

1.5 Najčastejšie typy životných situácií, ktoré môžu viesť k stresu

Pre náročnú situáciu vedúcu k stresu alebo priamo stresujúcu sa používajú rôzne pojmy, ktoré sa často obsahovo prekrývajú alebo splývajú. Medzi situácie, ktoré sú spojené so stresom, patrí *problém, frustrácia, deprivácia, konflikty, choroba, bolesť, utrpenie a krízy*. Sú to pojmy, ktoré môžu vyjadrovať istý stav, alebo sú podstatným zdrojom stresu, niekedy aj ako dôsledok stresu.

Problém – najbežnejší typ náročnej situácie je tá, ktorá je svojou povahou človeku nepríjemná, obťažujúca, znepokojujúca či ohrozujúca. Na vyriešenie problému väčšinou nestačia možnosti, ktoré má človek aktuálne k dispozícii, pri riešení sa vyžaduje väčšie úsilie. Ako problém často označujeme všetko čo nás trápi a chceme tomu dodať význam dôležitosti.

Frustrácie – stav frustrácie nastáva, keď človeku nie je umožnené uspokojiť aktuálne potreby či dosiahnuť nejaký cieľ. Frustráciu môžeme deliť na exogénne a endogénne. Dôsledkom frustrácie často býva agresia. Dlhodobá frustrácie môže prejsť až v depriváciu.

Konflikty – konfliktom sa nazýva jav, keď sa stretnú dva protikladné názory, záujmy, ciele, či tendencie. Konflikt je vnímaný ako niečo nepríjemné, nežiaduce, každá zo strán chce presadiť svoj názor.

Strach a úzkosť – sú negatívne emócie, sprevádzajúce nebezpečné, ohrozujúce situácie. Tieto emócie vyvolávajú nepríjemné telesné pocity ako je svalová tensia, slabosť, zrýchlenie dychu, tepu. Úzkosť býva súčasťou symptomatológie neurózy, či ochorenie psychoneurotického charakteru. Medzi úzkosťou a strachom nie je ostrá hranica, prelínajú sa a prechádzajú jeden do druhého.

Choroba – choroba je situácia, kedy je ľudský organizmus nejakým spôsobom fyzicky či psychicky narušený či poškodený. Akákoľvek choroba či choroba osoby samotnej alebo blízkej je spojená s bolesťou, utrpením, ako aj so strachom.

Bolesť – bolesť je signál organizmu, že došlo k poškodeniu organizmu v dôsledku fyziologickej poruchy alebo vonkajších deštruktívnych vplyvov. Môže mať formu fyzickú, či psychickú. Silná bolesť patrí k vážnym stresovým situáciám, pretože na ňu prakticky nedá adaptovať.

Krízy – kríza je stav, keď intenzita záťaže dosahuje hraničné hodnoty a ich prekročenie by znamenalo ohrozenie existencie životného systému. Kríza je hranica, za ktorú nie je možné prejsť bez deštruktívnych následkov. V tabuľke 2 je uvedený prehľad krízových fáz podľa rôznych autorov (*Paulík, 2010, s. 43 - 47*).

Tab. č. 2: Prehľad krízových fáz

H. Selye	G Caplan	J. Cullberg	M. J. Horowitz	E. Küblerová-Rossová
Poplachová reakcia šok, zmätok, útlm, potom mobilizácia, obnova obrany – nie vždy účelná	Mierne zvýšené napätie neuvedomované snahy o uplatnenie automatických mechanizmov riešenia	Šok krátke trvanie, úsilie mobilizovať energiu, prevažuje zameranie skôr na emócie ako na problém	Výkrik silná emocionálna odozva, panika, zmätok, pocity slabosti, depresia	Šok odmietanie reality,
Rezistencia relatívne upokojenie, rozvoj špecifických obranných aktivít, obnova homeostázy	Pokračujúce zvyšovanie napätia zmätok, uvedomenie si problému, pocit nedostatočnej kontroly, hľadanie riešenia pokusom a omylom	Odozva trvanie 4 až 6 týždňov, mobilizácia osvedčených mechanizmov, často užívané drogy, skôr nižšia efektivita	Popretie prevažne nevedomé odmietanie traumatizujúcich skutočností, snaha o ich vylúčenie, selektívne vnímanie, apatia, útlm, poruchy spánku	Agresia aktívny odpor proti trýznivej realite, zlostné výbuchy

Na záver tejto kapitoly prinášame dotazník **Náchylnosti k stresu**, na základe ktorého možno rozpoznať vlastné slabé stránky, ktoré treba posilniť.

