

Ovplyvňuje sebahodnotenie adolescenta jeho životnú energiu ?

RÚVZ Spišská Nová Ves

Mederiová Terézia DAHE, Ing. Rešovský Jozef

V rannom období adolescencie medzi 11.-14. rokom života je u adolescenta charakteristické prežívanie obáv o vzhľad svojho tela, pretože ide o prudký telesný rast a hormonálne zmeny, ktoré sú spojené s rozvojom sekundárnych pohlavných znakov. V tomto vývojovom období sa objavujú prejavy rebelantstva, vzdorovitosť, presadzovanie nezávislosti, prežívanie seba samého ako samostatného človeka (*nie iba člena rodiny*), prejavuje sa tiež silná potreba príslušnosti k skupine rovesníkov. Je tu aj silný zmysel pre spravodlivosť a čiernobiele videnie. Rodina v živote adolescenta zohráva významnú úlohu, nakoniec ako aj u každého z nás, pretože v tomto období prebiehajúce hormonálne výkyvy spôsobujú u adolescenta komplikovanejšie, ba až rizikové správanie sa, takže rodina vytvára pre nich určité zázemie a bezpečie. Z odbornej literatúry sú známe tvrdenia, že v rodine kde sa uplatňujú pravidlá čo sa smie a čo nie a akceptujú sa oprávnené požiadavky detí, tam sa deti cítia dobre a vyrastajú z nich sebavedomí, samostatní a zodpovední dospelí ľudia.¹

Životná energia ovplyvňuje zdravie a kvalitu života a jej súčasťou je napr. dostatok spánku, pohybová aktivita, pobyt na čerstvom vzduchu, racionálna výživa, dobrý a dostatočný pitný režim, spokojnosť so sebou samým, dobrá nálada, zdravé sebavedomie, zodpovedné správanie, zvládanie záťažových situácií, zdravé životné prostredie, obmedzená konzumácia kofeínu, alkoholu ... Je tiež základom pre schopnosť rozvoja a fyzickú výdrž človeka...

V odborných kruhoch sa diskutuje o pozitívnom strese, tzv. „EUSTRESe“, ktorým sa definuje životná energia, ktorú potrebujeme na to, aby sme mohli pracovať, žiť, plniť svoje úlohy a sny, prekonávať prekážky... Z toho teda vyplýva, že „EUSTRES“ je budovateľom životnej energie. Organizmus má svoj individuálny vrchol výkonnosti. Zdroje na tvorbu a obnovu životnej energie sú prakticky vždy individuálne a ich zákonitosťou je kvalita života. Denná starostlivosť o obnovu energie spočíva v kladnom prístupe každého z nás k zdravému životnému štýlu.

Dlhodobé odčerpávanie životnej energie spôsobuje napr. neprimeraný a nezvládnuteľný stres, následkom ktorého sa prejavuje vyčerpanosť organizmu, v dôsledku čoho je slabá výkonnosť a vznik ochorenia. Na ubúdanie, či strate životnej energie sa nemalou mierou podieľa neprimeraná sebakritika, ktorá prináša frustráciu a neschopnosť, podporuje strach robiť chyby, zabraňuje mať rád sám seba a tým nemá rád ani iných. Naopak zase, zdravá sebakritika kriticky hodnotí vlastností a posúva človeka vpred pre elimináciu nedostatkov, ako aj zdravé sebavedomie, ktoré podporuje v nás vedomie čo vieme a zvládneme a odstraňuje v nás zbytočný pocit neistoty a neprečeňovania sa.²

Na oddelení podpory zdravia RÚVZ v Spišskej Novej Vsi vykonávame pravidelné besedy, kde sa okrem iného, u žiakov 8.ročníkov ZŠ zaoberáme otázkou zvládania stresových záťažových situácií. Súčasťou týchto besied, ktoré prebiehajú v dopoludňajších hodinách, sú vždy testy: „AKO SA VIDÍM“, ktorým si každý účastník individuálne hodnotí svoj vzhľad a „ŽIVOTNÁ ENERGIA PRE ZVLÁDANIE ÚLOH“³ ktorým zase hodnotí životnú pohodu a správanie sa v rôznych životných situáciách a test : „INTERNETOVÁ ZÁVISLOSŤ“. Okrem toho, súčasťou týchto besied je aj DOTAZNÍK o životnom štýle^{4,5}, ktorý stručne mapuje ich životný štýl. V našom príspevku sa budeme zaoberať prvým dvom testom.

