

STRES VE ŠKOLE

Marie BLAHUTKOVÁ, Michal CHARVÁT

Abstrakt: Dnešní životní styl člověka v moderní společnosti představuje řada faktorů, které určují také kvalitu jeho života. Mezi tyto faktory se řadí mimo jiné i časová náročnost zvládnutí všech aktuálních denních požadavků, vysoká pracovní náročnost, velké množství volnočasových aktivit i rodinné povinnosti. Člověk se vlivem moderních technologií dostává do kontaktu s mnoha různými tlaky zvenčí a ty způsobují stresové situace a stesy, které mohou negativně ovlivnit i naše zdraví. Tyto faktory působí často již v dětském věku a stres u školních dětí se začíná objevovat v širším měřítku. Pomocí upraveného Testu stresu (Křivohlavý, 2001) jsme zjišťovali aktuální míru stresu u dětí ve škole, odhalovali jsme jejich příčiny a hledali cesty, jak zmírnit příznaky stresu prostřednictvím pohybových aktivit.

Klíčová slova: děti a mládež, stres, zdraví, sportovně pohybové aktivity

Úvod

O stresu se v posledních letech objevuje mnoho spekulací ve vztahu ke změnám životního stylu, ke globalizaci a k postmoderní společnosti. Stres se stává fenoménem doby a vše, co není pozitivní je vysvětlováno většinou vlivem stresu. Stresuje se jednotlivec, stresuje se skupina, ale stresuje se i celá společnost. Faktem je, že řada vědeckých publikací poukazuje na nebezpečí stresu pro člověka ve vztahu k závažným onemocněním, zejména k civilizačním chorobám. Vliv stresových faktorů lze objevovat neustále častěji i tam, kde bychom jej příliš nečekali, např. u dětí, a to i v mladším věku. Výzkum stresu ve škole byl jedním z faktorů rozsáhlejšího výzkumu, který jsme prováděli na Fakultě sportovních studií v projektu Vliv pohybových aktivit na zdraví dětí a mládeže (Blahutková et al., 2006).

Výzkumný problém

Stres patří k nejzávažnějším faktorům poškozujícím lidské zdraví. Za zakladatele teorie stresu podle Křivohlavého (2001) jsou považováni I. P. Pavlov (pokusy na zvířatech), americký fyziolog W. Cannon (sympatoadrenální systém při stresu), H. Selye (kortikoidní pojetí stresu) a R. Lazarus (kognitivní zvládnutí těžkostí).

Nepříznivé vlivy, které působí na osobnost člověka (vnější i vnitřní), mohou vést k tíživé životní situaci a jsou označovány jako „stresory“. Nároky, které jsou vzhledem

k individuální odolnosti člověka výrazně reálně i domněle neadekvátní, navozují stres. Stres zpravidla subjektivně spojujeme s nespokojeností – distres a určité vnitřní napětí spojené s prožívaným nebezpečím však může navozovat i intenzivní spokojenost, jak je tomu třeba u adrenalinových sportů (Paulík, 2002). Stres je prvotním následkem celé řady negativních reakcí organismu jejichž spouštěčem je negativní emoce. Její důsledky jsou již v organismu znatelné změnou hladiny hormonů v krvi (zejména adrenalin a noradrenalin) a vnějšími projevy osobnosti. Negativní reakce organismu (obr. 1) přispívá velkou měrou ke ztrátě životní rovnováhy a ke změnám chování člověka (apatie, agresivita), které může vést až k patologickým změnám organismu (vnější projevy), nebo i ke krizi.



obr. 1: Schéma negativních reakcí organismu

Stres je popisován také ve fyziologické sféře (Cohen, 1978). Člověk se může stresu i stresovým situacím bránit pokud je v dobrém zdravotním stavu a je dostatečně „silný“.

