

PÔVODNÁ PRÁCA

Evaluácia programu sociálneho a emocionálneho učenia Zippyho kamaráti

Evaluation of social and emotional learning program Zippy's Friends

Dorota Nováková, Alexandra Bražinová

Ústav epidemiológie,
Lekárska fakulta Univerzity
Komenského v Bratislave

SÚHRN

Nováková D, Bražinová A. Evaluácia programu sociálneho a emocionálneho učenia Zippyho kamaráti

Úvod: Významnou súčasťou duševného zdravia je emocionálna inteligencia, ktorá predstavuje schopnosť presne vnímať, zhodnotiť, vyjadriť a spracovať emócie, ako aj kapacitu využiť pocity pre intelektuálny rast. Základnú sadu týchto zručností sa môžu deti naučiť v programoch sociálneho a emocionálneho učenia, medzi ktoré patrí aj na Slovensku a v Česku realizovaný medzinárodný program Zippyho kamaráti. V programe Zippyho kamaráti sa deti učia spracovávať pocity, komunikovať, nadväzovať a udržiavať priateľstvá, riešiť konflikty, zvládať záťažové situácie, rozvíjať empatiu.

Ciel: Systematická vedecká evaluácia programu Zippyho kamaráti implementovaného na základných školách v Slovenskej republike u 6–8 ročných detí.

Metódy: Vedecká evaluácia programu Zippyho kamaráti prebiehala na dvoch úrovniach. Prvej úrovne sa zúčastnilo takmer 400 žiakov z 1. a 2. ročníka zo 14 základných škôl z celého Slovenska. Evaluácia prvej úrovne prebiehala na základe techniky „Nakresli a napíš“. Druhej úrovne sa zúčastnilo 128 žiakov z 1. a 2. ročníka z 5 základných škôl. Vedecké hodnotenie druhej úrovne prebiehalo na základe štandardizovaného dotazníka. Zber dát prebiehal od septembra 2019 do novembra 2022.

Výsledky: Po porovnaní výstupov detí pred začatím a po skončení programu pozorujeme u zapojených detí posun od dôrazu na materiálne hodnoty k väčšej empatii a bohatšiemu vnútornému prežívaniu. Po skončení programu kladú deti väčší dôraz na zdravie blízkych a vzťahy s rovesníkmi, sú viac schopné oceniť druhého, riešiť situácie, spolupracovať a pomáhať iným.

Záver: Programy sociálneho a emocionálneho učenia napomáhajú v podpore celkového duševného zdravia a zdravého vývoja dieťaťa.

Kľúčové slová: duševné zdravie detí, sociálne a emocionálne zručnosti, evaluácia, SEL, Zippyho kamaráti

SUMMARY

Nováková D, Bražinová A. Evaluation of social and emotional learning program Zippy's Friends

Introduction: Emotional intelligence is an important part of mental health. It is represented by the ability to accurately perceive, evaluate, express and process emotions, as well as the capacity to use feelings for intellectual growth. Children can learn these skills in social and emotional learning programs, such as the international program Zippy's Friends, which is implemented also in Slovakia and Czechia. With Zippy's Friends, children learn to process feelings, communicate, establish and maintain friendships, resolve conflicts, manage stressful situations, and develop empathy.

Objective: To implement systematic scientific evaluation of the Zippy's Friends program in primary schools in the Slovak Republic in children aged six to eight years.

Methods: The program Zippy's Friends was evaluated using two approaches. The first included almost 400 pupils from the 1st and 2nd grade of fourteen primary schools from all Slovak regions. The evaluation was based on the "Draw and Write" technique. The second approach included 128 pupils from the 1st and 2nd grade of five elementary schools, a standardized questionnaire was used for evaluation of each child. Data collection took place from September 2019 to November 2022.

Results: When comparing the outcomes from before the beginning and after the end of the program, the participating children show a shift from an emphasis on material values to greater empathy and a richer inner experience.

After the end of the program, children place more emphasis on the health of others, relationships with peers, and are more able to solve situations, cooperate, appreciate and help others.

Conclusion: Social and emotional learning programs help to promote overall mental health and healthy development of children.

