

2. Stres a jeho vliv na duševní zdraví učitelů

Stres a následně vzniklý syndrom vyhoření jsou závažnými společenskými jevy a nejčastějšími příčinami selhání pedagoga a ohrožení jeho duševního zdraví. Učitelské povolání zcela nepochybně patří mezi vysoce stresující a zároveň nejrizikovější povolání z hlediska možného vzniku syndromu vyhoření, neboť učitelé se každý den setkávají s různě silnými stresory. Stres ve školství lze z typologického hlediska hodnotit jako jeden z nejnebezpečnějších, neboť zde dochází k prolínání dlouhodobě působícího (chronického) stresu se stresem akutním, navíc často vyvolávaným odlišnými faktory. Tato situace učitelům v podstatě neumožňuje, aby si vytvořili obranné mechanismy vůči konkrétnímu faktoru, neboť jsou vystavováni dalším stresorům – a to v různé intenzitě, déle i směru působení.

Stres u učitelů může ale stát i za vyšším výskytem infekčních onemocnění, protože je prokázáno, že významným způsobem ovlivňuje kvalitu imunitního systému. V situaci, kdy je učitel z titulu své profese častěji vystaven infekcím, hraje kvalita imunitního systému podstatnou okolnost. Například výzkumná práce (Pike, Smith, Hauger, Nocassio, Irwin, 1997), která se zaměřovala na vliv hromadícího se stresu na endokrinní a imunitní systém sledovaných osob, prokázala, že lidé vystavení chronickému stresu v kombinaci s krátkodobou stresovou zátěží reagují výraznějšími změnami endokrinní a imunitní činnosti než ti, kteří byli vystaveni jen krátkodobé zátěži. Zvýšená nemocnost je však v životě učitele dalším stresovým faktorem, a učitel se tak dostává do začarovaného kruhu obtíží.

2.1 Stres a mechanismy jeho zvládnání

Stresor je jakýkoliv podnět, jenž vychyluje fyziologickou rovnováhu a působí-li déle, ovlivňuje i rovnováhu psychickou.

Lze ho chápat jako celkový stav stresorů, které provokují stresovou odpověď, tedy aktivují obranné mechanismy, jejichž účelem je zabránit poškození organismu, integrity či identity, nebo dokonce smrti. Přitom jako takový nemá jednotný výklad, je vnímán z různých perspektiv: od nadlimitní zátěže, porušení vnitřní rovnováhy organismu, odpovědi organismu na stresující stimuly až po složitější definice typu „stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat

tomuto tlaku“ (Selye, 1979). Hlavní zdravotní nebezpečí stresu lze v současnosti spatřovat v tom, že selhávají adaptační mechanismy, které člověku dříve napomáhaly k získání rovnováhy, k přežití.

Pro čtenáře může být zajímavý existující přehled stresorů (vypracovaný primárně pro sektor pojišťovnictví) s vyznačenou hodnotou míry nepříznivosti jejich působení (např. Holmes, Rahe, 1967). Kromě negativně působících stresorů jsou v seznamu uvedeny i stresory pozitivní povahy (sňatek, přijetí do školy, změna zaměstnání, stěhování kanceláří). Přehled stresorů je uveden v příloze 1.

2.2 Základní dělení stresorů

Stresory dělíme na fyziologické (např. bolest, nemoc, úraz, nenaplnění základních životních potřeb, negativní vliv environmentálních podmínek, jako jsou hluk, toxiny apod.), psychické (podněty, které jedinec vnímá jako náročné, ohrožující – např. negativní emoce, strach z nenaplnění očekávání druhých, obava ze selhání, přetížení, úzkost, únava) a sociální (tlak společnosti, náročné životní události, jako jsou úmrtí v rodině, onemocnění člena rodiny, rozvod, pravidelné konfliktní situace v nejbližším okolí apod.).

Následně rozlišujeme i dva základní druhy stresu, a to akutní (např. podnět, který způsobí úlek, strach, zlost) a chronický (např. působení negativní atmosféry ve třídě). Zatímco akutní stres je většinou vyvolán jasně srozumitelným podnětem, chronický stres může být méně uchopitelný, nejasný, cítíme obavy a úzkost, ale neumíme přesně specifikovat příčinu. V řadě případů se na chronickém stresu podílí více faktorů, které mohou vyplývat i z celkové fyziologické a psychické nepohody, respektive z typu volby obranného mechanismu, který se na existenci chronického stresu může podílet.

