

Mentalno zdravlje i digitalna tehnologija u odgoju i obrazovanju

U svijetu u kojem živimo fizička udaljenost više ne znači nedostupnost, a stupanje u kontakt s drugima jednostavnije je nego ikad. Kao posljedica društvenih događanja tema mentalnog zdravlja i važnost iste, zauzela je veliku pozornost odgojno-obrazovnog sektora.

Prema [Izvešću o mentalnom stanju u svijetu](#) koje pruža uvid u mentalnu dobrobit stanovništva diljem svijeta koje koristi internet, čak 27% populacije (od samo 1000 ljudi to je čak 270 ljudi!) „bori“ se s vlastitim mentalnim zdravljem, odnosno ima 5 ili više simptoma prema DSM-5. Tri puta više mladih osoba u dobi od 18 do 24 godine svrstava se u skupinu „u borbi s vlastitim mentalnim zdravljem“ u odnosu na osobe u dobi 65+. Za usporedbu, 2010. godine je najveći postotak mladih pripadao skupini „blagostanja“. Učestalost psihičkih problema kod djevojčica i dječaka u Hrvatskoj, u dobi od 10 do 19 godina je 11,5%, što je skoro 50 tisuća djevojčica i dječaka s narušenim mentalnim zdravljem.

[Centar za kontrolu i prevenciju bolesti](#) definira mentalno zdravlje: „*Mentalno zdravlje uključuje naše emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje. Utječe na to kako razmišljamo, osjećamo i djelujemo. Ono nam pomaže odrediti kako se nosimo sa stresom, odnosimo se prema drugima i donosimo zdrave odluke. Mentalno zdravlje važno je u svakoj fazi života, od djetinjstva i adolescencije do odrasle dobi.*“

Područja osobne dobrobiti uključuju mentalnu, ali i fizičku, emocionalnu i društvenu dobrobit. Kao što se za fizičku dobrobit treba brinuti tijekom cijelog života, a ne samo kada je narušena, jednako treba njegovati i mentalnu dobrobit. Bliskost u odnosima (prepoznavanje emocionalnog stanja i izražavanje istih) je emocionalna vještina koju se može naučiti. Većina mladih tvrdi da nema dovoljno prijatelja, a zanimljiva činjenica proizašla iz istraživanja je da već **samo jedan prijatelj može poboljšati mentalno stanje osobe za 20%**. Sa sigurnošću se može reći da je 'društveno/socijalno ja' iz godine u godinu sve lošije. Je li razlog tome i digitalna tehnologija koja nas istovremeno povezuje ali i usamljuje?

Prije 30 godina škole su tražile način kako stati na kraj društvenim igrama poput 'pikulanja' i 'kokanja' (igra u kojoj se s dva spojena dlana lupka po sličicama na poleđini koje je cilj preokrenuti) jer su djeca masovno sjedila po hodnicima i lupala skupljajući sličice. Danas se, paradoksalno, u linearnom i neprilagođenom odgojno-obrazovnom sustavu traga za rješenjem izolacije učenika s mobilnim telefonima u ruci koji ne komuniciraju „face to face“ nego „lajkaju, follow-aju“ i međusobno „chat-aju“. Traži se način kako učenicima digitalnu inteligenciju i tehnologiju ponuditi u svrhovite namjere njihova razvoja koji će očuvati i njihovo mentalno zdravlje. **Umjerenost i svrhovitost upotrebe digitalne tehnologije može postati dio vizije odgojno-obrazovnog sustava koji bi se prestao „opirati“ umjetnoj inteligenciji ('Artificial intelligence' skraćeno AI) i ponudio ju učenicima s ciljem transformacije odgoja i obrazovanja u skladu sa suvremenim društvom i s ciljem njegovanja mentalne dobrobiti.**

Odgojni-obrazovni djelatnici imaju najodgovorniju ulogu u transformaciji jer škole i vrtići nisu izolirane zgrade nego zajednica koja ih čini, djelatnici, djeca i mladi. Ne treba smetnuti s uma da učitelji/ce i odgajatelji/ce **jednako trebaju podršku** – problemi koji narušavaju mentalno zdravlje mogu se javiti kod svakoga, bez obzira na inteligenciju, spol, dob i socioekonomski status. Profesionalce treba podržati jer imaju ključnu ulogu u rastu, razvoju i oporavku djece s kojima rade.

To potvrđuje longitudinalno [istraživanje profesionalne dobrobiti i mentalnog zdravlja učitelja](#) koje je sredinom 2022. godine proveo psiholog, prof.dr.sc. Petar Bezinović. Istraživanje je obuhvatilo 473

učitelja/ica hrvatskih strukovnih škola. Rezultati su pokazali da čak 52% učiteljica vrlo često osjeća nervozu i stres, a samo 37,7% učiteljica je potvrdilo da se u njihovoj školi potiče djelatnike da otvoreno govore o vlastitom mentalnom zdravlju.

Dobro mentalno zdravlje djece i praktičara dužnost je svih nas u sustavu odgoja, obrazovanja i skrbi. Izuzetno je važno da odgojno-obrazovni djelatnici budu educirani o strategijama prevencije i intervencije kako bi smanjili rizik za razvoj poteškoća mentalnog zdravlja kod djece te pružili odgovarajuću podršku učenicima koje se već nalaze u situaciji rizika po mentalno zdravlje.

Pučko otvoreno učilište 'Korak po korak' izradilo je modul ['Briga o vlastitom mentalnom zdravlju i sprječavanje sagorijevanja na poslu'](#). Edukacija je namjenjena odgojno obrazovnim djelatnicima. Tijekom ove edukacije odgojno – obrazovni djelatnici će se pobliže upoznati s različitim pristupima brige o sebi te mogućim strategijama nošenja sa stresom, kao i načinima prevencije "sagorijevanja" na poslu. Edukacija traje 6 sati. KOTIZACIJA: 55,74 € (420,00 kn)

Preporuka je ovu edukaciju kombinirati s edukacijom ['Mentalno zdravlje djece'](#).

['Mentalno zdravlje djece'](#) koji koristi pristup usmjeren na dijete, ISSA standarde kvalitetne pedagoške prakse i naša iskustva kako bi podržali praktičare vrtića i škola u korištenju vlastitih vještina stvaranja sigurnog okruženja, stjecanja socio-emocionalnih vještina, mentalno-zdravstvene pismenosti, podrške dječjoj otpornosti, suradnje s obitelji – dakle svih aspekata koji podržavaju mentalno zdravlje djece i učenika. Edukacija traje 6 sati. KOTIZACIJA: 55,74 € (420,00 kn)

Literatura:

Newson, J., Pastukh, V., Sukhoi, O., Taylor, J., & Thiagarajan, T. (2021). Mental State of the World 2020. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4603620>

Newson, J.J., Pastukh, V., and Thiagarajan, T.C. (2021b). Poor Separation of Clinical Symptom Profiles by DSM 5 Disorder Criteria. *Frontiers in Psychiatry* 12(2171). doi: 10.3389/fpsy.2021.775762.