

názov projektu :

Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže v SR

*Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi
oddelenie zdravotnej výchovy a informatiky*

vedúca projektu: MUDr. Elena Gajdošová, riaditeľ RÚVZ

autori projektu: Ing. Jozef Rešovský, MUDr. Peter Mišenda, Terézia Mederiová, DAHE



názov príspevku :

Zvládanie stresu u stredoškolskej mládeže v Slovenskej republike

spracovala :

Terézia Mederiová, DAHE

STRES

- *patrí medzi hlavné rizikové faktory ohrozujúce zdravie človeka*
- *úzko súvisí so spôsobom života*
- *nie je nevyhnutne*
- *zlý, ak je primeraný a vieme ho zvládnuť, vtedy nám môže poslúžiť na dosiahnutie vytúženého cieľa*
- *Odborníci zaoberajúci problematikou stresu tvrdia, že bez stresu je človek mŕtvym*
- *ak je stres neprimerane veľký, trvá dlho a nevieme ho zvládať, tak spolu s inými záťažami na organizmus :
fajčenie, nadmerné užívanie alkoholu, nedostatok pohybu,
nesprávna výživa
nám môže spôsobiť zdravotné ťažkosti, ba až smrť*

Z týchto a podobných dôvodov

sme sa rozhodli zistiť, akú psychickú záťaž v podobe stresu, má stredoškolská mládež na Slovensku

Údaje :

sme čerpali z databázy dotazníkovej akcie celoslovenského prieskumu

k projektu : Monitoring živ.štýlu stredoškolskej mládeže v SR, oblasť STRES

Prieskum :

realizovaný v školskom roku 2004 / 2005 a zúčastnilo sa 10 450 respondentov

Pri zbere a zakladaní dát :

sme spolupracovali s odbornými pracovníkmi RÚVZ v SR

Po ošetrení zozbieraných dát bolo do spracovania zaradených :

10 283 respondentov - 5301 chlapcov a 4982 dievčat

zo všetkých okresov v SR,

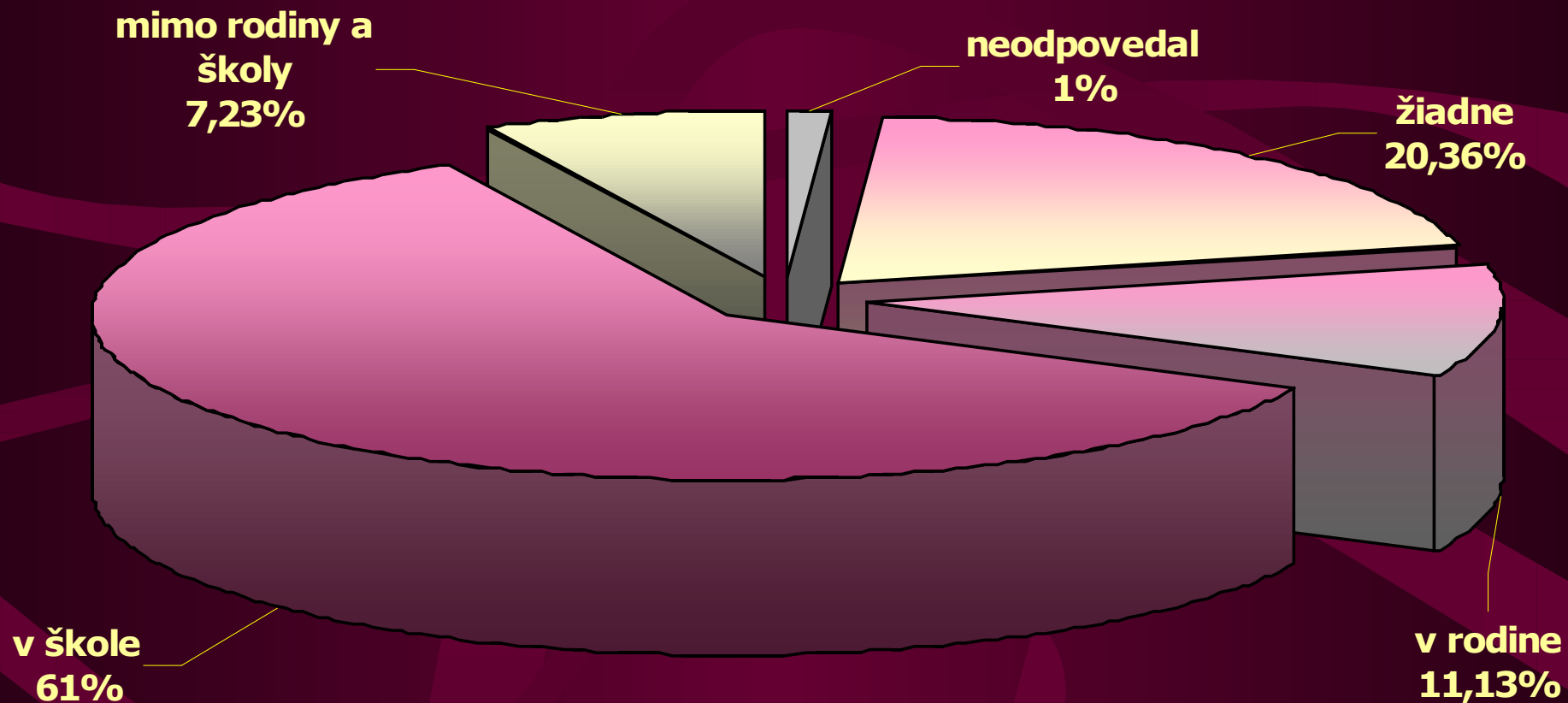
všetkých ročníkov a typov stredných škôl

