



# PSYCHOHYGIENA AKO PREVENCIA STRESU V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ STREDNÝCH ŠKÔL



Lenka Abrinková<sup>1</sup>, Beata Gajdošová<sup>2</sup>, Oľga Orosová<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita P.J. Šafárika v Košiciach,

<sup>2</sup> Katedra pedagogickej psychológie a psychológie zdravia, Filozofická fakulta, Univerzita P.J. Šafárika v Košiciach

## 1. VÝCHODISKÁ

- psychohygienu sa definuje ako starostlivosť o zabezpečenie optimálneho fungovania duševnej činnosti Křivohlavý (2001) a prevencia rozvoju psychóz, neuróz alebo iných duševných ochorení (Encyclopaedia Britannica, 2018)
- Výskumy realizované v školskom prostredí evidujú, že študenti sa cítia preťažení úlohami a vystresovaní skúšaním a známami (Shahmohammadi, 2011; Kouzma & Kennedy, 2004).
- Psychohygienu umožňuje harmonizovať psychický stav a fyziologické funkcie organizmu (Praško et. al, 2006)
- Štětovská (2017) vníma psychohygienu ako trojstupňovú prevenciu:
  - Primárna prevencia – systematická príprava na stres
  - Sekundárna prevencia – príprava na zaťažujúce životné situácie
  - Terciárna prevencia – konkrétne postupy, ktoré minimalizujú dopad stresu
- vrámci psychohygieny v školskom prostredí bol realizovaný rozsiahlejší výskum (Abrinková, 2018)

**Ciel':** analyzovať výskyt a intenzitu zaťažujúcich situácií v školskom prostredí u študentov stredných škôl a analyzovať ich potreby

## 2. METÓDY

**Vzorka:** 51 študentov gymnázia (54,9% žien, priemerný vek 17,48, štandardná odchýlka 0,63)

**Metodiky:**

• **Dotazník stresových situácií v školskom prostredí (DSS47):**

47 položkový dotazník (Urbanovská, 2007) s možnosťou odpovedať na 5 – bodovej škále, predkladaný v dvoch častiach. Časť A skúma výskyt stresových situácií v školskom prostredí. Časť B skúma intenzitu prežívania týchto situácií, pričom mapuje 5 oblastí:

A – vzťah učiteľ žiak, B – školská klasifikácia, D – podmienky vyučovacieho procesu, E – interpersonálne vzťahy žiakov, F – ostatné situácie. Čím vyššie skóre tým väčší výskyt a intenzita stresu.

• **2 otvorené otázky:**

1, „Učíte sa v škole o tom, ako zvládať záťaž?“

2, „Ak by bola možnosť zaradiť do vyučovania intervenčný program zameraný na psychohygienu, čo by bolo pre Vás užitočné, aby tento program obsahoval? Čo by si ste od tohto programu potrebovali?“

