

WE NEED MORE WELLBEING, POSITIVE MOTIVATION AND RESILIENCE IN SCHOOLS

[V ŠKOLÁCH POTREBUJEME VIAC WELLBEINGU, POZITÍVNEJ MOTIVÁCIE A REZILIENCIE]

Erich Petlak

doi: 10.18355/PG.2025.14.1.4

Abstract

The importance of a good emotional environment, which is important and influential for pupils' learning, has been increasingly emphasised recently, including in the context of the forthcoming education reform. These requirements are well known to teachers and many apply them in their pedagogical and didactic activities. Emotionality has a particularly significant impact on well-being in the classroom, which is also supported by positive teaching. The paper describes several aspects related to wellbeing and also to the concept of progressive teaching. However, the reality of education is that wellbeing needs more attention. This aspect is also highlighted by the results of international measures of educational achievement and pupils' lives in schools. In this paper, we emphasize positive education and resilience, which have a significant impact on the quality of wellbeing.

Key words

Education, wellbeing, emotionality, socialization, cognition, positive education, resilience

36

Abstrakt

V ostatnom období sa čoraz častejšie, a to aj v súvislosti s pripravovanou reformou vzdelávania, zdôrazňuje význam dobrého emocionálneho prostredia, ktoré má dôležitý význam a vplyv na učenie sa žiakov. Tieto požiadavky sú učiteľom dobre známe a mnohí ich vo svojej pedagogicko-didaktickej činnosti uplatňujú. Emocionalita má mimoriadne významný vplyv na wellbeing vo vyučovaní, ktorý tiež podporuje pozitívna výučba. V príspevku sú opísané viaceré aspekty spájajúce sa s wellbeingom a aj s koncepciou progresívneho vyučovania. Realita edukácie je však taká, že wellbeingu je potrebné venovať väčšiu pozornosť. Na túto stránku upozorňujú aj výsledky medzinárodných meraní výsledkov v edukácii a života žiakov v školách. V príspevku akcentujeme pozitívnu edukáciu a rezilienciu, ktoré majú výrazný vplyv na kvalitu wellbeingu.

Kľúčové slová Edukácia, wellbeing, emocionalita, socializácia, kognícia, pozitívna edukácia, reziliencia

Introduction

Realita v našej školskej praxi je taká, že aj keď sme s výsledkami často spokojní uvedomujeme si, že v reálnej edukačnej práci sú ešte rezervy a stále je potrebné emocionalite edukácie venovať pozornosť, viac je potrebné ju doceňovať a uskutočňovať ju na vysokej odbornej úrovni. Nestačí sa len uspokojovať sa s tým, že „žiaci sú v triede spokojní“, „na vyučovaní nevyrušujú“, „nemáme s nimi problémy v chovaní“ a pod. Takéto konštatovania učiteľov sú uspokojujúce, ale môžu to byť len vonkajšie prejavy žiakov (ovplyvnené očakávaniami učiteľov, prejavy, ktoré môžu skrývať realitu a pod.) a nie prejavy ich skutočného emocionálneho cítenia. Tým sa,

žiaľ, neraz začíname dôslednejšie a hlbšie zaoberať až vtedy, keď ak sa vyskytne vzdelávací alebo výchovný problém žiaka alebo v triede.

Wellbeing a jeho podstata v edukácii

Nie náhodou sa v ostatných rokoch čoraz viac zdôrazňujú aspekty wellbeingu, pod ktorým rozumieme ako sme so sebou spokojní a ako dobre sa cítíme vo svojom živote. V literatúre je veľa rôznych definícií tohto pojmu. Spoločne však majú, že označujú isté stavy osobnosti, ktoré sú charakterizované ako pohoda, spokojnosť, pozitívne emócie, spokojnosť so sebou a okolím. Tiež sa ním charakterizuje celkový stav fyzického, duševného a emocionálneho zdravia a pohody človeka. (Day, 2005; Eid & Larsen, 2008; Hascher, 2004, Seligman, 2014). Wellbeing nie je len jednoduchý pocit alebo emócia – ide o kombináciu všetkých našich pocitov a nášho fyzického, mentálneho a emocionálneho zdravia (Krivohlavy, 2013). Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) wellbeing charakterizuje: „Stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zvládať stresové situácie bežného života, vie produktívne pracovať a vie prispievať do života spoločnosti“ (Kol. autorov, 2023: 9)

Wellbeing je mimoriadne dôležitý v edukácii, pretože mnohé výskumy a aj výsledky PISA uvádzajú, že v školách akoby prevládal scientizmus a zabúda sa na emocionalitu. PISA každoročne od roku 2012 akcentuje potrebu zvýšenej pozornosti wellbeingu, pretože sa ukazuje že cca 30 % žiakov v školách prežíva strach, obavy, stres a často sa necítia v škole v žiaducej pohode. V rokoch 2015 a 2018 sú v materiáloch PISA priamo akcentované požiadavky pohody a kvality života žiakov v škole.

