

Sociálno-emocionálne zdravie a prežívanie šťastia u študentov stredných škôl

Social-emotional health and subjective happiness of secondary school students

Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD., Mgr. Erik Radnoti, PhD., PhDr. Veronika Bisaki

Ústav školskej a pracovnej psychológie, Fakulta psychológie, Paneurópska vysoká škola, Bratislava

Abstract: In the article there is a characteristics of Furlong 's Social-emotional health model, its domains and psychological indicators, which serve as predictors and facilitators of the student mental health, well-being, school successfulness, and other aspects of life quality. There are also first research results of Slovak students mental health by using of the Social emotional health survey for secondary schools (SEHS-S) based on this new model. At the end of the article there are some possibilities of the survey SEHS-S applying in the work of school psychologists.

Key words: social-emotional health, social-emotional health model, quality of life, psychological indicators of mental health, school psychologist

Abstrakt: V príspevku sa charakterizuje model sociálno-emocionálneho zdravia M. Furlonga, jeho dimenzie a psychologické indikátory, ktoré slúžia ako prediktory a facilitátory žiakovho duševného zdravia, well-being, školskej úspešnosti a iných aspektov kvality života. Uvádzajú sa tiež prvé výsledky skúmania sociálno-emocionálneho zdravia študentov stredných škôl na Slovensku využitím dotazníka SEHS-S postavenom na novom modeli a možnosti ich využitia v práci školských psychológov.

Kľúčové slová: sociálno-emocionálne zdravie, model sociálno-emocionálneho zdravia, kvalita života, psychologické indikátory mentálneho zdravia, školský psychológ

Úvod

Hoci sa v dnešnej spoločnosti stále kladie dôraz na ekonomický rast a hospodársky rozvoj, množia sa hlasy výskumníkov, ekonómov a štátnikov, ktorí upozorňujú na to, že HDP nemusí byť tým hlavným ukazovateľom úspešne fungujúcej spoločnosti. Pozornosť sa obracia k cene šťastia, k hodnote osobnej pohody a k duševnému zdraviu detí, mládeže, dospelých aj seniorov, ktoré by v celospoločenskom meradle rozhodne nemalo byť prehliadané.

Pri skúmaní úrovne duševného zdravia žiakov na Slovensku sa naša pozornosť presúva, v súlade s presunom pozornosti aj mnohých iných našich a zahraničných psychológov dneška, od patogenetického pohľadu (negatívna paradigma) k pozitívnym kvalitám, a najmä k vnútorným psychickým zdrojom jedincov vzdorovať rizikám a nebezpečenstvu (salutogenetický pohľad). Tento trend vyúsťuje do sformovania vedeckého prístupu nazvaného pozitívna psychológia-psychológia silných ľudských stránok (psychology of human strengths), ktorá sa zameriava tak na štúdium pozitívnych emócií (sebadôvera, nádej, radosť, šťastie,

wellbeing) a štúdium pozitívnych vlastností (altruizmus, nezdolnosť, múdrosť, pokora...), ako aj na ľudské schopnosti (nadanie, inteligencia a pod.). Základný výskum pozitívnej psychológie treba zamerať na skúmanie vývinu, determinantov, kauzálnych vzťahov a súvislostí atribútov pozitívnej psychológie a jej aplikačný výskum na štúdium intervencií a programov starostlivosti a rozvoja osobnosti.

Pri aplikácii pozitívnej psychológie v škole ide predovšetkým o podporu individuálnych zdrojov zdravia a silných stránok žiakov a učiteľov rozvíjaním ich potencialít smerujúcich ku kvalite ich života v škole, ale nielen tam. Znamená to predovšetkým hľadanie, odhaľovanie, identifikovanie pozitívnych možností žiakov a učiteľov, a to nielen v rámci ich kognitívizácie, ale aj motivácie, emocionalizácie, socializácie, autoregulácie. K ťažiskovým témam pozitívnej psychológie u detí a mládeže v rôznych kontextoch patrí kvalita života, osobná pohoda/wellbeing, sebdôvera a sebavedomie, sebaregulácia, sebaúčinnosť (self-efficacy), šťastie, životná zmysluplnosť a spokojnosť, reziliencia a sociálno-emocionálne zdravie.

