

VYUŽITÍ COPINGOVÝCH STRATEGIÍ S NÁPLNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT PŘI ODBOURÁVÁNÍ STRESU VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Marie BLAHUTKOVÁ, Evžen ŘEHULKA

Abstrakt: *Jak jsme prokázali v našem výzkumném šetření, míra stresu ve školním prostředí přímo působí na všechny jeho účastníky. Na dospělé v jiném období a s vyšší intenzitou než na děti, přitom učitelé v tomto šetření prokazují vysokou míru rizika. Z navrhovaných a posléze aplikovaných metod jsme zjistili, že je nutné respektovat nabízenou pomoc formou vybraných pohybových aktivit dle zaměření jednotlivce, tedy individuálně. Z navrhovaných metod jsou sestaveny nabídky, které spadají do tří základních okruhů – sportovně pohybová aktivita, psychomotorika a její varianty, kinezioterapie a její varianty. Závisí na jednotlivci i na hladině stresu, kterou člověk vykazuje. U dospělých se nám osvědčily všechny zmíněné varianty, u dětí pouze psychomotorika a kinezioterapie.*

Klíčová slova: *duševní zdraví, pohyb, kvalita života, stres, copingové strategie*

Školní prostředí představuje specifický systém, ve kterém existuje určitá hierarchie a který má svoje vnitřní pravidla. Pro vnější okolí je tento systém mnohdy dosti nejasný a okolní prostředí nemusí vždy být zcela seznámeno se všemi skutečnostmi, které se opravdu ve škole udály. Proto je důležité respektovat tento systém jako soustavu uspořádanou na mnoha úrovních, které se navzájem prolínají a které se kontaktují s okolím prostřednictvím vysílání informací rodičům a veřejnosti oficiální formou (např. třídní schůzky, žákovské knížky, webové stránky školy nebo také dny otevřených dveří apod.) nebo také běžnější formou, tedy prosakováním různých nepodložených informací a různých polopravd, které vždy rozvíří bohatou diskusi o škole. Všechny tyto prvky jsou vždy vzájemně propojeny a jejich jednotlivé změny přinášejí i změněné informace a mnohdy zcela zvláštní reakce všech zúčastněných, např. bouřlivé reakce rodičů nebo učitelů, které se však nemusí zakládat na pravdivých údajích. Tak vzniká napětí uvnitř systému samotného a někdy také bývá způsobeno zásahy zvenčí, které však neznají příčiny vzniku těchto situací a jejich další souvislosti. Sám systém školního prostředí obsahuje množství prvků, které mohou vyvolávat vnitřní neklid a napětí a i to se může projevit zvýšenou nervozitou u všech tvůrců školního prostředí a také někdy nevhodným přenosem na jednotlivce. Negativní prostředí ovlivňuje vznik nedorozu-

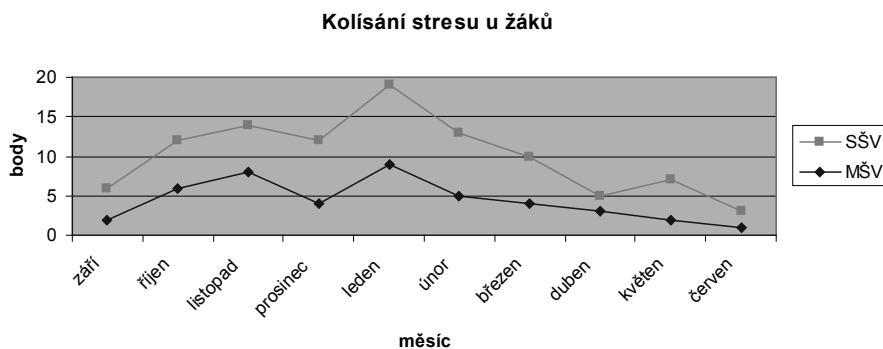
mění a může postupně docházet k negativním emocím, které přerůstají v trvalejší stres. Stres je původcem řady závažných onemocnění a ovlivňuje atmosféru školy i třídy. O stresu uvažujeme jako o zátěži, tedy o stavu vyvolaném působením určitých podnětů v nadměrném množství a po delší dobu. V širším pojetí to může být také i stav nedostatku, tedy deprivace (Vymětal et al., 2009). S ohledem na člověka byl zpočátku stres pojímán jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn (Křivohlavý, 2001). V současnosti se více hovoří o nadlimitní zátěži, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy (homeostázy) organismu. Pokud se lidský organismus dostane do ohrožení své tělesné nebo psychické pohody, reaguje stresem (Atkinson, et al., 2003). Tyto stavy také někdy nazýváme jako stresové reakce. Stres může být reakcí na nenadále události, ten bývá označován jako akutní stres nebo reakcí na dlouhodobou zátěž, to je chronický stres (Jones, Moorhouse, 2010). Jakmile je organismus dlouhodobě vystaven stresovým reakcím, dochází k závažným změnám v lidském organismu, např. ochabuje svalový systém (zejména se zhoršuje držení těla), dochází k poklesu imunitního systému a zhoršuje se výkonnost člověka. Lze konstatovat, že stresovaní lidé se mnohem hůře dorozumívají mezi ostatními, špatně reagují na požadavky a uzavírají se sami do sebe. Děti bývají málomluvné, nepozorné, nespolupracují v kolektivu, uzavírají se do sebe, nejsou tvůrčí a hra je nezajímá. Bývá to jedna z prvních a typických reakcí na zátěž, kterou způsobil stres (Fink, 2000).

