

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Diplomová práce

Šárka Preislerová

Katedra pedagogiky

Téma:

Pozitivní psychologie v pedagogice a její vliv na pozitivní myšlení žáků a učitelů

Positive psychology and its influence to the positive thinking of students and teachers

Obor: magisterský kombinovaný – Pedagogika

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Valášková Vincejová, Ph.D.

Student: Bc. Šárka Preislerová

2025

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní PaedDr. Eva Valášková Vincejová, Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady, které mi pomohly tuto práci dokončit.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

Anotace

Cílem této diplomové práce je provést analýzu teorií a výzkumů, které byly vypracovány v oblasti pozitivní psychologie v pedagogice. Analýza se týká žáků, učitelů, ale i dalších osob, jež vstupují do vzájemné interakce v prostředí školy. Zaměřuje se především na samotné procesy související s posilováním odolnosti žáků a učitelů, rozvojem vděčnosti, porozumění emocím, a vůbec celkovém nastavení pozitivního přístupu. Analýza, rozbor a shrnutí dostupných dat a faktorů souvisejícími s rozvojem pozitivní psychologie v pedagogice umožní přinést nejen lepší přehled o současných výzkumech, ale hlavně se pokusí přenést zkušenosti z různých koutů světa, porovnat je, a tím nasměrovat pozornost v našem školství k důležitosti podpory pozitivního myšlení.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, pozitivní myšlení, odolnost, vděčnost, emoce, motivace, tvořivost, osobní rozvoj

Abstract

"The aim of this thesis is to analyze the theories and research developed in the field of positive psychology in education. The analysis concerns students, teachers, and other individuals who interact within the school environment. It focuses primarily on the processes related to strengthening the resilience of students and teachers, the development of gratitude, understanding emotions, and overall fostering a positive approach. The analysis, review, and summary of available data and factors related to the development of positive psychology in education will provide not only a better overview of current research but will also attempt to transfer experiences from different parts of the world, compare them, and thus direct attention in our education system to the importance of supporting positive thinking.

Keywords: positive psychology, positive thinking, resilience, gratitude, emotions, motivation, creativity, personal development

Osnova:

1 Úvod

- 1.1 Výzkum jako cesta
- 1.2 Potřeba proměny školy
- 1.3 Mentální zdraví – globální priorita ve vzdělávání

2 Teoretická část

- 2.1 Pochopení základních pojmů
 - 2.1.1 Pozitivní psychologie
 - 2.1.2 Pozitivní vzdělávání
 - 2.1.3 Pozitivní myšlení a nastavení mysli
 - 2.1.4 Well-being čili duševní pohoda
- 2.2 Historie pozitivní psychologie v pedagogice
- 2.3 Základní teorie
 - 2.3.1 PERMA model
 - 2.3.2 PROSPER model
 - 2.3.2 SEARCH model

3 Metodologie

- 3.1 Formulace cíle a výzkumných otázek
 - 3.2.1 Formulace cíle
 - 3.2.2 Formulace výzkumných otázek
- 3.3 Definování klíčových konceptů
- 3.4 Metody sběru dat
 - 3.4.1 Vyhledávání v databázích
 - 3.4.2 Obsahová analýza
- 3.5 Kritéria výběru – relevance, metodologie, výběr vzorku

4 Přehled výzkumů

5 Analýza dat

- 5.1 Analýza dat a jejich interpretace
- 5.2 Budoucí výzvy: Doporučení pro další výzkum a aplikace
- 5.3 Shrnutí hlavních zjištění – odpovědi na výzkumné otázky

6 Závěr

7 Přílohy

- 7.1 Tabulky
- 7.2 Seznam zdrojů a literatury

1 Úvod

1.1 Výzkum jako cesta

Na samém začátku práce není možné přesně vědět, kterými stezkami se bude ubírat. Je možné vytyčit hlavní trasy, vyhledat podrobnější mapy, vzít si kompas nebo GPS navigaci, jít s někým, jít sám, někoho cestou potkat a dovolit mu, aby se na výpravu přidal a zase odpojil. Co však není možné přesně vědět, jsou zkušenosti, které cestovatel nasbírá, a kam ho okolnosti zavedou. Stejně tak badatel, který se vydává po svých pěšinách s jistou vidinou, může být překvapen nečekanými skutečnostmi. Může být také znuděn v situaci, kdy se nic nového nedozví.

Metaforu cesty lze využít mnoha způsoby. Vyvstává otázka, jak se na ni co nejlépe připravit, které nezbytnosti si opatřit, nastudovat a vzít s sebou. Cílem cesty je vytvoření práce, která analyzuje, rozebírá a shrnuje dostupná data a faktory související s rozvojem pozitivní psychologie v pedagogice a její vliv na pozitivní myšlení žáků a učitelů. Posbírání zkušeností z různých koutů světa a jejich porovnání by tak mohlo nasměrovat větší pozornost našeho školství k důležitosti podpory pozitivního vzdělávání. Přitom subjektivním cílem cesty je již cesta sama. Základem by mělo být vybavení prostředky, které bude badatel během své imaginární pouti využívat, klást si otázky a hledat odpovědi.

Badatel – vědec by se měl držet zásad vědeckého postupu. Stanovit metodiky, výzkumné otázky, hledat potřebné informace, z nich vytvořit přehled, provést jejich analýzu v souvislosti s klíčovými tématy, zhodnotit jenž vychází ze zásad stanovené metodiky. Tato práce se bude nejprve zamýšlet nad významy, proč je téma pozitivní psychologie v pedagogice a její vliv na pozitivní myšlení tak důležité. Utřídí si jednotlivé důležité pojmy a témata a jejich souvislosti, aby bylo možné vybrat jednoznačné cíle zkoumání. Ohlédne se do minulosti, do současnosti, zeptá se na nové výzvy na poli těchto témat.

Rozborem hlavních teorií se dostane k historickým a současným zdrojům, a pomůže zadefinovat klíčové otázky, jejichž průzkum by mohl vnést něco nového nebo alespoň připomenout zkušenosti důležité pro pedagogický obor. Poté už bude vhodné přistoupit k rešerši vhodných témat v dostupných databázích. Vznikne tím přehled některých z dostupných menších či větších dostupných teoretických i aplikovaných prací. Z nich si vybere nejvhodnější teorie a podle nich přejde do druhé fáze vyhledávání v dostupných databázích, aby se dostal ke konkrétním výzkumným aplikacím teorií. Teprve po výběru

výzkumných vzorků – výzkumných prací bude potřeba rozhodnout o hloubce analýzy a nastavení dalšího postupu při analýze. Po kontrole vhodnosti a přiměřenosti zvoleného postupu analýzy a hloubky zkoumání bude možné přejít k utřídění výstupů a zhodnocení výzkumných otázek. (Cooper, 1989; Heindl, 2012; Gavora, 2015)

Badatelova cesta je navržena v následující tabulce. (Příloha 1 – Tabulka: Kudy povede výzkum). V závěrečné části se posoudí naplnění cílů výzkumu a porovnájí se jednotlivé výzkumy. Na základě takových informací bude možné do jisté míry posoudit, co je reálné se z různých přístupů naučit a podle okolností převzít do běžného školního i neškolního života.

1.2 Potřeba proměny školy

Než bude možné vydat se na výzkumnou, je vhodné zeptat po důvodech, co je potřeba změnit. Kam až sahají otázky po proměně škol s využitím znalostí pozitivní psychologie v pedagogice. Letmo je možné cestovat na časové ose zpátky, až k Aristotelovi (Aristoteles, 1996), nebo čerpat z bohaté tvorby Jana Ámose Komenského (Heinrich, 1948), zamyslet se nad žebříčkem hodnot Abrahama Maslowa (Maslow, 2014) nebo pokukovat do minulosti a žasnout nad množstvím výzkumů na poli pozitivní psychologie v pedagogice, které se objevily od roku 2009 (Loton a spol., 2021). Naprosto unikátní jsou v tomto ohledu významné objevy v oblasti neuropsychologie, jež přináší nové pohledy na lidský mozek, rozumět alespoň v malé míře co se děje v hlavě školáků či učitelů, a jak lze tento fenomén učení založený na neuroplasticitě mozku aplikovat a vnést do každodenní praxe našeho školství (Davidson, 2013; Goleman 2017; Richter a spol. 2023) Je třeba hledat a rozvíjet fenomény, které podporují pozitivní přístup, pozitivní myšlení, wellbeing, radost člověka. Tak zpět na cestu. Vzdělávání nemůže stát a nestojí na místě. Školství neustále hledá nový smysl.

Již v roce 2008 napsal Guy Claxton v předmluvě své knihy *Jaký je smysl školy: Znovuobjevování srdce ve vzdělávání*:

„To je šokující a nebezpečné. Vzdělání ztratilo smysl a naléhavě potřebuje obnovit svůj základní účel. Bez důvěry, že čelí výzvam, kterým čelí, jsou mladí lidé v ohrožení. Jak ukazují všechny průzkumy, jsou náchylní k úzkosti, nejistotě a sebedestruktivnímu chování, které je typické pro lidi pod stresem. To je špatné pro ně, špatné pro jejich

rodiny, špatné pro jejich komunity, špatné pro jejich zaměstnavatele a špatné pro jejich země. Politici tvrdí, že obavy o vzdělání jsou jejich prioritou a snaží se něco udělat. Ale mýlí se, pokud si myslí, že úprava učebních osnov nebo zkušebního systému to vyřeší. Potřebují odvahu jít hlouběji.“ (Claxton, 2008, s. 7)

Není nic nového, že se objevuje v různých časech od různých osobností nespokojenost s podobou školy. Jeden z nejvýznamnějších filozofů a pedagogů minulého století John Dewey vyjadřoval nespokojenost s podobou kurikula, které se zaměřovalo především na memorování učiva. Ve své téměř sto let staré publikaci *Experience and Education* zdůrazňoval potřebu jeho proměny. Ptal se, kolik studentů se stalo necitlivými vůči novým myšlenkám a kolik ztratilo chuť k učení kvůli způsobu, jakým se museli učit. Dewey zjišťoval, kolik z nich získávalo znalosti drilem, což omezilo jejich schopnost správného úsudku a inteligentního jednání v nových situacích. Chtěl rozumět tomu, že to, co se naučili ve škole, jim neslouží k zvládnutí neočekávaných situací a mít nad nimi kontrolu. Nelíbilo se mu, že knihy nemají poutavé zpracování, a tak mladí lidé spojují četbu knih s nudou.“ (Dewey, 1938) Vyvstává tedy otázka, jak vzdělávací prostředí změnit, jak mladé lidi povzbudit.

Historie jde kupředu a škola nemůže usnout. Musí reflektovat současnou situaci. Měla by vnímat potřeby všech zúčastněných, a především se zamyslet nad svým hlavním cílem. Měl by se zohlednit stav společnosti stejně jako stav jednotlivce. Jestliže je dnes k dispozici ohromné množství výzkumů, které podávají různorodé informace, vyplatí se je umět zužitkovat k prospěchu všech. Je potřeba mít odvahu jít hlouběji. (Claxton, 2008, s. 7)

Profesor Joan Rudduck s kolegy zkoumal, na co by se mladí lidé měli zaměřit, nejen studenti středních škol, ale i mladší. Podle něj studenti potřebují cestu do hlubin, aby směřovali ke skutečnému, složitému, avšak smysluplnému vzdělávání s jistou dávkou odpovědnosti, aby si určili, kudy chtějí jít. Rudduck hledal odpovědi na otázku, které oblasti potřebují nejvíce posílit, aby se lépe učili. Shrnul závěry do dvou skupin označných písmeny R a C – definoval šest oblastí. První z nich R zahrnuje responsibility jako odpovědnost, respect jako respekt, real jako skutečnost. Ve druhé skupině pod písmenem C je Choice jako výběr, challenge jako výzva, collaboration jako spolupráce. Myslel tím, že pokud studenti převezmou zodpovědnost za své učení, nebo se na mohou alespoň podílet, k tomu jsou respektováni, nasloucháni a bráni vážně, a pokud mohou objevovat nové věci, které pro ně mají skutečnou hodnotu a nejsou jen pořád dokola

opakovány, tak se mohou lépe rozvíjet. Chtějí se zapojit, aby mohli rozhodovat o tom, co, kdy a kde se budou učit, potřebují možnost volby. Studenti chtějí přispět k tomu, že si mohou vybrat úkoly a problémy, které budou řešit. Potřebují vědět, jaké jsou oceňováni, ale přitom být podporováni. Nechtějí být pod ustavičnou kontrolou. Je pro ně důležité ponořit se do věcí a zažít uspokojení z toho, jak se posouvají. Přitom chtějí pochopit, jak se dá nejlépe spolupracovat s ostatními, jak argumentovat a jak se učit společně. (Flutter, Claxton, 2008, s. 83)

K realizaci těchto záměrů již dnes existují metodiky, které uvedené oblasti rozvíjejí. Přesto je nutno konstatovat, že se pomalu v českých školách objevují slova jako je podpora samostatnosti, autonomie, flow, meditace, rozvoj řešení problémů, rozvoj kritického myšlení, rozvoj vděčnosti, podpora vnitřní motivace, demokracie ve školách, žákovské parlamenty, kooperativní vyučování, sociální etické a emoční učení, participace na rozhodování školy, podpora sociální spolupráce, zapojení v komunitním životě. Je nezbytné uvedené oblasti podporující mentální zdraví mladých žáků a studentů uvést do praxe, neboť jejich situace je alarmující. Je nutné hledat, jaký druh kurikula nejlépe umožní žákům a studentům, aby se mohli rozvíjet. Naděje se probouzí s návrhem nového Rámcového vzdělávacího programu. V návaznosti na to je možné realizovat aktivity, které by jejich rozkvět školství nejlépe podpořily, a hledat odpovědi na otázku, zda tento obsah vzdělávání bude důležitý také v budoucnosti, v jejich budoucí současnosti.

1.3 Mentální zdraví – globální priorita ve vzdělávání

V posledních letech se mentální zdraví studentů stalo globální prioritou ve vzdělávání. UNESCO zahrnuje wellbeing ve školách do svých cílů (UNESCO, 2025). Česká republika začlenila wellbeing a osobní rozvoj do své (Strategie vzdělávací politiky 2030, 2025).

V oblasti wellbeingu mají podle Strategie vzdělávací politiky 2030 čeští žáci ve srovnání s mezinárodním průměrem špatný vztah ke škole a často se potýkají s rizikovým chováním jako jsou špatné vztahy mezi spolužáky, šikana a kyberšikana. Chybí důraz na psychohygienu a prevenci deprese, úzkosti, škodlivého stresu a sebevraždnosti. Je potřeba rozvíjet funkční sociální chování u žáků a vytvořit podmínky pro jeho rozvoj ve školách i neformálním vzdělávání.

