

VYUŽITIE METODIKY „PSYCHOLÓGIA ZÁŽITKOM“ V RÁMCI PREVENTÍVNEJ ČINNOSTI ŠKOLSKÉHO PSYCHOLÓGA/PSYCHOLOGIČKY

THE USE OF THE GUIDE “PSYCHOLÓGIA ZÁŽITKOM” IN PREVENTIVE ACTIVITIES OF SCHOOL PSYCHOLOGIST

MIROSLAVA LEMEŠOVÁ

Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra psychológie a patopsychológie, Račianska 59,
813 34 Bratislava, Slovensko, lemesova@fedu.uniba.sk

Abstrakt: Cieľom preventívnych činností v škole je formovanie zdravého školského prostredia.. V súčasnosti sa venuje zvýšená pozornosť najmä zdravému životnému štýlu či prevencii rizikového správania. Školský psychológ/psychologička môže pri realizácii prevencie okrem spolupráce s externými organizáciami realizovať takéto aktivity i samostatne. Jedným z dostupných nástrojov je i metodická príručka „Psychológia zážitkom“, ktorá vyšla v roku 2014 (Lemešová a kol.). Cieľom príspevku je jej analýza a zhodnotenie možností jej využitia ako nástroja primárnej prevencie v školskom prostredí, a to vzhľadom na početnosť výskytu tém zodpovedajúcich najčastejším oblastiam prevencie v školách, jej využiteľnosti v rámci jednotlivých vekových skupín a zameranosti cieľov ponúkaných aktivít v smere pôsobenia na zložky postoja. Z analýzy okrem iného vyplýva, že metodika tematicky pokrýva oblasti zdravého životného štýlu a nerizikového správania, efektívneho riešenia konfliktov či podpory citlivosti k inakosti.

KLúčové slová: psychológia; prevencia; preventívne programy, postoje

Abstract: The aim of preventive activities carried out by the school psychologist is the formation of healthy school environment in which it will be possible to prevent or avoid problems and difficulties of various kinds to arise. The focus of attention is currently directed especially to the relationship of children and adolescents to healthy lifestyle and the prevention of risky behaviour. School psychologists can beside cooperation with external organizations and institutions also work independently to implement the preventive activities. One of the available tools is the handbook published in 2014 “Psychológia zážitkom” (Lemešová et al.). The aim of this paper is the analysis and the assessment of the possibilities of its use as a means of primary prevention in the school environment, namely in several categories. Monitored was the frequency of the themes corresponding to the most common areas of prevention at schools, its efficiency withing age groups and scope of the activities on the cognitive, emotional and conative component of attitude. The analysis demonstrates, that 64% of the activities and techniques, that are part of the methodology, is appropriate for students of lower and upper secondary education, and thematically, the handbook covers the field of healthy lifestyle and non-risky behavior, effective solutions of conflicts and supports sensitivity to otherness.

Keywords: psychology; prevention; preventive programs; attitudes

1 Úvod

Preventívne činnosti majú za úlohu formovať zdravé školské prostredie, v ktorom bude možné zabrániť či predísť vzniku ťažkostí a problémov rôzneho druhu. V súčasnosti sa venuje v tejto oblasti zvýšená pozornosť a podpora zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR (2016) najmä vzťahu detí a dospelých k zdravému životnému štýlu, ochrane telesného a duševného zdravia, odstraňovaniu zdraviu škodlivých vplyvov, zlepšeniu psychosociálnej klímy a prevencii rizikového správania (napr. násilie, šikanovanie, záškoláctvo, drogové závislosti, prejavy extrémizmu, terorizmu, HIV/AIDS, obchodovanie s ľuďmi). M. Miovský (2010) uvádza ako základ školskej prevencie v oblasti rizikového správania i témy, ktoré sa v minulosti v preventívnych programoch takmer nevyskytovali alebo len zriedkavo. Ide napríklad o rizikových športov a rizikového správania v doprave, negatívneho pôsobenia siekt či poruchy príjmu potravy. Z prieskumu realizovaného na základných školách v školskom roku 2009/2010 (Bizíková, 2010) vyplýva, že školy sa v rámci prevencie zameriavajú najmä na oblasť rizikového správania (užívanie návykových látok, šikanovanie, agresivita, intolerancia, xenofóbia).

