

Stručni rad

STRES I KRETANJE

Marjanca Krameršek
Osnovna škola Šmarje pri Jelšah

Sažetak

Profesija učitelja jako mi se dopada i neizmjereno uživam u svom radu. Međutim, pedagoški radnik sve je više podložan različitim stresnim situacijama. Neke od njih moguće je izbjeći, ali ne sve. Vrlo je važno kako se nosite sa stresom. Otuda izvire i ideja o tome kako pomoći pedagoškim radnicima (učiteljima, odgajateljima, pomoćnicima odgajatelja, pedagozima...) s istim ili sličnim problemima, čije se posljedice reflektiraju na radnom mjestu, tijekom slobodnog vremena, u društvu, domu itd.

Ključne riječi: zdravlje, pedagoški radnik, pomoć

1. Uvod

Temom stresa bavila se B. Youngs, koja je u svom radu *Savladavanje stresa za odgajatelje i učitelje* napisala: »Danas stres nikoga ne šteti. Gotovo da ne postoji odgajatelj ili učitelj koji ne osjeća stres, uzimajući u obzir današnji opseg posla i problematiku nedostatka vremena potrebnog da se obveze dovrše. Čini se da je u današnjem odgojno-obrazovnom radu stres stalni pratilac profesionalnog života. On predstavlja učiteljev »profesionalni rizik«. Međutim, to ne znači da učitelj mora trpjeti posljedice koje stres uzrokuje. Učitelj mora naučiti kontrolirati pritisak uzrokovan stresom i savladati ga kako ne bi ugrozio svoju produktivnost i zdravlje, te zdravlje učenika i suradnika [3].

2. Što je stres?

Riječ stres dolazi od latinske riječi "stringere", što znači čvrsto vezati. Razvoj koncepta odnosno pojma stresa počinje već u 14. stoljeću, a odnosi se na označavanje nevolje, poteškoće ili nečeg nepoželjnog. Pojam »stres« često se koristi u svakodnevnom životu. Kada čujemo riječ stres, najprije pomislimo na nešto neugodno, nešto što nam prijete, tj. ugrožava nas i na što ne možemo utjecati. Tisućljećima je upravo stres pomagao ljudima da prežive, dok je u današnjem svijetu postao neprijatelj broj jedan. Uzrok je mnogih nesreća, bolesti, preranih smrti, samoubojstava, nezadovoljstva i napetosti [2].

2.1. Pozitivan i negativan stres

Kada smo pod stresom, u nama se pokreće stresna reakcija, što znači da se oslobađaju hormoni stresa koji pripremaju naše tijelo za djelovanje i poboljšavaju našu sposobnost da se odmah suočimo sa situacijom. Kako bi nam stres bio poticaj, nešto pozitivno, situacije koje su izazvale stres moramo razumjeti i doživljavati kao pozitivne. Dakle, kao one koje nas ne ugrožavaju. Učinci pozitivnog stresa su: visoka motivacija, pozitivno uzbuđenje, društvenost, osjećaj zadovoljstva i sreće, smirenost i samopouzdanje, odlučnost. Odaziv na bilo koji stresni životni događaj (gubitak posla, smrt partnera, prometna nesreća) uključuje burne emocije; u slučaju negativnog događaja to su tuga, bespomoćnost, tjeskoba, ljutnja, strah. Kada neki događaj ili situacija kod pojedinca izazove intenzivan osjećaj tuge, bespomoćnosti, tjeskobe, ljutnje i straha te kada stres povezan s tim događajem ili situacijom paralizira i šteti pojedincu, govorimo o negativnom stresu [2].

2.2. Prirodni i umjetni stres

Prirodni stres poznaje svako živo biće. U osnovi se dijeli na obrambenu reakciju preživljavanja i ugodan stres. Stres, kao posljedica osjećaja ugroženosti, javlja se kao reakcija na opasnosti iz okoline i ima zadaću obrane, bijega ili napada. Stres je u ovom slučaju prirodna reakcija i nije štetan za tijelo. Stres kao osjećaj ugone predstavlja ugodnu stranu stresa od koje ljudi dobivaju motivaciju, energiju i kreativnost. Umjetni stres, koji nazivamo i štetnim, nastaje kada zahtjevi premašuju naše mogućnosti. To je nusproizvod uređenog društva koje ljudima nameće sve veće zahtjeve, uzrokujući tako jednu od najgorih bolesti našeg vremena. Ova vrsta stresa nastaje zbog preopterećenosti, kao posljedica stvarnih ograničenja iz okoline na koja ne možemo utjecati, te ih ne možemo ili ne želimo prihvatiti kao činjenicu odnosno kao rezultat imaginarnih, odgojem nametnutih

ograničenja zbog moralnih i etičkih vrednota društva, predrasuda i zastarjelog razmišljanja [2].

