



Kateřina Kubíková

# Strach a učení



Kateřina Kubíková

---

# Strach a učení

## KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kubíková, Kateřina

Strach a učení / Kateřina Kubíková. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2024. --

1 online zdroj. -- (Psyché)

Anglické resumé

Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-7225-2 (online ; pdf)

\* 159.953.5 \* 159.942 \* 159.947.5:159.944 \* 37.091.212.7-026.18 \* (048.8)

– učení

– emoce

– strach

– výkonová motivace

– školní úspěšnost

– monografie

159.93/.94 - Senzorické a motorické funkce. Emoce. Vůle [17]

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Speciální poděkování patří Fakultě pedagogické ZČU v Plzni, která umožnila vydání této knihy. Na vznik této publikace byla FPE ZČU poskytnuta interní grantová podpora na významné publikační aktivity – GRAK 2024.

Mgr. Kateřina Kubíková, Ph.D.

## STRACH A UČENÍ

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 9199. publikaci

**Recenzovali:**

doc. PaedDr. Jan Slavík, CSc.

PhDr. Hana Sotáková, Ph.D.

Redakce a korektura Olga Kopalová  
Grafická úprava Jan Šístek  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka  
Obrázek na obálce z archivu autorky  
Počet stran 192  
Vydání 1., 2024

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-271-7226-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-7225-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-5060-1 (print)

# Obsah

Úvod . . . . .	9
<b>1 Školní výkonová motivace . . . . .</b>	<b>13</b>
1.1 Vztah motivace a výkonu – teoretické pozadí . . . . .	14
1.2 Sebepojetí – víra ve vlastní schopnosti . . . . .	18
1.3 Shrnutí . . . . .	21
<b>2 Moderní teorie výkonové motivace . . . . .</b>	<b>25</b>
2.1 Přehled hlavních teorií výkonové motivace . . . . .	25
2.2 Souhrnná teorie motivace BEAT podle Dweckové . . . . .	30
2.3 Shrnutí . . . . .	37
<b>3 Kauzální atribuce (příčinné přepisování) – jak si vysvětlujeme chování své a druhých . . . . .</b>	<b>41</b>
3.1 Proces vzniku kauzálních atribucí – teoretické pozadí . . . . .	42
3.2 Dopady atribučního procesu na výkonové chování dětí ve škole – naučená bezmocnost versus mistrovství . . . . .	49
3.3 Shrnutí . . . . .	57
<b>4 Emoce – nedílná součást výkonu ve škole i v životě . . . . .</b>	<b>59</b>
4.1 Emoce v sociálně výkonových situacích . . . . .	61
4.2 Regulace emocí – řízení a usměrňování emočních projevů . . . . .	67
4.3 Vývoj copingových strategií – proces zvládání emocí . . . . .	69
4.4 Účinky emocí na úspěch . . . . .	81
4.5 Nuda ve škole . . . . .	83
4.6 Shrnutí . . . . .	89
<b>5 Strach, důležitý hráč na poli školní úspěšnosti . . . . .</b>	<b>91</b>
5.1 Strach ve škole . . . . .	92
5.2 Aktivní versus pasivní strach . . . . .	96
5.3 Copingové strategie strachu . . . . .	98
5.4 Testová úzkost a vztah k výkonu . . . . .	100
5.5 Biologická odezva organismu na zátěžové situace – analýza biomarkerů ve stresových situacích jako nová cesta ve výzkumu zkuškového strachu . . . . .	105

5.6	Strach jako motivační činitel . . . . .	114
5.7	Adaptivní procesy v akademických situacích – copingové strategie v praxi . . . . .	117
5.8	Možnosti diagnostiky zkouškové úzkosti ve školním prostředí . . . . .	125
5.9	Shrnutí . . . . .	135
<b>6</b>	<b>Škola jako sociální situace . . . . .</b>	<b>141</b>
6.1	Absence ve škole – záškoláctví, nebo úzkost? . . . . .	141
6.2	Wellbeing – psychická pohoda ve škole a vztah ke zdravému sebepojetí . . . . .	143
6.3	Klima školy a třídy – důležitý hráč na poli psychické pohody . . . . .	146
6.4	Shrnutí . . . . .	151
	<b>Závěr . . . . .</b>	<b>153</b>
	<b>Summary . . . . .</b>	<b>157</b>
	<b>Seznam obrázků a tabulek . . . . .</b>	<b>159</b>
	<b>Literatura . . . . .</b>	<b>161</b>