2 Preventívne aktivity v školskom prostredí

K témam prevencie sú vydávané pokyny usmerňujúce opatrenia v rámci jednotlivých škôl a publikované metodické, didaktické a učebné materiály či odborné texty (napr. rôzne prieskumy, články, národné správy), ktoré majú slúžiť ako „návody“ na realizáciu prevencie. Preventívne programy možno deliť podľa toho, pre koho sú určené. Stretávame sa nielen s univerzálnymi programami zameranými všeobecne takmer na celú populáciu alebo jej časť, ale i s takými, ktoré sa orientujú len na istú vekovú skupinu či skupinu osôb, u ktorej možno očakávať zvýšené riziko ohrozenia. Na Slovensku existuje niekoľko platforiem a programov, ktoré sa v praxi používajú. Okrem konkrétnych ucelených preventívnych programov (napr. Cesta k emocionálnej zrelosti, „Unplugged“ a pod.) sa stretávame najmä s možnosťami využívania online portálov (napr. bezpre.sk, zodpovedne.sk, prevenciasikanovania.sk a i.). Otázkou však ostáva, aký majú dosah a efekt. Overovanie účinnosti a vplyvu jednotlivých preventívnych programov je totiž náročný proces, a to nielen časovo ale i finančne. Evaluačné štúdie venované prevencii ponúkajú nejednoznačné výsledky, no stanovujú základné indikátory a kritériá, ktoré určujú istý trend pri posudzovaní programov (Berinšterová, Orosová, 2014). Keďže je oblasť prevencie veľmi široká, väčšina evaluačných štúdií sa venuje najmä prevencii užívania drog a závislostí, no ich výsledky možno rozhodne preniesť i na preventívne programy iného zamerania. Ukazuje sa napríklad, že najväčší vplyv majú komplexné programy a programy zamerané na spoločenský vplyv (Hansen, 1992). Podľa E. Sollárovej (1999 citovaná Hupkovou, 2008) sa z dosiaľ sumarizovaných výsledkov z hľadiska dlhodobej efektívnosti ľubovoľného programu použitého v podmienkach školy potvrdzuje, že zameranie len na informácie má malý, resp. žiadny efekt a rovnako neefektívne sú i krátkodobé prístupy (jednorazové prezentácie a pod.). Podobný výsledok nachádzame u J. P. Espada et al. (2012). Metaanalýzou literatúry venovanej preventívnym programom zameraným na užívanie nelegálnych drog v prostredí školy zistili, že programy zamerané afektívne a kognitívne boli vo všeobecnosti neefektívne pri zmenách správania. Naopak programy, ktorých jadro tvorili aktivity zamerané na rozvoj zručností, vykazovali efektívnosť. Vyšší efekt zaznamenávajú tie programy (Bém, Kalina, 2003), ktoré volia viacúrovňový prístup. Ide o prístup, kedy sú do programov zapájané nielen osoby, ktorým je prevencia určená, ale aj ich rodiny, médiá a širšia komunita. Ako vhodný prístup sa tiež javí byť ten, ktorý podporuje sebadôveru, aktivitu a hodnotné záujmy, zameriava sa na zmenu postoja a správania a nielen na poznatky, umožňuje interaktívne učenie, využíva smerodajné vzory z okolia detí a dospievajúcich a prínosom je i to, ak sú realizátormi programu kvalifikovaní odborníci a odborničky.

