

Naslov članka/article:

Duševno zdravje in duševne težave v vzgoji in izobraževanju – vloga vodilnih delavcev in implikacije glede aktivnosti za krepitev duševnega zdravja

Mental health and mental health problems in education – the role of managers and implications for mental health promotion activities

Avtor/Author:

Maša Androjna

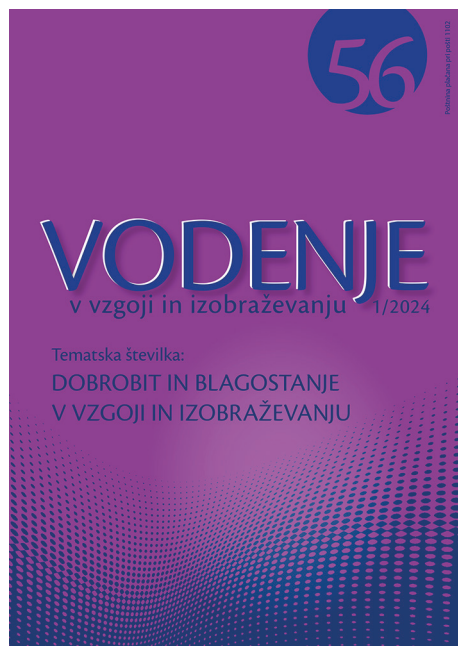
DOI

<https://doi.org/10.59132/vviz/2024/1/4-27>

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Vodenje v vzgoji in izobraževanju 56 št. 1/2024, letnik 22

ISSN 1581-8225 (tiskana izdaja)

ISSN 2630-421x (spletna izdaja)

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2023

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vodenje-v-vzgoji-in-izobrazevanju/>

Duševno zdravje in duševne težave v vzgoji in izobraževanju – vloga vodilnih delavcev in implikacije glede aktivnosti za krepitev duševnega zdravja

O avtorici

Maša Androjna je psihologinja v podjetju Profil d.o.o.
masa.androjna@profil.si

<https://doi.org/10.59132/vviz/2024/1/4-27>

Izvilleček

V zadnjem času se vse pogostejše pogovarjamo o duševnem zdravju ter dobrobiti posameznikov v različnih (delovnih) okoljih. Vedno bolj poudarjamo tudi duševno zdravje posameznikov, ki so udeleženi v različnih izobraževalnih programih (najpogostejše otroci, mladostniki), manj aktivno pa naslavljamo duševno zdravje strokovnih in vodilnih delavcev. Obenem le redko zasledimo raziskave o povezavah med prepričanji o duševnem zdravju ter aktivnostmi, ki se na podlagi slednjih ter notranje kulture tudi implementirajo. V organizacijskih okoljih se na tem področju velik pomen pripisuje vodilnim delavcem, kar se do določene mere odraža tudi v vzgojno-izobraževalnem okolju. Namen dotičnega prispevka je bil zato v okviru znanstvene literature preučiti omenjeno ter izpostaviti dobre prakse v različnih delovnih okoljih, ki lahko vzgojno-izobraževalnim ustanovam pomagajo pri nagovarjanju duševnega zdravja vseh vključenih. Prispevek zato vključuje tudi priporočila za različne skupine deležnikov ter spodbuja bralca k implementaciji celostnih, trajnih in podpornih aktivnosti, ki lahko dolgoročno prispevajo k dobrobiti celotne družbe.

Ključne besede: duševno zdravje | duševne težave | vodenje | ravnatelji | učitelji

Mental health and mental health problems in education – the role of managers and implications for mental health promotion activities

Maša Androjna, Profil d.o.o.

Abstract

In recent discussions, the mental health and well-being of individuals in various (work) settings have gained significant attention. Increasing emphasis is being placed on the mental health of individuals involved in educational programs, particularly children and adolescents, while the mental health of professionals and managers is less frequently addressed. Additionally, there is limited research on the relationship between mental health beliefs and the activities performed based on these beliefs and internal culture. Within organisational settings, managers play a crucial role in this area, a fact that is also somewhat evident in educational settings. The present paper aims to explore these issues within the context of the scientific literature and to highlight best practices in different work environments that can assist educational institutions in addressing the mental health of all participants. The paper also provides recommendations for various stakeholder groups, encouraging the implementation of holistic, sustainable, and supportive activities that can contribute to the long-term well-being of society as a whole.

Keywords: mental health | mental health problems | leadership | principals | teachers

Uvod

Problematika duševnega zdravja in duševnih težav je zadnjih nekaj let precej pereča, zato jo skušamo kot družba tudi vse bolj naslavljati. Po zadnjih podatkih Svetovne zdravstvene organizacije in Evropskega parlamenta (World Health Organization, 2022; Amand-Eechout, 2023) se več kot 84 milijonov posameznikov v Evropski uniji sooča z duševnimi težavami, k čemur sta dodatno prispevali tudi pandemija kovida 19 in gospodarska kriza. Danes je problematika duševnega zdravja ena izmed ključnih, ki jo je treba nasloviti v različnih (delovnih) okoljih ter ustanovah.

Eno izmed tovrstnih okolij so ravno šole in druge vzgojno-izobraževalne ustanove, saj z vsakodnevnim stikom z velikim številom posameznikov prispevajo k oblikovanju kompetentne in zdrave družbe. Vendar pa je treba upoštevati, da so vzgojno-izobraževalne ustanove tako varovalni dejavnik kot tudi dejavnik tveganja na področju duševnega zdravja. Otroci in mladostniki (kot ključni predstavniki udeležencev vzgojno-izobraževalnih programov) sicer navadno doživljajo manj duševnih težav kot odrasli (slednje se je sicer nekoliko obrnilo med pandemijo, ko so mladostniki in mladi na prehodu v odraslost več poročali o simptomih depresije in anksioznosti kot odrasli), a kljub temu veljajo za ranljivo skupino; duševno zdravje v otroštvu in mladostništvu je namreč pomemben napovednik duševnega zdravja v odraslosti, obenem pa je povezano tudi z delovno uspešnostjo, medosebnim vidikom delovanja posameznika in doseganjem razvojnih mejnikov (Klanšček idr., 2018; Ravens-Sieberer idr., 2008).

V želji po krepitvi zdravja otrok in mladostnikov je v večini vzgojno-izobraževalnih ustanov predvidena športna vzgoja, ki podpira predvsem fizično zdravje učencev, manj pa kurikul za zdaj nagovarja duševno zdravje, kar v času, ko se vse več otrok in mladostnikov spopada z duševnimi stiskami in težavami, vzbuja precejšnjo skrb. Ocene zadovoljstva z življenjem (ki so eden izmed kazalnikov duševnega zdravja) in samoocene zdravja mladostnikov v raziskavi HBSC so v letih 2021/22 namreč precej nižje kot ocene v letih 2017/18, kar kaže na nižjo raven duševnega zdravja teh starostnih skupin (Cosma idr., 2021). Večina vzgojno-izobraževalnih ustanov sicer ima svojo svetovalno službo, s katero do določene mere nagovorijo duševno zdravje oz. duševne stiske učencev, nekatere v svoje programe vključujejo tudi tematiko promocije in preventive na področju duševnega zdravja in duševnih težav, vendar to ne velja za vse tovrstne ustanove, saj ti programi niso obvezni. Obenem je pomembno tudi dejstvo, da se srečujemo s precejšnjim izzivom na področju svetovalnih služb, saj je stisk veliko, zaposlenih svetovalnih delavcev pa premalo.

Na drugi strani vse več stisk in duševnih težav doživljajo tudi zaposleni v vzgojno-izobraževalnih ustanovah – tako strokovni kot vodilni delavci, ki so obenem tudi ključni pri prepoznavanju stisk učencev, predvsem pa pri ustvarjanju duševno zdrave klime. Posebej zanimiva skupina so ravno vodilni delavci (ravnateljji, podravnateljji ipd.), ki veljajo za odgovorne osebe tako v smislu samega delovanja vzgojno-izobraževalne ustanove kot tudi zagotavljanja socialne in psihološke varnosti vseh vključenih. Zahteve, s katerimi se soočajo vodilni delavci, se močno prekrivajo z zahtevami, s katerimi se soočajo vodilni kadri v drugih poklicnih/organizacijskih okoljih, a so zaradi svojega dela tudi precej unikatni – skrbijo tako za izobraževalni segment in doseganje rezultatov kot tudi za samo delo z otroki in mladostniki, ukvarjajo se s starši in skupnostjo, skrbijo, da se upoštevajo politične/državne smerice, obenem pa so odgovorni tudi za dobrobit vseh zaposlenih, učencev, staršev in drugih deležnikov (Marsh idr., 2023).

