

*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*

# ***S T R E S***

- *patrí medzi hlavné rizikové faktory ohrozujúce zdravie človeka*
- *úžko 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 sa 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 stredoškolské 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,*

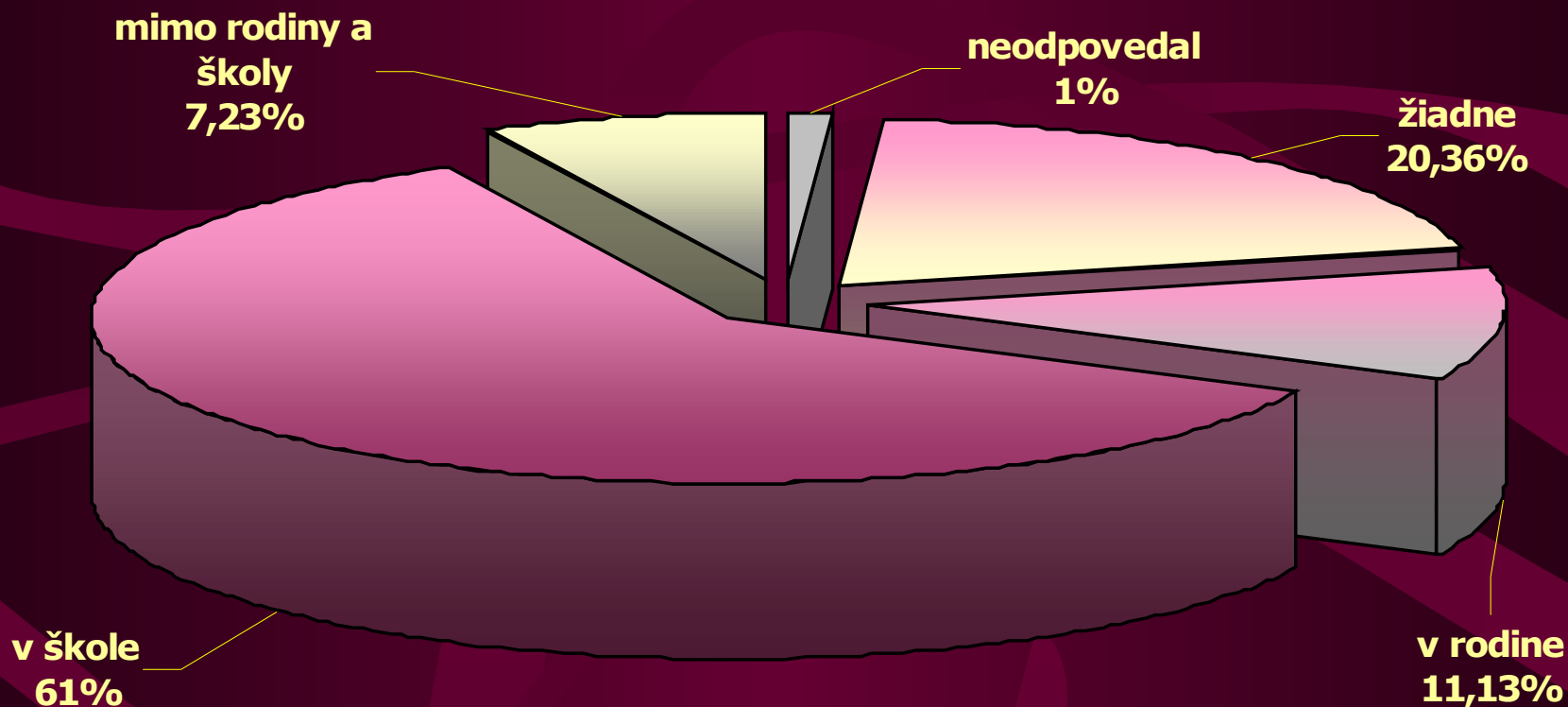
*všetkých ročníkov a typov stredných škôl*