Stresory můžeme rozdělovat také podle směru působení stresoru – vnější (přicházející z environmentálního prostředí) a vnitřní, které jsou dány osobnostními charakteristikami jedince (viz emocionální dimenze a uvedené typy více či méně odolné stresu – podkapitola 2.3.1 Emocionální dimenze).

Důležité je uvědomit si, že stres může v určitých situacích působit jako pozitivní zátěž (tzv. eustres), která, působí-li v přiměřené míře, stimuluje jedince k vyšším nebo lepším výkonům. Zátěž však nesmí působit dlouhodobě a vyčerpávat energetické zdroje organismu. Oproti pozitivní zátěži stojí nadměrná zátěž (tzv. distres), jež působí škodlivě a vyvolává řadu negativních společenských jevů (jako např. syndrom vyhoření), psychická onemocnění (deprese), psychosomatická onemocnění, či dokonce smrt.

Kromě vzájemného prolínání různých druhů stresových situací, kombinací vnitřních i vnějších vlivů, působení chronického stresu s akutním, nelze opomíjet ani tzv. denní nepříjemnosti, které jsou běžnou součástí každodenního života. Závažné je zejména jejich nahromadění, jež může ztěžovat zvládnání jiného, dlouhodobě působícího, stresového faktoru. Výsledky špatně zvládnutého působení těchto každodenních nepříjemností

zná každý, zatímco při závažné životní události (např. při evakuaci po požáru) lidé často fungují téměř bezchybně, „emocionálně rozvážené“, „racionálně“, při drobnosti (např. rozbije se hrneček) dochází k silným emocionálním reakcím, projevům zoufalství a beznaděje, smutku. Nezúčastněným vnějším pozorovatelům pak takové reakce přijdou naprosto nepřiměřené a považují dotyčného za „blázna“. Přitom jde o poslední vliv, který je člověk ještě schopen přiměřeně zvládnout. V podobných situacích se vyskytují často i učitelé (ale také jejich žáci), vydrží odolávat dlouhodobě působícím podnětům a pak stačí špatný pozdrav jinak slušného dítěte a spustí se ona „nepřiměřená“ reakce.

Při hledání způsobů, jak omezit vliv stresu na jednání a prožívání jedince, je důležité si uvědomit, že stresogenní potenciál stresoru výrazně zvyšují čtyři faktory. Jsou jimi:

- předvídatelnost působení stresoru,
- ovlivnitelnost/neovlivnitelnost,
- míra subjektivní náročnosti působení stresu,
- vnitřní konflikty (blíže Atkinsonová, 2003).

Podíváme-li se na povahu pedagogických profesí, lze v rámci preventivního působení některé z faktorů konkrétními technikami ovlivnit. Jedním z nich je předvídatelnost – na základě průzkumů mezi učiteli a dalšími pedagogickými pracovníky lze vytipovat celou škálu stresogenních situací, na něž lze učitele „připravit“ v modelových situacích, které jsou bezpečné. Je přitom průkazné, že stresor, který lze předvídat, přestože nelze ovlivnit, působí jako méně ohrožující faktor. Působit do určité míry lze také na subjektivně vnímanou míru náročnosti, a to posilováním osobnostní odolnosti, zvyšováním frustrační tolerance, používáním vhodných relaxačních technik, posilováním sebedůvěry v sebe sama (tzv. *self-efficacy*). Působit je možné i na existující vnitřní konflikty, a to různými formami terapie (psychoterapie), preferencí pozitivního scénáře života, použitím vybraných metod koučinku/autokoučinku.

2.3 Dimenze stresu

Podobně jako přistupujeme k definici zdraví z holistického hlediska (máme na mysli bio-psycho-socio-spirituální komplex), je nutné přistupovat i k porušení rovnováhy zdraví, tedy ke stresu. Každá složka zdraví má svůj významný vliv na zvládnutí stresu, tedy je velmi důležité věnovat pozornost i těmto dimenzím a možnostem, jak v prevenci působení stresu (a následného vzniku syndromu vyhoření) využít právě těch dimenzí, jejichž úroveň u daného jedince nacházíme na nejvyšší úrovni. Rozlišujeme fyzickou, sociální, emocionální, intelektovou, spirituální a environmentální složku zdraví, z nichž každá významným způsobem ovlivňuje odolnost jedince vůči stresu a nemoci.