Stresy nás provázejí celý život a způsobují u mnohých vážná onemocnění, která mohou být zpočátku mírného charakteru, později se však přes psychosomatická onemocnění přesouvají do vážných nemocí, které mohou ohrožovat i zdraví. Sport a všechny pohybové aktivity sehrávají nezastupitelnou roli nejen v lidském životě ve vztahu harmonie a rovnováhy, nýbrž mohou působit i jako fenomén zdraví a psychologické podpory (Blahutková et al, 2005). K obraně jsou vytvořeny zvládací – copingové strategie (Lazarus, 1966). Vždy je však odolnost člověka dána pozitivním postojem k možnému zvládnutí stresu a stresových situací.

Stres je do jisté míry měřitelný pomocí diagnostických nástrojů, zejména v oblasti psychických procesů, většinou se však jedná o subjektivní pocity, je tudíž v této oblasti těžko prokazatelný. Z pohledu bio-medicínského však představuje pro odborníky závažný problém, který doprovází onemocnění již v jejich počátcích a podílí se na horším zdravotním stavu pacientů. Proto je velmi důležité udržovat pozitivní mysl i v případě vážných onemocnění. Pokus o spojení pocitové sféry s fyziologickými pocity se objevil v Testu stresu, který veřejnosti předložil po mnoha diskuzích Selye (1993). Jeho iniciativu rozvinul pro naše podmínky Krivohlavý (1994) a představil Fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu. Tento test je rozdělen do tří částí (dle názvu) a obsahuje celkem 32 položek pro zjišťování míry stresu. Byl standardizován pro dospělou populaci.

Je nesporné, že pohybem lze ovlivnit zdravotní stránku našeho organismu, pohyb však přispívá také k odbourávání stresů a jeho prostřednictvím lze působit i na tvorbu copingových strategií, které v krizových situacích napomáhají člověku ke zvládnutí stresových situací. Tyto skutečnosti lze využívat i ve školním prostředí, zejména v hodinách školní tělesné výchovy, která se mimo jiné oblasti zaměřuje také na výchovu ke zdraví. Ve školním věku se vytvářejí postoje k životnímu stylu člově-

ka (Mužík, Krejčí, 1997). Tím škola přímo přispívá ke zdraví dětí a zabezpečuje tak jejich kvalitu života.

Výzkumné metody

K tomu, abychom mohli využít uvedený test, bylo zapotřebí jej upravit pro kategorie dětského věku. Proto jsme nejprve provedli úpravu testu pro dvě věkové kategorie (dotazníkové šetření u 1.000 dětí na základních školách v ČR – náhodný výběr). Pro děti mladšího školního věku byl test zkrácen na 22 položek, pro starší školní věk byl test zkrácen na 26 položek. Kategorie zůstaly stejné. V rámci zmíněného výzkumného šetření prováděného Fakultou sportovních studií jsme zjišťovali tělesnou zdatnost, pomocí BMI indexu jsme zjišťovali nadváhu a obezitu, zjišťovali volnočasové aktivity u vybraného souboru a potencionální příčiny negativních jevů u vybraného souboru, včetně šikany ve škole. Součástí výzkumu bylo i zjišťování výukových metod a používaných výukových prostředků ve školní tělesné výchově. Celkem bylo osloveno 650 dětí ze tří vybraných základních škol (Blansko, Rajhrad, Šlapanice), z toho 246 dětí mladšího školního věku (152 děvčat a 94 chlapců) a 404 dětí staršího školního věku (212 děvčat a 198 chlapců). U vybraného souboru byly provedeny motorické testy, měření výšky a váhy, dotazníkové šetření volnočasových aktivit, Test stresu a osobnostní dotazník. Pro umožnění celého výzkumu jsme požádali o souhlas zákonné zástupce a o spolupráci ředitele základních škol, učitele a učitele tělesné výchovy. Do výzkumného šetření byli zapojeni také studenti v bakalářských i magisterských studijních programech a dílčí úkoly pomáhali řešit také studenti doktorského studijního programu. Na výzkumném šetření se podílelo celkem 41 osob (včetně statistického zpracování výsledků). Doposud jsou výstupy výzkumu pouze u dílčích cílů, v našem sdělení předkládáme výsledky z oblasti testování stresu a jeho možných příčin.