Na preventívnych aktivitách primárneho, sekundárneho či terciárneho charakteru sa najčastejšie podieľajú učitelia a učiteľky či koordinátori/koordinátorky prevencie. Podľa A. Nociara (2010) však možno badať medzi týmito skupinami rozdiely, najmä pokiaľ ide o motiváciu k vykonávaniu preventívnych činností či vzdelávaniu v tejto oblasti. Napríklad učitelia a učiteľky vykazujú podľa jeho zistení už dlhší čas menšiu motiváciu, ktorú možno vysvetliť určitou únavou z týchto činností. Naopak koordinátori/koordinátorky prevencie prejavujú zvýšenú motiváciu a zúčastňujú sa na rôznych výcvikoch. Ďalšou osobou, ktorá môže realizovať preventívne aktivity v školskom prostredí, je školský psychológ a psychologička. Od ostatných aktérov školského života sa líši svojim postavením, vzdelaním a náplňou práce, čo možno rozhodne vnímať kladne. Pri realizácii prevencie spravidla spolupracuje s príslušnými centrami pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, s inými organizáciami, ktoré ponúkajú rôzne programy a preventívne aktivity alebo realizuje takéto aktivity samostatne. V prípade poslednej možnosti sa javí ako výhodné jeho poznanie školy, jej kultúry a klímy či charakteristika lokality a úzkeho spoločenstva, v ktorom škola funguje. Taktiež má neoceniteľné informácie o najčastejšie sa vyskytujúcich ťažkostiach, miere rizikovosti u detí, ich sociokultúrnom zázemí a vedomostiach. Keďže sa názory a postoje formujú už od skorého detstva, je nevyhnutný včasný začiatok preventívnych činností ako i ich kontinuálna realizácia prihliadajúca na špecifiká jednotlivých vekových skupín žiakov a žiačok. Ako pozitívne tiež možno vnímať príležitosť školského psychológa/psychologičky zapojiť do preventívnych činností i iných aktérov školského diania, a to nielen učiteľský zbor ale i samotných žiakov a žiačky či širšiu komunitu v okolí školy. Zvyšuje sa tým efektívnosť implementácie preventívnych činností (Payne, 2009).

Uvedené charakteristiky hovoria o minimálnych požiadavkách kladených na preventívne programy v školách, ktorými by sa mal posudzovať každý konkrétny program či intervencia. Medzi tieto kritériá patria: komplexnosť a kombinácia viacerých stratégií pôsobiacich na cieľovú skupinu, včasný začiatok (ideálne už v predškolskom veku), kontinuálnosť a systematickosť, zameranie a adekvátnosť informácií a foriem pôsobenia vzhľadom na cieľovú skupinu a jej vek, demografiu či sociokultúrne charakteristiky, pozitívna orientácia a demonštrácia konkrétnych alternatív, orientácia nielen na úroveň informácií ale najmä na kvalitu postojov a zmenu správania, denormalizácia, využitie „peer“ prvku, podpora protektívnych faktorov v spoločnosti a nepoužívanie neúčinných prostriedkov (Miovský, Zapletalová, Skácelová, 2010). Podľa prieskumu L. Bizíkovej (2010) volia školy ako častú formu prevencie anonymné dotazníky, schránky dôvery, zvýšený dozor počas prestávok, úpravu vnútorného poriadku školy, besedy, prednášky či športové aktivity. V menšej miere využívajú realizáciu „peer“ programov či

rôzne projekty. Učiteľia a učiteľky považujú exitujúce odborné preventívne zdroje podľa jej zistení (napr. existujúce webové stránky či programy) za dostatočné (64%) či skôr nedostatočné (33%), no privítali by viac inovatívnych zdrojov (cielených dotazníkov, testov, CD a DVD, podnetnú literatúru, publikácie s praktickými námetmi pre prácu so žiakmi a žiačkami a pod.).