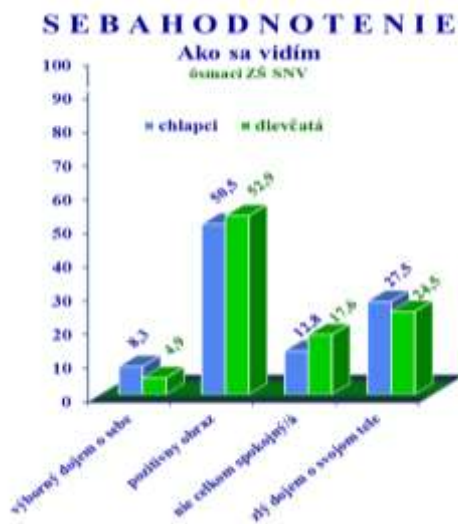
Tento spôsob testovania má tú výhodu, že každý respondent sa individuálne zhodnotí a zároveň sa zatriedi podľa počtu získaných bodov do príslušnej kategórie (*I.test – 4 kategórie: s výborným, dobrým, nie celkom dobrým a zlým dojmom o sebe, o svojom vzhľade, II. test – 3 kategórie: má dostatok energie, ubúda mu energia, má nedostatok životnej energie*

a je kandidátom na energetické vyčerpanie) a zároveň sa oboznámi so svojim výsledkom, charakteristikou a užitočnými radami do života.

Hlavným cieľom tejto práce bolo prostredníctvom dvoch vyššie uvedených testov a dotazníka zistiť, čo súvisí, resp. čo sa podieľa na ubúdaní, či strate životnej energie u adolescentov. Počas školského roka 2013/2014 sme takto otestovali 211 ôsmakov šiestich ZŠ mesta Spišská Nová Ves a jednej ZŠ z obce Smižany (109 chlapcov a 102 dievčat), čo tvorilo takmer 75% všetkých ôsmakov týchto škôl, pričom 32% ôsmakov bolo z okolitých dedín, ktorí dochádzajú do mestských škôl.

Analýzou výsledkov oboch testov sme zistili, že okolo 60% ôsmakov má o sebe výborný až veľmi dobrý dojem, s nepatrne vyšším % chlapcov, pričom zlý dojem o svojom vzhľade má 24,5% dievčat a 27,5% chlapcov vid' graf č.1. Pri hodnotení životnej energie pre zvládanie úloh je takmer 41% respondentov s veľmi dobrým výsledkom (s miernou prevahou chlapcov, ktorí majú dostatok životnej energie), oproti takmer 32%, ktorí majú nedostatok životnej energie a kandidujú na energetické vyčerpanie (pričom v tomto prípade je rozdiel medzi chlapcami a dievčatami viac než 11% v prospech dievčat) vid' graf č.2.

Graf č. 1



Graf č.2



V priebehu dňa bol počas besied na iné témy u týchto žiakov vyplnený aj skrátený dotazník o ich životnom štýle.

Okrem týchto analýz sme z výsledkov testov a dotazníka pomocou neparametrickej metódy Chí kvadrát testu skúmali súvislosť medzi životným štýlom a stratou životnej energie. Porovnávali sme respondentov s dostatkem životnej energie, oproti respondentom s nedostatkom životnej energie, ktorí kandidujú na energetické vyčerpanie. Štatisticky významne s 95% koeficientom spoľahlivosti bolo potvrdené, že u kandidátov na energetické vyčerpanie, je strata životnej energie v súvislosti s rodinným prostredím spojená s neúplnou rodinou a nižším vzdelaním otca. V školskom prostredí sa na strate životnej energie podieľa veľký tlak pri plnení školských úloh, horšie hodnotenie výsledkov žiaka oproti ostatným spolužiakom, horší vzťah k škole, častejšie vymeškávanie a neospravedlnené hodiny a tiež ak je respondent obeťou ubližovania, resp. sa zúčastňuje šikanovania. Tiež sme zistili, že v oblasti zdravia, závislosti a osobných postojov so stratou životnej energie u kandidáta na energetické vyčerpanie súvisí horší subjektívny pocit zdravia, väčšia nespokojnosť so svojim životom, myšlienky na samovraždu, resp. plánovanie až pokus o samovraždu, prehnaná koncentrácia na internet, častejšie fajčenie, pitie piva a destilátov. V našich ďalších štatistických analýzach sme porovnávali respondentov s výborným a dobrým dojomom o sebe

