Etologie školního stresu.

Význam pojmu stres podle českého psychologa Jara Křivohlavého, zabývající se psychologií zdraví, je vztah mezi dvěma silami, které působí protikladně.

Pojem stres vysvětluje česká psycholožka Marie Vágnerová jako pocit nadměrného zatížení či ohrožení duševní i tělesné pohody.

Stres je zátěžová situace mobilizující naše síly a rezervy.

Stres nastává při disharmonii *stresorů* a *salutorů*. Stresory jsou zatěžující negativa působící na naši pohodu. Salutory nás posilují – zvedají obranné schopnosti v různých životních situacích. Vyrovnaná životní situace je harmonie stresorů a salutorů.

Stres má dvě podoby: *eustres* a *distres*. Eustres je aktivací ke zvládnutí dané situace a povzbuzuje k výkonu (např. u sportovců před a během sportovního výkonu). Distres znamená pocit ohrožení. Dlouhodobé působení distresu na naší duševní a psychickou oblast se stává patologickým stresem.

Patologický stres způsobuje psychické vyhoření. Psychické vyhoření má charakteristické fáze: *působení stresoru*, *zvýšená rezistence* a *vyčerpání rezerv* (fáze stresu).

Při dlouhodobém intervalu a intenzivnějším působení fáze vyčerpání rezerv se projeví celkové vyčerpání v oblasti *psychické*, *tělesné*, *duchovní* a *sociální*. Tento stav je označován za Burnout – syndrom vyhoření. Fáze syndromu vyhoření je: *nadšení*, *stagnace*, *frustrace*, *apatie* a *intervence*. Opakem syndromu vyhoření je Flow – pocit vrcholné blaženosti.

Mobilizace našich sil a rezerv čili stres v edukačním procesu začíná již v charakteru Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice – Bílá kniha. Program je směrodatný pro vývoj vzdělávací soustavy. Později se Národní program rozvoje vzdělávání v České republice přejmenoval na Strategii vzdělávací politiky České republiky se stejným charakterem edukace = umožnit připravit a uplatnit jedince na trhu práce = konkurenceschopnost. Konkurenceschopnost sama o sobě je neustálý boj a strach jedince o svém místě na trhu. Není elementární pilíř života spolupráce?

Charakter vzdělávání v České republice se otiskuje do cílů vzdělávání a výchovy na celostátní úrovni Rámcového vzdělávajícího programu (RVP) a na úroveň škol Školního vzdělávajícího programu (ŠVP). Cíle vzdělávání a výchovy je definovano jako kompetence žáků pro učení. Klíčové kompetence umožňující se připravit a uplatnit na trhu práce. Místo znalostí a dovedností je důraz na kompetence. Kompetence postupně nahradily taxonomii výukových cílů – uspořádaný systém v oblasti *kognitivní* (vzdělávání žáků), *afektivní* (výchova žáků) a *psychomotorický* (výcvik žáků). Klíčové kompetence jsou: *k učení*, *k řešení problémů*, *komunikativní*, *sociální*, *personální*, *občanské* a *pracovní*.

Plán a realizaci vzdělávání, nebo – li obsah vzdělávání, je kurikulum. Pojem kurikulum se stává determinantem školního stresu, neboť v překladu z latinského slova Curriculum znamená závodiště – závodní dráha. Formální kurikulum je úředně schválená soutěživost žáků. Soutěživost je stresová oblast znamenající pro jedince být lepší než druhý. Význam pojmu spolupráce se v kurikulum vytrácí.

Edukace jedince se realizuje ve školní instituci – ve škole. Pojem instituce z latinského slova instituo znamená ustanovit, zřídit. Ve škole je ustanoven školní řád – způsob jednání a chování žáků během edukace. Jedinec se dostává do sociálního prostředí, které je orámováno školním řádem. Řád a konvence musí jedinec dodržovat. Jedinec je nucen při vstupu do školy opustit svoji komfortní zónu svého Já a adaptovat se na novou konformitu několika sociálních skupin – třída a pedagogický sbor. Jedinec je vystaven stresu. Přichází do prostředí institucionálního a sociálního se specifickou konformitou. Každý přechod z jednoho typu vzdělávání na jiný typ vzdělávání v rámci vzdělávajícího systému v ČR (z preprimárního *(poslední rok ve školce)* typu vzdělávání na primární *(základní)* typ vzdělávání, z primárního typu vzdělávání na sekundární *(střední)* typ vzdělávání) je životní stresová situace. Jedinec se snaží vyrovnat se školním prostředím s výbavou a nápodobou rodičů a se zkušenostmi z minulých sociálních skupin.

Každý aktér edukace jedince (rodič – pedagog – sám žák) prožívá stres.

Rodiče své děti na primární (základní) vzdělávání přivádí do devítileté povinné školní docházky. Tedy povinně docházet do školy. Rodiče mají stres z odpovědnosti za docházku svého dítěte do školy. Vypadlo slovo VZDĚLÁNÍ z odpovědnosti zákonného zástupce. Rodič se nezúčastňuje procesu vzdělávání? Neměla by být povinná školní docházka nahrazena za povinné vzdělávání? Rodič by se stal odpovědný za vzdělání svého potomka. Rodič by mohl vybrat vzdělávací instituci z nabídky MŠMT (ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy). Stres ze vzdělání svých dětí by se stal eustres – povzbuzení motivace k učení.

Pedagog je vystaven neustálému stresu během vyučování, během dozoru, při přípravě na vyučování, při odpovědnosti v pozici třídního učitele, při řešení problémů žáků, při jednání s rodiči či s vedením školy nebo plnění daných úkolů a při zodpovědném plnění sociální role a sociální pozici v daném prostředí.

Determinanty etiologie školního stresu se nachází již v samotném nastavení současného systému vzdělávání a ve školním prostředí prostřednictvím konformity daných sociálních skupin, které mají dynamický charakter s různou kohezí.

21. 9. 2025 Mgr. Jiří Kejř