Duševné zdravie žiakov v školách s dôrazom na sociálno-emocionálne aspekty sa stáva aj na Slovensku, vzhľadom na súčasnú slovenskú politiku zdravia, dôležitým vedeckým problémom s nevyhnutnosťou podrobiť ho výskumu. Predstavuje totiž stav, ktorý výrazne ovplyvňuje osobnostný rozvoj detí, ich študijné výsledky a študijnú úspešnosť, životnú zaangažovanosť, stavanie si cieľov a aspirácií, a ich dosahovanie, úspechy v rodinnom aj pracovnom živote a prežívanie osobnej pohody.

Je nevyhnutné zamerať pozornosť na zistenie, aká je v súčasnosti úroveň duševného zdravia žiakov na Slovensku. Zaujímavým zistením prehľadu publikovaných prác je skutočnosť, že minimálne v slovenskom prostredí sa doteraz pozornosť analýz venuje problematike čiastkových aspektov duševného zdravia žiakov. Syntetickému hodnoteniu sa doposiaľ venovala len okrajová pozornosť.

V období posledných piatich rokov nadobúda duševné zdravie detí a mladistvých na Slovensku aj ďalšie nové rozmery, ktoré je určite potrebné identifikovať a analyzovať – jedným z nich je, napriek preventívnym opatreniam, opätovný nárast sociálno-patologických javov v slovenských školách - rast suicidálnych pokusov a dokonaných samovrážd v generácii adolescentov resp. posúvanie tohto negatívneho javu už do mladšieho školského veku, nárast agresie, násilia, šikanovania a kyberšikanovania u žiakov mladšieho školského veku, nárast depresie a úzkostných porúch už u detí, látkové a nelátkové závislosti, ale aj strata životnej zaangažovanosti, apatia, rezignácia, demotivácia, chýbanie požadovaných sociálnych a emocionálnych kompetencií pre fungovanie v konkrétnom študijnom a profesijnom živote a i. V niektorých charakteristikách je možné tieto procesy porovnávať s krajinami v strednej

Európe, avšak z rôznych dôvodov existujú aj výrazné špecifiká, ktoré zatiaľ neboli zmapované – napr. postoje ku škole, dôvera ľuďom v školskom prostredí, sociálna opora v školskom kolektíve a i. Všetky uvedené koncepty riešenia by mali nájsť svoj odraz v hodnotiacich postupoch kľúčových pre pochopenie duševného zdravia ako multidimenzionálneho konceptu, ktorý v sebe zahŕňa rovnako biologické, ako sociálne, či psychosociálne faktory.

V tejto prvej etape nás zaujímalo, aké je duševné zdravie, konkrétne sociálno-emocionálne zdravie a prežívanie šťastia u stredoškolských študentov vybraných stredných škôl. Chceli sme vedieť nielen celkovú mieru týchto premenných, ale aj ich dlhšie ukazovatele-úroveň sebadôvery, dôvery v iných, emočných kompetencií a životnej zaangažovanosti.

Metóda

Vychádzajúc z poznatkov zo slovenských aj zahraničných knižných aj časopiseckých literárnych zdrojov sme vypracovali koncept riešenia projektu a formulovali nasledujúce výskumné otázky:

- Aká je celková úroveň sociálno-emocionálneho zdravia u študentov vybraných stredných škôl?
- Aká je úroveň základných dimenzií sociálno-emocionálneho zdravia (sociálno-emocionálne kompetencie, sebadôvera, dôvera v iných a zaangažovanosť v živote) vo výskumnej vzorke študentov stredných škôl?
- Aké sú rozdiely v celkovej úrovni sociálno-emocionálneho zdravia študentov stredných škôl, ako aj v úrovni jeho dimenzií v závislosti od premenných: pohlavie, vek, bydlisko, typ rodiny?
- Aká je miera prežívania šťastia u študentov vo vybraných stredných školách?
- Líšia sa študenti vybraných stredných škôl v prežívaní šťastia v závislosti od pohlavia, veku, bydliska, typu rodiny?
- Aká existuje súvislosť medzi sociálno-emocionálnym zdravím a prežívaním šťastia u študentov vybraných stredných škôl?

