INVENTÁŘ ÚZKOSTI ZE ŠKOLY (IAS)

Kafuňková Kristýna, Kremplová Markéta, Krmelová Anna, Malá Barbora

Úzkost

Úzkost patří k základním pocitům každého člověka a také je jedním z našich instinktů. Její funkce je varovat nás před potenciálně nebo reálně nebezpečnou situací. Vychází z latinského *angustiae*, které znamená také „stísněnost“, která patří k základním projevům úzkosti: svírá se nám hrdlo, žaludek, srdce nám tluče rychleji a začínáme se potit. Úzkost má samozřejmě také svoje psychické projevy. Typické jsou pocity bezmoci, nedostačivosti a myšlenky na katastrofické scénáře (Morschitzsky & Sator, 2014).

Ačkoli je tu úzkost od pradávna, mění se subjekty, které ji zapříčiňují. Vše závisí na době, kultuře a společnosti ve které jedinec právě žije. Můžeme se tedy potýkat s úzkostí z ohrožení na životě, ale také z toho, že přijdeme o pracovní místo nebo například o nám blízkého člověka (Morschitzsky & Sator, 2014). Většina úzkostí dnešní doby tedy vychází hlavně z našich obav a představ do budoucna (Kranz & Maloney, 1996).

Úzkost je silným stresovým prožitkem, který nemá zjevný důvod a není adekvátní situaci. Úzkost ale vždy nevyplývá ze stresu. Stres bez úzkosti nabuzuje k výkonu, zatímco úzkostný stav výkon snižuje či úlně blokuje. Na rozdíl od strachu nebo nervozity tedy nemá logický základ. Může se rodit ze skrytých a vytěsněných pocitů, jako jsou zlost, strach, vina a podobně (Kranz & Maloney, 1996).

Úzkost ze školy

Úzkost ze školy se u mladších dětí projevuje nepojmenovanými strachy a může dojít až k úplnému odporu školu navštěvovat nebo silnou separační úzkostí od rodičů. Mohou se vyskytnout také noční můry nebo somatické příznaky: horečka, bolest břicha nebo hlavy a podobně (Johnson, Falstein, Szurek, & Svendsen; 1941). Úzkost se nevyhne ani vysokoškolským studentům. Patří k nejčastějším příčinám distresu společně s depresí, problémy ve vztazích nebo s problémy při tvoření vlastní identity (Ashton, 2013).

Tvorba položek a testových škál

Na začátku práce jsme si zvolily obecný konstrukt úzkosti, který jsme se rozhodly specifikovat na úzkost ze školy, respektive úzkostné projevy spojené se školou a školním prostředím.

Poté bylo nutné stanovit facety, z kterých budou následně vytvořeny položky testu. Při jejich tvorbě jsme vycházely z reflexe vlastních zkušeností a zkušeností spolužáků. Pro další inspiraci jsme rovněž použily již vytvořený Dotazník na měření úzkosti a úzkostnosti (Stai T-161) a T-91 Beckovu škálu depresivity pro dospělé. Poté, co jsme se zamyslely nad různými projevy úzkosti, nám vyplynuly tyto facety: Pocit nedostačivosti, Fyziologické projevy úzkosti, Pocity napětí, Nutkavé myšlenky.

Z facet bylo utvořeno, opět na základě zkušeností a dotazníků, 17 položek, z nich 2 jsou inverzní. Položky mají formu tvrzení, na které respondent odpovídal na čtyřbodové škále Likertova typu, kde 0 značí zcela nesouhlasím, 1 spíše nesouhlasím, 2 spíše souhlasím a 3 zcela souhlasím. Rozhodly jsme se vynechat neutrální, prostřední stupeň, abychom respondenty vedly k nucené volbě.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabulka 1 Znění položek

	Znění položky	Poznámka
1	Po sdělení povinností nadcházejícího školního roku mám pocit, že to nemohu zvládnout.	
2	Často mě trápí, že má práce není dost dobrá.	
3	Noc před zkouškou mám potíže se spánkem, které obvykle nemívám.	
4	Pokud má moje práce pevný termín odevzdání, cítím se pod tlakem.	
5	Při ústní zkoušce pociťuji fyziologické známky stresu (např. bušení srdce, pocení, stažení žaludku, ...).	
6	Když mám mluvit před třídou, jsem nervózní.	
7	Pokud neuspěji u zkoušky napoprvé, mám pocit, že ji už vůbec nezvládnu. / Pokud bych u zkoušky neuspěla na poprvé, pravděpodobně bych měla pocit, že ji už vůbec nezvládnu.	
8	Když jsem na zkoušku dobře připravená, vím, že ji zvládnu.	Inverzní
9	Mám stále pocit, že bych měla dělat něco do školy.	
10	Často mě trápí, že nezvládnu požadavky, které jsou na mě kladeny.	
11	Jakýkoli neúspěch mě trápí neúměrně dlouho.	
12	Ráno před zkouškou se necítím dobře.	
13	Ani ve svém volném čase nedokážu přestat myslet na školu.	
14	Jsem si jistá, že svůj obor zvládnu dostudovat.	Inverzní
15	Někdy cítím tak silné napětí, že se nemohu soustředit na práci.	
16	Když myslím na školu, dostávám se do stavu napětí.	
17	Stresují mě spolužáci, kteří mají splněno více povinností než já.	

