

Psychológia a patopsychológia
dieťaťa, 58, 2024, č. 1-2, s. 17–29.

ŠKOLSKÉ INTERVENCIE NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL: SKÚSENOSTI ŠKOLSKÝCH PSYCHOLOGIČIEK A PSYCHOLÓGOV¹

LENKA SOKOLOVÁ – DAGMAR MAJERECHOVÁ –
NIKOLETA MADUNICKÁ

*Ústav aplikovanej psychológie, Fakulta sociálnych a ekonomických vied
Univerzity Komenského v Bratislave*

SCHOOL INTERVENTIONS TO SUPPORT ELEMENTARY SCHOOL PUPILS' MENTAL HEALTH: EXPERIENCES OF SCHOOL PSYCHOLOGISTS

Abstract: Domestic and foreign research studies indicate a worsening trend in well-being and mental health of children and adolescents. International organizations emphasize the need to address this issue in the school environment, either at the level of education and prevention, or at the level of providing professional services and psychological interventions. The authors conducted individual semi-structured interviews with eighteen school psychologists in elementary schools with the aim of finding out what interventions they provide to support well-being and mental health in schools. The responses were processed using the inductive qualitative content analysis. They identified three main categories and seven subcategories of activities that the participants mentioned as interventions: individual counselling and consultations for students, individual consultations for parents and teachers, relaxation techniques and sensory stimulation, comprehensive preventive/intervention programs, group educational and counselling activities, group experiential and communication activities and school-wide activities and campaigns. Interventions focused mainly on working with individuals and class groups. Indirect interventions aimed at parents and teachers, as well as community-wide, school-wide approaches, were less frequent.

Keywords: school psychologist, mental health, well-being, intervention activities

¹ Štúdiá bola podporená grantmi APVV-22_0078 Duševné zdravie u dospelých v kontexte súčasných spoločenských výziev a UK/1056/2024 Well-being žiakov/čok so špeciálnymi vzdelávacími potrebami.

Prišlo 7.10.2024. L. S., FSEV, Mlynské luhy 4, 821 05 Bratislava.