Důležitá je také oblast osobního a sociálního rozvoje. Rámcový vzdělávací program (MŠMT, 2022) by měl klást důraz na rozvoj osobních a sociálních kompetencí žáků. Měla by být reflektována témata psychohygieny, psychosomatiky, duševních změn, duševního rozvoje, duševní hygieny a duševního a sociálního zdraví. Pozornost by měla být věnována prvořadě prevenci rizikových forem chování. Získávání kompetencí v těchto oblastech by pomohlo zajistit rozvoj sociální senzitivity, interpersonální percepce a empatie. Zároveň by se mohla rozvíjet schopnost sebepoznávání, umožňující reflexi a regulaci vlastních duševních stavů. Žáci by byli schopni lépe vyjadřovat své pocity, uplatňovat vhodné metody komunikace a uvědomovat si stereotypy a předsudky. Zlepšila by se také schopnost žáků vhodně reagovat na obtížné situace a aplikovat zdravé způsoby zvládnání stresu. Tato témata by měla být realizována v primárně preventivním působení škol. Součástí by byly také aktivity vedoucí k destigmatizaci duševních chorob.

V oblasti rozvoje sociálních a občanských kompetencí posilujících míru zapojení žáků do života školy a obce. Žáci by měli být více motivováni, aby se chtěli podílet na dalších akcích školy, kde by se mohli podle svých individuálních schopností zapojit. Žákům by se dala příležitost, aby mohli ovlivňovat směřování svého vzdělávání. Školy by měly dostat metodickou podporu pro rozvíjení systémů podporujících autonomii žáků. (Strategie vzdělávací politiky 2030, 2025).

Před naším školstvím stojí mnoho výzev a úkolů, proto je velmi důležité zkoumat pozitivní psychologii v pedagogice. Výsledky jejího zkoumání se může podpořit celkový růst žáků, studentů, ale i učitelů. Mohou přinést nové přístupy k výuce, ale prvotně se zaměří na emocionální a sociální aspekty, které ovlivňují celkovou pohodu člověka, celkový well-being. Neustálým zkoumáním pozitivní psychologie v pedagogice by mohl být hlavním úkolem všech zúčastněných – pedagogů, badatelů, metodologů ve školství. Mohl by se tak přenést ze škol do domovů, z domovů do celé společnosti, která by tolik potřebovala uzdravovat. Pozitivní psychologie v pedagogice by tak ovlivnila druhotně celou zemi, a to třeba jenom tím, že se naučí několik základních věcí jako je posilování odolnosti, vděčnosti, zvyšování porozumění svým emocím i emocí druhých. Mohl by se tak proměnit celkový přístup ke vzdělávání. Otázkou zůstává, jak navázat na dostupné zkušenosti v zahraničí nebo v České republice a jakým způsobem je vhodně rozvinout.

2 Teoretická část

2.1 Definice základních pojmů

2.1.1 Pozitivní psychologie

Je poměrně pochopitelné, co se za názvem pozitivní psychologie skrývá. Soustřeďuje se na kladné psychologické jevy, jako jsou duševní zdraví, radost, duševní svěžest, síla a podobně. Odpověď na otázku, proč zrovna pozitivní psychologie, odpovídá Křivohlavý srovnáním s odpovědí sira Hillaryho týkající se jeho výstupu na nejvyšší horu světa. Hillaryho se ptali, proč na ní vystoupil. Vysvětlil velmi jednoduše, že hlavním důvodem je samotná existence Mount Everestu. Křivohlavý jeho odpověď porovnal s odpovědí, kterou by odvětil na stejnou otázku ohledně pozitivní psychologie. Pozitivní psychologie existuje, protože kladné psychické jevy existují. Vědělo se o nich i dříve, ale pozornost odborníků v humanitních oborech jako je psychologie a pedagogika se zaměřovala téměř výhradně na negativní jevy, od úzkosti a strachu, demotivace, stres, šikana, napětí, obsese, stres, vyhoření a podobně. (Křivohlavý, 2010)

Pozitivní psychologie doplňuje a vyrovnává celou škálu již zkoumaných fenoménů. Vkládá do ní témata z oblasti myšlení jako je moudrost, touha poznávat, vnímání osobní zdatnosti, schopnost a dovednost klást si cíle, naděje, optimistický způsob chápání životního dění, optimismus včetně naučeného optimismu, životní pohodu označovanou dnes jako well-being, tvořivost, sebeovládání, sebekontrolu a sebeřízení. Z oblasti emocionálního života jsou v pozitivní psychologii zahrnuty vrcholné emocionální a životní zážitky neboli flow. Patří sem prožívání kladných citů a silných kladných emocí v životě člověka, subjektivní emocionální pohoda, emocionální inteligence, emocionální tvořivost, nadějně zvládání emocionálních problémů, emocionální nezlomnost, nezdolnost a houževnatost a kladné sebeoceňování. Z oblasti sociální psychologie se objevují témata z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi jako je soucítění, sociální blízkost, odpouštění a smířování, vděčnost, láska, empatie a altruismus, morální motivace. Do velké skupiny musí být zahrnuta také témata hledající speciální způsoby zvládání životních problémů, konfliktů a distresů. V nich je začleněno hledání smysluplnosti života, humor, meditace, spiritualita, vnímání kladných věcí a růstu, připomínání si kladných okamžiků, vyprávění a psaní životních zážitků. Stejnou důležitost mají speciální přístupy života, které se ptají po osobní pravosti a opravdovosti

– autenticitě, pokoře, zacházení s představami a iluzemi, osobní identitě a strategiích zvládnání a cestě k seberealizaci. (Snyder a Lopez, 2002) Vznikl přístup pro podporu celkové pohody – well-beingu u studentů, který kombinuje tradiční vzdělávací principy s pozitivní psychologií. Pojmenovává se pozitivní vzdělávání nebo positive education. (Norrish a spol., 2013)

2.1.2 Pozitivní vzdělávání

Tento přístup je zaměřen na tzv. flourishing nebo pozitivní duševní zdraví ve školní komunitě. Norrish uvádí, že existují dva přístupy k jeho podpoře. První z nich vychází s hédonistické filozofie a zaměřuje se na pocity a zážitky spojené s rozvojem potěšení, pocity štěstí a spokojenosti. Za dobrý život považuje ten, ve kterém zažívá pozitivní emoce (Deci & Ryan, 2008). Druhý přístup znamená víc, než jen cítit se „v pohodě“. Je zaměřen na to, co lidé dělají, jak jednájí a jaké kroky činí (Keyes & Annas, 2009). Rozvíjí potenciál člověka, protože je zaměřený na osobní růst. Člověk dává druhým a žije v souladu s hodnotami. A tak celkový stav flourishingu v sobě zahrnuje pocity radosti, vděčnosti, zájmu a naděje. Člověk je pohlčen aktivitami, které jsou pro něj výzvou a při kterých využívá svůj potenciál. Prožívá silné a pozitivní vztahy s druhými lidmi. Má pocit, že je součástí většího celku, než je on sám a směřuje ke svým cílům, a to mu dává smysl. Pozitivní emoce, zapojení, pozitivní vztahy, pocit smyslu a zažití úspěchu vytváří základní bloky pozitivního vzdělávání. (Norrish a spol., 2013)

Pozitivní vzdělávání v sobě zahrnuje obě složky, cítit se dobře a konat dobře – anglicky feeling good and doing good. Cítit se dobře je propojeno s hédonistickým přístupem, konat dobře s eudaimonickým. Flourishing – prosperita – vzkvétání se projevuje u studentů, kteří jsou šťastní, daří se jim v sociálních vztazích, rádi dosahují svých i společných cílů. Prosperující třída může být ta, ve které se všichni cítí zapojeni, jsou sebevědomí a odhodlaní studovat na několika úrovních, individuálně i ve skupině. Prosperovat může celá školní komunita, když všichni členové cítí sounáležitost a pokud v ní převládá kultura, která podporuje pozitivní emoce, efektivní učení, ale i sociální propojení. Když už se škola rozhodne rozvíjet své pozitivní vzdělávání, výsledky se mohou objevit hned na několika úrovních školy a potažmo celého školního systému. (Norrish a spol., 2013) To jsou hlavní důvody, proč se vyplatí do přenastavování systému investovat čas a energii.

V roce 2016 realizovali američtí vědci po celých Spojených státech amerických program nazvaný Positive action. Byl zaměřen na rozvoj pozitivního chování a myšlení u žáků všech věkových kategorií. Tento program zahrnoval skupinové diskuze, role-playing a praktická cvičení, která podporovala rozvoj pozitivního myšlení, vděčnosti, empatie a spolupráce. Je komplexní školní program zaměřený na rozvoj pozitivního chování a myšlení u žáků. Tento program zahrnuje různé aktivity, jako jsou skupinové diskuse, role-playing a praktická cvičení, které podporují rozvoj pozitivního myšlení, vděčnosti, empatie a spolupráce. Žáci, kteří se zúčastnili programu, vykazovali zlepšení v oblasti sociálních dovedností, zvýšenou míru vděčnosti, empatie. Zlepšily se i jejich školní výsledky. (Bavarian a spol., 2016).

2.1.3 Pozitivní myšlení a nastavení mysli

Pozitivní myšlení je způsob myšlení. Štěstí, úspěch nebo wellbeing jsou často považovány za výsledky, které mohou nastat, když někdo aplikuje strategii pozitivního myšlení. Strategie vychází ze snahy o zavedení všech fenoménů pozitivní psychologie a pozitivního vzdělávání. Dá se tedy konstatovat, že pozitivní myšlenky a postoje ovlivňují naše chování. Pokud tedy učitel bude zachovávat pozitivní myšlenky a postoje, jeho chování bude vyzařovat k žákům a ovlivní klima celé třídy. Pokud se přenesou pozitivní myšlenky k žákům, mohli by se postupně rozvinout všechny fenomény související s pozitivní psychologií, od zvýšení vnitřně motivovaného odhodlání ke studiu, přes zlepšení vztahů ve školách s výsledkem zlepšení celkové duševní pohody každého jedince.

Bekhet a Zausniewski (2013) identifikovali klíčové dovednosti, jež se pro lepší zapamatování dají shnout do slova THINKING

Transforming negative thoughts into positive thoughts – Transformace negativních myšlenek na pozitivní. Co to znamená pro učitele ve škole. Tuto dovednost mohou s žáky procvičovat kupříkladu na starém indiánském přísloví o bílých a šedých vlčích. Podle něj má každý v sobě šedé a bílé vlky. Je rozhodnutí každého člověka, kterého vlka bude krmit, zda bílého nebo šedého (lidové rčení).

Highlighting strengths – Zvýraznění silných stránek. Soustředit se na silné stránky všech žáků v početné třídě může být pro učitele poměrně náročné. Lze ovšem předpokládat, že

pokud se učitel rozhodne jít touto cestou, podpořil by úspěch i mentální zdraví studentů, zlepšil klima ve třídě a jeho samotného by mohla taková práce více naplňovat, takže efekt by se mohl dostavit i na jeho zdraví. Tyto otázky už mohou být předmětem dalšího zkoumání.

Identifying positive aspects of situations – Identifikace pozitivních aspektů situací.

Hledat ve špatném to dobré, představit si co nejhoršího by se mohlo stát -to jsou běžné přístupy, které používají lidé, když se chtějí zaměřit na pozitivní aspekty situací. Odborné výsledky k identifikaci pozitivních aspektů situací existují. Lze využít fixní nebo růstové nastavení mysli, ale i jiné postupy, které s tím úzce souvisí. (Dweck, 2017)

Noting progress – Zaznamenávání pokroku,

Keeping a positive attitude – Udržování pozitivního přístupu,

Imagining success – Představování si úspěchu,

Nurturing positive relationships – Pěstování pozitivních vztahů,

Generating positive self-talk – Generování pozitivního rozhovoru sám se sebou.

(Bekhet a Zausniewski, 2013)

O způsobu myšlení je velmi dobře zpracovaná teorie světoznámé psychologičky Carol Dweckové, o nastavení mysli. (Dweck, 2017) Dwecková přichází s tím, že lidé mají dva druhy nastavení mysli – fixní nebo růstové. Kvůli fixnímu nastavení se člověk brání překážkám, vyhýbá výzvám, považuje snahu za zbytečnou, ignoruje užitečnou zpětnou vazbu a cítí se ohrožený úspěchem druhých. Růstové nastavení přijímá výzvy, tváří tvář nezdarům vytrvává, chápe snahu jako cestu k mistrovství, učí se z kritiky a inspiruje a poučuje se úspěchem druhých. Růstové nastavení mysli je založeno na víře ve změnu. Lidé se podle Dweckové mohou měnit a nacházet lepší cesty k tomu, na čem jim záleží. Růstové nastavení spočívá v tom, že se schopnosti člověka mohou rozvíjet. Dwecková tvrdí, že každý člověk balancuje mezi fixním a růstovým nastavením.

„Kolik studentů je považováno za neschopné, zatvrzelé nebo vzdorovité, když prostě jen nevědí, jak za daných okolností správně fungovat? Jak často těmto lidem vyhrožujeme nebo je odepisujeme, místo abychom jim pomohli problém překonat nebo najít podmínky, v nichž se jim bude dařit? My všichni máme před sebou cestu. Začíná přijetím

skutečnosti, že všichni máme obě nastavení mysli. Potom se naučíme rozpoznávat, co naše fixní nastavení spouští. Neúspěchy? Kritika? Deadliny? Neshody? A začneme chápat, co se s námi děje, když se naše fixně smýšlející já vynoří. Co je to já zač? Jak se jmenuje? Jaké myšlenky, pocity a chování v nás vyvolává? Jak ovlivňuje naše okolí_ A co je důležité, postupně se naučíme v růstovém rozpoložení zůstat navzdory spouštěčům fixního myšlení, protože naše fixně smýšlející já vzděláváme a povzeme ho, aby se přidalo k nám na naší cestě k růstovému nastavení mysli. V ideálním případě se také dozvídáme víc a víc o tom, jak můžeme na jejich cestě pomoci i ostatním.“ (Carol Dweck, 2017).

Je reálné, že by se pozitivní myšlení a růstové nastavení mysli mohli rozvíjet ve školách. Jenom mít dostupné ty správné nástroje a zdroje.

2.1.4 Well-being čili duševní pohoda

Martin Seligman ve své knize Vzkvétání vysvětluje teorii duševní pohody – well-beingu. Porovnává ji s počasím, na jehož podobě se taktéž podílí soubor prvků. Teprve jednotlivé prvky jako je teplota, vlhkost vzduchu, rychlost větru, barometrický tlak se dají měřit. Podobně přirovnává duševní pohodu ke svobodě, která je také konstruktem. Její celek tvoří teprve prvky, jak se svobodný občan cítí, zda dochází k cenzuře tisku, zda se konají volby, jaká je míra korupce úředníků. Konstrukt svoboda se nedá měřit, zatímco jeho prvky ano. Teprve při porovnání jednotlivých prvků je možné usoudit, jaká úroveň svobody v zemi existuje.