Testové škály a výpočet hrubého skóru

Inventář úzkosti ze školy je jednodimenzionální metodou. Hrubý skór je počítán jako prostý součet hodnot odpovědí na položky, přičemž položky 8 a 14 jsou skórovány inverzně.

Standardizační soubor

K ověření reliability a validity metody a ke stanovení testových norem byl inventář administrován souboru 534 respondentů, z toho 99 mužů a 435 žen. Z celkového počtu 537 respondentů byly 3 ženy vyřazeny pro nesplnění kritéria věku pro studium na vysoké škole. Právě studium vysoké školy bylo jediným kritériem pro vyplnění dotazníku. Informaci, zda respondenti skutečně VŠ studují, nemůžeme ověřit, rozhodly jsme se tak alespoň vyřadit ty, kteří vysokoškolského věku nedosahují.

Průměrný věk respondentů byl 23 let, minimální věk 19 let, maximální pak 78 let. Zde jsme se zamýšlely, zda respondenta tohoto věku nevyřadit. Nakonec jsme se rozhodly tak neučinit, neboť jsme blíže nespecifikovaly, zda musí jít o současného studenta vysoké školy či nikoli. Rovněž pro nás bylo argumentem to, že nevíme, zda není studentem Univerzity třetího věku.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Cronbachovo alfa dosahuje hodnoty **0,87**. Tato hodnota se nám jeví jako uspokojivá. Průměr škály: 29,83 SD =8,58. Reliabilita split-half (korigovaná, sudé a liché položky) dosahuje hodnoty 0,87.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabulka 2 Analýza spolehlivosti

Položka	Průměr po odstr.	Rozptyl po ods.	SD po ods.	Korelace prvku s celkem	Alfa po odstr.)
p1	28,22	65,33	8,08	0,55	0,86
p2	28,06	65,57	8,10	0,52	0,86
p3	28,13	65,86	8,12	0,43	0,86
p4	28,02	67,16	8,20	0,36	0,87
p5	27,45	67,34	8,21	0,42	0,86
p6	27,70	66,78	8,17	0,37	0,87
p7	28,21	64,53	8,03	0,52	0,86
p8	28,57	69,02	8,31	0,29	0,87
p9	27,63	67,43	8,21	0,38	0,87
p10	27,93	62,94	7,93	0,70	0,85
p11	28,11	64,45	8,03	0,56	0,86
p12	27,75	64,60	8,04	0,59	0,86
p13	28,45	63,17	7,95	0,56	0,86
p14	28,70	68,09	8,25	0,41	0,86
p15	28,18	64,22	8,01	0,58	0,86
p16	28,18	63,68	7,98	0,65	0,85
p17	27,93	65,37	8,08	0,47	0,86

Prům=29,83 SD =8,58 N:534, Cronbach. alfa: 0,87 Standardiz. alfa: 0,87

Alfa po odstranění položky nám ukazuje, jaké reliability bychom dosáhly při vyjmutí dané položky. Z tabulky je patrné, že po odstranění jakékoli položky se celková reliabilita výrazně nezvýšila. Rozhodly jsme se tedy žádnou položku neodstraňovat.

Stabilita v čase

Inventář vyplnilo opakovaně 24 respondentů. Průměrná doba odstupu byla 18 dní. Minimální rozestup byl 8 dní, maximální 26 dní. Korelační koeficient hrubých skórů dosahuje hodnoty 0,84. Tato hodnota je pro reliabilitu metody dostatečná.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Pro ověření validity jsme jako kritérium zvolily to, zda jedinec užívá během akademického roku nějaké léky, které mu pomáhají snižovat úzkost, popřípadě bylinné výrobky (čaje, kapky, ...) či návykové látky, které jindy (mimo akademický rok) neužívá. Proto kritérium jsme se rozhodly, neboť očekáváme, že osoby, které jsou ze školy úzkostnější, a tedy skórují v tomto inventáři výše, mají větší tendence užívat látky, které by jejich úzkost tlumily. Předpokládáme, že užívání těchto látek je individuální, že každý respondent „tlumí“ svou úzkost různým způsobem, a proto jsme nechali možnost jak léků proti úzkosti, tak bylinek či návykových látek.

Odpovědi respondentů jsme převedly do číselné podoby, kdy 0 značila, že daný respondent odpověděl „ne“, tedy že žádné prostředky na snižování úzkosti neužívává, a 1 byla přiřazena respondentům, kteří

uvedli, že užívají nějaké léky na úzkost, bylinkové čaje či jiné návykové látky ke snížení úzkosti. Respondenti, kteří neuvedli žádnou odpověď, nebyli do výpočtu zařazeni.