3 Metodická príručka Psychológia zážitkom

Jedným z nástrojov, ktoré môže v rámci svojich preventívnych aktivít školský psychológ/psychologička použiť, je i metodika Psychológia zážitkom, ktorá vyšla v roku 2014 (Lemešová a kol.). Obsahuje originálne metodické námety, hry, cvičenia, dotazníky, testy, ale aj podnety obrazového či filmového charakteru. Na 521 stranách možno nájsť viac ako 134 techník a cvičení v rozsahu viac ako 107 vyučovacích hodín. Vzhľadom na rozsah a aj obsah (videá a pod.) má príručka elektronickú a nie tlačенú podobu. Jednotlivé témy sú koncipované ako samostatné ucelené metodické postupy (zážitkové bloky) zamerané na rozvíjanie rôznych druhov kompetencií potrebných pre efektívne fungovanie nielen v školskom, ale aj pracovnom, rodinnom a partnerskom prostredí. Každý blok má rozsah minimálne štyri vyučovacie hodiny a možno ho použiť samostatne alebo vystavať z jednotlivých blokov celý program podľa konkrétnych potrieb danej školy alebo triedy. Metodická príručka obsahuje pre jednotlivé témy presne opísané postupy, pracovné listy či doplnkové materiály, takže je pripravená pre okamžité použitie. Prioritne bola metodika vytvorená pre vyučovanie psychológie, sociálno-psychologického tréningu a tém osobnostného a sociálneho rozvoja. Jej témy sa však obsahovo dotýkajú i mnohých ďalších prierezových tém a vyučovacích predmetov (prezentačné zručnosti a tvorba projektu, multikultúrna výchova, občianska náuka, etická výchova, jazyky, biológia, a i.).

V metodickej príručke možno nájsť 14 zážitkových blokov. Každý z nich má svoje špecifické zameranie a ciele:

1. Adaptácia na nové sociálne prostredie – blok ponúka aktivity venujúce sa zoznamovaniu, spoznávaniu odlišností a podobností medzi jednotlivými osobami v školskej triede či skupine, vytváranie spoločných pravidiel fungovania a uvedomenie si hodnôt, práv, povinností a zodpovednosti každého zo skupiny.

2. Sebapoznávanie - zážitkový blok je zameraný na poznanie svojich pozitívnych i negatívnych vlastností, silných i slabých stránok, uvedomenie si jedinečnosti vlastnej osobnosti i toho, ako ovplyvňujú našu osobnosť rôzne životné udalosti, ale aj hodnoty a ciele, ktoré máme.

3. Rozvoj komunikačných zručností sa zameriava na poznanie a rozvíjanie verbálnej i neverbálnej komunikácie, aktívne počúvanie, skresľovanie informácií pri jednosmernej komunikácii a zásady poskytovania a prijímania spätnej väzby v komunikácii.

4. Hlavným cieľom bloku **Rozvoj schopností** je rozvíjať rôzne schopnosti, ktoré sú nevyhnutné pre úspešné vykonávanie určitej činnosti. Zameriava sa na spoznanie vlastných stratégií učenia a poznávania a ich rozšírenie, rozvoj pamäťových schopností, pozornosti, logického myslenia a tvorivosti ako aj rozšírenie vedomostí a verbálnych schopností.

5. Poznávanie iných má za cieľ porozumieť mechanizmom využívaným pri posudzovaní iných a reflektovať možné chyby vyskytujúce sa najmä pri prvom kontakte. Techniky bloku vedú tiež k rozvíjaniu sebapoznania i poznania iných, narušeniu stereotypnosti v myslení či rozvoju tolerance a citlivosti voči inakosti.

6. – 11. sú bloky zamerané na **rozvoj citlivosti a tolerance k inakosti** (národná a etnická, kultúrna, náboženská, rodová, ekonomická rozmanitosť a rozmanitosť životných štýlov v rámci rôznych subkultúr). Venujú sa rozvíjaniu schopnosti odhaľovať základné stereotypy a predsudky, prehĺbeniu poznania a reflexie vlastného stereotypného vnímania, akceptácii rozmanitosti a rozvoju tolerance a rešpektu voči inému.