Prvky duševní pohody jsou také konstruktem. Ptají se, jaké zaujetí člověk v životě pociťuje, jak smysluplný je jeho život, vyhodnocuje svoje myšlenky a pocity. K tomu, aby bylo možné posoudit, zda je prvek dostatečně důležitý, a by se o něm dalo tvrdit, že je prvek duševní pohody, musí projít třemi úkoly, které naplní. V první řadě musí významně přispívat k duševní pohodě. Druhým úkolem je, že lidé o tuto věc musí usilovat samostatně, neboť je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení. A do třetice musí být prvek jasně definovaný a měřitelný. (Seligman, 2014) Teorie PERMA a jejich pět prvků tyto požadavky naplňuje. (Seligman, 2018)

Curran a spoluautoři vytvořili přehledovou práci, která seznamuje s osmi existujícími teoriemi, které spadají do wellbeingu, osm různých přístupů. (Curran a Wexler, 2016)

1 Hedonistické teorie

První z teorií, *hedonistická*, je zaměřena na wellbeing jako na stav štěstí a potěšení, přičemž maximalizuje pozitivní emoce a negativní minimalizuje. Může tak vzniknout prostředí, na jehož vytvoření se podílejí sami žáci a studenti, ve kterém se cítí dobře, jsou radostní a spokojení prožíváním zábavných a příjemných aktivit.

Druhá teorie rozvíjí wellbeing *naplněním přání* člověka. Je důležité, aby se přání a tužby člověka naplnily. Ve školách lze tento přístup využít tím, že žákům a studentům umožní samostatnou činnost, větší autonomii a řízení osobních cílů.

Třetí teorií jsou identifikovány tzv. *objektivní seznamové teorie*. Jsou to teorie, které podle lidí obecně platí. Zahrnují základní hodnoty člověka od zdraví až po přátelství. Žáci a studenti by měli tyto základní dovednosti a znalosti rozvíjet, neboť jsou považovány nezbytné pro dobrý život. Většinou se jedná o univerzální hodnoty člověka.

Čtvrtý přístup wellbeingu se nazývá – teorie *determinace*. Tento přístup zahrnuje autonomii, kompetence a vztahovost. Tyto tři základní psychologické potřeby mají ve vzdělávacím prostředí význam pro podporu autonomie studentů, jejich pocit kompetence a budování pozitivních vztahů se spolužáky, učiteli, rodiči. Kompetence vyjadřuje vnitřní pocit a prožitek, že jsme schopni předvést a uplatnit svoje schopnosti. Potřeba vztahů zajišťuje naplnění propojenosti s druhými a pocit sounáležitosti. Autonomie vychází ze zájmů a hodnot, které jsme integrovali. Nesouvisí s nezávislostí. (Blatný, 2010)

Pátá je pozitivní psychologie, která studuje fenomény, které dělají život naplňujícím a hodnotným. Martin Seligman vytvořil model pěti složek modelu, který nazval PERMA, jednotlivé prvky jsou odvozené od prvních písmen obsažených v názvu: pozitivní emoce, zapojení, smysl, úspěch a pozitivní vztahy. Pozitivní psychologie má pro rozvoj školního klimatu velký dopad. Rozvíjí silné stránky studentů. (Seligman, 2009)

Šestá teorii se říká *Aristotelovská etika*, protože naplňuje lidský potenciál prostřednictvím ctností. Aristoteles připomínal, že pro dobrý život je vhodné věnovat se aktivitám, které jsou ctnostné. Školy by mohli tuto teorii přenést do vzdělávání svých žáků a studentů, aby věděli, jak mohou rozvíjet ctnosti a tříbit své charakterové vlastnosti k dobrému.

Za sedmou je považován *Liberalismus*, tento přístup staví do popředí rozvoj a ochranu individuální autonomie, možnost žít podle svých představ o životě. Základem je svobodná volba, ale i sledování vlastních cílů a podpora svých hodnot. Pro žáky a

studenty je tento přístup, zahrnující podporu autonomie, zajištění rovného přístupu ke vzdělání a respektování různých hodnot, klíčový.

Osmý přístup je zaměřený na *schopnosti člověka* – Capability Approach, podle něj je wellbeing možnost zaměřit se a rozvíjet svoje schopnosti, aby člověk mohl fungovat v hodnotných základních aspektech života. Žáci a studenti se cítí lépe, když mají příležitost rozvíjet svoje schopnosti.

Tyto teorie poskytují různé pohledy na to, co znamená žít dobrý život a jak by mělo vzdělávání přispívat k wellbeingu studentů. Dokument se snaží najít konsensus mezi těmito různými přístupy a navrhnout, jak by mohly být integrovány do vzdělávací politiky a praxe.

Pozitivní pocity vzhledem k časovému měřítku je název studie, která se zaměřuje na několik klíčových prvků psychologie, které jsou důležité pro duševní zdraví a well-being adolescentů. Studie zkoumá, jak se může zvýšit emocionální wellbeing adolescentů v souvislosti s postojem k minulosti, přítomnosti a budoucnosti. (Tajada a spol., 2021) Nejprve sleduje *pozitivní postoje* k minulosti, přítomnosti a budoucnosti, zda může pozvednout emocionální wellbeing u adolescentů a cítit se šťastně a spokojeně. Z výzkumu *sociálního wellbeingu* vyplývá, že pozitivní přístup souvisí s lepšími sociálními vztahy a vyšším pocitem sociálního přínosu. Třetím cílem výzkumu je *psychologický wellbeing*, v němž je zahrnuta sebedůvěra, osobní růst a smysl života. Výsledky studie potvrzují, že pozitivní postoje k minulosti, přítomnosti a budoucnosti ovlivňují psychologický růst a seberealizaci. Další oblast, která koreluje s pozitivním Element savoring znamená *užívání si přítomného času s vizualizací nejlepší možné budoucnosti*. Za těchto podmínek se rovněž zlepšuje duševní zdraví adolescentů.

Celkově studie potvrzuje, že pozitivní postoje k minulosti, přítomnosti a budoucnosti přispívají k well-beingu adolescentů a snižování psychického stresu. (Tajada a spol., 2021)

2.2 Historie pozitivní psychologie v pedagogice

Pozitivní psychologie byla založena na Univerzitě v Pensylvánii v roce 1998 americkým psychologem Martinem Seligmanem. Otevřel tím novou kapitolu psychologie. Psychologie se přestala zaměřovat pouze na nedostatky a místo toho začala rozvíjet silné

stránky (Kern, 2017). Martin Seligman byl rovněž jedním z těch, kteří se pokusili integrovat tento pozitivní přístup do vzdělávání. Jejich cílem bylo podpořit wellbeing a štěstí u studentů a učitelů. Chtěli tím zlepšit mentální zdraví a redukovat problémy při vzdělávání. Pozitivní psychologie změnila směr nejprve v oblasti psychologie, a poté začala obohacovat další domény, jako je pedagogika (Seligman, 2010).

Do historie pozitivní psychologie patří rovněž badatelka Barbara L. Fredrickson, která se věnovala rozsáhlému výzkumu pozitivních emocí. Popsala čtyři základní pozitivní emoce. Patří mezi ně radost, coby emoce, kterou lidé zažívají, když jsou šťastní a potěšení. Radost je pozitivní emoce, kterou lidé zažívají, když jsou šťastní nebo mají potěšení. Druhou z nich je zájem, který podporuje zkoumání, zvědavost a učení. Pro vyjádření stavu klidu a uspokojení, pro stav relaxace nebo při dosažení cíle, existuje třetí emoce – spokojenost. Čtvrtou emoci, kterou definovala Fredericksonová je láska, jež vyjadřuje pocit blízkého vztahu k ostatním a obsahuje v sobě zároveň radost i spokojenost.

Pozitivní vzdělávání se nezaměřuje jen na tradiční dovednosti, ale také na prožívání štěstí. Už v roce 2019 psal Seligman a spol. o tom, že je mezi mladými lidmi vysoká míra deprese a jen malý nárůst životní spokojenosti. Proto považoval za důležité, aby se ve školách vyučovali dovednosti pro rozvoj štěstí – pro rozvoj wellbeingu. Prokázal také svými výzkumy, že školním dětem může být podpořen pocit štěstí zvyšováním odolnosti, rozvojem pozitivních emocí, větším zapojením a důrazem na vědomí smysluplnosti cílů v průběhu školní výuky. (Seligman, 2019)

Pozitivní psychologie se v posledních letech dostává na výsluní širokého celosvětového zájmu a stává se základem lidské existence. V roce 2021 vydala Světová zdravotnická organizace tzv. Ženevskou chartu pro wellbeing (WHO, 2021). Wellbeing se tak stal součástí základních programů jako dlouhodobý cíl. Je symbolem zdravé společnosti na všech úrovních, od celostátní politiky, přes instituce a školy, až k jednotlivcům. Vzdělávací instituce začaly zaměřovat na programy podpory, které kladou důraz na posilování pozitivních aspektů mentálního zdraví, místo pouhého snižování negativních. To je významný posun v přístupu k mentálnímu zdraví studentů. (Loton and Waters, 2021)

Školní programy, které integrují pozitivní vzdělávací obsah do školních osnov, mohou být nastaveny třemi různými způsoby: (Green, 2014) Jako samostatné kurzy pozitivní

psychologie, programy zakotvené v celém školním kurikulu nebo kombinace obou. Výzkum naznačuje, že úspěšné pozitivní vzdělávací programy často vyžadují kombinaci obou přístupů, což zajišťuje, že principy well-beingu jsou vyučovány a integrovány do celého vzdělávacího prostředí (Norrish et al., 2013; Waters and Loton, 2019; White & Murray, 2015). Celé hnutí pozitivní psychologie se dalo do pohybu.

Některé odezvy na vznik pozitivní psychologie však byly netradiční a vcelku vtipně podané. Emeritní profesor Richard S. Lazarus se hned názvem svého článku zeptal, zda má hnutí pozitivní psychologie nohy. Chtěl tím vyjádřit svoji skepsi vůči pozitivní psychologii: „Moje generace si užívala píseň od Hoagyho Carmichaela, která říká: „*You have to accentuate the positive, eliminate the negative, latch onto the affirmative, and don't mess with Mr. In-Between.*“ Myslím si, že je to dobrý obecný překlad – ne doslovný – hlavní myšlenky pozitivní psychologie, alespoň tak, jak ji chápou mnozí psychologové. Kritizoval bych také každého, kdo by prosazoval zdůrazňování takzvané negativní psychologie, což by bylo stejně neuspokojivé.“ (Lazarus, 2003)

Lazarus upozorňuje na to, že pozitivní a negativní nelze oddělit. Připomíná, že potřebujeme špatné, akteré je součástí života, abychom si dokázali plně vážit dobrého. Zároveň upozorňuje na to, že kdykoli příliš zúžíme svoje zaměření jen na jednu stranu, můžeme ztratit ten správný úhel pohledu. Lazarus netvrdí, že je něco špatného na studování pozitivních emocí. Jen připomíná, že jak negativní, tak i pozitivní emoce má význam v kontextu, ve kterém se objeví. Proto je třeba hledět na položené otázky a výzkumy v souvislostech, ve kterých emoce vznikají. Výzkumné metody by měly zohlednit rozmanitost člověka v souvislosti s jeho momentální jedinečnou situací. Stejně tak i žáci a studenti ve školách mají svoje individuální světy a všechny výzkumy musí být pečlivě zváženy a hodnoceny. Lazarus zároveň připomíná, že z historického hlediska není pozitivní psychologie nic nového, ale spíš návrat k dlouhodobým idejím. (Lazarus, 2003)

2.3 Základní teorie

2.3.1 PERMA model

Martin Seligman (2018) k vysvětlení struktury well-beingu navrhl model PERMA. Tento model zahrnuje pět měřitelných prvků – stavebních kamenů pozitivní psychologie. Každý z nich svým způsobem přispívá k lidskému štěstí a naplnění. Tyto prvky zahrnují: P jako

pozitivní emoce, E jak engagement nebo zapojení, R jako relationships neboli vztahy, M jako meaning nebo smysluplnost, a A jako accomplishment jako dosažení cílů. Každý z těchto elementů má hrát klíčovou roli pro celkový pocit štěstí člověka, kdy pozitivní emoce jsou chápány jako schopnost rozvinutí pozitivní myšlení a schopnost vážit si dobrých okamžiků v životě. Zapojení označuje stav, kdy je člověk plně zaujat příjemnými aktivitami, jež rozvíjí jeho schopnosti. Vztahy rozvíjí sociální dovednosti, poskytují podporu, lásku a pocit sounáležitosti. Smysluplnost přichází k tomu, aby měl člověk pocit, že přispívá do společnosti. A při dosažení cílů přichází pocit naplnění a uspokojení (Seligman, 2018).

Pozitivní emoce jsou prvním prvkem teorie duševní pohody, doplňuje Seligman, a zároveň uvádí, že jsou na prvním místě v teorii opravdového štěstí. Přitom zmiňuje, že štěstí a životní spokojenost jsou natolik subjektivní měřítka, že mohou existovat jen jako součást prvku pozitivní emoce. Ani zapojení se nedá měřit a je ryze subjektivní, ptá se po pocitu, jak člověk něco prožil, jak ho to či ono pohltilo. Subjektivní složka je pro vnímání pozitivních emocí klíčová. Člověk skrze emoce, které prožívá, rozezná, zda prožívá radost, extázi či pocit úlevy. V tom se mylit nemůže. Ví, co cítí. Tohle pravidlo neplatí tak docela u smysluplnosti. Člověk si může myslet, že něco bylo či nebylo smysluplné, ale po nějakém čase může svůj postoj změnit. Smysluplnost splňuje tři kritéria (Seligman, 2014) pro zařazení mezi prvky duševní pohody, neboť přispívá k duševní pohodě, mnoho lidí o ní usiluje pro ni samotnou a je definována a měřena nezávisle na pozitivních emocích nebo zaujetí. Dosažení úspěchu má dva různé důvody. Prvním z nich je touha po vítězství, touha po úspěchu. Existuje však ještě druhý úspěch. Je to flow – plynutí, při kterém si oba, vítěz i poražený, cení účasti ve hře. (Seligman, 2014) Pátý prvek se týká vztahů. To nejdůležitější, co zde Martin Seligman doplňuje, je tvrzení, že jen velmi málo věcí, které jsou pozitivní funguje o samotě. Empiricky se prokázalo, že prokázání laskavosti druhým zvyšuje momentální duševní pohodu a podle Seligmana je to nejspolehlivější ze všech metod, které byly testovány.

2.3.2 PROSPER model

Dalším modelem, který se je specificky vytvořen, aby se mohl využít pro podporu wellbeingu ve školním prostředí, je PROSPER. Obsahuje sedm klíčových součástí: P znamená pozitivní přístup – positivity, R jsou vztahy – relationships, O jsou vztahy – relationships, S je silné stránky – strengths, P je účel nebo smysl – purpose, E je zapojení – engagement a R odolnost – resilience. (Noble et al., 2015).

