

AZ ÖTNAPOS TANITÁSI HÉT ÉS A DIÁKOK
SZABADIDEJE

Valahányszor a társadalom jelentős részének életmódjában változás áll be, e gazdasági-társadalmi változás mindmindannyiszor visszatükröződik az egészségi viszonyokban is, elsősorban a pszichohigiénés egészségi mutatókban. Így volt ez a termelőszövetkezetek szervezésénél, a magánépítkezések nagyarányú elterjedésénél, a keresetkiegészítő foglalkozások elszaporodásánál is, és ugyanez volt tapasztalható a szabad szombatok bevezetésénél. A termelőszövetkezetek erélyes szervezésével párhuzamosan a kutatók /Juhász P., 1979/ arra mutattak rá, hogy a neurózis aránya 42,2 százalékra, vele az alkoholizmus gyakorisága falun is ugrásszerűen megnőtt, addig nem tapasztalt pszichoszomatikus kórképek jelentek meg.

Kézdi B. /1980/ módszertanilag jól megalapozott becslése alapján a hetvenes évek végén az orvosi szakrendelőkben vizsgálatra jelentkezők 30-35 százalékának neurotikus panasz is volt. Ezt látszik igazolni saját vizsgálatunk is /Székely L.-Sáfrán T., 1982/, amely az altatók, nyugtatók nagyarányú és dinamikus emelkedő fogyasztásáról ad számot.

A társadalomban zajló változások hatásának egyik legmegbízhatóbb visszajelzése a pszichohigiénés egyensúlyban mutatkozó eltérés, egyensúlyvesztés. A lelki egészség terén tapasztalható kedvezőtlen változás egyben azt is jelzi, hogy az adott társadalmi-gazdasági mozgás a társadalom egésze számára nehezen tolerálható feszültséggel terhelt és megoldatlansága esetén egészségkárosító tényezőként hat. A lelki egészség e szerint nemcsak indikátora, de egyszerre

mutatója is valamely életmódbeli változásnak. Ha az ötnapos munkahét bevezetése után az ötnapos tanítási hét bevezetését is széles körű társadalmi mozgásnak, életmódbeli változásnak minősítjük, nyomban felmerül pszichohigiénés értékelésének szükségszerűsége is. Az egészségügy, az orvostudomány, de a pedagógiai pszichohigiéne, az egészségnevelés sem mehet el szóttlanul az ötnapos tanítási hét bevezetésével kapcsolatos tények mellett.

Bár a rendelkezésre álló rövid távlat /két év/ nem nyújthat módot mélyen szántó longitudinális vizsgálódásra, mégis alkalmas arra, hogy helyzetjelentést adjon a pedagógiai folyamat aktuális kérdéseiről. Bizonyára ezek után sokoldalú elemzésnek veti alá az ötnapos tanítási hét hatását a fiziológia, a pszichológia, a pedagógia, a szociológia, és e komplex vizsgálatok eredménye alkalmas lesz a közoktatás továbbfejlesztéshez történő felhasználásra.

Az ötnapos tanítási hét terhelését most mi csupán a pedagógiai pszichohigiéne oldaláról elemezzük. A pszichohigiénén a lelki egészségvédelmet értjük, amelynek célja: az embereknel olyan személyiség szerkezetet fenntartani, amely alkalmassá teszi társadalmi feladataik maradéktalan teljesítésére, miközben az egyén önmagával belső harmóniában és környezetével pszichoszociális egyensúlyban él /Székely L. 1981/.

A pedagógiai pszichohigiéne pedig a növendékek szociális biztonságának, adottságaiknak, képességeiknek, személyiség-tulajdonságaiknak szabad kibontakoztatását segíti elő, továbbá a tartós pszichés stresszhatások feldolgozását, az egészségre káros szokások kialakulásának megelőzését, a harmónikus társaskapcsolatok kialakítását célozza. A pedagógiai pszichohigiéne nem a pszichiátria /orvosi elmakórtan/ ága, hanem a higiéné sajátos alkalmazása a pedagógiai folyamatra; lelki egészségvédelem a pedagógia, a pedagógiai pszichológia segítő, tanácsadó, korrigáló módszereivel.