Sociálno-emocionálne zdravie študentov stredných škôl sme sledovali prostredníctvom novej medzinárodnej dotazníkovej metódy Sociálno-emocionálneho zdravia pre stredoškolákov (SEHS – S) ojedinelej tohto druhu na svete so súhlasom jej autora M.Furlonga (2014). Metóda vychádza z pozitívnej psychológie a opiera sa o model duševného zdravia jej autora. Aplikácia metódy na meranie duševného zdravia žiakov sa javí ako vhodná alternatíva k už existujúcim metódam používaných v školách a skúmajúcich u študentov čiastkové aspekty

psychického zdravia, akými sú napr. kvalita života, zmysel života, prežívanie šťastia, úroveň stresu, stratégie zvládania, sociálna opora a i.

Model duševného zdravia M. Furlonga má 4 kľúčové pozitívne psychologické domény/dimenzie duševného zdravia (positive mental health domains), ktoré vychádzajú so sociálnej psychológie (napr. Lips, 1995), obrazu seba (Chi-Hung, 2005) a kognitívnej terapie (Dozois, Eichstedt, Collins, Phoenix a Harris, 2012): dôvera v seba samého, dôvera v iných, emocionálne kompetencie, zaangažovanosť v každodennom živote. Furlong (2014) následne výskumne potvrdil, že tieto psychologické domény (psychological building blocks) vysoko korelujú s pozitívnym duševným zdravím. Okrem uvedených štyroch domén má model sociálno-emocionálneho zdravia aj 12 psychologických indikátorov, ktoré reprezentujú jedinečné pozitívne konštrukty sociálno-emocionálneho zdravia, a ktoré sú spojené so štyrmi všeobecnejšími pozitívnymi oblasťami sociálno-emocionálneho zdravia.

Okrem tejto metódy sme použili vo výskume aj Škálu subjektívne prežívaného šťastia SHS (Lyubomirsky, Lepper, 1999), ktorá meria všeobecné prežívanie pocitov šťastia. Táto škála bola overená v 14 výskumných štúdiách, na ktorých sa zúčastnilo 2732 participantov. Dáta boli zozbierané na výskumnej vzorke mladých dospelých a starších dospelých, rôzneho povolania a kultúrneho zamerania v Spojených štátoch Amerických a v Rusku (Lyubomirsky, Lepper, 1999).

Výskum sme realizovali v šk. roku 2016/2017. Išlo o výskum kvantitatívny exploračno-verifikačného dizajnu. Výskumný plán bol korelačný, nakoľko sme hľadali vzťah medzi závislou premennou (sociálno-emocionálne zdravie, jeho dimenzie) a nezávislou premennou (prežívanie šťastia) a komparačný, pretože sme porovnávali výsledky chlapcov a dievčat, študentov gymnázií a stredných odborných škôl, študentov z miest a dedín a študentov z úplných a neúplných rodín.

Do výskumu sa napriek osloveniu 10 stredných škôl zapojili len 2 gymnáziá a 2 stredné odborné školy z Bratislavského a Žilinského kraja. Výskumný súbor následne tvorilo 168 participantov, z toho je 105 mužov a 63 žien.

Ak sa pozrieme na výskumný súbor z hľadiska typu školy, tak potom výskumný súbor pozostával z 92 žiakov gymnázií (54,8%) a 76 žiakov stredných odborných škôl (45,2%). Z každej školy sme si vybrali len triedy 3. ročníka, takže išlo o 17-18 ročných študentov. Domnievali sme sa, že práve študenti 3. ročníka sú už po dvoch rokoch života na strednej škole relatívne dobre adjustovaní na školu, majú vybudované pevnejšie sociálne väzby a vzťahy, majú už vytvorené vzťahy dôvery ku spolužiakom aj učiteľom, a tak sa môžu seriózne vyjadriť

k svojmu prežívaniu vzťahu dôvery v seba samého, dôvery v iných okolo seba, ku svojim emocionálnym kompetenciám a životnej zaangažovanosti.

67 participantov výskumu malo bydlisko na dedine (39,9%) a 101 participantov bydlisko v meste (60,1%) a vzhľadom na typ rodiny tvorilo výskumný súbor 125 participantov z úplnej rodiny (74,4%) a 43 participantov, teda práve štvrtina z neúplnej rodiny (25,6%).