Čeprav je raziskav o duševnem zdravju v vzgoji in izobraževanju vse več, je presenetljivo malo raziskav o duševnem zdravju ravnateljev oz. vodilnih delavcev, kaj nanj vpliva in kako se povezuje z implementacijo aktivnosti za krepitev duševnega zdravja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Namen dotičnega prispevka je zato pregledati znanstveno literaturo ter oceniti trenutno stanje duševnega zdravja različnih deležnikov (otrok, mladostnikov, strokovnih in vodilnih delavcev) ter ob koncu podati tudi nekaj idej glede aktivnosti, ki bi prispevale h krepitvi duševnega zdravja vseh vključenih v vzgojno-izobraževalni proces, saj le tako lahko povišamo pismenost na področju duševnega zdravja in duševnih težav ter sistemsko pristopimo k reševanju problematike. Prej ko bomo namreč dvignili raven zavesti na področju duševnega zdravja in zmanjšali stigma na področju duševnih težav, lažje in kakovostneje bomo kot posamezniki in kot družba delovali v današnjem precej stresnem (delovnem) okolju.

Pismenost na področju duševnega zdravja

Ena izmed ključnih problematik, ki otežuje ustrezno in pravočasno naslavljanje duševnega zdravja in duševnih težav v različnih delovnih okoljih, tudi vzgojno-izobraževalnih, je pismenost na področju duševnega zdravja. Ta je tako pri nas kot v tujini precej nizka, navezuje pa se predvsem na stopnjo izobraženosti in ozaveščenosti o duševnem zdravju in duševnih težavah (OECD, 2015). Koncept pismenosti na področju duševnega zdravja je razvil dr. Anthony Jorm, in sicer iz širšega koncepta splošnega zdravja. Gre predvsem za prepričanja, veščine in znanja, ki nam pomagajo pri razumevanju informacij s področja duševnega zdravja in duševnih težav ter

nam olajšajo njihovo prepoznavo, obvladovanje in prevencijo, če se z njimi kadarkoli v življenju srečamo (Jorm, 2000); zato je tudi ključno, da se s pismenostjo začnemo ukvarjati že pri otrocih in mladostnikih. Dr. Jorm pismenost opredeljuje v sklopu petih komponent:

1. znanja in prepričanja o vzrokih za nastanek duševnih stisk in težav ter poznavanje dejavnikov tveganja,
2. znanja in prepričanja o samopomoči ob duševnih stiskah in težavah,
3. znanja s področja iskanja kakovostnih in zanesljivih informacij s področja duševnega zdravja in duševnih težav,
4. sposobnosti, s katerimi posameznik prepozna določeno motnjo, stisko ali težavo, in
5. (pozitivna) stališča do samega področja, ki lajšajo prepoznavanje in spodbujajo ustrezno ter pravočasno iskanje pomoči.

Pri tem avtor poudarja, da je osebna izkušnja posameznika njegovih bližnjih in prijateljev tista, ki lahko v prvi vrsti oblikuje pismenost, del pismenosti pa oblikujejo tudi mediji (Jorm, 2000), zato je še posebej pomembno, da smo deležni kakovostnih in znanstveno podprtih vsebin, ki manjšajo stigmo in višajo raven znanja ter razumevanja področja duševnih težav.

Pismenost na področju duševnega zdravja oz. aktivnosti, ki pismenost nagovarjajo, pa je v vzgojno-izobraževalnih ustanovah močno odvisna tudi od vodilnih delavcev – predvsem ravnateljev, ki so v splošnem prepoznani kot ključni spodbujevalci dolgoročnega izvajanja aktivnosti na področju duševnega zdravja. Ob tem je pomembno upoštevati, da je za prepoznavanje pomena tovrstnih aktivnosti ključno, da je raven pismenost vodilnih delavcev v osnovi dovolj visoka, saj le tako lahko spodbujajo in soustvarjajo podporno klimo, v kateri se tematika duševnega zdravja lahko učinkovito naslavlja (Kent idr., 2016). Čeprav je problematika v zadnjem času vse bolj pereča, pa je literature in raziskav, ki bi obravnavale pismenost vodilnih delavcev v vzgoji in izobraževanju, malo (Dadaczynski idr., 2022).

Raziskava, ki jo je s 680 vodilnimi delavci (večinoma ravnatelji, podravnatelji ter nekaj drugimi vodilnimi delavci) vzgojno-izobraževalnih zavodov v Nemčiji izvedel Dadaczynski s sodelavci (2022), je pokazala, da je kar 70,8 % vodilnih delavcev dosegalo zadovoljivo raven pismenosti na področju duševnega zdravja, 29,2 % udeležencev pa omejeno oz. inadekvatno razumevanje področja in nižjo pismenost, kar je precej nižji delež kot pri raziskavah pismenosti pri učiteljih, kjer de Buhr s sodelavci (2020) poroča o kar 50-odstotnem deležu nizke pismenosti. Čeprav vodilni delavci večinoma kažejo zadovoljivo raven pismenosti, pa je treba upoštevati, da take položaje zasedajo visoko izobraženi posamezniki, kar se močno povezuje z

višjo pismenostjo na področju duševnega zdravja; v tem kontekstu lahko skoraj 30-odstotni delež nizko pismenih posameznikov razumemo kot precej visok. Poleg tega so vodilni delavci v dotični raziskavi, kljub večinoma zadovoljivi pismenosti, poročali o različnih težavah, s katerimi se na področju duševnega zdravja spopadajo med delom. Največ izzivov so navedli pri iskanju informacij o obvladovanju duševnih težav in stisk, najpogostejše stresa in depresije (30,2 %), kako presoditi ustreznost in zanesljivost informacij o duševnih težavah, ki jih pridobijo iz medijev (29,5 %), in kako presoditi, kdaj oseba potrebuje pomoč in podporo strokovnjaka (27,8 %). Glede na ugotovitve de Buhr in sodelavcev (2020) je treba dovolj pozornosti nameniti tudi pismenosti učiteljev, ki so zaradi pogostega stika mdr. tudi ključni pri prepoznavanju duševnih težav in stisk učencev. Učitelji v omenjeni raziskavi so poročali predvsem o težavah pri iskanju zanesljivih informacij na temo duševnih težav in o kritičnem presojanju ustreznosti informacij, pridobljenih iz medijev. Nekaj učiteljev je poročalo tudi o tem, da imajo premalo znanja, ki bi jim pomagalo pristopiti k učencem in jih podpreti ob soočanju s stiskami (Winkelman idr., 2016).

Te informacije so lahko tudi v slovenskem okolju dobro izhodišče za pripravo aktivnosti (seminarjev, predavanj, delavnic ipd.), ki vodilne in strokovne delavce podprejo in višajo raven njihove pismenosti na področju duševnega zdravja, obenem pa s tem višajo tudi verjetnost implementacije aktivnosti, ki promovirajo duševno zdravje in lajšajo duševne težave različnih deležnikov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Dadaczynski idr., 2022).

Duševne težave otrok in mladostnikov globalno predstavljajo eno izmed pogostejših bolezenskih bremen (Gore idr., 2011), kar poudarja pomen systemskega pristopa k duševnemu zdravju in investiranja v promocijske in preventivne aktivnosti tudi na področju vzgoje in izobraževanja. Poleg pismenosti vodilnih in strokovnih delavcev je zato izrednega pomena tudi višanje ravni pismenosti otrok in mladostnikov, vključenih v vzgojno-izobraževalne programe. Prizadevanja za izboljševanje slike na področju duševnega zdravja in duševnih težav bodo namreč veliko učinkovitejša, če se bodo začela izvajati sistematično in pravočasno – najbolje v obdobju, ko se pri posameznikih še razvijajo koncepti in vedenja, povezana z zdravjem (tj. v otroštvu in mladostništvu) (Fleary idr., 2018). Višja sposobnost pridobivanja, obdelovanja in razumevanja informacij o (duševnem) zdravju jim dolgoročno lahko pomaga pri iskanju ustreznih virov pomoči, če bi to v življenju potrebovali, obenem pa jih lahko spodbudi tudi k sodelovanju v aktivnostih promocije duševnega zdravja in preprečitve duševnih težav (de Buhr idr., 2020).