12. Osobnosť a jej rozmanitosť má za cieľ na základe zážitku, sebapoznania a reflexie týchto zážitkov odvodiť, porozumieť a zhodnotiť základné teoretické konštrukty psychológie osobnosti a rozvíjať psychologické myslenie.

13. Zážitkový blok **Konflikty, agresia, šikanovanie** sa zameriava na definovanie pojmu konflikt, jeho vnímanie žiakmi a žiačkami a spôsoby jeho riešenia, rovnako ako na reflexiu seba ako súčasť konfliktu a schopnosti tolerovať rozličné osobnostné typy

14. Zdravý životný štýl a nerizikové správanie sa snaží rozšíriť spektrum stratégií správania vedúcich k zdravému životnému štýlu u dospievajúcich. V rámci navrhovaných techník je pozornosť venovaná identifikácii vplyvov pôsobiacich na naše prežívanie a správanie a odhaleniu spôsobov riešenia rôznych náročných situácií. Blok sa tiež venuje spoznaniu faktorov ovplyvňujúcich našu životnú spokojnosť ako i metódam presvedčania využívaných najmä v reklamách.

Niektoré z aktivít, ktoré sa v príručke nachádzajú, boli overované v praxi samotnými autorkami. Okrem verifikácie v rámci pregraduálnej prípravy budúcich učiteľov a učiteľiek a výučby psychológie na gymnáziu, bolo overovanie realizované i v rámci aktivít školskej psychologičky.

4 Metodológia: obsahová analýza metodické príručky

Hlavným cieľom príspevku je analyzovať metodickú príručku Psychológia zážitkom a zhodnotiť možnosti jej využitia ako nástroja prevencie v školskom prostredí. Pozornosť sa venuje hľadaniu odpovedí na tieto otázky: Sú témy zážitkových blokov príručky v súlade s kľúčovými témami prevencie a v akom rozsahu? Koľko priestoru príručky tvoria aktivity pre nižšie a vyššie sekundárne vzdelávanie? V akom rozsahu sa ciele aktivít zameriavajú na kognitívnu, emocionálnu či konatívnu zložku postoja? Jednotlivé časti príručky boli podrobené nielen kvalitatívnej (v kritériu téma) ale i kvantitatívnej obsahovej analýze, ktorá umožňuje jej kvalitatívny (slovný) obsah kvantifikovať (kritérium vek a zložka postoja). U kritérií vek a zložka postoja sa zisťovala ich frekvencia, ktorá je spravidla vyjadrená percentuálne. V prípade zhody tematického zamerania príručky s prioritnými oblasťami prevencie (tzn. vzťah detí a dospievajúcich k zdravému životnému štýlu, ochrana telesného a duševného zdravia, odstraňovanie zdraviu škodlivých vplyvov, zlepšenie psychosociálnej klímy a prevencia rizikového správania - napr. násilie, šikanovanie, záškoláctvo, drogové závislosti, prejavy extrémizmu, terorizmu, HIV/AIDS, obchodovanie s ľuďmi), boli jednotlivé témy porovnávané a rozdeľované do troch skupín podľa miery zhody – úplná, čiastočná alebo žiadna zhoda (Tab. 1).

Tab. 1: Kritériá určovania zhody v témach

Miera zhody	Vysvetlenie	Príklad
Úplná	téma zodpovedá kompletne prioritnej oblasti prevencie	zážitkový blok <i>Zdravý životný štýl a nerizikové správanie</i> → oblasť zdravého životného štýlu
Čiastočná	téma aspoň spolovice zodpovedá niektorej z prioritných oblastí prevencie	zážitkový blok <i>Národná a etnická rozmanitosť</i> → oblasť prevencie rizikového správania (terorizmus)
Žiadna	nebola nájdená žiadna zhoda	zážitkový blok <i>Rozvoj schopností</i>