1 – určite áno, 2 – skôr áno, 3 – skôr nie, 4 – určite nie

1.	Snažím sa zaradiť do denného režimu čo najviac pohybu.	1	2	3	4
2.	Cvičím aerobik 20 a viac minút min. 3x týžde.	1	2	3	4
3.	Pravidelne spím v noci 7 – 8 hodín.	1	2	3	4
4.	Jem najmenej jedno teplé jedlo denne.	1	2	3	4
5.	Pijem menej ako dve šálky kávy denne.	1	2	3	4
6.	Mám primeranú telesnú hmotnosť.	1	2	3	4
7.	Teším sa dobrému zdraviu.	1	2	3	4
8.	Nefajčím.	1	2	3	4
9.	Nepijem alkohol viac ako jeden pohár denne.	1	2	3	4
10.	Neberiem žiadne drogy.	1	2	3	4

11.	Mám niekoho, koho milujem a kto mi pomôže prekonať problémy.	1	2	3	4
12.	Milujem svoju rodinu.	1	2	3	4
13.	Primerane dávam najavo a prijímam náklonnosť.	1	2	3	4
14.	Mám blízke osobné vzťahy s ľuďmi, s ktorými sa cítim v bezpečí.	1	2	3	4
15.	Mám blízkych ľudí, na ktorých sa môžem obrátiť v stresových situáciách.	1	2	3	4
16.	Môžem hovoriť o pocitoch, emóciách a problémoch s ľuďmi, ktorým dôverujem.	1	2	3	4
17.	Ostatní ľudia sa spoliehajú na moju pomoc.	1	2	3	4
18.	Viem udržať pocity zlosti a nepriateľstva pod kontrolou.	1	2	3	4
19.	Mám priateľov, ktorí robia radi rovnaké činnosti ako ja.	1	2	3	4
20.	Mám čas venovať sa príjemným veciam aspoň raz za týždeň.	1	2	3	4
21.	Náboženská viera ma posilňuje a obohacuje.	1	2	3	4
22.	Často pomáhám ostatným.	1	2	3	4
23.	Moja práca ma uspokojuje.	1	2	3	4
24.	Som schopný pracovník.	1	2	3	4
25.	Vychádzam dobre so spolupracovníkmi.	1	2	3	4
26.	Môj plat je primeraný mojím potrebám.	1	2	3	4
27.	Viem dobre hospodáriť s časom.	1	2	3	4
28.	Viem povedať nie, keď som v časovej tiesni.	1	2	3	4
29.	Denne si nájdem čas pre seba.	1	2	3	4
30.	Viem sa vyrovnáť so stresom.	1	2	3	4

(Zdroj Blahušová, 2005)

Hodnotenie:

0 – 30 bodov – vysoká odolnosť voči stresu,

31 – 40 bodov – malá zraniteľnosť stresom,

41 – 50 bodov – príležitostná zraniteľnosť stresom,

51 – 60 bodov – náchylnosť k zraniteľnosti vplyvom stresu,

nad 60 bodov – vysoká pravdepodobnosť a náchylnosť na zraniteľnosť stresom.

2 Typológia osobnosti a stres

V súčasnosti sme veľmi orientovaní na výkon a produktivitu. Stres sa stal každodenným spoločníkom každého človeka. Veľmi dôležitým faktorom, ktorý pomáha jednotlivcovi zvládať nároky každodenného života a stresu, s ktorým sa stretáva, je osobnosť. Pod osobnosťou rozumieme sústavu psychických vlastností a obsahov psychického života v danom okamihu aj v časovom priebehu (*Blatný, Plháková, 2003*). Bedrnová a Nový (2002) popísali **všeobecné znaky, ktoré sú pre osobnosť charakteristické**:

- *jedinečnosť* – to čo odlišuje jednotlivca od iných,
- *súdržnosť a jednota* jednotlivých podštruktúr a psychologických prvkov,
- *relatívna stálosť osobnosti*, ktorá umožňuje predpovedať reakcie človeka,
- *adaptácia a vývin*, prostredníctvom ktorých sa človek vyrovnáva so zmenami vo svojom okolí aj v sebe samom.

Tento opis znakov osobnosti nájdeme aj u Lindzey a Halla (2002), ktorí vyzdvihujú súdržnosť, jednotu, adaptabilitu a jedinečnosť. Nákonečný (1995) uvádza, že pod osobnosťou môžeme označiť jednotu špecifických vlastností človeka, ktoré sú navzájom v dynamických a relatívne usporiadaných vzťahoch (*In: Démuthová, 2015*).

Možno teda povedať, že osobnosť je relatívne stála jednota viacerých zložiek – fyzických aj duševných, ktoré sme získali v genetickom základe alebo počas života a ktoré sú formované v procese socializácie v podmienkach prostredia, v ktorom jednotlivec vyrastá a robia ho jedinečným a neopakovateľným. Práve tieto individuálne charakteristiky, ovplyvňujúce naše správanie a prežívanie, spôsobujú, že aj naše reakcie na stres a odolnosť voči stresu sú individuálne. Určujú aj silu a kvalitu prežívania stresovej situácie, pretože každý človek disponuje určitými zdrojmi, ktoré mu pomáhajú zvládať požiadavky okolia.

K základným typológiám určujúcim spôsob reagovania na stres patrí rozdelenie osobnosti na typ A a B – čo je základné delenie podľa Friedmana a Rosenmanna (1974). Ide o výsledky z dlhodobého výskumu o vzťahoch medzi výskytom ochorenia srdca a krvného obehu a formou správania sa ľudí. Sledovali ľudí so srdcovými ochoreniami a ich správanie. V záveroch konštatovali, že u mužov s typom správania A sa rýchlejšie objavia príznaky poškodenia ciev a hrozí infarkt myokardu. Správanie typu A je charakteristické agresiou a húževnatosťou pri dosahovaní cieľov za stále kratší čas a prekonávaní prekážok zo strany druhých ľudí aj situácií. Podľa nich ak má osoba väčšinu charakteristík patrí k typu A a ak ich má málo, jedná sa o správanie typu B.