Promocija pismenosti na področju duševnega zdravja je tako ključna za krepitev duševnega zdravja vseh, ki so vključeni v vzgojno-izobraževalni proces, saj zagotovi temelj, na katerem se lahko pričnejo učinkovito izvajati aktivnosti za promocijo duševnega zdravja ter preventivne in kurativne aktivnosti v primeru stisk in duševnih težav. Slednje pa pomembno prispeva k izboljšanju duševnega zdravja družbe (Jorm, 2015).

Duševno zdravje ravnateljev

Ravnateljji in drugi vodilni delavci v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so zadnja leta vse bolj pod drobnogledom, ob tem pa morajo delovati v zelo dinamičnem, hitro spreminjajočem se okolju in obenem ostati pozitivni in zbrani. Od njih se pričakuje, da bodo razumeli vse vidike delovanja svoje ustanove, njenih zaposlenih ter delovali harmonično z vsemi notranjimi in zunanjimi deležniki (Mahfouz, 2020). Obenem se ustvarja tudi pričakovanje, da bodo ob tem obvladovali svoje duševno zdravje in hkrati poskrbeli za nižjo raven stresa pri preostalih zaposlenih in tistih, na katere šolsko okolje neposredno vpliva. Slednje pa lahko v današnjem spreminjajočem se okolju z vse več odgovornostmi pomeni precej velik pritisk nanje in neposredno vpliva na njihovo učinkovitost. Razvijejo lahko dvome o svojih sposobnostih in postanejo precej pesimistično naravnani, kar negativno vpliva na njihovo delo (van der Merwe in Parsotam, 2012).

Malo je tudi raziskav o splošnem in duševnem zdravju ravnateljev (Dadaczynski idr., 2022) v primerjavi z raziskavami o duševnem zdravju učiteljev in učencev. V že omenjeni raziskavi Dadaczynskega s sodelavci (2022) je kar 40 % vodilnih delavcev poročalo o nižji stopnji duševnega zdravja, od tega pa 15 % tudi o simptomih duševnih motenj. V svoji raziskavi avtor Mahfouz (2020) navaja, da se ravnateljji dandanes najpogosteje soočajo s tremi skupinami stresorjev, in sicer s stresorji, vezanimi na delo, odnose in časovno komponento, v prvi vrsti povezano z ravnovesjem med osebnim in službenim življenjem. Poudarja, da je največji stresor pritisk skupnosti; ravnateljji so namreč pri svojem delu precej izpostavljeni. Od njih se pričakuje, da prevzamejo polno odgovornost za vse situacije, ki se dogajajo v kontekstu njihove vzgojno-izobraževalne ustanove – torej za vsak nesporazum, konflikt ali napako, kar je lahko precej čustveno izčrpavajoče. Čeprav se s praktičnimi izkušnjami v veliki meri naučijo upravljati tovrstne stresorje, ravnateljji še vedno poročajo o situacijah, ki so zelo obremenjujoče in na katere so preslabo socialno in čustveno pripravljeni. Poleg tega avtorji poudarjajo tudi, da se vodilni delavci soočajo z visokimi delovnimi zahtevami in nizko stopnjo nadzora nad delom, kar je eden izmed ključnih vzrokov

doživljanja visoke stopnje poklicnega stresa in izgorelosti (Kuper in Marmot, 2003; Riley idr., 2021). Slednje ima lahko številne negativne posledice za posameznika, mdr. tudi v pomanjkanje/osip usposobljenih ravnateljev (Darmody in Smyth, 2016). Poleg tega so nekateri ravnatelji omenili, da vse več pritiskov čutijo zaradi družbenih omrežij, ki so velik del vsakdana današnje družbe, torej tudi deležnikov, ki so del vzgojno-izobraževalnih sistemov (Mahfouz, 2020), kar bi bilo v prihodnje dobro tudi nekoliko bolj raziskati in omejiti njihov vpliv na šolsko okolje.

O slabšem duševnem zdravju so vodilni delavci poročali tudi v času pandemije, ko so bile delovne zahteve še bolj obremenjujoče kot v normativnih obdobjih, okoliščine pa zelo nepredvidljive. V raziskavi avtorja Reid (2021) so ravnatelji poročali o povišanih ravneh stresa in anksioznosti, ob tem pa so navedli tudi mehanizme spopadanja s tovrstnimi stiskami, kar zagotavlja dober vpogled v načine obvladovanja kriznih situacij te zaposlitvene skupine in informacije, kako jih pri tem podpreti. Navajali so namreč predvsem dva načina, kako so se spopadali s stiskami – predvsem so veliko stresa in anksioznosti poskusili prikriti, saj so se pred učenci, učitelji, starši in skupnostjo želeli pokazati kot zanesljivi in pogumni. Na drugi strani pa so se zanašali in iskali podporo v aktivnostih in pri posameznikih zunaj svoje vzgojno-izobraževalne ustanove (pri družini in drugih vodilnih delavcih v bližini), kar jim je pomagalo pri obvladovanju stisk.

Pomemben dejavnik, na podlagi katerega prihaja do večjih razlik v duševnem zdravju vodilnih, je tudi vrsta vzgojno-izobraževalne ustanove. O šibkem duševnem zdravju največ poročajo predvsem ravnatelji osnovnih šol (Dadaczynski idr., 2020), najmanj pa duševne težave vplivajo na ravnatelje ustanov za otroke s posebnimi potrebami. V primerjavi z drugimi vrstami vzgojno-izobraževalnih ustanov so v tovrstnih šolah zaposleni namreč bolj usposobljeni na področju tematik, povezanih z zdravjem, izvajajo več diagnostike, predmeti pa so tudi bolj osredotočeni na duševni, čustveni in socialni razvoj učencev, kar povečuje pismenost na področju duševnega zdravja in lahko pozitivno učinkuje na obvladovanje zahtevnih in stresnih situacij zaposlenih ter posledično na duševno zdravje učiteljev in ravnateljev / vodilnih delavcev (Lazarus, 2006). Slednje daje dodatno težo pomenu višanja pismenosti na področju duševnega zdravja in odpira vprašanje, kako lahko dodatno podpremo ravnatelje oz. vodilne delavce na tem področju ter jim omogočimo, da obenem poskrbijo tudi za izboljšanje lastnega duševnega zdravja.

Duševno zdravje in visoka raven pismenosti vodilnih delavcev na področju duševnega zdravja pa nista pomembna le zaradi dobrega počutja vodilnih

delavcev, ampak igrata ključno vlogo tudi pri zagotavljanju zdrave in podporne klime (Fullan, 2016).

Duševno zdravje učiteljev

Med drugim se od ravnateljev pričakuje tudi zagotavljanje ustreznih pogojev za delo zaposlenih strokovnih in tehničnih delavcev, kar vključuje ustvarjanje zdravega delovnega okolja za učitelje. Čeprav veliko učiteljev navaja zadovoljstvo in zavzetost ter zmerno količino stresa ob svojem delu (Tekavc in Vončina, 2023; Granziera in Perera, 2019), se vse več učiteljev po svetu spopada z različnimi pritiski med delom, s stresom, anksioznostjo, depresijo in izgorelostjo. Pojavnost simptomov se je precej zvišala tudi med pandemijo (Ozamiz-Etxebarria idr., 2021).