Az ötnapos tanítási hét pedagógiai pszichohigiénés elemzése az alábbiakra tér ki:

- az idegrendszeri túlterhelés vizsgálatára, stressz-
rok feltárására,
- a pihenés pszichohigiénéjére, a pszichoszomatikus
megterhelés kompenzációjára,
- az érzelmi egyensúly elemzésére.

Előzmények

Az 1982-83. tanévtől kezdődően a Művelődési Minisztérium az oktatási-nevelési intézményekben általánossá tette az ötnapos tanítási rendet. A hatnaposról az ötnapos tanítási hétre történő átállás - minden erőfeszítés ellenére - nem ment zökkenőmentesen. Az ötnapos tanítási hét bevezetését mind a pedagógus, mind pedig az egészségügyi szakkörökben nem tartották kellően előkészítettnek, eleve helytelenítették a tanulók hétközi fokozottabb megterhelését, a terhelés aránytalan elosztását. Az ellenzők hivatkoztak arra, hogy sem a szülők, sem a gyermekek nem sajátították el az értékes, egészséges, aktív szabadidő-eltöltés módozatait, a családok szabadidő-eltöltési gyakorlata nem képes kompenzálni a megterhelést.

Fukász Gy. /1971/ már a hetvenes évek elején vizsgálta a szabad szombatok tevékenység struktúráját munkáscsaládok körében, és óvott attól a naív illúziótól, amely azt remélte, hogy a munkaidő-csökkenés "egy csapásra átalakítja a munkáscsaládok életét, s azzal rávezeti őket... a meg-növekedett szabadidő ésszerű felhasználására," még utópisztikusabb illúzió, hogy a "munkaidő-csökkentés automatikusan magával hozza az e kedvezményekben részesülő munkásemberek intenzív művelődési igényének növekedését." /Fukász Gy. 1971. 445.o./ Már egy évtizeddel előbb Csepelen végzett ilyen irányú felmérés adatai figyelmeztették az egészség-nevelést, a pedagógiai gyakorlat és a közművelődés szakembereit arra, hogy lakosságunk szabadidő tudata fejletlen,

a szabadidőt nem becsülik kellően."A szabadidő érték volta jelzett adataink szerint még nem foglal el méltó helyet az emberi érték rangsorán," vonja le a következtetést e vizsgálat. /Fukász Gy. 1971. 446.o./

Székely L. /1969/ közel másfél évtizede vizsgálta az általános iskolai tanulók szabadidejének felhasználását. A tízezres mintán végzett felmérés szerint a szabadidő-eltöltés struktúrája a felső tagozatosoknál a passzív pihenés oldalára tolódott el; mozgásos pihenő a fiúknál 66,5, a lányoknál 51,3 százalékot tett ki. /Székely L. 1969.167.o./

Még kedvezőtlenebb képet mutatott a szakmunkástanulók szabadidő-eltöltésének elemzése. 1970-ben ezer szakmunkástanuló szabadidő-struktúrájának vizsgálata szerint "a szakmunkástanulók szabadidő-eltöltése erősen a passzív pihenés irányában tolódik el, kevés a mozgásos, aktív pihenés, szórakozás..., a tanulók elégnék tartják a napi fizikai munkatevékenységet a mozgásigény kielégítésére." /Székely L. 1970./ A felmérés arra utalt, hogy a tanulók keresik a számukra kedvezőbb szabadidő-eltöltési lehetőségeket, de azok hiányában céltalanul bolyonganak. A 17-18 évesek 55,7 százaléka dohányzóvá lesz, 24,1 százaléka lerészegedik, társas kapcsolatukban kedvezőtlen jelenségeként tűnik fel a normaszegés és a felelőtlen szexuális kapcsolat /40 százalék/.