Výsledky

Sociálno-emocionálne zdravie a šťastie

1/Sociálno-emocionálne zdravie vyjadrené indexom covitality je u študentov vybraných stredných škôl $M=109,46$ v intervale spoľahlivosti od $M= 107,72$ až $111,30$. Ide o priemerný index covitality, nachádzajúci sa vo vyššom pásme priemeru.

2/ V prípade študentov z miest a z dedín, a z úplných aj neúplných rodín je úroveň sociálno-emocionálneho zdravia priemerná, nachádza sa v pásme vyššieho priemeru (higher average) s výnimkou pohlavia. Kým študenti - muži majú index covitality (covality index) priemerný, index covitality sa u študentiek - žien nachádza v nižšom pásme priemeru a tento rozdiel je štatisticky signifikantný v neprospech žien. Dievčatá na vybraných slovenských stredných školách disponujú signifikantne nižšou úrovňou sociálno-emocionálneho zdravia než chlapci.

3/Rovnaký výsledok je aj v prípade subjektívne prežívaného šťastia. Rozdiel v prežívaní šťastia medzi mužmi a ženami je štatisticky signifikantný ($p= 0,046$) v neprospech žien.

4/Korelácia medzi sociálno-emocionálnym zdravím a prežívaním šťastia u stredoškolských študentov našej výskumnej vzorky je silná kladná $r= 0,528$ a štatisticky významná na hladine významnosti $p=0,001$. Tento výsledok dovoľuje tvrdiť, že existuje súvislosť medzi sociálno-emocionálnym zdravím a prežívaním šťastia, a že študenti duševne zdraví sú šťastnejší, a opačne subjektívne prežívanie šťastia ovplyvňuje úroveň ich sociálno-emocionálneho zdravia.

5/Vo výskume sme tiež zistili, že medzi sebadôverou, jednou z domén sociálno-emocionálneho zdravia, a prežívaním šťastia je stredne silný kladný vzťah ($r=0,482$, $p=0,001$). Podobne stredne silný kladný vzťah aj medzi prežívaním šťastia a dvomi indikátormi sebadôvery, medzi sebavedomím ($r=0,465$) ako aj sebaúčinnosťou ($r=0,345$), avšak medzi šťastím a vytrvalosťou sme zaznamenali len slabý vzťah ($r=0,268$). Tieto výsledky umožňujú konštatovať, že mladí ľudia, ktorí prežívajú šťastie, a cítia sa byť relatívne šťastnými, sú pravdepodobne duševne zdravší, majú vysokú sebadôveru a sú sebavedomejší.

6/Aj medzi životnou zaangažovanosťou a prežívaním šťastia je silný pozitívny vzťah ($r=0,477$, $p=0,001$). Podobne je stredne silný pozitívny vzťah aj medzi prežívaním šťastia a indikátormi zaangažovanosti, a to optimizmom ($r=0,430$, $p=0,001$), nadšením ($r=0,361$, $p=0,001$) aj vďačnosťou ($r=0,323$, $p=0,001$). Tieto výsledky umožňujú konštatovať, že mladí ľudia, ktorí sú šťastní, sú vo svojom živote aj zaangažovanejší, optimistickejší, nadšenejší a vďačnejší.

7/Naproti tomu korelačné hodnoty medzi dôverou v iných a prežívaním šťastia potvrdzujú, že súvislosť medzi týmito dimenziami je slabá, hoci sa tesne blíži k stredne silnému kladnému vzťahu ($r=0,287$). Obdobný vzťah je aj medzi šťastím a indikátorom sebadôvera - súdržnosť rodiny ($r=0,289$) a podpora rovesníkov ($r=0,283$). Najslabší vzťah je medzi prežívaním šťastia a podporou školy ($r=0,131$). Tento výsledok upozorňuje na viaceré rezervy v prístupoch stredných škôl, a pedagogických a odborných zamestnancov ku svojim študentom.

8/Je prekvapujúce, že sme nezistili žiadnu súvislosť medzi emočnými kompetenciami celkovo aj zvlášť v jednotlivých indikátoroch, empatii, regulácii emócií a sebaovládaní, a prežívaním šťastia, hoci sme to predpokladali.