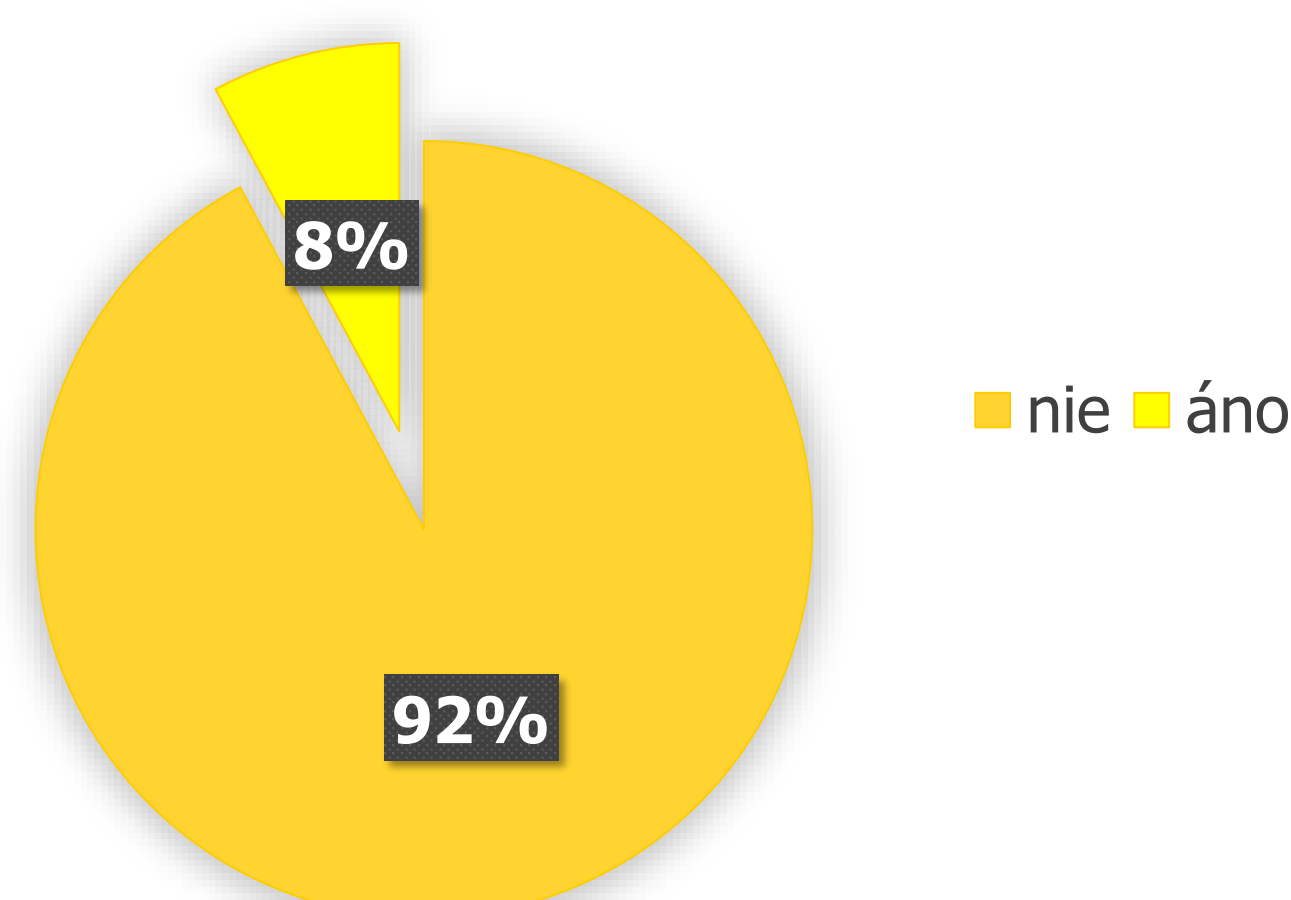
**Analýza dát:** deskriptívna štatistika, obsahová analýza realizovaná dvoma hodnotiteľmi (Štětovská, 2017)