Učitelji se vse pogostejše soočajo tudi z velikimi količinami dela ter s časovnimi pritiski, njihovo delovno okolje se v luči različnih družbenih situacij zelo hitro spreminja, poleg tega se morajo ukvarjati tudi z vzdrževanjem discipline v razredu, s težavami in mankom motivacije učencev pa tudi z zagotavljanjem čim produktivnejših odnosov z učenci, starši in preostalimi deležniki vzgojno-izobraževalnega procesa (Kyriacou, 2000). Slednje je za njihovo duševno zdravje lahko tako varovalni dejavnik kot tudi dejavnik tveganja. Tekavc in Vončina (2023) v svoji raziskavi navajata, da učitelji velik stres doživljajo tudi zaradi sodelovanja s starši, in sicer predvsem na ravni prisotnosti staršev med vzgojno-izobraževalnim procesom, ob roditeljskih sestankih in na govorilnih urah.

Dobro duševno zdravje učiteljev in strokovnih delavcev je ključno tudi zaradi dela z učenci. Brez ustrezne podpore lahko stres privede do osipa učiteljev, poslabšanja njihovega duševnega zdravja in posledično do negativnih izidov tako z vidika rezultatov kot počutja učencev (Robinson idr., 2023). Raziskave namreč kažejo, da obstajajo pomembne pozitivne povezave med duševnim zdravjem učiteljev in dobrobitjo učencev (Harding idr., 2019). Odpiranje prostora aktivnostim, s katerimi opolnomočimo učitelje na področju njihovega lastnega duševnega zdravja in splošnega duševnega zdravja učencev, je zato ena izmed pomembnejših usmeritev na področju duševnega zdravja v vzgoji in izobraževanju.

Vloga ravnateljev na področju duševnega zdravja učiteljev, učencev oz. otrok in mladostnikov

Za to, da lahko v določenem okolju ustrezno in učinkovito nagovorimo duševno zdravje in duševne težave vseh vključenih, je pomembno, da je to okolje dovolj podporno oz. da vlada podporna organizacijska kultura. To se močno pozna tudi pri implementaciji in uspešnosti programov za krepitev duševnega zdravja (Kent idr., 2016). V vzgoji in izobraževanju kulturo oblikujejo vsi ključni deležniki – zaposleni, učenci in skupnost. Posebno vlogo pri usmerjanju, oblikovanju in vzdrževanju pozitivne kulture pa imajo, podobno kot vodilni kadri v delovnih organizacijah, ravnatelji oz. vodilni delavci (Prokopchuk, 2016).

Kulturo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah lahko začutimo že zelo hitro – ob interakciji z zaposlenimi, ob opazovanju, kako zaposleni komunicirajo med seboj, kako učenci komunicirajo in ravna drug z drugim ipd. Notranja kultura je živ organizem, sestavljen iz različnih vedenj, prepričanj, vrednot in norm, pri tem pa so ključna predvsem prepričanja in stališča vodilnih, saj na podlagi slednjih vodilni delavci na ravni organizacije tudi implementirajo različne prakse, ki podpirajo zaposlene (Aycan idr., 2000). Pozitivna in zdrava šolska kultura in klima sta ključni tudi pri vzpostavljanju varnega in spodbudnega učnega okolja za učence in učitelje (Kranjc, 2019), ki pa je izjemno pomembno za zagotavljanje dobrih učnih dosežkov ter boljših možnosti za učenje (Dumont idr., 2013). Pri ustvarjanju notranje kulture v vzgoji in izobraževanju je še posebej pomembno, da ta daje občutek varnosti in podpira zdravje vseh vključenih (Prokopchuk, 2016). Schein (2010) v kontekstu vzgojno-izobraževalnih ustanov navaja tri ravni notranje kulture. Prva raven se nanaša na artefakte (informacije in materiale, ki prikazujejo pobude, dejavnosti, pravila in pričakovanja – slednje lahko hitro prepoznamo na šolskih zaslonih, razstavnih panojih po hodnikih, v vitrinah ipd.). Druga raven vključuje vrednote, torej elemente, ki zaposlene usmerjajo pri njihovem delu in ki institucijo usmerjajo k skupni viziji. Dobro zastavljena vizija in jasno poslanstvo, ki vključujeta duševno zdravje vseh deležnikov vzgojno-izobraževalnega procesa, sta tudi ključni element okolij, ki pozitivno pripomorejo k duševnemu zdravju (Mann, 2010). Tretja raven pa vključuje prepričanja in stališča, ki so v okolju. V kontekstu duševnega zdravja so ravno prepričanja tisti element, ki prispeva k uspešnosti nagovarjanja problematike v različnih (delovnih) okoljih – prisotnost negativnih prepričanj in visoka raven stigme na področju duševnih težav namreč še vedno ostajata med glavnimi ovirami, ki preprečujejo uspešno

implementacijo aktivnosti na področju duševnega zdravja (Kelloway, 2017). Glavno vlogo, ki lahko neposredno vpliva na kulturo, Fullan (2008) prepoznava ravno pri vodilnih delavcih oz. ravnateljih.

Kako lahko torej ravnatelji podprejo vse deležnike vzgojno-izobraževalnega procesa? S svojimi prepričanji in znanji pričnejo ustvarjati podporno kulturo in aktivnosti usmerjati v (duševno) zdrave prakse, ki na eni strani ozaveščajo in višajo pismenost posameznikov, na drugi strani pa nižajo raven stigme na področju duševnega zdravja. Glede na izmenjane informacije, deljene izkušnje in prakse med spletnim posvetom, ki se ga je v letu 2021 na temo duševnega zdravja udeležilo 161 ravnateljev slovenskih vzgojno-izobraževalnih zavodov, velik delež ravnateljev in vodilnih delavcev razume pomen podpore duševnemu zdravju ter se zaveda, da so določeni ukrepi na tem področju nujni, da se dolgoročno ohrani in zaščiti duševno zdravje otrok in mladostnikov ter posledično družbe. Vendar pa so poudarili, da ob tem čutijo tudi precej obremenitev in pomanjkanja podpore, kar spet nakazuje, da je treba zagotoviti ustrezna izobraževanja in opolnomočiti zaposlene, da bodo lahko ustrezno krepili tako lastno duševno zdravje kot duševno zdravje učencev, obenem pa zadostiti tudi kadrovskim potrebam ter nadomestiti manko strokovnih kadrov na tem področju (Program MIRA, 2021). Poudarili so tudi, da je treba zagotoviti podporo vlade in pristojnih ministrstev, kar navaja tudi avtor Mann (2010).

Za to, da lahko med vzgojno-izobraževalnim procesom ustrezno nagovorimo duševno zdravje in duševne težave ter ustvarimo zdravo in podporno šolsko kulturo, je torej ključno nagovoriti tudi prepričanja ravnateljev o duševnem zdravju – jih ozaveščati o problematiki, povišati njihovo pismenost na obeh področjih ter znižati raven stigme v okviru različnih delavnic, predavanj, predvsem pa kakovostnih usposabljanj za vodilne delavce. To je bilo ugotovljeno tudi v študiji, kjer smo raziskovali odnos in prepričanja vodilnih v delovnih organizacijah (Androjna, 2022). Poskrbeti pa je treba tudi za prepričanja učiteljev in strokovnih delavcev, saj so ti ključni za implementacijo aktivnosti. Z naslavljanjem prepričanj torej nagovorimo notranjo kulturo vzgojno-izobraževalne ustanove ter pričnemo ustvarjati podporno in (duševno) zdravo okolje za zaposlene, učence in skupnost.

Aktivnosti za promocijo duševnega zdravja ter preventivne in kurativne aktivnosti ob duševnih težavah

Pogosto ob omembi duševnega zdravja in duševnih težav ter njihovem naslavljanju pomislimo predvsem na kurativne aktivnosti, tj. na aktivnosti, s katerimi želimo lajšati nastale simptome ali duševne težave. Vendar pa je ključno delovati preventivno, zato so ključne tudi promocijske in preventivne aktivnosti. Promocija duševnega zdravja se nanaša predvsem na identifikacijo in krepitev tistega, kar je dobro, torej na nagovarjanje varovalnih dejavnikov in njihovo krepitev oz. spodbujanje njihove uporabe, s čimer krepimo splošno duševno zdravje vključenih posameznikov. Preventivne aktivnosti pa vključujejo predvsem varovanje zdravja na način, da preprečujemo oz. zmanjšujemo izpostavljenost dejavnikom tveganja. S tovrstnimi intervencami dvigujemo rezilientnost populacije in promoviramo psihološko blagostanje (World Health Organization, 2022).