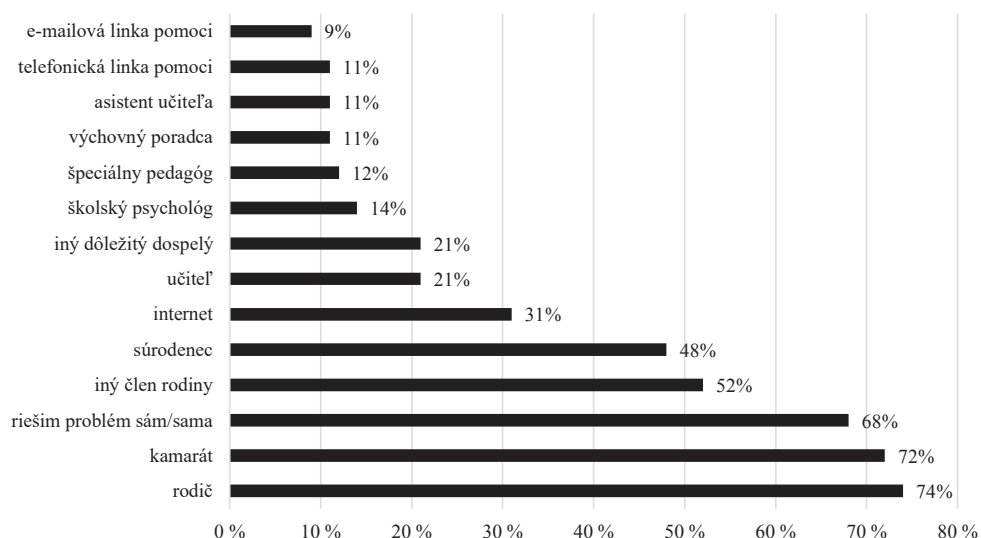
E-mail: lenka.sokolova@fses.uniba.sk

DOI: 10.4149/ppd_202402

Otázky duševného zdravia a duševnej pohody (well-being) detí a dospievajúcich sú v súčasnosti často diskutovanou témou v odborných aj laických kruhoch. Výskumy z viacerých krajín poukazujú na zhoršenie duševnej pohody školákov a školáčok vo viacerých oblastiach, pričom sa spájajú predovšetkým s negatívnym dopadom pandémie ochorenia COVID-19 a ďalšími spoločenskými výzvami, ktorým mladá generácia čelí (Asbury et al., 2021; Fazel, 2015). Zo zistení slovenskej štúdie HBSC (Health-related Behavior of School-aged Children), ktorá bola realizovaná v roku 2022 na reprezentatívnej vzorke detí vo veku 11 – 15 rokov (Madarasová Gecková, Husárová a kol.) vyplýva, že medzi rokmi 2018 a 2022 došlo k štatisticky významnému nárastu subjektívne vnímaných problémov v oblasti emócií, koncentrácie a správania, vo výraznejšej miere u dievčat ako u chlapcov. Dievčatá, najmä tie staršie, uvádzali tiež nižšiu mieru subjektívnej pohody a vyššiu mieru úzkosti. Subjektívnu pohodu sme v štúdi HBSC hodnotili dotazníkom WHO-5 (*WHO-5 Well-being Index*), ktorý pozostáva z piatich tvrdení mapujúcich pozitívnu náladu, vitalitu a všeobecné záujmy v uplynulých dvoch týždňoch. Hraničné skóre poukazuje na možné riziko depresie. Túto hraničnú úroveň dosiahlo 6 % až 8 % chlapcov, 10 % 11-ročných dievčat a približne pätina 13-ročných a 15-ročných dievčat. Na zisťovanie miery úzkosti sme použili dotazník GAD-7 (*Generalised Anxiety Disorder 7*), ktorý pozostáva zo siedmich tvrdení mapujúcich symptómy úzkosti v uplynulých dvoch týždňoch. Mierne až silné úzkosti uvádzalo približne 10% 13-ročných a 15-ročných chlapcov. V prípade dievčat bol výskyt miernych až silných úzkostí vyšší, uvádzala ich približne tretina 13-ročných a 15-ročných dievčat (Dankulincová, 2023), pričom zhoršovanie psychickej pohody sa spája so stúpajúcim vekom detí a dospievajúcich (tamže; Valihorová, 2020). Rastúci výskyt ťažkostí v oblasti duševnej pohody a duševného zdravia školopovinných detí si vyžaduje reflektovať tento trend aj na úrovni podporných služieb priamo v školskom prostredí.

Podľa údajov v štatistickej ročenke Centra vedecko-technických informácií Slovenskej republiky pôsobilo v školskom roku 2023/24 v 2060 základných školách na Slovensku 523 školských psychológov a psychologičiek. Z deväťdesiatich štyroch škôl, ktoré sa v školskom roku 2021/22 zapojili do výskumu v rámci medzinárodnej štúdie HBSC, zamestnávalo školského psychológa alebo psychologičku tridsať šesť škôl (38 %). Deti vo výskume uvádzali, že sa v prípade rôznych ťažkostí obracajú najmä na rodinu a priateľov. Na školského psychológa by sa v prípade ťažkostí obrátilo 14 % opýtaných (obr. 1). Podľa stanoviska Výboru pre psychológiu vo vzdelávaní Európskej federácie psychologických asociácií (EFPA) práve psychológovia vo vzdelávaní zohrávajú rozhodujúcu úlohu pri podpore duševného zdravia detí (Haas, 2013; Meeting..., 2024). Podobne aj A. L. Sullivan s kolektívom (2021) vnímajú pôsobenie školských psychológov ako jeden z kľúčových nástrojov zmierňovania dôsledkov pandémie ochorenia COVID-19, ale dlhodobejšie aj podpory duševného zdravia (Gajdošová, 2017) a rovnosti vo vzdelávaní (Spratt, 2017). Európska komisia zdôrazňuje potrebu

formulovať odporúčania a usmernenia založené na dôkazoch s cieľom riešiť problémy v oblasti duševnej pohody a duševného zdravia detí a dospelých, ale aj učiteľov. U mládeže evidujeme pokles psychickej pohody a duševného zdravia spojený často aj so zhoršením školských výsledkov. Vyučujúci zasa nemajú dostatok primeraných zdrojov, odbornej prípravy a podpory, čo môže ovplyvňovať ich duševnú pohodu, ale aj pracovnú spokojnosť a atraktivnosť povolania, a tak viesť k nedostatku učiteľov (Wellbeing..., 2024a,b). V nadväznosti na túto požiadavku Európska komisia vypracovala odporúčania, ktoré sa týkajú najmä systémového, komunitného a celoškolského prístupu v oblasti podpory duševnej pohody a duševného zdravia. Dominuje im najmä dôraz na prevenciu: budovanie kompetencií prostredníctvom sociálneho a emočného učenia, zabezpečenie fyzických aktivít a výživy, zabezpečenie rovnosti, udržateľné zvyšovanie odborných kapacít v školách, vrátane posilnenia profesijného rozvoja učiteľov (tamže). Táto potreba sa premieta nielen do zmien vo vnímaní úlohy školskej psychológie (Gajdošová, 2017), ale aj do národných a nadnárodných politík. Na Slovensku bola v roku 2021 zriadená Rada vlády SR pre duševné zdravie ako stály poradný orgán vlády v oblasti ochrany a podpory duševného zdravia.