9/Predpoklad o silnom kladnom vzťahu medzi šťastím a dimenziami sociálno-emocionálneho zdravia sa potvrdila v prípade dvoch dimenzií, a to sebadôvery a životnej zaangažovanosti. Nepotvrdila sa však v prípade dimenzie dôvera v iných a emočnými kompetenciami.

POHLAVIE, chlapci vs. dievčatá

10/Vzťah medzi sociálno-emocionálnym zdravím a subjektívnym prežívaním šťastia je silný kladný u študentiek stredných škôl ($r=0,502$, $p=0,001$). Študenti chlapci dosiahli hodnotu r nižšiu ($r=0,477$, $p=0,001$), ktorá vypovedá skôr o stredne silnom vzťahu. Tento rozdiel medzi pohlaviami však nie je štatisticky významný. Možno sa preto domnievať, že ako chlapci, tak aj dievčatá, keď sa subjektívne cítia šťastní, cítia sa viac psychicky zdraví a opačne.

11/Analýza výsledkov ukázala, že študentky stredných škôl majú tiež oveľa silnejší kladný vzťah medzi sebadôverou a prežívaním šťastia než študenti (ženy $r=0,514$, $p=0,001$, muži $r=0,390$, $p=0,001$). Dokonca dievčatá majú vo všetkých psychologických indikátoroch sebadôvery vyššie korelácie, teda väčšiu súvislosť so šťastím, a to ako vo vytrvalosti (ženy $r=0,343$, $p=0,006$, muži $r=0,183$, $p=0,062$), tak v sebavedomí (ženy $r=0,454$, $p=0,001$, muži $r=0,429$, $p=0,001$). Možno konštatovať, že u študentiek viac ako u študentov je zrejma súvislosť medzi prežívaním šťastia a sebadôverou, sebavedomím a vytrvalosťou. Chlapci – študenti stredných škôl majú najsilnejší, inak stredne silný kladný vzťah, len medzi sebavedomím a prežívaním šťastia ($r=0,429$, $p=0,001$), a stredne silný v prípade sebaúčinnosti ($r=0,302$, $p=0,002$).

12/Odlišná situácia je u študentiek a študentov v prípade vzťahu medzi životnou zaangažovanosťou a prežívaním šťastia. Tu sa potvrdilo, že chlapci – študenti stredných škôl majú výrazne silnejší kladný vzťah medzi prežívaním šťastia a zaangažovanosťou vo svojom živote než dievčatá-študentky (muži $r=502, p=0,001$, ženy $r=370, p=0,003$), a to aj v jednotlivých indikátoroch, v optimizme ($r=472, p=0,001$), vo vďačnosti ($r=414, p=0,001$), ako aj v nadšení ($r=383, p=0,001$). Zdá sa, že chlapci prežívajúci šťastie sú optimistickejší, nadšenejší a viac prejavujúci vďačnosť. U žien-študentiek tieto súvislosti tak veľmi neplatia (optimizmus $r=293$, nadšenie $r=292$, vďačnosť $r=126$).

13/Dôvera v iných a prežívanie šťastia u študentov stredných škôl spolu nesúvisia, vzťah medzi týmito ukazovateľmi nie je vôbec silný. Je len stredne silný u študentiek ($r=0,318, p=0,011$) a veľmi slabý u študentov ($r=262, p=0,007$). Za pozornosť však stojí stredne silný vzťah medzi prežívaním šťastia a podporou rovesníkov u chlapcov ($r=0,377, p=0,001$) a istá väčšia súvislosť medzi šťastím a súdržnosťou rodiny u chlapcov než je tomu u dievčat (muži $r=269, p=0,006$, ženy $r=246$).

14/Alarmujúci je však výsledok medzi indikátorom podpora školy a prežívaním šťastia u študentov a študentiek. Súvislosť je tu slabá (muži $r=0,092$, ženy $r=192, p=0,05$). Opäť aj tento výsledok upozorňuje na isté rezervy v prístupoch stredných škôl ku svojim študentom.