Ak sa chceme zaoberať wellbeingom potom je správne, ba nutné pripomenúť hierarchiu potrieb A. H. Maslowova, z ktorej je zrejmé, že bezpečie, ako základ wellbeingu, sa vzťahuje na subjektívne pocity človeka a na uspokojenie jeho potreby bezpečia, na stav, v ktorom má pocit, že ho nič neohrozuje, pohodlne sa cíti na určitom mieste, v určitej situácii, vo vzťahu s inými, takže nepocituje žiadne negatívne emócie a má pocit vlastnej osobnosti, a aj súčinnosti s inými (Drapela, 1997).



Hierarchia potrieb podľa A. H. Maslowa (zdroj: vlastné spracovanie)

Z uvedenej hierarchie vyplýva, že wellbeing sa vzťahuje na subjektívne pocity človeka a na uspokojenie jeho potreby bezpečia, na stav, v ktorom má pocit, že ho nič neohrozuje, pohodlne sa cíti na určitom mieste, v určitej situácii, vo vzťahu s inými, takže nepocituje žiadne negatívne emócie a má pocit vlastnej osobnosti, a aj súčinnosti s inými. Ak sa nad týmto zamyslíme pripustíme, že v školách máme ešte dosť rezerv, ba aj nedostatkov. Tie sa prejavujú v pedagogicko-didaktickej práci

učiteľov. Učitelia si neuvedomujú, že veľa žiakov sa cíti psychicky ohrozených, napr. tým, že si predstavujú, že budú vyvolaní, časť žiakov má „rešpekt pred učivom“, obávajú či ho zvládnu, prežívajú strach a stres z výsledkov písomnej previerky, diktátu, ktoré sa ešte aj znásobujú, keď na výsledok čakajú aj niekoľko dní. Takéto čakanie neprispieva k pohode mnohých žiakov, nevedia sa odreagovať a sústrediť sa na ďalšie činnosti, pretože očakávajú výsledok. Príkladov je možné uviesť viac, napr. žiak sa cíti ohrozený pred vyvolaním k odpovedi, bojí sa výsmechu spolužiakov, má obavy či zvládne učivo, často je nervózny, nepokojný, ba môže byť aj stresovaný, pretože nevie ako napísal písomku, diktát a pod. Čakanie na výsledok, keď učiteľ oneskoruje oznámenie výsledku, tiež neprospieva wellbeingu, teda pohode žiaka. Uvedené musia mať na zreteli učitelia základných, stredných a aj vysokých škôl. Pri tomto si treba dôsledne uvedomovať, že ide o mimoriadne významný zákon učenia - zákon spätnej väzby – ktorý nielenže podporuje wellbeing, ale má mimoriadny vplyv na učebnú činnosť žiakov, na sústredenie sa na nové úlohy. Ak by si učitelia dôsledne robili, nazveme to individuálnu analýzu Maslowovej pyramídy vo vzťahu k vlastnej práci, určite by odhalili dosť rezerv práve vo vzťahu k wellbeingu. Len v krátkosti propomenieme, že pocit bezpečia je pre žiaka silným zázemím a v prenesenom zmysle slova aj značným zdrojom energie.

Neurovedné aspekty wellbelingu

Aby sme wellbeing nechápali len ako vonkajší prejav žiaka, považujeme za potrebné upriamiť pozornosť na myšlienky poľského profesora neurobiológie J. Vetulaniho, ktorý povedal, že mozog človeka – žiaka, konkrétne amygdala, funguje ako skener, t. j. skenuje realitu, aby zistil či je okolie bezpečné. (in Juul, 2014).

