

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH
Filozofická fakulta
Katedra sociálnej práce



**DOTAZNÍK ÚROVNE STAROSTLIVOSTI O SEBA
U ADOLESCENTOV**

Metodická príručka

Františka PETRIKOVÁ, Vladimír LICHNER, Eva ŽIAKOVÁ

KOŠICE 2021

Metodická príručka je výstupom z projektu VVGS-2020-1414 „Tvorba dotazníka pre meranie úrovne starostlivosti o seba u adolescentov“.

Dotazník úrovne starostlivosti o seba u adolescentov

Metodická príručka

Autori:

Mgr. Františka Petriková

Filozofická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

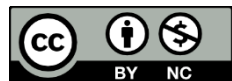
Mgr. Vladimír Lichner, PhD.

Filozofická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Prof. PhDr. Eva Žiaková, CSc.

Filozofická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Tento text je publikovaný pod licenciou CC BY NC - CC Attribution-NonCommercial 4.0
(„Uveďte autora - Nepoužívajte komerčne“)



Za odbornú stránku tejto publikáciu zodpovedajú autori.

Umiestnenie: www.unibook.upjs.sk

Dostupné od: 17.02.2021

ISBN 978-80-8152-968-9

Obsah

ÚVOD	4
1. DOTAZNÍK STAROSTLIVOSTI O SEBA U ADOLESCENTOV	5
2. ZLOŽKY DOTAZNÍKA STAROSTLIVOSTI O SEBA U ADOLESCENTOV ...	6
3. VYUŽITIE A INTERPRETÁCIA METODIKY	9
4. VALIDIZAČNÉ METÓDY	10
4.1. Výber výskumného súboru.....	10
4.2. Položková analýza.....	11
4.3. Reliabilita	12
4.4. Validita	13
4.4.1. Exploračná faktorová analýza	13
4.4.3. Porovnanie rozdielov v skupine adolescentov podľa rodu, veku a typu školy vo vzťahu k zložkám starostlivosti o seba.....	16
4.4.4. Porovnanie súvislosti adolescentov podľa veku a typu školy vo vzťahu k zložkám starostlivosti o seba	19
4.4.5. Kritériová validita starostlivosti o seba a rizikového správania.....	21
PRÍLOHA	24
ZÁVER	25
POUŽITÁ LITERATÚRA	26

Úvod

Starostlivosť o seba je multidimenzionálnym javom, ktorý sa chápe v mnohých vedných disciplínach v rôznych významoch. Jej podstatou je udržanie, zlepšenie alebo prinavrátanie optimálnej úrovne fungovania vo všetkých aspektoch, a to z vlastnej iniciatívy (Lovašová 2017; Lichner, Lovaš 2016). Denyes, Orem, Bekel (2001) a Lovaš (2014) zdôrazňujú, že starostlivosť o seba je vykonávaná ako racionálna odpoveď na rozpoznané potreby. Nie je vrodená, ale je výsledkom sociálneho učenia jedinca na základe interpersonálnych vzťahov a komunikácie. Dôležitým aspektom starostlivosti o seba je, že ide o činnosť orientovanú na cieľ, pričom je vykonávaná zámerne s určitým úmyslom.

Rôzne štúdie (Smith, Moss 2009; Newell, McNeil 2010; Mesárošová a kol. 2017) zaoberajúce sa starostlivosťou o seba v súvislosti s rôznymi cieľovými skupinami naznačujú, že starostlivosť o seba validne koreluje s negatívnymi prejavmi, s ktorými sa jednotlivé cieľové skupiny počas svojho života stretávajú. Na základe týchto štúdií je starostlivosť o seba považovaná za moderujúcu premennú vo vzťahu k zmierňovaniu či odstraňovaniu negatívnych prejavov správania (Figley 2002; Malinowski 2014). Rizikové správanie nepredstavuje homogénnu kategóriu, ale zahŕňa rôzne typy správania od spoločensky prijateľného (extrémne športy), až po sebadeštrukčné prejavy (samovražedné správanie). K rizikovým prejavom správania u adolescentov môžeme zaradiť i predelikventné správanie, páchanie trestnej činnosti, agresiu, násilie, šikanovanie, týranie, užívanie drog, sexuálne rizikové správanie, rôzne poruchy príjmu potravy (Macek 2003; Labáth 2001; Kvasová 2003; Kabíček et al. 2010). Na základe uvedených charakteristík je možné starostlivosť o seba vymedziť ako súbor predpokladov pre aktivity, ktoré napomáhajú jedincovi nadobudnúť a udržiavať jeho telesné a psychické zdravie, dosiahnuť stav telesnej a psychickej pohody, rozvíjať a naplňať svoj potenciál, ako aj dosiahnuť rovnováhu vo svojom osobnom živote. Spomínané aktivity sa taktiež podieľajú na znižovaní negatívnych prejavov správania, ktoré majú negatívne dôsledky pre život adolescenta. V rámci aktivít starostlivosti o seba sa zameriavame na aktivity, ktoré sa podieľajú na významnom znižovaní rizikových foriem správania u adolescentov.

Táto metodická príručka sa zameriava na predstavenie dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov. V prvej časti sú predložené teoretické východiská dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov. Druhá časť je venovaná samotným zložkám starostlivosti o seba u adolescentov, ktoré boli navrhnuté pre túto cieľovú skupinu. Metodika identifikuje šesť základných zložiek starostlivosti o seba v cieľovej skupine adolescentov. Ďalšia časť sa zameriava na informácie týkajúce sa využitia a interpretácie dotazníka. A posledná časť sa

orientuje na validizačné metódy – položkovú analýzu dotazníka, reliabilitu, validitu a taktiež na rozdiely a korelácie v skúmanej problematike.

1. Dotazník starostlivosti o seba u adolescentov

Východiskom pri zostavovaní dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov bol dotazník VSS v. 2 – Dotazník vykonávanej starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov (Lichner, Halachová, Lovaš 2018). Respondenti v dotazníku hodnotia frekvenciu vykonávaných aktivít, ktoré patria k starostlivosti o seba. Tento dotazník sa zameriava na starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesionálov, pričom na základe výskumov bol preukázaný ako účinný na odhalenie či zmierňovanie záťažových situácií, s ktorými sa vo svojej profesii stretávajú. (Köverová, Mesárošová a kol. 2017; Nezkusilová, Hricová, Mesárošová 2019; Petriková, Lichner, Žiaková 2018)

Ucelená metodika zameraná na starostlivosť o seba v cieľovej populácii adolescentov doposiaľ neexistovala. Metodika predstavená v tejto metodической príručke je použiteľná u adolescentov pre skúmanie úrovne starostlivosti o seba a taktiež má pomôcť sociálnym pracovníkom, pedagógom, psychológom či iným odborníkmi pri práci s adolescentmi a pri riešení negatívnych foriem správania. Predkladaná metodika starostlivosti o seba u adolescentov skúma komplexnú úroveň výkonu aktivít starostlivosti o seba, spôsobov správania sa adolescenta v rôznych životných situáciách, skúma taktiež vzťahy adolescenta v rodinnom či školskom prostredí.

Hlavným cieľom pri tvorbe predkladaného dotazníka bolo obsiahnuť všetky zložky, ktoré vo všeobecnosti radíme k starostlivosti o seba. Tými sú fyzické zdravie, psychické zdravie, emocionálnu, sociálnu oblasť. Týmto definovaním sa stotožňujeme aj s inými autormi ako Barlow, Wright, Sheasby et al. (2002), ktorí vymedzujú starostlivosť o seba ako činnosť jednotlivca s cieľom naplniť psychické, emocionálne, sociálne potreby a starostlivosť o vlastný zdravotný stav. Na základe uvedeného sme otázky v dotazníku konštruovali tak, aby sýtli jednotlivé zložky starostlivosti o seba, ktoré sú vymedzované literatúrou.