Ludia typu A sú ohrozovaní vo väčšej miere zdravotnými následkami stresu a trpia tzv. komplexom nadmernej aktivity, ktorý sa prejavuje intenzívnou prácou, angažovanosťou jednotlivca až za hranice jeho síl (*Schreiber, 2000, Křivohlavý, 1998*). K ďalším charakteristikám osobnosti typu A, ktorá sa nazýva aj **osobnosť s infarktogeným správaním, patrí:**

- túžba po úspechu, ktorej podriaďuje svoj život,
- zameranosť na kvantitu aj pri práci aj pri získavaní vymožeností,
- netrpelivosť, súťaživosť, rivalita, bojovnosť a snaha vyhrať za každú cenu,
- potreba postupovať po spoločenskom rebríčku,
- dáva prednosť krátkodobým ziskom pred vzťahovými,
- žije v časovom strese a túži si čo najviac užívať, pričom nevníma svoje okolie a nemá zmysel pre krásu,
- je pre neho ťažko len sedieť a nič nerobiť, a pri čakaní je nervózny,
- často robieva viacero vecí súčasne,
- máva záchvaty strachu a úzkosti,
- je neustále v pohybe, má nutkanie neustále niečo robiť,
- často používa vulgárne slová, je nepriateľský a zlostný,
- hovorí s veľkým dôrazom, často kričí, hovorí rýchlym tempom, skrakuje vety, skáče druhým do reči a dopovie vety za druhých, výrazne gestikuluje,
- v prípade úspechu zásluhy prisudzuje sebe, v prípade neúspechu vinu prisúdi ostatným,
- od druhých aj od svojej rodiny si udržiava citový odstup (*pozri tiež Friedman, Rosenmann, 1974, Glass, 1977, Matthews, Helmreich, Beane, Lucker, 1980, Waldron et al., 1980, Byrne, 1992*).

Pre tento typ osobnosti je charakteristický aj vysoký krvný tlak – hypertenzia a koronárne srdcové ochorenia, objavuje sa aj vysoká hladina cholesterolu v krvi, cukrovka, obezita, žalúdočné vredy atď. Tento typ osobnosti je aj náchylnejší k užívaniu drog a látok, ktoré krátkodobo navodzujú stav psychickej aj fyzickej pohody (*Gray, 1990, Harbin, 1989, Palmero et al. 2001*).

Bedrnová et al. (2009) popisuje, že vedúci pracovník s osobnosťou typu A býva hyperautoritatívny, diktátorský, veľmi sebavedomý a suverénny. Je aj prehnane kritický voči ostatným a málo tolerantný. Nerešpektuje osobný priestor a hranice. Tieto osobnosti by sa mali učiť sociálnym zručnostiam. Podobný tréning podstúpili vo výskume Friedman a Rosenmanna (1974) skúmané osoby. Ten bol zameraný na modifikáciu správania typu A – učili ich spomaliť osobné

tempo, chôdzu, pohyby aj gestá, zamerali sa na autoreflexiu, autoreguláciu a zvyšovanie empatie.

Osobnosť typu B býva označovaná ako normálna **osobnosť so zdravým životným štýlom**, ktorá má nasledovné **charakteristické znaky**:

- vysoká výkonnosť nie je cieľom jej života, a je jej schopná,
- dokáže odpočívať,
- má záujmy aj mimo prácu a zamestnanie,
- má čas pre svoju rodinu a priateľov,
- má relaxovaný postoj tela a reči,
- je asertívna a schopná presadiť sa,
- má realistický pohľad na svet,
- dokáže začať, udržiavať aj ukončiť sociálnu komunikáciu (*Křivohlavý, 1998*).

Dotazník na správanie typu A/B od Reynaudovej vychádza zo zistení Friedmana a Rosenmanna. Dotazník má 16 výrokov, na ktoré respondent odpovedá áno alebo nie.

Inštrukcia: zakrúžkujte výroky, o ktorých si myslíte, že vystihujú Vaše správanie.

1. *Zo zásady nestojím v rade.*
2. *Keď niečo počúvam, odráža sa mi to na tvári, v grimasách, pokyvujem hlavou, pohybujem perami.*
3. *Vytahujem kľúče a zbliekam sa už pri príchode k bytu/domu.*
4. *V prostriedkoch hromadnej dopravy vždy niečo robím, aby som využil čas – čítam, lúštim a pod.*
5. *Hrám pre výhru, keď prehrávam, tak sa hnevám, aj keď je to s deťmi.*
6. *Urobím si radšej všetko sám.*
7. *Veľa gestikulujem.*
8. *Porovnávam sa s ostatnými aký som úspešný.*
9. *Pri počúvaní som netrpezlivý, skáčem do reči, dokončujem za druhých vety.*
10. *V autobuse, električke, trolejbuse, vlaku strkám ľudí dovnútra alebo von.*
11. *Mám drobné prejavy nervozity – podupávam nohou, ťukám prstami, upravujem si oblečenie.*
12. *Vyjadrujem sa a konám stručne a výstižne, nič umelo nenatahujem.*
13. *Pri neúspechu viem byť vulgárny.*
14. *Pokladám za stratu času doma pestovať rastliny alebo kvety.*

