

SUPERVIZIJA KOT PROCES OHRANJANJA POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA (WELL-BEING) ZAPOSLENIH

287

SUPERVISION AS A PROCESS TO PRESERVE
EMPLOYEES' POSITIVE WELL-BEING

Tanja Rupnik Vec

tanja.rupnik.vec@acs.si

POVZETEK

Osrednji namen prispevka je, utemeljiti supervizijo kot metodo, ki prispeva k ohranjanju ali dvigu pozitivnega duševnega zdravja oz. duševnega blagostanja/dobrobiti posameznika. V ta namen pozitivno duševno zdravje opredelimo ter podrobneje opišemo tri temeljna multi-dimenzionalna področja le-tega: čustveno blagostanje, psihološko blagostanje ter socialno blagostanje. V nadaljevanju prikažemo, kako racionalna prepričanja prispevajo k pozitivnemu duševnemu zdravju, razcvetu osebe oz. kako iracionalna prepričanja pozitivno duševno zdravje šibijo in prispevajo k životarjenju osebe. Oseba v razcvetu ter oseba, ki životari, sta koncepta, ki ju uvaja

Keyes (2005), da bi z njima diagnosticiral osebe z močnim oz. šibkim pozitivnim duševnim zdravjem. V zadnjem delu prispevka pokažemo, kako v supervizijskem procesu supervizor izzove supervizantova iracionalna prepričanja ter ga usmerja v preoblikovanje le-teh v bolj racionalna, s čimer prispeva k različnim dimenzijam pozitivnega duševnega zdravja.

KLJUČNE BESEDE: *pozitivno duševno zdravje (well-being), dobrobit/blagostanje, supervizija.*

ABSTRACT

The primary objective of this article is to substantiate supervision as a method that contributes to the preservation or augmentation of positive well-being or individual's welfare/mental well-being. For this purpose, positive well-being is defined, with a detailed description of its three foundational multi-dimensional domains: emotional well-being, psychological well-being, and social well-being. Moreover, the article delineates the impact of rational beliefs on positive well-being and personal flourishing, in contrast to the deleterious effects of irrational beliefs, which attenuate positive well-being and contribute to a state of languishing. The conceptual framework introduced by Keyes (2005) distinguishes between flourishing and languishing individuals to provide diagnostic insight into persons with strong or weak positive well-being. Lastly, the article delineates how, within the supervisory milieu, the supervisor strategically challenges the supervisee's irrational convictions, guiding them towards a transformative process to adopt more rational beliefs, and, in turn, contribute to the various dimensions of positive well-being.

KEYWORDS: *positive well-being, welfare/well-being, supervision*

UVOD

Psihično blagostanje/dobrobit oz. pozitivno duševno zdravje je že dve desetletji precej izpostavljeno področje raziskovanja, močno v ospredje pa ga je potisnila tudi družbeno-ekonomska kriza svetovnih razsežnosti – epidemija covid-19. Zato to področje vedno bolj postaja predmet zanimanja tako na nivoju politik, različnih zainteresiranih družbenih skupin kot posameznika. V prispevku raziščemo pojem psihično blagostanje/dobrobit/pozitivno duševno zdravje (well-being) ter utemeljimo supervizijo kot eno izmed metod, ki lahko prispeva k pozitivnemu duševnemu zdravju posameznika.

OPREDELITEV POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje zdravje kot »stanje popolnega psihičnega, mentalnega in socialnega blagostanja (dobrobiti, well-being) in ne zgolj odsotnost bolezni in šibkosti« (Grad, 2002, str. 984). Opredelitev razširja koncept zdravja preko meja fizičnih karakteristik in procesov v posamezniku ter njegovo blagostanje razume holistično. Ob tem Marks idr. (2021) opozarjajo na dve pomanjkljivosti te opredelitve, namreč 1) dvomijo, da je popolno psihično, socialno in mentalno/duhovno blagostanje sploh mogoče doseči, 2) obenem opozorijo, da ta opredelitev spregleda nekatere psihološke, kulturne ter ekonomske aspekte zdravja. Po teh avtorjih so različni psihološki procesi ključni dejavnik zdravja in so vpeti v socialni kontekst. Zato ponudijo alternativno opredelitev: »Zdravje je stanje blagostanja/dobrobiti, ki izhaja iz zadovoljenosti fizičnih, kulturnih, psihosocialnih, ekonomskih in duhovnih potreb posameznika, ne zgolj odsotnost bolezni« (prav tam, str. 5).

Opredelitev zdravja že okoli 70 let (od prve opredelitve ob ustanovitvi mednarodne organizacije WHO v letu 1948) ne glede na polemike, ki jim je podvržena, obsega tudi duševno zdravje. Duševno zdravje je bilo prvotno pojmovano kot odsotnost psihopatologije (Lamers, 2012; Keyes, 2006), v sodobnosti pa ga Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot »stanje blagostanja, v

katerem posameznik oz. posameznica uresniči lastne potenciale, obvladuje normalen življenjski stres, zmore učinkovito in produktivno delati ter prispeva k skupnosti» (Hermann idr., 2005, str.2).

Duševno zdravje, kot omenjeno zgoraj, torej ni zgolj odsotnost psihopatoloških simptomov, kot so npr. depresivne epizode, generalizirana anksioznost, panični napadi, alkoholna odvisnost. Razumljeno je širše, kot vrsta pozitivnih psiholoških procesov in stanj, ki posamezniku omogočajo učinkovito in plodno delovanje v svetu. Da bi vzpostavili to distinkcijo, se je uveljavil koncept pozitivnega duševnega zdravja. Gre torej za dve ločeni dimenziji: 1) dimenzija prisotnosti ali odsotnosti psihopatoloških simptomov ter 2) dimenzija pozitivnega duševnega zdravja. Dvodimenzionalni pogled na duševno zdravje je bil tudi eksperimentalno potrjen (Keyes, 2005). Avtor je v svojih študijah proučeval udeležence raziskave na različnih dimenzijah: glede na prisotnost in odsotnost psihopatoloških simptomov ter glede na različne dimenzije pozitivnega duševnega zdravja, ki jih podrobneje pojasnimo v nadaljevanju, npr. odsotnost nemoči, jasni življenjski cilji, rezilientnost (psihološka odpornost), intimnost itd. Glede na pozitivno duševno zdravje je udeležence raziskave razdelil v tri skupine: osebe s šibkim pozitivnim duševnim zdravjem, osebe s srednjim duševnim zdravjem ter osebe z visokim duševnim zdravjem. Ugotovil je, da imajo osebe z visokim rezultatom na lestvicah duševnega zdravja zelo redko tudi psihopatološke simptome, zgolj v približno petini primerov. V skupini oseb s srednjim pozitivnim duševnim zdravjem so ti simptomi prisotni v približno polovici primerov, v skupini z nizkim pozitivnim duševnim zdravjem pa so pogosti, pojavljajo se kar v štirih petinah primerov. Gre torej za dve ločeni, a medsebojno povezani dimenziji, kot zaključuje avtor (prav tam).

