v co největší míře vytvářet spojení mezi školou a
- pozitivními podněty prostřednictvím odměn a hodnocení. Jestliže však jsou již reakce strachu na
- nějaký aspekt školního prostředí vytvořeny, pak je možné využít principu vyhasínání. Na základě
- principu vyhasínání může učitel odstranit strach tehdy, když žák v těchto situacích opakovaně
- nepociťuje nepříjemné zážitky nebo neúspěch. Jestliže má např. žák strach hovořit před skupinou,
- protože se mu ostatní vysmívají, je možné ho do těchto situací opakovaně „vmanévrovat“, ale
- musíme zajistit, aby se výsměch v žádném případě neobjevil. Existuje vysoká pravděpodobnost,
- že emoce strachu po určitém počtu opakování situace vyhasne. Pro intenzivnější emoce strachu je
- možné použít principu postupného vyhasínání, které však vyžaduje delší časové období a
- individuální přístup.
- Uvedme modelový příklad:
- Žák má strach z hodin tělesné výchovy a odmítá se jich z tohoto důvodu zúčastnit. Nebudeme
- pátrat po příčině strachu, ale ukážeme si, jak by mělo postupné vyhasínání vypadat. Nejdříve
- bychom měli žákovi předložit nějaké zajímavé příběhy ze sportovní oblasti, potom by měl
- pozorovat ostatní při sportovních aktivitách. Dalším krokem by mohla být jeho účast při
- rozhodování, měření sportovních výkonů apod., takto postupně vzbuzujeme u žáka zájem o
- sportovní aktivity atd.. Jde o příklad modelový a škola svou organizační strukturou může značně
- postupné vyhasínání ovlivnit tím, že nevytvoří učitelé podmínky pro podobné postupy. Tvořivý
- učitel může postupného vyhasínání využít, musí však o žákovi a situaci přemýšlet.
- Proces generalizace se objevuje spíše