Az eltelt egy-másfél évtized alatt az egészségnevelés kiemelt feladatává tette a szabadidő eltöltésére történő ránevelést, a testedzés és sport megkedveltetését. Az akció-sorozathoz az Országos Egészségnevelési Intézet kiadványokat, plakátsorozatot, filmet készíttetett. Az akcióhoz kapcsolódott a TV, a rádió, a testnevelési és sportbizottságok, a közművelődés hálózatrendszere. Az eredmény azonban 1982-ben sem volt olyan, hogy arra a tanulók megnövekedett szabad idejének egészséges felhasználását rá lehetett volna építeni.

Az ötnapos munkahát általános bevezetése után a szociológusok, szabadidő-kutatók arra mutattak rá, hogy a dolgozók a hétvégeken, magas arányban jövedelempótló tevékenységet folytattak, azaz a felszabadult időmennyiség jelentős részét jövedelemszerzésre, pénzkeresésre fordították. Az utóbbi öt esztendőben a családok életmódja, ezen belül életritmusa átalakult: az átlag 9 órára nőtt napi munkaidő mellett - az utazás és vásárlás figyelembe vételével - a szülők mintegy 10-11 órát töltenek távol családjuktól. Ennek következtében megnőtt a gyermekek napi benntartózkodási ideje az óvodában, a napközi otthonban /átlag 10-12 óra/. Az ébrenlét idejéből így alig marad naponta 2-3 óra a gyermek és a szülő együttlétére.

Az ötnapos tanítási rend bevezetésekor tehát már eleve az alábbi nehézségekkel kellett számolni:

- A hosszabb munkanap következtében a gyermek és szülő hétközi együttlétére kevesebb idő jut, így a szabadidő élményszerző jellege csorbat szenved;
- sem a szülő, sem a gyermek nem készült fel a hét öt napján várható nagyobb terhelés kompenzálására, a helyes szabadidő-eltöltési technikára.

A terhelés

Ilyen előzmények után a Művelődési Minisztérium - a Minisztertanács 1981. évi határozata alapján - 1982-ben általánossá tette az ötnapos tanítási rendet, valamelyest csökkentette az órarendi órák számát. Az óraszámok megálapítása kéthetes ciklusokra történt. A kéthetes ciklusban az általános iskolák felső tagozatában naponta 1-2 órával nőtt a napi tanítás, a felső tagozatban általánossá lett a napi 6 tanórai elfoglaltság.

A gimnáziumok 1-3. osztályaiban két napon, a 4. osztályban öt napon 1-1 órával nőtt az óraszám. Ha ehhez a heti 2 órás szabadon választható /fakultatív/ tárgyat is

hozzászámítjuk, úgy a 4. osztályban minden másnap 7 óras oktatásban vettek részt /8-14.30 óráig vagy 7-13.30 óráig/ a tanulók.

A szakoktatási intézményekben - szakmánként váltakozva - naponta 6-8 óras volt a tanulók terhelése. Ezt a terhelést tovább fokozta, hogy a szakmunkástanuló intézetekben általánossá vált a 7-7,15 órai kezdés. Nemcsak ezekben az iskolákban, de más középiskolákban is az ún. "nulladik óra" /7-7.45 óráig/ bevezetésére kényszerültek. Legfájóbb az volt, hogy a testnevelési és gyakorlati órák zöme is a "nulladik" órára került.

Pszichohigiénés szempontból megállapíthatjuk tehát, hogy az ötnapos tanítási rend alatt a tanulók napi időterhelése nőtt, ami a hét végére kumulatív jellegű elfáradáshoz vezetett. A megterhelést fokozta a tantervi anyag nagysága, amelynek lényeges csökkentésére az ötnapos tanítás bevezetésekor nem került sor. A tantervi anyag - rövidített időn belüli - feldolgozását a tanítási órák fokozott védelmével próbálták az iskolák biztosítani. Jelenleg a tanítási órák sérthetlensége ott tart, hogy a Fővárosi Tanács pl. ilyen tervet dolgozott ki: "A következő tanévben meg kell találni annak megoldását, hogy az iskolaorvosi vizsgálatok, pályaalkalmassági vizsgálatok, a katonai sorozások, a sportbajnokságok lebonyolításának időpontjai mind a tanítási időn kívül, a délutáni órákra kerüljenek át."

