

Vliv stresovanosti učitele na jeho mezilidské vztahy

Nepřirozenost, křečovitost ve vztahu k druhým

Člověk, který pociťuje intenzivní stres (hlavně pokud tento stres pramení ze strachu před druhými nebo z nepřirozené úcty k nim), se obvykle chová nepřirozeně, strnule, je křečovitý, příliš formalistní.

Jakmile si však je člověk subjektivně jist kladným postojem druhých lidí k sobě, pak nepřirozené tenze mizejí, zábrany se odbourávají, chování k druhým lidem se stává přirozenějším.

Negativní vidění lidí vlivem stresovanosti

Stresovaný člověk vidí, resp. má sklon vidět lidi kolem sebe v horším světle, než jací skutečně jsou.

Na jedné vysoké škole udělali tento pokus: Jedna skupina studentů, která měla těsně před obtížnou, stresující zkouškou, měla něco vyřídít na děkanátě u určité úřednice. Jiná skupina studentů vyřizovala tutéž záležitost až po zkoušce, když už nebyli stresováni. Obě dvě skupiny studentů byly požádány o posouzení oné úřednice. Stresovaná skupina ji posuzovala daleko přísněji a negativněji než skupina, která stresována nebyla. Z tohoto pokusu a mnoha jiných se dá vyvodit, že míra subjektivní stresovanosti ovlivňuje posuzování druhých lidí a postoje k nim.

Totéž pravidlo ovšem platí i pro situace, kdy nejenže nejsme stresováni, ale naopak prožíváme období bezstarostnosti, radosti, uvolnění.

Během příjemných letních dovolených, během pobytů v lázních, během dnů a týdnů strávených ve sladké zahálce u moře a kdekoliv jinde najdeme mnoho přátel, někdy až nežádoucím způsobem důvěrných (vzpomeňme např. na tzv. lázeňská, vysokohorská či mořská „manželství“).

Uvědomíme-li si, že posuzování naší uspěchané, malichernostmi zatížené kolegyně-učitelky je zabarveno stresovaností našeho vlastního života, budeme pravděpodobně velkorysejší a kladnější při hodnocení její osobnosti.

Relativizace mezilidských vztahů

Důsledkem negativního vidění druhých v průběhu své vlastní stresovanosti bývá častá relativizace všech přátelských i rodinných vztahů a na to navazující pocity osamocení a izolovanosti mezi lidmi.

Stresovaný člověk vlivem svého negativního pohledu na minulost, přítomnost i budoucnost snadno „odhaluje“ zjištění svých přátel, sobeckost rodičů, sourozenců či vlastních dětí, zradu manžela či manželky apod.

Velmi mnoho tu může pomoci korigující pohled opravdového přítele, který dokáže upozornit na jednostrannou nespravedlnost takových odsudků.

Při dlouhodobé stresovanosti vždy hrozí učitelům a hlavně učitelkám pocity osamocení.

Ukázka č. 11 (žena, 45 let)

„Jsem velmi vděčna každému, kdo mi v obtížných situacích poskytl jakoukoli dobře míněnou pomoc – třeba jen v podobě dobrého slova. Ale pro boj se stresem mi bylo užitečné, že jsem si zavčas uvědomila, že v těžkých chvílích člověk stejně zůstává sám, vnitřně a často i skutečně, třeba obklopen lidmi (nejsou-li už mezi nimi lidé nejbližší), a že tedy není možno ani radno příliš počítat s cizí pomocí. Je nutno si jí vážit, ale nelze na ni čekat ani na ni spoléhat.

Platí zde myšlenka M. Twaina: Nejjistější místo, kde nalezněš pomocnou ruku, je na konci vlastního ramene.“

Ukázka č. 12 (žena, 48 let)

„Stresu se bráním lhostejností. Nevšimavost, odchod po skončení svého rozvrhu domů, nevystupovat aktivně a iniciativně. Relaxací je moje rodina, prožívám s nimi jejich pracovní úspěchy, jezdím na premiéry oper, mám velmi ráda hudbu, zpívám v pěveckém ženském sboru, jsem místopředsedkyní sboru pro občanské záležitosti. V činnostech mimo školu vidím seberealizaci.

Pro zlepšení své duševní hygieny z pracoviště po 17 letech odcházím. Na nedostatky jsem před 5 lety upozornila, nebyl brán zřetel ze strany vedení školy ani ONV.“

Ukázka č. 13 (muž, 38 let)

„V prvních stadiích těžké nemoci svého dítěte jsem se obracel na mnoho svých přátel. Otevřeně jsem o nemoci svého dítěte mluvil, psal jsem, hledal jsem pomoc, kde se jen dalo.

Ted' už – po několika letech – svým přátelům o nemoci nepíši, nemluví o ní, nestěžuji si na nic. Uvědomuji si, že mi nikdo pomoci nemůže, a o pouhý soucit – bez naděje na pomoc – prostě nestojím.

Současně však cítím, že mě moje zvláštní rodinná situace vzdaluje od mnoha lidí. Žiji jaksi na jiné úrovni problémů, vyrovnávám se s něčím, co druzí prostě neznají.“

Ukázka č. 14 (muž, 54 let)

„Silná bolest mě svádí k pokušení izolovat se od druhých, zatrpknout, svádět vinu na druhé, zuřivě nenávidět ty, kteří mě neštěstí zavinili, nenávidět je dokonce až za hrob, cítit se zklamaným, zneuznaným a stát se zlým.

Jen silné povahy asi nepodlehnou tomuto pokušení bolesti.“

Soutěživost a agresivita

Subjektivní stresovanost mírného stupně plodí nežádoucí soutěživost.

Všimněme si nastupování do vlaků či do tramvají ve městě; stresovaní lidé se snaží „uspořít“ zlomky vteřiny na úkor těch druhých.

Výrazné subjektivní utrpení plodí nezhřídka patologii v mezilidských vztazích. (Trpím-li já sám velmi krutě, pak nehledím na nějaké ty šrámy na tvých zádech.)

Do této skupiny reakcí patří i vytváření, ba přímo vyhledávání konfliktů s druhými. Svalování viny na druhé, nenávisť k těm, „kteří to zavinili“, dokonce i k mrtvým.

Atributivní teorie a stresy

Při posuzování druhých lidí platí s určitou pravděpodobností tzv. atributivní teorie. Lze ji vyjádřit zjednodušeně takto:

Dopustím-li se já sám jakéholiv provinění proti kázni a morálce, najdu obvykle sám pro sebe (a pro své nejbližší) odůvodnění, proč jsem to či ono udělal. Své selhání nepřipisuji svému charakteru (svým záporným charakterovým rysům), nýbrž výhradně okolnostem, které mě k tomu „donutily“.

Naproti tomu posuzujeme-li jednání a chování někoho jiného, nemáme sklon příliš přihlížet k okolnostem, které ho přiměly k určitému typu negativního jednání, ale toto jednání vysvětlujeme negativními charakterovými vlastnostmi dotyčného.

Příklad: Půjdu-li pozdě na pracoviště já, „vysvětlím“ to např. tím, že jsem zaspal po zajímavém televizním pořadu, přijde-li ale pozdě někdo jiný, je to tím, že je prostě líný, nepořádný, nedbalý (do toho, co dělal večer, mi vůbec nic není, měl jít spát tak, aby mohl ráno vstát včas).

Tuto atributivní teorii (tj. teorii připisování negativních charakterových vlastností) zastáváme mnohem horlivěji, jsme-li v trvalém stresu. Svět kolem nás je tak snadno zalidněn pouze sobeckými, nevlídnými, nepřátelskými lidmi.

Postoje stresovaných učitelů vůči jejich žákům

Pročetli jsme mnoho autoreferátů o duševní hygieně učitelů. Čím více byli pisatelé stresováni, tím méně místa ve své práci (často vůbec žádné) věnovali dětem či studentům ve škole.

Stresovaný učitel jako by vypouštěl ze souborů svých zájmů děti a mládež, tedy vlastní centrum svého povolání.

S obdobnými reakcemi jsme se ostatně setkali také u stresovaných lékařů (pacient byl jejich „nepřítelem“) nebo u stresovaných psychologů (nejevili zájem o problémy svých klientů, ale především o své vlastní problémy, a někdy dokonce jenom o ně).

Výrazný stresor (bolest) činí člověka soběstředným, stresovaný učitel přestává vidět žáka, přestává se o něj zajímat; akutně zajímavá je pro něj pouze vlastní stresová situace.

Jen málokdy se i u stresovaných, neurotizovaných učitelů, ale hlavně u učitelek objevil jakýsi pseudozájem o stav jejich žáků; bylo to tehdy, když se tyto neurotizované učitelky domnívaly, že právě intenzivním zdůrazňováním svého zájmu o žáka si to polepší v očích inspektora nebo jiného řídicího či jinak důležitého pracovníka. Čekaly, že za svůj „zájem“ o žáka budou zvlášť kladně hodnoceny.

V některých případech stresovaný učitel či učitelka získá dokonce až negativní vztah k žákovi.

Ukázka č. 15 (žena, 50 let)

„Učitel ve stresu má negativní vztah k žákovi, často je tento vztah neuvědomovaný, velmi často potlačovaný, nesmí ho projevit, neboť by následovalo odsouzení, event. existenční ohrožení. Je to začarovaný kruh. Učitel se snaží této zodpovědnosti zbavit a hledá, kam by ji přesunul – rodina žáka, malá inteligence žáka při jeho selhávání apod. Proto je relativně dosti návrhů na přeřazení žáka na zvláštní školu i v těch případech, kdy jde o průměrný intelekt.“

Učitel musí být tedy osvobozen od intenzivních stresů, chce-li, aby se mohl v pohodě a klidu věnovat výchově a rozvoji svých žáků.

Vliv stresovanosti na výkon učitele

Krech, Crutchfield a Ballachey (1968, 535), uvádějí, že parta stavbařů, kteří jsou v dobrých přátelských vztazích, objektivně odvedla asi o 3,5 procent více práce než ta skupina, kde přátelské vztahy nejsou.

Dá se předpokládat, že negativní vliv stresujících mezilidských vztahů se projeví ještě výrazněji v těch povoláních, která mají své těžiště v duševní práci a v působení na lidi.

Učitel, který se cítí stresován, nutně odvádí podstatně horší pracovní výkon než jeho nestresovaný kolega.

Užitky stresovanosti

Ač to vypadá paradoxně, někteří učitelé si uvědomují, že i velká subjektivní stresovanost může přinášet určité výhody, např. pro zlepšení sebepoznávání, pro umění rozlišovat věci podstatné od nepodstatných. Následující ukázky tyto názory blíže objasní.