***věnováno Isabelle Pavelkové***





# Úvod

Strach je široký pojem, který lze chápat v mnoha významových rovinách, zejména v závislosti na kauzálních faktorech a situačních proměných, které jej podmiňují a determinují. Hlavním cílem této publikace je věnovat se jeho do jisté míry specifické formě, strachu školnímu. Ten budeme vysvětlovat ve vztahu ke struktuře osobnosti, tj. v souvislosti s motivačními, emočními, seberegulačními, volnými charakteristikami jedince, a k procesu učení a školním situačním konstelacím. Z toho důvodu budeme věnovat širší pozornost obecnějším proměným, jako jsou např. emoce, výkonová motivace, kauzální atribuce nebo školní klima.

Škola je místo, kde se tvoří vztahy mezi jednotlivci, formuje se skupinová hierarchie, rozděluje se moc, probíhá učení a prožívají se emoce. Nespočet hodin, které žáci a studenti stráví ve třídách při spolupráci s ostatními nad zadanými úkoly, nasloucháním výkladů, plněním požadavků autorit, skládáním obtížných i méně náročných zkoušek a budováním sociálních vztahů, se následně promítá do rozvoje sebepojetí, plnění životních cílů, jakými jsou např. získání titulu, touha po kladném hodnocení nebo příprava na přijímací zkoušky na vysněnou školu. Vzdělávání je proces provázený rozličnými prožitky a radost z učení, zvědavost, zájem, naděje, hrdost, hněv, úzkost nebo stud jsou emoce tak složité, všudypřítomné a často velmi intenzivní, že jejich význam pro školu, třídu a jedince musí být značný. Právě z toho důvodu je třeba o emocích začít uvažovat jako o důležitém faktoru ovlivňujícím školní prostředí, akademickou (ne)úspěšnost a učení.

Emoce jsou pro efektivitu vzdělávacího procesu důležité a nelze se na ně dívat tak, že pro učení nemají nijak zásadní význam. To dokazuje i množství výzkumů, které do této doby byly provedeny. Jedním z úkolů této knihy je seznámit čtenáře s klíčovými zjištěními a zmapovat směr současného výzkumu v této oblasti.

Emoce prožívané ve školním prostředí mohou podporovat akademické úspěchy a osobní růst. Typickým příkladem jsou prožitky radosti z úspěšného splnění náročných úkolů, což pomáhá žákovi nebo studentovi naučit se stanovovat si přiměřené cíle, podporovat rozvoj kreativního myšlení, flexibilitu při řešení problémů, kladně ovlivňovat rozvoj seberegulačních vlastností, jako jsou píle a vůle, nebo posilovat touhu najít v učení smysl. Naopak negativní emoce, jako např. nadměrná úzkost ze zkoušek, stud nebo strach, mohou narušit studijní výkon studenta, vést ho k rozhodnutí opustit školu a nepříznivě působit na jeho psychické a fyzické zdraví. Bohužel nejsou výjimečné i extrémní důsledky negativních emocionálních zážitků odrážející se ve statistikách suicidálních pokusů nebo dokonaných sebevražd u dětí a adolescentů v souvislosti s událostmi odehrávajícími se ve škole.