- gymnázií

- stredných odborných škôl

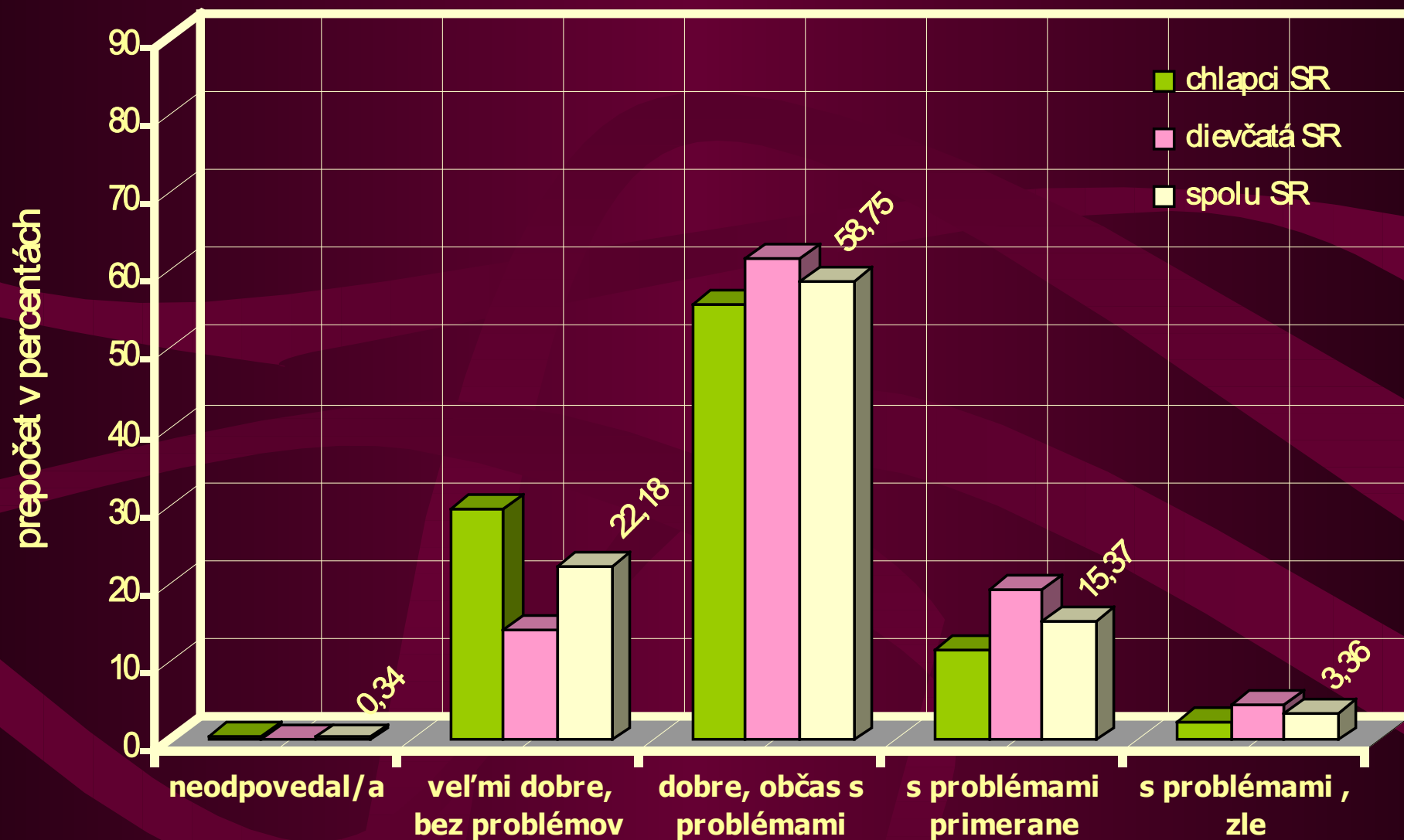
- stredných odborných učilíšť

Prostredie v ktorom najčastejšie prežívajú stres študenti