Lidé s vysokou úrovní mentálního a emocionálního zdraví jsou schopni lépe vyhodnotit potenciální nebezpečí stresorů. Jedinci s vysokou úrovní fyzického zdraví jsou obecně schopni lépe mobilizovat energii nutnou pro zvládnutí každodenních stresorů. Lidé se silnou sociální podporou mají dostatečnou sociální síť vztahů, která jim pomůže vyrovnat se s působením stresu. Spiritualita (bez ohledu na její přesné chápání) poskytuje vnitřní klid a harmonii, víru v řešení či sama sebe. Bližší charakteristiky jednotlivých dimenzí poskytují lepší porozumění možnému ovlivnění vlastního zdraví před působením stresu, proto se těmto dimenzím hlouběji věnuje následující text.

2.3.1 Emocionální dimenze

V této teorii vycházíme z psychosomatického pojetí zdraví, v němž se uvažuje, nakolik emocionální složka temperamentu člověka a jeho individuální vlastnosti ovlivňují naše chování a intenzitu prožívání stresových situací. Do značné míry lze hovořit o zdravém či nezdravém životním stylu. V základním pojetí rozlišujeme typ A a B (autory typologie jsou R. H. Rosenman a M. Friedman, kteří pro diagnostiku daného typu vytvořili dotazník). K této základní typologii postupně přibýly také typy C, D a další. Zkrácená verze dotazníku je dostupná v příloze 2.

Typ A

Nejméně odolný typ vůči stresu. Je to typ, který bývá velmi zodpovědný, často trpí esenciální hypertenzí, tito lidé z pohledu psychosomaticky pojímané medicíny trpí nejčastěji kardiologickými obtížemi. U těchto lidí mnohdy diagnostikujeme vysokou míru soutěživosti, agresivitu až hostilitu (nepřátelství), ctižádost, vnitřní neklid a napětí, neschopnost odpočívat (workoholismus), vysokou emocionální nestabilitu. Problémy, s nimiž se setkávají, se snaží řešit aktivně, volí například náhradní cíle, na druhé straně se u nich většinou nesetkáváme s únikovými obrannými mechanismy (např. s útekem do nemoci). Rosenman a Friedman tuto osobnost popisují jako osobnost s infarktogenním chováním. Lorenz jako základní charakteristiku tohoto typu zmiňuje zejména to, že závodí sám se sebou, chce dostát vlastním závazkům a své ideální představě o sobě samém (Kohoutek, 2007). V rámci uvažované prevence působení stresu by se lidé s osobností typu A měli učit:

- sociální (percepční) citlivosti – tzn. vnímání emocí druhých, uvědomování si chyb, které při sociálním kontaktu mohou vznikat, působení prvního dojmu, logických chyb apod.,
- kompetentnosti (tuto kvalitu zmiňuje např. Bedrnová, 1996),
- optimální komunikaci,
- širokému rejstříku sociálních technik (zdokonalovat umění jednat s lidmi, jde např. o dovednost požádat o laskavost, přivítat hosta, často projevit pochvalu, uznání,

vhodně vyjádřit nesouhlas, povzbudit nemluvného partnera k řeči, vyjadřovat se korektně, vyhýbat se vulgarismům, hyperkritičnosti, ironii, znechucení, pomlouvání druhých, jejich shazování), flexibilitě, osvojení adekvátních sociálních vzorců jednání.

Obdobný trénink úspěšně aplikovali na tisíce zkoumaných osob M. Friedman a R. H. Rosenmann. V jeho rámci se snažili o modifikaci chování typu A, součástí tréninku bylo naučit jedince typu A zpomalit osobní tempo, zvolnit chůzi, zpomalit pohyby, gesta, zaměřovat se na autoreflexi a autoregulaci, nepotlačovat sebedůvěru svých podřízených.

Typ B

Typ odolnější vůči působení stresu, v podstatě je protikladem typu A. Je to typ relaxovaný, nesoutěživý (nekompetitivní) a nevykazuje agresivní či nepřátelské reakce. Nepodléhá časovému tlaku (Pugnerová, Kvintová, 2016). Dá se konstatovat, že tito lidé dodržují zdravý životní styl.

Typ C

Dalším typem je osobnost typu C, která je spojována se zvýšeným rizikem vzniku onkologického onemocnění (blíže Pugnerová, Kvintová, 2016).

Osobnosti typu C se projevují spíše jako pesimisté, mívají sklon události logicky interpretovat a vysvětlovat. Častěji nabývají pocitu, že na průběh vlastního života mají jen minimální vliv. Trpí syndromem bezmocnosti a beznaděje – v odborné literatuře označujeme tento stav jako tzv. syndrom HH (*helplessness and hopelessness*), blíže se dané problematice věnuje americký psycholog Martin Seligman (např. 1972, 1975, 2013). Pocit neovlivnitelnosti jejich stresu je pravděpodobně spojen se sníženým fungováním jejich imunitního systému.

Chtějí být stále společensky na výši, přijatelní a akceptovaní. Často se vyhýbají konfliktům (zejm. ženy), čímž se konflikty somatizují, protože se hostilita (nepřátelství) obrací dovnitř jejich vlastního organismu. Usilují o spolupráci, hyperadaptovanost, přitom jsou pasivní, trápí se, pláčou, „užirají“ se uvnitř, objevují se u nich depresivní nálady, jsou přehnaně trpěliví. Chovají se málo asertivně (neprosazují se). Potlačují a popírají depresi, zlost, hostilitu. Mívají sklon ke generalizovanému pocitu úzkosti. Jsou neustále v napětí. Často se bezdůvodně leknou. Nezřídká se něčeho bojí. Stále je něco deprimuje. Chovají se závisle, podřídívě, snaží se zavděčit ostatním. Bývají velmi svědomití. Jejich pasivita ještě více podporuje pocity bezmoci a beznaděje.

Účinnou preventivní technikou je u těchto typů vizualizace. Jde vlastně o vyšší stupeň autogenního tréninku spojeného s pozitivními sugestivními autoregulačními zásahy (Kohoutek, 2007).

Typ D

Kvintová (2016) zmiňuje také osobnost typu D (*distressed*), jež má tendenci k negativnímu prožívání (obavám, iritabilitě, skleslé náladě), které ale kvůli obavám z odmítnutí

nebo z důvodu nízkého sebehodnocení s ostatními nesdílí. Často se tito jedinci izolují, čímž snižují možnost získat přiměřenou sociální podporu. Jejich osobnost je blízká osobnosti typu A.

Nezdočný typ osobnosti

Tento typ popisuje Kobasová (1979), typ je vůči působení stresu dost odolný, dobře bojuje se zátěžemi. Nezdočnost jako důležitou osobní vlastnost zdůrazňuje i Hošek (2003). Významnou roli ve zvládnutí zátěže hrají ale i resilientní (ochranné) a vulnerabilní (rizikové) faktory (blíže např. Švamberská Šauerová, Pitula, 2015).

Iracionální typ

Typ iracionální je velmi náchylný ke stresu. Typickými projevy této osobnosti jsou iracionální přesvědčení a myšlenky, které tvoří základ stresogenního prožívání. Podstatou je zkreslené hodnocení stresoru a vytváření katastrofických scénářů. Důležitou metodou prevence u těchto typů je důraz na posilování realistického vnímání a podpora k přijetí pozitivního scénáře života.

2.3.2 Intelektuální dimenze

Kvintová (2016) uvádí, že dobrá úroveň inteligence může znamenat určité výhody při zvládnutí stresu, a to zejména tím, že jedinec je schopen působení stresoru komplexně porozumět. Významnou součástí zvládnutí stresu je i tvořivost, která napomáhá inovativnímu pojetí situace a řešení vzniklých náročných situací.

Na druhou stranu je nutné doplnit, že významně talentovaní jedinci se mohou setkávat s nepochopením svého nadání, čímž se paradoxně dostávají častěji do konfliktních situací než jedinci průměrní (srov. Kursch, 2016).

2.3.3 Sociální dimenze

Sociální dimenze zdraví zahrnuje především množství a kvalitu sociálních interakcí (frekvenci). Bohatě kvalitní sociální interakce napomáhají redukci stresu, působí jako opora. Velmi důležité je, jak k sociálním vztahům jedinec přistupuje, jak vysoko v jeho hodnotovém systému sociální vztahy stojí a zda sociální interakce tvoří pro dotyčného cílovou hodnotovou kategorii či je na úrovni instrumentální. Rozdíl v pojetí těchto hodnot tkví v aktivním či pasivním přístupu k budování interakcí. Při cílovém pojetí dané hodnoty se jedinec snaží aktivně utvářet své vztahy s okolím, dbá o jejich kvalitu, sám sebe vnímá jako důležitou součást spokojenosti druhých, zamýšlí se nad tím, jak svým zapojením do interakcí prospívá ostatním. V instrumentálním pojetí dané hodnoty se zaměřuje na to, jak jemu samému daná skupina či interakce mohou prospět, co

mu přináší. Podstatnou součástí sociálních vztahů je zejména možnost sdílení (včetně tělesného dotyku) a domestikace (místo, kam jedinec patří).

Na druhou stranu, sociální interakce jsou, zvláště v profesi pedagoga, velmi častým zdrojem zátěžových situací, stresory.

2.3.4 Environmentální dimenze

Podobně jako předchozí dimenze i prostředí hraje rozhodující roli při vzniku a zvládnutí stresu. Na jedné straně v něm řada stresorů vzniká, na druhé straně prokazatelně působí také jako faktor preventabilní (protektivní). Z rizikových faktorů lze jmenovat zejména kvalitu životního prostředí (ovzduší, hluchost), zaměstnání (zde se propojuje s dimenzí sociální a kvalitou vztahů na pracovišti). Jako protektivní faktor působí především příroda a provozování outdoorových aktivit. Pozitivní účinky outdoorového prostředí jsou prokázány mnoha výzkumnými studiemi (např. Kuo, Faber, 2004; Neuman, Mytting, 2007).

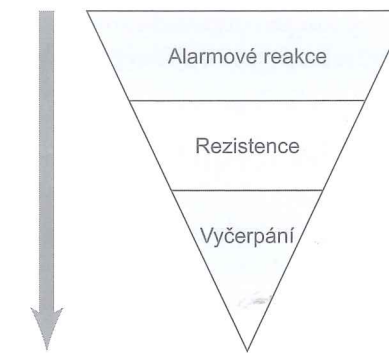
2.3.5 Spirituální dimenze

V neposlední řadě nelze opomíjet ani spirituální rovinu zdraví, ať už ji budeme pojímat jakkoliv. Pro účely tohoto textu je nejužitečnější chápání spirituality jako víry v sama sebe i bez přesahu k religiozitě či transcendentním existenciálním dimenzím jako takovým (Blonna, 2005).

2.4 Stadia stresu

Základními stadii stresu jsou:

- alarmové reakce,
- rezistence,
- vyčerpání.



Obr. 3 Stadia stresu

Alarmová reakce

Alarmová reakce vede k rychlé mobilizaci organismu, k obraně, útěku a udržení organismu v pohotovosti. Aktivuje se sympatický vegetativní systém (osa SAM – tedy systém sympato-adreno-medulární), který zajišťuje vyplavování adrenalinu, noradrenalinu, kortikosteroidních hormonů (tzv. stresové hormony) a dalších mobilizujících látek (např. dopamin). Výsledkem této poplachové reakce je zvýšení tepové frekvence, zvýšení svalového tonu, snížení prokrvení orgánů dutiny břišní (je nutné přesunout zásobování kyslíkem a glukózou do svalů, ne do trávicího systému), zrychlení dechu (přísun kyslíku) a zúžení cév a aktivace krevní srážlivosti pro případ poranění. Rovněž se rozšiřují zornice, zvyšuje se pocení², mění se metabolismus živin (jsou mobilizovány zásoby glukózy ve formě glykogenu, syntetizuje se nově glukóza, zlepšuje se vnímání a hmat). Tělo během alarmové reakce často plýtvá energií a svými zdroji, pracuje neohospodárně.

Adaptační fáze

Adaptační fáze neboli stadium rezistence vede ke zvládnutí působení stresoru, tato část stresové reakce je založena na přizpůsobení se. Mizí bouřlivé reakce předešlé fáze stresu a tělo je lépe schopno hospodařit s energií. Budují se nové účinné obranné mechanismy, reakce, aby tělo mohlo úspěšně čelit tlakům. Vyskytuje se běžně u opakujících se stresů.

Jak už bylo uvedeno výše, v tomto směru je situace pro učitele velmi náročná. Zatímco na opakující se stresor si může učitel v rámci adaptace vytvořit konkrétní obranný mechanismus a připravit se na jeho působení, není stejným způsobem možné postupovat vůči stále nově přicházejícím stresorům se silným akutním vlivem. Na podobný

² V této souvislosti jsou zajímavé výsledky šetření mezi dospívajícími, kteří byli dotazováni, kterých deset věcí jim nejvíce vadí na učitelích. Na prvních místech se objevila položka – „jsou cítit“, což na jedné straně sice může být způsobeno vyšší citlivostí dospívajících k pachům, na druhé straně může být tento výsledek ovlivněn i tím, že učitelé jsou v současné době skutečně v permanentním stresu, čímž se zvyšuje i jejich potivost.