Keď dostane kladnú odpoveď, potom sa môže spustiť kognitívna zvedavosť a zapojiť sa do procesu učenia. Ak žiak vie, že ho nič a nikto neohrozuje, páči sa mu, že jeho úsilie oceňuje učiteľ a spolužiaci, ktorí sú k nemu priateľskí a milí, to aktivuje v mozgu úplne iné látky, ako keď pociťuje stres a napätie. Naopak, ak žiak zažíva v škole nepríjemnosti a to, čo sa deje v škole mu spôsobuje úzkosť a stres, učenie a rozvoj sú značne sťažené, pretože sa aktivujú tie oblasti v jeho mozgu, ktoré sa aktivujú tak, ako keď cítime fyzickú bolesť. Potom žiak prežíva „psychickú bolesť“, pretože jeho mozog produkuje látky zodpovedné za stres. Zrejme by sme si mali častejšie pripomínať, že úzkosť a strach zabíjajú nielen motiváciu, ale aj pohodu žiaka v triede (Juul, 2014, Duchovicova, 2010; Dryden & Vos, 2022; Spitzer, 2007).

Vrátíme sa ešte raz k myšlienkam J. Vetulaniho, ktorý píše, že mozog človeka – žiaka, konkrétne amygdala, funguje ako skener, t. j. skenuje realitu, aby zistil či je okolie bezpečné. Kladná odpoveď → „spúšťa kogníciu“ → podporuje vylučovanie dopamínu → dopamín podporuje učenie. Záporná odpoveď → prebúdzajú obavy, stres → žiak prežíva „psychickú bolesť“. (in Juul, 2014) Dodáme, že všetci učitelia vedia, že úzkosť, strach, obavy, stres a pod., ubíjajú motiváciu a záujem o učenie. Ale aká je realita? Nie ojedinelé sú vyjadrenia učiteľov, napr. „*Od výsledkov tejto písomky bude závisieť vaša známka na vysvedčení.*“, „*Toto učivo je veľmi náročné, mám obavy ako ho zvládnete*“, „*Výsledky a odpovede, ktoré ste prezentovali ma vôbec nepotešili.*“ a pod. Netreba vysvetľovať, že takéto a podobné vyjadrenia nie sú pedagogické, sú mimoriadne demotivujúce. Mimoriadne veľmi vplývajú, resp. znižujú kvalitu wellbeingu v edukačnom procese.

Pohodu žiaka v škole neovplyvňuje iba to ako žiak vníma vyučovanie. Na rozdiel od minulosti sa mnohé činitele stávajú mimoriadne aktuálne. Sú to predovšetkým tieto komponenty:

Positívne komponenty ovplyvňujúce pohodu žiaka:

- celkové postoje ku škole,
- postoje učiteľa k žiakom,
- priateľstvo so spolužiakmi, pocity spolupatričnosti,

- školské sebavedomie,
- klíma triedy,
- spolužiakov na učive,
- podpora žiaka rodinou atď.

Negatívne komponenty ovplyvňujúce pohodu žiaka:

- obavy žiaka zo školy (vyučovanie a požiadavky učiteľa, klíma triedy...),
- náročné požiadavky učiteľa,
- psychosomatické ťažkosti (bolesti hlavy, zažívacie ťažkosti, úzkosť, strach...), neraz súvisia s očakávaniami a predstavami žiaka čo sa bude diať na vyučovaní,
- status žiaka v triede,
- kultúra školy a triedy,
- odmietanie, zaznávanie žiaka spolužiakmi atď.

Realita je taká, že v tradičnom či klasickom vyučovaní sa vyššie uvedeným aspektom venuje menej pozornosti. Často sú vnímané ako samozrejmé súčasti vyučovania, či už kladné, ba niekedy negatívne komponenty. Aby sa žiak v škole dobre cítil je potrebné rovnakú pozornosť venovať kognitívnym a aj sociálnym činiteľom. Prelínanie alebo jednota kognitívneho a sociálneho prispieva k upevňovaniu pocitu pripútania žiaka k triede a ku škole. Treba však upozorniť aj na to, a pripomína to Labas (2018), že do edukácie priam razantne vstupujú rôzne digitálne technológie to sa môže prejavíť aj na ich negatívnom vplyve a rozptyľovaní žiakov. Preto je potrebné zachovať konektivitu a interakciu medzi učiteľom a žiakom. (in Hrkotacova & Duchovicova, 2024) Nesmieme sa nazdávať, že samotná technika prispeje k zvýšeniu úrovne wellbeingu. Naopak, musíme viac pozornosti venovať interakčným vzťahom medzi všetkými subjektmi edukácie.

Pozitívna edukácia

K wellbeingu v edukácii mimoriadne význame prispieva koncepcia pozitívnej edukácie, ktorú predstavil americký psychológ M. Seligman v druhej polovici 20. storočia. Jeho koncept vyjadruje akronym PERMA (Seligman, 2014).

Pozitívne emócie (Positive Emotion) vytvárajú klímu podporujúcu učenie a rozvoj. Takéto prostredie prispieva k lepším vzdelávacím výsledkom a koreluje s nárastom pozitívnych emócií v triede.