Metodika starostlivosti o seba u adolescentov poskytuje užitočné podklady pre zvyšovanie prítomnosti starostlivosti o seba u adolescentov. Vyplňovanie a vyhodnocovanie dotazníka je jednoduché a rýchle. Pre validizáciu dotazníka bol použitý súbor postupov na overenie validity a reliability cez príslušné štatistické metódy. Dotazník pomáha skúmať úroveň ne/vykonávania

aktivít starostlivosti o seba, odhaľuje vzťahy adolescenta s rovesníkmi, rodinou, s autoritami či vzťahy v školskom prostredí.

2. Zložky dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov

Metóda pozostáva z 35 položiek, na ktoré respondent odpovedá na 6-bodovej Likertovej škále od 1 = úplne nesúhlasím po 6 = úplne súhlasím. Pre účely identifikácie potenciálnych rozdielov sme použili i doplnujúce sociodemografické otázky (vek, rod, súrodenci, rovesníci, miesto bydliska, typ školy).

Dotazník starostlivosti o seba u adolescentov tvorí šesť základných zložiek, ktoré teoreticky radíme k starostlivosti o seba.

1. Školské stratégie starostlivosti o seba – zložka je tvorená siedmimi položkami (napr. „Pravidelne sa pripravujem na každú hodinu“; „Snažím sa využívať efektívne spôsoby učenia“). Položky v tejto zložke sú orientované na vedomú aktivitu jedinca byť úspešným a zodpovedným v rámci plnenia si svojich školských povinností. Školské stratégie ako súčasť starostlivosti o seba u adolescentov predstavujú významný faktor ovplyvňovania celkového fungovania adolescenta. Pozitívny postoj ku škole, úspešnosť v škole môže v rámci starostlivosti o seba viesť k celkovej spokojnosti. WHO (2005) konštatuje, že v období adolescencie zväčša adolescenti inklinujú k negatívnemu vzťahu ku školským povinnostiam. V rámci školských stratégií starostlivosti o seba má na adolescenta vplyv i pozitívny vzťah so spolužiakmi, efektívna podpora vzdelávania sa, vyvíjanie iniciatívy na vyučovaní. (Danielsen a kol. 2009)

2. Sociálna klíma v školskom prostredí - zložka zameraná na sociálnu klímu v škole je tvorená taktiež siedmimi položkami (napr. „Správam sa voči spolužiakom tak, aby sme spolu dobre vychádzali“; „Často uvažujem, ako zlepšiť atmosféru v škole medzi spolužiakmi“). Položky v dotazníku reflektujú na rôzne vzťahy v školskom prostredí. Konkrétne sú to vzťahy medzi spolužiakmi, ale aj medzi učiteľmi navzájom. Samotná sociálna klíma sa podieľa na skupinovom rozvoji triedy. Pojednáva o tom, do akej miery je jedinec v triede spokojný a či si spolužiaci vzájomne rozumejú, skúma a hodnotí i kvalitu interpersonálnych vzťahov. (Mareš 2006; Gavora 2007) Sociálna klíma v školskom prostredí v spojení so starostlivosťou o seba predstavuje premennú, ktorá môže pozitívne, ale taktiež i negatívne ovplyvňovať vzťahy,

fungovanie, spokojnosť v školskom prostredí. Je dôležité rozlišovať sociálnu klímu v triede a sociálnu klímu v školskom prostredí. Sociálnu klímu v školskom prostredí môžeme považovať za organizačnú zložku, čo znamená, že na jej zlepšovaní a ovplyvňovaní sa podieľa škola ako organizácia. Naopak na sociálnej klíme v triede sa podieľajú žiaci samotní, ale taktiež je možné ju zlepšovať prostredníctvom sociálno-psychologických výcvikov, workshopov a odborných prednášok.

3. Vedomé stratégie zvládania problémov – zložku tvorí šesť položiek, pričom sa orientujú na spôsoby riešenia problémov v živote adolescenta (napr. „Mám osvedčený postup riešenia problémov v škole či osobnom živote“; „Snažím sa prekonať zlú náladu“). Pozitívne stratégie zvládania problémov môžu posilňovať samotné učenie a výkon, zlepšujú chápanie komplexných situácií, rozširujú obsah pozornosti, asociácií, pamäti a zvyšujú kreativitu (Stuchlíková 2002). Samotné zvládanie je u každého jedinca individuálne a je akýmsi stabilizujúcim faktorom, ktorý napomáha k zlepšeniu psychosociálnej adaptácie v problematických situáciách (Wells, Barlow, Stewart-Brown 2003). Vedomé stratégie zvládania problémov sú súčasťou starostlivosti o seba, pretože starostlivosť o seba je vedomá zložka správania a jej vykonávanie má vplyv na zlepšovanie rôznych problémov v živote, s ktorými sa adolescenti stretávajú.

4. Univerzálna oblasť starostlivosti o seba – zložku tvorí sedem položiek (napr. „Pravidelne dodržiavam osobnú hygienu“; „Pravidelne absolvujem preventívne lekárske prehliadky“). Je to zložka, ktorá sa orientuje na vedomú starostlivosť o seba v každodenných činnostiach adolescenta, z čoho vyplýva adekvátna starostlivosť o svoje psychické či fyzické zdravie. Samotná starostlivosť o seba má multifaktoriálny charakter a práve preto je možné ju nájsť v ktorejkoľvek situácii v živote s ktorými sa jedinec stretáva (Lovašová 2016). Zložka je zameraná na schopnosť tolerancie jedinca vo vzťahu k iným, čo taktiež považujeme za súčasť starostlivosti o seba. Náležitosti univerzálnosti starostlivosti o seba v sebe zahŕňajú prevenciu negatívnych foriem správania, rovnováhu medzi činnosťou a odpočinkom či podporu fungovania adolescenta (Hartweg 1991).

5. Voľný čas adolescentov – zložka je tvorená piatimi položkami, ktoré sú zamerané na voľnočasové aktivity adolescentov, ale taktiež na starostlivosť o zovňajšok adolescenta (napr. „Zdravo sa stravujem“; „Po škole sa venujem aj školským krúžkom“). Je dôležité poznamenať, že voľnočasové aktivity predstavujú významnú spoločensko-pedagogickú podmienku pre

zhodnocovanie voľného času detí a mládeže. Hodnotné a zmysluplné prežívanie voľného času patrí k dôležitým súčasťam životného štýlu, pretože zabezpečuje dostatok odpočinku, zábavy, prispieva aj k získaniu nových vedomostí, poznatkov, zručností (Bieliková, Janková, Pétiová 2019). V rámci starostlivosti o seba je voľný čas jednou z premenných, ktoré môžu adekvátne pôsobiť na pozitívny rozvoj celkovej starostlivosti o seba. Súvislosť starostlivosti o seba s pozitívnym pôsobením voľného času môže rozvíjať osobnosť adolescenta, taktiež pozitívny pohľad na seba v rámci vzhládovej oblasti a fyzickej zložky. Voľný čas je priestor pre pedagogickú intervenciu či intervenciu sociálnej práce, pričom intervencie spomínaných vedných disciplín vedú k vytváraniu pozitívnych vzťahov a postojov u adolescenta. (Kouteková 2013) V súčasnosti je trávenie voľného času adolescentov orientované najmä na online priestor, čo môže mať za následok rozvoj negatívnych prejavov správania adolescenta. Štúdia Ullmanna a Milosavljevica (2016) preukázala, že najviac času trávajú adolescenti pozeraním TV, používaním mobilných telefónov. Práve tieto aktivity majú negatívne dôsledky pre zdravie adolescentov.

