

Míček, Libor; Zeman, Vladimír

Užitky stresovanosti

In: Míček, Libor; Zeman, Vladimír. *Učitel a stres*. Vyd.
1. Brno: Masarykova univerzita, 1992, pp. 55-57

ISBN 8021005211

Stable URL (handle):

<https://hdl.handle.net/11222.digilib/132090>

Access Date: 09. 12. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts,
Masaryk University provides access to digitized
documents strictly for personal use, unless otherwise
specified.

MUNI
ARTS

Masarykova univerzita
Filozofická fakulta

Digital Library of the Faculty of Arts,
Masaryk University
digilib.phil.muni.cz

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.

Stresovanost a sebepoznání

Ukázka č. 16 (žena, 57 let)

„Myslím, že člověk sám sebe nejlépe poznává v různých neobvyklých, komplikovaných a svízelných situacích, pro něž nemá vypracovány žádné stereotypy a v nichž se sám před sebou ukáže v jakési „čisté“ podobě.

Člověk víceméně bez vlastního přičinění lépe poznává sám sebe proto, že se přestane starat o výběr vhodných masek a o to, zda role, do nichž se dostává, hraje tak, aby obstál před kritikou diváků, ale žije víc svou jedinou životní rolí s vlastní tváří bez masky. Vidí tak lépe sám na sebe, jaký je skutečně, a ne jakým se chce druhým nebo sobě zdát.“

Eliminování nepodstatného

Ukázka č. 17 (muž, 48 let)

„Tělesné bolesti mají, kromě mnoha negativních stránek, také něco pozitivního: volají člověka k sobě samému.

Snižuje se tak váha starostí o všechno vnější a umožňuje vidět jak to vnější bývá nedůležité a málo podstatné. Ty drobné starůstky o to vyplnit ten anebo onen „důležitý“ úkol, ty pitomůstky a nicotnosti.

Jen málo z vnějších věcí stojí za to, aby si člověk kvůli nim lámal hlavu.“

Změny hodnot vlivem utrpení

Ukázka č. 18 (muž, 52 let)

„Mění se hodnoty – nelpí se na světské slávě, prestiži, kariéře.

Hodnotou na světě snad největší se začíná jevit láska (agapé).

Posláním člověka je zvětšovat lásku. Skutky lásky je třeba konat bez nároků na odměnu, nezištně, nebo alespoň pokud možno nezištně.

Je-li „skutečné bytí“ vlastně „oceánem lásky“, pak je cíl dán.“

Poznání, že žádná bolest není „absolutní“

Ukázka č. 19 (žena, 55 let)

„Mnohem dříve, než jsem si osvojila pojmy stres, stresor aj., měla jsem někdy pocit, že existuje něco jako paralelní nebo náhradní boj proti stresu, který jako by spolu s námi vedl někdo jiný, kdo nás zastoupí, když už sami umdléváme. To „něco“ je snad druh nadhraničního útlumu.

I utrpení má své hranice, dostoupí-li k nim, dál nestoupá. Nádobu sil přetéká, ale víc se do ní už nevejde.“