Key words: mental health of children, social and emotional skills, evaluation, SEL, Zippy's Friends

Korešpondenčná adresa:

Mgr. Dorota Nováková
Špitálska 24
813 72 Bratislava
dorota.novakova@fmed.uniba.sk

ÚVOD

Duševné zdravie je nevyhnutnou súčasťou celkového zdravia. Svetová zdravotnícka organizácia (World Health Organization – WHO) definovala duševné zdravie ako „stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zdolať stresové situácie bežného života, vie pracovať a vie prispieť do života komunity“. ⁽¹⁾ Psychický stav detí ovplyvňuje ich telesné zdravie ako aj celkový vývin. Na duševné zdravie dieťaťa nepriaznivo vplyvajú mnohé faktory, za najzávažnejšie sa považujú nedostatočná kvalita vzťahovej väzby v ranom detstve; zažívané či v blízkom okolí vnímané násilie fyzické, psychické, sexuálne; psychické či fyzické zanedbávanie; dysfunkcia rodiny – rozvod/rozchod rodičov, duševná porucha či väzenie rodiča; vážne ochorenie vlastné alebo blízkej osoby; strata rodiča, súrodenca. Tieto faktory sa často podieľajú na vzniku mnohých dlhodobých duševných a telesných ochorení. ⁽²⁾ Polovica duševných porúch má začiatok pred 18. rokom veku. ⁽³⁾ Okrem faktorov na individuálnej a komunitnej úrovni majú významný vplyv na duševné zdravie aj celospoločenské udalosti, ako napríklad pandémie ochorenia covid-19. Táto globálna situácia mala negatívny dopad na psychiku celej populácie, no v dôsledku dlhodobého zatvorenia škôl a sociálnej izolácie bol vplyv na deti a adolescentov obzvlášť nepriaznivý. Nárast duševných ochorení u detí a mladistvých v porovnaní s obdobím pred pandemiou preukázali mnohé zahraničné štúdie, ⁽⁴⁾ pričom bol potvrdený aj v slovenskej populácii. ^(5,6) Podpora duševného zdravia a prevencia duševných porúch je preto v súčasnosti vysoko žiadúca. Významnou súčasťou duševného zdravia je emocionálna inteligencia (EI), ktorá predstavuje schopnosť presne vnímať, zhodnotiť, vyjadriť a spracovať emócie, ako aj kapacitu využiť pocity pre intelektuálny rast. ⁽⁷⁾ Jednotlivé schopnosti a zručnosti, ktoré tvoria EI, sa dieťa učí od útleho detstva. Pomáhajú mu zvládať záťažové situácie a nepriaznivé okolnosti. V rámci prevencie je dôležité, že základnú sadu týchto zručností sa môžu deti naučiť v programoch sociálneho a emocionálneho učenia (social and emotional learning – SEL), ktoré sa v mnohých krajinách v ostatných dekádach realizujú v školskom prostredí. Sociálne a emocionálne učenie umožňuje rozvoj seba-vedomenia a sebakontroly. Je nácvikom schopností regulovať emócie, komunikovať, nadväzovať a udržiavať priateľské vzťahy, riešiť konflikty, zvládať záťažové situácie. ⁽⁸⁾ Programy

SEL sú veľmi dôležitým systémovým nástrojom na podporu dobrého duševného zdravia detí. ⁽⁹⁾ V mnohých krajinách sú pevnou súčasťou vzdelávacieho programu. Podpora priaznivého psychického vývinu detí je v súčasnosti veľmi potrebná.

Na Slovensku sa od roku 2013 realizuje SEL program s názvom **Zippyho kamaráti** (ZK). Tento program sa realizuje aj v Českej republike. Cieľovou skupinou programu sú deti vo veku šesť až osem rokov. Prebieha v triedach predškolskej prípravy, v prvom alebo druhom ročníku základnej školy pod vedením vyškoleného pedagóga alebo školského psychológa počas trvania jedného školského roku.

V našej štúdii sme hodnotili dopad programu na rozvoj emocionálnych a sociálnych zručností sledovaných detí vo vybraných základných školách Slovenskej republiky.

METÓDY

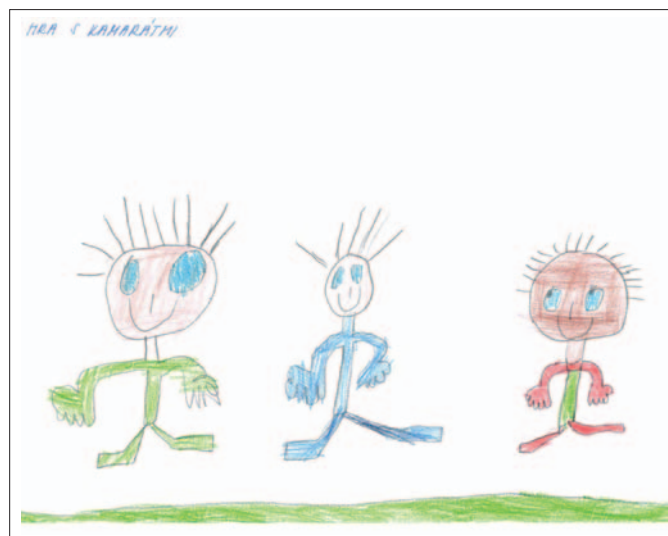
Program Zippyho kamaráti (ZK) pozostáva zo šiestich hlavných tém, pričom každá téma má štyri lekcie. Hlavné oblasti programu ZK sú rozvoj pocitov, komunikácia, vzťahy, riešenie konfliktov, vysporiadanie sa so zmenou a stratou a zvládanie nových situácií. Celý program prebieha takzvaným učením sa hrou. Ide o súhrn aktivít, na ktorých sa deti zúčastňujú spoločne v kolektívne triedy, s vyškoleným pedagógom.

