

## **UPLATNENIE PRVKOV POZITÍVNEJ PSYCHOLÓGIE V PRÁCI ŠKOLSKÉHO PSYCHOLÓGA**

*Janka PILKOVÁ, Marta VALIHOROVÁ*

Katedra psychológie PF UMB, Banská Bystrica, Slovakia

**Abstrakt:** Príspevok pojednáva o prvkoch pozitívnej psychológie a ich uplatnení pri poznávaní duševného zdravia žiakov základných a stredných škôl školským psychológom. Pozitívny pohľad na duševné zdravie je reprezentované vnímaním seba a subjektívnou pohodou. Na zistenie sebahodnotenia žiakov sme použili dotazník vnímania seba. Subjektívnu pohodu sme merali pomocou dotazníka emocionálnej a habituálnej pohody (SEHP). Výsledky poukázali na rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v sebahodnotení a v subjektívnej pohode. Dievčatá majú nižšie sebahodnotenie, prežívajú viac negatívnych emócií. Výsledky poukazujú aj na rozdiely medzi žiakmi 14 ročnými a 16 ročnými. 16 roční vyššie skórujú v negatívnych emóciách. Výsledky nám tiež ukázali, že existuje vzťah medzi sebahodnotením a subjektívnou pohodou. Čím je sebahodnotenie žiakov nižšie, tým viac negatívnych emócií prežívajú. Chlapci majú celkovo lepšie duševné zdravie ako dievčatá a mladší žiaci majú lepšie duševné zdravie ako starší žiaci. Za limit realizovaného výskumu považujeme skutočnosť, že sme úroveň duševného zdravia zisťovali len prostredníctvom dvoch dotazníkov na zisťovanie sebahodnotenia a subjektívnej pohody. Vhodnejšie a prínosnejšie by bolo zisťovať duševné zdravie komplexnejšie a teda dotazníkom, ktorý je vytvorený na zistenie celkového duševného zdravia žiakov (SEHP S), ktorý bol však v čase realizácie výskumu v štádiu verifikovania a tvorby noriem pre slovenskú populáciu. Pre nás bol žiaľ nedostupný. Pre prax považujeme za významné poukázať na činnosť školského psychológa na škole, pretože práve on zabezpečuje žiakom informovanosť v súvislosti s duševným zdravím a participuje aj na jeho podpore u žiakov.

**Kľúčové slová:** *pozitívna psychológia, duševné zdravie, školský psychológ, vnímanie seba, subjektívna pohoda*

**Title of the study:** *APPLICATION ELEMENTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY  
IN THE WORK OF SCHOOL PSYCHOLOGIST*

**Abstract:** The paper deals with the issue of positive psychology and its application in the cognition of the mental health of pupils of elementary and secondary schools by the school psychologist. A positive view of mental health is represented by self-perception and subjective well-being. We used a self-assessment questionnaire to find out the self-assessment of pupils. Subjective well-being was measured using the Emotional and Habitat Welfare (SEHP) questionnaire. The results showed the difference between boys and girls in self-reflection, subjective well-being. Girls have lower self-esteem, they experience more negative emotions. The results also show the differences between 14 year old and 16 year old pupils. Over 16 years, they score in negative emotions. The results have shown us that there is a relationship between self-esteem and subjective well-being. The lower the self-evaluation, the more negative emotions the pupils are experiencing. Boys generally have better mental health than girls, and younger pupils have a better mental health than older pupils. We consider the limit of research to be the fact that we have found a level of mental health through two questionnaires for self-assessment and subjective well-being. It would be more appropriate and beneficial to find mental health more complex and hence a questionnaire designed to identify the overall mental health of pupils (SEHP S), which was at the time of research at the stage of verification and standardization for the Slovak population. For us it was sadly inactive. We consider the practice to be an important reference to the activity of a school psychologist in school because it is just

about providing pupils with information about the mental health of pupils and also participating in their support.

