

Pohodomer: Ako sa cítia deti a učitelia v slovenských školách

Datum 12.10.2026
Subjekt Liga za duševné zdravie SR
Region Slovensko
Kategorie Zdravotníctvo a nemocnice, Školstvo, Veda a výskum

Liga za duševné zdravie realizuje Pohodomer - skriningový nástroj, ktorý školám pomáha monitorovať psychickú pohodu žiakov a učiteľov a lepšie nastavovať prevenciu a podporu duševného zdravia. Pohodomer tvorí päť overených zahraničných dotazníkov a doterajšie merania, od roku 2023 priniesli údaje od 20 936 žiakov základných a stredných škôl vo veku 8 až 19 rokov a 2 048 učiteľov.

Výsledky ukazujú, že **24 % detí a dospievajúcich vo veku 11 - 19 rokov dosahuje nízku úroveň duševnej pohody, pričom medzi dievčatami je to takmer tretina. Signifikantne nižšiu úroveň duševnej pohody dosahuje veková kategória 10-14 rokov (2.stupeň ZŠ), naopak najvyššiu kategória 15-16 rokov.** Deti a dospievajúci uvádzajú ako najväčšie ťažkosti: **vyrovnávanie sa s problémami, s pocitom užitočnosti a uvoľnenosti.**

Zaujímavým zistením je aj to, že 36% detí rieši problémy inak ako rozprávaním a až 60% žiakov má nízku alebo žiadnu skúsenosť s participáciou na rozhodnutiach školy.

Dáta zároveň upozorňujú na význam vzťahov a bezpečia v škole – 30 % detí uvádza, že v škole nemá nikoho, kto by sa o nich zaujímal, a 32 % nemá nikoho, kto by si ich vypočul, keď sa potrebujú porozprávať.

Pohodomer sleduje aj **wellbeing pedagógov**. Takmer polovica učiteľov (47 %) označuje **pracovnú záťaž a nedostatočný work-life balance za zdroj stresu**. 43% uviedlo, že práca má na ich duševnú pohodu pozitívny vplyv iba niekedy a 7% nikdy. Najnižšia miera positivity medzi učiteľmi 2.stupeň ZŠ.

Pohodomer poskytuje školám dáta, ktoré môžu využiť pri nastavovaní prevencie, intervencií a vytváraní psychologicky bezpečného školského prostredia.

autor: Koalícia školy za duševné zdravie

<https://dusevnezdravie.sk/clanok/pohodomer-ako-sa-citia-deti-a-ucitelia-v-slovenskych-skolach>