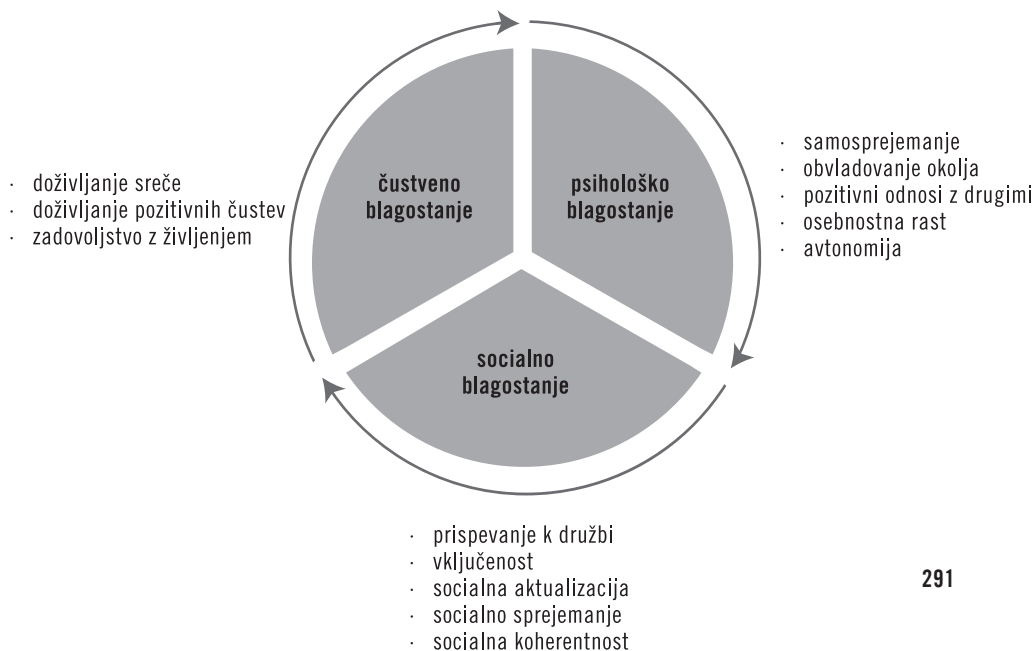
O tem, kaj je zdravje ter kaj je dobro življenje, so se spraševali že antični misleci. V tem obdobju sta se izoblikovali dve perspektivi, ki sta vplivali na sodobni koncept pozitivnega duševnega zdravja oz. psihičnega blagostanja/dobrobiti (Lamers, 2012). Prva, temelječa na ideji Aristippusa iz Cyrene, je poudarjala, da sta zdravje ter izpolnjenost, torej kakovostno življenje tisto, v čemer posameznik doseže maksimalno količino sreče in užitka. Vrhovni cilj življenja je hedonizem. Temu pogledu se je nekoliko pozneje zoperstavil

Aristotel, ki je menil, da kakovost življenja ni v maksimiranju užitka, pač pa v zmožnosti uresničitve lastnih potencialov oz. v izražanju vrlin. Proces je poimenoval eudamonia in ga razumel kot vseživljenjski proces.

Iz zgodnjih filozofskih pogledov na blagostanje sta se kasneje v psihologiji razvili dve teoretski in raziskovalni smeri. Prva je v fokus zanimanja postavila čustveni vidik blagostanja (emotional well-being) in ga opredelila kot maksimiranje pozitivnih in minimiziranje negativnih čustev (npr. Deiner, 1984). Druga smer je interes usmerila v dva druga aspekta blagostanja: psihološko blagostanje (psychological well-being), ki ga avtorji opredeljujejo kot optimalno funkcioniranje in samouresničitev posameznika (Ryff, 1989), ter v socialno blagostanje (social well-being), opredeljeno kot »posameznikove percepcije kakovosti njegovih odnosov z drugimi ljudmi, s sosedi in skupnostjo. Je večdimenzionalen fenomen /.../, nanaša se na socialne izzive, s katerimi se soočajo odrasli v svojih socialnih strukturah in v skupnosti« (Keyes, 2006, str. 5).

SLIKA 1:

Področja psihičnega blagostanja (pozitivnega duševnega zdravja) ter pripadajoče dimenzije



Pozitivno duševno zdravje oz. blagostanje torej sestavljajo tri več-dimenzionalna področja, ki jih v nadaljevanju pojasnimo nekoliko podrobneje.

Čustveno blagostanje obsega tri dimenzije (Deiner, 1984; Lamers, 2012; Ryff, 1989; Keyes, 1998, 2006):

- *doživljanje sreče*: oseba se počuti srečno;
- *doživljanje pozitivnih čustev*: oseba doživlja hvaležnost, umirjenost, zadovoljstvo, veselje, počuti se polno življenja;
- *splošno zadovoljstvo z življenjem*: oseba doživlja zadovoljstvo s celotnim življenjem ali s posameznimi področji le-tega.