2.3. Fiziološki i psihološki stres

Tjelesni stres je sindrom koji nam govori da smo ograničeni u našoj dobrobiti. Naši senzori reagiraju na to. Njihove poruke koje pokreću stresni program toliko su osjetljive da svog neugodnog položaja postajemo svjesni tek kada primijetimo fizičke znakove stresne situacije. Stres nije samo nadražaj ili odgovor, to je prije svega proces u kojem osoba ima aktivnu ulogu i može utjecati na djelovanje stresora putem bihevioralnih, kognitivnih i emocionalnih strategija. Ista stresna situacija na neke utječe više, a na druge manje, tako da neki ljudi u konfliktnoj situaciji ostaju mirni, dok kod drugih napetost naglo raste. Učinak stresa uvelike ovisi o prosudbi da zahtjevi okoline ili unutarnji zahtjevi premašuju sposobnost pojedinca da se nosi sa stresom (suoči s njim, savlada ga). Emocije pokreću odgovor na stres. Bez spoznaje da nas nešto ugrožava, nema odgovarajućeg odgovora na stres. To je pak loše za prilagodbu na opasnu situaciju (kao što je bolest bez boli) [2].

2.4. Normalni i kronični stres

Normalan stres prisutan je kada se osjećamo dobro, a opterećenja doživljavamo kao nešto normalno i svakodnevno. Nemamo osjećaj da smo pod stresom, pogotovo kada se susrećemo sa uobičajenim, svakodnevnim problemima s kojima se znamo nositi, jer su nam poznati iz prošlosti i iz iskustva znamo da nas ne ugrožavaju. Odaziv na stres je stoga u stanju smanjene pripravnosti, ali je uvijek tu i 'vreba'. Ipak, bez obzira na opisano, čini nam se da nismo pod stresom. Kronični stres je stres koji je stalno prisutan ili se ponavlja. Današnji stres značajno se razlikuje od stresa koji je bio prisutan među ljudima milijunima godina unazad. U to vrijeme stres je predstavljao borbu s predatorima/grabežljivcima, borbu za prostor, hranu i egzistenciju, a danas je rezultat suvremenog društva koje donosi brzi tempo života, bombardiranje informacijama, nedostatak vremena, visoke zahtjeve, učinkovitost, globalno natjecanje, otuđenost, nedostatak socijalne podrške i još mnoge druge komponente, posebice psihosocijalni stres. Nemamo dovoljno vremena za kretanje, opuštanje, zabavu, društveni život, odmor i oporavak [2].

2.5. Kumulativni i visokorizični stres

To je stres zbog povećanja obima posla (radnog opterećenja) i smanjenja broja zaposlenih te stalnog smanjenja troškova cjelokupnog poslovanja. Stres se obično percipira kao individualno iskustvo, odnosno nešto što se odnosi na pojedinca i njegovu percepciju zahtjeva i opterećenja [2].

2.6. Stresni životni događaji

Iako netko možda živi uistinu "čarobnim" životom, postoji vjerojatnost da će u budućnosti doživjeti neki traumatičan događaj ili promjenu, poput smrti partnera, razvoda, ozljede djeteta, neželjene trudnoće ili umirovljenja [2].

2.7. Kretanje

Način za savladavanje stresa prema autorima djela *Za dobrobit, jednu od osnovnih potreba našeg tijela* (Pittroff, Niemann i Regelin), predstavlja kretanje [1]. Ako na radnom mjestu, u autu ili kod kuće mnogo vremena provedemo u sjedećem položaju, tijelo nas kažnjava bolovima, nervozom, prekomjernom tjelesnom težinom...Tijelu su potrebni kretanje i sport. Redovita tjelesna aktivnost održava tijelo u dobroj formi, dakle čini ga zdravim, mladim i lijepim. Međutim, ovo donosi i dodatne prednosti. Suvremena istraživanja pokazala su da sport povećava naše samopouzdanje, pružajući nam istovremeno osjećaj zadovoljstva i sreće. Tjelesna aktivnost u gotovo bilo kojem obliku može djelovati opuštajuće i oslobađajuće, jer ima mnogo dokazanih pozitivnih učinaka na tijelo. Osobe koje vode računa o svojoj kondiciji i dobrobiti vole svoje tijelo, osjećaju se snažnije, pokazuju samopouzdanje i zadovoljstvo. Ne žale se na umor i stres, rijetko im se javljaju strah i depresija, jer im osjećaj da svoje tijelo imaju pod kontrolom daje snagu i povećava sposobnosti izvedbe aktivnosti. Ako redovito vježbamo, naše tijelo proizvodi više hormona, što znači da smo u boljoj formi i da se osjećamo bolje. Dugoročno gledano, redovita tjelovježba smanjuje koncentraciju hormona stresa, a samim time i utjecaj njegovog djelovanja na nas. Ako želimo uživati i ustrajati u tjelesnoj aktivnosti, moramo odabrati sport koji nas privlači i raduje. U slučaju da ne osjećamo zadovoljstvo ili da nam je određena sportska aktivnost nezanimljiva i dosadna, najbolje je odabrati drugu vrstu sporta. Tjelesna aktivnost predstavlja izvrsnu zaštitu od stresa i bolesti koje on uzrokuje.