Program sociálneho a emocionálneho učenia Zippyho kamaráti sme hodnotili na dvoch úrovniach v 1. a 2. ročníku niektorých základných škôl z celého Slovenska: v prvej úrovni sme vyhodnotili kresby detí pred začatím a po skončení programu, v druhej úrovni sme vyhodnotili zručnosti detí podľa štandardizovaného dotazníka pred začatím a po skončení programu. Dáta sme zbierali od septembra 2019 do novembra 2022.

Do vedeckej evaluácie prvej úrovne sa zapojilo 23 tried zo 14 základných škôl zo všetkých krajov Slovenska. Sociálne a emocionálne zručnosti u detí sme hodnotili tzv. technikou „Nakresli a napíš“ (Draw and Write) pred začatím a po skončení programu ZK. Na prvej hodine dostali deti zadanie nakresliť dve situácie, výstupy sme označili ako Kresba 1 a Kresba 2. Na kresbu 1 mali nakresliť situáciu, kedy mali negatívne pocity – cítili sa napríklad smutne, nahnevane, nervózne, mali strach. Na kresbu 2 mali nakresliť riešenie tejto situácie, respektíve okolnosti, ktoré by im pomohli cítiť sa v danej situácii



Obr. 1: Kresba 1



Obr. 2: Kresba 2

lepšie, veselšie či spokojne. Sprevádzajúca osoba (pedagóg, školský psychológ) ku každej kresbe dopísala vysvetlenie slovami dieťaťa. Následne sme kresby zozbierali a kategorizovali podľa zobrazovaných situácií a ich riešení. Frekvenciu zastúpenia tém v jednotlivých kategóriách sme porovnávali pred zavedením a po zavedení programu v každej triede.

Na druhej úrovni evaluácie sa zúčastnilo sedem tried z 5 rôznych základných škôl. Druhá úroveň prebiehala ohodnotením jednotlivých detí pedagogickou alebo školskou psychologickou podľa štandardizovaného dotazníka. Dotazník vyplňovali za každé dieťa pred začatím programu (pre-test) a po skončení programu (post-test). Zber údajov prebiehal anonymne. Dotazníky boli označené kódmi, ktoré umožnili spárovanie údajov. Dotazník obsahoval 31 výrokov charakterizujúcich konkrétne sociálne a emocionálne zručnosti, ktorým sa počas programu ZK venovali, pričom hodnotil žiakov v dvoch hlavných kategóriách, a to v oblasti sebaovládania (self-management) a sociálnych zručností (social skills). Pedagogička alebo školská psychologička hodnotila každé dieťa konštatovaním, ako veľmi s výrokom súhlasí, na škále: nikdy – zriedka – často – takmer vždy.⁽¹⁰⁾ Výsledky sme následne dichotomizovali, ako pozitívnu odpoveď sme označili často a takmer vždy, ako negatívnu sme označili zriedka a nikdy.

Štatistické spracovanie

Štatistickú významnosť rozdielu v proporciách frekvencie zastúpenia tém v jednotlivých kategóriách kresby 1 a kresby 2 (Úroveň 1) a rozdielov v hodnotení zručností detí pred začatím a po skončení programu (Úroveň 2) sme hodnotili chi-kvadrátovým testom. Hladina významnosti α bola stanovená na 0,05.

VÝSLEDKY

Do vedeckej evaluácie prvej úrovne sa zapojilo pred začatím programu 389 žiakov, ktorí nakreslili kresbu 1, a 393 žiakov,

ktorí nakreslili kresbu 2. Po skončení programu odovzdalo kresby 393 žiakov, ktorí nakreslili kresbu 1, a 392 žiakov, ktorí nakreslili kresbu 2. V rámci druhej úrovne sme hodnotili 128 žiakov, pred začatím aj po skončení programu z piatich rôznych škôl (tab. 1).

Evaluácia – úroveň 1

Kresby 1 a 2 sme rozdelili do 9 kategórií. V tabuľke 2 uvádzame prehľad kategórií podľa zobrazovaných tém a príklady ich opisu (pedagóg na kresbu stručne zaznamenal vysvetlenie dieťaťa).