A túlterhelésről

Ahhoz, hogy a tanulók túlterhelésének megszüntetését meg tudjuk valósítani, szükséges megismerkednünk a túlterhelés lényegével, annak megelőzésével, ellensúlyozásával. Kiindulásul néhány alapvető fogalmat kell tisztázni.

A szervezet bizonyos munkavégzés közben elfárad. Az elfáradás tehát bizonyos mértékű munka normális követ-

kezménye, amelyben a szervezet védekező jellege nyilvánul meg. A szervélettanban meg szoktunk különböztetni szubjektív és objektív jellegű elfáradást. Az elfáradást követő szubjektív tünetek sorában találjuk a gyengeség érzését, a figyelem ingadozását, erőfeszítésre való viszonylagos kép-telenségét, a rossz közérzetet, levertséget, zsibbadás érzé-sét, ingerlékenységet stb. A fáradtság objektív jele: a mun-ka termelékenységének mind minőségi, mind mennyiségi csök-kenése.

A normális kifáradástól meg kell azonban különböztet-ni a kimerülést. Míg az előző nem jelent semmiféle károsodást a tanuló szervezetére, addig ez utóbbi feltétlenül a szervezet károsodását vonja maga után. A kimerülé a kifára-dások halmozódásából áll, amelyet a munkát végző személynek nem áll módjában pihenéssel, regenerálódással ellensúlyozni.

Akár fizikai, akár szellemi túlterhelésről van is szó, ez minden alkalommal kimerüléssel jár. A kimerülés a szer-vezet olyan károsodása, amelyet csak hosszabb jellegű pi-hentetéssel vagy gyógyító eljárással lehet javítani. Ezzel szemben a kifáradás pihenéssel, üdüléssel teljesen korrigá-lódik. Ha a szükséges pihenés, üdülés hiányzik, a kifáradás egyre halmozódik és túlterheléses kimerülés áll elő.

A kifáradt szerv munkaképességének visszatérése, a restitució pihenéssel kapcsolatosan folyik le. Nélkülözhe-tetlen pihenés az egészséges alvás, amelyet minden élet-korban feltétlenül biztosítani kell. Ez az idő az általá-nos iskola alsó tagozatában napi 10-11 óra, a serdülőkor-ban 9-10 óra.

Mely területen érheti a tanulót túlterhelés?

A túlterhelés és a belőle származó kimerülés két fő területen hat: fizikai és szellemi területen. Fizikai túl-terhelésről beszélünk pl. a fizikailag nehéz, fárasztó gyakorlatok alkalmával, a padokban való mozgás nélküli

ülésnél, a füllesztő meleg és szellőztetés nélküli teremben való tartózkodásnál. Szellemi túlfáradást eredményez a gyermek értelmi színvonalát meghaladó tananyag, a túlméretezett házi feladat, hosszantartó figyelés stb.

A testi és a szellemi túlterhelés és a belőle származó kimerülés természetesen nem választható el élesen egymástól. E két terület egymással kölcsönhatásban áll: fizikai kimerüléssel együttjár a pszichés elfáradás és viszont.

A szervezet a túlterhelés ellen védekezni igyekszik, mert környezetével dinamikus egyensúlyra törekszik. Ha a szervezet és a környezet egyensúlyát valamilyen tényező megbontja, úgy a szervezet a megváltozott körülményekhez alkalmazkodni igyekszik. Normális körülmények között a környezet változásaihoz a szervezet képes tökéletesen alkalmazkodni. Ha a környezet ingerei oly nagymértékűek vagy rendkívüli minőségűek, hogy a szervezet összehangoltan, zavartalanul, tökéletesen alkalmazkodni nem képes, úgy a bekövetkező rendellenes alkalmazkodásával igyekszik védekezni a külső hatás ellen.