**Key words:** *positive psychology, mental health, school psychologist, self-perception, subjective wellbeing*

## ÚVOD

V školskom prostredí sa čoraz častejšie vyskytujú negatívne javy (záškoláctvo, šikanovanie, kyberšikanovanie, experimentovanie s alkoholom, či fajčením), ktorých zvyšujúci sa výskyt vzbudzuje nepokoj u rodičov žiakov, ako aj u samotných pedagógov a odborných zamestnancov pracujúcich na školách (Smiková, 2008; Pétiová, 2014). Narážame taktiež na fakt, ktorý s negatívnymi javmi úzko súvisí a to je úroveň reziliencie, ktorá poukazuje na to, nakoľko sú žiaci schopní zvládať uvedené, pre nich rizikové situácie (Kandráčová, Žolnová, 2015). Na rezilienciu v bežnej praxi má vplyv úroveň sebahodnotenia žiakov ako aj ich subjektívna pohoda, ktorým sa venujeme aj v kontexte realizovaného výskumu. Gajdošová (2017) v súvislosti s negatívnymi javmi poukazuje na potrebu podpory, posilnenia ako aj rozvíjania duševného zdravia (z pohľadu pozitívnej psychológie), ktoré stojí za kvalitou školy. Školy, ktorá poskytuje tzv. nový trend, postavený na budovaní sily a rozvoja potenciality osobnosti, v zmysle rozvoja jeho pozitívnych stránok. Slezáčková, 2012, vyzdvihuje ako pozitívny moment práve fungujúce spoločenstvo a inštitúcie, ktoré podľa nej tvoria základ vedeckej pozitívnej psychológie. Ide napríklad o rodinu, triedny kolektív v škole, súkromné firmy alebo verejné inštitúcie. Zhodujeme sa s názorom Gajdošovej (2017) a Slezáčkovej (2012) a na pozadí pozitívneho duševného rozvoja vnímame ako významný vplyv školského psychológa, ktorý ako odborný zamestnanec pracujúci na škole poskytuje individuálne, skupinové alebo hromadné poradenstvo. Cieľom jeho odbornej práce je pritom podpora zdravého osobnostného vývinu žiakov a ich duševného zdravia (Valihorová, Gajdošová, 2009), ktorého súčasťou je aj poznávanie jeho úrovne. V súvislosti s duševným zdravím si spomenieme niekoľko základných informácií, ktoré rešpektujeme a vychádzame z nich pri úvodom vymedzení ako aj realizovanom výskume zameranom na čiastkové poznávanie duševného zdravia, ktoré je reprezentované sebahodnotením a subjektívnou pohodou.

### *Duševné zdravie*

Duševné zdravie je WHO 2005 charakterizované ako „stav pohody (well-being), pri ktorom človek realizuje vlastné schopnosti, dokáže zvládnuť záťaž, vie produktívne pracovať a je prospešný pre spoločnosť“. Duševné zdravie teda môžeme zjednodušene definovať ako neprítomnosť duševnej poruchy. V priebehu života sa mení a môžeme ho opísať ako stav keď sú naše duševné pochody v optimálnej miere, pričom je ovplyvniteľné mnohými faktormi ako dedičnosť, rodina, skupina ľudí v našom okolí. Duševné zdravie sa stáva naliehavou a dôležitou témou, čo potvrdzuje aj Liga za duševné zdravie (2011) alebo aj Národná správa o zdraví (2014), odkiaľ sa môžeme dozvedieť o zdravotnom správaní školopovinných žiakov vo veku 11, 13 a 15 rokov v rámci projektu Health Behavior in School Age Children (HBSC). Cieľom je monitorovať celkové zdravie žiakov (Pilková, 2017).

### *Subjektívna pohoda a sebahodnotenie*

Subjektívna životná pohoda (well-being) je definovaná ako „kognitívne a emocionálne vyhodnotenie vlastného života“ (Diener, Lucas, Oishi, 2002, podľa Křivohlavý, 2004, s. 181). Badburn hovorí, že „subjektívna pohoda je subjektívne prežívaný stav, vyplývajúci z individuálnej skúsenosti osoby počas každodenného života, pričom výsledný stav je súčtom pozitívnych a negatívnych epizód“ (Džuka, Brandstätter, 1995, podľa Pašková, 2009, s.21). Ďalej je charakterizovaná subjektívna pohoda ako emocionálny systém, ktorý hodnotí

podmienky vlastného života (Džuka, 2004). Duševná pohoda je posúdenie toho, ako je človek spokojný so svojim životom a tiež je definovaná prítomnosťou pozitívnych emócií a neprítomnosťou negatívnych emócií (Blatný, 2001).