Výsledky porovnania kresieb uvádzame v tabuľke 3, kde hodnotíme percentuálne zastúpenie nakreslených situácií v jednotlivých kategóriách podľa zobrazovaných tém. Najčastejšie zastúpená kategória kresby 1 (situácia spôsobujúca negatívne pocity) pred začatím programu bola zdravie (moje) – 20,82 %. Na druhom mieste sú dve kategórie, a to

Tab. 1: Charakteristika súboru, počet zúčastnených detí, tried a škôl

Evaluácia – úroveň 1		
	pred	po
Školy	14	14
Triedy	23	23
Kresba 1 – počet detí	389	392
Kresba 2 – počet detí	393	392
Evaluácia – úroveň 2		
	pred	po
Školy	5	5
Triedy	7	7
Dotazník – počet detí	128	128
Dotazník – počet detí	128	128

vzťah s rovesníkmi a smútok zo situácie (nehmotné veci) – 20,31%. Treťou najčastejšou kategóriou kresby 1 pred začatím programu bola kategória zničenie/absencia/strata materiálnych vecí – 10,28%. V kresbe 1 po skončení programu bol najfrekventovanejšou kategóriou smútok zo situácie (nehmotné veci) – 23,47%. Ako druhá kategória bola vzťah s rovesníkmi – 21,17% a tretia najčastejšia kategória bola smrť – 14,80%. Pri porovnaní zastúpenia jednotlivých kategórií pred začatím a po skončení programu došlo k štatisticky významnému posunu v dvoch kategóriách: Pred začatím programu deti štatisticky významne častejšie kreslili ako nepriaznivú situáciu narušenie vlastného zdravia v porovnaní s kresbou po skončení programu (z 20,92 % na 9,44 %, $p < 0,0001$). Pred začatím programu deti štatisticky významne menej často kreslili ako nepriaznivú situáciu smrť v porovnaní s kresbou po skončení programu (z 8,23 % na 14,80 %, $p = 0,0041$).

Kresby 2 (riešenie / návrh riešenia situácie s negatívnymi pocitmi) sme rozdelili do 9 kategórií, pričom pred začatím programu ZK deti najčastejšie kreslili kresby z kategórie hra / byť s niekým (osoby alebo zvieratá) – 21,88%. Druhá najčastejšia kresba bola z kategórie radosť zo situácie

(nehmotné) – 16,54 % a treťou najfrekventovanejšou kategóriou boli kresby s témou hra / byť s vecou – 11,96 %. Po skončení programu najčastejšou kategóriou bola hra / byť s niekým osoby alebo zvieratá – 23,21%. Medzi druhú najčastejšiu kategóriu sme zaradili opäť dve – zážitok a radosť zo situácie (nehmotné) – 13,27 %. Treťou najfrekventovanejšou kategóriou bola radosť z materiálnych vecí – 11,48 %.

V kresbe 2 sme pred začatím a po skončení programu nepozorovali v žiadnej kategórii štatisticky významnú zmenu.

Evaluácia – úroveň 2

Do vedeckej evaluácie úrovne 2 sa zapojilo 128 žiakov z 5 škôl. Títo žiaci prešli aj evaluáciou na úrovni 1. V grafe na obr. 3 zobrazujeme proporcionálne zastúpenie pozitívnych odpovedí na 31 výrokov štandardizovaného dotazníka pred začatím a po skončení programu.

V tabuľke 4 uvádzame výroky, v ktorých došlo k štatisticky významnému zvýšeniu v proporcionálnom zastúpení pozitívnych odpovedí pri porovnaní pred začatím a po skončení programu. Štatisticky významný posun sme pozorovali v 9 z 31 výrokov ($p < 0,05$).