Jednotlivé zážitkové bloky boli analyzované aj z pohľadu zastúpenia aktivít pre vekovú skupinu žiakov a žiačok navštevujúcich nižší a vyšší stupeň sekundárneho vzdelávania a na základe frekvencie výskytu bolo stanovené ich percentuálne zastúpenie. Zameranosť cieľov jednotlivých aktivít v smere pôsobenia na kognitívnu, emocionálnu či konatívnu zložku postoja bola sledovaná u každého zážitkového bloku a jeho aktivít. Analýze boli podrobené vždy všetky ciele jednotlivých aktivít (spolu viac ako 200 cieľov), pričom každá aktivita mala stanovené vždy minimálne dva ciele. Jednotlivé ciele boli zadené podľa svojej orientácie na jednu zo zložiek postoja do troch skupín. Niektoré ciele boli zamerané na viaceré zložky postoja, takže sa ocitli súčasne vo viacerých skupinách (Tab. 2). Pri rozhodovaní o zaradení cieľov do skupín slúžili čiastočne ako pomôcka taxonómie vzdelávacích cieľov. Tie sa zameriavajú na formulovanie cieľov pre rôzne úrovne osvojenia, a to zvlášť pre ciele afektívneho, kognitívneho a psychomotorického charakteru (Turek, 2008). Po zadelení cieľov bola vypočítaná ich početnosť.

Tab. 2: Kritériá zaradovania cieľov aktivít podľa zamerania na zložky postoja

Oblasť zamerania cieľov	Orientácia cieľa na	Príklady cieľov:
Kognitívne	presvedčenia o objekte postoja - porozumenie, aplikácia, porovnávanie, analýza faktov...	Študent/študentka spozná základné stereotypy a predsudky s nimi spojené.
Afektívne	emócie, ktoré objekt vyvoláva - prijímanie, akceptovanie, vcítenie sa, ocenenie...	Študent/študentka akceptuje, že príslušníci istého etnika či národa môžu uznávať iné hodnoty ako on/ona.
Konatívna	konanie smerujúce k objektu postoja a úmysel sa takto správať - nácvik, pripravenosť na konanie, spolupráca	Študent/študentka dokáže aktívne počúvať druhého.

5 Použitelnosť metodické príručky ako nástroja prevencie – výsledky analýzy

Z analýzy metodické príručky v kritériu TÉMA vyplýva, že metodika úplne pokrýva prioritné oblasti prevencie, akými sú násilie, šikanovanie a extrémizmus, zlepšenie psychosociálnej klímy a zdravý životný štýl. Aspoň čiastočne možno v príručke hľadať pomoc pri riešení drogových závislostí, terorizmu či odstraňovaní zdraviu

škodlivých vplyvov. V príručke však vôbec nie sú zastúpené témy obchodovania s ľuďmi, HIV/AIDS, záškoláctvo a ochrana telesného a duševného zdravia. Okrem týchto tém obsahuje príručka zážitkové bloky zamerané na rodovú rozmanitosť, ekonomickú rozmanitosť, rozvoj schopností či rozmanitosť osobnosti (talent, inteligencia, emócie, motivácia, tvorivosť...). Detailný rozpis tematických oblastí prevencie vo vzťahu ku konkrétnym zážitkovým blokom príručky ponúka Tabuľka 3.