Obr. 1. Vyhľadávanie pomoci: Na koho sa môžu školáci a školáčky obrátiť v prípade ťažkostí (Madarasová Gecková, Husárová a kol., 2023)

S ohľadom na vyššie uvedené zistenia a odporúčania nás zaujíma, aké intervencie poskytujú školskí psychológovia a školské psychologičky na podporu duševného zdravia a duševnej pohody detí v slovenských školách. Intervencie tu chápeme ako ciele stratégie zmeny (Fraser a Galinsky, 2010). Vychádzame z predpokladu, že

skorá identifikácia rizikových aj facilitujúcich činiteľov v oblasti duševného zdravia a nadväzujúca intervencia môže prispieť k stabilizácii stavu a zlepšeniu prípadných ťažkostí (Kieling et al., 2011). Intervencie na podporu duševného zdravia môžu byť poskytované všeobecnej žiadkej populácii, alebo sa cielene zameriavať na zraniteľné a rizikové skupiny (Anthony, McLean, 2015; Weare, 2010). Uvedomujeme si pritom možný presah medzi preventívnou a intervenčnou činnosťou v školskej psychológii. Kým preventívne aktivity sú spravidla dlhodobo plánované s cieľom predchádzať ťažkostiam v rôznych oblastiach (Lemešová, 2017) vrátane duševného zdravia, intervencie obvykle flexibilnejšie reagujú na výskyt aktuálnych ťažkostí v školskom prostredí (Antalová et al., 2022). Intervencia je teda druh špeciálnej podpory detí a dospelujúcich (Vojtová, 2013), u ktorých boli identifikované rizikové činitele, alebo sa už vyskytujú ťažkosti v oblasti duševnej pohody a duševného zdravia. Priame intervencie sú určené pre žiakov a žiačky a zahŕňajú napríklad stimulačné, reedukačné a nácvikové programy, poradenskú a psychoterapeutickú starostlivosť, nácvik spôsobov komunikácie alebo riešenia konfliktov, rozvoj sociálnych zručností a pod. (Vojtová, n. d.). Nepriame intervencie predstavujú postupy zamerané na optimalizáciu zdravého vývinu a podpory duševného zdravia detí a dospelujúcich, avšak psychológ s nimi nepracuje priamo, ale prostredníctvom iných osôb, najčastejšie rodičov a učiteľov. Priame aj nepriame intervencie môžu byť v školách poskytované individuálne (jednotlivcom), skupinovo (učiteľskému zboru, školským triedam alebo cielene vybraným skupinám žiakov a žiačok), alebo na úrovni celej školskej komunity. Cieľom nášho výskumu je zistiť, aké intervenčné činnosti na podporu duševnej pohody a duševného zdravia realizujú v slovenských školách školskí psychológovia a psychologičky.

Metóda

V štúdií prezentujeme zistenia z kvalitatívneho výskumu, ktorý sme realizovali metódou individuálnych pološtruktúrovaných rozhovorov v rámci rozsiahlejšieho výskumného projektu.

Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku tvorilo osemnásť osôb – šesťnásť školských psychologičiek a dvaja školskí psychológovia s dĺžkou praxe minimálne 1,5 roka a maximálne 10 rokov. Aktuálne pôsobili na osemnástich základných školách vo všetkých krajoch Slovenska.

Procedúra

Účastníčky a účastníkov výskumu sme oslovovali na základe údajov Centra vedecko-technických informácií SR (www.cvtisr.sk) priamo cez kontakty na stránkach

škôl. Pozvánka na zapojenie sa do výskumu bola zdieľaná aj prostredníctvom vedenia škôl. Osoby, ktoré súhlasili s účasťou vo výskume, boli oslovené s bližšími informáciami a podpísali informovaný súhlas. Rozhovory, ktoré viedli autorky štúdie, prebiehali osobne alebo online podľa preferencie participantov. Následne boli prepísané a anonymizované. Pre potreby tejto štúdie sme analyzovali len časti interview, ktoré sa týkali používaných intervencií. Štúdia bola schválená Etickou komisiou Fakulty sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave pod číslom 216-9/2023. Výskum sme realizovali v súlade s platným Etickým kódexom FSEV UK, Helsinskou deklaráciou Svetovej lekárskej asociácie z r. 1964 a Európskym kódexom etiky a integrity výskumu z r. 2017.

Analýza dát

Pre potreby tejto štúdie sme použili kvalitatívnu induktívnu obsahovú analýzu. Obsahová analýza je prístup vhodný pre rôzne typy výpovedí (Bengtsson, 2016), napríklad ucelených pasáží interview, písomných reflexií alebo otvorených otázok v dotazníku (Donath et al., 2011). Použili sme kvalitatívny prístup, pri ktorom sa výskyt kategórií a subkategórií nekvantifikuje, každá kategória sa opisuje a namiesto frekvencie sa analýza sústreďuje na obsah a význam každej kategórie. Induktívna analýza nám umožnila uplatniť prístup založený na dátach, t. j. extrahovať kategórie z údajov bez predchádzajúceho teoretického rámca.

Výsledky

Z prvého kroku čítania, oboznamovania sa s dátami a primárneho kódovania dát vyplýva, že školskí psychológovia a školské psychologičky vnímajú intervencie rozdielne, neponímajú ich vždy ako plánovaný, ucelený a merateľný zásah, ktorý má viesť k zmene prežívania, správania a celkovej pohody jednotlivca. Preto sme do kódovania nezaradili príliš všeobecné vyjadrenia, ktoré neopisovali dostatočne detailne intervenciu, jej presný názov, alebo teoretické východisko (napríklad „hry a aktivity zamerané na nadviazanie kontaktu“). Rovnako, najmä pri skupinových intervenciách, vnímali participant a participantky presah medzi intervenciou a prevenciou, kde nebolo vždy jednoznačne možné ich od seba plne odlíšiť. Taktiež sme sa stretli s tým, že rovnaké intervencie niektoré osoby používali v individuálnej práci s detskou klientelou, iné ich zaradili do skupinových intervencií.