Psihološko blagostanje obsega šest dimenzij:

- *samosprejemanje* oz. pozitiven odnos do sebe ter svoje preteklosti, zavedanje različnih vidikov sebe ter sprejemanje lastne realnosti;
- *obvladovanje okolja* oz. zmožnost uravnavanja kompleksnih situacij, prilagajanja in izbire okolja, ki je usklajeno s posameznikovimi potrebami;
- *pozitivni odnosi z drugimi* oz. zmožnost vzpostavljanja in ohranjanja toplih, zaupnih, zadovoljujočih odnosov, zmožnost empatije in intimnosti;
- *osebna rast* oz. vpogled v lastne potenciale, želja po osebno-stnem razvoju, odprtost za nove izkušnje, ki predstavljajo izziv;
- *avtonomija* oz. samousmerjanje oz. samouravnavanje, ki temelji na socialno sprejemljivih notranjih standardih; posameznik je odporen na raznovrstne socialne pritiske;
- *smisel življenja* oz. posedovanje ciljev in prepričanj, ki odražajo posameznikovo življenjsko usmeritev oz. doživljanje, da ima življenje smisel, pomen.

Socialno blagostanje obsega pet dimenzij:

- *socialno prispevanje* oz. doživljanje, da je posameznik koristen družbi ter da je njegov prispevek cenjen s strani drugih;

- *socialna integracija* oz. doživljanje vključenosti, pripadnosti ter podpore s strani skupnosti;
- *socialna aktualizacija* oz. prepričanje, da imajo posamezniki, različne družbene skupine in družba kot celota potencial ter se lahko pozitivno razvijajo; uresničitev svojih potencialov v skupnosti;
- *socialno sprejemanje* oz. pozitivno stališče do ljudi ter zaupanje vanje; razumevanje in sprejemanje različnosti in kompleksnosti v družbi;
- *socialna koherentnost* oz. zanimanje za družbo in procese v družbi ter doživljanje, da sta družba in kultura na neki način modri, logični, predvidljivi in pomembni.

Model 3-faktorske strukture pozitivnega duševnega zdravja je bil z metodo konfirmatorne faktorske analize potrjen v več raziskavah (Keyes, 2002; Lamers, 2012; Robitschek in Keyes, 2009). Za namene diagnosticiranja duševnega zdravja Keyes (2002) uvaja dva koncepta: oseba v razcvetu (*flourishing*) in oseba, ki živetari (*languishing*). Osebe z visokim pozitivnim duševnim zdravjem oz. osebe v razcvetu so tiste, ki dosežejo visok rezultat (zgornja tretjina) na vsaj eni od dveh lestvic čustvenega blagostanja ter visoke vrednosti na šestih od enajst lestvic pozitivnega funkcioniranja (psihološka in socialna dobrobit). Osebe z nizkim pozitivnim duševnim zdravjem oz. osebe, ki živetarijo, so tiste, ki dosežejo nizek rezultat (spodnja tretjina) na eni od dveh lestvic čustvenega blagostanja ter na šestih od enajst lestvic pozitivnega funkcioniranja (psihološkega in socialnega blagostanja). Osebe, ki ne dosežejo ekstremnih rezultatov na 7 od 13 lestvic, so zmerno mentalno zdrave. Šibko pozitivno duševno zdravje je povezano z visokimi omejitvami v vsakodnevem življenju ter visokim delovnim absentizmom.

Študije v različnih državah kažejo različne deleže oseb v razcvetu v odrasli populaciji, od 8 % v Južni Koreji do 72 % v Kanadi, znotraj obeh ekstremov pa se države razvrščajo takole: 18 % v ZDA, 20 % v Južni Afriki, 26 % na Poljskem, 28 % v Italiji in 43 % na Kitajskem ter 68 % v Franciji; delež oseb, ki živetarijo, pa je najnižji v Kanadi (1,5 %) in najvišji v južni Koreji (21,2 %) (Gongora in Solano, 2017). Podatkov za slovenski prostor nismo našli.

Različne študije so raziskovale tudi povezanost pozitivnega duševnega zdravja z različnimi spremenljivkami. Keyes in Simoes (2012) navajata povezanost čustvenega blagostanja z vedenjem, usmerjenim v zaščito zdravja, šibko pozitivno duševno zdravje pa z večjim tveganjem za prezgodnjo smrt, povzročeno z različnimi vzroki.

Gonora in Solano (2017) povzameta rezultate različnih študij o povezanosti pozitivnega duševnega zdravja s spolom, starostjo in izobrazbo, vendar konsistentnih vzorcev, primerjajoč različne države, ni, iz česar sklepamo na kulturno pogojenost teh povezav.

Schotanus-Dijkstra idr. (2015) so raziskovali povezanost pozitivnega duševnega zdravja oz. razcvetenja s socio-demografskimi, osebnostnimi in situacijskimi dejavniki na reprezentativnem vzorcu nizozemske odrasle populacije. Ugotovili so povezanost visokega pozitivnega duševnega zdravja oz. razcvetenja z visokimi vrednostmi zavedanja in ekstrovertiranosti ter nizkimi vrednostmi nevroticizma; socialna podpora in pozitivni življenjski dogodki so bili povezani z razcvetanjem, če so bili drugi dejavniki (socio-demografski in osebnostni) nadzorovani.

Različne raziskave kažejo, da na psihološko dobrobit vpliva fizična aktivnost posameznika (Edwards, 2006; Malebo idr., 2007).

Posebej zanimiva za namene tega prispevka, katerega temeljni namen je utemeljiti supervizijo kot metodo, ki prispeva k pozitivnemu duševnemu zdravju, je študija Robitschekove in Keyesa (2009), ki sta v skupini študentov ugotovila, da udeležba v programu za osebnostno rast (Personal growth initiative) vpliva na vsa področja pozitivnega duševnega zdravja; ti študentje so v primerjavi z ne-vključenimi dosegli višji rezultat na lestvicah psihološke in socialne dobrobiti – izkazali so višji nivo samosprejemanja, boljše odnose s kolegi, zaznavali so več smisla v življenju, doživljali večjo stopnjo nadzora in obvladovanja okolja, višjo stopnjo avtonomije ter samouravnavanja v vsakodnevnem življenju. Prav tako so dosegli v povprečju višje rezultate na lestvicah socialne dobrobiti – izkazali so višjo stopnjo povezanosti z lokalno skupnostjo, več razumevanja družbenih procesov, bolj izražen občutek, da prispevajo k skupnosti, vpogled v prihodnost družbe ter splošno bolj pozitiven odnos do drugih in sveta. Prav tako so se doživljali srečnejše in so pogosteje doživljali pozitivna čustva. Avtorja opozarjata na omejitve raziskave, vezane na specifično skupino udeležencev raziskave

(študentje), ter – posledično – na neposplošljivost rezultatov na celotno populacijo. V našem kontekstu je raziskava pomembna, saj daje namig, da programi oz. dejavnosti, usmerjene v osebni razvoj (pa čeprav omejene na del, vezan na poklicno vlogo), vplivajo na različne dimenzije psihičnega blagostanja. Pričujoče besedilo predstavlja racionalno utemeljitev, raziskovalni izziv pa ostaja.