Tab. 3: Zhoda tém zážitkových blokov s oblastami prevencie

Miera zhody	Téma prevencie	Zážitkové bloky
ÚPLNÁ	zdravý životný štýl	Zdravý životný štýl a nerizikové správanie, Osobnosť a jej rozmanitosť (Desatoro boja proti stresu), Sebapoznávanie
	rizikové správanie – násilie, šikanovanie	Konflikty, agresia, šikanovanie, Rozmanitosť životných štýlov
	rizikové správanie – extrémizmus	Národná a etnická rozmanitosť, Náboženská rozmanitosť, Kultúrna rozmanitosť, Rozmanitosť životných štýlov, Poznávanie iných
	psychosociálna klíma	Rozvíjanie komunikačných zručností, Adaptácia na nové sociálne prostredie, Sebapoznávanie, Poznávanie iných, Osobnosť a jej rozmanitosť (Dvaja a viac sú skupina)
ČIASŤOČNÁ	rizikové správanie – terorizmus	Národná a etnická rozmanitosť, Náboženská rozmanitosť
	rizikové správanie – drogové závislosti	Zdravý životný štýl a nerizikové správanie, Osobnosť a jej rozmanitosť (Jednota z mnohostí utvorená), Sebapoznávanie, Rozmanitosť životných štýlov
	odstraňovanie zdraviu škodlivých vplyvov	Rozmanitosť životných štýlov, Zdravý životný štýl a nerizikové správanie, Rozvoj schopností
ŽIADNA	obchodovanie s ľuďmi	-
	HIV/AIDS	-
	rizikové správanie - záškoláctvo	-
	ochrana telesného a duševného zdravia	-

Pri analýze zážitkových blokov z hľadiska cieľovej skupiny a jej VEKU bolo zistené, že 64% aktivít a techník, ktoré sú súčasťou metodiky, je vhodných pre žiakov a žiačky nižšieho i vyššieho sekundárneho vzdelávania. Zvyšné aktivity boli určené len pre žiakov a žiačky vyššieho sekundárneho vzdelávania a ich využitie u mladších skupín by si vyžadovalo istú modifikáciu. Ideálna veľkosť skupiny bola stanovená na cca 20 osôb, pri väčších skupinách sa vyskytovalo v niektorých témach odporúčanie na rozdelenie skupiny či prácu v menších podskupinách.

Z hľadiska zamerania aktivít na kognitívnu, afektívnu či konatívnu ZLOŽKU POSTOJA bol zistený pomer 11-9-5. Najviac aktivít sa zameriava na kognitívnu zložku postoja (44%). Ide spravidla o ciele zamerané na rozšírenie poznania v istej oblasti či porozumenie mechanizmov fungovania ľudskej psychiky. 36% cieľov bolo zameraných na rozvoj afektívnej zložky postoja, kedy bol priestor venovaný rozvoju tolerancie, rešpektu, akceptácii. Konatívne ciele, ktoré sa venovali už priamo nácviku spôsobov správania, tvorili 20% zo všetkých cieľov. Bolo však len minimum aktivít z celkového počtu 134, ktorých ciele by sa sústredili len na jednu zložku postoja. Zvyčajne sa zameriavali minimálne na dve z nich (najčastejšie kognitívnu a afektívnu zložku postoja súčasne). Viacero zážitkových blokov či dokonca jednotlivých aktivít bolo zostavených v súlade s teóriou učenia D. A. Kolba (1974). Učenie znázorňuje ako štvorfázový cyklus, v ktorom bezprostredný zážitok/skúsenosť je základom pre pozorovanie/reflexiu a zamyslenie. Výsledky pozorovania sa začleňujú do teórie, z ktorej môžu byť vydedukované nové závery vyvolávajúce konanie. Tieto závery potom slúžia ako prostriedky vytvárajúce nové zážitky. D. A. Kolb teda učenie definuje ako proces, pomocou ktorého sú vedomosti utvárané cez transformáciu zážitku a vyplývajú z kombinácie uchopenia a pretvorenia tohto zážitku (Kolb, 1984). V takto prebiehajúcim procese teda dochádza k vplyvu na všetky tri zložky postoja.