Význam emocí ve vzdělávání se stejnou měrou rozšiřuje i na pedagogy, ředitele a vychovatele. Učitelé například nejsou zodpovědní pouze za předávání znalostí, ale také by měli přinášet žákům a studentům inspiraci, touhu po poznání, vzrušení z řešení složitých úloh a v neposlední řadě radost z učení. Sledujeme ovšem, že v současné době mnozí z nich mají pocit, že stačí pouze přebírat profesní zodpovědnost za předávání poznatků a ona touha učit se a získávat nové poznatky přijde k dětem tak nějak sama od sebe a přirozeně. O možných příčinách tohoto postoje lze diskutovat hned v několika směrech. Uvedme si jeden z nich. Vášeň a vzrušení jsou emoce, které jsou zpočátku prchavé, nemají dlouhého trvání a učitelé v teoretické a bohužel posléze i v praktické přípravě dostávají malé nebo žádné informace o etiologii a ontogenezi emocí v procesu učení (možná i proto, že emoce jsou považovány spíše za aspekt, který se více rozvíjí výchovou než vzděláváním). Učitelé v praxi pak sice získají jisté zkušenosti s tím, že pokud se jim daří kontinuálně vzbudit a udržet nadšení a zájem žáků a studentů během jednotlivých hodin nebo u probíraných témat, tak se pozitivní emoce často přenáší do dalších lekcí. Vzrůst motivace se následně projevuje jak u nich samotných, tak i u žáků a studentů. A naopak, když se jim vášeň a nadšení vyvolat nedaří či tyto emoce rychle vyprchají, setkají se s nastupujícími negativními emocemi, jako je úzkost nebo nuda, které mohou rychle podkopat motivaci a vůli. Praktické zkušenosti získané během výuky mohou vést k přesvědčení, že pedagogové jsou schopni nahradit mezery v teoretických znalostech o vztahu emocí a výkonu praktickou zkušeností nebo intuicí. Tento postoj nemusí být prvotně chybný a tento mechanismus může docela dobře fungovat v situaci, kdy se vše daří a žáci a studenti pracují nadšeně a se záplem. Problém však může nastat v situaci, kdy osvědčené nástroje a metody selhávají a učitelům se nedaří změnit negativní nastavení jedince nebo celé třídy. To naznačuje, že by právě při řešení těchto náročných pedagogických situací teoretické předpoklady a výzkumná zjištění mohly přinést pro praxi účinné nástroje pro jejich eliminaci nebo ideálně prevenci. Proto jsme se rozhodli, že se v této knize budeme kromě jiného podrobně zabývat problematikou výkonu a výkonových emocí v prostředí školy a analyzovat dopad emocí na proces učení a vznik akademické (ne)úspěšnosti. Jedním z cílů publikace je podat podrobný výklad o tom, jakou roli hrají emoce v efektivitě učení, a ukázat učitelům variabilní nástroje, jež mají k dispozici v oblasti rozvoje výkonových emocí. Díky tomu by mohli žáky a studenty lépe motivovat, vzbuzovat pozitivní postoj k učení a pomáhat jim pracovat na vlastním profesním růstu.

Knihla je určena akademickým pracovníkům a výzkumníkům věnujícím se emocím a motivaci, dále studentům magisterského studia, kteří mají za sebou již teoretickou přípravu v oblasti psychologických disciplín, postgraduálním studen-

tům, učitelům a odborníkům z praxe, kteří se zabývají vzděláváním a vzdělávací politikou. Rádi bychom, aby se prezentované výstupy a poznatky dostaly mezi širší odbornou veřejnost, ale vzhledem k náročnosti tématu je nutná základní orientace v psychologickém pojmosloví. Úroveň předpokládaných předchozích znalostí pro pochopení textu se v jednotlivých kapitolách liší, ale většinu z nich jsme se snažili koncipovat tak, aby byl text co nejvíce pochopitelný a bylo možné zdůraznit širokou aplikovatelnost jednotlivých principů pro pedagogickou praxi.

Tato publikace mj. dokumentuje pokrok ve výzkumu dopadů emocí na výkon. Ve čtyřech hlavních kapitolách osvětluje současné trendy ve zkoumání emocí ve vzdělávání a popisuje klíčové poznatky a principy dopadů emocí na kvalitu školního výkonu. Emoce ve vzdělávání jsou zkoumány z různých disciplinárních hledisek, včetně vzdělávání, pedagogické psychologie, afektivní neurovědy ad. Naším hlavním úkolem je spojit tyto rozdílné pohledy a poskytnout tak komplexní pohled na emoce ve vzdělávacím prostředí. Jinými slovy snažíme se výkonové emoce, konkrétně strach a úzkost, uchopit jako multidimenzionální koncept zahrnující složky osobnostní, sociální a sociokulturní. Důvody, proč jsme se rozhodli pro takovýto postup, se nám v knize, jak doufáme, podaří vysvětlit.

Kapitoly rozvrhujeme tak, aby čtenář získal představu o tom, jak motivace k výkonu a jednotlivé emoce provázejí proces učení. Rozhodli jsme se postupovat následovně: v první kapitole vysvětlujeme funkci výkonové motivace v prostředí školy a třídy, její vývoj a postupy, které ji buď inhibují, nebo naopak rozvíjejí. Sice se nevěnujeme hlubokému rozboru tohoto fenoménu, ale vybíráme ty poznatky a fakta, která považujeme za stěžejní pro studovanou problematiku, tedy školní prostředí. V textu čtenáře odkazujeme na možnosti studia dalších zdrojů a výzkumů.