*- gymnázií*

*- stredných odborných škôl*

*- stredných odborných učilíšť*

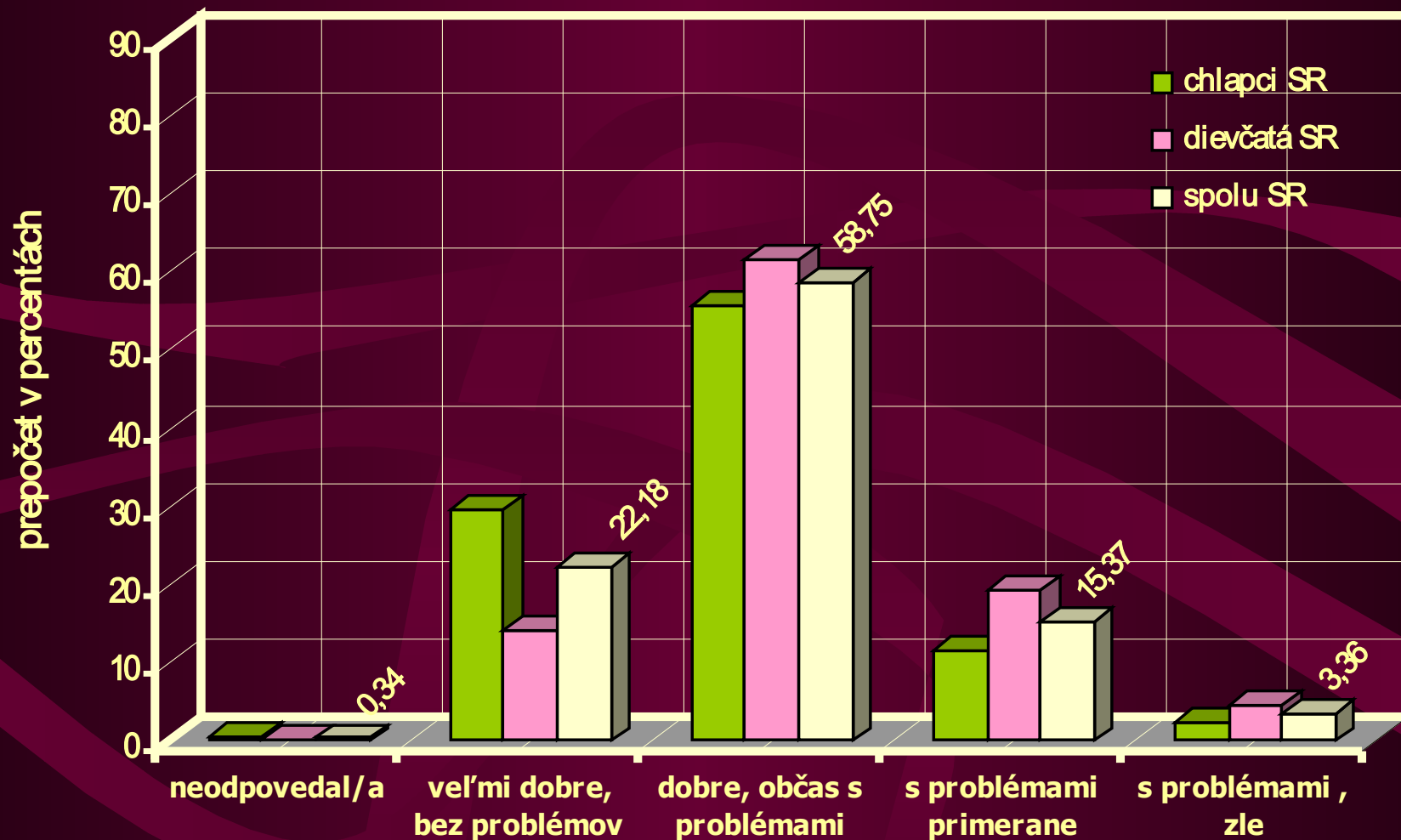
# Prostredie v ktorom najčastejšie prežívajú stres študenti stredných škôl v SR školský rok 2004/2005