Pro ověření validizačního kritéria byl využit t-test pro dva nezávislé výběry. Jako závisle proměnná byl určen hrubý skór respondentů a jako grupovací proměnná užívání či neužívání prostředků na snížení úzkosti. Celkově bylo do výpočtu zahrnuto 456 respondentů, z čehož 355 odpovědělo, že žádné léky, bylinky, či návykové látky ke snížení úzkosti neužívá a 101 respondentů uvedlo že ano. Zbytek respondentů do analýzy zahrnuto nebylo, neboť se k užívání látek nevyjádřili, nechali tedy políčko prázdné.

Výsledky svědčí pro to, že jedinci, kteří uváděli, že nějaké prostředky na snížení úzkosti užívají, dosahují průměrně vyššího skóru (33,99), než jedinci, kteří neužívají nic (28,31).

Tabulka 3 T-test pro dva nezávislé výběry

	Průměr (0)	Průměr (1)	t	sv	p	Poč.plat (0)	Poč.plat. (1)	Sm.odch. (0)	Sm.odch. (1)
HS	28,31	33,99	-6,06	454	0,00	355	101	8,61	7,19

Při provedení korelačního koeficientu jsme získali hodnotu r= 0,27, jedná se tedy o slabý vztah.

Faktorová struktura inventáře

Faktorová analýza ukázala, že Inventář úzkosti ze školy je sycen pouze jedním faktorem. Byla využita metoda hlavní osy při nastavení minimálního vlastního čísla na hodnotu 1. Hodnota vlastního čísla daného faktoru je 4,99. Tento faktor můžeme interpretovat jako úzkost ze školy.

Tabulka 4 Faktorové zátěže (metoda hlavní osy)

Položka	Úzkost ze školy	Komunalita
p10	**0,76**	57%
p16	**0,71**	50%
p15	0,63	39%
p12	0,62	39%
p13	0,61	37%
p11	0,61	37%
p1	0,59	35%
p2	0,56	31%
p7	0,56	31%
p17	0,50	25%
p3	0,46	21%
p14_r	0,44	19%
p5	0,44	19%
p9	0,42	18%
p4	0,39	15%
p6	0,38	14%
p8_r	0,31	10%

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Vysvětlený rozptyl	29 %	

Orientační normy

Pro rozdíl v průměrech mužů a žen a předpokládaný genderový rozdíl v úzkostnosti jsme se rozhodly normy dělit dle pohlaví. Hrubé skóry byly nejdříve převedeny na z-skóry a poté na T-skóry podle lineární transformace:

$$Z = \frac{HS - M}{SD}$$

$$T\text{-skór} = z\text{-skór} * 10 + 50$$

Pro velký rozptyl bodů, avšak s malou četností v krajních hodnotách, jsme se rozhodly tyto krajní hodnoty nepřevádět.

Průměry a směrodatné odchylky:

	Muži	**Ženy**
Směrodatná odchylka	9,12	8,13
Průměr	25,38	30,84

HS	**T-skóry muži**	**T-skóry ženy**
15 a méně	39	31
16	40	32
17	41	33
18	42	34
19	43	35
20	44	37
21	45	38
22	46	39
23	47	40
24	48	42
25	50	43
26	51	44
27	52	45
28	53	47
29	54	48
30	55	49
31	56	50
32	57	51
33	58	53

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

34	59	54
35	61	55
36	62	56
37	63	58
38	64	59
39	65	60
40	66	61
41	67	63
42	68	64
43	69	65
44	70	66
45 a více	72	67

Zhodnocení metody

Cronbachova alfa nám ukazuje, že inventář je vnitřně konzistentní, jelikož dosahuje hodnoty 0,87. Po odstranění jakékoli položky se celková reliabilita výrazně nezvýšila.
Korelační koeficient hrubých skórů pro stabilitu v čase dosahuje hodnoty 0,84. Tato hodnota je pro reliabilitu metody dostatečná. Inventář vyplnilo opakovaně pouze 24 respondentů, tento počet však nepokládáme za postačující, tudíž nemůžeme určit přesně, jak moc je metoda stabilní v čase, což by se nám s větším vzorkem mohlo podařit lépe. U validizačního kritéria jsme při provedení korelačního koeficientu získali hodnotu r= 0,27, jedná se tedy o slabý vztah.

Inventář úzkosti ze školy se tedy ukazuje jako vnitřně konzistentní metoda, pro jejíž zhodnocení reliability by bylo potřeba větší vzorek a i validizační kritérium nedosahuje silného vztahu, ovšem úspěchem nám může být i to, že jsme našli vztah slabý.

Použitá literatura

Ashton, G. (říjen, 2013). Anxiety at university: don´t feel you´re alone. Získáno 3. prosince 2017 z http://www.telegraph.co.uk/education/universityeducation/student-life/10371945/Anxiety-at-university-dont-feel-youre-alone.html

Johnson, A. M., Falstein, E. I., Szurek, S. A., & Svendsen, M. (1941). School phobia. American Journal of Orthopsychiatry, 11(4), 702-711

Kranz,R &Maloney,M. (1996). O úzkosti a depresi. Praha: Nakladatelství Lidové noviny

Morschitzsky,H & Sator,S. (2014). Deset tváří úzkosti. Praha: Portál

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.