Z výskumu subjektívnej pohody vysokoškolákov, ktorej sa zúčastnilo 326 respondentov, vyplýva, že existuje významný rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v prežívaní pozitívnych a negatívnych emócií. Tiež vyplynulo, že dievčatá, častejšie prežívajú negatívne emócie, ako chlapci a to napríklad strach a hnev. Naopak chlapci skôr prežívajú pozitívne emócie (Pašková, 2009). Výskum Brzáková Krelová (2013) zameraný na subjektívnu pohodu u adolescentov, preukázal, že chlapci dosiahli vyššie skóre pri pozitívnych emóciách a dievčatá vyššie skóre v negatívnych emóciách. Vo vzťahu subjektívnej pohody a veku existujú výskumy, ktoré hovoria o tom, že mladší ľudia sú spokojnejší a šťastnejší vo viacerých oblastiach ako starší ľudia (Neugarten, Havighurst, Tobin, 1961; Wilson, 1967; Lašek, 2004, podľa Pašková, 2009). Za dôležité považujeme neopomenúť aj pojem vnímanie seba, ktoré súvisí s našou subjektívnou pohodou. Pojem vnímanie seba podľa Ruisela (2008, s.48) „*je súbor presvedčení a poznatkov, ktoré má človek o sebe a ktorý súčasne reguluje spracovávanie informácií o sebe.*” Sebahodnotenie predstavuje mentálnu reprezentáciu vnímania vzťahu k sebe. Človek už ako dieťa si vytvára nejaký obraz o sebe (Pašková, 2009). Sebahodnotenie podľa Kosovej (2002) je vzťah, ktorý človek prechováva k sebe, v tom vzťahu sú zahrnuté názory voči sebe a tiež aj ako jedinec hodnotí svoje možnosti, vlastnosti, schopnosti v porovnaní s ostatnými ľuďmi.

Výsledky zisťovania úrovne duševného zdravia žiakov v školskom prostredí reprezentovaného hodnotením celkového zdravotného stavu, vitalitou, duševným zdravím a subjektívnou pohodou následne porovnanie vzhľadom na vek, a rod respondentov poukazujú, že viac ako 59% opýtaných respondentov hodnotilo svoje zdravie ako vynikajúce alebo veľmi dobré. Signifikantné vekové rozdiely sa zistili v subjektívnej pohode. Ako u chlapcov, tak aj u dievčat sa subjektívna pohoda zhoršuje vekom. Rodové rozdiely však neboli jednoznačné (Šlěšková a kol., 2004).

Duševné zdravie je dané tým, ako sme spokojní so svojim vlastným životom. Životná spokojnosť je spojená s tým, ako hodnotíme vlastnú osobu. Výskum Blatného poukázal na výsledky, že chlapci majú vyššiu úroveň sebahodnotenia ako dievčatá (Blatný, 2001). Veľa výskumov sa zaoberá vzťahom sebahodnotenia a zdravia človeka. Nízke sebahodnotenie sa spája aj so sociálnou úzkosťou a v niektorých štúdiách aj s depresiou (De Jong, 2012, Jordan, 2012, podľa Tomšík, 2014). Jordan (2013) vo svojom výskume tvrdí, že osoby s vysokým sebahodnotením, sú menej náchyľnejšie k depresívnym symptómom ako osoby s nízkym sebahodnotením (Tomšík, 2014). Vysoké sebahodnotenie súvisí s dobrým zdravím, spokojnosťou a subjektívnym pocitom pohody. Nízke sebahodnotenie je spojené s rizikovým zdravotným správaním a problémami ako je depresia, úzkosť, poruchy príjmu potravy a suicidálne tendencie (Fialová, 2001, podľa Tomšík, 2014).

Čo sa týka subjektívnej pohody a výskumu v tejto oblasti, medzi chlapcami a dievčatami existuje významný rozdiel v prežívaní pozitívnych a negatívnych emócií. Dievčatá, častejšie prežívajú negatívne emócie. Naopak chlapci skôr prežívajú pozitívne emócie (Pašková, 2009). Porovnateľný výsledok sa objavil aj v ďalšom výskume (Brzáková Krelová, 2013). Subjektívna pohoda sa prejavuje u mladších ľudí tým, že majú tendenciu byť spokojnejší a šťastnejší ako starší ľudia (Pašková, 2009).

## **CIEĽ A METÓDA VÝSKUMU**

Cieľom realizovaného výskumu bolo zistiť úroveň ako aj súvislosti duševného zdravia, zastúpeného sebahodnotením a subjektívnou pohodou u žiakov základných a stredných škôl. Taktiež nás zaujímala existencia rozdielov v miere prežívania negatívnych a pozitívnych emócií z hľadiska pohlavia, ako aj veku uvedenej kategórie žiakov. Naše výskumné snaženie sa orientovalo aj na sebahodnotenie žiakov a prípadnú existenciu rozdielov v danej premennej

u žiakov z hľadiska pohlavia a veku. Z hľadiska výskytu súvislostí sme sa orientovali na pozitívnu a negatívnu súvislosť medzi sebahodnotením a pozitívnymi a negatívnymi emóciami subjektívnej pohody u žiakov základných a stredných škôl.