6. Osobná zložka zameraná na rodinu – zložka je tvorená troma tvrdeniami (napr. „Snažím sa tráviť veľa času s rodinou“; „V prípade zdravotných ťažkostí sa zverím rodičom“). Rodina a samotná rodinná výchova sú významnými činiteľmi počas celého vývinu jedinca. V období adolescencie prebieha proces zameriavania svojej pozornosti na seba a na vzťah s ľuďmi, ktorí sú blízki ich veku. Adolescenti sa zväčša emancipujú od svojich rodičov a stávajú sa menej závislými (Macek, Lacinová 2006; Vágnerová 2012). V rámci tohto vzťahu sa menia i potreby, ktoré majú adolescenti voči svojim rodičom. Adolescenti si od rodičov vyžadujú rovnocenný prístup v komunikácii a rešpektovanie k ich vlastným názorom či postojom. Rovnocenný vzťah sa prejavuje v podpore aktivity a samostatnosti adolescentov v snahe rodičov porozumieť svojim deťom (Macek, Lacinová 2012). Špecifickým prejavom adolescentov je vymedzovanie sa voči autoritám, pretože dospievajúci nie sú ochotní podriaďovať sa autoritám, ktoré sú charakteristické formálnym postavením (Vágnerová 2012). Starostlivosť o seba v súvislosti s rodinnou zložkou má význam v uvedomovaní si vzťahu medzi rodičom a adolescentom. Táto zložka má za cieľ prispieť k zlepšovaniu resp. udržaniu si pozitívneho vzťahu.

Uvedené zložky sa týkajú psychickej, fyzickej, sociálnej sféry, ale taktiež i prostredí, ktoré majú pre adolescenta určitý význam (škola, rodina, prostredie medzi rovesníkmi, prostredie mimo školy). Spomínané zložky sýtia zložky ľudského potenciálu a popri ich realizovaní zabezpečujú zdravý vývin každého jedinca.

Zložky sú orientované na oblasti, ktoré pre adolescenta predstavujú dôležitú súčasť ich celkového vývinu a predstavujú komponenty, ktoré je potrebné vzájomne odlišovať a samostatne definovať. Vo všeobecnosti ide o kategórie, ktoré spolu navzájom súvisia, dopĺňajú sa a komplexne podporujú zdravý vývin adolescenta (jeho konanie, správanie, fungovanie) (Tartakovsky 2015).

3. Využitie a interpretácia metodiky

Dotazník starostlivosti o seba u adolescentov umožňuje širokospektrálne využitie v cieľovej populácii adolescentov. Táto metodika nám poskytuje informácie o školskom prostredí, v ktorom sa adolescent zdržiava, o osobnej stránke jeho života, o stratégiách zvládania problémov v živote, ale taktiež i informácie o trávení voľného času adolescenta. Taktiež nám poskytuje údaje o jeho interpersonálnom nastavení, o jeho vzťahoch (v školskom a rodinnom prostredí), či hodnotovom nastavení adolescenta. Práve tieto komponenty vytvárajú celkový komplex starostlivosti o seba.

Môžeme konštatovať, že uplatnenie dotazníka vo vzťahu k cieľovej skupine adolescentov je v kvantifikácii úrovne vlastnej starostlivosti o seba u daného adolescenta. Praktické uplatnenie dotazníka je orientované na oblasť sociálnej práce, avšak jeho využiteľnosť môže byť uplatňovaná i pre ďalšie pomáhajúce profesie, ktoré sa orientujú na prácu s mladými. Práve starostlivosť o seba považujeme za metódu, ktorá môže zmierňovať rizikové prejavy správania súčasných adolescentov a tým zamedzovať rozvíjaniu ďalších rizikových prejavov správania. Použitie metodiky starostlivosti o seba u adolescentov je možné aj ako doplnenie iných metód, ktoré môžu rozširovať profesijné možnosti práce s adolescentmi. Medzi metódy, v ktorých by sa mohla starostlivosť o seba rozširovať cez optiku starostlivosti o seba môžeme zaradiť sociálnu prácu s jednotlivcom, so skupinou, komunitou či sociálnu prácu s rizikovým klientom. V nasledujúcej časti charakterizujeme teoretické východiská interpretácie metodiky starostlivosti o seba u adolescentov, pričom sa orientujeme na dôsledky vychádzajúce z vysokej úrovne a nízkej úrovne starostlivosti o seba.

VYSOKÁ ÚROVEŇ

- Vysoké skóre indikuje zvýšenú úroveň starostlivosti o seba, kladie dôraz na svoje potreby a záujmy.

- Vysoká úroveň predikuje zvýšenú adaptabilitu na školské prostredie (prospech, vzťahy, rovesníci) či na zmeny, ktoré obdobie adolescencie prináša, na starostlivosť o zovňajšok.
- Vyššia úroveň starostlivosti o seba môže vplývať pozitívne i na celkovú životnú spokojnosť jedinca.

NÍZKA ÚROVEŇ

- Nízka úroveň starostlivosti o seba môže negatívne vplývať na celkový rozvoj osobnosti adolescenta, taktiež na jeho vývin.
- Nízka úroveň taktiež predikuje vyššiu úroveň rozvoja rizikových prejavov správania, zhoršené výsledky v škole, nízka starostlivosť o zovňajšok, narušenie vzťahov s rodinou, rovesníkmi či inou autoritou.
- Nízku úroveň starostlivosti o seba je možné ovplyvňovať prostredníctvom aktivít starostlivosti o seba, ktoré by boli súčasťou programov starostlivosti o seba či iných odborných intervenčných a preventívnych programov.

Samotnú úroveň starostlivosti o seba môžu ovplyvňovať vonkajšie a vnútorné faktory. Medzi ***vonkajšie faktory (externé)*** môžeme radiť životné podmienky adolescenta, dostupnosť sociálnej opory, úroveň vzdelania, socio-ekonomický status. ***Vnútorné (intrapersonálne, interné)*** faktory v sebe zahŕňajú sebahodnotenie, sebaúčinnosť, stratégie zvládania problémov adolescenta. Z hľadiska vývinu sú významné najmä vnútorné faktory. Spôsob starostlivosti o seba sa odzrkadľuje v spôsobe vnímania seba samého. (Ráčová 2019)

4. Validizačné metódy

4.1. Výber výskumného súboru

Výberový súbor pre validizáciu dotazníkov tvorilo 364 respondentov, z toho bolo 112 chlapcov a 268 dievčat, 5 respondentov neuviedlo svoj rod. Vekové zloženie bolo nasledovné:

Tabuľka č. 1 Vekové rozloženie výskumnej vzorky

VEK	f	%
14	1	0,3
15	9	2,5
16	94	25,8
17	170	46,7

18	82	22,5
19	5	1,4
Neuvedené	3	0,8
TOTAL	364	100

Vekový priemer bol 17 rokov a 3 respondenti vek neuviedli (SD = 0,818; Min = 14; Max = 19). Výskumná vzorka bola zložená zo študentov stredných škôl na území Slovenskej republiky. Z hľadiska zamerania stredoškolského štúdia bolo:

- 65 respondentov strednej zdravotníckej školy;
- 40 respondentov z obchodnej akadémie;
- 75 respondentov strednej odbornej školy;
- 184 študentov gymnázií.

Stredné školy boli pred realizáciou výskumu oslovené a po udelení súhlasu bol realizovaný zber dát. Vzhľadom k typu výberu, išlo o stratifikovaný náhodný zber dát. Výber priamo v triede môžeme označiť ako nenáhodný výber kompaktných skupín, keďže boli oslovení všetci študenti, ktorí sa v danom čase v triede nachádzali. V rámci oslovených škôl sme sa zamerali na študentov druhých a tretích ročníkov. Na výskume sa podieľalo osem stredných škôl z miest Trnava, Prievidza, Nitra, Rakovice, Banská Bystrica, Trenčianske Teplice, Žilina, Martin. Dotazník sme administrovali osobne na vyučovacích hodinách, študenti mali vyčlenenú jednu vyučovaciu hodinu na vyplnenie dotazníka. Respondenti boli pred samotnou realizáciou oboznámení s anonymitou ich odpovedí v dotazníku.

4.2. Položková analýza

V rámci položkovej analýzy sme sa zamerali na deskriptívne ukazovatele každej jednej položky v dotazníku starostlivosti o seba u adolescentov. Z deskriptívnych ukazovateľov sme sa zamerali na priemer (M), Modus (Mod), Medián (Med), štandardnú odchýlku (SD). Uvedené ukazovatele uvádzame v tabuľke č. 2.