15/Sledovanie korelácie medzi šťastím a emočnými kompetenciami vzhľadom na pohlavie ukázalo, že súvislosť je tu skutočne veľmi slabá, tento vzťah je výrazne nízky (muži $r=0,081$, ženy $r=0,061$) a štatisticky nevýznamný. Dokonca pri sledovaní jednotlivých psychologických indikátorov (empatia, regulácia emócií a sebaovládanie) je vzťah medzi šťastím a reguláciou emócií u žien nízky a záporný ($r=-0,174$). Možno sa domnievať, že študentky stredných škôl sú šťastnejšie, keď si nemusia sledovať a riadiť svoje emócie.

ŠKOLA, gymnázium, vs. stredná odborná škola

16/Na základe výsledkov výskumu ukazujúcich súvislosť medzi sociálno-emocionálnym zdravím a prežívaním šťastia stredoškolákov možno usudzovať, že rovnako ako u participantov z gymnázií, tak aj u študentov zo stredných odborných škôl je sila tohto vzťahu silná kladná (gymnázií $r=0,511, p=0,001$, SOŠ $r=0,509, p=0,001$), a teda môžeme konštatovať, že sociálno-emocionálne zdravie študentov stredných škôl veľmi úzko súvisí so subjektívnym prežívaním šťastia, šťastnejší študenti budú pravdepodobne aj duševne zdravší a pravdaže aj opačne, tí ktorí sú duševne zdraví prežívajú väčšie šťastie.

17/U študentov gymnázií je silný kladný vzťah medzi prežívaním šťastia a sebadôverou ($r=0,552, p=0,001$). Práve u týchto študentov je takmer rovnako silný kladný aj vzťah medzi

šťastím a sebedôverou ($r=0,547, p=0,001$) a tiež sebaúčinnosťou ($r=0,435, p=0,001$). Na rozdiel od gymnazistov, študenti stredných odborných škôl majú vzťah medzi sebadôverou a prežívaním šťastia menej silný ($r=0,338, p=0,003$) a rovnako tomu je aj v prípade špecifického psychologického indikátora sebedôvery ($r=0,354, p=0,002$). Celkovo však možno tvrdiť, že práve tí študenti vybraných stredných škôl, ktorí si veria a majú dobré sebedôvery, dokážu byť oveľa šťastnejší resp. šťastní študenti majú aj vyššie sebadôveru a sebedôvery.

18/U študentov stredných odborných škôl je prekvapujúco veľmi silný pozitívny vzťah medzi prežívaním šťastia a životnou angažovanosťou ($r=0,604, p=0,001$). Práve u týchto študentov SOŠ je takmer rovnako silný aj vzťah medzi šťastím a vďačnosťou ($r=0,527, p=0,001$) a šťastím a optimizmom ($r=0,517, p=0,001$), ako špecifickými psychologickými indikátormi zaangažovanosti. Na rozdiel od študentov SOŠ, študenti gymnázií majú vzťah medzi životnou angažovanosťou a prežívaním šťastia menej silný ($r=0,367, p=0,001$) a rovnako tomu je aj v prípade špecifických psychologických indikátorov (optimizmus $r=0,339, p=0,001$ a nadšením $r=0,289, p=0,005$). Celkovo však možno tvrdiť, že u študentov vybraných stredných odborných škôl je prežívanie šťastia spojené s optimizmom, nadšením a vďačnosťou, viac než je to u gymnazistov.

19/Aj v prípade vzťahu medzi prežívaním šťastia a emočnými kompetenciami (regulácia emócií, sebaovládanie a empatia) sa ako u študentov gymnázií, tak aj u študentov SOŠ preukázal veľmi slabý, takmer nulový vzťah, teda prežívanie šťastia nesúvisí u nich s kompetenciami v oblasti emócií.

20/Pri sile vzťahu medzi šťastím a dôverou v iných bola situácia iná, tu viac dominujú študenti žijúci na dedinách než študenti z mesta (dedina $r=0,413, p=0,001$, mesto $r=0,180, p=0,07$). Participanti z dedín majú silný vzťah medzi súdržnosťou rodiny a prežívaním šťastia ($r=0,403, p=0,001$), kým u študentov z miest je sila tohto vzťahu skutočne slabá, len $r=0,188$. V oboch skupinách stredoškolských študentov je však šťastie v stredne silnom vzťahu k podpore rovesníkov (dedina- $r=0,381, p=0,001$, mesto - $r=0,219, p=0,028$).