RACIONALNA PREPRIČANJA V TEMELJU DIMENZIJ POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

V temelju vsake od dimenzij pozitivnega duševnega zdravja je vrsta prepričanj, ki jih lahko ujamemo v poved, ki simbolno reprezentira posamezno dimenzijo. S pozitivnim duševnim zdravjem so povezana pozitivna, racionalna prepričanja, za negativno duševno zdravje pa so značilna ravno nasprotna, iracionalna, omejujoča prepričanja, ki jih povzemamo v **PREGLEDNICI 1**.

Temeljna prepričanja, ki obarvajo vse posameznikovo doživljanje in ravnanje v vsakodnevnih situacijah, nastajajo že v otroštvu, v interakciji otroka s starši. Od kakovosti odnosa otrok – starši ter od kakovosti/racionalnosti starševskih sporočil je odvisen posameznikov pogled na svet, ki je lahko resničen, ustrezen, funkcionalen ali pa iracionalen, neadekvaten ter disfunkcionalen. Od kakovosti posameznikovega mišljenja, tako njegovih bazičnih predpostavk kot aktualnih interpretacij v konkretni življenjski situaciji, je namreč odvisna kakovost čustvovanja ter funkcionalnost ravnanja posameznika, kar pokažejo številni kognitivno-psihološki modeli, npr. model krožne čustvene reakcije (Milivojevič, 1999), ABC-model (Ellis, 1990), ORJI-cikel (Schein, 1998).

Posameznikova temeljna prepričanja so torej racionalna/funkcionalna ali iracionalna/nefunkcionalna, lahko so ozaveščena, še pogostejše so neozaveščena (Senge idr., 2001; Brookfield, 1995; Schein, 1998). Ne glede na to pa vplivajo na posameznikovo razmišljanje v konkretni življenjski situaciji in ga – v primeru iracionalnih prepričanj – izkrivljajo, vplivajo na presojo in sklepe, ki posledično ne ustrezajo resničnosti. V nadaljevanju navajamo nekatere kognitivne pristranosti (Branch in Wilson, 2011), ki so potencialna posledica delovanja temeljnih iracionalnih prepričanj, povezanih z dimenzijami pozitivnega duševnega zdravja (glej **PREGLEDNICO 2**).

PREGLEDNICA 1

Racionalna (opogumljajoča) in iracionalna (omejujoča) prepričanja v temelju dimenzij pozitivnega duševnega zdravja oz. odsotnosti le-tega

dimenzija pozitivnega duševnega zdravja	pozitivno duševno zdravje – oseba v razcvetu: racionalna/funkcionalna prepričanja	odsotnost pozitivnega duševnega zdravja – oseba, ki živetari: iracionalna/zmotna/omejujoča prepričanja
samosprejemanje	„Jaz sem OK.“	„Nisem v redu/sem pogojno OK.“
obvladovanje okolja	„Zmorem. Lahko vplivam.“	„Ne zmorem. Življenju nisem kos. Ne morem vplivati.“
pozitivni odnosi z ljudmi	„Imam nekoga pomembnega.“	„Na nikogar se ne morem opreti.“
osebnostna rast	„Rad se učim. Napredujem.“	„Učenje mi ne gre. Sem tak, kot sem, ne morem se spremeniti.“
avtonomija	„Mislim in delujem samostojno.“	„Sledim.“
življenjski smisel	„Imam cilje, jih uresničujem.“	„Nimam ciljev. Življenje nima smisla.“
socialno prispevanje	»To, kar počnem, je koristno za skupnost.«	„Ne prispevam k skupnosti.“
socialna integracija	»Sem del skupnosti, pripadam.«	„Ne pripadam.“
socialna aktualizacija	»Skupaj lahko napredujemo in se samouresničujemo.«	„Moja skupina/družba ne napreduje. Stagniram(o)“
socialno sprejemanje	»Všeč so mi drugi ljudje, rad sem z njimi, različnost me bogati.«	„Ne maram ljudi. Različnost me ogroža.“
socialna koherentnost	»Zanima me, kaj se dogaja v družbi. Družbeni procesi so logični, predvidljivi.«	„Ne zanima me, kaj se v družbi dogaja. Družbeni procesi niso logični, predvidljivi.“

PREGLEDNICA 2

Temeljna izkrivljanja v mišljenju (Branch in Wilson, 2011; Burns, 1999) in iracionalna prepričanja, povezana z dimenzijami psihičnega blagostanja, ki potencialno prispevajo k tovrstnim sklepom in jih je v supervizijskem procesu smiselno globlje raziskati ter usmerjati klienta, da jih preoblikuje