Na základe obsahovej analýzy opisovaných intervenčných činností sme napokon identifikovali tri hlavné kategórie zamerané na individuálne, skupinové a komunitné resp. celoškolské intervencie (tabuľka 1). V prvej kategórii (*individuálne intervencie*) sme opísali tri subkategórie intervenčných činností: priame individuálne po-

radensko-terapeutické intervencie pre žiakov (napr. poradenské rozhovory, práca s terapeutickými kartami, arteterapeutické techniky a pod.), nepriame intervencie v podobe konzultácií a poradenstva pre rodičov a učiteľov, a individuálny nácvik relaxačných a stimulačných techník (napr. dychové cvičenia, riadená imaginácia, techniky všímvosti a pod.).

Väčšina participujúcich uviedla, že sa venuje individuálnym aj skupinovým intervenciám, často aj rovnocenne z hľadiska času, prípadne sa obe formy intervencií prelínajú. Príklady výpovedí:

„Ja mám pocit, že niekedy je to aj obdobie, že niekedy, niektorý mesiac viac pracujem skupinovo, niekedy viac individuálnejšie. Že tie skupiny musia ísť do pozadia, lebo tie individuálne prípady, tí žiaci to potrebujú. Takže to neviem povedať, že čo viac. Ja si myslím, že tak pol na pol.“

„A keď sú vlastne tí žiaci, s ktorými ja pracujem, že chodia pravidelne, tak sa ich pravidelne na to pýtam, na tých stretnutiach, ako sa majú v triede, či im niekto ubližuje, cez nejaké otázky, alebo cez škálovanie, že ako sa majú v triede, čo sa tam deje... Alebo potom, keď tam máme skupinové intervencie alebo tie ranné kruhy, tak na to sa dosť pýtame, či sa cítia bezpečne a tieto veci.“

T a b u ľ k a 1

Kategórie intervenčných činností na podporu duševného zdravia

Kategórie	Subkategórie	Intervenčné činnosti
Individuálne intervencie	Individuálne poradensko-terapeutické intervencie a konzultácie pre žiakov	Poradenský rozhovor Práca s terapeutickými a emočnými kartami Práca s príbehmi (storytelling) Techniky kognitívno-behaviorálnej terapie Techniky pozitívnej psychológie (silné stránky, sebaobraz) Techniky zvládania stresu Arteterapeutické techniky
	Individuálne konzultácie pre rodičov a učiteľov	Poradenský/konzultačný rozhovor
	Relaxačné techniky a zmyslová stimulácia	Jacobsonova progresívna relaxácia Imaginatívne a vizualizačné techniky Dychové cvičenia Techniky všímvosti, mindfulness (BodyScan) Abreaktívne aktivity Stimulácia snoezelen Relaxačné rozprávky (Rozprávky z mesačnej hojdačky) Hry a cvičenia na zlepšenie sústredenia Kotviace techniky (napr. 5-4-3-2-1)

Kategórie	Subkategórie	Intervenčné činnosti
Skupinové intervencie	Komplexné preventívne/ intervenčné programy	Zippyho kamaráti Kamaráti jabĺčka Emocionálny kompas Cesta k emocionálnej zrelosti Druhý krok Program SPARK Program STRONG Program RESQL
	Skupinové edukačno-poradenské aktivity	Besedy, prednášky a skupinové poradenstvo na témy: Šikanovanie Protidrogová prevencia Prevencia požívania alkoholu Poruchy príjmu potravy Zvládanie stresu Tolerancia a inklúzia Duševné zdravie Sexuálna a vzťahová výchova
	Skupinové zážitkové a komunikačné aktivity (osobnostný a sociálny rozvoj)	Ranné a komunitné kruhy Nácvik riešenia problémov a konfliktov Adaptačné programy (napr. pri prechode na 2. stupeň) Práca s emóciami (emočné a sociálne učenie) Rozvoj komunikačných zručností Zlepšenie kohézie a klímy triedy (teambuilding) Expresívne aktivity (kreatívne písanie, tvorivé úlohy) Práca s príbehmi (storytelling, Živá knižnica EDUMA) Techniky zvládania stresu
Komunitné intervencie	Celoškolské aktivity a kampane	Tematické dni a výzvy (napr. Deň duševného zdravia, Ponožková výzva, Suchý február) Aplikácia RESQL (Schránka dôvery pre školy) Relaxačné zóny v priestore školy