A védekezés legegyszerűbb formája a kitérés vagy menekülés, amely legtöbbször, mint egyszerű "nem-dolgozás", elhanyagolás, "tudomásul nem vevés" jelentkezik. A tanulók szervezete e kitérő mechanizmusokkal azonban csak bizonyos fókig tud védekezni a túlterhelés /pl. a túlméretezett tananyag, az iskolában kellően fel nem dolgozott, meg nem értett tananyag, a helytelen feltételezési módszer, a magas követelmények stb./ ellen. A kitérés, menekülés különböző formái ellen ugyanis a nevelők módszeresen küzdenek, pl. számonkéréssel, osztályozással, felmérő dolgozattal stb. A tanulók szervezetének eme védekező mechanizmusa nem bizonyul minden esetben a legcélravezetőbbnek. De hozzá kell fűznünk azt is, hogy a tanulók szervezetének ezt az "önvédelmét" csak a testileg-lelkileg egészséges gyermekek tudják megvalósítani.

A túlterhelés ellen a tanulók pszichésen ún. mellék-tevékenységek kifejtésével is védekeznek: tettetik a munkát, a tanulást; házi feladataikat, iskolai munkájukat mások segítségével készítik el; puskáznak stb.

Mint kedvezőtlen védekezési reakciók fejlődnek ki a túlterheléssel kapcsolatban: a munkakedve elvesztése, a figyelem és az iskolai szorgalom aláhanyatlása, a szórakozottság.

A védekező reakciók másik nagy csoportját a mozgás-szervekkel kapcsolatos kitérések jellemzik. Ezek közül ki kell emelni az önkéntelen firkálást, babrálást, tördelést, ceruzavég rágását, papírcsomók gyártását stb., amelyek a tanulók számára a belső feszültség levezetésére szolgáló mozgásban történő feloldódást biztosítják.

A túlterhelésből származó idegfeszültség másik mozgásos megnyilatkozása a túlmozgásosság: a tanuló élénk mozgásos tevékenységet végez, ficáncol a padban, forog, lábát lóbálja, beszélget, kezeivel babrál, körmét rágja stb. Ezek a jelek a munkához szükséges kitartás, a feladatnál való megmaradás hiányát mutatják.

Mielőtt a tanulók túlterhelésének megszüntetéséről pszichológiai szempontból tárgyalnánk, röviden vessünk még néhány pillantást a tanulók túlterhelésével kapcsolatos károsodásokra, azaz a túlterhelés idegrendszeri és pszichés következményeire.

A túlterhelés okozta károsodás vizsgálatánál elsősorban szervelettanilag kell megvitatnunk a kérdést. Szerveink egymással szoros együttműködésben vannak, ezt az együttműködést az idegrendszer valósítja meg, amelynek szerepe: szerveink működésének szabályozása, összehangolása, s ezen keresztül a szervezet egységének biztosítása, valamint a környezethez való alkalmazkodás létrehozása.

A túlterhelés tehát elsősorban a központi idegrendszer működésére van káros hatással. Az idegrendszer túlzott mértékű megterhelése nem egyszer előidézi a tanulóknál a neuraszténiát, amelynek következtében az idegrendszer ellenállóképessége csökken, ingerlékenysége fokozódik. Túlterhelés esetén sokszor kiütözik a vegetatív neurózisnak az a formája, amikor a gyermekek étvágytalanságról panaszkodnak, szívdobogás, kézizzadás, kipirulás, elsápadás, vizelési inger jelenik meg náluk.

Túlterhelés következménye lehet az un. iskolai neurozis is, amikor a gyermek teherbíró képessége csekélyebbé válik, ideges félelmek lepik meg, a mimikai izomzat akaratlan összehúzódásán alapuló un. "tic"-ek jelennek meg, álmából felriad, drukkolási félelme van, fejfájásban szenved.

Összegezve az elmondottakat, megállapíthatjuk, hogy a túlterhelés elsősorban a tanuló idegrendszerét támadja meg, kimerülési jelenséget okoz, s a gyermeket kedvezőtlen cselekvési formára készíti. A fokozott túlterhelés rendellenes pathológiás elváltozásokat is létrehozhat, amelyek a neurózisok.

Az előbbieken elhangzottakat az alábbiakban speciális vizsgálat tárgyává tesszük az ötnapos tanítással kapcsolatban.

Az ötnapos tanítási hét hatása a tanulókra

Az ötnapos tanítási hét bevezetését a tanulók, a szülők és a pedagógusok nem értékelték egyformán. A tanulóknak és a pedagógusoknak kezdetben örömet jelentett a meghosszabbított hétvége, a családok többsége is szívesen vette, hogy a gyermek hosszabb időt tölt majd a családban szüleivel. Ez az általános iskolás tanulók esetében többé-kevésbé megállapítható volt a tanév végén is.

A középiskolások körében a fővárosban, egy vidéki városban és egy nagyközségben vizsgálódva /N=1520/ azonban az év végére zömmel az a vélemény alakult ki /66 százalék/, hogy az ötnapos tanítási rend nem könnyítette a terhelést: "Sok volt egy napra a feladat, túl sok és egyenetlen volt naponként az óraelosztás, délutánra sok program zsúfolódott össze, másnapra többet kellett tanulni, hét közben nem lehetett kikapcsolódni, nem maradt hétköznap szabadidő, a hét végén is kellett tanulni, nagyon elfáradtunk a hét folyamán."

Ha e tanulói véleményhez hozzávesszük, hogy 75 százalékuk szerint a délutáni elfoglaltság is nőtt, akkor a megterhelés további fokozódását kell tételezni. A növekvő délutáni terhelés között az alábbiakat említették a tanulók: "KISZ-foglalkozások, edzések, különórák, kollégiumi programok stb., öt napra több program jut; később érek haza, nem marad idő a tanulásra."

Vizsgálat tárgyává tettük a pedagógiai pszichohigiéne feltárására, hogy a hétvégi pihenőnapok mennyire szolgálták a tanulók pszichoszomatikus regenerációját. Megállapítottuk, hogy

- szombaton is tanul a tanulók 26,8 százaléka,
- vasárnap tanul a tanulók 37 százaléka, végül
- szombaton és vasárnap is tanul a tanulók 33 százaléka.

A hétvégi pihenőnapból tehát a kötelező tanulási feladat jelentős kontingenst szakított ki a tanulók egyharmadánál. Bizonyára az elmondottakkal magyarázható, hogy a tanulók 28 százalékánál a szubjektív fáradtságérzet a hétfői tanítási napon már reggel jelentkezik.

Az ötnapos tanítási hét bevezetésével a középiskolások 76 százaléka, a szakiskolások 61 százaléka időbeosztásának, napirendjének megváltoztatására kényszerült. A hétközi otthon töltött időből a tanulók felének mintegy 2 óra, a másik felének alig 1 óra jutott szabad tevékenységre. Különösen hátrányosan részesültek a maradék szabadidő mennyiségéből a bejáró tanulók, akik napi átlag 1-2,5 órát

töltöttek uton, járművön, váróteremben. Felméréseink szerint az ötnapos tanítási hét napjain a középiskolás tanulók szubjektív fáradtságérzése először az ötödik órában jelentkezik, majd intenzíven /77 százaléknál/ a hatodik órában. A hetedik tanítási órát szinte minden tanuló elviselhetetlennek, igen fárasztónak, kellemetlennek minősítette, amikor már figyelésre teljesen képtelenné váltak.

A tanulók az iskolai és az otthoni tanulást együttesen igen soknak és fárasztónak tartják. Arra kérdésre, hogy "Hány órára tudsz becsületesen felkészülni naponta?", a tanulók zöme /70 százaléka/ 3-4 órát jelöl csak meg, valamenyi órára alig 4 százaléka tud felkészülni.

Mindebből levonhatjuk a pszichohigiénés következtést: a 15-18 éves tanuló naponta maximum 5 tanítási órában képes intenzíven figyelni, a hatodik óra már alig elviselhető számára, mégis arra kényszeríti az ötnapos tanítási rend, hogy naponta átlagosan 6-7 tanórán fejtsen ki intenzív szellemi-idegrendszeri tevékenységet. Azt is hangsúlyozni kell, hogy a napi 6-7 órából átlagosan 4 órára képes - az adott időkeretben és kumuláló elfáradás mellett - otthon felkészülni. A felsorolt ellentmondások feloldása ma még nem megoldott. A napi elfáradást nem segít csökkenteni a pedagógiai szempontokat semmibe vevő tanrend, a nem kellő időpontban beállított testnevelési óra.

A hétfégi szabadidő

Az előzőekből kitűnt, hogy a tanulóknak a hétközben vajmi kevés lehetőségük van szabad időre. Itt tekintsünk most el a szabadidő definíciójától, értsük alatt a munkán, kötelező elfoglaltságon, alvason és biológiai szükségletek kielégítésén felül maradt időt, amivel a tanuló saját maga rendelkezik. A napi szabad idő mértéke /1-2 óra/ oly kevés, hogy annak felhasználására az egészségnevelés során a tanulókat különös gonddal kell felkészíteni a jövőben. Ezzel

kapcsolatban az egészségügy felelőssége különösen kiemelt, hiszen a napi megterhelés pszichoszomatikus kompenzációjának hiánya elfáradáshoz, kimerüléshez, pszichoszomatikus megbetegedésekhez vezethet. Ennek veszélye a fejlődésben lévő gyermeknél és serdülőnél az ötnapos tanítási hét során különösen nagy.

A hétféligi szabadidő felhasználása a tanulóknál nem egyforma sem az eltöltés helyét, időtartamát, sem a tevékenység formáját tekintve. Elemzésünkél Rudas J. /1970/ felosztását követtük, és a következő szabadidő-eltöltési típusokba soroltuk a tanulók tevékenységét: passzív pihenés, aktív fizikai pihenés, aktív szellemi pihenés, produktív tevékenység, társas kapcsolat, félszabadidős tevékenység. A domináns hétféligi szabadidő-eltöltés szerint a megvizsgált tanulók /N=4720/ így tipizálhatók:

Szabadidő- tevékenység	Ált.iskola 5-8. N=3200		Gimnázium N=500		Szakköz.és szakiskola N=1020		Átlag	
	Szám	%	Szám	%	Szám	%	Szám	%
Passzív pihenés /cselekvés nélkü- li, semmittevés, lézengés/	922	28,8	159	31,8	358	35,1	30,5	
Aktív fiz.pihenés /sport, testedzés/	13	0,42	41	8,2	171	16,8	4,8	
Aktív szellemi pi- henés /TV, színház, opera, mozi.../	2234	69,8	121	24,4	147	14,4	53,0	
Produktív tev. /műv.alkotás, sze- relés, hobby/	-	-	34	6,8	83	8,1	2,5	
Interperszonális kapcsolat /társasá- gi program, klub/	23	0,72	133	26,6	233	25,6	8,8	
Félszabadidő-tevé- kenység /társadalmi tevékenység, funkció/	8	0,25	12	2,4	-	-	0,4	
	3200	100,0	500	100,0	1020	100,0	100,0	

A tanulók hétfégi szabadidő-eltöltése tehát pszichohigiénés szempontból sem ideális. Az ideális pihenést-szórakozást ma még több tényező akadályozza. Talán éppen a túlzott mértékű elfáradásból adódik, hogy a tanulókat nem, vagy csak igen nehezen lehet a hét végén szervezett programokra mobilizálni. A középiskolások kifejezetten elleneztek a szervezett, kötött programokat /82,4 százalék/, szabad idejüket inkább baráti körben kívánják tölteni. Az általános iskolák fővárosi tapasztalata szerint "egyre sikeresebbek voltak az osztályfőnökök által a szülők részvételével szervezett kiscsoportos kirándulások", a középiskolák hasonló rendezvényeit "kevesen látogatták, inkább csak a lányok."

Pszichológiai szempontból érthető, hogy az iskolában eltöltött idő megnövekedésével együtt jár a pszichés /emócionális/ telítődés is, ami magával hozza, hogy a tanulók hét közben nehezen szervezhetőek bármiféle programokra.

Érdemes felfigyelni arra az ellentmondásra is, amely a hétfégi szabad tevékenységet töltött programmá akarja alakítani, vagy arra a jelenségre, amely célja szerint - az ötnapos tanítási hét bevezetésével - a hét végén a gyermeket a családdal élményszerző kontaktusba kívánja hozni, és ugyanakkor családon kívüli programokat szervez. Nem kerülheti el a figyelmet az sem, hogy a pedagógusok a szabad hétfégen nem egyszer szervezett programokat vezetnek, így saját regenerációjuk forog veszélyben.

A pedagógus megterhelése

Az ötnapos tanítási hét megvalósítói a pedagógusok, akik mindent megtettek az új oktatási rend sikeréért. Az öt napra zsúfolódott oktatás nemcsak a tanulókra rótt nagyobb terhet, de a pedagógusokra is. A nevelők 80-90 százalékának volt az elmúlt tanévben túlórája a napi - elméletileg megállapított 4-5 óra - elfoglaltsága mellett. Az sem közömbös, hogy a tanár 4-5 oktatási órája mikor van,

pl. a hatodik vagy a hetedik órában? Koncz L. számítása szerint az 1982-83. tanévben egy ciklusban /két hét/ 500-as tanulólétszám mellett 110-szer van a pedagógusoknak hetedik órájuk, 197-szer hatodik órájuk, ami már a túlterhelés határát súrolja.

A pedagógusok ilyen megterhelésének pszichohigiénés problémája abban van, hogy a pedagógus maga is addigra fárad el legjobban, amikor a tanulók fáradtsága miatt éppen a legnagyobb szüksége lenne ötletességére, módszereket variáló frissességére.

Pszichohigiénés szempontból külön is említeni kell az osztályfőnököket, akiknek az ötnapos terhelés során különös szerepük, feszültségoldó, problémamegoldó, konfliktust bogyó és mindenképpen: megnyugtató szerepük van. A sokirányú koordináló, irányító, szervező, egészségnevelő funkciójának elvégzéséhez saját magának is sokat kell tennie a lelki-idegrendszeri megterhelésének kompenzálása érdekében.

Befejezésül

Úgy tűnik, egy kissé komorra sikerült az ötnapos oktatási hétről rajzolt kép, amelyet a pedagógiai pszichohigiéne főbb komponensei nyomán vázoltunk. Megnyugtató jelenség az, hogy a szabadidő hasznos, egészséges, kultúralt eltöltése érdekében a közművelődési hálózat is mind többet tesz. De megnyugtató az is, hogy az adott helyzetbe a pedagógusok, a szülők, de a tanulók se törődtek bele, mindegyik fél kész a változtatásra. Most csupán a változtatás irányát kellene - elsősorban a pszichohigiéne részéről - határozottabb vonalakkal felrajzolni. A tanulók eszményképében ugyanis nem a csüggeteg, fáradt, enervált emberkép fogalmazódik meg. Koncz L. /1983/ szak- és szakközépiskolások körében végzett értékorientációs vizsgálata szerint a tanulók embereszménye: a kiegyensúlyozott /87,7 százalék/, edzett-egészséges /76,6 százalék/, aktív, vidám, optimista /64,43

százalék/, az akaraterős, határozott /67,3 százalék/, önmagát is nevelő, alakító /72 százalék/ tulajdonságokat hordozza.

Az ötnapos oktatási hét vívmány és egyben a közoktatás, a közművelődés és az egészségügy dolgozói számára újabb pedagógiai jellegű pszichohigiénés feladat is, amelynek megoldása a mi személyes támogatásunkat is igényli: pedagógusok és egészségügyi szakemberek összefogását.