15. *Mám neustále plný kalendár a deň naplnený od rána do večera aktivitami.*

16. *Neustále sa snažím doháňať čas.*

Vyhodnotenie

0 – 3 = *osobnosť typu B – vyrovnaná, neponáhľa sa, s reálnymi cieľmi,*

4 – 9 = *priemer,*

10 – 12 = *sklony k správaniu typu A,*

13 a viac = *typické správanie typu A.*

(Zdroj testu: <http://personality-testing.info/tests/AB.php>)

Približne od 90-tych rokov minulého storočia sa začalo rozprávať o **osobnosti typu C** – tzv. *cancer personality*. Ide podobne ako pri type A o typ osobnosti, ktorá je náchylná a vo zvýšenej miere ohrozená onkologickými ochoreniami, a to nielen zvýšeným rizikom vzniku tohto ochorenia, ale aj rýchlejšou progresívnosťou ochorenia a horšou prognózou. Označenie **typ C** je odvodené z anglického *cancer* naznačuje nielen ochorenie, ale vyjadruje aj protikladnosť správania tohto typu oproti typu správania A. **Hlavnými znakmi osobnosti typu C je:**

- depresivita,
- malá emočná expresívnosť,
- tendencia potláčať emócie ako úzkosť a hnev a prezentovať sa navonok pokojne a nevzrušene,
- ťažkosti s vyrovnávaním sa so stresom a stavy bezmocnosti a beznádeje,
- nedostatočná schopnosť vyjadrovania úzkosti a napätia,
- sklon k sebaobetovaniu,
- nízka agresivita,
- striktné dodržiavanie noriem,
- narušená sociálna opora – napr. strata blízkej osoby a to buď ranná strata rodiča, alebo nedostatok rodičovskej dôverylosti, alebo nedávne straty blízkej osoby (*Contrada, Leventhal, O'Leary, 1990, Eysenck, 1994, Shaffer, Duzsynski, Thomas, 1982, Horne, Picard, 1979, Levy, Herbemann, Maluish, 1985, Spiegel, Bloom, Kraemer, 1989 in Blatný, Adam, 2008*).

Posledným typom osobnosti, s ktorým sa môžeme stretnúť v literatúre o strese a jeho vplyve na osobnosť človeka, je **osobnosť typu D**. Označenie D je zo slova *distres*. Ide o koncepciu Denolleta (2005), v ktorej **charakterizuje tento typ osobnosti ako typ:**

- s vysokou negatívnou afektivitou,
- a vysokou sociálnou inhibíciou.

Negatívna afektivita označuje tendenciu jednotlivca prežívať negatívne emócie – pocity dysfórie, úzkosti, iritability a **sociálna inhibícia** zasa tendenciu potláčať expresiu emócií a správania v rámci sociálnych interakcií, t.j. nepohodlie, ktoré človek prežíva v medziľudskej komunikácii a interakciách s ľuďmi, tak ako o chýbaní sociálnych postojov a vyháňavom správaní. Obe tendencie sú relatívne stále.

V štúdiách, ktoré uskutočnili Mols a Denollet (2005) sa zistilo, že ľudia so správaním typu D vykazovali omnoho viac symptómov ochorení, napr.:

- depresia,
- anxieta,
- posttraumatická stresová porucha,
- duševný distress,
- negatívne zvládanie a pod.

Pocitovali a uvádzali aj viac zdravotných ťažkostí, horší zdravotný stav, a viac chrípke podobných ochorení.

U pacientov s chronickými bolesťami, astmou, spánkovým apnoe, vertigom a melanómom sa správanie typu D spájalo s zvýšeným počtom a bolestivejšími zdravotnými ťažkosťami, zvýšenou percepciou negatívnych emócií ako boli depresia a úzkosť a prejavovala sa aj v oblastiach správania ako slabé dodržiavanie liečby a znížené úsilie podať výkon počas testovania (Mols, Denollet, 2010).

Ďalší psychológ, ktorý sa venoval vzťahu medzi ochorením a zvládaním psychických dôsledkov stresu, bol Grossarth-Maticek et al. (1984, 1990). Na základe svojich výskumov charakterizovali a definovali **4 kategórie jednotlivcov podľa ich reakcií na stresory**:

I. typ – Typické pre tento typ ľudí boli priateľské a dobré vzťahy s ostatnými – najmä v rámci primárnej rodiny – dôležité a na prvom mieste. Súčasne nevykazovali žiadne príznaky bezmocnosti a beznádeje. Na zmeny v životných situáciách nereagovali emocionálne, boli výrazne racionálni, svoje obavy potláčali a nebolo možné na nich pozorovať zlobu a hnev.

II. typ – Osoby, ktorých ľudia aj okolnosti života ľahko frustrovali. Mali tendenciu obviňovať druhých ľudí. Na frustráciu reagovali asertívne a agresívne – hnevom a zlostou.

III. typ – Osoby patriace k tomuto typu sa pohybovali medzi I. a II. typom.

IV. typ – Relatívne najzdravšie osoby, ktoré sa vyznačovali vysokou mierou autonómie vo vzťahoch aj situáciách.

V realizovanom výskume rozdelili ľudí do týchto typov osobnosti a sledovali ich po dobu 10 rokov. Po tejto dobe zistili, že 45 % ľudí typu I. zomrelo na

rakovinu, kým z typu II. na rakovinu zomrelo len 5 % ľudí, avšak až 30 % ľudí typu II. zomrelo na kardiovaskulárne ochorenia a z typu I. len 10 %. Osoby zaradené do III. typu vykazovali nízku úmrtnosť aj na rakovinu – 5 %, aj na kardiovaskulárne ochorenia – 10 %. Zo IV. typu na rakovinu a kardiovaskulárne ochorenia umrelo spolu iba 5 % sledovaných osôb (Grossarth-Maticek, et al. 1984, 1990).