stredných škôl v SR školský rok 2004/2005



Spôsob zvládania stresu

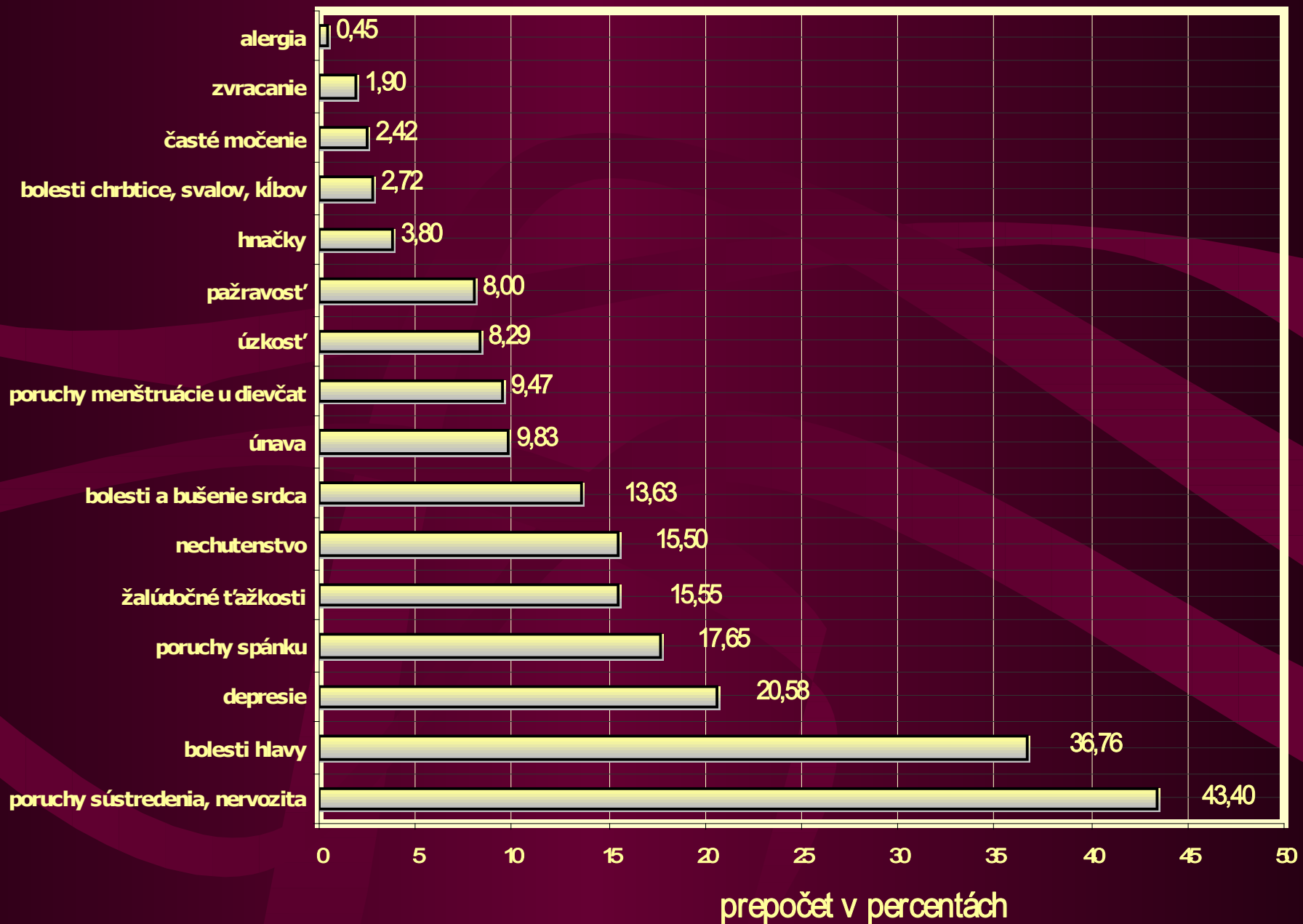
študenti stredných škôl v SR
školský rok 2004/2005



