

**Stres** môžeme chápať ako vzťah medzi dvoma protikladne pôsobiacimi silami. Neexistencia stresu nás môže biologicky zabiť, čiže každý potrebujeme isté množstvo stresu. Ako prvý sa stresom začal zaoberať Selye, ktorý pojednával o strese ako o systéme adaptácie organizmu, aby sa nenarušila homeostáza organizmu. Stres nemožno definovať len ako dôsledok pôsobenia negatívnych podnetov pôsobiacich na organizmus, ale aj ako súčasť reakcie organizmu na požiadavku prispôbiť sa. Odolnosť voči stresu je úzko prepojená s typom nervového systému, s koncentráciou a s neadekvátnym sebahodnotením, ktoré výrazne znižuje stresovú odolnosť.

**Stres** vo všeobecnosti vyvoláva fyzické zmeny ako zvýšený pulz, hypertenziu, zvýšenú sekréciu kortikoidov, svalový tonus, rozšírenie zreníc, zvýšené potenie, blednutie kože, zrýchlenie a prehĺbenie dýchania, pocit sucha v ústach, spomalenie črevnej peristaltiky, zvýšenie mentálnej bdelosti, zvýšenie hladiny cukru, únava až letargia atď. Zo psychických zmien je to úzkosť, hnev a obranné mechanizmy (racionalizácia, projekcia, regresia, popieranie, opačné reagovanie).

V rámci stresu môžeme hovoriť o pôsobení **stresorov (-) a salutorov (+)**, o **stresových situáciách** (podnety, podmienky, okolnosti, situácie doprevádzané stresom- choroba, únava, časová tieseň, nadmernosť alebo nedostatok informácií; stresové situácie pôsobia dlhodobo a sú intenzívnejšie, zvyšujú našu toleranciu na záťaž) a o **stresových reakciách** (ktoré sú podmienené odolnosťou voči stresu, ktorá závisí od dynamiky osobnosti a veku).

*Čím častejšie pôsobí stresor, tým lepšie sa naň adaptujem a čím väčší počet stresorov pôsobí, tým väčšia je stresová reakcia.*

„Keď sa učitelia cítia deprimovaní, nervózni, keď cítia úzkosť alebo napätie v dôsledku nejakej skutočnosti, ktorá súvisí s ich pedagogickou prácou, označujeme to ako učiteľský stres.“(Chris Kyriacou)

So stresom v profesii pedagóga a v ostatných pomáhajúcich profesiách sa spája pojem **SYNDRÓM VYHORENIA**, ktorý pozná určite každý z Vás. Burnout ako dôsledok dlhodobého pôsobenia stresu a nesprávneho vyrovnávania sa so psychickou a s telesnou záťažou je spojený s celým radom variabilných symptómov- emocionálna otupenosť, telesná únava, pocity beznádeje, bezmocnosti, strata záujmov, radosti nie len z práce, ale aj zo života. Proces vyhorenia prebieha dlhodobo, v niekoľkých fázach- cez prvotné nadšenie z novej práce, vysoké ideály a zaangažovanosť, cez stagnáciu, kedy sa ideály nedarí zrealizovať, mení sa zameranie učiteľov, nasleduje frustrácia spojená s negatívnym vnímaním žiakov a sklamaním až po apatiu, kedy učiteľ robí len to, čo musí, vyhýba sa akýmkoľvek aktivitám a rozhovorom.

Medzi najvýznamnejšie príčiny vyhorenia učiteľov môžeme radiť problémových žiakov, ktorých je v triede ťažké zvládnuť a kočírovať, podmienky školského prostredia, školský systém a vedenie školy spojené s nedostatočným pedagogickým vedením, nespravodlivým delegovaním a nedostatkom uznania, ďalej diskrepanciu medzi ideálmi učiteľa a realitou,

zlá klíma bez komunikácie a vzájomnej podpory, hyperprotektívni rodičia alebo naopak ich nezáujem o dieťa. K celkovému vyhoreniu prispieva aj nedostatočné uznanie profesie učiteľa zo strany spoločnosti a nedostatočné možnosti profesionálneho rastu. “Nápomocné“ je však aj negatívne myslenie niektorých z nás.

Vo všeobecnosti odborná literatúra uvádza tieto príčiny stresu a burnout:

### **A. INDIVIDUÁLNE PSYCHICKÉ PRÍČINY**

- Postoj- ku zmene môže prísť len vtedy, keď prevezmeme plnú zodpovednosť za naše činy a nebudeme na nikoho delegovať.
- Negatívne myslenie
- Strata záujmu ku každodennej práci- „Hľadanie zmyslu je základná ľudská motivácia“ (Frankl). Tak ako hovorí aj motivačná teória porovnávania, sme nastavení na porovnanie seba s ostatnými vo vynaloženom úsilí a ziskoch. Ak sa naše vynaložené úsilie a zisky nezhodujú s vynaloženým úsilím a ziskami ostatných nastáva diskrepancia, ktorá vyúsťuje do rezignácie, straty zmyslu, zníženiu úsilia až úplnej rezignácii. Nemôžeme byť preto spokojný so sebou ak sa budeme stále porovnávať s ideálnou predstavou.
- Osobnosť- jedinci súperiví, netrpezliví, perfekcionisti, zameraný na výkon a výsledky
- Nízka frustračná tolerancia
- Deficitné stratégie zvládania stresu- alkohol, lieky, nadmerná konzumácia jedla, fajčenie a taktiež neefektívne plánovanie času