o svojom vzhľade, oproti respondentom ktorí sú naopak, nespokojní so svojim vzhľadom. V tomto prípade sa potvrdila štatisticky významná súvislosť u respondentov nespokojných so svojim vzhľadom (*väčšiu nespokojnosť prejavili so svojou hlavou, tvárou, symetriou tváre, črtami tváre, nosom, perami, očami, ušami, bradou, zubami, vlasmi, pokožkou, plecami, rukami, svalmi, telesnou hmotnosťou a nohami*) s väčšou stratou životnej energie. Títo ôsmaci sú častejšie unavení, bez chuti do práce, či učenia, prejavujú sa u nich prvky depresívnych stavov, mávajú pocit, že ich výsledky sú oproti námahe nízke, vybuchujú pre maličkosti, mávajú častejšie zlú náladu, trpia zábudlivosťou, vyhýbajú sa stretávaniu s priateľmi, chcú byť niekým iným a často pociťujú sklamanie sa v ľuďoch.

Metódou korelačnej analýzy sme skúmali vzťah medzi sebahodnotením a životnou energiou. Významná kladná korelácia na hladine významnosti 0,05 sa potvrdila medzi životnou energiou a hodnotením svojho tela. Čím viac sú respondenti nespokojní so svojim telom, tým je u nich väčšia strata životnej energie (*nespokojnosťou s ich rukami, tvarom pliec, telesnou hmotnosťou, nohami, nosom a ušami, zubami, svalmi, čistotou pokožky a držaním tela*). Pri analýze vzťahu medzi tým ako hodnotia respondenti ostatné časti svojho tela a životnou energiou sa významný vzťah nepreukázal.

PhDr. Anna Krausová na tému o životnej energii hovorí: ⁶ „Pri téme o bioenergii sa mi natíska otázka: Jej získanie je v nás, alebo mimo nás? Tak ako mnoho vecí, ktoré sa týkajú života a jeho najvyššieho tvora – človeka, neexistuje jediná a jednoznačná odpoveď. Isté však je, že naše zdravie – kondícia, začína v hlave! Mozog vyvoláva reakcie v krvi. Srdce nerozhoduje, či smrť milovaného človeka je neznesiteľná. Pečeň necíti žiadnu hanbu. Imunitný systém nevie, či je človek zaneprázdnený alebo nie. Krvný tlak nepozná antipatiu. Žalúdok a žlč nevedia nič o pesimizme, bunky o strachu – ale naň reagujú. Nervové bunky tela korešpondujú, takpovediac vzájomne sa rozprávajú, teda, hlava vysiela signály a telo koná. Vplyvom mozgových impulzov sa vyplavujú do krvi, napr. prostriedky, ktoré tlmia bolesť, alebo zvyšujú aktivitu, riadia imunitu a podobne...“

Z výsledkov nášho testovania a prieskumu, ako aj z odbornej literatúry vyplynulo, že je namieste vychovávať dieťa už od najútlejšieho veku tak, aby prijalo seba samého takého aké je s kladmi a so všetkými nedostatkami, aby sme v ňom budovali zdravé sebavedomie aby sa tak skôr a ľahšie mohlo prispôbiť všetkým životným situáciám. Na záver môžeme konštatovať, že poznať seba samého znamená aj lepšie pochopiť svoje okolie a od toho, ako vnímame sami seba, sa odvíja aj kvalita nášho života.

¹ http://www.snk.sk/swift_data/source/casopis_kniznica/2009/oktober/12.pdf Adolescent v knižnici PaedDr. Ladislav Gorej

² <http://stastnyden.webnode.sk/news/sebakritika-stastie-nedava/>

<http://www.eduworld.sk/sk/pomozte-detom-najst-zdrave-sebavedomie!aid=486>

³ Autor testov : Životná energia pre zvládanie úloh, Ako sa vidím : ThDr., Jozef Luscoň, SDB

⁴ Projekt RÚVZ SNV :Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže Slovenskej republiky roky 2004-2006

Medzinárodný projekt HBSC, sociálne determinanty zdravia školákov

⁵ <http://www.psychiatrieproprax.cz>, Zborník: Psychiatrie pro prax 2007, Novodobé nelátkové závislosti, MUDr. Jozef Benkovič, str.251

⁶ (http://www.svz.szm.sk/svz5_05.htm - PhDr. Anna Krausová) Energia nevyčerateľný prameň