Ker je v vzgojno-izobraževalnem procesu deležnikov veliko, sem pripravila kratek pregled priporočil, ki vključujejo tako splošne smernice, ki jih je mogoče aplicirati na vse skupine posameznikov, kot tudi nekaj specifičnih smernic, vezanih na ravnatelje oz. vodilne delavce, učitelje oz. strokovne delavce ter učence oz. predvsem otroke in mladostnike.

a) Univerzalna priporočila za različne deležnike v vzgojno-izobraževalnem procesu

Kot je bilo večkrat že omenjeno, sta ključni točki, ki ju moramo v vzgojno-izobraževalnem okolju prioritetno nasloviti, dvigovanje pismenosti na področju duševnega zdravja ter spreminjanje prepričanj ključnih strokovnih in vodilnih kadrov z namenom ustvarjanja pozitivne klime, ki podpira duševno zdravje. Za ustrezno naslavljanje duševnega zdravja in duševnih težav pa je v vzgojno-izobraževalnih ustanovah treba nagovarjati tudi stigmo na obeh področjih. Kot učinkovit način premagovanja/manjšanja stigme se v družbi vse pogosteje uporabljajo programi psihološke prve pomoči. Ti programi z razvijanjem znanja in veščin prepoznavanja simptomov duševnih težav ter z nudenjem prve pomoči višajo pismenost, obenem pa z izboljševanjem razumevanja vzrokov za nastanek duševnih težav ter ustreznih načinov njihovega razreševanja manjšajo stigmo (Kitchener in Jorm, 2006). V Sloveniji tovrstne programe v prvi vrsti izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki na temo duševnih stisk pripravlja tudi različne materiale za ozaveščanje; ti so dostopni na njihovem spletnem portalu.

Kot smo ugotovili tudi v raziskavi z vodilnimi v delovnih organizacijah, v Sloveniji nimamo ustrezno zavezujoče zakonodaje in smernic, ki bi različne organizacije usmerjale in jih podprle pri krepitvi duševnega zdravja in višanju pismenosti. Obenem je eden izmed glavnih problemov tudi (ne) vključevanje tematike duševnega zdravja v vzgojno-izobraževalni proces na vseh ravneh, kar bi bilo nujno v prihodnje nagovoriti ter na sistemski ravni kot obvezno vsebino vključiti v izobraževalne programe (Androjna, 2022). Le tako se je mogoče s pismenostjo na področju duševnega zdravja začeti ukvarjati dovolj zgodaj ter jo z leti krepiti in nadgrajevati.

V že omenjeni raziskavi z vodilnimi delavci, ki sicer niso prihajali iz vzgojno-izobraževalnih okolij (Androjna, 2022), so udeleženci navedli veliko dobrih praks in idej, kako naslavlјati duševno zdravje na ravni delovnega okolja in zaposlenih. Ker so določene prakse lahko dobro posplošljive, navajam nekaj primerov:

- izvajanje različnih aktivnosti (delavnic, predavanj, izobraževanj) na temo duševnega zdravja v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu;
- priprava promocijskih materialov na portalih in platformah (interna glasila, infografike, informacije na zaslonih, posnetki, članki ipd.);
- izvajanje fizičnih vadb in tehnik sproščanja med delovnim časom in zunaj njega;
- spodbujanje pogovorov s psihologi in kovči na temo osebnega razvoja;
- poudarjanje ravnotežja med osebnim in službenim življenjem ter spodbujanje ustreznih delovnih razmer (odmori, uravnoteženo prehranjevanje, preprečevanje nasilja, zagotavljanje pravičnega okolja in varnega prostora za pogovor in delo);
- zagotavljanje informacij za pomoč ob stiskah in morebitnih duševnih težavah – izbirno tudi omogočanje zunanjega strokovnjaka;
- izobraževanja in usposabljanja na temo mehkih veščin in skrbi zase;
- ustvarjanje okolja, kjer so duševne težave sprejete – normaliziranje problematike s pogovori in skupinskimi sestanki ipd.

Avtorja Weare in Nind (2011) pri implementaciji različnih aktivnosti predlagata prizadevanje za trajnost in dolgoročnost, saj le to lahko privede do učinkovitih rezultatov. Poleg tega navajata, da morajo biti aktivnosti dobro integrirane v že obstoječ proces dela vzgojno-izobraževalne ustanove ter nagovarjati vse ključne deležnike – sposobnosti učiteljev, učencev, ravnateljev, staršev in širše skupnosti. Kutcher s sodelavci (2016) omenja tudi, da lahko

velik del aktivnosti implementiramo v že obstoječe programe in da za implementacijo niso nujne dodatne aktivnosti; učitelji in strokovni delavci lahko namreč elemente pismenosti na področju duševnega zdravja integrirajo v svoje delo in demonstrirajo določena (duševno zdrava) vedenja, ki spodbujajo tako duševno zdravje njih samih kot tudi učencev. Je pa pred tem pomembno učitelje in strokovne delavce pripraviti ter jih podpreti na ravni njihove pismenosti na področju duševnega zdravja (Marinucci idr., 2022) ter obenem pripraviti ustrezno zavezujočo zakonodajo in kadrovske politike, ki bodo k implementaciji tovrstnih programov pristopile sistematično in celostno tako na lokalni kot nacionalni ravni. Slednje od leta 2018 nagovarja tudi prvi strateški dokument na področju skrbi za duševno zdravje v Sloveniji, in sicer Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (2018). Ta poudarja tudi pomen implementacije preventivnih programov v vzgojno-izobraževalne institucije z namenom zajetja celotne populacije v ključnih razvojnih obdobjih. Resolucija opozarja, da bo na tem področju nujno konkretizirati in formalizirati koncept krepitve duševnega zdravja in vsebine vključiti v kurikulare, obenem pa predlaga tudi nekaj specifičnih ukrepov in akcijskih načrtov za triletna obdobja, s katerimi bodo cilji do leta 2028 tudi doseženi.

Vse večji pomen se pripisuje tudi svetovalni službi oz. predvsem psihologom, ki so na področju duševnega zdravja in duševnih težav tudi formalno in strokovno podkovani, zato lahko facilitirajo proces pridobivanja znanja in veščin s področja duševnega zdravja, obenem pa tudi spremljajo, evalvirajo in prilagajajo intervence potrebam okolja. Kazalnik uspešnosti izobraževanj in programov namreč ni število izvedenih aktivnosti, ampak njihov učinek, zato je treba aktivnosti ves čas evalvirati in prilagajati okoliščinam, da dosežejo želeni cilj ter prispevajo k dolgoročni krepitvi duševnega zdravja in lažšanju duševnih težav (Wu, 2021; Marinucci idr., 2022).

b) Priporočene aktivnosti za krepitev duševnega zdravja ravnateljev oz. vodilnih delavcev

Ravnatelji in drugi vodilni delavci so ena izmed ključnih skupin zaposlenih v vzgojno-izobraževalnih institucijah, ki imajo na eni strani odgovornost, da zagotavljajo zdravo delovno okolje, na drugi strani pa sami doživljajo visoke ravni obremenjenosti. Kljub temu se nanje v okviru raziskav in aktivnosti za krepitev duševnega zdravja v šolskem okolju pogosto pozablja.