Jaký dopad mají tyto součásti je zajímavé především pro každého pedagoga nebo člověka, který by rád zlepšil školní prostředí. "Pozitivní přístup" povzbuzuje pozitivní pohled na svět a podporuje pozitivní prostředí pro učení. "Vztahy" ve školním prostředí znamenají soustředění se na budování dobrých vztahů mezi studenty, učiteli a rodiči. Jsou klíčové pro vytvoření dobrého prostředí pro dobré fungování všech školních procesů. "Výsledky" se vztahují k úspěchům a pokroku studentů. "Silné stránky" se zaměřují na identifikaci a rozvoj specifických schopností studentů. "Účel" pomáhá studentům najít směr, smysl, hledá účel jejich konání. "Zapojení" přispívá k aktivitě a zájmu o učení, ale i o další činnosti, které mohou být uskutečněny jak ve škole, tak i mimo ni. "Odolnost" je schopnost čelit problémům ve svém životě. Je to zásadní dovednost, kterou je třeba se učit a rozvíjet. Všechny tyto složky společně vytvářejí základ k rozvoji wellbeingu a pozitivní psychologie nejen ve školních lavicích. (Noble et al., 2015)

2.3.3 SEARCH model

Do dlouhé řady zavedených teorií a modelů, které stojí na pevných vědeckých základech a čerpají z principů a poznatků pozitivní psychologie a přidružených vědeckých disciplín patří Watersův a Lotonův rámec SEARCH. Tento koncept se zaměřuje na šest základních oblastí – strengths – silné stránky člověka, emotional management – řízení emocí, attention and awareness – uvědomění a pozornost, relationships – vztahy, coping – schopnost zvládat situace, habits and goals – návyky a stanovování cílů. (Waters and Loton, 2019)

2.3.4 Setkání minulosti s budoucností – Jan Ámos Komenský a Richard Davidson

Nedílnou součástí teorií pozitivní psychologie v pedagogice je rovněž neuropsychologie. Na první pohled se může zdát, že je tato doména na míle vzdálena pedagogice, ale právě tento obor se dostává k odpovědím, které mohou z jiné perspektivy potvrdit již existující teorie a výzkumy. Jedním z expertů, který se zabývá neuroplasticitou mozku, je americký neuropsycholog Richard Davidson. Profesor Davidson na Univerzitě Wisconsin–Madison prokázal, že v mozku člověka existují čtyři nezávislé mozkové okruhy, které ovlivňují naše duševní zdraví a pohodu – jeden z nich rozvíjí pozitivní přístup, druhý odolnost, třetí pozornost a čtvrtý velkorysost. Davidson tvrdí, že wellbeing se může rozvíjet posilováním právě těchto okruhů. Až se výsledky jeho bádání porovnají s dosavadními existujícími teoriemi a aplikují nejen do školní praxe, mohl by se svět zase o kus ozdravit. Wellbeing je dovednost, která může rozkvétat jako každý jiná. (Davidson,

Mind and Life Institute, 2022) Pokud se tedy dá rozvíjet stejně jako hra na klavír nebo skok do dálky, je nejvyšší čas začít trénovat.

Je zajímavé, že nejnovější moderní vědecké postupy odpovídají na otázky, které si filozofové a pedagogové pokládali již v minulosti. Učitel národů Jan Ámos Komenský, přinesl současnosti ve svých knihách neskutečné bohatství. Už tenkrát kladl důraz na celostní rozvoj žáka. Byly důležité školní znalosti stejně jako morální a emocionální výchova. Komenský podporoval duševní pohodu, aniž by měl k dispozici data z neuropsychologických výzkumů souvisejících s well-beingem. Oceňoval humor ve školních lavicích, dobré vztahy mezi žáky a učiteli i projevení vděčnosti. (Komenský, 1954)

Komenského filozofie byla založena na myšlence, že vzdělání by mělo být radostné a smysluplné. Věřil, že pozitivní emoce a zdravé sociální vztahy jsou základem pro učení. Vytvořil velké množství metod, které podporovaly aktivní zapojení žáků a rozvoj jejich kritického myšlení. Komenský zdůrazňoval význam individuálního přístupu k žákům, Rovněž považoval za důležité, aby vzdělání probíhalo inkluzivně, aby žáci kooperovali. Jeho práce a myšlenky tak tvoří most mezi minulostí a současností. Potvrzuje se, že základní principy lidského rozvoje a wellbeingu jsou nadčasové a univerzální. (Komenský, 1954)

3 Metodologie

3.1 Formulace cíle a výzkumných otázek

3.2.1 Formulace cíle

Cílem průzkumu *zjistit*, jaké existují teoretické a aplikované výzkumy týkající se pozitivní psychologie v pedagogice. Z těchto výzkumů bude možné vybrat vhodné kandidáty k další analýze. Analýza jednotlivých textů pomůže *rozklíčovat*, zda a jak jsou jednotlivé výzkumy a studie vhodné dále zpracovat a vytvořit z nich přehled dobrých příkladů pro české školství. Cílem analýzy je *shrnout*, které prvky pozitivní psychologie je vhodné ve školách rozvíjet, které mohou mít vliv na well-being žáků a studentů, potažmo i učitelů. Aby se jejich duševní pohoda zlepšila, aby mysleli pozitivněji, a rozuměli tomu, proč se jim to vyplatí. V průběhu práce bude třeba brát na zřetel fakt, že rozsah práce je omezený. Z toho důvodu bude třeba zjednodušit výběr a případně zúžit výzkumný cíl a otázky jen na některé vybrané významné prvky pozitivní psychologie a pozitivního vzdělávání. Ambicí práce je představa, že by mohla *ukázat cestu, kam se mohou ubírat další výzkumy*. I v malém množství vzorků bude snad možné spatřit cestu, která pomůže podnítit pozitivní prostředí ve školách, pochopit lépe fungování mysli žáků studentů, ale i učitelů a pomoci tak k celkovému rozvoji duševní pohody.

Celkově může přispět akademickému světu k rozšíření odborného poznání. Prakticky přinese nasměrování, jak lze uvedené zkušenosti praktikovat ve školním prostředí. Obohacení přinese samotnému badateli, který krok za krokem odkrývá jednotlivé vrstvy teorií a výzkumů, prostřednictvím kterých imaginárně cestuje po celém světě a rozvíjí svoje znalosti a zkušenosti. (Švaříček, 2007, s.62, 63)

3.2.2 Formulace výzkumných otázek

Jsou připraveny dvě výzkumné otázky, z nichž každá má svoje tři podotázky:

- 1) Jaké jsou hlavní teorie pozitivní psychologie aplikovatelné ve školním prostředí?
- 2) Jaké jsou příklady konkrétních výzkumů zaměřených na vybrané významné prvky teoretických modelů

Pro první výzkumnou otázku, *jaké jsou hlavní teorie pozitivní psychologie aplikovatelné ve školním prostředí*, se na intelektuální úrovni cílem poukázat na široké možnosti a využití jednotlivých teorií. Z praktického hlediska se dají výsledky přenést do našich škol. Na osobní úrovni je může sám badatel aplikovat při práci v projektech, ve kterých jsou žáci a studenti cílovou skupinou.

Druhou výzkumnou otázkou, která se ptá, *jaké jsou příklady konkrétních výzkumů zaměřených na vybrané významné prvky teoretických modelů pozitivní psychologie v pedagogice*, které se uskutečnili na základních nebo středních školách. U této otázky se na intelektuální úrovni mohou vynořit zajímavé zkušenosti výzkumníků z celého světa. V praktickém použití se může odborná veřejnost v České republice inspirovat a zamyslet se, která témata lze převzít do škol. V rovině personální může badatel poznatky využít pro svůj vlastní osobní rozvoj a používat je v práci.

3.3 Definování klíčových konceptů

Nyní je třeba vysvětlit, jakým podtématům se věnovat, aby se práce nevzdálila od hlavního tématu Pozitivní psychologie v pedagogice a její vliv na pozitivní myšlení žáků a učitelů. K dovysvětlení je třeba uvést, že cílem je vyhledávat především koncepty zaměřené na žáky a studenty základních a středních škol. Učitelé jsou zde uvedeni jen proto, aby se zdůraznila důležitost jejich osobního rozvoje v oblasti duševní pohody.

Ještě je nutné připomenout, že není možné obsáhnout na úrovni aplikovaných výzkumů všechny prvky modelu PROSPER, ani modelu PERMA nebo SEARCH.

Budou vybrány jen některé prvky.

Z modelu PROSPER se zaměří především na Positivity – pozitivita, Purpose – smysl, Resilience – odolnost. Z modelu SEARCH bude vybrány emoce a jejich rozpoznání a zvládání. Samostatně bude věnován prostor fenoménu vděčnost a laskavost.

Pozitivní myšlení je zde rozprostřeno jako prostor k naplnění jednotlivých prvků, stejně jako zahradu, na které můžou vykvétat různobarevné květy.

3.4 Metody sběru dat

3.4.1 Vyhledávání v databázích

Pro sběr dat bude použita metoda vyhledávání v akademických databázích. Tato metoda umožňuje systematické zkoumání dostupné literatury a identifikaci relevantních studií a výzkumů, které se zabývají pozitivní psychologií v pedagogice. Vyhledávání bude prováděno v databázích Google Scholar, JSTOR, PubMed a ERIC.(Tabulka 2)

Tabulka 2 – Metodika vyhledávání v oblasti pozitivní psychologie a pozitivního vzdělávání podle klíčových slov

Vyhle dávač	Klíčové slovo	Název vyhledaného vzorku	Citace	Přehled, teorie, aplikace	Zkoumaný pozitivní prvek
Google Scholar	Positive psychology at school	A review of school-based positive psychology intervention	Waters, 2011	Přehled	positive
Google Scholar	Positive psychology, wellbeing	Gratitude: The state of art	Skrzelinská a Ferreira, 2019	Přehled	Vděčnost
Google Scholar	Positive education	An applied framework for positive education	Norrish, 2013	Přehled	positive
Google scholar	Positive education	Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles?	Kristjánsson, 2012	Přehled	positive
Google scholar	Positive education	PROSPER: A new framework for positive education	Noble, 2015	Přehled	Prosper

Google scholar	Positive education	Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery	White a Kern, 2018	Přehled, studie	positive
Google Scholar	Positive education	SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education	Waters, 2019	Přehled	SEARCH model
Google Scholar	Positive education	The Palgrave handbook of positive education	Kern a Wehmeyer, 2021	Článek není přístupný	-
Google Scholar	Positive education	Why won't stick? Positive psychology and positive education	White, 2016	Článek není přístupný	-
Google Scholar	Positive education	Positive education in Australia: Practice, measurement, and future directions	Slemp a spol., 2017	Článek není přístupný	-
Google Scholar	Positive education	The Geelong grammar school journey	Seligman, 2015	Článek není přístupný	-
Google scholar	Positive education	Positive education	Boniwell, 2013	Článek není přístupný	-
Google scholar	Positive education	Positive school climate and positive education: Using positive psychology to strengthen vulnerable students	Brunzell a spol., 2016	studie	positive

Google Scholar	Positive education prosper	The prosper framework for student wellbeing	Noble a spol., 2016	přehled	prosper
Google Scholar	Positive	The Positive Approach in the Classroom	Roetter, 1987	studie	positive
Google Scholar	2024 Positive psychology	Feel Good – Think Positive: A Positive Psychology Intervention for Enhancing Optimism and Hope in Elementary School Students. A Pilot Study	Baourda a spol., 2024	Článek není přístupný	-
PubMed	2024 Positive psychology school	Negative vs. Positive Psychology: a Review of Science of Well-Being	Abbas, 2024	Článek není přístupný	-
JSTOR	Positive psychology	Does the Positive Psychology Have Legs?	Lazarus, 2003	Kritický článek	Negative and positive
Google Scholar	Positive psychology	Review of Research on Educational Resilience	Waxman a spol., 2003	Review	Resilience /Odolnost

Pro vyhledávání budou použita následující klíčová slova a fráze: pozitivní psychologie – positive psychology, pozitivní pedagogika – positive education, PROSPER model, pozitivní emoce – positive emotions, pozitivní myšlení – positive thinking, vztahy – relations, odolnost – resilience, vděčnost – gratitude, laskavost – kindness, pozitivní psychologie ve škole – positive psychology at school.

Vyhledávání bude prováděno systematicky, aby bylo zajištěno, že budou zahrnuty všechny relevantní studie a výzkumy. Výsledky vyhledávání budou následně analyzovány a vyhodnoceny na základě jejich relevance a kvality. Kritéria pro výběr budou odpovídat tématu pozitivní psychologie v pedagogice. Při výběru budou používána pouze data z důvěryhodných zdrojů. Při vyhledávání budou preferovány studie od roku 2019 do roku 2024. Kvalita dostupných studií bude průběžně kontrolována. V případě, že byla studie provedena jen na malém vzorku žáků a studentů, budou všechny informace doplněny v přehledu jednotlivých výzkumů v sekci Aplikace teorií. Při přezkoumání jednotlivých studií bude brán zřetel na metodologickou kvalitu. Vybrané studie budou následně podrobeny obsahové analýze, která umožní identifikaci klíčových témat a dat. Analýza poskytne základ pro další interpretaci výsledků výzkumu.