Obsahem druhé kapitoly je velmi podrobná analýza tzv. kauzálních atribucí. Navazujeme na téma výkonové motivace v tom smyslu, že vysvětlujeme, jak proces příčinného přisouvání ovlivňuje výkon žáků a studentů, a naznačujeme pedagogům, jakým způsobem s ním mohou pracovat, aby jim napomáhal zvyšovat výkon jedince, takže identifikujeme i ty atribuční postupy, které výkon podkopávají. Nesoustředíme se jen na metodické pokyny, ale důraz klademe i na popis celého procesu a jeho dopady na sebepojetí jedince. Důležitou součástí kapitoly je diskuse nad emočními důsledky kauzálních atribucí, jakými jsou naučená bezmocnost a tzv. mistrovství.

Ve třetí kapitole se již koncentrujeme na emoce. V úvodu krátce seznamujeme čtenáře s obecnými poznatky z oblasti výzkumu emocí, doporučujeme literaturu k dalšímu studiu a postupně se už více soustředíme na rozbor emocí v kontextu sociální situace, tedy v našem případě v procesu institucionalizovaného učení.

Rozhodli jsme se tak proto, abychom si v textu udrželi jasnou linii sledující stanovené cíle a vyhnuli se riziku odklonu k jiným tématům, která by mohla text příliš zatížit dalšími sice zajímavými, ale s hlavním zaměřením publikace nesouvisejícími fakty. Úkolem této části je tedy přinést poznatky z oblasti výzkumů sociální funkce emocí, jejich etiologie, regulace a projevů v kontextu procesu učení a stanovování si výukových cílů. Nezapomínáme na analýzu emocí ve specifických situacích a sumarizujeme empirické poznatky, které jsou v tomto směru k dispozici. Tímto postupem jsme si vytvořili prostor pro to, abychom se dále mohli věnovat těm emocím, které lze považovat za ty, jež výkonovou motivaci ovlivňují negativně.

Rozbor vzniku a dopadů strachu, nudy a zkuškové úzkosti je obsahem čtvrté kapitoly. Nedílnou součástí je popis tzv. copingových (zvládajících) strategií, jejich projevů v chování a sumarizace postupů a metod, které je možné využít ke změně v prožívání emocí, zejména u zkuškové úzkosti.

V publikaci se soustředíme na to, abychom strach a zkuškovou úzkost představili jako multidimenzionální koncept, jehož součástí jsou také faktory socio-kulturní. Proto jsme se rozhodli zařadit i analýzu prostředí, ve kterém popisované procesy probíhají – tedy prostředí školy a školní třídy. V poslední kapitole tak rozebíráme prostředí školy a školní třídy hned z několika hledisek. Věnujeme se pojmům záškoláctví, úzkost ze školy, učitel v procesu interakce se žáky a studenty nebo klima školní třídy. V textu se snažíme postihnout variabilitu vazeb mezi emočním prožíváním, výkonem a specifíčností školního prostředí a jednotlivých sociálních situací, které se ve třídě dějí.

Na závěr sumarizujeme všechny poznatky a zamýšlíme se nad tím, jakým směrem by se mohl dále ubírat výzkum v oblasti výkonových emocí, a otevíráme nové otázky, na které je podle nás nutné najít odpověď, aby v poslední době hojně diskutovaná reforma vzdělávání přinesla hmatatelné výsledky.

Tato publikace přináší ucelené poznatky o problematice emocí a výkonu v procesu učení a díky tomu pomůže pedagogům a studentům magisterských programů učitelství pochopit problematiku školního strachu a odborníkům nebo postgraduálním studentům nabídne zdroj inspirace pro možný budoucí výzkum.

Autorka

# 1 Školní výkonová motivace

*Člověk nikdy nepřestane být zmaten, divit se a klást si nové otázky.*

Erich Fromm

Obecně je přijímáno, že motivace ve škole ovlivňuje úspěšnost žáků v učení, jejich výkony, ale i rozvoj žákovy osobnosti. Na motivaci záleží, bude-li žák využívat svého schopnostního potenciálu a bude-li své schopnosti díky tomu dále rozvíjet. Práce s motivací tak patří mezi nejnáročnější úkoly učitelské profese. Problémy s žákovskou motivací musí učitelé řešit pravděpodobně na celém světě a jsou jejich každodenní realitou (Hrabal, Man & Pavelková, 1989).