Kako pristopiti h krepitvi duševnega zdravja in k lažjemu obvladovanju stisk in duševnih težav pri ravnateljih oz. vodilnih delavcih? Zadnje raziskave za

krepitev duševnega zdravja navajajo različne strategije (osebne in poslovne narave) ter aktivnosti, in sicer:

- višanje pismenosti na področju duševnega zdravja in duševnih težav – ozaveščanje vodilnih o obeh tematikah, podpora pri iskanju ustreznih informacij oz. njihovem kritičnem vrednotenju in spreminjanje prepričanj o tem področju z namenom ustvarjanja duševno zdrave klime (Dadaczynski idr., 2022; Androjna, 2022);
- skrb za zdrav življenjski slog v osebnem in službenem okolju, tj. zdravo prehranjevanje, rekreacija, dovolj spanja, redno jemanje odmorov, ohranjanje ustreznega ravnovesja med osebnim in službenim življenjem ipd. (Poirel in Yvon, 2014; Mahfouz, 2020);
- uporaba dihalnih tehnik (Wells, 2013);
- prakticiranje refleksije in čuječnosti za identifikacijo in obvladovanje močnih čustev (van der Merwe in Parsotam, 2012; Mahfouz, 2020);
- močna socialna mreža in kakovostni odnosi s sodelavci, z drugimi vodilnimi delavci iz podobnih institucij in s širšo skupnostjo (Beusaert idr., 2023);
- vpeljava distribuiranega vodenja, s katerim se določene odgovornosti in delovne naloge lahko prerazporedijo in s tem razbremenijo vodilne (Harris, 2020);
- izvajanje izobraževanj, delavnic in usposabljanj, ki vodilnim zagotovijo orodja, s katerimi bodo lažje upravljali čustva, stres in različne lastne kognitivne, vedenjske in fiziološke odzive pa tudi odzive drugih deležnikov (Mahfouz, 2020);
- priprava usposabljanj za vodilne delavce, ki nagovarjajo predvsem socialne in čustvene kompetence ter vodilne delavce pripravijo na delovanje v različnih (tudi kriznih) situacijah (Reid, 2021; Mahfouz, 2020).

c) Priporočene aktivnosti za krepitev duševnega zdravja učiteljev oz. strokovnih delavcev

Od učiteljev se pričakuje, da zagotavljajo ustrezne izobraževalne vsebine, socialno in čustveno podporo, varno in zdravo okolje ter gradijo kakovostne odnose tako z učenci kot s starši, slednje pa prinaša tudi precej stresa in obremenitev – najpogosteje kot zaznane stresorje navajajo pomanjkanje nadzora in pristojnosti glede odločitev v razredu ter glede učnih načrtov, težave pri obvladovanju vedenja učencev, pomanjkanje spoštovanja do poklica

ter nezadostno podporo vodstva pa tudi nezadostna sredstva (Richards, 2012), kar vodi do preobremenjenosti, frustracij in izgorelosti.

V raziskavah (npr. de Buhr idr., 2020) obenem navajajo nizko pismenost na področju duševnega zdravja, zato težje naslavljajo tako lastne stiske kot tudi stiske svojih učencev. Nekateri učitelji poročajo tudi o tem, da se težko pogovarjajo o duševnem zdravju svojih učencev z njihovimi starši in da bi na splošno na področju duševnega zdravja in duševnih težav potrebovali več znanja in podpore, kar je mogoče zagotoviti predvsem s pomočjo internih strokovnjakov, torej psihologov in strokovnih služb. V prvi vrsti je, tako kot pri preostalih deležnikih vzgojno-izobraževalnega procesa, torej treba učinkovito nasloviti in zvišati raven pismenosti na področju duševnega zdravja, in sicer s pomočjo različnih izobraževanj, delavnic in usposabljanj.

Kim s sodelavci (2022) pa navaja tudi nekaj dodatnih aktivnosti, s katerimi lahko okrepimo duševno zdravje učiteljev oz. minimiziramo učinke dejavnikov tveganja za nastanek stisk in duševnih težav. Omenja, da je pomembno nagovoriti delovne obremenitve, resurse in občutek cenjenosti učiteljev – če nam uspe zagotoviti ustrezne resurse, primarno v obliki socialne podpore, prerazporediti oz. znižati delovne obremenitve in učiteljem dati občutek, da je njihovo delo cenjeno, lahko zmanjšamo negativne učinke delovnih obremenitev. Glede doživljanja stisk pa je pomembno učiteljem nuditi tudi ustrezno podporo (mdr. avtorji, kot je White (2020) omenjajo različne oblike svetovanja in vaje čuječnosti) in mentorstvo ter varni prostor, v katerem lahko spregovorijo o stiskah, kar je spet povezano z ustvarjanjem pozitivno naravnane kulture, ki s pozitivnimi stališči in vedenji podpira duševno zdravje vseh vključenih. Za učinkovito nagovarjanje duševnega zdravja učiteljev je tako potrebna kombinacija intervenc, vezanih na posameznika (izobraževanja, delavnice, svetovanje, tehnike sproščanja), in intervenc, vezanih na organizacijo dela (nižanje obremenitev, višanje resursov).

d) Priporočene aktivnosti za krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov, vključenih v vzgojno-izobraževalne programe

Približno 70 % duševnih motenj se izrazi pred 25. letom starosti, zato imajo učinkovite intervence na področju duševnega zdravja lahko dolgoročno zelo pozitivne učinke. Ker večina otrok in mladostnikov večji del dneva preživlja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, je intervence tam veliko lažje implementirati kot v drugih okoljih ali z drugimi javnozdravstvenimi ali kliničnimi ukrepi (Kutcher in Wei, 2020), zato je pomembno aktivnosti vključiti v izobraževalne programe. V prvi vrsti bi bilo treba nagovoriti pismenost na

področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov, saj to znanje privede do lažjega prepoznavanja simptomov, pravočasnega iskanja pomoči ter posledično do splošnega duševnega zdravja, kar je za družbo pomembna naložba za prihodnost (Ratnayake in Hyde, 2019).

K blagostanju učencev prispevajo raznoliki dejavniki tako psihološke in fiziološke kot tudi kognitivne in socialne narave. Glede na raziskavo PISA (OECD, 2017) lahko dobrobit učencev mdr. izboljšamo s pomočjo podpornih učiteljev, z zagotavljanjem pozitivnih odnosov v šolskem okolju in osebni življenju ter s starši pa tudi z ustvarjanjem discipliniranega šolskega okolja. V priročniku *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* (Klanšček idr., 2018) avtorji navajajo tudi naslednje predloge ukrepov:

- višanje pismenosti na področju duševnega zdravja in duševnih težav v okviru delavnic in predavanj, prilagojenih razvojni stopnji otroka/mladostnika;
- destigmatizacija javnosti na področju duševnih težav – organiziranje izobraževanj za starše in otroke/mladostnike;
- izobraževanja na področju duševnega zdravja ter obravnavanje vsebin s področja osebnostnih karakteristik, čustvenega in socialnega razvoja in vključevanje teh vsebin v učne načrte;
- spodbujanje sodelovanja, socialne vključenosti in zagotavljanje, da je njihovo socialno okolje podporno ter da so njihovi odnosi kakovostni;
- zagotavljanje okolja, ki je varno, stabilno in zdravo tako glede fizičnega kot duševnega zdravja;
- delo s starši, učitelji in drugimi strokovnimi delavci z namenom povečevanja ozaveščenosti na področju duševnega zdravja in duševnih težav, izobraževanja na področju izvajanja psihološke prve pomoči ter posledično krepitve duševnega zdravja otrok in mladostnikov;
- promocija duševnega zdravja s pomočjo novih tehnologij in orodij,
- vključevanje mladih v pripravo materialov in programov na temo duševnega zdravja in duševnih težav ter
- ozaveščanje državnih organov in institucij o pomenu ustrezne zakonodaje na dotičnih področjih.

Veliko dodano vrednost pri izvedbi delavnic in izobraževanj imajo, poleg strokovnjakov, ki so zaposleni v javnem zdravstvu, tudi psihologi v svetovalnih službah, ki lahko nastopijo tako v izobraževalni kot tudi svetovalni vlogi. Šolski psihologi lahko razvoj pismenosti na področju duševnega

zdravja podprejo kot izvajalci različnih znanstveno podprtih intervenc (izobraževanja, skupinske debate, aktivnosti z uporabo terapevtskih tehnik), z nudenjem psihološke podpore v šolskem okolju (za manjšanje stigme na področju stisk in duševnih težav ter za spodbujanje iskanja ustrezne pomoči), z ažurnim ocenjevanjem duševnega zdravja učencev, s prilagajanjem intervenc trenutnim potrebam in z usposabljanjem učiteljev in staršev na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov (Marinucci idr., 2023).