Výskumnú vzorku tvorilo 188 žiakov základných a stredných škôl Banskobystrického kraja. Z celkového počtu respondentov bolo 93 chlapcov a 95 dievčat. Z hľadiska veku boli žiaci zastúpení nasledovne: 60 žiakov vo veku 14 rokov, 69 žiakov vo veku 15 rokov, 59 žiakov vo veku 16 rokov. Uvedeným respondentom bola osobne administrovaná výskumná batéria, ktorá pozostávala z nasledovných metodík zameraných na mapovanie pozitívnych stránok osobnosti.

- Dotazník vnímania seba RSES (Rosenbergová škála sebahodnotenia)
- Dotazník emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody SEHP

Dotazník vnímania seba RSES (Rosenbergová škála sebahodnotenia), obsahuje 10 položiek, s ktorými respondenti vyjadrujú svoj súhlas alebo nesúhlas na Likertovej škále. Uvedený dotazník meria globálne sebahodnotenie, čiže pozitívny alebo negatívny postoj k sebe samému ako celku.

Dotazník emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody SEHP, ktorý meral emocionálnu a habituálnu subjektívnu pohodu, rozlišuje frekvenciu pozitívnej a negatívnej stránky prežívania. Zisťuje, ako často jednotlivci prežívajú stavy v časovom intervale, pričom sú rozdelené na pozitívne a negatívne rozpoloženie (Džuka, Dalbert, 2002). Dotazník je tvorený subškálami, ktoré zisťujú frekvenciu prežívania pozitívnych a negatívnych emocionálnych stavov. Pozitívne prežívanie je sýtené pôžitkom, telesným zdravím, sviežosťou, radosťou a šťastím. Negatívne prežívanie je sýtené hnevom, pocitom viny, hanbou, strachom, bolesťou a smútkom.

## VÝSLEDKY

Priemer sebahodnotenia žiakov bol 28,02, čo predstavuje normálne sebahodnotenie. Výsledky deskriptívnej štatistiky sú uvedené v tabuľke 1.

*Tabuľka 1 Sebahodnotenie žiakov*

Priemer	Medián	Štandardná odchýlka	Minimálna hodnota	Maximálna hodnota	Skewness	Kurtosis
28,02	28,5	4,956	14	38	-0,338	-0,249

### Rozdiel v sebahodnotení u dievčat a u chlapcov

Signifikancia má hodnotu  $\leq 0,05$  na hladine významnosti 0,000. Z výsledku môžeme konštatovať, že medzi chlapcami a dievčatami existuje štatisticky významný rozdiel v prospech chlapcov. Výsledky sú uvedené v tabuľke 2.

*Tabuľka 2 Rozdiel v sebahodnotení u dievčat a u chlapcov*

Pohlavie	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
			F	Sig.	T	Sig.
Dievčatá	95	26,27	3,014	0,084	-5,218	*0,000
Chlapci	93	29,81				

### Rozdiel v sebahodnotení žiakov základných a stredných škôl

Signifikancia má hodnotu 0,683, čo indikuje, že medzi žiakmi základných a stredných škôl neexistuje štatisticky významný rozdiel v sebahodnotení. Výsledky prezentuje tabuľka 3.

Tabuľka 3 Rozdiel v sebahodnotení žiakov základných a stredných škôl

Stupeň školy	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
			F	Sig.	t	Sig.
ZŠ	98	28,16	0,26	0,611	0,409	0,683
SŠ	90	27,87				

#### Úroveň sebahodnotenia žiakov z hľadiska veku

Výskumný súbor bol rozdelený na tri skupiny, a to žiakov vo veku 14, 15 a 16 rokov. Na základe deskriptívnej štatistiky sme konštatovali normálne rozloženie. Pre porovnanie sme využili Studentov T-test pre skupinu 14 a 15 ročných, 15 a 16 ročných a 14 a 16 ročných. Výsledky uvedené v tabuľke 4. poukazujú na zistenie, že *sebahodnotenie sa neznižuje na základe narastajúceho sa veku.*

Tabuľka 4 Sebahodnotenie podľa veku žiakov

Vek	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
			F	Sig.	T	Sig.
14 rokov	60	28,38	0,576	0,449	0,093	0,926
15 rokov	69	28,3				
Vek	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
15 rokov	69	28,3	1,233	0,269	1,129	0,261
16 rokov	59	27,32				
Vek	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
14 rokov	60	28,38	0,11	0,74	1,119	0,265
16 rokov	59	27,32				

#### Subjektívna pohoda u chlapcov a dievčat

Predpokladali sme, že u dievčat sa objavia negatívne emócie vo väčšej miere ako u chlapcov. A naopak, že sa u chlapcov objavia pozitívne emócie vo väčšej miere ako u dievčat. Preto sme uskutočnili deskriptívnu štatistiku pri pozitívnych a negatívnych emóciách z hľadiska pohlavia.