Tabuľka č. 2 Položková analýza dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov

Položka	M	Mod	Med	Min	Max	SD
1	5,01	6	5	1	6	1,22
3	5,09	6	5	1	6	1,16
4	3,59	4	4	1	6	1,56
6	4,98	6	5	1	6	1,13
7	4,92	6	5	1	6	1,40
8	4,54	6	5	1	6	1,47

9	4,10	6	5	1	6	1,84
10	4,70	5	5	1	6	1,25
11	4,45	5	5	1	6	1,48
12	2,80	1	2	1	6	1,67
13	4,34	6	5	1	6	1,52
14	2,86	1	1	1	6	2,15
17	5,13	6	6	1	6	1,37
18	4,29	6	5	1	6	1,52
19	4,00	4	4	1	6	1,48
21	2,98	1	3	1	6	1,68
22	4,76	6	5	1	6	1,43
24	4,91	6	5	1	6	1,23
25	4,53	6	5	1	6	1,47
26	4,03	4	4	1	6	1,44
30	3,65	4	4	1	6	1,34
31	4,06	4	4	1	6	1,46
32	5,69	6	6	1	6	0,78
33	4,68	6	5	1	6	1,33
34	5,42	6	6	1	6	1,13
35	5,11	6	6	1	6	1,23
36	3,63	4	4	1	6	1,57
37	2,66	1	2	1	6	1,47
42	1,68	1	1	1	6	1,43
43	4,21	6	5	1	6	1,70
46	3,73	4	4	1	6	1,58
47	4,65	6	5	1	6	1,62
48	5,26	6	6	1	6	1,04
51	5,52	6	6	1	6	0,92
52	4,08	4	4	1	6	1,52
Celá metodika	4,29	4	4,37	62	197	0,631

4.3. Reliabilita

Pre overenie reliability nášho dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov sme použili analýzu vnútornej konzistencie. Metodika dosahuje adekvátne hodnoty reliability. Adekvátne hodnoty Cronbachovho koeficientu alfa sú od 0,7 (Cattel 1978; Steiner 2003). Reliabilita pre celú metodiku v našej výskumnej vzorke dosahuje hodnotu $\alpha = 0,914$. Reliabilita jednotlivých zložiek sa pohybuje v rozsahu $\alpha = 0,628 - 0,796$. Jedna zo zložiek (voľný čas adolescentov) vykazuje nižšiu hodnotu reliability nástroja v porovnaní s ostatnými zložkami. Dôvod, ktorý mohol mať za následok nižšiu vnútornú konzistenciu nástroja, je ten, že otázky boli formulované komplexnejšie. Otázky tejto zložky sa týkali voľnočasových aktivít, činností v spolkoch, kluboch, združeniach, zatiaľ čo ostatné zložky dosahovali adekvátne hodnoty Cronbachovho koeficientu alfa.

Tabuľka č. 3 Vnútoraná konzistencia nástroja SoSa

č.	SoSa zložky	α
1.	Školské stratégie starostlivosti o seba	0,796
2.	Sociálna klíma v školskom prostredí	0,734
3.	Vedomé stratégie zvládania	0,720
4.	Univerzálna oblasť starostlivosti o seba	0,744
5.	Voľný čas adolescentov	0,628
6.	Osobná rodinná zložka	0,763

4.4. Validita

Pri overovaní validity predkladaného dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov sme použili kritériovú validitu (bližšie podkapitola 4.4.5.)

Postupy, ktoré boli v rámci validity použité:

1. faktorová analýza položiek,
2. deskriptívna charakteristika dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov,
3. porovnanie rozdielov u skupín podľa rodu, vzdelania, veku,
4. korelačné analýzy medzi jednotlivými zložkami dotazníka, vekom a typom školy adolescenta,
5. kritériová validita starostlivosti o seba a rizikového správania adolescentov.

4.4.1. Exploračná faktorová analýza

Pôvodný dotazník obsahoval 52 položiek, avšak po realizácii exploračnej faktorovej analýzy konečný dotazník má celkovo 35 položiek. Pred samotnou realizáciou exploračnej faktorovej analýzy bola realizovaná paralelná analýza prostredníctvom metódy Monte Carlo, analýza sutinového grafu (Scree test) a Kaiserovho kritéria. Následne bola zrealizovaná exploračná faktorová analýza, metódou analýzy hlavných komponentov s rotáciou Varimax. Z hľadiska výsledkov metód na zisťovanie počtu faktorov a z výsledkov exploračnej faktorovej analýzy bolo prijaté šesťzložkové riešenie výskumného nástroja. Tento šesťzložkový model vysvetľuje 48,6% celkovej variability nástroja. V predloženom dotazníku starostlivosti o seba u adolescentov je najviac sýtená prvá, druhá a štvrtá zložka.

Tabuľka č. 4 Testy merania paralelnej analýzy

Bartlettov test sféricity	$\chi^2=7013,98$; $df=1326$,
Kaiserovo kritérium (KMO)	0.868

Tabuľka č. 5 6-zložkový model dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov

Položka dotazníka	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
37. Pravidelne sa pripravujem na každú hodinu	0,740					
12. Domáce úlohy si robím pravidelne doma	0,705					
4. Školské povinnosti sa snažím si rovnomerne rozložiť	0,643					
52. Snažím sa využívať efektívne spôsoby učenia	0,586					
46. Mám plán, ako môžem zlepšovať svoje známky	0,498					
26. Snažím sa pomáhať so školskými povinnosťami ostatným spolužiakom	0,493					
11. Ak mi nie je z učiva niečo jasné, poprosím o pomoc učiteľa/ku alebo spolužiaka/čku	0,429					
1. Snažím sa so spolužiakmi udržiavať priateľské vzťahy		0,688				
21. So spolužiakmi zdieľam to, čo ma trápi a stresuje		0,653				
22. Využívam prestávky na rozhovor so spolužiakmi, na oddych		0,600				
6. Správam sa voči spolužiakom tak, aby sme spolu dobre vychádzali		0,566				
43. V škole sa necítim byť izolovaný/á od ostatných spolužiakov		0,479				
18. Podpora zo strany spolužiakov a učiteľov mi pridáva viac sebavedomia		0,476				
36. Často uvažujem, ako zlepšiť atmosféru v škole medzi spolužiakmi		0,461				
8. Poznám situácie, kedy sa dá ľahšie získať dobrá známka				0,653		

25. Využívam situácie, kedy sa dá ľahšie získať dobrá známka	0,651
24. Vždy si nájdem čas na aktivity, ktoré ma tešia	0,548
19. Mám osvedčený postup riešenia problémov v škole, či osobnom živote	0,534
3. Robím to, čo ma teší	0,465
33. Potláčam zlú náladu	0,408
32. Pravidelne dodržiavam osobnú hygienu	0,668
48. Snažím sa byť zodpovedný/á za to ako sa rozhodnem	0,645
51. V prípade potreby sa viem sám/a o seba postarať (navariť, nakúpiť, upratať...)	0,623
34. Tolerujem spolužiakov bez ohľadu na vzhľad, farbu pleti, školského úspechu...	0,547
35. V prípade zdravotných problémov navštívim lekára	0,500
17. Pravidelne absolvujem preventívne lekárske prehliadky	0,485
10. S učiteľmi udržiavam dobré vzťahy	0,411
30. Zdravo sa stravujem	0,651
9. Športujem	0,644
47. Mám koníčky, ktoré mi pomáhajú zabudnúť na problémy a robia ma šťastným/ou	0,555
14. Po škole sa venujem aj školským krúžkom (výtvarný, športový, počítačový, technický, divadelný a iné)	0,548
42. Som členom rôznych školských spolkov a združení (študentská rada, študentský parlament a iné)	0,403
31. Snažím sa tráviť veľa času s rodinou	0,669
13. Sú problémy s ktorými sa zverím rodičom	0,604
7. V prípade zdravotných ťažkostí sa zverím rodičom	0,563

Z1 – školské stratégie starostlivosti o seba; Z2 – sociálna klíma v školskom prostredí; Z3 – vedomé stratégie zvládania problémov; Z4 – univerzálna oblasť starostlivosti o seba; Z5 – voľný čas adolescentov; Z6 -osobná zložka zameraná na rodinu

4.4.2. Deskriptívne ukazovatele dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov v jednotlivých zložkách

Nasledujúca tabuľka č. 6 zobrazuje deskriptívne ukazovatele dotazníka starostlivosti o seba u adolescentov. V rámci štatistických metód sme sa zamerali na deskriptívnu štatistiku a priemerné skóre v jednotlivých zložkách výskumného nástroja. Najvyšší priemer bol dosiahnutý v zložke č. 4 – univerzálna oblasť starostlivosti o seba a najnižší priemer dosiahla zložka zameraná na školské stratégie starostlivosti o seba.