Dileme ob implementaciji aktivnosti na področju duševnega zdravja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

Za konec želim omeniti še nekaj vprašanj in dilem, ki se nam porajajo ob implementaciji aktivnosti na področju duševnega zdravja in duševnih težav in ki bi jih bilo dobro v prihodnosti podrobneje raziskati ter poiskati ustrezne rešitve. V kvalitativni raziskavi, ki smo jo z vodilnimi kadri izvajali na temo duševnega zdravja in duševnih težav v delovnih organizacijah (Androjna, 2022), se je namreč odprlo tudi nekaj dilem in vprašanj, ki so relevantna za večino delovnih okolij, tudi v vzgoji in izobraževanju. Nekaj vprašanj se mi je odprlo tudi ob prebiranju literature na temo vloge vodilnih (predvsem ravnateljev) in strokovnih delavcev (predvsem učiteljev) na področju duševnega zdravja v vzgojno-izobraževalnih institucijah, in sicer:

- Koliko podatkov o stiski posameznika sploh lahko pridobimo oz. do katere točke lahko osebo povprašamo glede opažene stiske?
- Kako temo duševnega zdravja in duševnih težav na sistemski in učinkovit način vključiti v vzgojno-izobraževalne programe na različnih ravneh ter v usposabljanja za vodje?
- Kako lahko učiteljem in ravnateljem pomagamo pri uravnavanju njihovih obveznosti ter obenem spodbudimo dodatne aktivnosti, s katerimi naslovimo duševno zdravje vseh vključenih v proces?
- Kakšni resursi so trenutno na voljo učiteljem in ravnateljem, ki želijo podpreti duševno zdravje vseh vključenih v proces?
- Kako naj strokovni delavci (predvsem učitelji in svetovalne službe) ter ravnatelji sodelujejo s starši in jih podprejo pri naslavljanju duševnega zdravja in duševnih težav njihovih otrok?
- Kako zagotoviti dovolj usposobljenega kadra (predvsem psihologov) za šolske svetovalne službe ter kako sistemsko nasloviti duševno zdravje v vzgoji in izobraževanju na ravni politik in zakonodaje?

V razmislek vsem ključnim deležnikom se mi zdi posebej pomembno nasloviti predvsem prvo vprašanje, vezano na težavo s spoštovanjem osebnega prostora. To vprašanje si namreč zastavljamo posamezniki v različnih delovnih okoljih, a je pri tem treba upoštevati, da s **takimi pogovori lahko rešujemo življenje**. Je pa seveda veliko odvisno od okolja in (odprtosti) kulture, ki jo ustvarjamo, ter od pristopa k posamezniku. Na tej točki bi zato omenila psihološko prvo pomoč in njene implikacije. Za uspešno implementacijo aktivnosti (najsibo izobraževanj ali svetovanja / psihološke opore) je seveda ključno, da je oseba v stiski pripravljena deliti informacije in biti v procesu obvladovanja proaktivna (Mueser idr., 2002), vendar je veliko odvisno tudi od tega, kako v osnovi pristopimo, koliko znanja imamo na tem področju in kako uspešno pogovor izpeljemo.

Za psihološko prvo pomoč (PPP) je, ne glede na prepričanje javnosti, značilno, da jo lahko (do določene mere – tj. ne dajemo nasvetov, če za to nismo usposobljeni, ampak osebo, ki potrebuje PPP, zgolj preusmerimo na ustrezen vir pomoči) izvaja vsak posameznik ne glede na izobrazbo, saj je pripravljena za uporabo v splošni javnosti. PPP vključuje tako elemente pismenosti na področju duševnega zdravja (tj. veščine in znanje o simptomih in znakih duševnih težav, varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja, poznavanje ustreznih možnosti za zdravljenje) kot veščine, kako ravnati v primeru duševnih težav – kako nuditi osnovno podporo in kako ukrepati, če stiska prične ogrožati posameznikovo življenje oz. prihaja do akutne zdravstvene situacije. Podpora se seveda prilagaja vsaki situaciji, vendar v splošnem sloni na treh korakih: prepoznavi (kako prepoznati znake), pristopu (kako stopiti v stik s posameznikom v stiski oz. pristopiti k njemu) in pomoči (kako nuditi pomoč in posameznika preusmeriti k ustreznim virom pomoči). Pomembno je izbrati tudi primeren trenutek in prostor, v katerem se oseba počuti dovolj varno, da lahko spregovori o svojih stiskah. Poleg tega je dobro, če ima s posameznikom zaupanja vreden odnos (NIJZ, 2018). Nacionalni inštitut za javno zdravje je za podrobnejše informacije pripravil tudi smernice v primeru depresije in samomorilne nagnjenosti, ki deležnikom v vzgoji in izobraževanju lahko pomagajo pri obveščanju, pripravi materialov in izvedbi izobraževanj.

Navedena vprašanja zagotovo ostajajo med pomembnejšimi na področju oblikovanja zdravih posameznikov v vzgojno-izobraževalnem okolju, zato je ključno, da jih, v sklopu nadaljnjih raziskav ter z vključevanjem vseh pomembnih deležnikov v procesu, poskusimo čim hitreje nasloviti in razrešiti.

Zaključek

V prispevku sem pripravila pregled znanstvene literature s področja duševnega zdravja in duševnih težav v vzgojno-izobraževalnem prostoru ter dognanja dopolnila z nekaj praktičnimi nasveti strokovnjakov, ki lahko vzgojno-izobraževalnim ustanovam ter različnim deležnikom, ki so del vzgojno-izobraževalnih programov, pomagajo pri razumevanju pomena nagovarjanja problematike, jih usmerjajo k višanju ravni pismenosti na področju duševnega zdravja ter spodbujajo k implementaciji različnih praks v svojem (delovnem) okolju, ki podpirajo duševno zdravje.

Tako kot v drugih organizacijskih okoljih imajo tudi v vzgoji in izobraževanju velik pomen vodilni in strokovni delavci, ki s svojimi prepričanji ter (so) ustvarjanjem kulture celotne ustanove močno vplivajo na implementacijo potrebnih aktivnosti za promocijo duševnega zdravja, preventivo in obvladovanje duševnih težav. Glede na izmenjane izkušnje in informacije ravnateljev / vodilnih delavcev na spletnem posvetu leta 2021 se ti dobro zavedajo problematike in pozivajo odločevalce, naj k njenemu reševanju pristopijo kar se da celostno ter začnejo uvajati učinkovite preventivne programe na nacionalni in lokalni ravni, obenem pa omogočijo kadrovske standarde za zaposlovanje kadrov, ki so ključni pri aktivni pomoči in podpori vseh vključenih (Mira, 2021). Vendar je kljub določeni ravni zavedanja problematike pomembno, da v prvi vrsti nagovorimo vsebinsko in praktično pismenost ravnateljev / vodilnih delavcev na omenjenem področju, saj lahko le tako dosežemo, da bodo učinkovito poskrbeli za svoje duševno zdravje ter zatem prispevali tudi k spodbujanju duševnega zdravja vseh vključenih v vzgojno-izobraževalni proces.

Ključne teme, ki bi jih bilo treba v vzgojno-izobraževalnem okolju obravnavati prednostno, so zato pismenost na področju duševnega zdravja pri učencih (in njihovih starših), učiteljih in ravnateljih, manjšanje stigme ter oblikovanje podpornega okolja, v katerem je prakse in aktivnosti za krepitev duševnega zdravja mogoče učinkovito implementirati. Ob tem pa še vedno ostaja nekaj dilem in vprašanj, ki jih je treba osvetliti ter poiskati ustrezne rešitve; gre namreč za precej široko področje, h kateremu je treba pristopiti kar se da premišljeno, sistemsko in celostno.