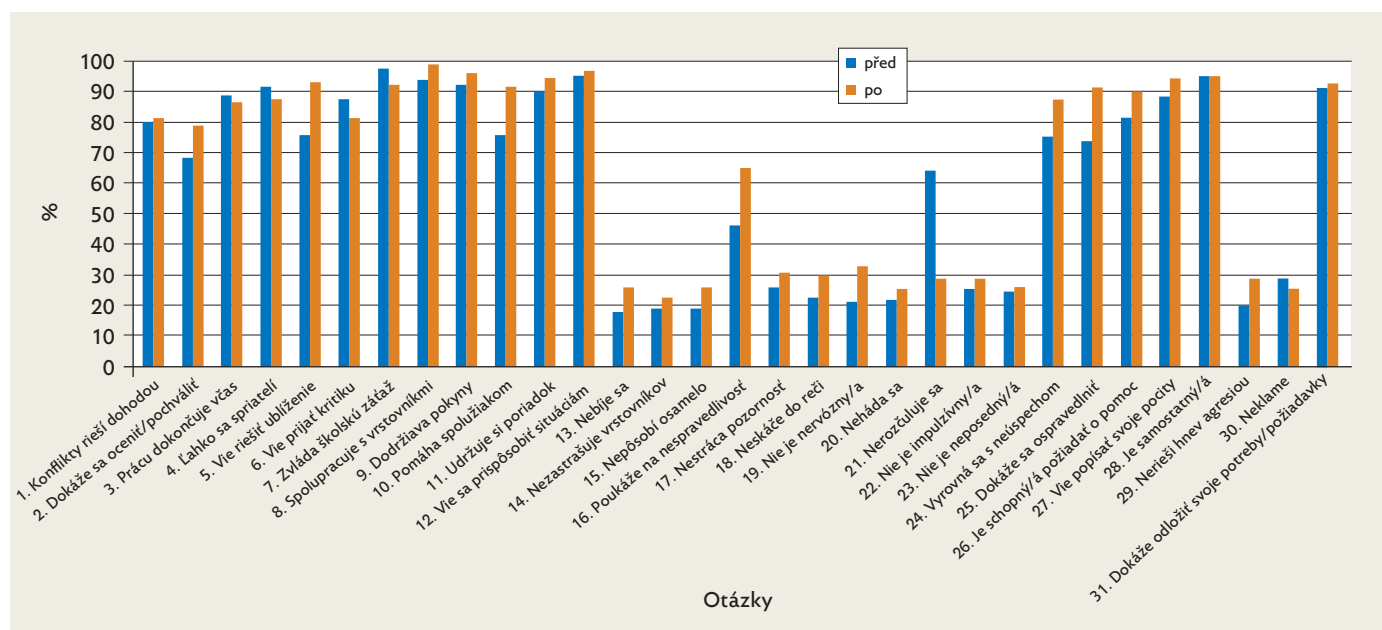
Tab. 2: Kategórie zobrazovaných situácií (Kresba 1) a ich riešení (Kresba 2) a príklady

Kresba 1	
Kategórie	Príklady
Zdravie (moje)	Situácie, keď bolo dieťa choré: bolesti brucha, choroba, zlomená ruka, zlomená noha.
Zničenie/absencia/strata materiálnych vecí	Stratili mobil, pokazila sa im hra, nefungoval im počítač.
Zdravie druhých	Situácie, kedy bol niekto iný chorý (rodič, súrodenec, kamarát).
Konflikt v rodine	Situácie, keď sa rodičia medzi sebou hádajú, alebo keď sa háda dieťa s rodičom.
Vzťah s rovesníkmi	Opis súrodeneckých a rovesníckych vzťahov – hádky, bitky, sociálne vylúčenie.
Strach	Strach z konkrétnych situácií – ako napríklad tma, pavúky
Zákaz	Akýkoľvek zákaz, ako napríklad nesmie ísť von s kamarátmi, nesmie sa hrať na počítači, nesmie ísť niekam, kam by chcel, a pod.
Smútok zo situácie (nehmotné veci)	Situácie, keď sa im niečo stratilo – ušiel im pes. Smútok z vojny na Ukrajine. Smútok z pandémie covid–19. Rôzne neúspechy alebo osobné zlyhania.
Smrť	Smrť blízkych alebo domácich zvieratiek.
Kresba 2	
Kategórie	Príklady
Hra / byť s osobami alebo zvieratami	Možnosť sa ísť hrať alebo byť s niekým (kamarát, rodič, súrodenec, príbuzný) alebo s nejakým zvieratkom.
Hra / byť s vecami	Možnosť sa hrať alebo tráviť čas s niečím konkrétnym (hračka, tablet).
Zážitok	Možnosť zažiť intenzívny zážitok, ako napríklad ísť do bazénu, na trampolíny, ísť na výlet, ísť do ZOO.
Úspech	Dobré známky v škole, vyhratý zápas, umiestnenie sa na prvých priečkach v súťaži, alebo ak sa im čokoľvek podarilo.
Vyriešenie konfliktu	Uzmierenie sa.
Radosť z materiálnych vecí	Keď si mohli niečo kúpiť, alebo niečo dostali (bezodôvodne).
Radosť zo situácie (nehmotné)	Radosť z dobrého počasia, tešenie sa na Vianoce, tešenie sa na narodeniny, oslavy, alebo keď dostali nové zvieratko po úmrtí predchádzajúceho.
Komunikácia/zdôverenie	Keď ich niečo trápilo, a následne sa o tom porozprávali (najmä s rodičmi). Túlenie sa s rodičmi alebo hračkami.
Povzbudenie	Povzbudenie, posmelenie, utešenie od rodiča, kamaráta, starého rodiča.