V kategórii *skupinových intervencií* sme identifikovali taktiež tri subkategórie: komplexné preventívne resp. intervenčné programy (spravidla išlo o dlhodobé programy, ktoré pozostávali z viacerých stretnutí so skupinou podľa vopred stanoveného plánu a scenára, napríklad Zippyho kamaráti alebo Cesta k emocionálnej zrelosti), skupinové edukačno-poradenské aktivity (obvykle jednorazové alebo krátkodobé prednášky, besedy alebo skupinové poradenstvo na rôzne témy z oblasti duševného zdravia) a skupinové zážitkové a komunikačné aktivity (krátkodobé alebo dlhodobé aktivity zamerané najmä na osobnostný a sociálny rozvoj, napríklad ranné alebo komunitné kruhy, aktivity sociálneho a emočného učenia, adaptačné kurzy, triedne teambuildingy a pod.). Príklady výpovedí:

„V druhom ročníku robím Zippyho kamarátov, máme tu tri druhé ročníky, hej, tri druhácke triedy, takže tam robím na týždennej báze tých Zippyho kamarátov a u štvrtákov robím na týždennej báze Kamarátov jabĺčka. A to je pokračovanie. (...) Na tom prvom stupni, si myslím, že je úplné kľúčové, aby deti aspoň v jednom z ročníkov prvého stupňa prešli nejakým takýmto programom. Lebo to doslova v nich rozvíja emocionálnu inteligenciu a buduje sociálne kompetencie, lebo tam sa učíme proste požiadať o pomoc, vyriešiť konflikt s kamarátom, pomenovať svoje emócie, keď sa cítim zle, vedieť, čo mám urobiť.“

„Chodím aj do tried robiť tie ranné komunikačné kruhy. Robím teraz v troch triedach. A v niektorých triedach, myslím, že asi v troch teraz súčasne, mám raz za dva týždne, niekedy raz za týždeň. To závisí od programu triedy, skupinovú intervenciu, zameranú na zlepšenie klímy.“

Poslednú, najmenej zastúpenú kategóriu tvorili komunitné, celoškolské aktivity, ktorých cieľom bolo najmä zvyšovať povedomie a destigmatizovať vybrané témy duševného zdravia (napr. formou tematických dní a výziev). V dvoch prípadoch participantky uviedli aj používanie mobilnej aplikácie – schránky dôvery a budovania relaxačných priestorov, kde sa môžu deti uvoľniť, oddýchnuť si a venovať sa voľnočasovým aktivitám. Príklady výpovedí:

„Je to časť chodby vyčlenená, kde sú tie ... na zemi, sú tam na sedenie tie tulivaky, sú tam nejaké umelé kvety, a sú tam kalčeta. A potom na jednej chodbe, kde sú čisto len tie stoly pingpongové 4 vedľa seba a tam vlastne sa čisto len hrá na tej chodbe pingpong a sú tam rozdelení podľa tried a sú tam nastavené nejaké pravidla, že ako sa majú striedať.“

„A ešte ma napadla intervencia, čo som robila vo februári, lebo bol suchý február a my sme sa minulý rok zapojili, že sme robili výkresy na nejakú tému a sme to posielali...“

Niektoré školské psychologičky uvádzali, že individuálne intervencie realizujú častejšie, pretože sú ciele na konkrétne ťažkosti daného dieťaťa. Taktiež ich niektoré vnímali ako efektívnejšie v porovnaní so skupinovými alebo celoškolskými prístupmi.

Diskusia

Cieľom nášho výskumu boli zistiť, aké intervenčné činnosti na podporu duševnej pohody a duševného zdravia realizujú v slovenských základných školách školskí psychológovia a školské psychologičky. Na základe individuálnych rozhovorov s osemnástimi osobami, ktoré pôsobili na pozícii školský psychológ v osemnástich základných školách v rôznych regiónoch Slovenska sme identifikovali tri hlavné kategórie a sedem subkategórií intervenčných činností. Z analýzy vyplýva, že tento

typ intervencií pravidelne poskytujú, zameriavajú sa pri tom predovšetkým na individuálne intervencie pre žiakov a žiačky a skupinové intervencie pre triedne kolektívy. Nepriame a celoškolské, komunitné prístupy spomínali účastníci a účastníčky výskumu zriedkavo.

Téma duševného zdravia je veľmi široká, rovnako ako spektrum ťažkostí, s ktorými sa školskí psychológovia a školské psychologičky vo svojej praxi stretávajú. Preto sú mnohé poskytované intervencie navrhované cielene pre potreby konkrétneho dieťaťa. Na to poukazovali aj naše participantky, ktoré častejšie volili individuálne intervencie v porovnaní so skupinovými. Napriek tomu viaceré výskumné zistenia poukazujú na skutočnosť, že skupinové školské intervencie v oblasti duševného zdravia majú pozitívny účinok u detí a dospievajúcich, konkrétne pozitívne vplyvajú na zníženie výskytu rušivého správania a afektívnych symptómov, spolu so zvýšením sociálnych zručností, ako aj celkovým zlepšením psychickej pohody (García-Carrión et al., 2019). Ako problematický sa však často javí dlhodobý efekt týchto intervencií (Anthony, McLean, 2015; Tejada-Gallardo, 2020), ktorý je náročné v školskom prostredí systematicky sledovať. Participantky a participantky v našom výskume neuvádzali konkrétne príklady systematického overovania účinnosti intervencií, ktoré používajú. Na základe subjektívneho zhodnotenia však niektorí uvádzali, že individuálnu intervenčnú činnosť vnímajú ako účinnejšiu v porovnaní so skupinovou.