Tabuľka č. 6 Deskriptívne ukazovatele dotazníka SoSa podľa zložiek

ZLOŽKA	n	M	SD	Med	Mod	Min	Max
1	364	3,62	1,02	3,71	4	1	6
2	364	4,27	0,91	4,82	5	1	6
3	364	4,62	0,87	4,82	5	2	6
4	364	5,26	0,70	5,43	6	1	6
5	364	3,39	1,08	3,40	4	1	6
6	364	4,44	1,20	4,67	5	1	6

1 – školské stratégie starostlivosti o seba; 2 – sociálna klíma v školskom prostredí; 3 – vedomé stratégie zvládania problémov; 4 – univerzálna oblasť starostlivosti o seba; 5 – voľný čas adolescentov; 6 -osobná zložka zameraná na rodinu

4.4.3. Porovnanie rozdielov v skupine adolescentov podľa rodu, veku a typu školy vo vzťahu k zložkám starostlivosti o seba

V nasledujúcej časti uvádzame výsledky skúmania rozdielov u respondentov na základe rodu, veku a typu školy adolescentov vo vzťahu k zložkám starostlivosti o seba v cieľovej skupine adolescentov. V rámci štatistických testov sme využili metódy neparametrickej štatistiky, pretože nešlo o normálne rozdelenie dát. V rámci zisťovania rodových rozdielov sme využili Mann-Whitneyho U test. Následne sme zisťovali rozdiely vo veku a v type navštevovanej školy respondentov vo vzťahu k jednotlivým zložkám starostlivosti o seba u adolescentov. Pri týchto výpočtoch sme využili taktiež metódy neparametrickej štatistiky, konkrétne Kruskal-Wallisov test pre viac než 2 nezávislé výbery.

Tabuľka č. 7 Mann-Whitney U test podľa rodu respondentov

ZLOŽKA	rod	n	X	Z	p(α)
1	CH	102	3,62	-0,035	0,972
	D	258	3,63		
2	CH	102	4,34	-1,063	0,288
	D	258	4,24		
3	CH	102	4,88	-3,179	<0,001***
	D	258	4,54		
4	CH	102	5,20	-1,676	0,094
	D	258	5,29		
5	CH	102	3,55	-1,862	0,063
	D	258	3,31		
6	CH	102	4,47	-0,230	0,818
	D	258	4,43		

*** p<0,001

1 – školské stratégie starostlivosti o seba; 2 – sociálna klíma v školskom prostredí; 3 – vedomé stratégie zvládania problémov; 4 – univerzálna oblasť starostlivosti o seba; 5 – voľný čas adolescentov; 6 -osobná zložka zameraná na rodinu

Vo vyššie uvedenej tabuľke č. 7 uvádzame výsledky skúmania rodových rozdielov vo vzťahu k jednotlivým zložkám starostlivosti o seba u adolescentov. Z uvedených výsledkov vyplýva, že v jednotlivých zložkách starostlivosti o seba vo vzťahu k rodu respondentov existujú štatistické rozdiely. Je možné konštatovať, že rod je jednou z premenných, ktoré sa podieľajú na ovplyvňovaní úrovne starostlivosti o seba u jedinca.

Tabuľka č. 8 Kruskal-Wallisov test podľa veku respondentov

ZLOŽKA	vek	n	X	p(α)
1	14-16	104	3,59	0,61
	17	170	3,68	
	18 +	87	3,57	
2	14-16	104	4,40	0,11
	17	170	4,25	
	18 +	87	4,14	
3	14-16	104	4,60	0,65
	17	170	4,67	
	18 +	87	4,64	
4	14-16	104	5,33	0,28
	17	170	5,24	
	18 +	87	5,26	

5	14-16	104	3,57	0,06
	17	170	3,34	
	18 +	87	3,25	
6	14-16	104	4,43	0,549
	17	170	4,42	
	18 +	87	4,53	

1 – školské stratégie starostlivosti o seba; 2 – sociálna klíma v školskom prostredí; 3 – vedomé stratégie zvládania problémov; 4 – univerzálna oblasť starostlivosti o seba; 5 – voľný čas adolescentov; 6 -osobná zložka zameraná na rodinu

Tabuľka č. 8 vypovedá o vekových rozdieloch vo vzťahu k jednotlivým zložkám starostlivosti o seba. Vek sme rozdelili do troch skupín 14-16; 17; 18 a viac ročných na základe rozdelenia vývinového obdobia adolescencie. Rozdiely v jednotlivých zložkách vo vzťahu k veku je možné vidieť v priemeroch jednotlivých zložiek. Hoci sa štatisticky významné rozdiely nepotvrdili je možné predpokladať, že vek je premennou, ktorá ovplyvňuje starostlivosť o seba u adolescenta.

Tabuľka č. 9 Kruskal-Wallisov test podľa typu školy respondentov

ZLOŽKA	Typ školy	n	X	p(α)
1	SZŠ	65	3,47	0,607
	GYMNÁZIUM	184	3,69	
	OA	40	3,57	
	SOŠ	75	3,61	
2	SZŠ	65	4,25	0,002***
	GYMNÁZIUM	184	4,42	
	OA	40	4,05	
	SOŠ	75	4,02	
3	SZŠ	65	4,43	0,613
	GYMNÁZIUM	184	4,67	
	OA	40	4,70	
	SOŠ	75	4,65	
4	SZŠ	65	5,17	0,871
	GYMNÁZIUM	184	5,32	
	OA	40	5,19	
	SOŠ	75	5,23	
5	SZŠ	65	3,09	0,002***
	GYMNÁZIUM	184	3,59	
	OA	40	3,19	
	SOŠ	75	3,26	
6	SZŠ	65	4,25	0,593
	GYMNÁZIUM	184	4,50	
	OA	40	4,53	
	SOŠ	75	4,41	

*** p<0,001

1 – školské stratégie starostlivosti o seba; 2 – sociálna klíma v školskom prostredí; 3 – vedomé stratégie zvládania problémov; 4 – univerzálna oblasť starostlivosti o seba; 5 – voľný čas adolescentov; 6 -osobná zložka zameraná na rodinu. SZŠ – stredná zdravotnícka škola; OA – obchodná akadémia; SOŠ – stredná odborná škola

Tabuľka č. 9 sa orientuje na rozdiely z hľadiska typu školy vo vzťahu k jednotlivým zložkám starostlivosti o seba u adolescentov. Z uvedeného výsledku vyplýva, že typ školy je premennou, ktorá môže ovplyvňovať úroveň starostlivosti o seba u daného adolescenta. Výber správnej školy a taktiež aj úspešnosť/neúspešnosť v školskom prostredí má zásadný vplyv na samotnú úroveň starostlivosti o seba u adolescenta.

4.4.4. Porovnanie súvislosti adolescentov podľa veku a typu školy vo vzťahu k zložkám starostlivosti o seba

V nasledujúcej časti uvádzame výsledky skúmania súvislostí u respondentov na základe veku a typu školy adolescentov. V rámci štatistických testov sme využili metódy neparametrickej štatistiky, pretože nešlo o normálne rozloženie dát v našom výskumnom súbore. Na základe nerovnomerného rozloženia dát sme použili Spearmanov korelačný koeficient.