6 Záver

Ako ukázala obsahová analýza, Psychológiu zážitkom možno využiť v rámci preventívnych aktivít v školskom prostredí, i keď s istými obmedzeniami. Tematicky pokrýva oblasť zdravého životného štýlu a nerizikového správania, efektívneho riešenia konfliktov či podpory citlivosti k inakosti. Niektorých tém sa však dotýka len nepriamo, iné úplne absentujú. Viac ako polovica aktivít je využiteľná nielen vo vyššom ale i v nižšom stupni vzdelávania, čo umožňuje prácu so žiakmi a žiačkami od druhého stupňa základnej školy až po stredné školy. Má teda všetky predpoklady pre to, aby s jej pomocou bolo možné naplniť kritérium kontinuity a dlhodobého prístupu, ktoré sú pre efektívnu realizáciu prevencie dôležité. Pozitívnym výsledkom je i zameranie cieľov aktivít nielen na informácie, ale i na ďalšie zložky postojov, ich kvalitu a zmenu správania. Ako už samotný názov príručky napovedá, ide o aktivity, ktoré majú zážitkový charakter. Umožňuje teda pracovať interaktívne, využívať silu skupiny a pracovať na viacerých úrovniach. Tým napĺňa i ďalšie z kritérií, ktoré stanovil analýzou preventívnych programov N. S. Tobler a jeho tím (2000). Ich kľúčovým zistením je, že interaktívne programy napomáhajúce žiakom a žiačkam rozvíjať interpersonálne zručnosti boli tými, ktoré vykazovali najväčšiu efektivitu v rámci prevencie drogových závislostí.

Zoznam bibliografických odkazov

- Bém, P., & Kalina, K. (2003). Úvod do primární prevence: východiska, základní pojmy a přístupy. In Kalina, K. (Eds.), *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup* (s. 278-284). Úřad vlády České republiky. Dostupné z: http://www.drogy-info.cz/pdf/drogy_a_drog_zavislosti_dil2.pdf
- Berínšterová, M., & Orosová, O. (2014). The effectiveness of universal prevention programs of substance use among primary school students. *Individual and Society*, 17(1).
- Bizíková, L. (2011). *Prevencia v praxi ZŠ na Slovensku*. Bratislava: ŠPÚ. Dostupné z: http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/vyskumne-ulohy-experimentalne-overovania/prevencia_v_praxi.pdf
- Espada, J. P. et al. (2012). Component Analysis of a School-Based Substance Use Prevention Program in Spain: Contributions of Problem Solving and Social Skills Training Content. *Society for Prevention Research*, 13(1), 86-95.
- Hansen, W. B. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the state of the art in curriculum 1980-1999. *Health Education Research*, 7(3), 403-430.
- Hupková, I. (2008). Poznámky k efektívnej prevencii závislostí alebo čo sa v prevencii osvedčuje? Podnety pre kultúrno-osvetovú činnosť. *Sociálna prevencia*, III.(2), 23-26.
- Kolb, D. A. (1974). Management and the learning process. *California Management Review*, 18 (3), 21-31.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. New Jersey, Prentice-Hall.
- Lemešová, M. a kol. (2014). *Psychológia zážitkom*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR: *Prevencia sociálno-patologických javov*. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/8012-sk/prevencia-socialno-patologickych-javov/> [25. 10. 2016]
- Miovský, M. (2010). Definice hlavních typů rizikového chování, na které se ve školské prevenci zaměřujeme. In Miovský, M. et al., *Primární prevence rizikového chování ve školství* (75-78). Praha: Sdružení Scan, Univerzita Karlova v Praze a Centrum adiktologie.
- Miovský, M., Zapletalová, J., Skácelová, L. (2010). Zásady efektivní prevence rizikového chování u dětí a mládeže. In Miovský, M. et al., *Primární prevence rizikového chování ve školství* (39-41). Praha: Sdružení Scan, Univerzita Karlova v Praze a Centrum adiktologie.
- Nociar, A. (2010). *Závěrečná správa z prieskumu TAD u žiakov ZŠ, študentov SŠ a ich učiteľov v roku 2010*. Dostupné y: <http://www.infodrogy.sk/indexAction.cfm?module=Library&action=GetFile&DocumentID=845>
- Payne, A. A. (2009). Do Predictors of the Implementation Quality of School-Based Prevention Programs Differ by Program Type? *Society for Prevention Research*, 10, 151-167.
- Tobler, N. S. et al. (2000). School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of Primary Prevention*, 20, 275-336.
- Turek, I. (2008). *Didaktika*. Bratislava: Wolters Kluwer.