Hoci sa s ohľadom na počty školských psychológov a psychologičiek v školách javí poskytovanie psychologických služieb priamo v školskom prostredí ako poddimenzované, škála intervenčných činností, ktoré nám opísali naši participantky a participantky, je pomerne široká. Podpora duševného zdravia patrí ku kľúčovým aspektom podpory zdravia všeobecne (Sturgeon, 2006). Viaceré štúdie poukazujú na potrebu propagovať a otvárať témy podpory duševného zdravia a duševnej pohody detí a dospievajúcich v školách (Lambie et al., 2019; Vranda, 2015; Weare, 2010; Weare, Nind, 2011), čo môže prispievať k celkovej gramotnosti v oblasti duševného zdravia školákov a školáčok (Jorm, 2012; Sokolová, 2024; Whitley et al., 2013). Široký záber intervenčných aj preventívnych činností, ktoré uvádzajú školskí psychológovia a školské psychologičky v našom výskume, nasvedčuje tomu, že téma je v našich školách diskutovaná a riešená, zistenia však reflektujú len výber škôl, kde školskí psychológovia a školské psychologičky pôsobia. Preto nemôžeme tieto zistenia vzťahovať na všetky základné školy na Slovensku, nakoľko tých, kde psychologické služby dostupné nie sú, je väčšina.

Popri deťoch a dospievajúcich sú významnou zraniteľnou skupinou v oblasti duševného zdravia a duševnej pohody aj učitelia a učiteľky (Wellbeing..., 2024a,b). Poradenstvo a konzultácie pre túto cieľovú skupinu boli zmieňované v našom výskumnom súbore len ojedinele. Podpora duševného zdravia a gramotnosti v oblasti duševného zdravia v učiteľskom zbore je pritom jedným z dôležitých predpokladov podpory duševnej pohody detí a celej školy (Whitley et al., 2013). Rovnako menšie

zastúpenie mali intervenčné činnosti cielené na celú školskú komunitu. Práve celoškolský prístup v oblasti podpory duševného zdravia patrí k odporúčaným postupom (Wellbeing..., 2024a,b; Hoare et al., 2017; Simões et al., 2021).

Tieto zistenia prinášajú vhlád do problematiky intervenčnej činnosti školských psychológov a psychologičiek na Slovensku, neašpirujú však na vyčerpávajúci prehľad témy podpory duševného zdravia a duševnej pohody v školách. K limitom nášho výskumu patrí aj skutočnosť, že sme v tejto štúdii cielené neanalyzovali, s akými ťažkosťami v oblasti duševného zdravia školské psychologičky a psychológovia najčastejšie pracujú, ani ako často jednotlivé intervencie realizujú. Napriek tomu predpokladáme, že prehľad intervencií, ktoré v štúdii ponúkame, môže byť inšpiráciou pre prax a celoživotné vzdelávanie školských psychológov a psychologičiek, rovnako ako podnetom pre ďalší výskum, ktorý by ponúkal aj zistenia o účinnosti poskytovaných intervencií, keďže tých je v slovenskom kontexte stále relatívne málo (napr. Micháliková a Gajdošová, 2020).

Záver

Viacere medzinárodné organizácie vrátane Svetovej zdravotníckej organizácie (Mental health, 2022), Európskej federácie psychologických asociácií (Meetig..., 2024), alebo Európskej komisie (Wellbeing..., 2024a,b) vyzývajú na začlenenie podpory duševného zdravia do školského života ako reakcie na pandémie ochorenia COVID-19 a ďalšie spoločenské výzvy, ktorým čelí generácia detí a dospelých. Z našich zistení vyplýva, že v školách, kde pôsobia školské psychologičky a psychológovia, sú poskytované intervencie zamerané na podporu duševného zdravia a duševnej pohody. Tieto sa zameriavajú najmä na prácu s jednotlivcami a triednymi skupinami. Menej frekventované sú nepriame intervencie zamerané na rodičov a učiteľov a komunitné, celoškolské prístupy.

LITERATÚRA

- ANTALOVÁ, A. – PAPP, E. – VERNARCOVÁ, J. 2022. Manuál začínajúceho školského psychológa. 4. upravené vydanie [online]. Bratislava: Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. [cit. 22.6.2024]. Dostupné na: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/08/Manual-zacinajuceho-skolskeho-psychologa-v4.pdf>
- ANTHONY, H. – MCLEAN, L. A. 2015. Promoting mental health at school: Short-term effectiveness of a popular school-based resiliency programme. *Advances in School Mental Health Promotion*, vol. 8, no. 4, p. 199-215. DOI: 10.1080/1754730x.2015.1065188
- ASBURY, K. – FX, L. – DENİZ, E. – CODE, A. – TOSEEB, U. 2021. How is COVID-19 affecting the mental health of children with special educational needs and disabilities and their families? *Journal of Autism and Developmental Disorders*, vol. 51, no. 5, p. 1772-1780. DOI: 10.1007/s10803-020-04577-2