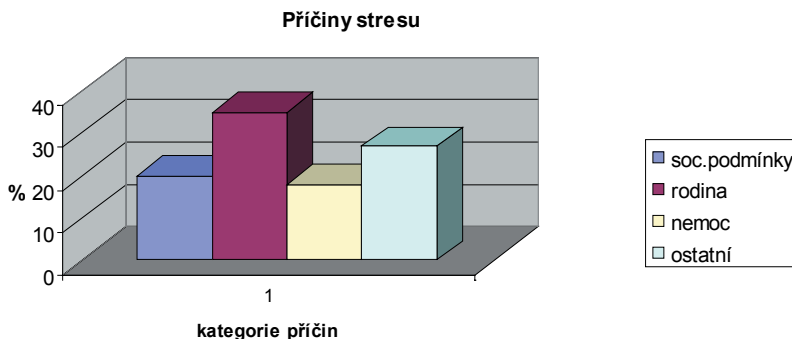
Získané výsledky a diskuse

V oblasti zjišťování míry stresu ve škole jsme dospěli k pozitivním výsledkům, lze tedy potvrdit, že některé tiskové zprávy uvádějící obrovskou zátěž ve škole, zejména na děti v období mladšího školního věku se nezakládají na ověřených výsledcích výzkumu. V kategorii mladšího školního věku jsme zjistili, že pouze 29 dětí vykazuje symptomy stresu, z toho 15 děvčat a 14 chlapců (obr. 2). U všech dětí, které vykázaly symptomy stresu jsme se blíže zajímali o příčiny vzniku – ve dvou případech se projevila reakce na těžkou nemoc v podobě vysokého bodového skóre, které nám potvrdili také rodiče. U ostatních případů jsme formou nestrukturovaného fenomenologického interview zjišťovali důvody, které mohli zapříčinit vzniklou situaci. K našemu překvapení se na míře stresu značně podílela neuspokojivá rodinná situace (rozvod rodičů), dále rozdílné sociální podmínky u dětí a v některých případech také nemoci (obr. 3). Některé výsledky, zejména v oblasti fyziologických příčin, poukázaly na probíhající nebo ukončená onemocnění (v jednom případě ukončená onkologická léčba). Při rozhovorech s vyučujícími se objevilo i podezření na alkoholismus v rodině nebo na domácí násilí. Tyto skutečnosti však nelze prokázat. Spíše se jednalo o subjektivní pocity učitelů, kteří potvrdili v několika případech úroveň hladiny stresu, aniž by znali výsledky výzkumu.

Po ukončení výzkumného šetření byli učitelé i rodiče seznámeni se získanými výsledky. V několika případech se projevila i následná zpětná vazba (žádost rodičů o podporu při řešení).



obr. 2: Graf zjištěné míry stresu u dětí mladšího školního věku

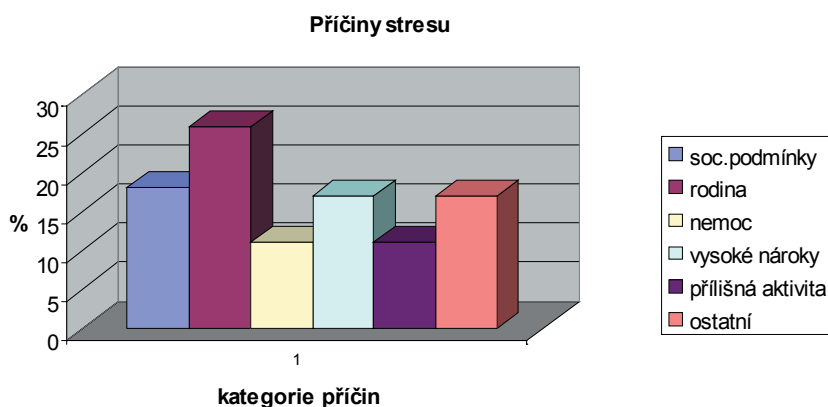


obr. 3: Graf příčin zjištěné vyšší stresové hladiny u dětí mladšího školního věku