Zvládanie stresu u stredoškolskej mládeže v SR zle s problémami rozdelenie podľa krajov a pohlavia



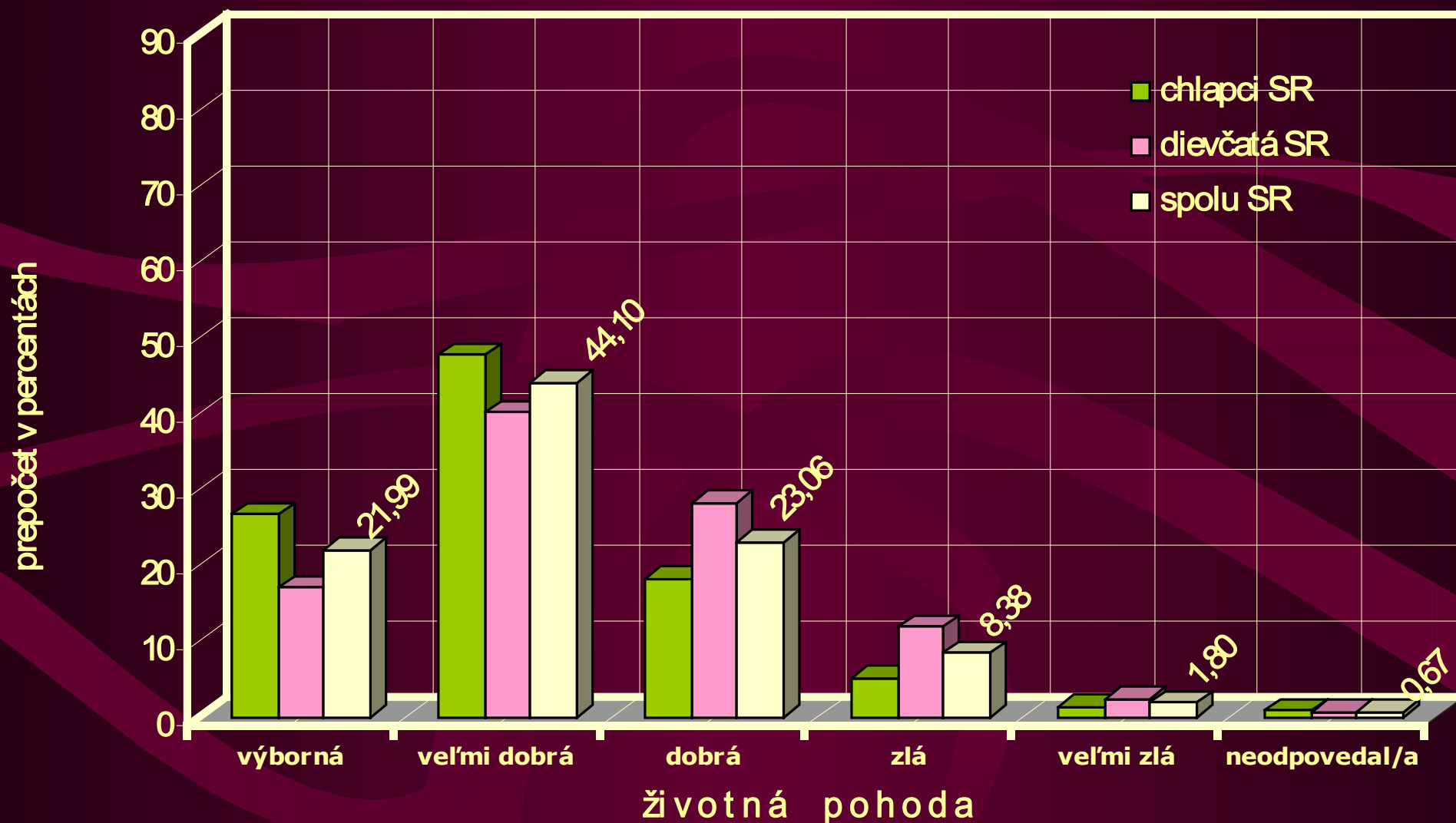
Zdravotné ťažkosti udávané pri strese u stredoškolskej mládeže v SR (dgn=otázka)