Uzel (2008) uvádza, že rôzne typy ľudí si vytvárajú rôzne stresory, a aj rozdielne reagujú na rovnaký stresor. Podľa neho na pracovisku sú úspešnejší extroverti, práve svojím orientovaním sa na spoločnosť, priateľskosťou, komunikatívnosťou, optimizmom atď. Ak sa chcú presadiť introverti, majú tendenciu správať sa extrovertnejšie, potláčajú svoju uzavretosť, čo pre nich nie je prirodzené a na čo reagujú zdravotnými ťažkosťami. Rovnaké rozdiely možno nájsť aj medzi zmyslovým a intuitívnym typom osobnosti. Intuitívny typ zvažuje neistotu a zaoberá sa viacerými možnosťami, čo môže viesť k prežívaniu zvýšenej miery stresu. Zmyslový typ sa orientuje viac na realitu a konkrétne detaily, čo v konečnom dôsledku môže stres redukovať.

V úvode kapitoly sme definovali osobnosť vo všeobecnosti a akým spôsobom môže stres vplývať na určité typy osobnosti. **Učiteľ ako osobnosť reaguje na stres a záťaž na viacerých úrovniach. V prvej rovine ako človek s určitými osobnostnými charakteristikami a v druhej špecificky ako učiteľ. V ďalšej časti sa budeme venovať špecificky učiteľom, ich typológii a tomu akým spôsobom reagujú na stres vyplývajúci z ich povolania.**

Učiteľ prostredníctvom obsahu vzdelania, metód, zásad a foriem edukácie, využívajúc pritom podmienky, ktoré má, pôsobí na žiakov tak, aby výučba bola čo najefektívnejšia.

☞ Každý učiteľ má svoj špecifický štýl riadenia a učebného štýlu, ktorý využíva tak, aby dosiahol a splnil edukačné ciele. Je samozrejmé, že táto „edukačná cesta“ nie je priamočiara, pretože učiteľ pri svojej činnosti musí prekonávať viaceré úskalia, ktoré môžu vyvolávať stresové situácie. Práve z tohto hľadiska opisujeme ďalej niektoré aspekty učiteľskej profesie.

2.1 Osobnosť učiteľa a meniace sa podmienky

Ak by sme chceli napísať len to podstatné, čo sa spája s osobnosťou učiteľa, nestačilo by nám ani niekoľko kníh, aby sme vyjadrili všetky vlastnosti, ktorými

4 Syndróm vyhorenia v práci učiteľa

Stres a záťaž sú každodennou súčasťou života človeka. Často sa oba pojmy používajú ako synonymá. Ďalší pojem, ktorý sa často objavuje v súvislosti s prácou učiteľa, je **syndróm vyhorenia** alebo **burnout**. V predchádzajúcich kapitolách sme definovali, čo je stres. Pôvod slova možno odvodiť z anglického slova stress, z latinského stringo, stringere, strinxi, strictum – čo v preklade znamená zovrieť, stiahnuť, utiahnuť. Možno teda konštatovať, že byť v strese znamená, že človek je vystavený rôznym tlakom, alebo je v tiesni. Prvé zmienky o strese sa v literatúre objavili už v 14. storočí v zmysle strádania. V 17. storočí sa s týmto pojmom stretne vo fyzike, kde znamenal toleranciu konštrukcie oproti záťaži. 20. storočie uplatnilo tento pojem vo fyziológii, psychológii, sociológii atď. (napr. Křivohlavý, 1994, Baumgartner, 2001). Najpoužívanejšia definícia stresu je od Křivohlavého (1994, s. 10), ktorý ho popisuje ako „vnútorný stav človeka, ktorý je buď priamo niečím ohrozovaný, alebo také ohrozenie očakáva a pritom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nie je dostatočne silná“ Baumgartner (2001) tvrdí, že pod stresom možno rozumieť buď celkovú ťažkú situáciu, okolnosti alebo stresory, ktoré pôsobia na jednotlivca, tak ako môže ísť o odpoveď organizmu na tieto stresujúce činitele, ktoré odrážajú celkový fyzický aj psychický stav postihnutého človeka.

Od pojmu stres musíme odlišiť pojem záťaž, ktorý je pomenovaním „rôznych psychických stavov a s nimi spojených psychických a fyziologických reakcií vyvolaných záťažovými situáciami.“ V porovnaní s tým je stres „pomenovanie krajných foriem záťažových stavov, ktoré zapríčiňujú extrémne požiadavky prostredia“ (Bratská, 1992, s. 20).

Predtým, ako sa budeme venovať syndrómu vyhorenia v krátkosti opíšeme záťaž, tento pojem opisuje aj Vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 542/2007 ako jeden z faktorov, ohrozujúcich zdravie zamestnancov.