kognitivna zmotna/ pristranost	opis
katastrofiziranje	• naravnost, da majhnim, razmeroma nepomembnim negativnim dogodkom pripišemo večjo težo oz. si predstavljamo, da bo iz njih nastala katastrofa <i>Temeljno prepričanje:</i> »Ne obvladujem okolja oz. ne morem nanj vplivati, se obvarovati ipd.« <i>Izziv v superviziji:</i> prepoznati zmotnost katastrofične misli, ozavestiti, da gre zgolj za hipotezo, ne realnost; oblikovati racionalno alternativo ali več njih; preprašati pomembnost dogodka, presoditi verjetnost, da se zgodi, preprašati, posledice, njihovo realno nevarnost itd.; tehtanje dokazov.
črno-belo ali »vse ali nič« razmišljanje	• razmišljanje v ekstremnih vrednostih, v zgolj dveh skrajnih možnostih in obenem zanikanje vseh drugih <i>Temeljno prepričanje:</i> »Obstajata le dve možnosti, nad katerima nimam nadzora, ne obvladujem, tega ne morem spremeniti, ker ni pod mojim nadzorom ...« <i>Izziv v superviziji:</i> presoditi utemeljenost »ali – ali« razmišljanja oz. verjetnost pojavljanja ekstremov ter posledice le-teh, raziskati druge možnosti (med ekstremoma), raziskati strategije soočanja z vsako izmed možnosti oz. ravnanja v predvidenih okoliščinah.
prerokovanje	• nagnjenost k predpostavljajanju, da se bodo v prihodnosti zgodili negativni dogodki <i>Temeljno prepričanje:</i> »Svet ni OK, to, kar se bo zgodilo, me ogroža, jaz pa nimam nadzora. Na nikogar se ne morem opreti ...« <i>Izziv v superviziji:</i> presojanje verjetnosti (negativnih) dogodkov v prihodnosti, raziskovanje alternativnih izidov (napovedi), presoja lastnih kapacitet za obvladovanje verjetnih okoliščin.
branje misli	• predpostavlanje, da vemo, kaj drugi mislijo o nas, in da so te misli največkrat negativne <i>Temeljno prepričanje:</i> »Nisem v redu. V redu sem le, kadar ... Pomembno je, kaj si drugi misli o meni.« <i>Izziv v superviziji:</i> uvid v zmotnost ideje, da je brez dialoga mogoče poznati in razumeti razmišljanje drugega; raziskovanje alternativnih razlogov/ razlag za opaženo, pridobivanje novih informacij za točnejše sklepe; razvoj samosprejemanja: »V redu sem tak, kot sem«; presoditi in po potrebi prevrednotiti pomembnost razmišljanja drugih o nas samih; razviti notranji kriterij lastne vrednosti.
sklepanje iz čustev	• na temelju čustev, ki jih doživimo, sklepamo na to, kaj se je zgodilo <i>Temeljno prepričanje:</i> »Svet je tak, kot ga vidim sam.« <i>Izziv v superviziji:</i> preseganje egocentrizma: vživljanje v perspektive drugih; razumevanje odnosa med mislimi in čustvi ter subjektivnosti interpretacij stvarnosti, ki izkrivlja mišljenje in posledično čustvovanje; raziskovanje alternativnih misli (npr. v situaciji, ko bi se ta čustva polegla).

kognitivna zmota/ pristranost	opis
pretirano posploševanje	iz posameznega primera sklepamo, da lastnost ali dogodek velja za vse tovrstne primere <i>Temeljno prepričanje:</i> »Če enkrat, torej vedno ... Če eden, torej vsi ...« <i>Izziv v superviziji:</i> razvoj vpogleda v potencialno nesprejemljivost posploševanja, redukcija do absurda: »Vedno, čisto vedno, brez ene samcate izjeme ...?«; iskanje proti-primerov, tj. dogodkov in situacij, ki ne podpirajo posplošitve; preoblikovanje posplošitev (vedno, nikoli, popolnoma, v celoti, vse ...) v določnejšo obliko.
označevanje drugih	razvrščanje drugih oseb v kategorije, ki jim dajemo (negativne) oznake <i>Temeljno prepričanje:</i> »Nisem v redu. Nisi v redu; če ti nisi v redu, sem jaz boljši (obrambni mehanizem).« <i>Izziv v superviziji:</i> ozaveščanje, uvid v lastno dinamiko oz. obrambni mehanizem.
postavljanje zahtev/ tiranija »moranja«	razmišljanje v kategorijah »morati«, »ne smeti«, »prav«, »narobe«. <i>Temeljno prepričanje:</i> »Sledim socialnim pravilom, ne prevprašujem.« <i>Izziv v superviziji:</i> relativizirati družbene norme in tiranijo »moranja« tako zase kot za druge oz. razvijati intelektualno integriteto (enaki standardi za vse: zame in za druge); raziskati motivacijo za slepo sledenje rigidnim normam (npr. iskanje odobrevanja) in iskanje možnosti za preseganje le-te: razvoj lastnih notranjih standardov oz. razvoj avtonomije v razmišljanju.
miselno flirtanje	pristranost v načinu obdelave podatkov: priznavamo zgolj informacije, ki podpirajo naša prepričanja <i>Temeljno prepričanje:</i> »Svet je tak, kot ga vidim sam oz. skupina, ki ji pripadam. Sledim.« <i>Izziv v superviziji:</i> raziskovanje kakovostnih dokazov za pogled, ki ga zastopamo; razvoj avtonomije v razmišljanju.
diskvalificiranje pozitivnega	miselni odziv na pozitivni dogodek (npr. pohvalo, priznanje), ki ga obravnavamo kot nevtralnega ali kot negativnega <i>Temeljno prepričanje:</i> »Nisem v redu, nisi v redu.« <i>Izziv v superviziji:</i> ozaveščanje zmotne miselne naravnosti, oblikovanje bolj zdrave alternative: učenje prepoznavanja, priznavanja in sprejemanja pozitivnega pri sebi in drugih oz. prepoznavanje pozitivnih čustvenih vzgibov ob pozitivnih podatkih in dopuščanje le-teh.
nizka frustracijska toleranca	razmišljanje, ko se nam zgodi nekaj neprijetnega oz. nekaj, kar težko prenesemo, in to doživljamo potencirano, kot neznosno <i>Temeljno prepričanje:</i> »Ne zmorem, situaciji nisem kos.« <i>Izziv v superviziji:</i> učenje vzdrževanja višje frustracijske tolerance: zavesten nadzor nad lastnim odzivom v neprijetnih situacijah; raziskovanje in učenje strategij za dvig frustracijske tolerance; raziskovanje konkretnih možnosti razmišljanja, doživljanja in ravnanja v situacijah, ki jih doživljamo kot neznosne.
personalizacija in krivda	napačno prevzemanje odgovornosti za posledice dogodka, ki ni realno pod našim nadzorom <i>Temeljno prepričanje:</i> »Odgovoren sem, s svojim ravnanjem sem povzročil ... Ne obvladam, ravnam napačno ... itd.« <i>Izziv v superviziji:</i> ozaveščanje nagnjenosti k neustreznemu prevzemanju odgovornosti za posledice dogodkov, raziskovanje alternativnih razlag, torej alternativnih dejavnikov, ki so prispevali k izidu, za katerega se oseba krivi.

