

IV. Příčiny stresovanosti

De Meusova úprava Holmesovy-Raheovy škály životních událostí

V šedesátých letech se autoři Holmes + Rahe pokusili „objektivizovat“ příčiny stresovanosti. Stresor viděli v každé změně životních podmínek. Jejich tabulku korigoval, po výzkumu u studentů v 80. letech, De Meus:

Pořadí	Životní událost	Počet bodů
1.	Úmrtí manžela/ky	93
2.	Smrt příslušníka rodiny	87
3.	Žalářování	85
4.	Rozvod	80
5.	Smrt blízkého přítele	78
6.	Rozchod s partnerem	77
7.	Propuštění z práce	76

8.	Těhotenství	72
9.	Propadnutí zástavy či půjčky (přijít o větší peníze)	64
10.	Odchod do důchodu	63
11.	Osobní úraz nebo nemoc	62
12.	Sexuální potíže	61
13.	Manželské usmiřování	57
14.	Získání nového člena rodiny	56
15.	Zdravotní změny člena rodiny	56
16.	Přechod na nový způsob práce	54
17.	Syn nebo dcera opouští domov	53
18.	Změny ve finančním postavení	52
19.	Svatba	50
20.	Změna bydliště	50
21.	Změna ve školách	49
22.	Změna životních podmínek	47
23.	Větší zadlužení	47
24.	Začátek nebo ukončení školy	45
25.	Manželka začíná nebo končí pracovní činnost	44
26.	Potíže s šéfem	44

27.	Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	43
28.	Změna ve spánkových návycích	42
29.	Přibývání manželských hádek	41
30.	Mimořádný osobní úspěch	40
31.	Změna v odpovědnosti v zaměstnání	39
32.	Rekvalifikace v povolání	39
33.	Vánoce	34
34.	Změna v pracovní době nebo podmínkách	33
35.	Revize osobních návyků	33
36.	Přijetí menší půjčky	29
37.	Změna v návycích v jídlu	28
38.	Menší přestupky předpisů	28
39.	Prázdniny	26
40.	Změna společenských činností	24
41.	Změna v rekreování	20
42.	Změna v náboženských činnostech	19
43.	Změna v počtu rodinných setkání	15

Škála stresovanosti, kterou zde uvádíme a podobné škály mají pouze orientační význam pro ohodnocení aktuální stre-

sovanosti. Žádná z těchto škál nemůže totiž přihlížet ke všem zvláštnostem v působení stresorů. Důležitější z nich uvádíme:

Účinky drobných stresorů se sčítají.

Mít doma hašteřivou manželku nebo sobeckého manžela znamená pro jejich partnery stálé hromadění malých stresorů, a tudíž dlouhodobý chronický stresor. Přidá-li se pak k tomu např. ještě chronická nemoc dalšího příslušníka rodiny, mírné, leč dlouhodobé konflikty v zaměstnání a k tomu pravidelná zátěž v podobě množství drobných povinností, stačí nahromadění všech těchto drobných stresorů vyčerpat jedince, na kterého jsou nasměrovány. Dotyčný se pak jednoho dne nervově „zhroutí“ nebo u něho propukne některá z chorob, které stresor mívá tradičně „na svědomí“. Okolí postiženého člověka se pak diví, nevidíc nikde skutečnou příčinu tohoto prudce zhoršeného stavu; – ta se ukrývá nikoliv za jednorázovým silným stresem, nýbrž za nahromaděním stresorů slabých.

Pro životní praxi to znamená vyhnout se plánovitě drobným stresorům tam, kde je to možné, např. vyhýbat se každodenním hádkám v rodině, ať už se týkají výchovy dětí, rozdílných názorů na výdej peněz, nebo potírání zlovyků u druhého (stálým napomínáním a peskováním se kuřák nestane nekuřákem, nepořádný člověk pořádným, lenivý pilným apod.).

V tabulkách, jako je výčet stresujících životních událostí podle Holmese a Raheho nebo v jejich modifikacích, se nepřihlíží ani k existenci drobných podprahových stresorů. Např. práce v hluku, v zimě, v prachu, mezi neznámými lidmi apod. zvyšuje podstatně celkovou úroveň stresovanosti.

Také se obvykle neuvádí, že styk s lidmi bývá podstatně vyšším zdrojem stresů než zacházení s věcmi. Proto povolání

učitele nebo psychologa, lékaře nebo novináře je nesrovnatelně více vyčerpávající než třeba povolání knihovníka, zahradníka apod. Styk s každým člověkem nějak vyčerpává, zvláště však styk s neurotickými jedinci (např. s hysteriky), s lidmi s charakterovými úchylkami (psychopaty), s lidmi příliš agresivními, náladovými apod.

Nejčastěji se vyčítá tabulkám, jako je ta od Holmese a Raeho, příp. od dalších autorů, také ta okolnost, že jeden a týž stresor může mít zcela různý dopad na různé jedince.

Např. úmrtí manželky může být pro milujícího muže skutečně tou největší ztrátou v jeho životě, kdežto další muž může přijmout úmrtí své manželky jako vysvobození z těžkého řetězu strádání a dlouhých duševních muk, a konečně třetí typ muže nazírá na ztrátu své manželky jako na definitivní odložení nevídaných pout a jako na možnost navázat jiné erotické vztahy (podle Eysencka).

Při hodnocení účinků stresorů se obvykle derou do úvahy především vnější, viditelné stresory, jako je dejme tomu ztráta zaměstnání, nemoc dítěte, obtížné zkoušky apod.

Relativně snadno jsou ignorovány vnitřní podmínky, kdy člověk je stresorem sám sobě; např. vliv dlouhodobého sklonu starat se zbytečně, neschopnosti se uvolnit apod. se projeví negativně, a to velmi výrazně i při malých vnějších stresorech. Nástup na prázdninový pobyt může být pro úzkostlivého člověka tak stresujícím faktorem, jako je třeba hrozba ztráty zaměstnání pro člověka vnitřně vyrovnaného.

Nepřihlíží se ani k tomu, že silným stresorem je morální selhání. Když např. žalů, stresuji nejen své prostředí a člověka, jehož má lež postihně, ale také sám sebe, protože si musím

přesně zapamatovat okolnosti, které jsem si vymyslel, přidal apod.

Podobně když se nečestně obohatím na cizí účet, zvýší se úroveň mé stresovanosti, a když někomu ublížím, zvyšuje se také můj pocit viny a nečistého svědomí.

Lidé, kteří dlouhodobě trpí nečistým svědomím, jsou sami sobě silným stresorem. Často se pokoušejí výčitky svědomí zahnat např. silnými dávkami alkoholu, nikotinu, přehlušit je prázdnými zábavami apod.

Zdroje stresovanosti v povolání učitele

Příliš mnoho povinností, nedostatek času

Příliš mnoho povinností, nedostatek času a z toho postupně vznikající přepracovanost, to jsou určitě nejčastější stesky učitelů, nejčastější zdroje učitelských stresů.

Nejtíživěji se snáší nedostatek času tehdy, když ho nezbývá na práce pro lidi nejbližší, pro těžce nemocnou matku, která je na pisatelku odkázána, na ošetřování vlastních dětí v jejich nemocech apod.

Následující ukázky tyto stavy chronické přepracovanosti ilustrují názorně.

Ukázka č. 20 (žena, 55 let)

„Šest vyučovacích hodin po sobě, před vyučováním a o přestávkách dozor na chodbě, po skončení vyučování dozor