Tabuľka 10 Korelácia medzi zložkami starostlivosti o seba a vekom respondentov

ZLOŽKA	VEK
1	r - 0,012
	p(α) 0,872
	N 361
2	r - 0,114
	p(α) 0,03*
	N 361
3	r 0,03
	p(α) 0,05*
	N 361
4	r -0,04
	p(α) 0,3
	N 361
5	r -0,13
	p(α) 0,01**
	N 361
6	r 0,02
	p(α) 0,59
	N 361

* p<0,01

Vyššie uvedená tabuľka č. 10 znázorňuje súvislosti medzi zložkami starostlivosti o seba a vekom respondentov. Uvedené výsledky vykazujú slabú mieru vzťahu, štatisticky významná súvislosť sa preukázala v zložkách č. 2 – sociálna klíma v školskom prostredí, 3 – vedomé stratégie zvládania problémov a 5 – voľný čas adolescentov. Z uvedeného vyplýva, že vzťah medzi jednotlivými zložkami starostlivosti o seba a vekom respondentov má určitý vplyv na výkon aktivít starostlivosti o seba.

Tabuľka č. 11 Korelácia medzi zložkami starostlivosti o seba a typom školy

ZLOŽKA	TYP ŠKOLY
1	r 0,016 p(α) 0,755 N 364
2	r -0,122 p(α) 0,02* N 364
3	r 0,05 p(α) 0,28 N 364
4	r -0,017 p(α) 0,746 N 364
5	r -0,006 p(α) 0,904 N 364
6	r 0,014 p(α) 0,794 N 364

* p<0,01

Tabuľka č. 11 vypovedá o súvislostiach medzi zložkami starostlivosti o seba a typom navštevovanej školy respondentov. Z uvedeného vyplýva, že vzťahy sú slabé a štatisticky významná súvislosť sa preukázala len v zložke č. 2 – sociálna klíma v školskom prostredí. Keďže sa súvislosť medzi výkonom aktivít starostlivosti o seba a typom navštevovanej školy preukázala, je možné konštatovať, že školské prostredie a výber školy sú významnými činiteľmi pri starostlivosti o seba.

Tabuľka 12 Korelácie medzi zložkami starostlivosti o seba

ZLOŽKY SoS		1	2	3	4	5	6
1	r		,330**	,407**	,388**	,277**	,391**
	p(α)		<0,001***	<0,001***	<0,001***	<0,001***	<0,001***
	N		364	364	364	364	364
2	r			,383**	,394**	,279**	,343**
	p(α)			<0,001***	<0,001***	<0,001***	<0,001***
	N			364	364	364	364
3	r				,371**	,312**	,324**
	p(α)				<0,001***	<0,001***	<0,001***
	N				364	364	364
4	r					,274**	,377**

	p(α)	<0,001***	<0,001***		<0,001***	<0,001***
	N	364	364		364	364
5	r	,279**	,312**	,274**		,173**
	p(α)	<0,001***	<0,001***	<0,001***		<0,001***
	N	364	364	364		364
6	r	,343**	,324**	,377**	,173**	
	p(α)	<0,001***	<0,001***	<0,001***	<0,001***	
	N	364	364	364	364	

*** p<0,001

Z predchádzajúcej tabuľky č. 12 môžeme konštatovať vzťahy medzi všetkými zložkami starostlivosti o seba. Výsledky preukázali, že medzi jednotlivými zložkami starostlivosti o seba u adolescentov sú silné vzťahy a taktiež i štatisticky významné súvislosti. Najsilnejší vzťah sa javí medzi zložkami, ktoré sa orientujú na školské stratégie starostlivosti o seba (1) a zložkou zameranou na vedomé stratégie zvládania problémov (3). Z uvedeného vzťahu môže vyplývať to, že pozitívny postoj ku škole, úspešnosť v školských povinnostiach, môže viesť i k schopnosti vedieť lepšie zvládať akékoľvek problémy v bežnom živote adolescenta.

4.4.5. Kritériová validita starostlivosti o seba a rizikového správania

Kritériová validita je typ validity, ktorá vyjadruje to, aký tesný je vzťah medzi výsledkami zistenými pomocou daného nástroja a určitým kritériom. V našom výskumnom probléme je predmetom záujmu skúmanie vzťahu medzi konštruktom - starostlivosťou o seba a teoretickým kritériom je rizikové správanie, na ktoré má starostlivosť o seba svojou činnosťou pozitívne pôsobiť. Ako teoretické kritérium sme použili dotazník rizikového správania RSI (Lovašová 2019), zameraný na rizikové správanie adolescentov (delikvencia, sexuálne rizikové správanie, problémy zamerané na moderné informačné technológie, problémy porúch príjmu potravy, xenofóbne správanie).

Tabuľka č. 13 Korelácia medzi dotazníkom starostlivosti o seba a dotazníkom rizikového správania

	RSI
--	------------

SoSa	$r = -0,324$ $p(\alpha) < 0,001^{***}$ $N = 364$
-------------	--

Z uvedenej korelácie uvedenej v tabuľke č. 13 je možné konštatovať štatisticky významnú súvislosť medzi konceptmi starostlivosti o seba a rizikovým správaním. Vzťah medzi konceptmi je stredný silný, avšak negatívny. Z negatívneho vzťahu vyplýva, že vyššie skóre starostlivosti o seba indikuje nižšie rizikové správanie adolescentov a opačne.

Tabuľka č. 14 Korelácia medzi zložkami starostlivosti o seba a rizikovým správaním

	RSI
SoS_1	$r = -0,403$ $p(\alpha) < 0,001^{***}$ $N = 364$
SoS_2	$r = -0,107$ $p(\alpha) = 0,04^*$ $N = 364$
SoS_3	$r = -0,108$ $p(\alpha) = 0,03^*$ $N = 364$
SoS_4	$r = -0,187$ $p(\alpha) < 0,001^{***}$ $N = 364$
SoS_5	$r = -0,139$ $p(\alpha) = 0,008^{**}$ $N = 364$
SoS_6	$r = -0,294$ $p(\alpha) < 0,001^{***}$ $N = 364$

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$

SoS_1 – školské stratégie starostlivosti o seba; SoS_2 – sociálna klíma v školskom prostredí; SoS_3 – vedomé stratégie zvládania problémov; SoS_4 – univerzálna oblasť starostlivosti o seba; SoS_5 – voľný čas adolescentov; SoS_6 -osobná zložka zameraná na rodinu

Vyššie uvedená tabuľka č. 14 vypovedá o korelácii medzi zložkami starostlivosti o seba a dotazníkom rizikového správania (RSI). Z výsledkov konštatujeme, že vzťahy medzi jednotlivými konceptmi sú slabého, stredného i silného charakteru. Všetky vzťahy sú negatívne, čo znamená, že zvyšovaním starostlivosti o seba sa znižuje rizikové správanie adolescentov. Štatisticky významná súvislosť bola preukázaná vo všetkých zložkách starostlivosti o seba vo vzťahu k rizikovému správaniu

Tabuľka č. 15 Korelácie medzi zložkami starostlivosti o seba a zložkami rizikového správania

	RSI 1	RSI 2	RSI 3	RSI 4	RSI 5	RSI 6
SoS_1	r = -0,252 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,188 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,370 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,292 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,288 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,244 p (α) < 0,001*** N = 364
SoS_2	r = -0,013 p (α) = 0,803 N = 364	r = -0,047 p (α) = 0,372 N = 364	r = -0,066 p (α) = 0,207 N = 364	r = 0,02 p (α) = 0,611 N = 364	r = -0,211 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,133 p (α) = 0,01** N = 364
SoS_3	r = 0,008 p (α) = 0,885 N = 364	r = -0,092 p (α) = 0,08 N = 364	r = -0,02 p (α) = 0,681 N = 364	r = -0,062 p (α) = 0,24 N = 364	r = -0,267 p (α) < 0,001*** N = 364	r = 0,05 p (α) = 0,377 N = 364
SoS_4	r = -0,186 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,136 p (α) = 0,009** N = 364	r = -0,097 p (α) = 0,064 N = 364	r = -0,081 p (α) = 0,123 N = 364	r = -0,158 p (α) = 0,002** N = 364	r = -0,104 p (α) = 0,048* N = 364
SoS_5	r = 0,019 p (α) = 0,723 N = 364	r = -0,083 p (α) = 0,114 N = 364	r = -0,106 p (α) = 0,043* N = 364	r = -0,144 p (α) = 0,006** N = 364	r = -0,171 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,072 p (α) = 0,173 N = 364
SoS_6	r = -0,206 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,122 p (α) = 0,02* N = 364	r = -0,216 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,183 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,316 p (α) < 0,001*** N = 364	r = -0,163 p (α) = 0,002** N = 364

SoS_1 – školské stratégie starostlivosti o seba; SoS_2 – sociálna klíma v školskom prostredí; SoS_3 – vedomé stratégie zvládania problémov; SoS_4 – univerzálna oblasť starostlivosti o seba; SoS_5 – voľný čas adolescentov; SoS_6 – osobná zložka zameraná na rodinu. RSI_1 – xenofóbne a agresívne správanie; RSI_2 – virtuálna realita a rizikové správanie súvisiace s modernými informačnými technológiami; RSI_3 – rizikové zdravotné návyky; RSI_4 – internetová závislosť; RSI_5 – sebapoškodzovanie; RSI_6 – sexuálne rizikové správanie.