Tab. 3: Porovnanie proporcionálneho zastúpenia kategórií Kresby 1 a 2 pred začatím a po skončení programu

Kresba 1	Pred		Po		p-hod	95 % CI
Kategórie	N	%	N	%		
Zdravie (moje)	81	20,82	37	9,44	***	6,28 – 18,47
Zničenie/absencia/strata materiálnych vecí	40	10,28	33	8,42	0,37	(-2,26 – 6,01)
Zdravie druhých	12	3,08	16	4,08	0,45	(-1,72 – 3,77)
Konflikt v rodine	15	3,86	15	3,83	0,98	(-2,79 - 2,87)
Vzťah s rovesníkmi	79	20,31	83	21,17	0,77	(-4,83 – 6,54)
Strach	31	7,97	32	8,16	0,92	(-3,71 – 4,08)
Zákaz	20	5,14	26	6,63	0,38	(-1,90 – 4,90)
Smútok zo situácie (nehmotné)	79	20,31	92	23,47	0,29	(-2,65 – 8,94)
Smrť	32	8,23	58	14,80	**	2,09 – 11,08
SPOLU	389	100	392	100		
Kresba 2	Pred		Po		p-hod	95 % CI
Kategórie	N	%	N	%		
Hra / byť s niekým osoby al. zvieratá	86	21,88	91	23,21	0,66	(-4,51 – 7,17)
Hra / byť s vecami	47	11,96	36	9,18	0,21	(-1,55 – 7,13)
Zážitok	39	9,92	52	13,27	0,14	(-1,15 – 7,87)
Úspech	16	4,07	23	5,87	0,25	(-1,31 – 4,98)
Vyriešenie konfliktu	39	9,92	32	8,16	0,39	(-2,30 – 5,84)
Radosť z materiálnych vecí	39	9,92	45	11,48	0,48	(-2,80 – 5,94)
Radosť zo situácie (nehmotné)	65	16,54	52	13,27	0,20	(-1,73 – 8,27)
Komunikácia/z dôverenie	20	5,09	28	7,14	0,23	(-1,35 – 5,52)
Povzbudenie	42	10,69	33	8,42	0,28	(-1,88 – 6,45)
SPOLU	393	100	392	100		

p-hod – p hodnota; CI – konfidenčný interval; * < 0,05; ** < 0,01; *** < 0,001.



Obr. 3: Proporcionálne zastúpenie pozitívnych odpovedí na jednotlivé výroky (1–31) pred začatím a po skončení programu

Tab. 4: Výroky dotazníka, u ktorých došlo k štatisticky významnému zvýšeniu zastúpenia pozitívnych odpovedí pred začatím a po skončení programu (n = 128)

Číslo výroku	Pred (%)	Po (%)	p-hod	95 % CI
2 – dokáže sa oceniť/pochváliť	67,97	78,91	*	0.11–21.45
5 – vie riešiť ublíženie	75,78	92,97	**	8.41–25.93
8 – spolupracuje s vrstovníkmi	93,75	99,22	*	0.82–11.11
10 – pomáha spolužiakom	75,78	91,41	***	7.22–25.02
16 – poukáže na nespravodlivosť	46,09	64,84	**	6.58–30.16
19 – nie je nervózny/a	21,09	32,81	*	0.84–22.25
21 – nerozčuluje sa	64,06	28,91	***	23.14–45.72
24 – vyrovnáva sa s neúspechom	75,00	87,50	*	2.92–21.89
25 – dokáže sa ospravedlniť	73,44	90,63	***	7.86–26.33

p-hod – p hodnota; CI – konfidenčný interval; * < 0,05; ** < 0,01; *** < 0,001

Štatisticky významné rozdiely boli po skončení programu v oblasti sebaovládania, a to konkrétne vo výrokoch: dokáže sa oceniť/pochváliť, nie je nervózny/a, vyrovnáva sa s neúspechom. Z oblasti sociálnych zručností to boli výroky: vie riešiť ublíženie, spolupracuje s vrstovníkmi, pomáha spolužiakom, poukáže na nespravodlivosť a dokáže sa ospravedlniť. Vo väčšine z uvedených výrokov sme pozorovali štatisticky významný nárast, len vo výroku „nerozčuluje sa“ sme zistili pokles.

DISKUSIA

V našej štúdii sme skúmali vplyv programu Zippyho kamaráti na získanie a osvojenie si emocionálnych a sociálnych zručností u šesť- až osemročných detí v 1. a 2. ročníku základných škôl.

Dopad na rozvoj konkrétnych schopností sme hodnotili na dvoch úrovniach, a to prostredníctvom kresieb a individuálnym posudkom pedagogičky a/alebo školskej psychologičky u každého dieťaťa pred začatím a po skončení programu.