OHRANJANJE POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA KOT FUNKCIJA SUPERVIZIJE

Supervizija je temeljna metoda strokovne rasti posameznika, ki pa ima več pomenov. V tem prispevku jo razumemo kot proces sistematične refleksije poklicnega razmišljanja, doživljanja in ravnanja strokovnega delavca (supervizanta), ki ga vodi in usmerja za to posebej usposobljen strokovnjak (supervizor). V supervizijskem procesu strokovni delavec sistematično, z distanco, s časovnim in emocionalnim odmikom razmišlja o lastnem ravnanju in doživljanju v neki profesionalni situaciji ter vplive le-tega na doživljanje in ravnanje drugih vpletenih. To mu omogoča nova videnja in poglobljeno razumevanja sebe, drugih in situacije sploh, vpogled v še neizkoriščene možnosti ravnanja ter emocionalno razbremenitev. V nadaljevanju podajamo nekaj opredelitev različnih avtorjev.

Schein (1998) opredeljuje supervizijo kot obliko strokovne podpore strokovnemu delavcu, ki se odvija v skladu s temeljnimi načeli procesnega svetovanja: supervizor s serijo vprašanj vodi supervizanta po problemskem prostoru v sistematično raziskovanje dogajanja, v sistematično refleksijo o vseh relevantnih vidikih situacije: skritih predpostavkah (prepričanj), na katerih so utemeljena ravnanja vpletenih, o motivih in vrednotah, čustvih, medosebnih zaznavah in relacijah itd. Na ta način supervizirani izgrajuje širši, meta-pogled oz. pogled z distance (helikopterski pogled) na lastno vlogo ter vlogo drugih vpletenih v problemski situaciji. Kreira hipoteze, išče alternative, jih presoja ... vse to pa vodi v sprejem odločitve o spremembi. Za rešitev je odgovoren sam.

V slovenskem prostoru je na področju vzgoje in izobraževanja najbolj uveljavljen razvojno-edukativni model supervizije avtorice Žorga (1999). Žorga (1995, v Kobolt in Žorga, 1999, str. 15) opredeljuje supervizijo kot »posebno učno, razvojno in podporno metodo, ki omogoča posamezniku, da preko lastnih izkušenj prihaja do novih strokovnih in osebnih spoznanj, integrira praktične izkušnje s teoretičnim znanjem, se razbremeni napetosti in stresov ter kontinuirano izgrajuje svojo strokovno identiteto«. Kobolt (1995, v Kobolt in Žorga, 1999, str. 14) pa opredeljuje supervizijo na področju pedagoških dejavnosti kot »posameznikovo refleksijo o tem, kar

poklicno vidi, misli, čuti in dela, z namenom, da se ozavešči lastnih miselnih strategij, pridobi nove vidike, da vidi svoj delovni prostor obogaten z drugačnimi alternativami ter da se zmore zavestno odločiti za spremembe pri svojem delu. Namen tovrstne supervizije je boljše obvladati prakso, kar pomeni, da se supervizija posveča zlasti motnjam in problemom, ki so vezani na poklicno polje.«

Van Kessel (1997, str. 31–32) povzema pojmovanje supervizije več nizozemskih avtorjev ter navaja: »Supervizija je obravnavana kot specifična metoda vodenja, ki je del treninga ter stalnega strokovnega izpopolnjevanja praktikov in vodstvenih delavcev ... Posebno učinkovita je v poklicih ter funkcijah, na katerih je uravnavanje medosebnih odnosov zelo pomembno.« Podobno umešča dejavnost supervizije v kontekst poklicev zahtevnega dela z ljudmi tudi avtor Dekleva (1995, v Kobolt in Žorga, 1999) in zapiše, da supervizija »predstavlja poseben proces učenja, katerega namen je spodbujati refleksijo in samorefleksijo delavca ter dvigovati njegove strokovne pristojnosti na višjo raven, praviloma v poklicih, ki vključujejo čustveno intenzivno in metodično zahtevno delo z ljudmi.« (str. 9).

Zgornje opredelitve so precej raznolike, kar je posledica različnih teoretskih predpostavk posameznih avtorjev. Kljub temu lahko izločimo nekatere skupne elemente: a) refleksijo in s tem ozaveščanje razmišljanja, doživljanja in ravnanja v poklicnih situacijah, b) obvladovanje poklicnih dilem in konfliktov ter s tem razbremenjevanje, c) izgradnja poglobljenega razumevanja sebe, drugih ter medsebojnih razmerij, d) krepitev socialno-emocionalne kompetentnosti strokovnega delavca in e) poklicno učenje in rast.

Prvi in najpomembnejši cilj supervizije je boljše zavedanje in bolj poglobljeno razumevanje sebe, drugih ter konteksta, tako v posameznih profesionalnih situacijah kot v delovni organizaciji sploh (Rupnik Vec, 2004). Ozaveščanje in spreminjanje sebe pomeni spremenjeno in bolj kakovostno vstopanje v sistem obstoječih odnosov. Strokovni delavci, ki se na superviziji učijo o sebi, svoji poklicni vlogi in odnosih v sistemu, »znajo veliko bolj poskrbeti zase ter otroke/mladostnike (kliente, op. avt.), s katerimi se srečujejo vsak dan« (Vec, 1997, str. 68). Večje zavedanje sebe in drugih kot pomemben cilj supervizije izpostavljajo tudi drugi avtorji.

Stoltenbergo in Delworth (1987, v Carroll, 1998) kot najsplošnejši cilj supervizije opredelita osebnostni in profesionalni razvoj supervizanta v smeri »mojstra – praktika«, pri čemer praktik napreduje predvsem na treh področjih: poleg prej omenjenega večjega zavedanja sebe, drugih ter medosebnih relacij še na področju vse večje avtonomije in motivacije. Posameznik v supervizijskem procesu postaja vse bolj sposoben odločati in ravnati neodvisno, obenem pa njegovi cilji in pričakovanja v odnosu do ljudi, s katerimi dela, postajajo bolj realistični.

Cilje supervizije izpostavljata tudi Kobolt in Žorga (1999, str. 110–111): poklicno učenje, konstrukcija novih resničnosti, izgradnja sistemskega pogleda na svet, učenje krožnega razumevanja ter kreativno reševanje poklicnih vprašanj.