#### Negatívne emócie u chlapcov a dievčat

Z výsledku môžeme konštatovať, že *medzi chlapcami a dievčatami existuje štatisticky významný rozdiel v prežívaní negatívnych emócií v prospech dievčat.* Dievčatá teda vo väčšej miere prežívajú negatívne emócie ako chlapci. Výsledky sú uvedené v tabuľke 5.

*Tabuľka 5 Prežívanie negatívnych emócií u chlapcov a dievčat*

Pohlavie	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
			F	Sig.	T	Sig.
Dievčatá	95	18,42	1,38	0,242	4,97	*0,000
Chlapci	93	15,45				

### **Pozitívne emócie u chlapcov a dievčat**

Signifikancia v tomto prípade má hodnotu 0,014. Čo znamená, že medzi chlapcami a dievčatami existuje štatisticky významný rozdiel v prežívaní pozitívnych emócií v prospech chlapcov. Chlapci teda vo väčšej miere prežívajú pozitívne emócie ako dievčatá. Výsledky sú uvedené v tabuľke 6.

*Tabuľka 6 Prežívanie pozitívnych emócií u chlapcov a dievčat*

Pohlavie	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
			F	Sig.	T	Sig.
Dievčatá	95	15,98	0,584	0,446	-2,468	0,014
Chlapci	93	17,37				

### **Negatívne emócie u žiakov 14 a 16 ročných**

Tak ako pri sebahodnotení sme aj pri subjektívnej pohode chceli zistiť, či vekom narastajú negatívne emócie u žiakov. Porovnali sme dve skupiny žiakov a to 14 ročných a 16 ročných. Signifikancia 0,013, čo poukazuje na to, že medzi 14 a 16 ročnými žiakmi existuje štatisticky významný rozdiel v negatívnych emóciách v prospech 16 ročných. 16 roční žiaci skórujú vyššie v negatívnych emóciách ako 14 roční žiaci. Výsledky sú uvedené v tabuľke 7.

*Tabuľka 7 Negatívne emócie u 14 a 16 ročných žiakov*

Vek	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
			F	Sig.	T	Sig.
14 rokov	60	15,75	3,106	0,081	-2,512	0,013
16 rokov	59	17,75				

### **Pozitívne emócie u žiakov 14 a 16 ročných**

Signifikancia 0,043 indikuje, že medzi 14 a 16 ročnými žiakmi existuje štatisticky významný rozdiel v pozitívnych emóciách v prospech 16 ročných. 16 roční žiaci skórujú vyššie v pozitívnych emóciách ako 14 roční žiaci. Výsledky sú uvedené v tabuľke 8.

*Tabuľka 8 Pozitívne emócie u 14 a 16 ročných žiakov*

Vek	n	AM	Levenov test		Studentov T-test	
			F	Sig.	T	Sig.
14 rokov	60	15,87	4,206	0,043	-2,043	0,043
16 rokov	59	17,34				

### **Vzťah sebahodnotenia a subjektívnej pohody**

Ďalším cieľom výskumu bolo analyzovať vzťah subjektívnej pohody a sebahodnotenia. Venovali sme sa vzťahu sebahodnotenia a pozitívnych emócií a vzťahu sebahodnotenia a negatívnych emócií. Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že medzi sebahodnotením a pozitívnymi emóciami existuje stredne silný pozitívny vzťah ( $r = 0,354$ ) na hladine významnosti  $p \leq 0,001$  ( $p = 0,000$ ). Takisto môžeme konštatovať, že medzi sebahodnotením

a negatívnymi emóciami existuje stredne silný negatívny vzťah ( $r = -0,360$ ) na hladine významnosti  $p \leq 0,001$  ( $p = 0,000$ ). Výsledky sú uvedené v tabuľke 9 a 10.