V programe Zippyho kamaráti (ZK) sa deti učia samé hľadať riešenia životných situácií – uvedomovať si svoje pocity, hovoriť o nich a spracovať ich, vyjadriť, čo chcú povedať, počúvať s porozumením, v prípade potreby požiadať o pomoc, hľadať si kamarátov a vedieť si udržať priateľstvá, navzájom si pomáhať či zvládať závažné krízové situácie. Program sa venuje aj náročným témam, ako šikana a smrť. Program ZK je jeden z nástrojov sociálneho a emocionálneho učenia, ktoré sú v mnohých krajinách bežnou súčasťou vzdelávacieho programu. Program ZK bol vytvorený britskou mimovládou organizáciou Partnership for Children a používa sa vo viac ako 30 krajinách sveta. V Slovenskej republike sa tento program realizuje už desať rokov na dobrovoľnej báze – školy aktívne hlásia záujem o jeho zavedenie. Učitelia a školskí psychológovia vnímajú jeho dôležitosť a prospešnosť pre podporu dobrého duševného zdravia detí, nakoľko preberaním uvedených tém a nácvikom sociálnych a emocionálnych zručností u detí do veľkej miery vhodne dopĺňa medzeru v uvedenej oblasti vzdelávacieho programu.

Ambíciou vedeckej evaluácie programu ZK bolo získať dôkazy o jeho pozitívnom vplyve na základné oblasti emocionálnej inteligencie v kohorte sledovaných detí, čo sa do veľkej miery podarilo. V hodnotení zobrazovaných tém v kresbách nepriaznivej situácie a jej riešenia konštatujeme pri porovnaní pred začatím a po skončení programu posun od dôrazu na materiálne hodnoty k väčšej empatii a bohatšiemu vnútornému prežívaniu. Po skončení programu deti vo väčšej miere kreslia ako negatívnu situáciu smrť. Podieľajú sa na tom dva faktory. Jedným je fakt, že tému smrť ako najzavážnejšiu zmenu preberajú v dvoch lekciách. Pre väčšinu z nich je to prvýkrát, kedy môžu diskutovať s dospelým a rovesníkmi otvorene o tejto tabuizovanej téme. Druhým významným faktorom je prebiehajúca pandémia covid-19, počas ktorej sme realizovali časť evaluácie. Deti veľmi citlivo vnímali strach spojený s ochorením a úmrtiami, ktoré boli medializované a vo veľkej miere sa vyskytovali aj v ich blízkom okolí.⁽¹¹⁾ Pri hodnotení kresieb riešenia nepriaznivej situácie sme pozorovali posun od riešenia hrou s hračkou / na tablete k uprednostneniu interakcie a komunikácie s inými.

Vo väčšine zahraničných štúdií, ktoré hodnotili účinnosť programu ZK na rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností detí, porovnávali autori schopnosti detí zapojených do programu so schopnosťami detí, ktoré daným programom neprešli. Za ostatných 15 rokov sa v Európe uskutočnili viaceré hodnotiace štúdie, ktoré podobne ako my potvrdili účinnosť programu. Holandská štúdia konštatuje u zapojených detí zlepšenie v oblastiach rozpoznávania emócií, zvládania záťažových situácií a motivácie.⁽¹²⁾ Vedecká evaluácia v Írsku konštatovala významný progres v emocionálnej gramotnosti, v schopnosti zvládať záťažové situácie a vo vzťahoch v rámci zapojených tried.⁽¹³⁾ Výsledky štúdie, ktorá bola uskutočnená v Nórsku, preukázali zlepšenie v zručnosti zvládať záťažové situácie, ako aj v schopnosti učiť sa a vo vzťahoch medzi rovesníkmi.⁽¹⁴⁾

V našej štúdii sme sledovali rozdiely v sledovaných zručnostiach pred začatím a po skončení programu. Štatisticky významné rozdiely sa zistili v post-teste v niektorých oblastiach sebaovládania a taktiež sociálnych zručností. Deti, ktoré prešli programom, dokážu vo vyššej miere oceniť/

pochváliť, vedia riešiť ublíženie, spolupracujú s vrstovníkmi, pomáhajú spolužiakom, vedia poukázať na nespravodlivosť, nerozčuľujú sa, lepšie sa vyrovnávajú s neúspechom a dokážu sa ospravedlniť. Vychádzajúc z toho môžeme predpokladať, že tieto deti sa lepšie adaptujú na školské prostredie – k podobným záverom dospela aj vedecká evaluácia programu ZK v Českej republike. V tejto štúdii došlo k štatisticky významným rozdielom najmä v oblastiach samostatnosti, zvládania školskej záťaže a prispôbení sa novým situáciám. Deti sa zlepšili aj vo viacerých sociálnych schopnostiach, ako napríklad v riešení konfliktov dohodou, prijímaní kritiky, zručnosťou opísať svoje emócie a podobne.⁽¹⁰⁾

Najnovšie poznatky potvrdzujú u sledovaných detí významný pozitívny vplyv programov SEL na postoje k samému sebe, iným a škole. Podporujú zmeny správania v prospech prosociálnych prístupov, znižujú mieru agresivity ako aj nežiadúceho uzatvorenia sa do seba.⁽¹⁵⁾ Programy sociálneho a emocionálneho učenia sú efektívne nástroje prevencie duševných, ale i telesných chorôb u detí. Priamy pozitívny účinok SEL programov, potvrdený rozsiahlym výskumom, je najmä zlepšenie duševnej a telesnej pohody detí, zníženie výskytu úzkostných a depresívnych porúch, zníženie výskytu problémov so správaním, zníženie prejavov násilia a rizikového správania, zlepšenie akademického prospechu.⁽¹⁶⁾

Pre dosiahnutie efektívneho a dlhodobého populačného účinku je nevyhnutné tieto programy realizovať v čo najväčšom rozsahu.