BYDLISKO, dedina vs. mesto

21/Silná súvislosť medzi sociálno-emocionálnym zdravím a prežívaním šťastia je aj v prípade premennej mesto-dedina, v prospech dediny ($r=0,597, p=0,001$, mesto $r=0,470, p=0,001$).

22/Študenti žijúci v meste majú silnejší vzťah medzi prežívaním šťastia a dimenziou sebadôvery ako študenti z dedín (mesto $r=0,499, p=0,001$, dedina $r=0,433, p=0,001$) a zároveň aj medzi šťastím a psychologickými indikátormi sebadôvery. Kým u študentov z dedín je silný vzťah medzi prežívaním šťastia a sebedôverou ($r=0,476, p=0,001$) a sebaúčinnosťou

($r=417, p=0,001$), u študentov z miest je to tiež sebavedomie ($r=468, p=0,001$) a vytrvalosť ($r=317, p=0,001$). Signifikancia je všade vysoká ($p=0,001$).

23/Pri sile vzťahu medzi šťastím a dôverou v iných bola situácia iná, tu viac dominujú študenti žijúci na dedinách než študenti z mesta (dedina $r=0,413, p=0,001$, mesto $r=0,180, p=0,07$). Participanti z dedín majú silný vzťah medzi súdržnosťou rodiny a prežívaním šťastia ($r=0,403, p=0,001$), kým u študentov z miest je sila tohto vzťahu skutočne slabá, len $r=0,188$. V oboch skupinách stredoškolských študentov je však šťastie v stredne silnom vzťahu k podpore rovesníkov (dedina- $r=0,381, p=0,001$, mesto - $r=0,219, p=0,028$).

24/Opäť v prípade vzťahu medzi prežívaním šťastia a emočnými kompetenciami (regulácia emócií, sebaovládanie a empatia) sa potvrdilo, že ako študenti z miest, tak aj študenti z dedín majú výrazne slabý vzťah, prežívanie šťastia u študentov z mesta a dediny teda nesúvisí s kompetenciami v oblasti emócií.

25/Vzťah medzi šťastím a životnou zaangažovanosťou je oveľa silnejší u študentov z dedín v porovnaní so študentmi z miest, a to ako v prípade celkovej životnej zaangažovanosti (dedina $r=0,589, p=0,001$, mesto $r=0,395, p=0,001$), tak aj v prípade jej špecifických psychologických indikátorov, akými sú optimizmus (dedina $r=0,552, p=0,001$, mesto $r=0,352, p=0,001$) alebo nadšenie (dedina $r=0,486$, mesto $r=0,277$).

RODINA, úplná rodina vs. neúplná rodina

26/Potvrdil sa veľmi silný vzťah medzi prežívaním šťastia a typom rodiny, a to bez ohľadu na to, či išlo o úplnú rodinu ($r=0,534, p=0,001$) a rodinu neúplnú ($r=0,486, p=0,001$), čiastočne v prospech úplnej rodiny. Zdá sa, že tí študenti, ktorí žijú v úplných rodinách sa cítia byť relatívne šťastnejšími než z neúplných rodín.

27/Sila vzťahu medzi šťastím a dôverou v seba je v prípade študentov z úplných rodín ($r=0,497, p=0,001$), tak aj študentov z neúplných rodín približne rovnaká, silná kladná ($r=0,426, p=0,004$). Rovnako je to aj v prípade jedného indikátora, a to sebavedomia (úplná rodina $r=0,467, p=0,001$, neúplná $r=0,410, p=0,006$). Avšak v prípade sebaúčinnosti existuje rozdiel v sile tohto vzťahu v prospech úplných rodín ($r=0,394, r=0,158, p=0,001$).

28/Vzťah medzi prežívaním šťastia a dôverou v iných je vzhľadom na typ rodiny slabý, a to aj v prípade čiastkových psychologických indikátorov. Za pozoruhodné považujeme stredne silný kladný vzťah medzi súdržnosťou rodiny a prežívaním šťastia v prípade študentov z úplných rodín ($r=0,363, p=0,001$), na rozdiel od študentov z neúplných rodín, kde táto súvislosť vôbec nie je ($r=0,073$), ale stredný silný je tu naproti tomu vzťah šťastie a podpora rovesníkov ($r=0,376, p=0,013$).