Potíže s motivací mohou být u některých dětí spojeny s určitou bezradností či neschopností vědět si sám se sebou rady, což se projevuje např. jistou neochotou přebírat zodpovědnost za své učení, potažmo vzdělávání a následně rozhodovat o své budoucí profesní orientaci. Problematika žákovské motivace tak úzce souvisí s tzv. vzdělávací autoregulací, která se popisuje jako schopnost měnit a zdokonalovat sám sebe podle určitého plánu, utvářet sám sebe se zřetelem k určitým cílům, jichž má být dosaženo. Za podstatnou složku této autoregulační kompetence a významný psychický regulativ považujeme způsobilost jedince orientovat se a pracovat s budoucností. Je tedy nasnadě, že citlivá práce s motivací u dětí a dospívajících v průběhu jejich školní kariéry pomáhá nejen učitelům v jejich vzdělávací činnosti, ale má i aspekty výchovné, kdy otevírá jedincům možnosti, jak najít pro sebe tu co možná nejvhodnější cestu v profesním a osobním životě.

Učitel ve škole pracuje hlavně s úkoly, z didaktického hlediska jde o transformaci obsahu, ale z psychologického pohledu pedagog zachází spíše s doménami spojenými s motivací, emocemi a výkonem. O tom, jaké existují vazby mezi těmito pojmy a do jaké míry je možné je využít v praxi, budeme dále diskutovat.

Samotnou motivaci k učební činnosti je nutno chápat jako nedílnou součást školního výkonu. Zjednodušeně řečeno lze její zdroje hledat ve struktuře vnitřních motivů žáka, které jsou aktivované samotnou učební činností a vnějšími podmínkami, za kterých je činnost prováděna. V kontextu učební situace byly identifikovány tři dominantní motivační činitele, které ovlivňují žákův výkon. Za prvé můžeme vyčlenit ty, jež zahrnují tzv. sociální aspekt učení, tj. faktory sociokulturní (rodina), klima školy a třídy, práce učitele, který aktivizuje sociální potřeby, jako je např. potřeba afiliace, vlivu a prestiže, za druhé ty, které se týkají obsahu učení, a tak saturují zejména poznávací potřeby žáků, a za třetí výkonový

aspekt motivace, který se pojí s touhou dosahovat cíle nebo se mu vyhýbat (Pavelková, 2002).

V motivační struktuře žáků vztahující se k učební činnosti má tedy největší zastoupení výkonově-seberozvojová motivace žáků (získání nových dovedností), poznávací motivace (radost z poznávání nových věcí), sociální motivace (potřeba pozitivních vztahů, vlivu a prestiže) a perspektivní motivace (instrumentální význam učení pro budoucí cíle – dostat se na určitou školu, mít dobré povolání) (Pavelková, 2002).

Učení je v kontextu motivace chápáno jako obecný výsledek výkonu. Z této perspektivy není samo o sobě motivem, ale funkcí motivů, neboť z dlouhodobého hlediska si organismy udržují a rozvíjejí pouze to adaptivní a expresivní chování, které slouží k jejich uspokojení. Obecněji lze konstatovat, že výstupy motivů mohou nabývat charakteru obecných hodnot, které tak získávají pro jednotlivce globální význam. Za takovou hodnotu lze považovat právě učení, a to proto, že za prvé je výsledkem všech motivů a za druhé zvyšuje pravděpodobnost budoucího uspokojení motivů (McClelland, 1985).

Rozebereme si podrobně, jak hlavní složky motivační struktury žáka souvisejí s výkonem.

## 1.1 Vztah motivace a výkonu – teoretické pozadí

Na začátek si vysvětlíme podstatu výkonové motivace a uvedeme několik zajímavých teorií, které nám pomohou objasnit variabilitu projevů výkonového chování žáků a studentů ve škole.

Motivace k výkonu se zkoumala již od počátku 20. století, a to hlavně v souvislosti s řadou behaviorálních charakteristik, zejména na úrovni ukazatelů individuální výkonnosti a na rovině ukazatelů společenské produktivity. První studie provedené za účelem ověření motivů výkonu zkoumaly vztahy mezi silou výkonového motivu úspěchu (dosáhnout cíle) a četnými kritérii chování, aniž by věnovaly zvláštní pozornost situačním podmínkám. Chování bylo viděno jako přímá funkce motivační síly.

Výkon se začal zkoumat jako koncept, který je nutné analyzovat v kontextu motivu úspěchu, a to již od útlého věku, aby bylo možné postihnout co možná nejvíce faktorů, které ovlivňují jeho motivační sílu. Pozornost se logicky soustre-