Tabuľka 9 Vzťah sebahodnotenia a pozitívnych emócií

Prvky duševného zdravia	n	Sig.	Pearsonova korelácia
Sebahodnotenie	188	*0,000	0,354
Pozitívne emócie			

Tabuľka 10 Vzťah sebahodnotenia a negatívnych emócií

Prvky duševného zdravia	n	Sig.	Pearsonova korelácia
Sebahodnotenie	188	*0,000	-0,360
Negatívne emócie			

## DISKUSIA

Vo výskume zameranom na poznávanie prvkov duševného zdravia žiakov – sebahodnotenie a subjektívna pohoda, v kontexte pozitívnej psychológie sme zistili, že medzi chlapcami a dievčatami existuje rozdiel v sebahodnotení v prospech chlapcov. Vo výskume Blatný (2001) zistil taktiež signifikantný rozdiel medzi chlapcami a dievčatami, s tým, že chlapci prejavovali vyššiu úroveň sebahodnotenia. Chlapci si väčšinou viac veria, majú vyššie sebavedomie v tomto veku a dievčatá majú nízke sebavedomie a často sa hodnotia v tomto veku negatívne a potrebujú pozitívne hodnotenie z prostredia (Gečevová, 2016). Vysoké sebahodnotenie u chlapcov by malo súvisieť aj s dobrým zdravím, spokojnosťou a subjektívnym pocitom pohody (Fialová, 2001, podľa Tomšík, 2014). Blatný, Osecká, Macek (1994, 1997, 1998, 2000, 2001, 2003) vo viacerých výskumoch potvrdili, že: chlapci majú vyššie sebahodnotenie a sú spokojnejší so svojím životom, ako dievčatá, sú však menej otvorení voči novým skúsenostiam a menej svedomití ako dievčatá (Gereková, Schuller, 2004). Medzi chlapcami a dievčatami sme preukázali rozdiel v prežívaní negatívnych emócií v prospech dievčat. Z hľadiska pohlavia sme taktiež zistili existenciu rozdielu v prežívaní pozitívnych emócií v prospech chlapcov. Rovnaký výsledok zaznamenala aj Pašková (2009). Dievčatá, častejšie prežívajú negatívne emócie. Prežívajú viac strachu a smútku ako chlapci. Sú menej spokojné so svojím telesným zdravím a celková spokojnosť je nižšia. Naopak chlapci skôr prežívajú tie pozitívne emócie. Sú celkovo spokojnejší. V ďalšom výskume sa objavil tiež signifikantný rozdiel v pozitívnych emóciách v prospech chlapcov (Brzáková Krelová, 2013). Vyššiu životnú spokojnosť mužov uvádza aj Selg 1994 (Pašková, 2009). Najväčšie rozdiely sa objavili pri negatívnych emóciách ako pocity viny, bolesť, smútok, strach a všetko v prospech dievčat. Dievčatá viac prejavujú navonok svoj strach ako chlapci, tí sa snažia svoj strach v tomto veku zakryť. Tak isto dievčatá prežívajú intenzívnejšie bolesť a smútok, sklamanie ako chlapci.

Ďalej sme sa snažili zistiť, či narastajú negatívne a pozitívne emócie s vekom žiakov. Porovnali sme skupiny 14 a 16 ročných žiakov, u ktorých sme zaznamenali štatisticky významný rozdiel v prospech starších, teda 16 ročných žiakov a to rovnako pri negatívnych ako aj pri pozitívnych emóciách. Môžeme teda konštatovať, že čím sú žiaci starší, tým viac prežívajú negatívne ale rovnako aj pozitívne emócie. Podľa výskumu Paškovej (2009) sa subjektívna pohoda prejavuje u mladších ľudí tým, že majú tendenciu byť spokojnejší a šťastnejší ako starší ľudia, čo predstavuje tendenciu, že negatívne emócie budú vekom stúpať. Podľa longitudinálnej štúdie Schillinga (2003) sa potvrdila stabilita životnej spokojnosti a subjektívnej pohody bez ohľadu na vek (Pašková, 2009). Diener (1984) sa snažil objasniť uvedenú nejednotnosť v zisteniach ohľadom veku a subjektívnej pohody, s tým, že pri porovnávaní výsledkov pri skupinách vekovo heterogénnych, mohli byť intervaly medzi vekovými kategóriami príliš malé (Pašková, 2009). Keďže sme porovnávali 14 a 16 ročných žiakov, vznikol výsledok, ktorý poukázal na nárast negatívnych aj pozitívnych emócií.