Stres také může být vnímán v pozitivním smyslu, tedy pokud nejde o negativní emocionální zážitek, ale o to, zvládnout situaci nebo něco, co nám přináší radost – ale současně to vyžaduje určitou námahu. V takovém případě mluvíme o eustresu (Křivohlavý, 2001). Zkušený učitel může ve škole tento pozitivní stres u žáků vhodně využít ve školním vyučování pro zlepšení školních výsledků. Jeho dlouhodobé využívání však může přinést negativní výsledek.

V našem výzkumném záměru Škola a zdraví 21 jsme se zabývali stresem ve škole (distresem) a jeho příčinami. Zjistili jsme, že stres ve škole patří k závažným problémům, které se vyskytují ve všech školách, bývá však zcela odlišný u jejich aktérů z hlediska věku i z hlediska časového období, ve kterém se objevuje. V průběhu dvouletého výzkumného šetření jsme získali podrobnou analýzu o stavu stresu na 6 vybraných školách v ČR u 2264 žáků základních škol, 320 učitelů a 12 zaměstnanců školy. Zjistili jsme, že stres u žáků se objevuje méně než jsme očekávali, celkem ve 13,5 % (tab. 1), více se projevoval u dětí mladšího školního věku a více u dívek. Zajímalo nás také kolísání stresu v souvislosti s průběhem školního roku, proto jsme u vybraných žáků na jednotlivých školách výzkumné šetření několikrát opakovali a zjistili jsme, že míra stresu u žáků kolísá v souvislosti s průběhem školního roku (obr. 1). Největší míra stresu se u dětí projevovala na počátku školního roku a v pololetí, u žáků 2. stupně také před koncem školního roku. U učitelů je míra stresu dosti vysoká, dá se říci, že třetina učitelů ve škole vykazuje stres (tab. 2). Kolísání stresu v závislosti na čase je zcela odlišné, než u žáků, největší stres se u nich projevoval před vánocemi a na konci školního roku (obr. 2). Řada z nich odchází na dovolenou dosti vyčerpaná a mnozí označili svůj stres za těžko zvladatelný. Pokusili jsme se také oslovit další zaměstnance školy, spolupracovalo jich pouze 12 (hospodářka školy, sekretářky, vedoucí kuchařka a školník). U dvou zaměstnanců se projevil opakovaně stres ve vyšší míře, jeden se rozhodl s námi spolupracovat.

Tabulka 1: Míra vyššího stresu u žáků na vybraných školách v ČR

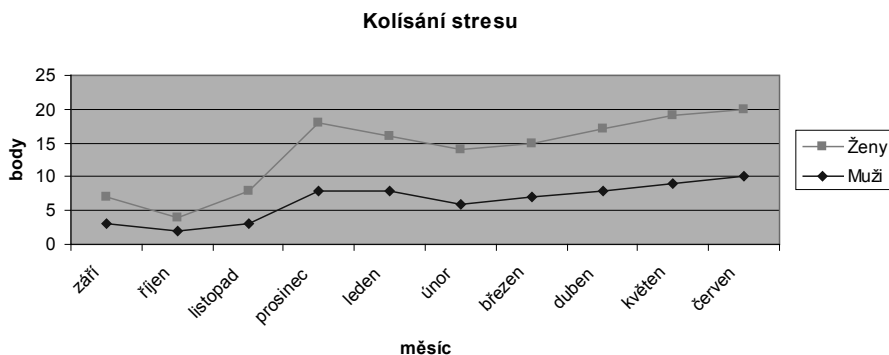
Míra stresu	Počet žáků	Celkový počet žáků
Patologický stres	12	2264
Těžký stres	44	
Velký stres	89	
Zvýšený stres	155	



Obr. 1: Kolísání stresu u žáků v závislosti na čase

Tabulka 2: Míra vyššího stresu u učitelů na vybraných školách

Míra stresu	Počet učitelů	Celkový počet učitelů
Patologický	14	320
Těžký	22	
Velký	29	
Zvýšený	47	



Obr. 2: Kolísání stresu u učitelů v závislosti na čase

Při vyhodnocení získaných výsledků jsme současně zahájili se školami další spolupráci v oblasti péče o zdraví a zaměřili jsme se na copingové strategie pro odbourávání stresu ve škole.

Proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi se nazývá zvládnání (coping). Má dvě hlavní formy. Člověk se může zaměřit na určitý problém nebo

situaci, která vyvstala, a zkouší nalézt způsob, jak ji změnit nebo jak se jí v budoucnosti vyhnout. Tato forma se nazývá *zvládnání zaměřené na problém*. Člověk se také může zaměřit na zmírnění emocí spojených se stresovou situací, ačkoli ke změně samotné situace nemusí dojít. Tento proces se nazývá *zvládnání zaměřené na emoce* (Atkinson, et al., 2003). Základem zvládnání stresů je vždy dobrý zdravotní stav a dostatek síly (Křivohlavý, 2001). S tím souvisí skutečnost, že stresovaný jedinec musí být přesvědčen, že chce svoje potíže zmírnit a je ochoten pro to něco udělat. Jedná se tedy o jeho pozitivní postoj k problému. Někteří autoři se zmiňují také o dobré sociální opoře a o materiálním zabezpečení stresovaného jedince. Psychická odolnost je očekávaným předpokladem úspěchu v prostředí pod velkým psychickým tlakem. Proto někteří učitelé nebo i rodiče záměrně stresové situace mohou vyvolávat v domnění, že se bude u dětí zvyšovat právě psychická odolnost. Při dotazníkovém šetření, které jsme provedli u vybraných osob, které vykazovaly opakovaně vyšší míru stresu jsme získali informace o původu stresu, event. o příčinách stresu. V této fázi bylo nutné rozdělit copingové strategie na dvě kategorie, přičemž jedna byla zaměřena na žáky a druhá na učitele a nepedagogické pracovníky. Naše intervence jsou zaměřeny na pohybové aktivity, které mohou velmi pozitivně přispívat k odbourávání stresů a zvyšovat psychickou odolnost.

1. Žáci

- vyučující byli seznámeni se skutečností, že u některých dětí se vyskytují potíže se zvládnáním stresu (v některých případech tyto žáky sami označili za stresované). Pomocí dotazníkového šetření jsme zjistili, že žákům nevyhovují nabízené sportovní pohybové aktivity, ani další vybrané sporty, které doposud školy nenabízely. Proto jsme se zaměřili na nabídku psychomotorických her a cvičení, která jsou zaměřena na prožitky z pohybu a na vybrané prvky z kinezioterapie, se kterými jsme postupně seznámili učitele tělesné výchovy a ostatní zájemce. Celkem se konalo 14 seminářů pro učitele (na každé škole 2) a někteří učitelé se zúčastnili kurzu pořádaného Pedagogickou fakultou Katedrou speciální pedagogiky (32 hodin – celkem 6 zájemců) nebo licenčního kurzu na Fakultě sportovních studií (3 denní kurz – 8 zájemců). Základem vybraných cvičení byla vždy hra, která umožňovala žákům spontánně se zapojit do nabízené činnosti. Současně je nutné respektovat tu skutečnost, že hra je základní součástí sociálního a intelektového rozvoje lidské osobnosti. Dochází k rozvoji motoriky a ke zdokonalování nesociálních i sociálních dovedností, včetně sociálních rolí. Rozvíjí se kognitivní stránka dítěte, dochází k inovaci chování a také ke změnám signalizace – předvádění se směrem k blízkým objektům (u mladších dětí to jsou rodiče, u starších potom spolužáci, kamarádi a dospělí – včetně učitelů). Tyto prvky jsou velmi důležité pro další rozvoj dítěte, protože v období závislosti dítě získá nejen formální výchovu v intencích hodnot a obyčejů své kultury, ale je také konfrontováno s nejrůznějšími sociálními rolami, které má obsadit a zvládnout (Michel, Mooreová, 1999). Prvky kinezioterapie jsme využívali zejména u dětí, které vykazovaly patologickou míru stresu. Tyto děti jsou pod lékařským dohledem a spolupráce s vyučujícími je velmi intenzivní. Některé z dětí s patologickým stresem školu přestaly v důsledku závažného onemocnění v průběhu našeho šetření navštěvovat (celkem 4 děti). Tato část naší spolupráce s vybranými školami nadále probíhá a další výzkumné šetření bude provedeno na jaře 2011.

2. Učitelé

- překvapivá výše stresu u učitelů zaujala všechny oslovené ředitele škol, kteří sami požadovali intervenci pro učitele, kteří více stresu podléhají. Někteří učitelé neprojevíli o bližší spolupráci zájem. Řada z nich však později začala na nabízené aktivity pozitivně reagovat a někteří z nich se do těchto aktivit zapojili.