3.4.2 Obsahová analýza

Použitá obsahová analýza zkoumá a interpretuje výsledky vyhledávání výzkumných prací, které se týkají pozitivní psychologie ve školním prostředí. Prvním cílem je zpřehlednit dostupné hlavní teorie, které se dají aplikovat ve školním prostředí. Druhým cílem je zaměřit se na příklady konkrétních výzkumů související s prvky teoretických modelů pozitivní psychologie a pozitivní pedagogiky. Analýza zahrnuje různé aspekty pozitivní psychologie: štěstí, vděčnost, růstové myšlení, odolnost, sociální a emocionální učení, a další. Analýza poskytuje důležité poznatky pro implementaci pozitivní psychologie ve školním prostředí a pro zlepšení duševní pohody studentů a učitelů. (Tabulka 3)

Tabulka 3 – Obsahová analýza – přehled teorií, výzkumů a příklady konkrétních výzkumů a studií

Dokument	Hlavní teorie pozitivní psychologie aplikované ve školním prostředí	Příklady konkrétních výzkumů zaměřených na vybrané významné prvky teoretických modelů – cílová skupina a aktivity
Positive education: Creating flourishing students, staff and schools	Pozitivní vzdělávání, aplikovaná pozitivní psychologie ve vzdělávání, štěstí, smysl	Žáci základních škol Aktivity: identifikace a rozvoj silných stránek, kultivace vděčnosti, vizualizace nejlepších možných já

Improving Classroom Learning Environment by Cultivating Awareness and Resilience in Education	Wellbeing, odolnost ve vzdělávání	Učitelé základních škol Aktivity: výuka emocionálních dovedností, mindfulness, praktiky péče a naslouchání
Growth mindset in the classroom	Růstové myšlení (growth mindset) podle Carol Dweck	Žáci základních škol Aktivity: výuka o vývoji mozku, přijetí chyb, přenastavení jazyka při komunikaci
How Can we Improve School Discipline	Pozitivní podpora při vyučování, sociální a emoční učení	Žáci základních škol Aktivity: Sociální a emoční učení pro zlepšení školní disciplíny
Preliminary Development of the Elementary School Students' Subjective Well-Being in School Scale	Tripartitní model wellbeingu, spokojenost se školou, pozitivní a negativní emoce ve škole	Žáci základních škol (4.-6. ročník) Aktivity: měření subjektivní pohody pomocí dotazníku
Creating Positive Culture in a New Urban High School	Vytváření pozitivní školní kultury, nastavení základních hodnot – odvaha, respekt, empatie, touha, integrita, týmová práce	Žáci středních škol Aktivity: týmové aktivity a projektové úkoly
Suicide amongst young Inuit males: The perspectives of Inuit health and wellness workers in Nunavik	Historické trauma kvůli přechodu mezi tradičním a moderním životem, nové nastavení smyslu života – pozitivní perspektivy života	Mladí muži Inuiti – 15 let Aktivity: programy prevence sebevražd, zaměření na tradiční mužské aktivity
Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children	Pozitivní životní dovednosti, relaxační techniky, zvládnání stresu, kreativita, představitost, soustředění, pozitivní perspektiva života	Žáci základních škol Aktivity: zaměřené na relaxační techniky a pozitivní myšlení
Not-so Random Acts of Kindness: A Guide to Intentional Kindness in the Classroom	Záměrné činy laskavosti jako nástroj pozitivní psychologie	Žáci základních škol Aktivity: záměrné činy laskavosti/dobré skutky/drobné radosti nebo služby druhým
Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of	Vděčnost jako emocionální stav, který	Mladí adolescenti (12-14 let)

Gratitude and Subjective Well-Being	vyplývá z vnímání pozitivního výsledku	Aktivity: počítání malých vděčností
Building Hope for the Future: A Program to Foster Strengths in Middle-School Students	Naděje jako lidská síla, schopnost jasně formulovat cíle, vyvíjet strategie k jejich dosažení	Žáci středních škol (11-14 let) Aktivity: formulování cílů a vytváření strategií k jejich dosažení
Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions	Pozitivní psychologie, štěstí, vděčnost, pozitivní emoce	Žáci základních škol Aktivity: cvičení vděčnosti, identifikace a rozvoj silných stránek, pozitivní deníky
Gratitude: the state of art	Vděčnost jako pozitivní emoce a morální ctnost	Žáci základních škol a středních škol Aktivity: deníky vděčnosti, dopisy vděčnosti

3.5 Kritéria výběru – relevance, metodologie, výběr vzorku

Pro výběr vhodných studií a článků pro analýzu jsou využita následující kritéria:

Relevance – články a studie odpovídají tématu pozitivní psychologie v pedagogice. Týkají se růstového myšlení, zlepšení školní disciplíny i podpory učitelů. Jsou zaměřeny na aplikaci pozitivní psychologie ve školním prostředí a její vliv na pozitivní myšlení žáků a učitelů, tak jak uvádí název celé práce.

Metodologie – při výběru jsou upřednostněny studie s robustní metodologií, včetně randomizovaných kontrolovaných studií, pilotních studií a meta-analýz. Tím je zaručené, že výsledky jsou spolehlivé a validní.

Vzorek je přiměřeně velký a reprezentativní. Vzorek zahrnuje různorodé studie zaměřené na různé prvky modelů pozitivní psychologie a pozitivní pedagogiky ve školním prostředí.

3.6 Vyhodnocení kvality dat

Studie jsou vyhledávány pouze v renomovaných vědeckých databázích, knihách a časopisech. Součástí vzorku jsou i přehledové práce významných a uznávaných vědců.

Poskytují důkazy o účinnosti intervencí a programů. Je prokázáno, že intervence nebo programy mají pozitivní vliv na well-being, pozitivní myšlení, odolnost, vděčnost a další pozitivní fenomény. Upřednostněním studií od roku 2019 do roku 2024 vznikl zajímavý průřez, který zachycuje rozvoj pozitivní psychologie a pedagogiky ve školním prostředí. Data jednotlivých studií jsou relevantní a kvalitní. Některé studie jsou replikovatelné v českých školách.

4 Přehled výzkumů

Velká Británie – Blackpool – odolnost a wellbeing u žáků ZŠ

Ve Velké Británii školy ve městě Blackpool zavedly školní preventivní program nazvaný Bounce Forward (Kara et al., 2021), který byl součástí Boingboing Resilience Framework (CRSJ, Boingboing, 2023). Program byl navržen tak, aby dětem pomohl zlepšit jejich odolnost a pohodu. Specifický manuál „Podpora duševního zdraví dětí a mladých lidí: Průvodce pro školy využívající přístup založený na odolnosti“ poskytuje další pokyny k tomuto tématu. Hlavní části pokynů se zaměřují na zlepšení identifikace pocitů dětí, uklidnění těla pro lepší zvládnání stresu, změnu chování zvýšením aktivace chování a řešení problémů pomocí metod řešení problémů (Kara et al., 2021) Program byl realizován mezi lety 2017 a 2019 ve vybraných třídách všech základních škol. Mise programu byla úspěšná, protože vybavila děti dovednostmi a strategiemi, které mohou využívat po celý život (Kara et al., 2021).

I když program skončil, Blackpool v roce 2022 uspořádal Mezinárodní konferenci o revoluci odolnosti (Black Pool Theatre, 2022). Konference se zúčastnili lidé z celého světa, včetně Austrálie, Bangladéše, Kanady, Dánska, Anglie, Francie, Řecka, Hongkongu, Indie, Japonska, Portugalska, Malajsie, Norska, Polska, Kataru, Rumunska, Jižní Afriky, Turecka, Ugandy, Verony, Walesu, Yorku a Zimbabwe. Konference nebyla typicky akademická, byla také technologicky vyspělá, hybridní a pomohla otevřít téma po celém světě. Konference také potvrdila, že programy včasné intervence a prevence jsou klíčové pro budování odolnosti a zlepšování zdraví, pohody a rovnosti (Black Pool Theatre, 2022).

Kanada – regulace emocí u žáků ZŠ

Kanadští vědci (Hammond et al., 2009) také prováděli studie o pozitivní psychologii na základních školách. Cílem této studie bylo zjistit, zda děti, které se účastnily programu „emotions booster“, vykazují po třech letech zlepšení v dovednostech regulace emocí ve srovnání s dětmi, které se programu neúčastnily. Pilotní program byl realizován s dětmi ve věku 12 až 14 let. Došlo k významnému zvýšení povědomí o emocích, schopnosti vyjadřovat emoce, počtu identifikovaných tělesných signálů a množství uklidňujících aktivit, které byly schopny identifikovat. Program také zahrnoval výuku asertivního rozhodování a dovedností řešení problémů. Výzkumníci však dospěli k závěru, že kvůli malému vzorku studentů a škol bude důležité program replikovat.

Canada, Ottawa – meditace, řízení stresu, každodenní malé radosti u žáků ZŠ

Studie, kterou vedli Jenelle Gilbert a Terrym Orlickem zkoumala možnosti rozvoje pozitivního myšlení u žáků a dovednosti zaměřené na zvládání stresu. Zaměřili se na tři oblasti, schopnost relaxovat, znát a používat strategie pro zvládání stresu a sledovat každodenní malé radosti.

Studie probíhala na jedné městské základní škole, kde se experiment týkal 123 dětí ze tří tříd, ale různě nakombinovaných. Účastnily se děti z první, druhé, páté a šesté třídy. Pro experimentální skupinu byl vytvořen devítitýdenní intervenční program, který se konal čtyřikrát až pětkrát týdně. Sezení trvalo 15-20 minut. Experimentální skupina absolvovala devítitýdenní intervenční program, který zahrnoval čtyři až pět 15- až 20minutových sezení týdně, během nichž se děti učily relaxační techniky, základy stresu a jeho zvládání, a identifikaci pozitivních zážitků. Děti v experimentální skupině se naučily relaxovat. Prokázaly to výsledky měření srdeční frekvence před a po relaxaci. Z rozhovorů, které s nimi po programu probíhaly vyplynulo, že děti zvýšily frekvenci svých pozitivních zážitků ve srovnání s kontrolní skupinou. Potvrdily, že se lépe orientují v možnostech, jak zvládat stres, jak relaxovat a celkově se cítit lépe. Program naučil sledovat a rozvíjet každodenní malé radosti, což byl jeden z faktorů ovlivňující pozitivní perspektivu – pozitivní myšlení a snižuje hladinu stresu.

Výsledky ukázaly, že při implementaci tohoto programu poznali učitelé, že děti ve svých třídách mohou relaxovat, ovlivnit množství svých pozitivních zážitků a využívat účinné strategie kontroly stresu jak ve třídě, tak mimo ni.

Portugalsko, Porto – naděje, sebeúcta u žáků ZŠ

Výzkumníci z katedry psychologie a pedagogiky na Univerzitě Porto společně s americkým kolegou realizovali menší studii s žáky ve věku 10–12 let, ve spolupráci jejich rodiči a učiteli. Zaměřili se pětítýdenní intervence zaměřenou na rozvoj naděje, životní spokojenosti, sebeúcty, duševního zdraví a akademického úspěchu v komunitní škole. Výsledek byl patrný z akademického úspěchu, který byl získán po probíhajícím programu ve školních záznamech. Akademický úspěch byl získán ze školních záznamů. Zvýšená úroveň naděje, životní spokojenosti a sebeúcty se udržela ještě po 18 měsících. Výsledky ukázaly, že intervenční skupina měla po ukončení programu zvýšenou úroveň naděje, životní spokojenosti a sebeúcty, a tyto přínosy byly udrženy i po 18 měsících.

Program byl záměrně navrženo tak, aby si studenti mohli sami definovat svoje cíle, vytvářet si cesty k jejich dosažení, a přitom si umět vyhodnotit překážky jako výzvy k jejich překonání a přitom si zachovat dostatečnou energii k jejich dokončení úkolů.

Sezení se konala jednou týdně jednu hodinu po dobu pěti týdnů. Žáci pracovali na rozvoji naděje prostřednictvím skupinových aktivit, role-playing a řízených diskusí. Studie tedy potvrzuje, že i několikátýdenní program zaměřený na rozvoj naděje může mít poměrně dlouhodobé pozitivní dopady na well-being žáků ve školním prostředí. (Marques a spol., 2011)

Austrálie, podpora wellbeingu učitelů

V roce 2022 proběhla studie zaměřená na učitele a jejich podporu učitelů. Studie se zaměřila na jejich wellbeing. Autoři analyzovali deset studií, které se zabývaly programy zaměřenými na pozitivní psychologii ve školním prostředí. Zkoumali především mindfulness, multimodální programy a intervence zaměřené na vděčnost. Všechny deset zkoumaných intervencí mělo pozitivní výsledky. Učitelé potvrdili snížení stresu a vyhoření, zlepšení spánku, zvýšenou sebepěči a růst duševní pohody – wellbeingu. Programy zároveň zlepšily fungování tříd a podpořily vztahy mezi kolegy. (Duyen a Kelly-Ann, 2022)

USA – studie vděčnosti na základních i středních školách

V roce 2010 výzkumníci Froh a spol. (2010) z Hofstra University New York zkoumali koncept vděčnosti. Chtěli prokázat, že vděčnost nepřispívá pouze k prožitku štěstí v dané chvíli. Pro studii si vybrali dospívající mládež, aby u nich zkoumali vděčnost, sociální zapojení a motivaci. Došli k výsledku, že vděčnost podporuje růst emočního a sociálního wellbeingu u zkoumané populace mladých lidí. Jejich studie ověřuje roli vděčnosti v pozitivním vývoji mladých lidí. Prožívání vděčnosti může probudit motivaci, posílit ochotu pomáhat si a cítit propojení s ostatními, povzbuzuje prosociální chování a celkově roste jejich životní spokojenost a emoční a sociální pohoda. Vytváření silných sociálních vazeb a přátelství, to jsou další skvělé účinky pocitu vděčnosti. (Froh a spol., 2010).

Další studie na téma vděčnosti byla provedena rovněž Jeffreyem J. Frohem a jeho týmem. Probíhala v New Yorku a účastnili se jí 221 žáků šestých a sedmých ročníků. Byli vytvořeny 3 skupiny. První skupina se zaměřila na vyjadřování vděčnosti, druhý na

vyjadřování nespokojenosti a třetí se nezabývala žádnou specifickou aktivitou. Cílem studie bylo zjistit, jaký účinek může mít prožívání vděčnosti na subjektivní pohodu. Předpokládaný výsledek se potvrdil. Vyjadřování vděčnosti se spojilo s větším optimismem a spokojeností žáků. Skupina zabývající se vděčností prokázala při následných testech výrazné zlepšení spokojenosti. Z výsledků studie je zřejmé, že programy vděčnosti mohou zlepšit pozitivní nastavení mladých žáků a se nasměrovat k lepším školním výsledkům, k pozitivnímu ocenění sebe i druhých (Froh a spol. 2008)

Třetí studie probíhala na katolické škole v Pensylvánii a trvala dva týdny. Studenti od 8 do 19 let psali a doručovali děkovné dopisy důležitým osobám svého života. Byli rozděleni do skupiny vděčnosti a kontrolní skupiny. Když se zkontrolovala úroveň pozitivních emocí po realizaci aktivity a kontrolně ještě tři měsíce poté, zjistilo se, že u studentů, kteří měli nízkou úroveň pozitivních emocí na začátku, se úroveň pozitivních emocí pozvedla. (Froh a spol., 2009)

Kanada, Britská Kolumbie – Laskavost – kindness

Výzkumníci z Univerzity Britská Kolumbie zrealizovali rozsáhlý výzkum ve školách, který zahrnoval 415 dětí ve věku 9 až 11 let. Rozdělili děti do dvou skupin. První z nich měla za úkol provést tři akty laskavosti a druhá měla mapovat místa, která navštívily. Z výsledků vyplynulo, že provádění aktů laskavosti přispělo k nárůstu celkové pohody. Aktéři laskavosti si tím také zvýšili popularitu mezi svými vrstevníky. Výsledky byly získány sociometrickým měřením. (Binfet, 2015)

Tři praktiky vděčnosti – podpora wellbeingu

Tento článek se zaměřuje na tři praktiky vděčnosti, které se můžou využít ve školách.

Tři dobré věci – žáci se učí zaznamenávat každý den tři pozitivní události, které se jim přihodily. Nestačí, že si takové události identifikují, musí také přemýšlet o tom, proč se udály. Studie ukázala, že studenti, kteří tuto praktiku prováděli po dobu jednoho týdne, byli šťastnější i po třech měsících ve srovnání s těmi, kteří si jen zapisovali své každodenní zážitky. Druhá praktika zahrnuje psaní dopisu někomu, kdo byl ke studentovi laskavý. Doručení dopisu probíhá osobně. Studenti si mohou vybrat spolužáka, ale i učitele nebo školníka. Výsledek studie prokázal pozitivní vliv doručení dopisu a zvýšení pozitivních emocí i po dvou měsících. Dva hlavní elementy pozitivní psychologie, které se při této praktice rozvíjejí jsou pozitivní vztahy a pocit sounáležitosti.