- BENGTSSON, M. 2016. How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, vol. 2, p. 8-14. DOI: 10.1016/j.npls.2016.01.001
- DANKULINCOVÁ, Z. 2023. Duševné zdravie. In: MADARASOVÁ GECKOVÁ, A. – HUSÁROVÁ, D. a kol. 2023. Sociálne determinanty zdravia školákov. HBSC – Slovensko – 2021/2022. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, s. 99-116. ISBN: 978-80-574-0213-8.
- DONATH, C. – WINKLER, A. – GRAESSEL, E. – LUTTENBERGER, K. 2011. Day care for dementia patients from a family caregiver's point of view: A questionnaire study on expected quality and predictors of utilisation – Part II. *BMC Health Services Research*, vol. 11, no. 1, art. 76. DOI: 10.1186/1472-6963-11-76
- FAZEL, M. 2015. A moment of change: Facilitating refugee children's mental health in UK schools. *International Journal of Educational Development*, vol. 41, p. 255-261. DOI: 10.1016/j.ijedu-dev.2014.12.006
- FRASER, M. W. – GALINSKY, M. J. 2010. Steps in intervention research: Designing and developing social programs. *Research on Social Work Practice*, vol. 20, no. 5, p. 459/466. DOI: 10.1177/1049731509358424
- GAJDOŠOVÁ, E. 2017. Nové výzvy a nové úlohy školských psychológov v kontexte európskej a slovenskej politiky zdravia. *Školský psychológ/Školní psycholog*, roč. 18, č. 1, p. 8-13.
- GARCÍA-CARRIÓN, R. – VILLAEJO-CARBALLIDO, B. – VILLARDÓN-GALLEGO, L. 2019. Children and adolescents mental health: A systematic review of interaction-based interventions in schools and communities. *Frontiers in Psychology*, vol. 10, art. 918. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00918
- HASS, M. 2013. The role of school psychologists in meeting the mental health needs of children and youth. *Contemporary School Psychology*, vol. 17, p. 5-8. DOI: 10.1007/BF03340984
- HOARE, E. – BOTT, D. – ROBINSON, J. 2017. Learn it, Live it, Teach it, Embed it: Implementing a whole school approach to foster positive mental health and wellbeing through Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, vol. 7, no. 3, p. 56-71. DOI: 10.5502/ijw.v7i3.645
- JORM, A. F. 2012. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, vol. 67, no. 3, p. 231-243. DOI: 10.1037/a0025957
- KIELING, C. – BAKER-HENNINGHAM, H. – BELFER, M. – CONTI, G. – ERTEM, I. – OMIGBODUN, O. – ROHDE, L. A. – SRINATH, S. – ULKUER, N. – RAHMAN, A. 2011. Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. *The Lancet*, vol. 378, č. 9801, p. 1515-1525. DOI: 10.1016/s0140-6736(11)60827-1
- LAMBIE, G. W. – SOLOMON, C. – JOE, J. R. – KELCHNER, V. P. – PERLEONI, M. K. 2019. A School-based mental health counseling intervention with students in elementary schools. *Children and Schools*, vol. 41, no. 3, p. 161-168. DOI: 10.1093/cs/cdz011
- LEMEŠOVÁ, M. 2017. Využitie metodiky „Psychológia zážitkom“ v rámci preventívnej činnosti školského psychológa/psychologičky. *Školský psychológ/Školní psycholog*, roč. 18 č. 1, s. 155-160.
- MADARASOVÁ GECKOVÁ, A. – HUSÁROVÁ, D. a kol. 2023. Sociálne determinanty zdravia školákov. HBSC – Slovensko – 2021/2022. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika. ISBN: 978-80-574-0213-8. DOI: 10.33542/SDZ-0214-5
- Meeting the mental health needs of children with special educational needs following COVID-19. Advocating for the critical role of psychologists in education* [online]. EFPA. Standing Committee of Psychology in Education. [cit. 22.6.2024]. Dostupné na: <https://www.efpa.eu/meeting-mental-health-needs-children-special-educational-needs-following-covid-19-advocating>
- Mental health*. 2022. [online]. WHO. [cit. 22.6.2024]. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- MICHÁLIKOVÁ, J. – GAJDOŠOVÁ, E. 2020. Podpora sociálno-emocionálneho zdravia žiakov prostredníctvom preventívneho programu Druhý krok. In: GAJDOŠOVÁ, E. – MADRO,