Angažovanosť (Engagemennt) je nevyhnutná pre dosiahnutie pohody. Edukačné prostredie podporujúce aktivity žiakov a zamerané na splnenie úloh, podporuje u žiakov nielen ich činnosti, ale súčasne s tým podporuje zvedavosť a záujem.

Vzťahy (Relationships) podporujú pocity bezpečia, spolupatričnosti so spolužiakmi a vôbec s ľuďmi. Sú základom zdravého sociálneho a emocionálneho rozvoja žiakov, posilňovania ich sociálnych zručností. Mimoriadne významne prispievajú k rozvoju sebavedomia a sebaúcty.

Meaning (Význam, Zmysel) znamená viesť žiakov k tomu, aby vždy vnímali, že ich činnosti nie je zbytočná, ale má zmysel. Pri tomto nejde iba o splnenie úloh, ale aj to, že takéto vnímanie úloh a požiadaviek podporuje motiváciu žiaka.

Accomplishments (Úspech) sú v podstate realizované ciele a je výsledkom snaženia. Tak ako pri význame aj tu je dôležité uvedomovať si, že zameranosť a odhodlanosť dosiahnuť úspech koreluje so spokojnosťou žiaka, s úrovňou jeho sebakontroly, spokojnosti a pod.

Uvedomenie si, no najmä porovnanie, týchto päť požiadaviek pozitívnej edukácie, no najmä ich porovnanie s tradičnou edukáciou, ktorá je prevažne zameraná na výsledok, dáva jednoznačnú odpoveď v čom spočíva prednosť.

Veríme, že každý učiteľ dokáže porovnať tradičnú a pozitívnu edukáciu a vyvodíť závery pre svoju pedagogicko-didaktickú činnosť. Preto vedome v tomto príspevku

neopisujeme možné porovnania, ale uprednostňujeme myšlienky Gordona (2019), ktorými priam apeluje na učiteľov ako môžu uplatňovať pozitívnu edukáciu.

1. *Budte pozitívne nákazlivý* - emócie sú nákazlivé. Úprimné úsmevy, milé slová, povzbudenie a pozitívna energia „nakazia“ ľudí pozitívnym spôsobom. Pozitívna energia má pozitívny vplyv na žiakov, kolegov a v konečnom dôsledku na vašu školskú kultúru. Žiaci si zapamätajú veľmi málo z toho, čo ste povedali, ale zapamätajú si 100 % toho, ako sa pri vás cítili.

2. *Urobte si každodennú činnosť s poďakovaním* – je to jednoduché, je to silné a je to skvelý spôsob, ako sa nakŕmiť pozitivitou. Ako to funguje? Jednoducho sa poprechádzate a premýšľate o všetkých veciach, veľkých aj malých, za ktoré ste vďační. Zaplavíte si mozog a telo pozitívnymi emóciami a prírodnými antidepresívami, ktoré vás povznášajú, a nie stresovými hormónmi, ktoré vám odčerpávajú energiu a pomaly vás zabíjajú. Keď prídete do školy, budete pripravení na skvelý deň.

3. *Oslavujte úspech* – jedna z najjednoduchších a najúčinnějších vecí, ktoré môžete pre seba a svojich žiakov urobiť, je oslavovať, tešiť sa z každodenných úspechov. Ak to urobíte, zajtra sa budete tešiť na ďalší úspech. Nechajte to robiť aj svojich žiakov. Každú noc pôjdu spať s pocitom úspechu a budú sa prebúdzat' s väčšou sebadôverou, aby boli počas dňa úspešní.

4. *Očakávajte zmenu* – keď do triedy vstúpia pozitívni pedagógovia, očakávajú, že zmenia životy svojich žiakov. Každý deň prichádzajte do školy a triedy a premýšľajte o spôsoboch, ako môžete niečo zmeniť a doviest' žiakov k pozitívnym výsledkom. Najprv vyhrajú vo svojej myšli a potom vyhrajú v srdciach a myšliach svojich študentov.

5. *Verte svojim žiakom viac, než oni sami sebe* – rozdiel medzi úspechom a neúspechom je viera. Môžete byť tou osobou, ktorá žiakom verí a sústreďujete sa predovšetkým na ich potenciál a nie na ich obmedzenia.

6. *Rozvíjajte pozitívne vzťahy* – mnohí učitelia nemajú pozitívne vzťahy so svojimi žiakmi. Tak čo sa stane? Učitelia a žiaci sa odpútavajú od poslania školy. Ak chcete rozvíjať pozitívne vzťahy, musíte zlepšiť komunikáciu, vybudovať si dôveru, počúvať žiakov, nájsť si na nich čas, rozpoznať ich, ukázať im, že vám na nich záleží a byť ich mentormi. Urobte si čas, aby ste im dali to najlepšie, žiaci vám potom tiež dajú to najlepšie.

7. *Ukážte starostlivosť* – Najlepší pedagógovia vynikajú tým, že svojim žiakom a kolegom ukazujú, že im na nich záleží. Tímová práca sa zlepšuje, keď sa pedagógovia navzájom poznajú a zaujímajú sa o seba. Vytvorte si svoj vlastný jedinečný spôsob, ako ukázať svojim študentom a kolegom, že vám na nich záleží. Budete sa aj vy budete cítiť pozitívnejšie, ale hlavne budete rozvíjať pozitívne prostredie a vychovávať pozitívne deti.

Vzťah wellbelingu a reziliencie

V súvislosti opísanými aspektmi považujeme za potrebné venovať niekoľko slov aj **reziliencii**, na ktorú zabúdame, resp. dôsledne ju nespájame s wellbeingom. Netvrdíme, že ju v edukácii obchádzame, ale nezdráhame sa vyjadriť, že si zasluhuje väčšiu pozornosť. Pripomenieme, že reziliencia je schopnosť, odolnosť prekonávať ťažkosti, vyrovnat' sa so stresom a adaptovať sa na zmeny. Je to schopnosť vytvárania si vnútornej odolnosti a zameranosti na ciele. Reziliencia - odolnosť - „...vlastnosť osobnosti odolávať nepriaznivým vplyvom krízových situácií, schopnosť prekonávať prekážky a stres v pracovnom alebo inom prostredí.“ (Prucha & Veteska, 2014: 785) Pri tejto charakteristike reziliencie vystupujú do popredia otázky, napr. Či vedíme v edukácii žiakov k tomu, aby boli odolní voči nedostatkom, ktoré sa vyskytujú v ich činnostiach? Či ich vedíme k tomu, aby prekonávali nedostatky? Či ich učíme organizovať si prácu, aby organizovaním si činností predchádzali stresu? Či ich

nabádame k tomu, aby sa pri úlohách, problémoch a pod., radili so spolužiakmi? atď. Jednoducho povedané, či ich učíme byť odolnými, či ich učíme prekonávať problémy. Edukačná prax dokazuje potrebu zvýšenej pozornosti pestovania odolnosti žiakov, tomu, aby si žiaci viac verili, aby sa nevzdávali pri prípadných neúspechoch. Mnohí autori opisujú a nabádajú využívať rôzne možnosti a prístupy ako viesť žiakov k odolnosti. Hellerova (2023) hovorí o siedmich pilieroch podporujúcich odolnosť.

Akceptácia toho čo je – znamená učiť žiakov vnímať realitu takú aká je, následne ju vyhodnocovať, zaujímať stanovisko a rozhodnúť sa o ďalšom postupe. Opakom môže byť rezignácia, nehľadanie možností riešenej i a pod.

Optimizmus – viesť žiakov k tomu, aby s optimizmom nazerali a očakávali každú ďalšiu činnosť, každý ďalší deň a pod. Viesť ich k tomu, aby skutočne optimisticky vnímali to čo príde a čo ich čaká, najmä ich viesť k tomu, že všetko sa dá vyriešiť, zlepšiť. To zlepšuje ich postoje k realite a k činnostiam.

Sebaučinnosť – viesť žiakov k tomu, aby vnímali seba samých takí akí sú, aby boli presvedčení o svojich schopnostiach, ktoré sa dajú zdokonaľovať. Presvedčenie, že žiak môže niečo dosiahnuť vďaka vlastným schopnostiam a vlastnostiam je mimoriadne silnou motiváciou a súčasne posilňuje vzťahy s ostatnými žiakmi.

Vzťahy - úzka väzba s inými nielen posilňuje odolnosť a sociálne vzťahy, ale poskytuje aj bezpečnosť v každodennom živote. Vedomie, že nie je sám, že v prípade potreby má koho požiadať o radu a pomoc prispieva k istej pohode žiaka. Pedagogika a najmä psychológia disponujú mnohými metódami ako posilňovať pocity spolupatričnosti.

Osobná zodpovednosť – viesť žiakov k tomu, aby boli zodpovední za svoju činnosť, aby za nedostatkami nehľadali a neobviňovali iných. To prispieva aj k tomu, že sa upevňujú vzájomné vzťahy medzi žiakmi.

Orientácia na riešenie – viesť žiakov k tomu, že všetky veci a úlohy sa dajú riešiť. Nebyť sklamaný pri neúspechu, ale optimisticky sa pozerať sa nasledujúce možnosti, ktoré môžu priniesť žiaduci výsledok.

Flexibilita a kompetencie – viesť a učiť žiakov prispôsobovať činnosti podľa potrieb úloh, ovládať a využívať také kompetencie, ktoré čelia stresu, ktoré vedú k efektívnosti činnosti, k spolupráci atď.

Tieto piliere sú charakterizované ako princípy odolnosti. Sú sústavne obohatované a dopĺňané o nové metódy. Ich význam spočíva predovšetkým v tom, že mimoriadne podporujú wellbeing a pozitívne vyučovanie. Treba oveľa viac ako doposiaľ doceňovať skutočnosť, že žiak, ktorý reálne vníma dianie okolo seba, dianie na hodine, ktorý k činnostiam a úlohám pristupuje optimisticky naladený, ktorý má presvedčenie, že je schopný úlohy zvládať, ktorý zvláda stres, atď., prežíva také emócie, ktoré prispievajú k jeho pohode, a v konečnom dôsledku aj k efektívnejšiemu učeniu a pod. Pri tomto si treba uvedomovať, že mnohé stratégie nemajú význam iba priamo pri učení, ale sú motiváciou k ďalšiemu vzdelávaniu, prispievajú k vyššiemu sebavedomiu žiaka a sú dôležitým determinantom celoživotného vzdelávania (Gunisova, 2024: 45-83) Reziliencia si v edukácii zaslúhuje oveľa väčšiu pozornosť než akú jej venujeme. Od nej sa odvíja, no najmä rozvíja to, čo potrebuje súčasná meniacia sa edukácia.

Výber z vnímania wellbeingu žiakmi

Výskum zameraný na prežívanie wellbeingu sme uskutočnili v školskom roku 2023/2024 metódou dotazníka, Využili sme dotazník zameraný na prežívanie wellbeingu, sociálnych vzťahov a školského úspechu vytvorený: Institut für Bildungsanalysen, Baden-Württemberg (2024) a niektoré otázky z dotazníka autora K. M. Lesnik (2008).

Z hľadiska zamerania tohto príspevku zo skúmania vyberáme len časť výsledkov ako žiaci 7. ročníka vnímajú isté oblasti wellbeingu.

Vybrané časti emocionálneho wellbeingu (EW):	N	%
<i>V triede sa cítim veľmi dobre</i>	33	25,0
<i>Žiaci so mnou často komunikujú</i>	59	44,7
<i>Niektorí učitelia sú veľmi prísny</i>	30	22,7
<i>Učitelia ma niekedy zošmiešnia pred žiakmi</i>	10	7,6
Vybrané časti sociálneho wellbeingu (SW):		
<i>V triede mám priateľa, ktorý mi vždy pomôže</i>	34	25,8
<i>So spolužiakmi si rozumiem</i>	59	44,7
<i>V mojej triede mám málo priateľov</i>	25	13,9
<i>Málo spolužiakov mi rozumie</i>	14	10,6
Vybrané časti kognitívneho wellbeingu (KW):		
<i>Na vyučovacie hodiny sa vždy teším</i>	23	17,4
<i>Na hodine sa vždy naučím niečo nové</i>	64	48,5
<i>Na hodinách sa veľa nového nenaučím</i>	32	24,2
<i>Vyučovacie hodiny sú pre mňa nudné</i>	13	9,9

Z pohľadu na uvedenú časť zistených výsledkov v zásade vyplýva, že situácia vo vybraných oblastiach wellbeingu nie je kritická. Potvrdili sa naše predpoklady, že väčšina žiakov nemá v škole a v triede zásadnejšie problémy. Výsledky sú v zhode s tým čo všeobecne konštatujú aj učitelia. Pravdaže, sú aj isté rezervy, tie sú vyjadrené nižšími percentami – 7,6 %, 10,6 %, 9,9 %. Vyplýva z nich potreba viac pozornosti venovať didaktickým aspektom edukácie (primeraná prítomnosť a náročnosť, ale aj výber metód podporujúcich aktivitu a tvorivú činnosť), komunikácii so žiakmi (žiak si môže komunikáciu niekedy vysvetliť ako zosmiešňovanie), formovaniu sociálnych vzťahov (uprednostňovať koncepcie podporujúce sociálne vzťahy). Tieto požiadavky sú komunikované aj zisteniami PISA temer vo všetkých krajinách.

V ostatných položkách dotazníka sa žiaci škálovaním (1 - 5) vyjadrovali, napr. rád chodím do školy, v škole sa cítim celkom dobre, som rád, že som žiakom tejto školy, učitelia si vypočujú naše názory a pod., sme nezaznamenali zvýšené počty negatívnych odpovedí žiakov. Vyhodnotenie výsledkov EW, SW, KW priemerom sa pohybuje v rozpätí: 1,9 – 2,5 čo považujeme za pozitívne výsledky. Uvedené zistenia sú v mnohom v zhode s I. Gillernovou a L. Krejčovou (2012), ktoré vo vzťahu k viacerým aspektom wellbeingu hovoria o istej vyváženosti. Ak máme vyvodit' záver zo zisteného, potom uvedieme, že aj keď situácia nie je celkom optimálna, nie je ani až taká negatívna ako sa často hovorí. Treba si uvedomovať pocitovú stránku žiakov, ktorá súvisí s ich individualitou a každý žiak inak prežíva pôsobenie a prejavy učiteľa inak. Podľa „teórie lomu“ vonkajšie príčiny a vplyvy pôsobia a „lámu“ cez vnútorné podmienky osobnosti. (Kratochvilova a kol., 2007, Petlak, 2016).

V nadväznosti na uvedené len krátko a pre porovnanie pripomenieme nasledovné. Temer denne počúvame a čítame o tom ako učitelia nemajú pohodu v práci, ako sú nespokojní, ako v ich práci chýba wellbing a pod. Ale kde je pravda? Uvedieme len niekoľko výskumom zistených údajov (MŠVVaM, 2023). Sú nasledovné: **Učitelia sú veľmi spokojní:** s vedením školy – 90,5 %, s ostatnými kolegami - 72,7 %, so vzťahmi so žiakmi – 94,1 %. **Spokojní:** so záťažou - 78,5 %, podporou od ostatných – 86,6 %, s pomocou kolegov pri výchove – 79,9 %, s úrovňou autonómie 82,9 %. **Nespokojnosť:** administratíva – 52,8 % – 60,1 %, plat a benefity – 32,2 % - 46,6 %. Nemáme v úmysle analyzovať uvedené. Je to len pripomenutie, že niekedy by bolo potrebné komplexnejšie a azda aj objektívnejšie hodnotiť realitu. Prieskum v podstate

ukázal celkom prijateľnú atmosféru – wellbeing učiteľov. To platí aj pre wellbeing žiakov. Samozrejme, v žiadnom prípade nepodceňujeme potreby a možnosti tvorivejších edukačných prístupov, ktoré

Conclusion

Príspevok zdôrazňuje viaceré aspekty wellbeingu ako významnej stránky edukácie. Tá sa, v porovnaní s minulosťou, musí viac zameriavať na pozitívne emócie, na spokojnosť, pohodu, zážitky, optimizmus, zvedavosť, tvorivosť. Dôležité je, že žiaci, ktorí sú vzdelávaní a usmerňovaní v pohodovom prostredí dosahujú lepšie edukačné výsledky, ale sú aj pripravovaní na spokojnosť a pozitívne konanie aj v reálnom živote. Preto treba vyučovať tak, aby žiaci vnímali skutočne väčší zmysel, aby vyučovanie nevnímali ako nutné zlo, ale predovšetkým ako možnosť vlastného sebarozvoja. Toto je zásadný rozdiel medzi „starou a novou školeou“.

Wellbeing v edukácii a jeho prínos pre žiakov nedosiahneme len tým, že budeme so žiakmi len o ňom rozprávať alebo ho žiakom vnucovať. Aj keď prejavy žiakov v školách v podstate nie sú zásadne negatívne, je veľa možností ako wellbeing zdokonaľovať. V zmysle inovatívnych pohľadov na edukáciu je potrebné venovať pozornosť neurovedným poznatkom. Tie nás vedú k hlbšiemu pochopeniu mnohých procesov, ktoré žiaci prežívajú v edukácii. Umožňujú nám nielen pochopiť konanie žiaka, ale nabádajú nás ako predchádzať nedostatkom a ako posilňovať žiaduce správanie. To platí aj pre wellbeing. V neposlednom rade je potrebné realizovať takú edukáciu, v ktorej dominujúca úloha zohráva pozitívna edukácia. Literatúra ponúka učiteľom skutočne veľa metód, veľa námetov a návodov. Ostáva skutočne len na učiteľoch ako edukáciu meniť na pozitívne zážitky žiakov. To isté vzťahujeme aj rezilienciu. Mnohé výsledky výskumov ukázali, že žiakom neraz chýba odvaha, odhodlanie a úsilie prekonávať a zdolať nedostatky, chyby a neúspechy. Reziliencia vedie žiaka k odhodlaniu „popasovať“ sa s nedostatkami, k náprave chýb, ale aj k posilneniu jeho osobnosti a viery, že náprava je možná. To je pre wellbeing mimoriadne dôležité a motivujúce. Azda nie je nič významnejšieho a motivujúcejšieho, ako veriť vo vlastné sily. Od toho sa odvíja veľa ostatného. Pravda, otázkou ostáva, či si toto ako učelia vždy uvedomujeme a v zmysle toho aj organizujeme vlastnú pedagogicko-didaktickú prácu.

Bibliografie references

- Day, Ch. (2005). *Od teorii do praxi*. Rozwój zawodowy nauczyciela, Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Drapela, V. (1997). *Přehled teorii osobnosti*. Praha : Portál, 1997.
- Dryden, C., Vos, J. (1999). *Revolucja w uczeniu*. Poznań : Wydawnictwo ZYSK I S-KA, 543 s. ISBN 978-83-82026-58-0.
- Duchovicová, J. (2010). *Neurodidaktický a psychodidaktický kontext edukácie*. - Nitra : UKF, 94 s.
- Eid, M., Larsen R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. Eebook, Guilford Press,
- Institut für Bildungsanalysen, Baden-Württemberg: [online][30.4.2024] Fragebogen zum schulbezogen Wohlbefinden. file:///C:/Users/EP/Desktop/Fragebogen%20zum%20schulbezogenen%20Wohlbefinden%20(1).pdf
- Gillernova, I., Krejcova, L. (2011). *Sociální dovednosti ve škole*. Praha : Grada, ISBN 978-80-247-3472-9
- Gordon, J. (2019) *The Power of a Positive Educator*. [online][7.1.2025] https://www.linkedin-com.translate.google/pulse/power-positive-educator-on-gordon?_xtr_sl=en&x_tr_tl=sk&x_tr_hl=sk&x_tr_pto=sc

- Gunisova, D. (2024). Use of selected Strategies in learning and their impact on Lifelong learning. In *Slavonic Pedagogical Studies Journal*, 2024, 13(1), 75-63, doi: 10.18355/PG.2024.13.1.7, N. 1,
- Hascher, T. (2004). *Wohlbefinden in der Schule*. Münster : Verlag Waxman, ISBN 978-3-8309-1354-2
- Heller, J. (2013). *Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*. München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH. ISBN 978-3-8338-2735-8
- Hrkotacova, N. & Duchovicova, J. (2024) Digitilization of teaching, digital textbooks and digital teaching materials in practice. In *Slavonic Pedagogical Studies Journal*, 13(2), 63-69, doi: 10.18355/PG.2024.13.2.5,
- Juul, J. (2014). *Kryzys školy*. Podkova Lešna: Wydawnictwo MiND, 167
- Lesnik, K. M. (2008) *VPS : Vprašalnik počutja v šoli*. Ljubljana : IPSOS, ISBN 978-961-6671-35-4
- Kol. autorov WHO. (2023). *Sprievodca wellbeingom v školskom prostredí*. Bratislava : Štátna školská inšpekcia, ISBN 978-80-974470-1-4
- Krivohlavy, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí*. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-4436-0
- MŠVVaŠ. (2023). *Well-being a pracovná spokojnosť učiteľov – Slovensko 2023*. <https://www.minedu.sk/precitajte-si-vybrane-vysledky-prieskumu-well-being-a-pracovna-spokojnost-ucitelov-slovensko-2023/>
- Prucha, J. & Veteska, J. (2014). *Andragogický slovník*. Publishing, <https://www.bookport.cz/kniha/andragogicky-slovník-2287/>
- Sakaki, M. et al. *Developmental trajectories of achievement emotions in mathematics during adolescence*. doi 10.1111/cdev.13996 <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/cdev.13996>
- Seligman, M. (2014). *Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno : Jan Melvil Publishing, ISBN 978-808727-905-0

prof. PhDr. Erich Petlák, CSc.
 Faculty of Education
 Catholic University in Ružomberok
 Hrabovská cesta 1A
 034 01, Ružomberok
 Slovakia
 epetlak@gmail.com
 ORCID:0000-0002-7966-9924