## 3. VÝSLEDKY

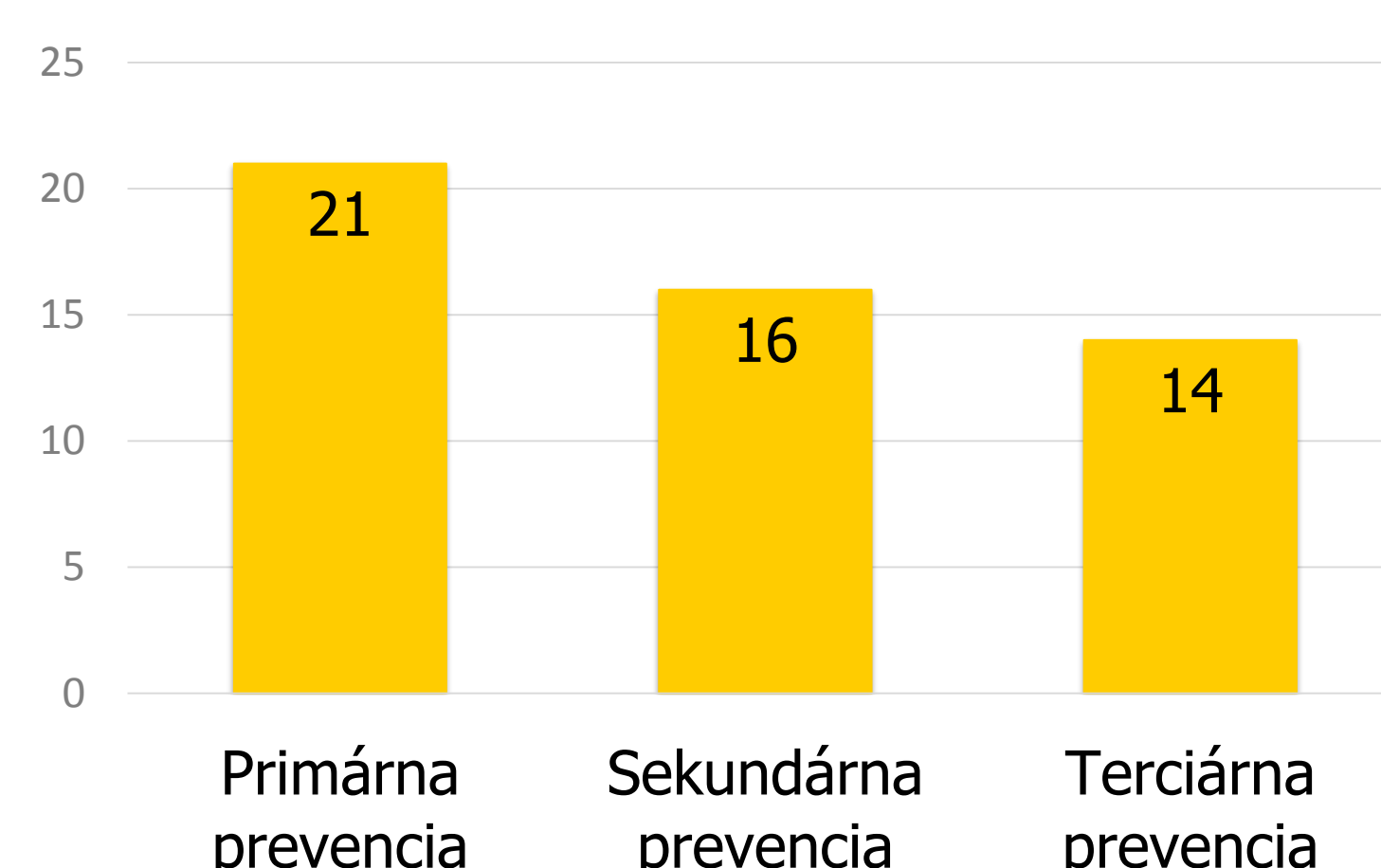
- najčastejšie sa vyskytujúci zaťažujúcimi situáciami v školskom prostredí sú podmienky učebného procesu (Tabuľka č.1)
- najviac záťažovými situáciami sú vzťah učiteľ – žiak (Tabuľka č.1)
- študenti sa v dane škole neučia ako zvládať záťaž (Graf č.1)
- študenti by sa potrebovali najviac zlepšiť v zvládaní školských nárokov (predovšetkým primárna prevencia), následne by potrebovali informácie o záťažových životných situáciách (predovšetkým sekundárna prevencia) v kombinácii s oddychom (predovšetkým terciárna prevencia) (Graf č.2), pričom konkrétne oblasti potrieb predkladáme v sekcii odporúčania pre prax

Tabuľka 1 Kategórie najčastejšie sa vyskytujúci záťažových situácií a najviac zaťažujúcich situácií z hľadiska intenzity prežívania