Pri otázke vzťahu subjektívnej pohody a sebahodnotenia Blatný (2001) uviedol, že jedným z hlavných predpokladov subjektívnej pohody, životnej spokojnosti je pozitívne hodnotenie vlastnej osoby. Medzi sebahodnotením a životnou spokojnosťou teda existuje vzťah, avšak nie sú to totožné pojmy, pretože je rozdiel byť spokojný so sebou, a byť napr. nespokojný zo svojim životom alebo naopak (Pašková, 2009). Avšak preukázalo sa, že tieto vzťahy nemôžu byť všeobecne platné pre celú populáciu. Vo výskume Blatného (2001) majú osoby s vysokým sebahodnotením dobrú psychickú odolnosť, dominanciu, vedia aktívne riešiť problémy a nemajú sklon k sebaobviňovaniu, naopak životná spokojnosť je spojená s afiliantnými charakteristikami a pri stresujúcich situáciách vyhľadávajú pozitívnych aspektov. Z výskumu Brzákovej, Krelovej (2013) vyplýva, že adolescenti, ktorí majú vyššie sebahodnotenie, častejšie prežívajú aj pozitívne emócie ( $p=0,004$ ), v našom prípade  $p=0,000$ . To znamená, že ak sa žiaci hodnotia pozitívne prežívajú aj pozitívne emócie, ako radosť, šťastie, telesné zdravie atď. Majú dobré sebavedomie, majú k sebe pozitívny vzťah, čo podporuje zdravý rozvoj ich osobnosti. Takisto sa to prejavilo aj pri korelácii negatívnych emócií a sebahodnotenia ( $p=0,005$ ), v našom prípade  $p=0,000$ . Sebahodnotenia je vo vzťahu aj s pozitívnymi aj negatívnymi emóciami.

## **ZÁVER**

Duševné zdravie je dôležitou podmienkou života. Kládie dôraz na to, aby sa človek dobre cítil, aby pozitívne prijal seba, ale aj ostatných, aby mal pozitívne myslenie, vedel prežívať šťastie a pohodu, aby neupadol do pocitu úzkosti a strachu alebo až do depresie. Prvky duševného zdravia reprezentované sebahodnotením a subjektívnou pohodou žiakov má v rukách z hľadiska poznania ako aj podpory práve školský psychológ, ktorý môže už počas plánovania svojho ročného pôsobenia naplánovať jednomesačnú činnosť (október – 10.10. Medzinárodný deň duševného zdravia) venovanú tejto problematike. Veríme, že si čoraz viac školských psychológov zaradí do ročného plánu činností aj problematiku poznávania duševného zdravia žiakov. Po poznávaní danej oblasti tak vytvorí adekvátne východisko pre prípadné zahájenie individuálne alebo skupinovej intervencie.

## **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

- BLATNÝ, M. (2001). Osobnostní determinanty sebahodnocení a životní spokojnosti: mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45 (č.5), 2001. s. 385-392
- BLATNÝ, M., OSECKÁ, L. (1997). Struktura globálního vztahu k sobe : Analýza Rosenbergovy škály sebahodnocení – replikace. *Československá psychologie*, 61 (č.6), 1997. s. 481-486.
- BRZÁKOVÁ-KRELOVÁ, B. (2013). *Subjektívna pohoda adolescentov a jej vzťah k sebahodnoteniu* : diplomová práca. Olomouc: UP, 2013. 92 s.
- DŽUKA, J., DALBERT, C. (2002). Vývoj a overenie validity škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). *Československá psychologie*, 46 (č.3), 2002. 243–250 s.,
- GAJDOŠOVÁ, E. (2017). *Školský psychológ ako aktér podpory duševného zdravia detí v školách*. 2017, [cit. 2018-04-05] Dostupné na internete: <<https://www.komposyt.sk/files/Gajdosova,%20skolsky%20psycholog.pdf>>
- GAJDOŠOVÁ, E. (2016). Politika zdravia EÚ a v SR v kontexte podpory duševného zdravia žiakov prostredníctvom služieb školských psychológov. *Pedagogická revue*, 2016, 63 (1-2)
- GAJDOŠOVÁ, E., BISAKI, V. (2015). Rola školského psychológa v kontexte pozitívnej psychológie. *Školský psychológ*, [online]. 2015, vol. 16, no. 2 [cit. 2017-04-05] Dostupné na internete: <<http://www.testforum.cz/domains/testforum.cz/index.php/skolnipsycholog/article/view/117/95>>
- GEČEOVÁ, E. (2016). *Hodnotenie a sebahodnotenie žiakov 2.stupňa ZŠ a SŠ* : bakalárska práca. Banská Bystrica: UMB, 2016. 47 s.