LIMITÁCIE

Hlavnou limitáciou našej štúdie je jej dizajn – hodnotenie zručností u detí pred začatím a po skončení programu. Posun v hodnotených zručnostiach je ovplyvnený aj inými faktormi, ako len účasť na programe ZK. Deti sú o rok staršie a každé sa po zoznámení s okolím a nájdením si kamarátov stáva odvážnejším, menší vplyv má strach z nového. Každé dieťa má individuálne rodinné prostredie, čo tiež zohráva úlohu pri ich zdravom vývine. Pandémia covid-19 ovplyvnila realizáciu programu: online vyučovanie spôsobilo v niektorých triedach predĺženie programu; deti vynechali viaceré lekcie programu; program bol úplne prerušený a začal sa realizovať až po návrate do škôl.

Silnou stránkou je relatívne veľký súbor sledovaných detí, pozitívny posun v sociálnych zručnostiach bol pozorovaný u väčšiny z nich.

ZÁVER

Programy sociálneho a emocionálneho učenia ponúkajú deťom cieľný a užitočný rozvoj zručností, ako je komunikácia, empatia, udržiavanie priateľstiev, zvládanie kritických a náročných situácií. Ambíciou realizácie medzinárodného programu Zippyho kamaráti na Slovensku je dlhodobo posilniť duševné zdravie detí. |

LITERATÚRA

1. WHO, World Health Organization. Concepts in mental health. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Oh DL, Jerman P, Silvério Marques S, et al. Systematic review of pediatric health outcomes associated with childhood adversity. BMC Pediatr 2018; 18(1): 83.
3. Solmi M, Radua J, Olivola M, et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry 2022; 27: 281–295.
4. Harrison L, Carducci B, Kleid JD, et al. Indirect effect of COVID-19 on child and adolescent mental health: an overview of systematic reviews. BMJ Global Health 2022; 7(12).
5. Jurík J, Trebatická J, Matzová Z, et al. Vplyv lockdownu a online výučby počas pandémie covidu-19 na duševné zdravie slovenských adolescentov. Čes-slov Pediat 2022; 77(3): 148–157.
6. Kralova M, Brazinova A, Šivcova V, Izakova L. Mental health of the Slovak population during COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey. World J Clin Cases. 2022; 10(25): 8880–8892.
7. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry 2004; 60: 197–215.
8. Lawson GM, McKenzie ME, Becker KD, et al. The core components of evidence-based social emotional learning programs. Prev Sci 2019; 20(4): 457–467.
9. Cristóvão A, Candeias A, Verdasca J. Social and emotional learning and academic achievement in Portuguese schools: a bibliometric study. Front Psychol 2017; 8.
10. Žufniček J, Gricová J, Běláček J, et al. Zpráva z evaluace programu Zippyho kamarádi v ČR. Ministerstvo zdravotnictví ČR 2020. Dostupné na: https://zipyhokamaradi.cz/wp-content/uploads/2020/02/Zipyevaluace_zprava_CZloga.pdf
11. Creswell C, Shum A, Pearcey S, et al. Young people's mental health during the COVID-19 pandemic. Lancet Child Adolesc Health 2021; 5(8): 535–537.
12. Trimbo Institute. An evaluation of the Zippy's Friends and Apple's Friend programmes. Dostupné na: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/evaluation/Trimbos%20Evaluation.pdf>
13. Clarke A. M. An evaluation of Zippy's Friends, an emotional wellbeing programme for children in primary schools. Dostupné na: https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/evaluation/Thesis_Aleisha%20Clarke.pdf
14. Holen S, Waaktaar T, Lervåg, et al. The effectiveness of a universal school-based programme on coping and mental health: a randomised, controlled study of Zippy's Friend. Int J Experiment Edu Psychol 2012; 32(5): 657–677.
15. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, et al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. Child Dev 2011; 82(1): 405–432.
16. Lamboy B, Beck F, Tessier D, et al. The key role of psychosocial competencies in evidence-based youth mental health promotion: academic support in consolidating a national strategy in France. Int J Environ Res Public Health 2022; 19(24).