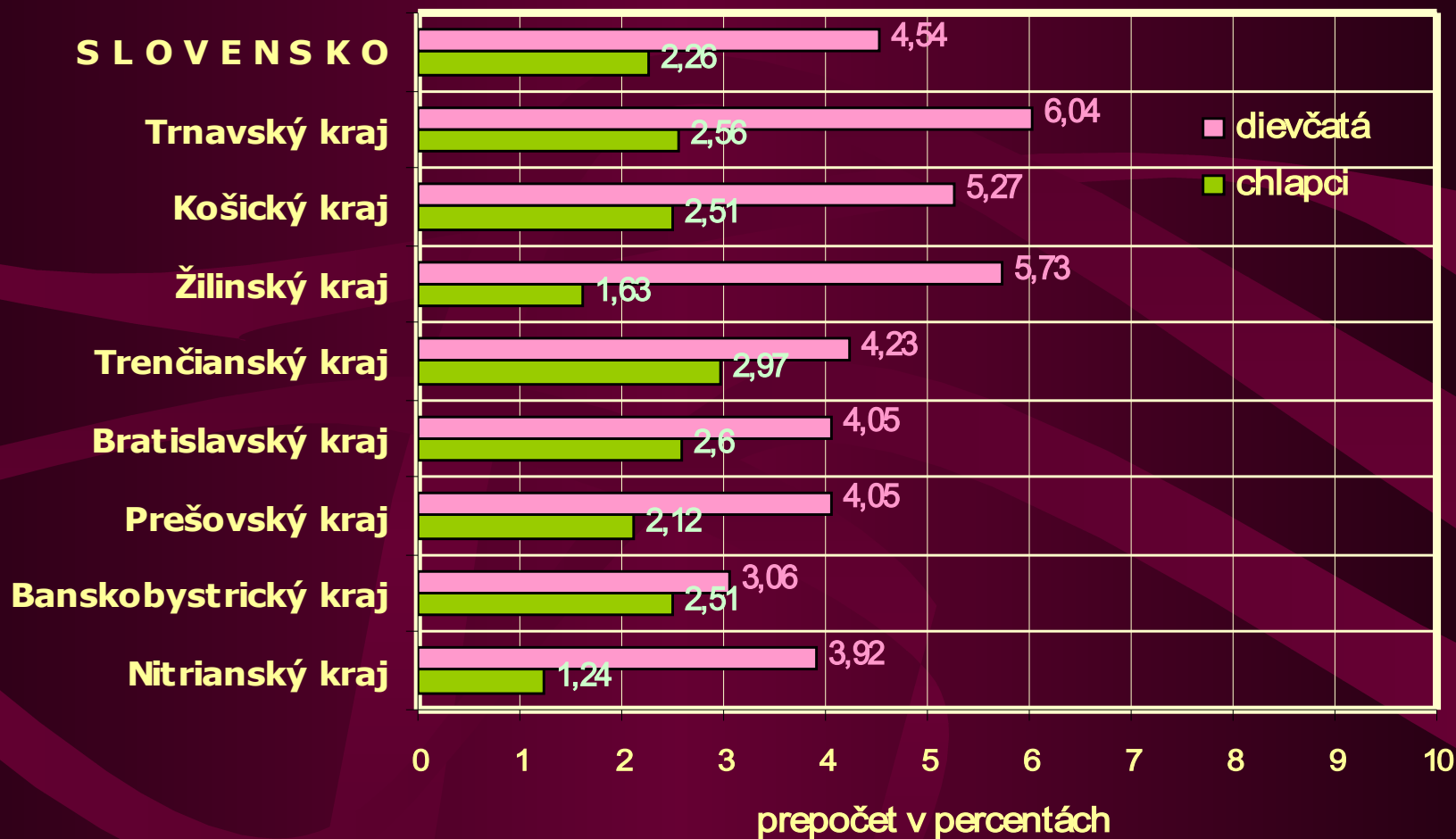
# Spôsob zvládania stresu

## študenti stredných škôl v SR

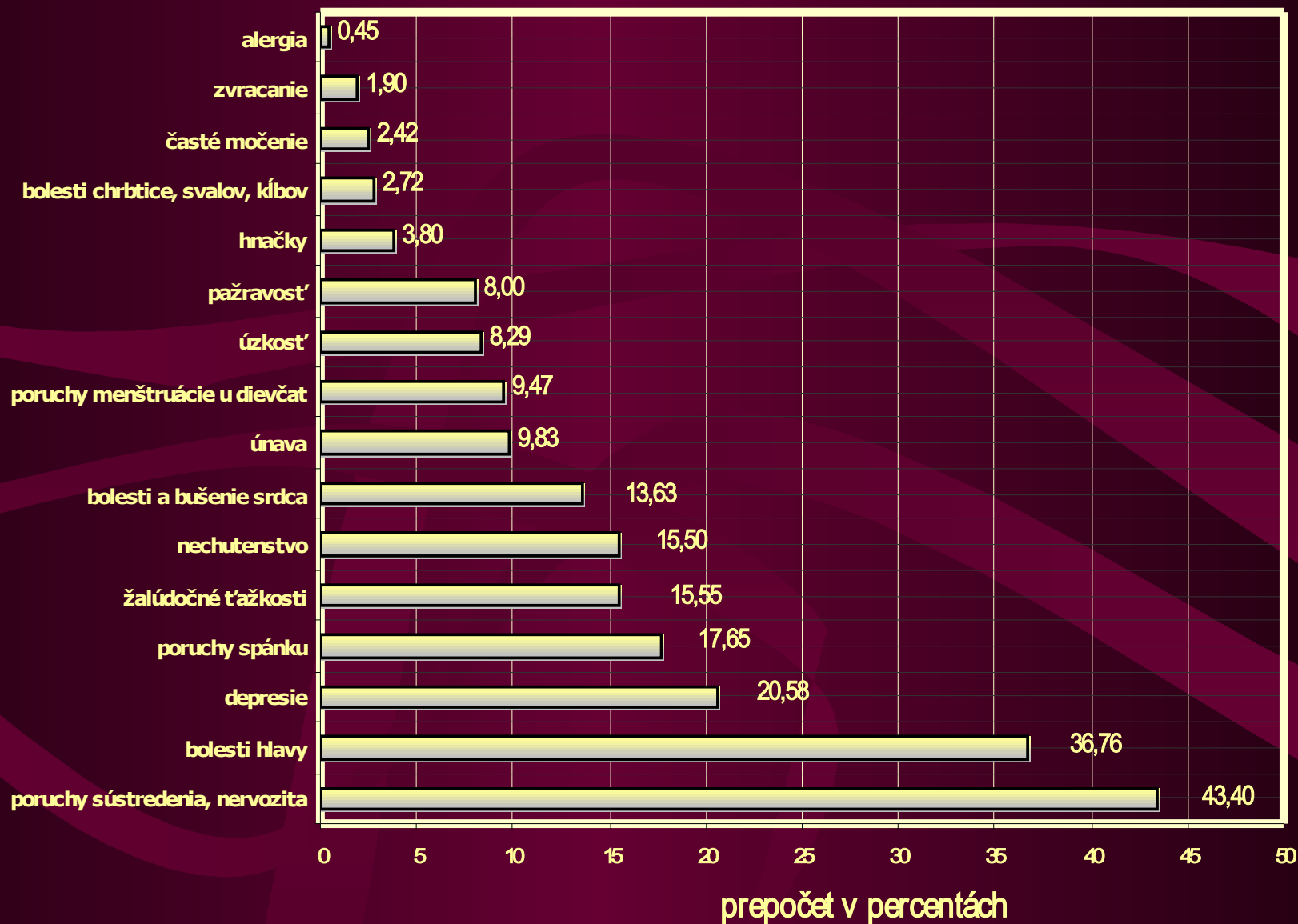
### školský rok 2004/2005



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



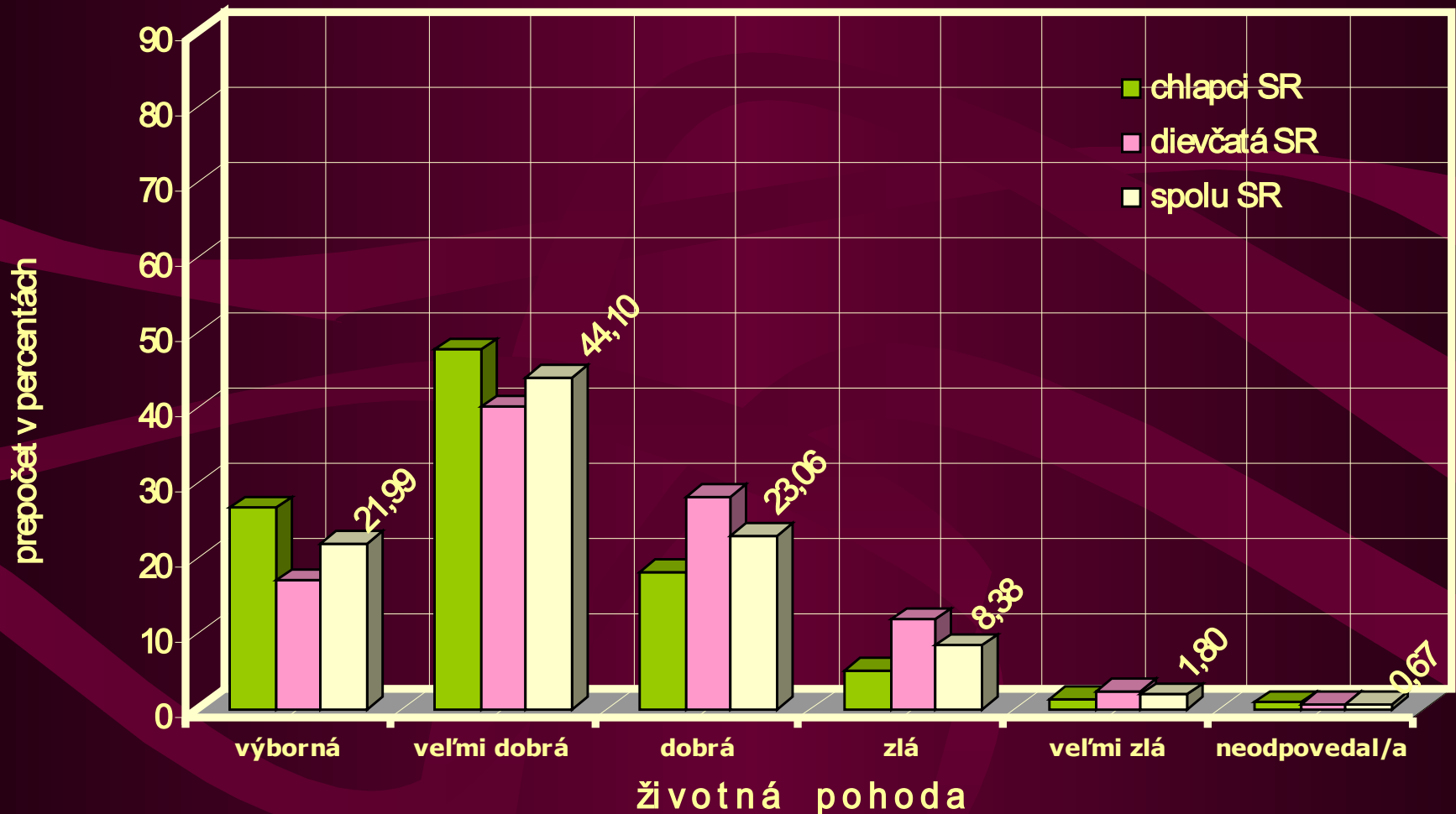
# Zdravotné ťažkosti udávané pri strese u stredoškolskej mládeže v SR (dgn=otázka)



# Vyhodnotenie životnej pohody

u stredoškolskej mládeže v SR

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





*Na základe týchto zistení sme si položili*

*dve základné otázky:*



- 1. Čo negatívne vplýva 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 vplyva na životnú pohodu u stredoškolákov 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  $\chi^2$  (chi kvadrát) a prepočet relatívneho rizika*

zistili sme, že je štatisticky významne vyšší podiel študentov majúcich zlé životnú pohodu : náladu, uvoľnenosť, energiu, odpočinitosť 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

sledujú prevažne akčné a erotické TV programy

*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, odpočinitosť 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 vplyvujúcich na životnú pohodu študujúcej mládeže, ale toto hodnotenie navodzuje smer d'alšieho štatistického spracovania.*