Při této praxi studenti pravidelně zaznamenávají věci, za které jsou vděční do takzvaného deníku vděčnosti. Deník zprostředkovává posun perspektivi k pozitivnímu myšlení. poskytuje strukturu pro postupné posouvání perspektivy směrem k pozitivnímu. Studenti si mohou zapisovat například dokončení domácího úkolu nebo čas strávený s dobrým přítelem. Studenti šesté a sedmé třídy, kteří se praktiky zúčastnili a deníky si vedli po dobu dvou týdnů, se cítili šťastnější a spokojenější než studenti, kteří si žádný deník nevedli. Tito studenti také vykazovali méně negativních emocí, větší spokojenost a celkově byli optimističtější. (Eva. 2018)

Norsko – wellbeing a pracovní spokojenost učitelů

Norští výzkumníci sledovali interakce interakcí učitelů a studentů ve třídě a well-being učitelů na nižších středních školách. Cílem bylo zjistit, jestli u učitelů panuje pracovní spokojenost nebo emocionální vyčerpání. Byly použity dvě metody sběru dat:

První z nich systematicky pozorovala interakce ve třídě a zabývala se dotazníky učitelů. Jednalo se o rozsáhlý výzkum. Ve 13 školách bylo sledováno 79 učitelů. V průběhu pozorování, které se ve školním roce opakovalo čtyřikrát, byly zaznamenávány interakce učitelů a studentů. Obsah dotazníků byl zaměřen na stupeň emocionálního vyčerpání učitele a na pracovní spokojenost.

Výsledky ukázali, že učitelé, kteří prokazovali *vysokou* kvalitu interakcí ve všech sledovaných dimenzích, vykazovali vyšší pracovní spokojenost. U učitelů, kteří měli slabší kvalitu interakcí, se projevovala na škále dotazníku nejnižší spokojenost. Studie naznačuje, že zlepšení wellbeingu učitelů může souviset se zlepšením interkace ve třídě a naopak.

Studie podporuje myšlenku, že zlepšení wellbeingu učitelů prostřednictvím kvalitních interakcí, může ovlivnit lepší školní výsledky studentů, což je základní princip pozitivní psychologie a pozitivního vzdělávání. (Virtanen a spol., 2019)

FINSKO – budoucnost wellbeingu ve školách

Nikula a spol. z University of Turku zkoumala, jak finská mládež vnímá budoucnost školního well-beingu. Cílem bylo zjistit, jaké faktory mladí lidé považují za podporující nebo ohrožující školní well-being v budoucnosti. (Nikula a spol., 2024)

Studie probíhala na finských gymnáziích a zapsalo se do ní 89 studentů ve věku 15-18 let. Jednalo se o kvalitativní výzkum. Jeho úkolem bylo psaní a hodnocení eseje zaměřené na představy studentů o budoucnosti. V tomto zajímavém průzkumu byli identifikovány čtyři alternativní obrazy budoucnosti. 1. Rozvíjej svůj potenciál, 2. Nemáš směr, 3. Rychlá cesta, 4. Využij komunitu a prosperuj. (Nikula a spol., 2024)

Výsledky ukázaly, že studenti mají různé a často protichůdné představy o budoucnosti školního well-beingu. Někteří studenti vidí budoucnost pozitivně, s důrazem na individualitu a podporu ze strany školy, zatímco jiní vyjadřují obavy z nedostatečného financování, zvýšené konkurence a nedostatku podpory. Studie zdůrazňuje napětí mezi individualismem a komunitním přístupem k well-beingu. Zjištění naznačují, že podpora a uznání jsou klíčové pro to, aby se mladí lidé cítili ve škole dobře. (Nikula, 2024)

Jak studie souvisí s pozitivními aspekty vzdělávání tím, že zkoumá budoucnost školního well-beingu? Pozitivní psychologie a pozitivní vzdělávání kladou důraz na podporu individuálního růstu, seberealizace a komunitního ducha. Studie ukazuje, že mladí lidé si přejí školy, které podporují jak individuální úspěch, tak komunitní spolupráci, což je v souladu s principy pozitivní psychologie. (Nikula, 2024)

USA, Houston - odolnost

Výzkum odolnosti ve vzdělávání se zaměřuje na studenty, kteří jsou úspěšní ve škole navzdory nepříznivým podmínkám. Odolnost je proces nebo schopnost úspěšné adaptace navzdory výzvě a ohrožujícím okolnostem. Vzdělávací odolnost je definována jako zvýšená pravděpodobnost úspěchu ve škole navzdory nepříznivým podmínkám. Studie vysvětluje, jak mohou učitelé podporovat odolnost svých žáků a studentů prostřednictvím vytváření pečujících vztahů, nastavením vysokých očekávání a otevíráním nových příležitostí k účasti. Školní prostředí může přispět k rozvoji odolnosti. Co se týče profesního rozvoje učitelů, výzkumy prokazují, že použití zpětné vazby může pomoci učitelům pochopit jejich současné silné a slabé stránky. (Waxman a spol., 2003)

Zároveň mohou využívat kooperativní učení, výuka obohacená technologií, kulturně citlivé vyučování. Tímto způsobem mohou zlepšit vzdělání studentů ohrožených neúspěchem. Implications for Research (Waxman a spol., 2003)

USA – Pozitivní emoce

Pozitivní emoce rozšiřují momentální myšlení a chování jednotlivce, což pomáhá budovat trvalé osobní zdroje. Experimenty ukazují, že lidé, kteří prožívají pozitivní emoce, mají širší myšlení a jsou kreativnější, flexibilnější a otevřenější informacím. Pozitivní emoce mohou "rozpustit" účinky negativních emocí. Experimenty ukazují, že pozitivní emoce pomáhají rychleji obnovit kardiovaskulární aktivitu po stresových situacích. Pozitivní emoce nejen že zlepšují momentální pocit, ale také podporují dlouhodobou odolnost, optimismus a sociální propojení. Tyto emoce mohou transformovat jednotlivce i komunity. (Frederickson, 2003)

USA – pozitivní přístup

Negativní veřejné mínění o školách je často způsobeno špatným výkonem studentů. Klíčovými prvky pro zlepšení výkonu studentů jsou učitelé a jejich metody výuky. Použití pozitivních přístupů ve třídě může vést k lepšímu výkonu studentů a zvýšení důvěry veřejnosti ve školy.

Pozitivní posilování znamená zvýšení síly reakce díky pozitivním důsledkům určitého chování. Negativní posilování zahrnuje snížení nežádoucího chování díky odstranění nepříjemného podnětu. Trestání může jít až nad rámec negativního posilování vzniká ponižování, slovní. Učitelé mohou pozitivně posilovat studenty už tím, že na ně reagují pozitivně, tím také zvýšili jejich přijetí mezi vrstevníky. Studenti, kteří byli náhodně vybráni a popsáni jako potenciálně úspěšní, dosáhli lepších výsledků. Trestání není vhodné, má opačný účinek. Učitelé by měli být dobrým příkladem. Studenti by měli vědět, co učitel chce a jak se cítí, měli by se také učit vnímat signály a neverbální komunikaci. Nejdůležitějším bodem tohoto starého a možná už trochu neplatného článku je vzájemný respekt, aby studenti byli považováni za hodnotné lidské bytosti. Učitelé by měli komunikovat a naslouchat. K tomu by měli být schopni přizpůsobit své metody různým skupinám studentů. A to hlavní, co souvisí s pozitivní psychologií, učitelé by si měli výuku užívat, aby se jejich naladění přeneslo na studenty. (Roetter, 1987)

Čína – měření pozitivních emocí

Autoři studie vytvořili škálu pro měření subjektivní pohody žáků základních škol. vytvoření škály pro měření subjektivní pohody (SWB) žáků základních škol. Wang a spol. vyvinuli tři subškály: School Satisfaction Subscale (SSS), Positive Affect in School Subscale (PASS) a Negative Affect in School Subscale (NASS).

Výzkum probíhal ve čtyřech studiích. Součástí výzkumu bylo generování položek, provedení faktorové analýzy, testování spolehlivosti testu a validiti které zahrnovaly generování položek, analýzu faktorové struktury, testování spolehlivosti a validit. Zároveň se zkoumala i časová stabilita a prediktivní validita. Škála by pro svoje nadějně psychometrické vlastnosti mohla být užitečná pro výzkum a screening žáků základních škol

Autoři se rovněž zabývali pohodou žáků ve škole. K tomu využili další model, který propojuje spokojenost se školou a pozitivní a negativní emoce ve škole. Studie se zúčastnili žáci 4. až 6. ročníku základních škol v jižní Číně. Výsledky studie ukázaly, že spokojenost se školou pozitivně koreluje s pozitivními emocemi ve škole a negativně koreluje s negativními emocemi ve škole. Tento výzkum má velký význam pro pozitivní psychologii a pedagogiku, protože poskytuje nástroj pro měření subjektivní pohody žáků ve školním prostředí, a tím přispívá k lepšímu porozumění emocionálním a kognitivním zkušenostem ve škole a podporuje jejich celkový rozvoj. a podpořit jejich celkový rozvoj

5 Analýza dat

5.1 Analýza dat a jejich interpretace

Výsledky analýzy výzkumných prací a studií ukazují, že pozitivní psychologie má významný vliv na duševní pohodu žáků, studentů i učitelů. Programy zaměřené na rozvoj odolnosti, regulace emocí, meditaci, řízení stresu, naději, sebeúcty, vděčnost a laskavost přinášejí prokazatelně pozitivní změny ve školním prostředí. Žáci a studenti, kteří se účastnili těchto programů, vykazovali zvýšenou úroveň pozitivních emocí, lepší schopnost zvládat stres a vyšší míru životní spokojenosti.

Jedním z klíčových zjištění je, že programy zaměřené na *odolnost* jako je například Bounce Forward ve Velké Británii, výrazně zlepšují schopnost žáků čelit problémům a stresovým situacím. (Kara et al., 2021) Tyto programy poskytují dětem dovednosti a strategie, které mohou využívat po celý život. Mají dlouhodobý dopad na jejich duševní zdraví a celkově se paralelně zlepšuje i klima ve školách i ve městech.

Studie z Kanady potvrdily, že programy zaměřené na *řízení a regulaci emocí* mají dobré výsledky. Žáci absolvovali program nazvaný emotions booster, který je naučil vnímat a vyjadřovat svoje emoce. Studie potvrdila, že děti, které se programů zúčastnily, dovedou lépe vnímat signály těla, když přichází stres nebo některá z emocí. Naučily se relaxační techniky k ovládnutí negativních emocí. Jejich duševní pohoda se výrazně zlepšila. (Waters and Loton, 2019).

Portugalský výzkum se fokusoval na *rozvoj naděje a sebeúcty* žáků. Zajímavé je, že i krátkodobé intervence mohou zanechat dlouhodobý efekt. Prokazatelně se u žáků zlepšila celková životní spokojenost a úspěch ve škole. Zvýšená úroveň životní spokojenosti a sebeúcty byla ověřitelná i u žáků, kteří se účastnili speciálního programu zaměřeného na naději. Tito žáci po absolvování vykazovali zvýšenou úroveň životní spokojenosti ještě po 18 měsících po skončení aktivit.

Vděčnost a laskavost se zabývaly studie v USA a Kanadě. Studie potvrdila předpoklad, že vděčnost a laskavost, významné prvky pozitivní psychologie, dovedou výrazně zvýšit úroveň sociální a emoční spokojenosti žáků. Studie také potvrdila, že programy zaměřené na vděčnost rozvíjí celkově větší optimismus a spokojenost žáků. Aktivity zaměřené na laskavost kromě zvýšení celkové pohody ovlivnily také popularitu mezi vrstevníky. Z těchto informací vyplývá, že školní klima a duševní zdraví žáků se může výrazně zlepšit.

Studie podporující *podporu wellbeingu* učitelů ukazují, že programy zaměřené na mindfulness, multimodální intervence a vděčnost mají pozitivní výsledky. Učitelé, kteří se účastnili těchto programů, zaznamenali snížení stresu a vyhoření, zlepšení spánku, schopnost zvýšené sebek péče a růst duševní pohody. Tyto programy zároveň zlepšily fungování tříd a podpořily vztahy mezi kolegy.

Norští výzkumníci sledovali interakce učitelů a studentů ve třídě a jejich vliv na well-being učitelů. Výsledky ukázaly, že učitelé, kteří prokazovali vysokou kvalitu interakcí ve všech sledovaných dimenzích, vykazovali vyšší pracovní spokojenost. Studie naznačuje, že zlepšení wellbeingu učitelů může souviset se zlepšením interakcí ve třídě a naopak.

Výzkumy prokazují, že *použití zpětné vazby* může pomoci učitelům pochopit jejich současné silné a slabé stránky. Profesní rozvoj učitelů prostřednictvím kooperativního učení, výuky obohacené technologií a kulturně citlivého vyučování může zlepšit vzdělání studentů ohrožených neúspěchem.

Použití *pozitivních přístupů* ve třídě může vést k lepšímu výkonu studentů a zvýšení důvěry veřejnosti ve školy. Učitelé mohou pozitivně posilovat studenty už tím, že na ně reagují pozitivně, tím také zvýšili jejich přijetí mezi vrstevníky. Studenti, kteří byli náhodně vybráni a popsáni jako potenciálně úspěšní, dosáhli lepších výsledků. Trestání není vhodné, má opačný účinek. Učitelé by měli být dobrým příkladem a komunikovat a naslouchat studentům.

Celkově lze říci, že pozitivní psychologie v pedagogice má potenciál výrazně zlepšit duševní pohodu učitelů i žáků, což se následně pozitivně odráží na jejich práci a na školním klimatu. Implementace těchto programů do školního prostředí může přinést dlouhodobé pozitivní změny pro všechny zúčastněné.

5.2 Budoucí výzvy: Doporučení pro další výzkum a aplikace

Vzhledem k významným zjištěním z analýzy tolika zahraničních přehledů, studií a výzkumů by bylo vhodné specifikovat klíčových oblastí pozitivní psychologie a pedagogiky a přenést je do české pedagogiky, do českých vysokých škol, které vzdělávají budoucí učitele. Jednotlivé oblasti mají za sebou už dlouhou řádku let výzkumů a četné

programy, ať australské, americké nebo portugalská jsou dobrým příkladem, který by se měl využít v České republice. Všechna témata jsou velmi důležitá a závažná. Odolnost stejně jako schopnost regulovat emoce jsou nezbytné rozvíjet. Rozvoj naděje a sebeúcty zůstává rovněž zřetelnou výzvou pro společnost, pro školy, pro každého jednotlivého žáka či studenta. Tisíc let známá vděčnost a laskavost se oprašuje a včleňuje mezi významné fenomény pozitivní psychologie a pozitivního vzdělávání. Není na co čekat, metodiky i programy již jsou připraveny.

Další výzkumy by se mohli dále věnovat sledování programů, které mají dlouhodobý dopad na rozvoj odolnosti žáků. Je důležité ověřit, jak tyto programy pomáhají čelit stresovým situacím a problémům nejen v době školního vyučování, ale i v dospělosti. Bylo by zajímavé porovnat efektivitu programu rozvoje odolnosti u dětí a u dospělých. Lze předpokládat, že u dětí je snazší možnost učení se novým schopnostem než u dospělých, ale to je jen předběžná hypotéza, která nestojí na žádných základech. Pokud by se prováděli dlouhodobé studie, bylo by možné vyhodnotit různou škálu schopnosti zvládat stres a překonávat překážky.