### **B. INDIVIDUÁLNE FYZICKÉ PRÍČINY**

- Nedostatok odolnosti voči stresu- jedinci silno vzrušiví, náchylní k stresu, majú zvýšenú aktivitu sympatického nervového systému a naopak jedinci menej vzrušiví, ktorí znesú silnejšiu záťaž
- Nezdravý spôsob života- nedostatok pohybu, nadváha, ochorenie, alkohol, fajčenie

#### ***TIPY AKO PREDÍŠŤ STRESU:***

Zníženie príliš vysokých ideálov- neklásť na seba a ostatných vysoké nároky, nevystavovať sa nebezpečenstvu frustrácie, nikto nie je dokonalý a chyby robia všetci.

Nestotožnite sa so syndrómom pomocníka- neidentifikujte sa nadmerne s potrebami ostatných.

Naučte sa povedať NIE- nepreťažujte sa! Ak cítite, že je toho na vás veľa, povedzte NIE!

Určte si priority- sústreďte sa len na podstatné aktivity.

Dobre si všetko plánujte- prácu si deľte rovnomerne, aby ste ju vedeli zvládnuť a hlavne sa vyhnite odkladaniu práce.

Majte prestávky- neprechádzajte z jednej činnosti do druhej.

Otvorene dávajte najavo svoje emócie- nič v sebe neduste!

Nemyslite negatívne- neupadajte do sebaľútosti, tešte sa z maličkostí, z toho čo viete.

Predchádzajte problémom pri výuke- na vyučovanie sa dobre pripravte, triede oznámte svoje očakávania, na dodržiavanie pravidiel a noriem reagujte dôsledne a bezprostredne, nevyhrážajte sa.

Zachovajte rozvahu- hlavne v kritických momentoch vyučovania, duševne sa pripravte na možné problémy.

Konštruktívna analýza- zamyslite sa nad kritickými situáciami, analyzujte svoje správanie, navrhňte alternatívy riešení. V prípade potreby to prediskutujte s kolegami.

Dopĺňajte si energiu- odpočívajte, relaxujte.

Nové skúsenosti- buďte im otvorený, učte sa, vzdelávajte, rozširujte si obzory, zlepšujte schopnosť zvládať stres.

Zdravý životný štýl- berte na vedomie signály vášho tela, ak treba spomaľte pracovné tempo, doprajte si dostatok spánku, športujte.

Na zvládanie záťažových situácií sa využívajú **copingové stratégie**, pričom zvládanie sa definuje ako „*súbor kognitívnych a behaviorálnych snažení zameraných zvládnuť, redukovať alebo tolerovať vnútorné a vonkajšie požiadavky, ktoré ohrozujú alebo prevyšujú zdroje individua.*“ (Lazarus; Folkman)

Stratégie zamerané na problém- vyvíjanie aktivity a snahy konštruktívne riešiť danú situáciu

Stratégie zamerané na emócie- zameranie sa na zmiernenie prežívaných emócií, regulovanie emocionálneho stavu v stresovej situácii, pričom k zmene samotnej situácie dôjsť nemusí

Stratégie zamerané na únik a obranné mechanizmy- modifikujú a popierajú skutočný zdroj ťažkostí (napr. neprimerané, prehnané hostilné/ agresívne reakcie, sebaobviňovacie reakcie, prisudzovanie vlastných snáh druhým ľuďom, popieranie, vytesňovanie, intelektualizácia a i.)

Ďalšie delenie stratégií poukazuje na:

Pozitívny pohľad, kedy sa ľudia sústredia len na pozitívne aspekty situácie, redukujú dopad problémov alebo frustrácií tým, že pozerajú na pozitívne riešenie daného problému.

Negatívny pohľad, ktorý sa spája so sebaobviňovaním, sebakritikou až katastrofickým myslením, ľudia sa vtedy zameriavajú na najhoršie aspekty a možné dôsledky situácie, rozmýšľajú o tom, čo mali alebo nemali robiť v konkrétnej situácii, rozmýšľajú o neuspokojivých riešeniach.

Minimalizácia hrozieb, kedy sa ľudia vyrovnávajú so stresormi tým, že znižujú ich význam (žartujú o nich, alebo svoju pozornosť odpútavajú od problému)

Zameranosť na problém- ľudia sa snažia aktívne zmeniť stresory alebo svoje správanie tým, že robia alčné plány, ako sa so situáciou vyrovnat', žiadajú iných aby urobili zmeny, ktoré uľahčia situáciu, stanovujú efektívne postupy na riešenie situácie, ktorá je stresujúca.

Riešenie záťažových situácií na jednej strane obnáša zisky (úľavu, nové skúsenosti, poučenie), ale na druhej strane aj straty (pocity vyčerpanosti, únavu).

Súčasná doba prináša stále viac a viac záťaže, kladie stále vyššie a vyššie nároky, ktoré častokrát spĺňame nad hranice našich síl. Myslite preto na svoje duševné zdravie, ktoré máte len jedno.



Podľa dostupných zdrojov spracovala Mgr. Viera Piatrovová.