Z uvedenej tabuľky č. 15 môžeme konštatovať, že medzi konceptom starostlivosti o seba a konceptom rizikového správania v cieľovej skupine adolescentov existujú súvislosti, ktoré sú i štatisticky významné, avšak nie medzi všetkými zložkami. Zobrazené výskumné zistenia nám umožňujú potvrdiť vzťah medzi konceptmi a na základe toho je možné skonštatovať, že starostlivosť o seba pozitívne pôsobí na rizikové správanie adolescentov, čím ho znižuje resp. odstraňuje.

Na základe uvedených korelačných výpočtov je možné potvrdiť, že kritériová validita je vhodnou pre skúmanie tohto vzájomného vzťahu. Pričom konštrukt – starostlivosť o seba

svojou činnosťou pozitívne pôsobí na kritérium – rizikové správanie, v cieľovej skupine adolescentov.

Príloha

SoSA						
<i>V nasledujúcej časti sa zamyslíte nad tým, aké aktivity vo svojom osobnom a školskom živote vykonávate, aby ste sa o seba starali.</i>						
<i>Prostredníctvom možností „1“ – „6“ uveďte, do akej miery s týmito výroky súhlasíte a či tieto aktivity vykonávate. Zakrúžkujte jednu z možností v každom riadku, pričom:</i>						
	<i>Úplne nesúhlasím</i>			<i>Úplne súhlasím</i>		
	1	2	3	4	5	6
1. Snažím sa so spolužiakmi udržiavať priateľské vzťahy	1	2	3	4	5	6
2. Robím to, čo ma teší	1	2	3	4	5	6
3. Školské povinnosti sa snažím si rovnomerne rozložiť	1	2	3	4	5	6
4. Správam sa voči spolužiakom tak, aby sme spolu dobre vychádzali	1	2	3	4	5	6
5. V prípade zdravotných ťažkostí sa zverím rodičom	1	2	3	4	5	6
6. Poznám situácie, kedy sa dá ľahšie získať dobrá známka	1	2	3	4	5	6
7. Športujem	1	2	3	4	5	6
8. S učiteľmi udržiavam dobré vzťahy	1	2	3	4	5	6
9. Ak mi nie je z učiva niečo jasné, poprosím o pomoc učiteľa/ku alebo spolužiaka/čku	1	2	3	4	5	6
10. Domáce úlohy si robím pravidelne doma	1	2	3	4	5	6
11. Sú problémy s ktorými sa zverím rodičom	1	2	3	4	5	6
12. Po škole sa venujem aj školským krúžkom (výtvarný, športový, počítačový, technický, divadelný a iné)	1	2	3	4	5	6
13. Pravidelne absolvujem preventívne lekárske prehliadky	1	2	3	4	5	6
14. Podpora zo strany spolužiakov a učiteľov mi pridáva viac sebavedomia	1	2	3	4	5	6
15. Mám osvedčený postup riešenia problémov v škole, či osobnom živote	1	2	3	4	5	6
16. So spolužiakmi zdieľam to, čo ma trápi a stresuje	1	2	3	4	5	6
17. Využívam prestávky na rozhovor so spolužiakmi, na oddych	1	2	3	4	5	6
18. Vždy si nájdem čas na aktivity, ktoré ma tešia	1	2	3	4	5	6
19. Využívam situácie, kedy sa dá ľahšie získať dobrá známka	1	2	3	4	5	6
20. Snažím sa pomáhať so školskými povinnosťami ostatným spolužiakom	1	2	3	4	5	6
21. Zdravo sa stravujem	1	2	3	4	5	6

22. Snažím sa tráviť veľa času s rodinou	1	2	3	4	5	6
23. Pravidelne dodržiavam osobnú hygienu	1	2	3	4	5	6
24. Potláčam zlú náladu	1	2	3	4	5	6
25. Tolerujem spolužiakov bez ohľadu na výzor, farbu pleti, školského úspechu...,	1	2	3	4	5	6
26. V prípade zdravotných problémov navštívim lekára	1	2	3	4	5	6
27. Často uvažujem, ako zlepšiť atmosféru v škole medzi spolužiakmi	1	2	3	4	5	6
28. Pravidelne sa pripravujem na každú hodinu	1	2	3	4	5	6
29. Som členom rôznych školských spolkov a združení (študentská rada, študentský parlament a iné)	1	2	3	4	5	6
30. V škole sa necítim byť izolovaný/á od ostatných spolužiakov	1	2	3	4	5	6
31. Mám plán, ako môžem zlepšovať svoje známky	1	2	3	4	5	6
32. Mám koničky, ktoré mi pomáhajú zabudnúť na problémy a robia ma šťastným/ou	1	2	3	4	5	6
33. Snažím sa byť zodpovedný/á za to ako sa rozhodnem	1	2	3	4	5	6
34. V prípade potreby sa viem sám/a o seba postarať (navariť, nakúpiť, upratať...)	1	2	3	4	5	6
35. Snažím sa využívať efektívne spôsoby učenia	1	2	3	4	5	6

Záver

V závere je potrebné konštatovať, že starostlivosť o seba v cieľovej skupine adolescentov je dôležitým elementom ich celkového vývinu osobnosti. Metodika na meranie starostlivosti o seba môže dopomôcť k odhaľovaniu rôznych rizikových či negatívnych foriem správania sa. Metodika starostlivosti o seba môže byť následne významným prínosom pre odborníkov či laickú verejnosť i v podobe preventívnych či intervenčných programoch.

Ako je možné konštatovať z praktickej časti tejto metodickéj príručky, rozdiely či súvislosti medzi starostlivosťou o seba a obdobím adolescencie existujú. Na základe toho je vhodné podieľať sa na prítomnosť starostlivosti o seba v období adolescencie prostredníctvom začlenenia tejto premennej do metód práce s mládežou. Rozširovanie nových metód a postupov práce môže rozširovať taktiež i edukáciu pomáhajúcich profesionálov (sociálnych pracovníkov, psychológov, pedagógov, vychovávateľov) či iných profesií pracujúcich s adolescentmi.

Použitá literatúra

BARLOW, J., C., WRIGHT, A., TURNER, J., HAINSWORTH. 2002. *Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. Patient education and counselling*, **48**(2), 177-187. DOI 10.1016/s0738-3991(02)00032-0.

BIELIKOVÁ, M., M., JANKOVÁ, M., PÉTIOVÁ. 2019. *Prežívanie voľného času v online priestore a konzumácia legálnych a nelegálnych drog u žiakov základných a stredných škôl*. Centrum vedecko technických informácií SR v Bratislave. ISBN 978-80-89965-21-2.

CATTELL, R. B. 1978. *The Scientific Use of Factor Analysis in Behavioral and Life Sciences*. Boston, MA: Springer US. ISBN 978-1-4684-2262-7.

CIUTTIOVÁ, B. 2006. Školská sociálna práca – prepojenie medzi školou a rodinou. In: *Konferencia poskytovateľov sociálnych služieb rodinám a deťom. II. Ročník konferencie poriadanej v rámci programu hospodárskeho a sociálneho rozvoja mesta Trnava*.