4.1 Zát'az ako faktor vedúci k stresu a k syndrómu vyhorenia

Uvedená Vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 542/2007 o podrobnostiach o ochrane zdravia pred fyzickou záťažou pri práci, psychickou pracovnou záťažou a senzorickou záťažou pri práci v § 2 definuje **psychickú pracovnú záťaž** ako faktor predstavujúci súhrn všetkých hodnotiteľských vplyvov práce, pracovných podmienok a pracovného prostredia, ktoré pôsobia na kognitívne,

senzorické a emocionálne procesy jednotlivca tak, že ho ovplyvňujú a vyvolávajú v ňom stav zvýšeného psychického napätia a zaťažujú jeho psychofyziologické funkcie. Ide aj o faktor, ktorý pôsobí zaťažujúco na organizmus a vyžaduje si psychickú aktivitu, kognitívne spracovanie a vyrovnávanie sa s požiadavkami a vplyvmi životného prostredia. V tomto prípade vyhláška pod prostredím rozumie všetko, čo jednotlivca obklopuje – pracovné prostredie, spoločenské väzby, udalosti ako aj požiadavky na správanie – a nároky, ktoré kladie na organizmus sú väčšie ako je jeho psychická odolnosť a pracovný potenciál. Zákon rozlišuje nasledovné **formy psychickej záťaže**:

- *senzorickú*, ktorá vyplýva z požiadaviek na činnosť periférnych zmyslových orgánov a centrálnej nervovej sústavy,
- *mentálnu*, vyplývajúcu z požiadaviek na spracovávanie informácií, ktoré kladú nárok na psychické funkcie a procesy ako je pozornosť, predstavivosť, pamäť, myslenie a rozhodovanie,
- *emocionálnu*, ktorá vyplýva z požiadaviek vyvolávajúcich afektívnu odozvu,
- *psychosociálnu*, ktorá si vyžaduje psychickú aktivitu, kognitívne spracovanie a vyrovnávanie sa s požiadavkami a vplyvmi prostredia, ktoré vyvstávajú zo sociálnych procesov a medziľudských interakcií na rôznej úrovni.

Podobné delenie uvádza aj Paulík (2010). Daniel (1997) rozlišuje:

- *ťažkú psychickú záťaž*, ktorú predstavujú závažné situácie ohrozujúce život,
- *strednú psychickú záťaž*, kde zaraďuje také záťažové podmienky, ktoré zabraňujú úspešnej činnosti,
- *lahkú psychickú záťaž*, pri ktorej je možné vykonávať bežnú činnosť, pretože stres nepresahuje hraničnú úroveň.

Mikšík (1969) hovorí o:

- *bežnej záťaži*,
- *zvýšenej záťaži*,
- *hraničnej záťaži*,
- *a najvyššom stupni extrémnej záťaži*.

Pojem stres používajú obidvaja autori pre hraničnú až extrémnu záťaž. Pracovnú záťaž ako súhrn požiadaviek, ktoré sú kladené na pracovníka a ktoré vyplývajú z jeho vzájomných interakcií, ktoré má so svojim pracovným prostredím definoval Paulík (1995). Bajčík (1981) tvrdí, že **pracovnú záťaž možno vnímať ako výsledok vzájomného interakčného, kognitívno-emocionálneho rozporu medzi osobnosťou pracovníka a požiadavkami, ktoré sú na neho kladené a podmienkami práce**, ktorú vykonáva. V našom predvýskume

sme sa zamerali na to, ako vnímajú záťaž učiteľa a ako na nich pôsobí, keďže aj Vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 542/2007 Z. z. hovorí o tom, že odozva organizmu na záťaž sa prejavuje neprimeranými fyziologickými aj psychickými reakciami a meranie odpovede organizmu na záťaž musí prebiehať v oboch oblastiach, pretože kvantifikácia parametrov vyjadruje výkon pracovníka.

Skúmanie neuropsychologickej záťaže je v troch základných oblastiach:

- *psychické preťaženie*, ktoré je stavom, v ktorom si zamestnanec uvedomuje konflikt medzi nárokmi, ktoré sú na neho kladené, či už ako na osobu alebo ako pracovnú pozíciu a jeho výkonnosťou alebo schopnosťou podať adekvátne výkon,
- *monotónia* – ako postupne sa rozvíjajúci stav zníženej aktivácie, ktorý sa môže objaviť pri dlhodobej, monotónnej a jednotvárne sa opakujúcej činnosti, ktorej výsledkom je ospalosť, unaviteľnosť, zníženie a kolísanie výkonnosti a zhoršenie adaptability reaktivity, ktorá je sprevádzaná zvýšením variabilnosti srdcovej frekvencie,
- *nešpecifické preťaženie* – ktoré možno definovať ako stav psychického presýtenia, ktoré sprevádza nechúť až odpor voči určitým aspektom práce alebo činnosti, nízkou spokojnosťou s prácou, jej emocionálnym odmietaním, ktoré vedú k pocitu bezvýchodiskovej situácie.

Predvýskumom sme porovnávali učiteľky základných a stredných škôl. Využili sme metodiku, ktorá je predpísaná Ministerstvom školstva SR a skúmali sme mieru subjektívne vnímanej záťaže v troch oblastiach – časová tieseň, monotónia a nešpecifický faktor. Meraní sa zúčastnilo 36 učiteľiek – 18 na základných a 18 na stredných školách. V nasledujúcich tabuľkách prinášame porovnanie získaných výsledkov (*Baranovská, Ručková, 2012*).