	Min – Max výskyt	M (SD) výskyt	Min – Max intenzita	M (SD) intenzita
<b>Celkové skóre</b>	1,55 – 3,24	2,33 (0,38)	1,89 – 4,19	3,06 (0,42)
<b>A – vzťah učiteľ žiak</b>	1,77 – 3,83	2,21(0,54)	<b>1,77 – 4,45</b>	<b>3,30 (0,58)</b>
<b>B – školská klasifikácia</b>	1,25 – 4,25	2,26 (0,59)	2,06 – 4,25	3,23 (0,56)
<b>D – podmienky vyuč. procesu</b>	<b>2,14 – 4,36</b>	<b>3,0 (0,52)</b>	2,14 – 4,36	3,15 (0,57)
<b>E – interpersonálne vzťahy žiakov</b>	1,0 – 4,25	2,27 (0,89)	1,36 – 4,05	2,79 (0,86)
<b>F – ostatné situácie</b>	1,17 – 3,00	1,93 (0,41)	1,17 – 3,49	2,86 (0,46)



Graf 1 Učenie sa ako zvládať záťaž



Graf 2 Počet študentov, ktorí formulovali potreby, zaradené do jednotlivých stupňov prevencie

## Odporúčania pre prax

### Návrh zložiek programu

Na základe výskumu a teoretických východísk je možné u stredoškóľakov venovať pozornosť nasledujúcim oblastiam:

- time management
- spánok a odpočinok
- adaptácia na vysokú školu
- adaptácia na nové zamestnanie
- príprava na maturitu
- relaxačné techniky (technika dýchania, progresívna relaxácia, imaginácie, autogénny tréning)

**Ciel'ová skupina:** študenti stredných škôl

**Ciele programu:**

- orientácia v pojmoch súvisiacich so psychohygienou
- využívanie spôsobilostí pri riešení životných udalostí
- porozumenie potreby rozvoja osobných spôsobilostí týkajúcich sa preventívnych techník ako celoživotnej investície do seba
- aplikovanie informácií a spôsobilostí s cieľom hlbšej sebaexplorácie, sebaakceptácie a sebakontroly

## 4. ZHRNUTIE

- študenti sa na strednej škole najčastejšie stretávajú so stresormi súvisiacimi s podmienkami učebného procesu, ale najintenzívnejšie prežívajú situácie z oblasti vzťahu žiak – učiteľ
- potreby študentov sa dotýkajú najmä oblasti zvládania školských nárokov
- návrh zložiek programu, ktoré reflektujú potreby stredoškóľakov bol prezentovaný

### Literatúra

- ABRINKOVÁ, L. Psychohygienu ako prevencia stresu v školskom prostredí stredných škôl: záverečná práca doplnujúceho pedagogického štúdia. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 57 s.
- KOUZMA, N. M. - KENNEDY, G. A. 2004. Self-reported sources of stress in senior high school students. In *Psychological reports*, 94(1), 314-316 s.
- PRAŠKO, J. - VYSKOČILOVÁ, J. - PRAŠKOVÁ, J. 2006. Úzkosť a obavy. Praha: Portál. 226s. ISBN 80-7367-079-8
- ŠTĚTOVSKÁ, I. 2017: Katedra psychológie, Filozofická fakulta Univerzita Karlova v Prahe. *Psychohygienu*. 2017-10-02. Prednáška
- SHAHMOHAMMADI, N. 2011: Students' coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. In *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 395-401 s.
- URBANOVSKÁ, E. 2007. The Sensitiveness of the teenagers to the school strain (The analysis of the questionnaire of the stress situations) In REHULKA, E. (et al.) *School and Health* 21 (2) Brno: Paido. 257-271 s. ISBN 978-80-7315-138-6

### Kontakt

Mgr. Lenka Abrinková  
Katedra psychológie  
Filozofická fakulta  
Univerzita P.J. Šafárika v Košiciach  
Moyzesova 9  
040 59 Košice, Slovensko  
E-mail: lenka.abrinkova@gmail.com