- GEČEOVÁ, E. (2018). *Prvky pozitívnej psychológie a ich uplatnenie pri poznávaní duševného zdravia žiakov*. Banská Bystrica: UMB, 2018. 81s.
- GEREKOVÁ, E., SCHULLER S.I. (2004). *Vplyv sociálno-psychologického výcviku na sebahodnotenie chlapcov, dievčat a stabilita*. 2004, [cit. 2018-04-05] Dostupné na internete: <<https://cmeps.ecn.cz/pd/2004/texty/pdf/gerekova.pdf>>
- KANDRÁČOVÁ, M., ŽOLNOVÁ J. (2015). *Reziliencia žiakov s problémovým správaním*. Dostupné na: <[https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Zolnova3/subor/Kandracova\\_Zolnova.pdf](https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Zolnova3/subor/Kandracova_Zolnova.pdf)>
- KOSOVÁ, B. (2002). *Hodnotenie ako prostriedok humanizácie školy*, 3.vyd. Banská Bystrica: Metodické centrum, 2002.
- KOŠČ, M. (2006). *Základy psychológie*. 6. vyd. Bratislava: SPN- Mladé letá, 2006. 118 s. ISBN 80-10-00957-1
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 200 s. ISBN 80-71-78-835-X
- PAŠKOVÁ, L. (2009). *Subjektívna pohoda vysokoškolských študentov*. Banská Bystrica: UMB PF, 2009. 87 s. ISBN 978-80-8083-818-8
- PAŠKOVÁ, L. (2011). *Životná zmyslupnosť ako prediktor subjektívnej pohody adolescentov*. Banská Bystrica: UMB PF, 2011. 86 s. ISBN 978-80-557-0261-2
- PÉTIOVÁ, M. (2014). *Šikanovanie v základných a stredných školách*. Záverečná správa z výskumu. Bratislava, CVTI SR 2014.
- PILKOVÁ, J. (2017). *Participácia školského psychológa na podpore duševného zdravia žiakov*. *Školský psychológ*, 18 (č.1), [online]. 2017, s.50-54., [cit. 2018-04-19]. Dostupné na internete: <[file:///C:/Users/Ena/Downloads/142-540-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Ena/Downloads/142-540-1-PB%20(1).pdf)>
- RUISEL, I. (2008). *Osobnosť a poznávanie*. Bratislava: Ikar, 2008. 256 s. ISBN 978-80-5511559-3
- SELIGMAN, M.E., STEEN. T. A., PARK, N., PETERSON, CH. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. *American Psychologist*, [online]. 2005, vol.60, no.5 [cit. 2018-01-09] Dostupné na internete: <<http://psycnet.apa.org/record/2005-08033-003>>
- SIEBERER, U. a kol. (2012). *Health-related quality of life and mental health of children and adolescents in German: results from the German HBSC Study 2006-2010*. In *Gesundheitswesen*, [online]. 2012, [cit. 2017-10-08] Dostupné na internete: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22836889>>
- SMIKOVÁ, E. (2006). *Niektoré výsledky prieskumu šikanovania na základných a stredných školách*. In Heller, D., Mertin, V., Sobotková, I.(Eds.). *Prožívaní sebe a měnícího se světa*. Praha: Psychologický ústav AVČR, ČMPS a Katedra psychologie FFUP
- SLEZÁČKOVÁ, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií – nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8
- ŠLEŠKOVÁ, M., SALONNA, F., MADARÁSOVÁ GECKOVÁ, A., DIJK, J.P., GROOTHOFF, J. (2004). *Niektoré aspekty duševného zdravia mladých ľudí v Košickom kraji*, 2004, [cit. 2018-02-16] Dostupné na internete: <<https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Dzuka3/subor/55.pdf>>
- TOMŠÍK, R. (2014). *Rozdiely v sebahodnotení študentov v európskej dimenzii*. *Paidagogos*, [online]. 2014, [cit. 2018-03-17] Dostupné na <<http://www.paidagogos.net/issues/2014/2/article.php?id=3>>
- TOV, W., DIENER, E. (2013). *Subjective Well-being*. [online]. 2013, [cit. 2018-02-01] Dostupné na internete: <[http://ink.library.smu.edu.sg/sooss\\_research/1395/](http://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/1395/)>
- VALIHOROVÁ, M., GAJDOŠOVÁ, E. (2009). *Kapitoly zo školskej psychológie*. 2.vyd. Banská Bystrica: UMB PF, 2009. 123 s. ISBN 978-80-8083-817