Další zajímavou oblastí, která by se mohla u nás detailněji zkoumat ve školním prostředí, je efektivita metod regulace emocí. Vybrat si správný program pro řízení emocí jistě není nic jednoduchého. (Waters and Loton, 2019). Navíc je potřeba zohlednit i finanční omezení, neboť některé výzkumy nejsou zdarma dostupné. Zkoumání efektivity by mohlo mít významný dopad na žáky a studenty všech věkových skupin.

Zároveň by bylo užitečné, kdyby se do budoucna zkoumaly zkušenosti žáků a učitelů, kteří absolvovali programy na rozvoj naděje a sebeúcty. Tyto programy by mohly mít významný dopad na životní spokojenost a školní úspěchy žáků a studentů.

Vděčnost by se také měla neustále rozvíjet nejen ve školním prostředí. Dalajláma varuje lidi před pomíjivostí a připomíná vděčnost, která má pomoci vést v patrnosti každý den a každý okamžik drahocenného života. Měl by jej oslavovat a radovat se, nebo mu proklouzne mezi prsty a zmizí v přesýpacích hodinách prožitků. (Adams, 2022) Rozvíjení vděčnosti a laskavosti pro žáky a studenty, jeho integrace do školního kurikula mohou být aktivity, které mohou mít signifikantní vliv na sociální a emoční pohodu žáků, studentů i učitelů. Budoucí výzkumy by měly zkoumat také způsob, jak vděčnost a laskavost systematicky integrovat do škol, jak zakotvit konkrétní programy do každodenního rozvrhu školy.

Nejprve by se měli začít zkoumat potřeby českých žáků a učitelů a z nich vycházet při tvorbě programů. Implementace pozitivní psychologie není jednoduchý proces. Měli by

mu předcházet výzkumy, které jasně přizpůsobí jednotlivým typům a umístění škol. Obvykle se začíná s pilotními studii, které by testovaly různé přístupy. Tím by se vyhodnotila jejich účinnost.

Další oblast, která by neměla být opomenuta je multidisciplinární přístup nejen na úrovni vědců a badatelů, ale i přímo na školách. Jak do přípravy, tak i realizace programů by mohli být zapojeni kromě žáků, studentů, učitelů, také rodiče a další osoby. Rozmanité výzkumné týmy by mohly spolupracovat na nových projektech a programech pozitivní psychologie. Jejich zkušenosti a znalosti by se tak mohly šířit i do oborů, které zdánlivě s pozitivní psychologií a pozitivní pedagogikou ve školách nesouvisí.

V neposlední řadě je třeba připomenout důležitost zapojení komunity. Rodiče, místní organizace a další aktéři by mohly přispět do implementace programů. Měly by se zkoumat možnosti jejich spolupráce. Vzniklo by tak spolupracující podpůrné školní prostředí.

Budoucí výzkumy by se měly zaměřit na to, jak efektivně využít technologické inovace k podpoře pozitivní psychologie ve školách. Je nezbytné zjistit, které digitální nástroje a aplikace jsou nejúčinnější a jak je lze integrovat do výuky. Výzkumy by měly přinést odpovědi na otázky týkající se vlivu technologií na duševní pohodu a akademický úspěch žáků. Doporučuje se provádět experimentální studie, které by testovaly různé technologické inovace a hodnotily jejich účinnost. Nové výzkumy a aplikace by měly přispět k rozvoji pozitivní psychologie a pozitivní pedagogiky v České republice tím, že poskytnou důležité poznatky pro tvorbu efektivních programů a intervencí. Tyto výzkumy mohou pomoci vytvořit příjemné pozitivní školní prostředí, které podporuje duševní zdraví a osobní rozvoj žáků a učitelů. V dnešním světě, který čelí mnoha výzvám, je důležité zaměřit se na oblasti, které mohou přinést pozitivní změny a podporovat zdraví a pohodu všech.

5.3 Shrnutí hlavních zjištění – odpovědi na výzkumné otázky

1. Jaké jsou hlavní teorie pozitivní psychologie aplikovatelné ve školním prostředí?

Pozitivní psychologie nabízí několik klíčových teorií, které jsou aplikovatelné ve školním prostředí. Mezi hlavní teorie patří PERMA model, který navrhl Martin Seligman. Tento model zahrnuje pět klíčových prvků: pozitivní emoce, zapojení, vztahy, smysl a dosažení cílů. Každý z těchto prvků přispívá k celkovému pocitu štěstí a naplnění. Ve školním

prostředí může být tento model využit k podpoře duševní pohody žáků a učitelů prostřednictvím aktivit zaměřených na rozvoj pozitivních emocí, zapojení do školních aktivit, budování pozitivních vztahů, hledání smyslu v učení a dosažení akademických cílů (Seligman, 2018).

Další významnou teorií je PROSPER model, který zahrnuje sedm klíčových součástí: pozitivní přístup, vztahy, výsledky, silné stránky, účel, zapojení a odolnost. Ve školním prostředí může být tento model využit k podpoře wellbeingu žáků prostřednictvím aktivit zaměřených na rozvoj pozitivního přístupu, budování dobrých vztahů, dosažení akademických výsledků, identifikaci a rozvoj silných stránek, hledání účelu v učení, zapojení do školních aktivit a rozvoj odolnosti (Noble et al., 2015).

SEARCH model se zaměřuje na šest základních oblastí: silné stránky člověka, řízení emocí, uvědomění a pozornost, vztahy, schopnost zvládat situace, návyky a stanovování cílů. Ve školním prostředí může být tento model využit k podpoře duševní pohody žáků prostřednictvím aktivit zaměřených na rozvoj silných stránek, řízení emocí, uvědomění a pozornost, budování pozitivních vztahů, schopnost zvládat situace, vytváření zdravých návyků a stanovování cílů (Waters and Loton, 2019).

2. Jaké jsou příklady konkrétních výzkumů zaměřených na vybrané významné prvky teoretických modelů?

Existuje mnoho konkrétních výzkumů, které se zaměřují na vybrané významné prvky teoretických modelů pozitivní psychologie v pedagogice. Mezi příklady patří výzkum ve Velké Británii, kde školy ve městě Blackpool zavedly školní preventivní program nazvaný Bounce Forward, který byl součástí Boingboing Resilience Framework. Program byl navržen tak, aby dětem pomohl zlepšit jejich odolnost a pohodu. Program zahrnoval aktivity zaměřené na zlepšení identifikace pocitů dětí, uklidnění těla pro lepší zvládání stresu, změnu chování zvýšením aktivace chování a řešení problémů pomocí metod řešení problémů (Kara et al., 2021).

Dalším příkladem je výzkum v Kanadě, kde vědci zkoumali program emotions booster, který byl zaměřen na zlepšení dovedností regulace emocí u dětí ve věku 12 až 14 let. Program zahrnoval výuku asertivního rozhodování a dovedností řešení problémů. Výsledky ukázaly významné zvýšení povědomí o emocích, schopnosti vyjadřovat emoce, počtu identifikovaných tělesných signálů a množství uklidňujících aktivit (Hammond et al., 2009).

Výzkum v Portugalsku se zaměřil na rozvoj naděje, životní spokojenosti, sebeúcty, duševního zdraví a akademického úspěchu u žáků ve věku 10–12 let. Program zahrnoval

skupinové aktivity, role-playing a řízené diskuse. Výsledky ukázaly, že intervenční skupina měla po ukončení programu zvýšenou úroveň naděje, životní spokojenosti a sebeúcty, a tyto přínosy byly udrženy i po 18 měsících (Marques et al., 2011)

6 Závěr

Ve chvíli, kdy badatel přichází do závěrečné etapy své cesty, je dobré, aby se zamyslel, ohlédl zpět, připomenul si zajímavosti, které cestou potkal, ale také kriticky zhodnotil, kudy by cesta mohla vést lépe, se zajímavějším výhledem do kraje, s vychytaným počasím, s perfektním obutím. Bezpochyb to byla cesta zajímavá, avšak měla mnoho odboček, které odváděly pozornost od hlavní cesty. Jen se nedat zlákat. I když některé vedlejší pěšiny umožnily rozhlédnout se do kraje, do větší dálky. K tomu, aby cesta směřovala tam, kam má, byly velkými pomocníky mapy a rozcestníky. Takovou mapou byla připravená osnova a rozcestníkem knihy a publikace, které se během cesty objevovaly.

Projít si jednotlivé kroky tvorby práce může přinést ledacos zajímavého. Bylo předpokládáno, že práce, která vznikne, bude analyzovat, rozebírat a shrnovat dostupná data a faktory související s rozvojem pozitivní psychologie v pedagogice a posuzovat její vliv na pozitivní myšlení žáků a učitelů. Povedlo se posbírat velké množství informací. Od základních informací o jednotlivých teoriích pozitivní psychologie a pozitivního vzdělávání, až po rozsáhlé studie zaměřené na rozvoj wellbeingu ve školách. Bylo možné nahlédnout s Johnem Deweyem a Janem Ámosem Komenským do minulosti, ale také se těšit na budoucnost pozitivní psychologie. Důkladnou přípravou postupu a metodiky bylo možné držet se tématu a zbytečně neodbočovat. Prozkoumání teorií a jejich podrobný popis umožnil zkoumání aplikovaných výzkumů, a přitom se držet svých výzkumných otázek, na které zpočátku nebylo snadné vyhledat dostupné zdroje. Mnoho vědeckých prací a studií nebylo dostupných, tak bylo třeba hledat dál.

Držet se zásad vědeckého postupu, stanovit metodiky a výzkumné otázky, bylo možné s pomocí vytvořených tabulek, které zpřehlednily metodický postup, vyhledávání v databázích i zpracování obsahové analýzy. Bez těchto nástrojů by se jen těžko zhodnotily výsledky.

Kdyby badatel nebyl limitovaný časem a rozsahem, jistě by se detailněji zaměřil na oblasti, na které nezbyl prostor. Je velmi zajímavé sledovat, kam se bude výzkum v těchto oblastech dál ubírat.

Na samém závěru to nejlepší, co lze udělat, je ohlédnout se k moudrým lidem, třeba až do Indie. Před pár lety se tam setkali dva zajímaví muži a trávili společný čas filozofováním o štěstí. Dalajláma ve svých rozhovorech s arcibiskupem Tutem řekl, že je jedna důležitá otázka, která tvoří základ celé naší existence. Je to otázka, co je vlastně posláním života. Dalajláma v knize radosti vysvětluje, že je po zralé úvaze přesvědčený o tom, že smyslem života je nalézt štěstí. Doplňuje, že nezáleží na tom, zda je někdo buddhista jako on, křesťan jako jeho přítel arcibiskup Tutu, nebo věřící jiného vyznání či

člověk nevěřící. Vysvětluje, že lidská bytost od momentu stvoření touží po štěstí, které si snaží zajistit, a přitom se vyhnout utrpení. Bez vlivu kultury, vzdělání, náboženství touží člověk po radosti a spokojenosti. Přirovnává tyto prchavé a vzácné pocity k motýlu, který si sedne a opět odletí. Základní zdroj štěstí je v nás samých, není ani v penězích, ani v moci, ani v postavení. Vnější úspěch nikdo nenastaví, musíme ho hledat uvnitř (Adams, 2022).

Je překvapující, s kolika odlišnými pocity je spojena radost. Rozkoš pramenící z pěti smyslů, pobavení od potlačovaného smíchu po nezkrotný checht, uspokojení, spokojenost, vzrušení, úleva, údiv nad něčím pozoruhodným a překvapivým nebo euforie, co nastává po splnění obtížného nebo nebezpečného úkolu. Může to být zdravá pýcha, škodolibost, ale i dojetí či vděčnost.

Ještě existuje definice tří vznešenějších stavů radosti – sdílení radosti s druhou osobou, což je možné zařadit do modelů Seligmana mezi vztahy a pozitivní myšlení. Další vznešenější stav je potěšení či okouzlení, který se projevuje vyzařováním uspokojení, a nejvyšší stav nazývá buddhistický učenec a bývalý vědec Matthieu Ricard duchovním vyzařováním, které umožňuje poklidnou radost člověka zrozenou z hluboké pohody a laskavosti. Radost tedy může pramenit z široké škály zdrojů. Radost je jediná pozitivní emoce vedle negativního strachu, hněvu a smutku (Adams, 2022).

Je třeba na ní myslet a opečovávat si ji, radost.

7 Přílohy

7.1 Tabulky

1. Příloha 1

Tabulka 1: Kudy povede výzkum (Cooper, 1989; Heindl, 2012; Gavora 2015)

Etapa výzkumu	Postup	Forma záznamu
Definice cílů výzkumu	Shrnutí dosavadních informací, určení konkrétních, dosažitelných a měřitelných cílů	Definice cíle a výzkumných otázek
Výběr a posouzení vhodnosti metodiky	Rešerše metodik, výběr vhodného typu analyzovaného obsahu	Výběr – vyhledávání a obsahová analýza
Zvolení vhodných výzkumných vzorků	Nastavení požadavků na výběr vhodných vzorků	Výběr výzkumného vzorku
Volba hloubky analýzy	Nastavení hloubky analýzy, množství dat, rozsah	
Postup analýzy	Stanovení kroků postupu analýzy	
Kontrola vhodnosti a přiměřenosti analýzy	Posouzení dodržení postupu analýzy, kontrola stanovených kroků postupu analýzy	
Vyjádření výsledků výzkumu	Vyhodnocení cílů výzkumu a doporučení vhodnosti dalších výzkumů v daných oblastech	

2. Příloha 2

Tabulka 2 – Metodika vyhledávání v oblasti pozitivní psychologie a pozitivního vzdělávání podle klíčových slov

Vyhledávač	Klíčové slovo	Název vyhledaného vzorku	Citace	Přehled, teorie, aplikace	Zkoumaný pozitivní prvek
Google Scholar	Positive psychology at school	A review of school-based positive psychology intervention	Waters, 2011	Přehled	positive

Google Scholar	Positive psychology, wellbeing	Gratitude: The state of art	Skrzelinska a Ferreira, 2019	Přehled	Vděčnost
Google Scholar	Positive education	An applied framework for positive education	Norrish, 2013	Přehled	positive
Google scholar	Positive education	Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles?	Kristjánsson, 2012	Přehled	positive
Google scholar	Positive education	PROSPER: A new framework for positive education	Noble, 2015	Přehled	Prosper
Google scholar	Positive education	Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery	White a Kern, 2018	Přehled, studie	positive
Google Scholar	Positive education	SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education	Waters, 2019	Přehled	SEARC H model
Google Scholar	Positive education	The Palgrave handbook of positive education	Kern a Wehmeyer, 2021	Článek není přístupný	-
Google Scholar	Positive education	Why won't stick? Positive psychology and positive education	White, 2016	Článek není přístupný	-
Google Scholar	Positive education	Positive education in Australia: Practice, measurement, and future directions	Slemp a spol., 2017	Článek není přístupný	-
Google Scholar	Positive education	The Geelong grammar school journey	Seligman, 2015	Článek není přístupný	-
Google scholar	Positive education	Positive education	Boniwell, 2013	Článek není přístupný	-
Google scholar	Positive education	Positive school climate and positive education: Using positive psychology to strengthen vulnerable students	Brunzell a spol., 2016	studie	positive