Vyhodnotenie životnej pohody

u stredoškolskej mládeže v SR

Test WHO (nálada, uvoľnenosť, energia, odpočinitosť, zážitky)



Na základe týchto zistení sme si položili

dve základné otázky:



- 1. Čo negatívne vplyva na životnú pohodu u študentov stredných škôl na Slovensku ?*
- 2. Prečo v skupine výbornej a veľmi dobrej životnej pohody je výrazne viac chlapcov ako dievčat ?*

Čo negatívne vplýva na životnú pohodu u stredoškóolákov na Slovensku ?

- *testovali sme respondentov, ktorí majú zlú a veľmi zlú životnú pohodu oproti študentom, ktorí ju majú výbornú*
- *do testu k životnej pohode sme priradili také faktory, ktoré súvisia so životnou pohodou, zdravím a spôsobom života*
pre vyhodnotenie sme použili χ^2 (chi kvadrát) a prepočet relatívneho rizika

*zistili sme, že je štatisticky významne vyšší podiel študentov majúcich
zlú životnú pohodu : náladu, uvoľnenosť, energiu, odpočinutosť a zážitky*

ktorí :

v škole :

**majú veľkú študijnú záťaž
sú šikanovaní spolužiakmi aj učiteľom**

relaxácia vo voľnom čase :

spia menej ako 8 hodín denne

podmienky pre svoje záľuby im nevyhovujú

skoro vždy sa nudia

**takmer vôbec nepomáhajú pri domácich
prácach**

**nemajú takmer žiadnu pohybovú aktivitu
pobyt na čerstvom vzduchu majú menší ako
hod.denne**

takmer vôbec nepočúvajú hudbu

zistili sme,

*že je štatisticky významne vyšší podiel študentov majúcich
zlú životnú pohodu : náladu, uvoľnenosť, energiu, odpočinitosť a
zážitky ktorí:*

stravovanie :

*takmer vôbec neraňajkujú
tekutiny piju menej ako 1 liter denne
takmer vôbec nekonzumujú :*

mlieko a ml.výrobky

jedlá z hydiny

jedlá rýb a strukovín

ovocie a zeleninu

ale

*takmer denne konzumujú presolené
a pikantné jedlá*

že je štatisticky významne vyšší podiel študentov majúcich
zlú životnú pohodu : náladu, uvoľnenosť, energiu, odpočinnosť a

zážitky ktorí :

závislosti :

pravidelne fajčia

takmer denne pijú kávu a pivo

takmer denne užívajú lieky na povzbudenie a
upokojenie

užili už drogy, alebo pravidelne užívajú drogy

riešenie problémov a vzťahy :

chýba im dôveryhodná osoba

mávajú samovražedné sklony

pokúsili sa už o samovraždu

mali už pohlavný styk a teraz žijú pohlavným
životom

Prečo v skupine veľmi dobrej životnej pohody je výrazne viac chlapcov ako dievčat ?

odpoveď na otázku je po frekvenčnej analýze takáto :

Životné faktory, ktoré najviac vplyvajú na dobrú životnú pohodu u oboch pohlaví, v SR praktizuje viac chlapcov a menej dievčat.

V tomto prípade ide hlavne :

- o lepšiu a častejšiu pohybovú aktivitu u chlapcov*
- častejší a dlhší pobyt na čerstvom vzduchu počas celého roka*
- viac chlapcov si dožičí viac hodín spánku*
- menej chlapcov sa nudí*
- pre realizáciu svojich záľub, viac chlapcov využíva existujúce pre nich vyhovujúce podmienky,*
a l e výrazne viac dievčat všetky vyššie uvedené činnosti
z a n e d b á v a .

Z á v e r



Na záver môžeme konštatovať, že táto analýza nie je konečnou a nehovorí o všetkých súvislostiach vplývajúcich na životnú pohodu študujúcej mládeže, ale toto hodnotenie navodzuje smer d'alšieho štatistického spracovania.