Viri in literatura

- Androjna, M. (2022). *Odnos odgovornih za ravnanje z ljudmi do duševnega zdravja in duševnih težav ter s tem povezano ravnanje z zaposlenimi v delovnih organizacijah* [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=143928>
- Beausaert, S., Froehlich, D. E., Riley, P., in Gallant, A. (2023). What about school principals' well-being? The role of social capital. *Educational Management Administration & Leadership*, 51(2), 405–421.
- Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., in Schnohr, C. (2021). A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the, 2022*.
- Dadaczynski, K., Kotarski, C., Rathmann, K., in Okan, O. (2022). Health literacy and mental health of school principals. Results from a German cross-sectional survey. *Health Education*, 122(3), 350–363.
- Dadaczynski, K., Paulus, P., in Horstmann, D. (2020). The predictive value of individual and work-related resources for the health and work satisfaction of German school principals. *Health Education Journal*, 79(2), 225–236.
- Darmody, M., in Smyth, E. (2016). Primary school principals' job satisfaction and occupational stress. *International Journal of Educational Management*, 30(1), 115–128.
- de Buhr, E., Ewers, M., in Tannen, A. (2020). Potentials of school nursing for strengthening the health literacy of children, parents and teachers. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2577.
- Dumont, H., Istance, D., in Benavides, F. (ur.). (2013). *O naravi učenja. Uporaba raziskav za navdih prakse*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Fleary, S. A., Joseph, P., in Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of adolescence*, 62, 116–127.
- Fullan, M. (2008). What the best leaders do to help their organizations survive and thrive. *The Six Secrets of Change*, 1–9.
- Fullan, M. (2016). *The new meaning of educational change*. Routledge.
- Gore, F. M., Bloem, P. J., Patton, G. C., Ferguson, J., Joseph, V., Coffey, C. ... in Mathers, C. D. (2011). Global burden of disease in young people aged 10–24 years: a systematic analysis. *The Lancet*, 377(9783), 2093–2102.
- Granziera, H., in Perera, H. N. (2019). Relations among teachers' self-efficacy beliefs, engagement, and work satisfaction: A social cognitive view. *Contemporary Educational Psychology*, 58, 75–84.
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K. ... in Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of affective disorders*, 242, 180–187.
- Harris, A. (2020). COVID-19–school leadership in crisis?. *Journal of professional capital and community*, 5(3/4), 321–326.

- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401.
- Jorm, A. F. (2015). Why we need the concept of »mental health literacy«. *Health communication*, 30(12), 1166–1168.
- Kelloway, E. K. (2017). Mental health in the workplace: Towards evidence-based practice. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(1), 1.
- Kent, K., Goetzel, R. Z., Roemer, E. C., Prasad, A., in Freundlich, N. (2016). Promoting healthy workplaces by building cultures of health and applying strategic communications. *Journal of occupational and environmental medicine*, 58(2), 114–122.
- Kim, L. E., Oxley, L., in Asbury, K. (2022). »My brain feels like a browser with 100 tabs open«: A longitudinal study of teachers' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Educational Psychology*, 92(1), 299–318.
- Kitchener, B. A., in Jorm, A. F. (2006). Mental health first aid training: review of evaluation studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 6–8.
- Klanšček, H. J., Roškar, S., Vinko, M., Juričič, N. K., Hočevár-Grom, A., Bajt, M. ... in Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://niz.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf
- Kranjc, T. (ur.). (2019). *Varno in spodbudno učno okolje*. Šola za ravnatelje. <https://solazaravnatelje.si/ISBN/978-961-6989-31-2.pdf>
- Kutcher, S., in Wei, Y. (2020). School mental health: a necessary component of youth mental health policy and plans. *World Psychiatry*, 19(2), 174.
- Kutcher, S., Wei, Y., in Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158.
- Kyriacou, C. (2000). *Stress-busting for teachers*. Nelson Thornes.
- Lazuras, L. (2006). Occupational stress, negative affectivity and physical health in special and general education teachers in Greece. *British Journal of Special Education*, 33(4), 204–209.
- Mahfouz, J. (2020). Principals and stress: Few coping strategies for abundant stressors. *Educational Management Administration & Leadership*, 48(3), 440–458.
- Mann, S. (2010). Creating Healthy Organizations: How Vibrant Workplaces Inspire Employees to Achieve Sustainable Success. *Leadership & Organization Development Journal*, 31(8), 762–763.
- Marinucci, A., Grové, C., in Allen, K.-A. (2023). A scoping review and analysis of mental health literacy interventions for children and youth. *School Psychology Review*, 52(2), 144–158. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1080/2372966X.2021.2018918>
- Marsh, H. W., Dicke, T., Riley, P., Parker, P. D., Guo, J., Basarkod, G., in Martin, A. J. (2023). School principals' mental health and well-being under threat: A longitudinal analysis of workplace demands, resources, burnout, and well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(3), 999–1027.

- Mueser, K. T., Corrigan, P. W., Hilton, D. W., Tanzman, B., Schaub, A., Gingerich, S., ... in Herz, M. I. (2002). Illness management and recovery: a review of the research. *Psychiatric services*, 53(10), 1272–1284.
- NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje (27. 6. 2018). *Psihološka prva pomoč*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/psiholoska-prva-pomoc/>
- OECD (2015). *Fit mind, fit job: from evidence to practice in mental health and work*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264228283-en>
- OECD (2017). *PISA 2015 results: Students' well-being (Volume III)*. OECD Publishing Paris. <https://www.oecd.org/pisa/Well-being-Infographics.pdf>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., in Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: a rapid systematic review with meta-analysis. *Brain sciences*, 11(9), 1172.
- Poirel, E., in Yvon, F. (2014). School principals' emotional coping process. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation*, 37(3), 1–23.
- Program MIRA. (2021). *Posvet z ravnateljji: Za zdravo prihodnost! – Ker nam ni vseeno*. Posvet Programa MIRA, nacionalni program duševnega zdravja. <https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/dogodki/2021/08/posvet-z-ravnateljji-vzgojno-izobrazevalnih-zavodov/>
- Prokopchuk, J. (2016). Unpacking the impact of school culture: A principal's role in creating and sustaining the culture of a school. *SELU Research Review Journal*, 1(2), 73–82.
- Ratnayake, P., in Hyde, C. (2019). Mental health literacy, help-seeking behaviour and wellbeing in young people: implications for practice. *The Educational and Developmental Psychologist*, 36(1), 16–21.
- Ravens-Sieberer, U., Wille, N., Erhart, M., Bettge, S., Wittchen, H. U., Rothenberger, A. ... in Döpfner, M. (2008). Prevalence of mental health problems among children in Germany: Results of the BELLA study within the National Health Interview and Examination Study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 17(1), 22–33.
- Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (ReNPDZ18–28) (2018). *Uradni list RS*, št. 24/18. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120>
- Robinson, L. E., Valido, A., Drescher, A., Woolweaver, A. B., Espelage, D. L., LoMurray, S. ... in Dailey, M. M. (2023). Teachers, stress, and the COVID-19 pandemic: A qualitative analysis. *School mental health*, 15(1), 78–89.
- Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership* (Vol. 2). John Wiley & Sons.
- Tekavc, J., in Vončina, T. (2023). Vključevanje staršev v vzgojno-izobraževalni proces kot potencialni dejavnik učiteljevega doživljanja stresa pri delu. *Journal of Elementary Education*, 16(3), 339–355.

- van der Merwe, H., in Parsotam, A. (2012). School principal stressors and a stress alleviation strategy based on controlled breathing. *Journal of Asian and African Studies*, 47(6), 666–678.
- Weare, K., in Gray, G. (2010). *Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol: Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi*. University of Southampton, Health Education Unit. https://nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/izboljsanje_dusevnega_zdravja_zdrave_sole.pdf
- Weare, K., in Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?. *Health promotion international*, 26(suppl_1), i29–i69.
- Wells, C. M. (2013). Principals responding to constant pressure: Finding a source of stress management. *NASSP Bulletin*, 97(4), 335–349.
- White, J. (2020). Supporting teachers' mental health and wellbeing: Evidence review. *NHS Health: Edinburgh, Scotland*.
- Winkelman, T. N., Caldwell, M. T., Bertram, B., in Davis, M. M. (2016). Promoting health literacy for children and adolescents. *Pediatrics*, 138(6).
- World Health Organization (17. 6. 2022). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wu, A., Roemer, E. C., Kent, K. B., Ballard, D. W., in Goetzel, R. Z. (2021). Organizational best practices supporting mental health in the workplace. *Journal of occupational and environmental medicine*, 63(12), e925.