Google Scholar	Positive education prosper	The prosper framework for student wellbeing	Noble a spol., 2016	přehled	prosper
Google Scholar	Positive	The Positive Approach in the Classroom	Roetter, 1987	studie	positive
Google Scholar	2024 Positive psychology	Feel Good – Think Positive: A Positive Psychology Intervention for Enhancing Optimism and Hope in Elementary School Students. A Pilot Study	Baourda a spol., 2024	Článek není přístupný	-
PubMed	2024 Positive psychology school	Negative vs. Positive Psychology: a Review of Science of Well-Being	Abbas, 2024	Článek není přístupný	-
JSTOR	Positive psychology	Does the Positive Psychology Have Legs?	Lazarus, 2003	Kritický článek	Negative and positive

3. Příloha 3

Tabulka 3 – Obsahová analýza – přehled teorií, výzkumů a příklady konkrétních výzkumů a studií

Dokument	Hlavní teorie pozitivní psychologie aplikované ve školním prostředí	Příklady konkrétních výzkumů zaměřených na vybrané významné prvky teoretických modelů – cílová skupina a aktivity
Positive education: Creating flourishing students, staff and schools	Pozitivní vzdělávání, aplikovaná pozitivní psychologie ve vzdělávání, štěstí, smysl	Žáci základních škol Aktivity: identifikace a rozvoj silných stránek, kultivace vděčnosti, vizualizace nejlepších možných já
Improving Classroom Learning Environment by Cultivating Awareness and Resilience in Education	Wellbeing, odolnost ve vzdělávání	Učitelé základních škol Aktivity: výuka emocionálních dovedností, mindfulness, praktiky péče a naslouchání
Growth mindset in the classroom	Růstové myšlení (growth mindset) podle Carol Dweck	Žáci základních škol Aktivity: výuka o vývoji mozku, přijetí chyby,

		přenastavení jazyka při komunikaci
How Can we Improve School Discipline	Pozitivní podpora při vyučování, sociální a emoční učení	Žáci základních škol Aktivity: Sociální a emoční učení pro zlepšení školní disciplíny
Preliminary Development of the Elementary School Students' Subjective Well-Being in School Scale	Tripartitní model wellbeingu, spokojenost se školou, pozitivní a negativní emoce ve škole	Žáci základních škol (4.-6. ročník) Aktivity: měření subjektivní pohody pomocí dotazníku
Creating Positive Culture in a New Urban High School	Vytváření pozitivní školní kultury, nastavení základních hodnot – odvaha, respekt, empatie, touha, integrita, týmová práce	Žáci středních škol Aktivity: týmové aktivity a projektové úkoly
Suicide amongst young Inuit males: The perspectives of Inuit health and wellness workers in Nunavik	Historické trauma kvůli přechodu mezi tradičním a moderním životem, nové nastavení smyslu života – pozitivní perspektivy života	Mladí muži Inuiti – 15 let Aktivity: programy prevence sebevražd, zaměření na tradiční mužské aktivity
Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children	Pozitivní životní dovednosti, relaxační techniky, zvládání stresu, kreativita, představivost, soustředění, pozitivní perspektiva života	Žáci základních škol Aktivity: zaměřené na relaxační techniky a pozitivní myšlení
Not-so Random Acts of Kindness: A Guide to Intentional Kindness in the Classroom	Záměrné činy laskavosti jako nástroj pozitivní psychologie	Žáci základních škol Aktivity: záměrné činy laskavosti/dobré skutky/drobné radosti nebo služby druhým
Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being	Vděčnost jako emocionální stav, který vyplývá z vnímání pozitivního výsledku	Mladí adolescenti (12-14 let) Aktivity: počítání malých vděčností
Building Hope for the Future: A Program to Foster Strengths in Middle-School Students	Naděje jako lidská síla, schopnost jasně formulovat cíle, vyvíjet strategie k jejich dosažení	Žáci středních škol (11-14 let) Aktivity: formulování cílů a vytváření strategií k jejich dosažení

<p>Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions</p>	<p>Pozitivní psychologie, štěstí, vděčnost, pozitivní emoce</p>	<p>Žáci základních škol Aktivity: cvičení vděčnosti, identifikace a rozvoj silných stránek, pozitivní deníky</p>
<p>Gratitude: the state of art</p>	<p>Vděčnost jako pozitivní emoce a morální ctnost</p>	<p>Žáci základních škol a středních škol Aktivity: deníky vděčnosti, dopisy vděčnosti</p>

7.2 Seznam zdrojů a literatury

1. ABIR K. Bekhet and Jaclene A. ZAUSZNIIEWSKI. Measuring Use of Positive Thinking Skills: Psychometric Testing of a New Scale. *Journal of Nursing Scholarship* [online]. 2022. Ročník 690, [Citováno 1. května 2025]. DOI: 10.1177/0193945913482191. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0193945913482191>
2. ADAMS, Douglas. *Knih radosti*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství JOTA, 2022. ISBN 978-80-7565-101-3
3. ARISTOTELES. *Etika Nikomachova*. Praha: Rezek, 1996. ISBN 80-901-891-1.
4. BAVARIAN, N., LEWIS, K., ACOCK, A., DUBOIS, D. L., YAN, Z., VUCHINICH, S., SILVERTHORN, N., DAY, J., & FLAY, B. R. Effects of a school-based social-emotional and character development program on health behaviors: A matched-pair, cluster-randomized controlled trial. *Primary Prevention*, 2016, vol. 37, no. 1, pp. 1-20. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10935-015-0410-4>.
5. BERNARD, Michael E., WALTON, Karen. The effect of You Can Do It! Education in six schools on student perceptions of wellbeing, teaching, learning and relationships. *Journal of Student Wellbeing*. 2011, vol. 5, pp. 22-37. ISSN 1835-7806.
6. BINFET, John-Tyler. Not-so Random Acts of Kindness: A Guide to Intentional Kindness in the Classroom. *International Journal of Emotional Education* [online]. November 2015, Volume 7, Number 2, pp. 49-62 [cit. 2025-05-03]. Dostupné z: <https://www.um.edu.mt/cres/ijee>
7. BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
8. CLAXTON, Guy. *What's the Point of School? Rediscovering the Heart of Education*. London: Oneworld Publications, 2008. ISBN 978-1-85168-569-3, s. 7.
9. COOPER, H.M. *Integrating research: A guide for literature review*. 2nd edition. Newbury Park: Sage, 1989. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/1989-97370-000>

10. CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Flow. The Psychology of Optimal Experience. New York: HarperPerennial, 1990.
11. CURRAN, Tess a Lisa WEXLER. School-Based Positive Youth Development: A Systematic Review of the Literature. Journal of School Health [online]. 2016, 87(1), 71-80 [cit. 2025-04-01]. ISSN 0022-4391. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/josh.12467>
12. ČESKÁ REPUBLIKA. Strategický rámec Česká republika 2030. Dostupné z: <https://www.cr2030.cz/udrzitelny-rozvoj-v-ceske-republice/strategicky-ramec-ceska-republika-2030>
13. DAVIDSON, Richard J. Emoční život vašeho mozku: Jak jeho jedinečná architektura ovlivňuje vaše myšlenky, pocity a život. Překlad Jan Novák. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0367-4.
14. DAVIDSON, Richard J., et al. The Neural Correlates of Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nature Reviews Neuroscience, 2024. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41583-024-00567-8>
15. DEWEY, John. Experience and Education. New York: Macmillan Company, 1938. ISBN 978-0-684-83828-1.
16. Vo, Duyen T., Allen, Kelly-Ann. A systematic review of school-based positive psychology interventions to foster teacher wellbeing. Teachers and Teaching, 2022, roč. 28, č. 8, s. 964-999. DOI: 10.1080/13540602.2022.2137138.
17. DWECK, Carol S. Nastavení mysli: nová psychologie úspěchu, aneb, naučte se využít svůj potenciál. Překlad Jan Melvil, Kateřina Ešnerová. 2017. ISBN 9788075550323.
18. EVA, Amy L. Three Ways to Cultivate Gratitude at School. Greater Good Science Center, 2018.
19. FLUTTER, Julia a Jean RUDDUCK. Consulting Pupils: What's in it for Schools? London: RoutledgeFalmer, 2004. ISBN 978-0-203-46438-0.

20. FROH, J. J., BONO, G., & EMMONS, R. Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 2010, 34(2), 144–157.
21. FROH, Jeffrey J., KASHDAN, Todd B., OZIMKOWSKI, Kelly M., MILLER, Natalie. Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*. 2009, vol. 4, no. 5, pp. 408-422. ISSN 1743-9760. DOI: 10.1080/17439760902992464.
22. FROH, Jeffrey J., SEFICK, William J. a Robert A. EMMONS. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*. *Journal of School Psychology*. 2008, roč. 46, č. 3, s. 213-233. DOI: 10.1016/j.jsp.2007.03.005.
23. GAVORA, Peter. Obsahová analýza v pedagogickom výskume: Pohľad na jej súčasné podoby. *Pedagogická orientace*, 2015, roč. 25, č. 3, s. 345–371. ISSN 1211-4669. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/281995214_Obsahova_analyza_v_pedagogickom_vyskume_Pohlad_na_jej_sucasne_podoby
24. GILLHAM, Jane E., BRUNWASSER, Steven M., FRERES, Derek R. Resilience in Children: The Penn Resilience Program for Middle School Students. Positive Psychology Center. 2007.
25. GOLEMAN, Daniel a Richard J. DAVIDSON. *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery, 2017. ISBN 978-0399184383.
26. HENDRICH, Josef. *Didaktika velká*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1948. ISBN 978-80-0000-000-0.
27. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0982-9.
28. KASSIN, Saul, FEIN, Steven a Hazel ROSE MARKUS. *Social Psychology*. 11. vydání. Boston, MA: Cengage, 2021. ISBN 9780357122846

29. KERN, P. Explainer: What is positive psychology and how can you use it for yourself. *The Conversation*, 2017. DOI: <https://theconversation.com/explainer-what-is-positive-psychology-and-how-can-you-use-it-for-yourself-75635>
30. KIROVOVÁ, Iva. Inspirace pro rozvoj odolnosti a well-beingu žáků a studentů ve školách. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. 11. května 2022 [cit. 2025-04-03]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/23290/inspirace-pro-rozvoj-odolnosti-a-well-beingu-zaku-a-studentu-ve-skolach-.html>
31. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Pozitivní psychologie: Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí. *Portál*, 2010. ISBN 973-80-7367-726-8
32. LAZARUS, Richard S. Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*. 2003, vol. 14, no. 2, s. 93-109. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/1449813>.
33. LOTON, Daniel a Lea WATERS. Tracing the Growth, Gaps, and Characteristics in Positive Education Science: A Long-Term, Large-Scale Review of the Field. *Frontiers in Psychology*, 03 December 2021, Vol. 12, Article 774967. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774967>
34. MASLOW, Abraham H. *O psychologii bytí*. Překlad Hana Antonínová. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
35. NOBLE, Toni a Helen MCGRATH. PROSPER: A New Framework for Positive Education. *Psychology of Well-Being*, 21 July 2015, Vol. 5, Article 2. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0030-2>
36. NIKULA, Eina, JÄRVINEN, TERO, LAIHO, ANNE. Future school well-being: a qualitative study on the imagined futures of Finnish youth. *Journal of Youth Studies*, 2024. DOI: 10.1080/13676261.2024.2396336.
37. NORRISH, Jacolyn M., WILLIAMS, Paige, O'CONNOR, Meredith a Justin ROBINSON. An Applied Framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 2013, Vol. 3, No. 2. Dostupné z: <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/250>
38. ORLICK, Terry, GILBERT, Jenelle. Teaching skills for stress control and positive thinking to elementary school children. *Positive Living Skills Program*. 2002.

Dostupné z:

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=415dc7208270c993350b4f55cd4350c7c6be3ad3>

39. RICHTER, Caroline G., CELINE MYLX LI, Adam TURNBULL, Stephanie L. HAFT, Deborah SCHNEIDER, Jie LUO, Denise PINHEIRO LIMA, Feng VANKEE LIN, Richard J. DAVIDSON a Fumiko HOEFT. Brain imaging studies of emotional well-being: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, 03 December 2023, Vol. 14, Article 1328523. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1328523>
40. MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: MŠMT, 2022. Dostupné z: <https://edu.gov.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
41. ROETTER, P. The Positive Approach in the Classroom. *The High School Journal*, duben-květen 1987, roč. 70, č. 4, s. 196-202. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/40364979>.
42. SELIGMAN, Martin E. P. Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. Překlad Eva Nevrlá. 1. vydání. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-95-0.
43. SELIGMAN, Martin E. P. Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner Lectures on Human Values*. 2010, vol. 31, no. 4, pp. 1-56. Online. Dostupné z: https://tannerlectures.org/wp-content/uploads/sites/105/2024/07/Seligman_10.pdf [citováno 2023-04-29].
44. SELIGMAN, M. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2018, 13(4), 333-335. DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466
45. SELIGMAN, Martin E. P., ERNST, Randal M., GILLHAM, Jane, REIVICH, Karen, a LINKINS, Mark. Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, June 2009, Vol. 35, No. 3, Well-being in schools (June 2009), s. 293-311. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/27784563>
46. TEJADA-Gallardo, Claudia, Blasco-Belled, Ana, Alsinet, Carles. Feeling positive towards time: How time attitude profiles are related to mental health in adolescents.

Journal of Adolescence, 2021, roč. 89, s. 84–94. DOI:
10.1016/j.adolescence.2021.04.002.

47. UNESCO. Education for Sustainable Development Goals: learning objectives.
Dostupné z: <https://www.unesco.org/en/articles/education-sustainable-development-goals-learning-objectives>
48. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. České děti a lockdown: více času s rodinou, zdravější životní styl, ale i pocity osamělosti. Žurnál UP [online]. 2021 [cit. 2025-05-03]. Dostupné z: <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/ceske-deti-a-lockdown-vice-casu-s-rodinou-zdravejsi-zivotni-styl-ale-i-pocity-osamelosti/>
49. WATERS, Lea a Daniel LOTON. SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education. International Journal of Applied Positive Psychology, 26 July 2019, Vol. 4, pp. 1-46. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>
50. Waxman, H. C., Gray, J. P., Padron, Y. N. *Review of Research on Educational Resilience*. Center for Research on Education, Diversity & Excellence (CREDE), University of California, Santa Cruz, 2003. Dostupné z: <https://escholarship.org/uc/item/7x695885>.
51. WORLD HEALTH ORGANIZATION. The Geneva Charter for Well-being. Geneva: WHO, 2021. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/m/item/the-geneva-charter-for-well-being>