Kot je razvidno iz opredelitev supervizije ter ciljev, ki jih izpostavljajo različni avtorji, je osrednja metoda v superviziji kritična refleksija, ki superviziranemu omogoča (Brookfield, 1995): na informacijah temelječo dejavnost (*informed action* – tista, ki jo posameznik zmore *pojasniti in utemeljiti* sebi in drugim in ki z veliko verjetnostjo dosega želene učinke); oblikovanje logičnih temeljev lastne prakse, kar vzbuja tako pri kolegih kot pri klientih občutek zaupanja; ozaveščanje in sistematično razvijanje lastne filozofije profesionalnega delovanja; izogibanje samo-okrivljanju (*self-laceration*) in občutku nekompetentnosti, kadar je soočen z zahtevnimi strokovnimi situacijami; sistematično preiskovanje tega, kako klient doživlja situacijo; obvladovanje emocij, saj je proces usmerjen na ozaveščanje emocij in preverjanje njihove funkcionalnosti v situaciji, ter v ozaveščanje predpostavk, na katerih so utemeljene, kar prispeva k lažjemu uravnavanju lastnega čustvovanja.

V procesu refleksije supervizor klienta spodbuja tudi v ozaveščanje njegovih skritih predpostavk ter njihovega vpliva na konkretne sklepe in presoje, tudi izkrivljanja in pristranosti v mišljenju. V poglavju zgoraj smo predstavili napake in pristranosti v razmišljanju, na tem mestu pa predstavljamo potencialne intervencije supervizorja, ko izzove posamezno iracionalno prepričanje ali pristranost v razmišljanju, s čimer ilustriramo drobce sistematične refleksije, kadar supervizant podleže pristranostim v mišljenju (glej PREGLEDNICO 3).

PREGLEDNICA 3

Potencialne intervencije supervizorja v primerih iracionalnih prepričanj ali pristranosti v razmišljanju supervizantov

kognitivna zmotā/ pristranost	vprišanja supervizorja, usmerjena v uvid v zmotnost mišljenja, ter oblikovanje bolj racionalne alternative
katastrofiziranje	Kako pomemben je v resnici ta dogodek? Na kaj dejansko vpliva? Kakšna je verjetnost, da se bo zaradi tega dogodka nekaj dejansko zgodilo? Poznaš primer? Raziščiva okoliščine tega primera! Kakšne dokaze imaš za to, da predpostavljaš, da se bo to dejansko zgodilo? Kakšni so že lahko izidi? Kako verjetni so ti izidi? Kaj te navaja k temu?
črno-belo ali »vse ali nič« razmišljanje	Katere možnosti so poleg obeh, ki jih omenjaš, še na voljo? Kaj se še lahko zgodi? Poznaš koga, ki razmišlja drugače kot ti? Preveriva, kako razmišljajo o tem člani supervizijske skupine?
prerokovanje	Kako veš, da se bo to dejansko zgodilo? Kaj te navaja k tej misli? Kako bi še lahko potekali dogodki? Si bil kdaj v podobni situaciji, ki pa se je iztekla drugače?
branje misli	Na temelju česa sklepaš, da ona tako razmišlja o tebi? Kaj konkretno je storila ali izjavila, da te navaja k temu sklepu? Kaj še lahko pomeni takšna izjava oz. njeno dejanje?
sklepanje iz čustev	Kakšne dokaze imaš za ta sklep? So mogoči drugi razlogi? kateri? Kako bi zagotovo vedel, da ...?
pretirano posploševanje	Kako verjetno je, da bi ta sklep veljal tako na splošno? Morda poznaš izjemo, ki ne sledi pravilu, ki si ga pravkar izrekel?
označevanje drugih	Kako doživljaš to osebo? Kaj lahko pri tej osebi izpostaviš kot pozitivno? Poznaš koga, ki je tej osebi naklonjen, oz. kaj potencialno bi o tej osebi rekel nekdo, ki bi ji bil naklonjen?
postavljanje zahtev/ tiranija »moranja«	Kdo pravi, da moraš (ne smeš)? Kaj bi se zgodilo, če ne bi ravnal tako? Kako verjetno je, da bi se to zgodilo? Kakšne bi torej bile posledice zate, za druge? Kdo od tvojih znancev ne ravna tako? Kakšne so posledice njegovega ravnanja?
miselno flirtanje	Kaj so dokazi za tvoje prepričanje? Kaj so proti-dokazi? Raziščiva jih.
diskvalificiranje pozitivnega	Kaj še bi lahko pomenil ta dogodek? Kako bi ga še lahko razumel? Kaj je v njem pozitivnega? Kaj ti preprečuje, da ta dogodek vidiš kot pozitiven oz. da se ga veseliš?
nizka frustracijska toleranca	Ta dogodek se je zgodil; kakšen pomen mu pripisuješ? Kako pomemben je ta dogodek zate? Kakšne so posledice? Kako realne so te posledice? Kaj, če bi misel na ta dogodek vrgel čez levo ramo? Kaj bi misel na ta dogodek naredilo bolj znosno?
personalizacija in krivda	Kaj vse je potencialno prispevalo k takšnemu razvoju dogodkov?

Če izhajamo iz zgornjih opredelitev ter ciljev supervizije, lahko kot rezultat supervizijskega procesa pričakujemo spremembe na več dimenzijah psihičnega blagostanja, kar pa v tem prispevku ostaja na ravni hipoteze oz. racionalne utemeljitve, empirična potrditev pa ostaja raziskovalni izziv prihodnosti:

- *obvladovanje okolja*: Supervizija kot metoda poklicne refleksije oz. učenja iz poklicnih izkušenj najprej vpliva na doživljanje (poklicne) kompetentnosti oz. obvladovanja (poklicnega) okolja.
- *samosprejemanje*: V procesu samorefleksije je supervizirani v empatičnem in spodbudnem odnosu s supervizorjem spodbujan k poglobljenemu raziskovanju sebe, svojih močnih področij, pa tudi področij izzivov ter razvoju samosprejemanja: »Jaz sem v redu, kakršen sem.«
- *avtonomija*: V supervizijskem procesu supervizirani razvija poklicno avtonomijo oz. sposobnost neodvisnega odločanja; raziskuje alternativne razlage in strategije delovanja.
- *pozitivni odnosi*: V supervizijskem odnosu supervizant raziskuje medsebojne odnose vpletenih v poklicne situacije, ki so predmet refleksije, kar mu omogoča zavzemanje perspektiv drugih (klientov) in s tem boljše razumevanje njihove pozicije ter razmišljanja, doživljanja in ravnanja, s tem pa večjo strpnost in kakovostnejše interakcije z drugimi.
- *osebna rast*: Čeprav je supervizijski proces usmerjen prvenstveno v profesionalno rast, njegovi učinki ne ostajajo zamejeni na konkretne poklicne situacije, pač pa je učenje širše; posameznik ozavešča vzorce razmišljanja, doživljanja in ravnanja, prepozna nefunkcionalnosti ter se jih uči nadzorovati in uravnavati na vseh življenjskih področjih.
- *socialno sprejemanje*: Refleksija o odnosih, zavzemanje tujih perspektiv in posledično boljše razumevanje čustev, motivov, vrednot, prepričanj in ravnanj drugih prispeva k strpnosti ter olajšuje sprejemanje drugačnosti.
- *socialna koherentnost*: Refleksija o dinamiki v skupini, ki je integralni del skupinskih supervizij, prispeva k senzibilizaciji posameznika za skupinsko-dinamične procese ter njihovemu

boljšemu razumevanju, kar vpliva na doživljanje logičnosti in predvidljivosti dogajanj v skupini.

- *socialno prispevanje, socialna integracija in socialna aktualizacija*: Sodelovanje v tako intenzivni majhni skupini, kot so supervizijske skupine (optimalno število članov supervizijske skupine je 6), vpliva na doživljanje koristnosti in prispevanja skupini, na doživljanje vključenosti in pripadnosti, doživljanje podpore članov skupine ter doživljanje samouresničevanja skozi podporo članom skupine ter skupno rast.

SKLEPI

Osredotočanje na različne vidike profesionalnih situacij, ki so za strokovnega delavca čustveno zahtevne ter ob njih doživlja občutke nemoči, frustracije, strokovne ali osebne nekompetentnosti, nezmožnosti avtonomnega ravnanja, nezmožnosti vzpostavitve kakovostnega odnosa itd., katerih analiza in prevrednotenje predstavlja osrednji cilj supervizije, torej vodi do znatnega izboljšanja razmišljanja doživljanja in ravnanja na tem (poklicnem) področju blagostanja in prispeva vsaj na dveh nivojih: k večjemu občutku kompetentnosti, obvladovanju delovnega okolja oz. doživljanju »zmorem«, k višji stopnji strokovne avtonomije, h kakovostnejšim odnosom na delovnem mestu (psihološko blagostanje) in posledično k bolj pozitivnemu čustvovanju ter višji stopnji zadovoljstva s tem delom lastne stvarnosti (čustveno blagostanje), tj. poklicnim udejstvom.

LITERATURA

- Branch, R. in Wilson, R. (2011). *Kognitivno-vedenjska terapija za telebane* (2. izd.). Pasadena.
- Brookfield, S. (1995). *Becoming a Critically Reflective Teacher*. Jossey-Bass.
- Burns, D. D. (1999). *The Feeling Good Handbook* (revised ed.). Penguin Group.
- Carroll, M. (1998). *Counselling supervision. Theory, skills and practice*. Cassell.
- Deiner, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Edwards, S. (2006). Physical Exercise and Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 357–373.

- Ellis, A. (1990). Rational and Irrational Beliefs in Counseling Psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 8(4), 221–233.
- Góngora, V. C. in Solano, A. C. (2017). Assessment of the Mental Health Continuum in a Sample of Argentinean Adults. *Psychology*, 8(3), 303–318. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.83018>
- Grad, F. P. (2002). The preamble of constitution of the world Health Organisation. *Bulletin of the World health Organisation*, 80(12), 981–984. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2567705/pdf/12571729.pdf>
- Herrman, H., Saxena S. in Moodie, R. (2005) *Promoting Mental Health. Concepts, Emerging Evidence, Practice: report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. WHO Press. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43286/9241562943_eng.pdf?sequence=1
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(2), 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective Well-being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: An Introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10.
- Keyes, C. L. M. in Simoes, E. J. (2012). To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. *American Journal of Public Health*, 102(11), 2164–2172. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300918>
- Kobolt, A. in Žorga, S. (1999). Supervizija. Proces razvoja in učenja v poklicu. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Lamers, S. (2012). Positive mental health: measurement, relevance and implications. University of Twente.
- Malebo, A., van Eeden, C. in Wissing, M. P. (2007). Sport Participation, Psychological Well-Being, and Psychosocial Development in a

- Group of Young Black Adults. *South African Journal of Psychology*, 37(1), 188–206. <https://doi.org/10.1177/008124630703700113>
- Marks, F. D., Murray, M., Estacio, E. V. (2021). *Health Psychology. Theory, Research and Practice*. 6th ed. Sage.
- Milivojevič, Z. (1999). *Psihoterapija i razumevanje emocija*. Prometej.
- Robitschek, C. in Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's Model of Mental Health With Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321–329.
- Rupnik Vec, T. (2004). Supervizija v vzgoji in izobraževanju – ozaveščanje in spreminjanje skritega kurikuluma. *Sodobna pedagogika*, 55(2), 90–106.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Schein, E. H. (1998). *Process Consultation Revisited. Building the Helping Relationship*. Addison – Wesley.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A. in Bohlmeijer, E. T. (2015). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/S10902-015-9647-3>
- Senge, P., Cambron-McCabe, N., Lucas, T., Smith, B. in Dutton, J. (2001). *Schools that learn. A fifth discipline Fieldbook for Educators, Parents, and Everyone Who Cares About Education*. Doubleday.
- Van Kessel, L. (1997). Supervision: a necessary contribution to the quality of professional performance, illustrated by the concept of supervision used in the Netherlands. *Socialna pedagogika*, 1(3), 27–46.
- Vec, T. (1997). Supervizijska skupina za učitelje in njeni skupinsko-dinamični procesi. *Socialna pedagogika*, 1(3), 71–84.
- Wood, G. A. (2017). *Demanding Success: Examining the Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy on Performance – Related Outcomes*. https://eprints.staffs.ac.uk/4267/1/WoodAG_PhD%20thesis.pdf