Sportovně pohybové aktivity – jednotlivé školy dle možností nabízely učitelům v odpoledních hodinách vybrané sporty, kterých se mohli dobrovolně zúčastňovat:

- volejbal (2 školy),
- košíková (1 škola),
- fotbal (na jedné škole 2 muži a zbytek ženský tým),
- posilování ve fit centru (2 školy),
- aerobic (2 školy),
- plavání (1 škola).

Těchto aktivit se účastnili i učitelé, kteří měli normální míru stresu. Podporovali ke spolupráci a motivovali k dalším pohybovým aktivitám ty, kteří byli stresováni a současně měli potíže se sportováním. Sport a sportovně pohybové aktivity jsou pro dospělé velmi důležité, protože pravidelný pohyb přispívá ke správnému držení těla, ke snižování obezity a nadváhy, k obraně proti civilizačním chorobám a zamezuje hypokinéze, která se projevuje u stále většího množství populace. Přispívá také k lepší psychické pohodě a tím i ke zvyšování kvality života.

Psychomotorika - na vybraných školách jsme uskutečnili vždy 2 semináře psychomotoriky a kinezioterapie, zúčastnili se jich všichni učitelé a někteří nepedagogičtí pracovníci. Mnozí z učitelů začali některé prvky psychomotoriky ve škole využívat i mimo hodiny tělesné výchovy, např. v matematice, v hudební výchově, v českém jazyce i při výuce cizích jazyků (angličtina, němčina). Sami učitelé přiznávají, že se to psychomotorických aktivit zapojují s dětmi a že je tak lépe poznávají a lépe se jim s třídním kolektivem spolupracuje.

Kinezioterapie – učitelům, kteří vykazovali patologický stres bylo doporučeno navštěvování lekcí psychomotorické terapie, které probíhají na Pedagogické fakultě MU. Z oslovených učitelů se do této činnosti zapojilo celkem 5 učitelů (4 ženy a 1 muž). 3 ukončili pracovní poměr ve škole ze zdravotních důvodů a 2 jsou v dlouhodobé pracovní neschopnosti.

I tato spolupráce se školami bude pokračovat, plánujeme uskutečnit ještě jeden seminář na každé škole a současně se chceme podílet na evaluaci celého projektu.

Naše výzkumné šetření a spolupráce s vybranými školami nám přinesla již řadu zkušeností, ze kterých vyplývají následující doporučení:

1. stres ve školním prostředí patří k charakteristickým negativním prvkům
2. míra stresu u žáků odpovídá současným podmínkám školy a je zapotřebí ji bed-

livě sledovat, velmi často je vyšší stres pozorován u propuknutí závažných onemocnění nebo u dětí z nejistého sociálního prostředí nebo bez dostatečné sociální opory

3. stres se zvyšuje v podmínkách agresivity, která může předcházet i šikanování ve škole
4. učitelé by měli v rámci svého povolání neustále zvyšovat svoji psychickou odolnost, aby nedošlo k jejich vyhoření nebo k únavovému syndromu
5. pohybové aktivity patří k základním prvkům copingových strategií, které přispívají ke zvyšování odolnosti ve škole.

V rámci péče o zdraví patří pohyb a všechny jeho formy k našemu životu a je tedy nezbytné jej pěstovat pokud možno co nejvíce, abychom zlepšovali naši kvalitu života a současně mohli žít plnohodnotným životem.

Literatura

- ATKINSON, R. L. et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál. 751 s.
- FINK, G. Et al. (2000). *Encyclopedia of Stress Volume 3*. New York: Academic Press. 757 s.
- GRAHAM, J., MOORHOUSE, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost*. Praha: Grada Publishing. 217 s.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 279 s.
- MICHEL, G. F., MOOREOVÁ, C., L. (1999). *Psychobiologie*. Praha: Portál. 478 s.
- VYMĚTAL, J. et al. (2004). *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada. 339 s.

USE OF COPING STRATEGIES BASED ON PHYSICAL ACTIVITIES IN STRESS ELIMINATION IN SCHOOL ENVIRONMENT

Abstract: As we have testified in our research, the level of stress in the school environment directly influences all its participants. Adults are influenced in different periods and with higher intensity than children. Teachers have proved a high level of risk in this research. As an outcome of the proposed and applied methods we have learnt it is necessary to respect the offered help by means of selected physical activities according to the specialisation of every single person, i.e. with individual approach. Special sets of physical activities have been put together from the proposed methods and we may divide them into three basic areas – sports physical activities, psychomotricity and its alternatives and kinesiotherapy and its alternatives. It depends on every particular person as well as on his/her stress level. In adults we have proved the positive effect of all mentioned variants, whereas in children only psychomotricity and kinesiotherapy showed positive impact.

Keywords: mental health, movement, quality of life, stress, coping strategies