DANIELSEN, A. G. et al. 2009. School-Related Social Support and Students' Perceived Life Satisfaction. In: *Journal Educational Research*, **102**(4), pp. 303-320. ISSN 1940- 0675.

DENYES, M. J., D. E., OREM, & G., BEKEL. 2001. *Self-Care: A Foundational Science*. Nursing Science Quarterly, **14**(1), 48-54. DOI 10.1177/089431840101400113

FIGLEY, C. R. 2002. Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. In: *Journal of clinical psychology*, **58**(11), 1433–1441. DOI 10.1002/jclp.10090.

GAVORA, P. 2007. *Učiteľ a žiak v komunikácii*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-223-2327-7.

HARTWEG, D. L. 1991. *Dorothea Orem Self-Care Deficit Theory*. SAGE Publications, Inc. ISBN 978-14-8332-584-2.

KABÍČEK, P. et al. 2010. Syndrom rizikového chování dospívajících. Krátka intervence ke snížení zneužívání návykových látek v praxi praktického lékaře pro děti a dorost. In: *Zaostřeno na drogy*, **8**(3), 1-8. ISSN 1214-1089.

KOUTEKOVÁ, M. a kol. 2013. *Pedagogika voľného času v teórii a praxi*. Banská Bystrica : PF UMB. ISBN 978-80-557-0644-3.

KÖVEROVÁ, M., M., MESÁROŠOVÁ. 2017. *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce*. FF UPJŠ. ISBN 978-80-8152-606-0.

KYASOVÁ, M. 2003. Kouření cigaret a další formy rizikového chování adolescentu. In: *Československá psychologie*, **47**(1), 56-64. ISSN 0009-062X

LABÁTH, V. a kol. 2001. *Riziková mládež: možnosti potenciálnych zmien*. Praha: Sociologické nakladateľstvo. ISBN 80-85850-66-4.

LICHNER, V. a L., LOVAŠ. 2016. *Model of the Self-Care Strategies Among Slovak Helping Professionals – Qualitative Analysis of Performed Self-Care Activities. Humanities and Social Sciences*, **5**(1), 107–112. ISSN 1527-7755.

LICHNER, V., M., HALACHOVÁ, L., LOVAŠ. 2018. The concept of self-care, work engagement, and burnout syndrome among slovak social workers. Czech and Slovak Social Work, In: *Sociálna práca/Sociálni práce*, **18**(4), 62–75. ISSN 1805-885X.

LOVAŠ, L. et al. 2014. *Psychologické kontexty starostlivosti o seba*. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, ISBN 978-80-8152-196-6.

LOVAŠOVÁ, S. 2016. *Sociálna práca: formy, postupy a metódy*. Filozofická fakulta UPJŠ. ISBN 978-80-8152-386-1.

LOVAŠOVÁ, S. 2017. Self-care in the context of European countries. In: *Multiculturalism in Social Work*, 133- 138. Warszawa: Wydawnictwo Jedność w różnorodności. ISBN 978-03-6735-34-76.

LOVAŠOVÁ, S. 2019. *Dotazník rizikového správania RSI (v tlači)*.

MACEK, P. 2003. *Adolescence*. Portál. ISBN 80-71787-47-7.

MACEK, P. a L. LACINOVÁ. 2006. *Vztahy v dospívání*. Barrister and Principal. ISBN 978-80-8747-44-64.

MACEK, P. a L. LACINOVÁ. 2012. *Vztahy v dospívání*. Masarykova univerzita. ISBN 807-3640-34-1.

MALINOWSKI, A. J. 2014. *Self-care for the mental health practitioner: The theory, research, and practice of preventing and addressing the occupational hazards of the profession*. Jessica Kingsley Publishers. ISBN 978-18-4905-99-2-3.

MAREŠ, J. 2006. *Socialni klima školni třídy* [online]. [cit. 2020-12-10]. Dostupné z: http://klima.pedagogika.cz/trida/doc/Mares_Klima_tridy.

MESÁROŠOVÁ, M. a kol. 2017. *Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií*. Katedra psychológie. Filozofická fakulta UPJŠ. ISBN 978 80 8152 571 1.

NEZKUSILOVÁ, J., M. MHRICOVÁ, M., MESÁROŠOVÁ. 2019. Miera starostlivosti o seba, vnímaného stresu a celkovej pracovnej spokojnosti, ako aj vzťahy medzi nimi u pomáhajúcich pracovníkov poskytujúcich sociálne služby. In: *Psychologie pro praxi*, **54**(1), s. 9-18. ISSN 2336-6486.

NEWELL, J.M. and G. A., McNEIL. 2010. Professional Burnout, Vicarious Traums, Secondary Traumatic Stress, and Compassion Fatigue: A Review of Theoretical Terms, Risk Factors and Preventative Methods for Clinicians and Researchers. In: *Best Practice in Mental Health*, **6**(2), 57-68. ISSN 2329-5384.

NEWELL, J. M., D., NELSON-GARDELL. 2014. A competency-Based Approach to Teaching Professional Self-Care: An Ethical Consideration for Social Work Educators. In: *Journal of Social Work Education*, **50**(3), pp. 427-439. ISSN 2163-5811.

PETRIKOVÁ, F., V., LICHNER, E., ŽIAKOVÁ. 2018. Starostlivosť o seba a jej faktory u pracovníkov v sociálnej oblasti. In: TÓTHOVÁ, L., K., ŠIŇANSKÁ. 2019. *Sociálne riziká*

v spoločnosti XXI. Storočia. 7. ročník Košických dní sociálnej práce. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. ISBN 978-80-8152-722-7

RÁCZOVÁ, B. 2019. Vývin starostlivosti o seba, s. 110-121 In: MESÁROŠOVÁ, M. a kol. 2019. *Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesií*. Katedra psychológie a katedra sociálnej práce UPJŠ v Košiciach. ISBN 978-80-8152-743-2.

SHAFFER, L. G. 2006. *Promising School Social Work Practices of the 1920s: Reflections for Today*. Chapel Hill. DOI: 10.1007/0-387-23864-6_18

SMITH, P. L. and S. B., MOSS. 2009. *Psychologist Impairment: What is it, how can it be Prevented, and what can be done to Address it?* *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16, 1–15. ISBN 978-0-415-88459-4.

STEINER, D.L. 2003. *Starting at the Beginning: An Introduction to Coefficient Alpha and Internal Consistency*, 80(1), 99-103. DOI: 10.1207/S15327752JPA8001_18

STUHLÍKOVÁ, I. 2002. *Základy psychologie emocií*. Praha: Portál. ISBN 8073672820.

TARTAKOVSKY, M. 2015. *Three Self-Care Strategies to Transform Your Life*. [online]. [cit. 2020-12-01]. Dostupné z: <http://psychcentral.com/blog/archives/2012/08/20/3-selfcare-strategies-to-transform-your-life/>

ULLMANN, H., V., MILOSAVLJEVIC. 2016. *Time use in adolescence. In: The right to free time in childhood and adolescence*. 19, 4-9. ISSN 1816-7551.

VÁGNEROVÁ, M. 2012. *Vývojová psychologie*. Portál. ISBN 978-8071-7830-84.

WELLS, J., J., BARLOW, S., STEWART-BROWN. 2003. A Systematic Review of Universal Approaches to Mental Health Promotion in Schools. In: *Health Education*, **103**(4) pp. 197- 220. ISSN 1748-8176.

WORLD HEALTH ORGANIZATION 2005. *Child and adolescent mental health policies and plans*. Geneva: WHO. Dostupné na: http://www.who.int/mental_health/policy/Childado_mh_module. Pdf

Dotazník úrovne starostlivosti o seba u adolescentov

Metodická príručka

Autori: Mgr. Františka Petriková
Mgr. Vladimír Lichner, PhD.
Prof. PhDr. Eva Žiaková, CSc.

Vydavateľ: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
Vydavateľstvo ŠafárikPress

Rok vydania: 2021
Počet strán: 30
Rozsah: 1,39 AH
Vydanie: prvé

ISBN 978-80-8152-968-9