Tab. č. 6: Porovnanie výsledkov subjektívne vnímanej záťaže u učiteľiek v časovej tiesni

ČASOVÁ TIESEŇ	Primeraná záťaž	Plná pracovná vyťaženosť				Neprimeraná pracovná záťaž					
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dosiahnuté body v teste	3										
ZŠ				1/5,6		2/11,1	3/16,7	5/27,8	3/16,7	3/16,7	1/5,6
SŠ	1/5,6	1/5,6	3/16,7	3/16,7	3/16,7	2/11,1	5/27,8				

V dotazníku mohli učitelia dosiahnuť maximálny počet bodov 20. Dosiahnutá hranica 15 bodov a viac sa považuje za kritickú hranicu, ktorá vedie k celkovému zlyhaniu pracovníka.

Tab. č. 7: Porovnanie získaných výsledkov v subjektívne vnímanej záťaži v subškále monotónia

MONO-TÓNIA	Primeraná záťaž		Plná pracovná vyťaženosť				Neprimeraná záťaž
	3	4	5	6	7	8	
HS	3	4	5	6	7	8	9
ZŠ		3/16,7	4/22,2	3/16,7	2/11,1	3/16,7	3/16,7
SŠ	3/16,7	6/33,3	3/16,7	3/16,7	3/16,7		

Tab. č. 8: Porovnanie subjektívne vnímanej záťaže v subškále nešpecifický faktor

NEŠPECIFICKÝ FAKTOR	Primeraná záťaž				Plná pracovná vyťaženosť					Neprimeraná záťaž
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
HS	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14
ZŠ		2/11,1%		1/5,6%	3/16,7%		4/22,2%	1/5,6%	5/27,8%	2/11,1%
SŠ	2/11,1%	1/5,6%	3/16,7%	1/5,6%	3/16,7%	4/22,2%	2/11,1%	2/11,1%		

V predvýskume sme zistili, že sú rozdiely v subjektívnom vnímaní záťaže medzi učiteľkami základných a stredných škôl. Zistili sme, že sa pohybovali vo vyšších hladinách a uvádzali pocit záťaže častejšie v intervale neprimeranej záťaže ako učiteľky stredných škôl. Tieto výsledky poukazujú na to, čo opisoval Křivohlavý (2003), že jedným z dôvodov vyhorenia a zvýšenej úrovne vnímaného stresu je napätie z nevyjasnených právomocí, miera zodpovednosti, napätie z predpokladaných dôsledkov chýb z rozhodovania alebo výkonu ako aj napätie vyvolané nedostatkom informácií potrebných pri riešení naliehavých problémov. V našom prípade **rozdiel medzi učiteľmi základných a stredných škôl** spočíva v nasledujúcich oblastiach:

1. **Zodpovednosť za žiakov a naučené učivo** je vyššia u učiteľov základných škôl. Tento fakt vyplýva z vývinovej úrovne detí, rovnako ako z nariadenej povinnej školskej dochádzky. Vnútna motivácia je motivácia k učeniu, pre učenie samotné. Žiak sa neučí pre pochvalu, ocenenie, ale odmenou mu je poznávanie (Pavelková, 2002). U detí v školskom veku možno vidieť jej prekryvanie s morálnym vývinom napr. Eisenbergovej (1989), ktorá tvrdí, že morálny vývin prebieha v šiestich stupňoch: V prvom ide o egocentrické uvažovanie, charakteristické pre predškolačkov a mladší školský vek, kedy dieťa hodnotí svoje správanie vzhľadom na výhody. V druhom stupni, ktorý je charakteristický

pre mladší školský vek, je orientácia na potreby, najmä svoje vlastné, aj keď už vedia brať ohľad na druhých ľudí. Tretí stupeň je stereotypné uvažovanie orientované na súhlas okolia – stredný a starší školský vek. Na strednej škole sa už stretávame s empatickým uvažovaním a zvnútornenými princípmi a hodnotami, podľa ktorých sa človek správa. A v tom spočíva vysvetlenie javu pociťovania zvýšenej miery subjektívnej záťaže u učiteliek základných škôl – v miere zodpovednosti za žiakov a naučenú látku, pričom s vekom žiaka sa miera jeho zodpovednosti za učenie presúva viac na neho.

2. Ďalším možným vysvetlením je zmätok v kompetenciách a právomoci u učiteľov. Súčasná doba priniesla so sebou zvýšenie právomocí rodiča zasahovať do práce učiteľa, často bez toho, aby mali na to dostatočné vzdelanie a kompetencie. Rodičia svojím vyjadrovaním a znevažovaním učiteľov pred deťmi znižujú ich autoritu a súčasne narúšajú proces budovania vzájomného vzťahu medzi učiteľom a dieťaťom. Realita je taká, že učiteľ má veľa povinností čo musí zvládnuť a naučiť. Z nášho orientačného výskumu vyplynulo, že nie vzťahy so žiakmi, ale práve neoprávnené zasahovanie rodičov a ich slabá spolupráca s učiteľmi, sú najväčším zdrojom záťaže učiteľov na základnej škole.