- M. – VALIHOROVÁ, M. (Eds.). Duševné zdravie v školách v kontexte kríz a krízovej intervencie. Žilina: Inštitút priemyselnej výchovy, s. 246-256.
- SIMÕES, C. – CARAVITA, S. – CEFAL, C. 2021. A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU. Analytical report. European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. Publications Office of the European Union. DOI: 10.2766/208726
- SOKOLOVÁ, L. 2024. Mental health literacy and seeking for professional help among secondary school students in Slovakia: A brief report. *Frontiers in Public Health*, vol. 12, art. 1333216. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1333216
- SPRATT, J. 2017. Well-being, equity and education: A critical analysis of policy discourses of wellbeing in schools. Bonn: Springer. ISBN: 978-3-319-50064-5
- STURGEON, S. 2006. Promoting mental health as an essential aspect of health promotion. *Health Promotion International*, vol. 21, suppl. 1, p. 36-41. DOI: 10.1093/heapro/dal049
- SULLIVAN, A. L. – HARRIS, B. – MILLER, F. G. – FALLON, L. M. – WEEKS, M. R. – MALONE, C. M. – KULKARNI, T. – PROCTOR, S. L. – JOHNSON, A. H. – ROSSEN, E. – NGUYEN, T. – SHAVER, E. 2021. A call to action for school psychology to address COVID-19 health disparities and advance social justice. *School Psychology*, vol. 36, no. 5, p. 410-421. DOI: 10.1037/spq0000463
- TEJADA-GALLARDO, C. – BLASCO-BELLED, A. – TORRELLES-NADAL, C. – ALSINET, C. 2020. Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 49, no. 10, p. 1943-1960. DOI: 10.1007/s10964-020-01289-9
- VALIHOROVÁ, M. 2020. Duševné zdravie v súčasnej škole. In: GAJDOŠOVÁ, E. – MADRO, M. – VALIHOROVÁ, M. (Eds.). Duševné zdravie v školách v kontexte kríz a krízovej intervencie. Žilina: Inštitút priemyselnej výchovy, s. 109-118.
- VOJTOVÁ, V. 2013. Kapitoly z etopedie I. Prístupy k poruchám emocií a chováni v súčasnosti. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6311-2.
- VOJTOVÁ, Z. n. d. Obsahové štandardy odborných činností – časť intervenčná [online]. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. [cit. 22.6.2024]. Dostupné na: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/03/Uvodny-dokument-Obsahove-standardy-odbornych-cinnosti-%E2%80%93-cast-intervenčna.pdf>
- VRANDA, M. N. 2015. Promotions of mental health and well-being of adolescents in schools – A NIMHANS model. *Journal of Psychiatry*, vol. 18, no. 5. DOI: 10.4172/2378-5756.1000303
- WEARE, K. 2010. Mental health and social and emotional learning: Evidence, principles, tensions, balances. *Advances in School Mental Health Promotion*, vol. 3, no. 1, p. 5-17. DOI: 10.1080/1754730x.2010.9715670
- WEARE, K. – NIND, M. 2011. Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, vol. 26, suppl. 1, i29-i69. DOI: 10.1093/heapro/dar075
- Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers*. 2024a. European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. Publications Office of the European Union. DOI: 10.2766/901169
- Wellbeing and mental health at school – Guidelines for school leaders, teachers and educators*. 2024b. European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. Publications Office of the European Union. DOI: 10.2766/760136
- WHITLEY, J. – SMITH, J. D. – VAILLANCOURT, T. 2013. Promoting mental health literacy among educators. *Canadian Journal of School Psychology*, vol. 28, no. 1, p. 56-70. DOI: 10.1177/0829573512468852

Súhrn: Domáce aj zahraničné výskumné štúdie poukazujú na zhoršujúci sa trend v oblasti duševnej pohody a duševného zdravia detí a dospelých. Medzinárodné organizácie zdôrazňujú potrebu venovať sa tejto problematike aj v školskom prostredí, či už na úrovni edukácie a prevencie, alebo na úrovni poskytovania odborných služieb a psychologických intervencií. Autorky realizovali individuálne pološtruktúrované rozhovory s osemnástimi školskými psychologičkami a psychológmi v základných školách s cieľom zistiť, aké intervencie na podporu duševnej pohody a duševného zdravia v školách poskytujú. Ich odpovede spracovali metódou induktívnej kvalitatívnej obsahovej analýzy. Identifikovali tri hlavné kategórie a sedem subkategórií činností, ktoré participanti a participantky uvádzali ako intervencie: individuálne poradenstvo a konzultácie pre žiakov, individuálne konzultácie pre rodičov a učiteľov, relaxačné techniky a zmyslová stimulácia, komplexné preventívne/intervenčné programy, skupinové edukačno-poradenské aktivity, skupinové zážitkové a komunikačné aktivity a celoškolské aktivity a kampane. Intervencie sa zameriavali najmä na prácu s jednotlivcami a triednymi skupinami. Menej frekventované boli nepriame intervencie zamerané na rodičov a učiteľov a komunitné, celoškolské prístupy.

Kľúčové slová: školský psychológ, duševné zdravie, duševná pohoda, intervenčná činnosť

Doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD. je vysokoškolskou učiteľkou v Ústave aplikovanej psychológie Fakulty sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave. Zameriava sa na pedagogickú a školskú psychológiu a je členkou riešiteľského kolektívu medzinárodnej štúdie HBSC Slovensko za tematickú oblasť škola.

Mgr. Dagmar Majerechová je doktorandkou v študijnom programe psychológia zdravia v Ústave aplikovanej psychológie Fakulty sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave.

Mgr. Nikoleta Madunická je absolventkou magisterského štúdia v študijnom programe sociálna a pracovná psychológia v Ústave aplikovanej psychológie Fakulty sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave.