

Životná energia vo vzťahu k štýlu života školákov



Mederiová Terézia

**Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi
oddelenie podpory zdravia**



Životná energia

- predstavuje pozitívny stres a dobrú životnú pohodu
- podporuje vývoj organizmu a rozvoj osobnosti
- pomáha tvoriť, pracovať, plniť úlohy, prekonávať prekážky, radovať sa zo života, skrátka plnohodnotne a zdravo žiť

Nadmerne ubúdajúca životná energia

je často spájaná so syndrómom vyhorenia

- spôsobuje ju neprimeraný, dlhodobý a nezvládnutý stres
- vytvára nám rôzne ťažkosti, životnú nepohodu, neprekonateľné problémy, nechúť do života

Hodnotenie životnej energie

- ♦ bolo spracované z dotazníkovej akcie, realizovanej v ZŠ Nad medzou v Spišskej Novej Vsi v šk.roku 2006/2007 u všetkých 81 ôsmakov (35 chlapcov a 46 dievčat) v rámci pilotnej štúdie k projektu :

„POHODA – hľadá sa zdravie školáka s pozitívnym stresom“

- ♦ projekt vznikol na RÚVZ v Spišskej Novej Vsi na oddelení Podpory zdravia
 - vedúca projektu : Gajdošová, Elena., MUDr., riaditeľka RÚVZ
 - autorka projektu : Mederiová Terézia, DAHE
 - odborný garant : Šimová Eva, Doc., PhD., CSc., psychologička
 - spolupráca : pedagogickí pracovníci školy, psychológ školy

DOTAZNÍK

životnej pohody a zvládania stresu

♦ obsahuje stručné otázky z oblastí :

- rodina a rodinné prostredia
 - škola a školské prostredie
 - využitie voľného času
 - sebazpoznanie a riešenie problémov
 - partnerské vzťahy
 - životné hodnoty
 - zdravie, zvládanie stresu, stravovanie
 - závislosti na návykové látky
 - identifikačné údaje
 - **TEST** o životnej energii pre zvládanie úloh s následným hodnotením
- autor : Ing.Jozef Luscoň (Zdroj: KN č.39. r.1999)**



TEST životnej energie pre zvládanie úloh

- ◆ **pozostáva z 15-tich otázok, ktorými ôsmaci vyjadrili :**
 - svoje myšlienky
 - svoje pocity
 - svoje správanie
- ◆ **každý respondent sa podľa získaných bodov v teste zaradil do príslušnej skupiny :**
 - **s vyhovujúcou životnou energiou**
 - **s ubúdajúcou životnou energiou**
 - **s nevyhovujúcou životnou energiou**
- ◆ **na konci testu si mohol zhodnotiť svoju životnú energiu pre zvládanie úloh s odporúčaním čo ďalej....**

Stručný pohľad do života ôsmakov

- 93 % ôsmakov pokladá zdravie za najdôležitejšiu životnú hodnotu, avšak v poradí dôležitosti pri priemernom hodnotení sa zdravie nachádza spoločne s láskou na 2. mieste, a to až po priateľstve
- každý ôsmak v priemere navštívi lekára pre chorobu 1-3 krát za rok
- najväčšia skupina ôsmakov, takmer 3/4 (70,4%) prežíva najčastejšie najväčší stres v školskom prostredí
- menej ako štvrtina (23,5%) stres zvláda dobre, bez problémov;
horšie a zle s problémami stres zvláda takmer 14%
- okolo 63% denne raňajkuje
- viac ako 3/4 (75,3%) má dobrý pitný režim
- vyhovujúcu pohybovú aktivitu má v priemere viac ako 80%, ostatní sa aktívnej pohybovej aktivite venujú iba zriedkakedy, alebo vôbec
- dostatok spánku má takmer 82% a priemerný ôsmak spí 8,4 hod/deň

Stručný pohľad do života ôsmakov

pokračovanie

- viac ako štvrtina (27,2%) uvádza, že nemá vytvorené podmienky pre svoje záľuby, koníčky
- najlepšie ohodnotené jednotlivé TV programy pre ôsmakov sú :
 - zábavné relácie (76,6%)
 - akčne filmy, horory a kriminálky (55,6%)
 - filmy zo súčasnosti (51,9%)
 - šport (34,6%)
 - romantické filmy (30,9%)
 - erotické a pornografické filmy (25,9%)
- väčšinu ôsmakov najviac zaujíma hudba typu :
 - hip, hop, rap...,
 - pop, disco, techno...,

Stručný pohľad do života ôsmakov

pokračovanie

- skúsenosti s fajčením má okolo 65% ôsmakov, pričom častejšie až takmer denne fajčí 6,2%
- alkohol vôbec nepije viac ako štvrtina (27,2%), viac ako polovica (54,3%) pije iba pri oslavách, viac ako desatina (11,1%) pije aj častejšie ako pri oslavách, cez víkend až denne pije 7,5% ôsmakov
- drogy nikdy neskúsilo viac ako 90%, takmer denne ich užíva 2,5%
- hru na výherných automatoch skúsilo viac ako 30%, v súčasnosti častejšie v týždni hrá okolo 5%
- PC hry nikdy nehralo 6% a častejšie v týždni až denne hrá 42%

Stručný pohľad do života ôsmakov

pokračovanie

- prejavy zlosti, nenávisti a hnevu voči niekomu máva okolo 60%
- optimistov je viac ako tretina (35%) a pesimistov je 2,5%
- v rodinnom prostredí sa cíti najlepšie najväčšia skupina okolo 46% ôsmakov
- viac ako 80% cíti, že ich rodičia milujú a z osôb je pre najviac ôsmakov najdôležitejšia v poradí matka, otec a súrodenci
- školské prostredie nie je ani pre jedného z ôsmakov najpríťažlivejšie, no napriek tomu sa okolo 17% v tomto prostredí cíti veľmi dobre
- takmer tretina (32,4%) sa najlepšie cíti na ulici v partii kamarátov
- skoro tretina (31%) má priateľa/ku s ktorou/ým chodí a viac ako desatina (11,1%) už mala pohlavný styk



Vyhodnotenie testu o životnej energii

46,91%

ôsmakov má vyhovujúcu životnú energiu pre zvládanie úloh, teda má dostatok síl zvládať každodenné povinnosti bez negatívnych dôsledkoch na zdraví a má dobrý pocit z vykonanej práce

27,16%

má životnú energiu ubúdajúcu

25,93%

má nevyhovujúcu životnú energiu a kandiduje na energetické vyhorenie osobnosti

Životná energia

vo vzťahu k štýlu života ôsmakov

bola hodnotená testovaním λ (chí kvadrát) a prepočtom relatívneho rizika (vyšším ako 1), pri 95% koeficiente spoľahlivosti

- porovnávaní boli ôsmaci s vyhovujúcou životnou energiou s ôsmakmi s nevyhovujúcou životnou energiou

do hodnotenia boli použité odpovede ôsmakov z dotazníka o životnej pohode a zvládání stresu

p o t v r d i l o sa, že štatisticky významne vyšší podiel ôsmakov s vyhovujúcou životnou energiou, (oproti ôsmakom s nevyhovujúcou životnou energiou) :

- má dobrý pocit **zdravia**
- má veľmi dobrú **pohybovú aktivitu**
- **stravuje** sa pravidelne 5-6 krát denne
- denne **raňajkuje**
- má dobrý **pitný režim**



Štatistické hodnotenie

pokračovanie

štatisticky významne vyšší podiel ôsmakov s vyhovujúcou životnou energiou
(oproti ôsmakom s nevhovujúcou životnou energiou) :

- **nepije kávu**
- **nefajčí**
- **neberie žiadne lieky bez vedomia lekára a rodičov**
- **nehrá na výherných automatoch**
- **nemalo pohlavný styk**
- **verí v Boha**

Štatistické hodnotenie

pokračovanie

- z hodnotených osôb : matka, otec, súrodenec, príbuzní, učiteľ, kamarát, spolužiak a kňaz (pri porovnávaní ôsmakov s vyhovujúcou životnou energiou oproti ôsmakom s nevyhovujúcou životnou energiou), sa štatisticky významne preukázala rozdielnosť medzi uvedenými skupinami ôsmakov iba u osoby **kňaza**.

(Štatisticky významne vyšší podiel ôsmakov s vyhovujúcou životnou energiou prisúdilo kňazovi veľmi dobré hodnotenie)

- zo sledovaných TV programov (pri porovnávaní ôsmakov s vyhovujúcou životnou energiou oproti ôsmakom s nevyhovujúcou životnou energiou) sa štatisticky významne preukázala rozdielnosť medzi uvedenými skupinami ôsmakov iba u **športového vysielania**

(Štatisticky významne vyšší podiel ôsmakov s vyhovujúcou životnou energiou prisúdilo športovému vysielaniu veľmi dobré hodnotenie)

Štatistické hodnotenie

pokračovanie

štatisticky významne vyšší podiel ôsmakov s vyhovujúcou životnou energiou (oproti ôsmakom s nevyhovujúcou životnou energiou) :

- **sa tak skoro pre hocičo nerozčúli**
- **sa rado stretáva s priateľmi**
- **nevybuchuje pre maličkosti**
- **vie sa na sebe zasmiať**
- **dôveruje ľuďom a uvádza, že sa v nich tak skoro nesklame**
- **netrpí depresiami, smútkom a nechut'ou do života**
- **nie je zábudlivá**
- **je sebavedomá a hodnotí sa veľmi dobre**
(svoju postavu, tvár, vlasy, oblečenie, povahu charakter...)
- **nemáva trému, alebo iba zriedkakedy**
- **je optimisticky a skôr optimisticky naladená**



Záver

Existujú zdravotné témy ktoré sa týkajú iba malého počtu ľudí, iné väčších skupín, no tematika **STRESU** sa týka takmer každého z nás, čo potvrdzujú aj štatistiky zdravotného stavu obyvateľstva.

Pilotná štúdia „**POHODA** – hľadá sa zdravie školáka s pozitívnym stresom“ bola realizovaná v uvedenej vybranej ZŠ, v ktorej bol zavedený Minimálny Protistresový Program MPP (*ranné rozcvičky, telovýchovné chvíľky, pitný režim, pobyt na čerstvom vzduchu....*).

Za dobrej spolupráce s pedagógmi, psychológom a rodičmi pri zavedení MPP sa predpokladá zlepšenie zvládania záťažových situácií u sledovaných ôsmakov, čo sa t. č. overuje dotazníkovou akciou v predmetnej škole, po jeho ročnej účinnosti.

PLÁNOM do budúcnosti je, ako to vyplýva z prieskumov školákov i stredoškolákov, zriadiť na školách psychologické poradne a zároveň začleniť do učebných osnov vhodný Minimálny Protistresový Program.



Ďakujem za pozornosť