Psychickú záťaž pociťovanú učiteľmi možno rozdeliť do piatich skupín:

- záťaž v oblasti *percepčných nárokov* – zvýšená pozornosť pri práci, kontrola žiakov a pod.,
- záťaž v oblasti *kognícií* – nároky na myslenie, aplikáciu odborných poznatkov a pod.,
- záťaž v *emocionálnej* oblasti – kontrola vlastných emócií, vzťahy so žiakmi,
- záťaž v *sociálnej* oblasti – komunikácia s rodičmi, žiakmi,
- záťaž v oblasti *sebaregulácie* – sebahodnotenie a sebakontrola.

(Urbánek, 2005)

Vnímanie psychickej záťaže závisí od individuality každého učiteľa. Významnú úlohu v tom zohráva aj spokojnosť učiteľa s prácou a sebarealizácia. Spokojnosťou sa budeme ešte zaoberať v nasledujúcich kapitolách.

Na záver kapitoly o záťaži prinášame dotazník hodnotenia psychickej záťaže používaný na základe nariadenia ministerstva školstva.

Hodnotenie psychickej záťaže pri práci podľa Meistera

Prečítajte si, prosím, pozorne každú vetu a zväzťte, ako súhlasí so skúsenosťami z Vašej vlastnej činnosti. Posudzujte pritom všetku činnosť, ktorú vykonávate, ako celok.

Pri každej vete naznačte odpoveď krúžkom okolo číslice podľa kľúča:

5 – áno, úplne súhlasí, 4 – skôr áno, 3 – ani tak, ani onak, 2 – skôr nie, 1 – nie, vôbec

1	Pri práci sa často dostávam do časovej tiesne.	5	4	3	2	1
2	Moja pracovná činnosť poskytuje málo príčin k spokojnosti, preto chodí človek do práce vlastne nerád.	5	4	3	2	1
3	Moja pracovná činnosť psychicky veľmi zaťažuje pre vysokú zodpovednosť spojenú so závažnými dôsledkami.	5	4	3	2	1
4	Moja pracovná činnosť je málo zaujímavá, málo podnecuje, duševne je skôr otupujúca.	5	4	3	2	1
5	V mojej práci sa často vyskytujú konflikty či problémy, od ktorých sa nemožno odpútať ani po skončení pracovnej doby.	5	4	3	2	1
6	Pri mojej práci možno iba s námahou udržiavať pozornosť a pohotovosť, pretože sa často dlhú dobu nedeje nič nové a rozhodujúce.	5	4	3	2	1
7	Moja pracovná činnosť je psychicky tak náročná, že po niekoľkých hodinách človek cíti nervozitu a rozochvelosť.	5	4	3	2	1
8	Vykonávam činnosť, ktorej má človek po niekoľkých hodinách natolko dosť, že by chcel robiť niečo iné.	5	4	3	2	1
9	Moja pracovná činnosť je psychicky tak náročná, že po niekoľkých hodinách zreteľne cítim ochabnutosť a únavu.	5	4	3	2	1
10	Moja pracovná činnosť je psychicky tak náročná, že ju nemožno robiť roky s rovnakou výkonnosťou.	5	4	3	2	1

(Zdroj: Hladký, Židková, 1999)

Tab. č. 9: Zátážové faktory dotazníka

č.	názov faktoru	súčet položiek	maximum
I.	Prefaženie	1 + 3 + 5	15
II.	Monotónia	2 + 4 + 6	15
III.	Nešpecifický faktor	7 + 8 + 9 + 10	20
HS	Hrubé skóre	I. + II. + III.	50

Na hodnotenie slúžia aritmetické priemery faktorov a hrubého skóre.

Tab. č. 10: Hodnotenia záťažových tendencií – klasifikácia záťaže podľa stupňov

Tendencia	Rozpätie bodov	Stupeň
Tendencia k preťaženiu: (1. faktor - preťaženie)	7 - 19 bodov	1
	20 - 24 bodov	2
	25 - 35 bodov	3
Tendencia k nevyťaženiu a nízkej pracovnej stimulácii: (2. faktor - jednostrannosť, monotónia)	7 - 21 bodov	1
	22 - 26 bodov	2
	27 - 35 bodov	3
Kombinácia preťaženia a nízkej stimulácie: (3. faktor - nešpecifická záťaž, kombinácia)	10 - 26 bodov	1
	27 - 32 bodov	2
	33 - 50 bodov	3

Tab. č. 11: Interpretácia jednotlivých stupňov záťaže

Stupeň	Úroveň záťaže
1.	Psychická záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť (pritom treba odhliadnuť od náhodných, situácie podmieneňých výkyvov v priebehu pracovnej zmeny)
2.	Psychická záťaž, pri ktorej je môže dochádzať pravidelne k dočasným ovplyvneniam subjektívneho stavu, resp. výkonnosti.
3.	Psychická záťaž, pri ktorej nemožno vylúčiť zdravotné riziká.

Tab. č. 12: Orientačné populačné normy

Faktor	ženy			muži		
	x	s. d.	krit.	x	s. d.	krit.
Preťaženie I.	8,4	3,2	10	10,6	3,0	12
Monotónia II.	7,6	3,0	9	6,4	3,2	8
Nešpecifický faktor III.	11,7	4,4	14	10,3	4,1	12
Hrubé skóreHS	25,0	8,1	29	22,9	6,4	26

* x = aritmetické priemery

s. d. = smerodajná odchýlka

krit. = kritické hodnoty, reprezentujú $x + 0,5$ s. d.