2.8. Prevladavanje stresa u našoj školi

U našoj školi smo prije 11 godina odlučili da ćemo u suradnji sa SVIZ-om (Sindikatom odgoja i obrazovanja) kroz kretanje i rekreaciju pokušati pronaći način prevladavanja stresa. Svrha je bila kroz susrete upoznati djecu i odrasle s ovom tematikom te ih osvijestiti o važnosti zdravog načina života, kretanja, tjelovježbe i rekreacije za suočavanje sa stresnim situacijama u životu. Neki od naših učitelja stručno su se osposobili za trenere aerobika. Rodila se ideja da se u školi organizira aerobni trening za sve zainteresirane pojedince. Za članove SVIZ-a trening je bio besplatan, dok su nečlanovi uplaćivali simboličan prilog. Aktivnost je zaživjela. Trening smo provodili dva puta tjedno. Osim što smo vodili računa o kretanju, opustili smo se, razveselili i nehotice razmijenili mišljenja i iskustva, jer je u društvu suradnika vrlo teško isključiti razgovore o poslu. Međutim, budući da nismo mogli koristiti prostor naše školske dvorane (zbog dodatnih aktivnosti u okviru programa škole), morali smo potražiti mjesto provedbe treninga. Stoga smo se povezali s Dječjim vrtićem Šmarje pri Jelšah, te su nam dozvolili da izvodimo aerobik u njihovim prostorijama. Naravno, ponudili smo im da nam se pridruže pri izvedbi naših novih aktivnosti prevladavanja stresa. Time smo proširili provedbu treninga na širu populaciju u odgoju i obrazovanju. U tom razdoblju trening aerobika vodile su naše dvije kolegice. Organizirali smo i pohode po okolnim brdima. U početku se to odvijalo svaka 3 mjeseca, ali ova vrsta kretanja nije zaživjela najbolje. Posjećenost je bila vrlo slaba. Nekoliko puta godišnje za članove SVIZ-a imamo višemjesečne ponude za kupanje u Termama Olimpija, kao što je to prije nekoliko godina bilo aktualno na bazenima Rogaške Revijere. Međutim, zbog zatvaranja prostora, ove godine kupanje je omogućeno u hotelu Slatina u Rogaškoj Slatini.

Naravno, koronavirus prekinuo je svu uhodanu praksu. Tijekom dvogodišnjeg razdoblja sve se zaustavilo. Sve, osim stresa koji se povećao i dodatno urezao u naše živote. U ovom periodu postupno vraćamo ustaljene aktivnosti „na noge”. Željeli bismo našim aktivnostima dodati pilates i jogu te potaknuti na aktivan način života zaposlenike koji do sada nisu sudjelovali s nama.

3. Zaključak

Istraživanje (Istraživanje o profesionalnom stresu kod slovenskih odgajatelja i učitelja - SVIZ) potvrdilo je da učitelji osjećaju visoku opterećenost i nezadovoljstvo tijekom obavljanja svog posla, jer je njihov rad zahtjevan i odgovoran, ali nedovoljno cijenjen i slabo plaćen. Posljedice negativnog stresa u pedagoškom području su česte zdravstvene tegobe i psihičke posljedice, poput smanjene radne sposobnosti i raznih negativnih emocionalnih stanja. Sve to utječe na ponašanje, a posebno na rad u učionici i odnos prema djeci. Učitelji pod stresom manje kvalitetno obavljaju svoj posao. Istraživanje o stresu kod slovenskih učitelja i odgajatelja potvrdilo je da je stres realnost učiteljskog rada odnosno podučavanja te da se s njim treba nositi sustavno, kako na individualnoj tako i na sustavnoj razini.

4. Literatura

[1] Pittroff, Uschka, Niemann, Christina, in Regelin, Petra. 2005. Za dobro počutje wellness: Najbolje zamisli in recepti za sproščanje razpoloženje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[2] Treven, Sonja. 2011. Stres (online). (9.5.2013; 20.02)

[3] Youngs, Bettie. 1993. Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Založba Educy. Ljubljana