U dětí staršího školního věku jsme dospěli k velmi podobným závěrům, míra stresu ve škole není tak neúnosná, jak je často prezentováno. Pouze 4 děti v této kategorii vykazovaly příznaky těžkých nemocí (u jednoho dítěte se následně prokázalo začínající onemocnění cukrovkou). Úroveň stresu byla v této kategorii mírně vyšší, vzhledem k počtu oslovených dětí však zůstává na hladině normálního stresu (obr. 4). Děvčata vykazovala vyšší procento míry stresu než chlapci (21 děvčat, 17 chlapců). Příčin vzniku stresu je v této kategorii více, jedná se o neúměrné zatížení ze strany rodičů – vysoké nároky a požadavky, které vyplývají z vysokých aspirací rodičů vůči svým dětem, často jsou však příčinou dětského vzdoru, dále se objevilo velké časové zatížení způsobené řadou volnočasových aktivit (některé děti nemají ani jeden den v týdnu volno pro sebe a tráví volný čas v zájmových kroužcích a různých organizacích), dále se opět projevila sociální nerovnost a neúplnost rodiny. V několika případech jsme objevili náznaky hostilního chování (obr. 5).



obr. 4: Graf zjištěné míry stresu u dětí staršího školního věku



obr. 5: Graf příčin zjištěné vyšší stresové hladiny u dětí staršího školního věku

Při rozhovorech s vyučujícími i s oslovenými žáky jsme zjišťovali také oblíbenost tělesné výchovy ve škole a podíl sportovně pohybových aktivit na volnočasových činnostech dětí. Zjistili jsme, že pohyb kladně přispívá k rozvoji copingových strategií při zvládání stresů (nejvíce se objevovalo řešení ... „když jsem ze všeho rozladěný, jdu sportovat, ven s kamarády nebo do tělocvičny...“). Učitelé v rozhovorech potvrdili vyšší aktivitu dětí při herních činnostech ve školní tělesné výchově a také zařazování netradičních sportovních aktivit do náplně hodin tělesné výchovy – adrenalinové činnosti, např. hry s lanem, psychomotorické hry se zaměřením na individualizaci osobnosti a další. Lépe se uplatňují tyto aktivity s menším počtem žáků v tělocvičně, mnohdy jsou však žáci z tělesné výchovy osvobozeni nebo omlouváni z výuky rodiči.

Závěry

Z našeho výzkumného šetření vyplývá, že stres ve škole nepatří k základním charakteristickým projevům mezi žáky. Příčinou vzniklých stresů nebývá přílišná zátěž a zbytečné požadavky, ale spíše ostatní vlivy, například rodinné problémy, nerovnost

sociálních podmínek, onemocnění apod. Děvčata se projevují mírně více stresována než chlapci. Lze však konstatovat, že úroveň stresu ve škole je normální.

Sport a pohybové aktivity se výrazně podílejí na odbourávání stresů a mohou takto působit i při výuce ve školní tělesné výchově. Důležitý je však individuální přístup učitele a jeho vysoké nasazení ve výuce tělesné výchovy s promyšlenými postupy, včetně prvků motivace, většího zapojování aktivity žáků a atraktivnost náplně jednotlivých vyučovacích hodin. Všechny tyto prvky společně přispívají k rozvoji individuality osobnosti a ke zdraví a kvalitě života.

STRESS IN SCHOOL

Abstract: Contemporary lifestyle in modern society presents a large number of factors that determine our quality of life. These factors include the amount of time required to manage all our day-to-day tasks, the enormous demands posed by our working lives, our large number of leisure activities and our family duties. Modern technology confronts us with many external pressures of various kinds, which result in stressful situations and stresses that can also have a negative effect on our health. These factors are frequently present in childhood, and we are beginning to see stress among schoolchildren on a broader scale. Using a modified Stress Test (Křivohlavý, 2001) we determined the current level of stress among schoolchildren, revealed its cause, and looked for ways to alleviate symptoms of stress by means of exercise.

Keywords: children and young people, stress, health, sport and exercise