29/Skúmanie sily vzťahu medzi šťastím a emočnými kompetenciami ukázalo, že ako v prípade participantov z úplných aj neúplných rodín je rovnako tento vzťah slabý (úplné rodiny $r=0,116$, neúplné rodiny $r=-0,007$).

30/Sledovanie súvislosti medzi prežívaním šťastia a angažovanosťou v živote naproti tomu preukázalo relatívne silný vzťah, a to ako v prípade študentov z úplných ($r=0,486$, $p=0,001$), tak aj z neúplných rodín ($r=0,439$, $p=0,003$). Aj všetky psychologické ukazovatele tejto dimenzie majú stredne silný vzťah k šťastiu, najviac v prípade optimizmu v súvislosti z úplnými rodinami ($r=0,437$, $p=0,001$). Teda našli sme stredne silnú kladnú súvislosť medzi subjektívnym prežívaním šťastia pri životnej zaangažovanosti u študentov z úplných rodín, ako aj optimistickejšie ladenia.

ZÁVER

Sledovanie sociálno-emocionálneho zdravia prostredníctvom dotazníka SEHS-S, jeho dimenzií a korelácií s prežívaním šťastia u žiakov vybraných stredných škôl je výskumnou činnosťou, ktorá je prvá svojho druhu realizovaná na území Slovenskej republiky. Doposiaľ sa výskumy robili v Spojených štátoch amerických, Kórey, Litve a Japonsku. Dúfame, že okrem nových zistení týkajúcich sa úrovne sociálno-emocionálneho zdravia a prežívania šťastia u stredoškôľakov, prinesie tento výskum aj nové podnety pre ďalšie výskumy v predmetnej oblasti a tiež, že výsledky výskumu pripraví pôdu na standardizáciu dotazníku SEHS-S na podmienky slovenskej populácie.

Dotazník Sociálno-emocionálneho zdravia SEHS-S, ako sa aj v tomto výskume ukázalo, poskytuje vhlad do psychologických schém žiakov-probandov výskumu a umožňuje po analýze výsledkov ukázať, ako optimálne formovať ich osobnosť, v ktorých oblastiach duševného zdravia a v ktorých sociálno-emocionálnych kompetenciách sú ich silné stránky a v ktorých indikátoroch majú rezervy či nedostatky. Výsledky dotazníka SEHS-S poskytujú významnú informáciu tiež o študentoch, ktorí sú problémoví a rizikoví. Treba mať však stále na pamäti, že všetci študenti napriek rôznorodej úrovni duševného zdravia, majú silné stránky, potenciality, ktoré sa dotazníkom dajú identifikovať a následne ďalej rozvíjať k optimálnemu stavu a vývinu.

Je zrejmé, že zistenia týkajúce sa sociálno-emocionálneho zdravia a jeho indikátorov u študentov stredných škôl môžu následne slúžiť na prípravu a vypracovanie efektívnych preventívnych a intervenčných programov smerujúcich na zvyšovanie duševného zdravia žiakov, ich sebadôvery, dôvery v iných, emocionálnej kompetencie a životnej zaangažovanosti ako významných predpokladov ich úspechov v osobnom aj pracovnom živote.

LITERATÚRA

Furlong, M. J., You, S., Renshaw, T. L., Smith, D. C., & O'Malley, M. D. (2014). Preliminary development and validation of the Social and Emotional Health Survey for secondary students. *Social Indicators Research*, Dostupné na: 10.1007/s11205-013-0373-0

Health 2020: The European policy for health and well-being. Dostupné na:

<http://www.euro.who.int/en/topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being/abo>

Lyubomirsky, S., Lepper, H. (1999). *A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation*. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha : Portál.

Kontakt:

Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.

Mgr. Erik Radnoti, PhD.

PhDr. Veronika Bisaki

Paneurópska vysoká škola

Fakulta psychológie

email: eva.gajdosova@paneurouni.com