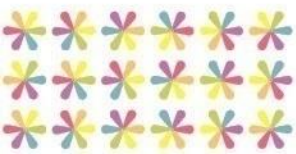


DOBRO POČUTJE UČITELJEV – ŽELJA ALI NUJA?

Lea Avguštin

ZRSS, enota Šola za ravnatelje



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

DOBRO POČUTJE – POJEM

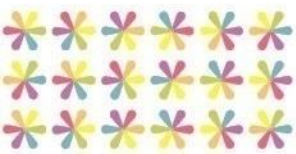
- počútje -a s (û)

1. *splošno telesno in duševno stanje kot posledica celotnega čutnega zaznavanja in čustvenega doživljanja: bolnikovo počutje se je izboljšalo; povzročati dobro, slabo počutje; vprašati koga po njegovem počutju / prizadevati si za boljše počutje gostov / duševno, telesno počutje*

2. knjiž. občutek: v njem se mešajo različna počutja / otrokovo počutje varnosti (SSKJ 2)

WELLBEING

- Dobro počutje
- Dobrobit
- Blagostanje
- Dobro psihofizično počutje



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

DOBRO POČUTJE- Družbene okoliščine

- Zapovedi sodobne družbe: bit ves čas pozitivni, se dobro počutiti, biti veseli in srečni.
- Nepotrpežljivost
- Prevelika pričakovanja do sebe in drugih
- Perfekcionizem na vseh področjih
- Velika količina informacij
- Nenehne spremembe in negotovost



(Unesco 2020)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

DOBRO POČUTJE – opredelitev

- *Hedonizem (Epikur) – uživanje življenja*

Dobro počutje temelji na subjektivni sreči in s tem izkušnji zadovoljstva nasproti izkušnji nezadovoljstva, ki vključuje vse sodbe o dobrih/slabih elementih življenja (prisotnost poz./neg. razpoloženja)

Dobro počutje: užitek + sreča

- *Eudaimonizem (Sokrat, Aristotel) – krepostno življenje, slediti notranjemu jazu*

Dobro počutje: sreča + občutek, da živimo v skladu z vrednotami in vrlinami (brez tega si suženj čutnih užitkov)... smisel, osebna rast, odnosi

(Šarotar Žižek, 2015)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



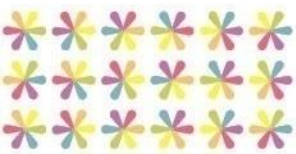
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

DOBRO POČUTJE (angl. wellbeing)

- Naše fizično, mentalno in čustveno zdravje
- Običajno je pokazatelj dobrega ravnovesja v življenju
- Povečati dobro počutje – povečati zmogljivosti in biti sposoben podpirati otroke in učence.
- Je **izkušnja** zdravja, sreče in blagostanja.

(Parker 2021)



Soustvarjamo razredni pouk



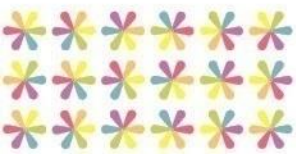
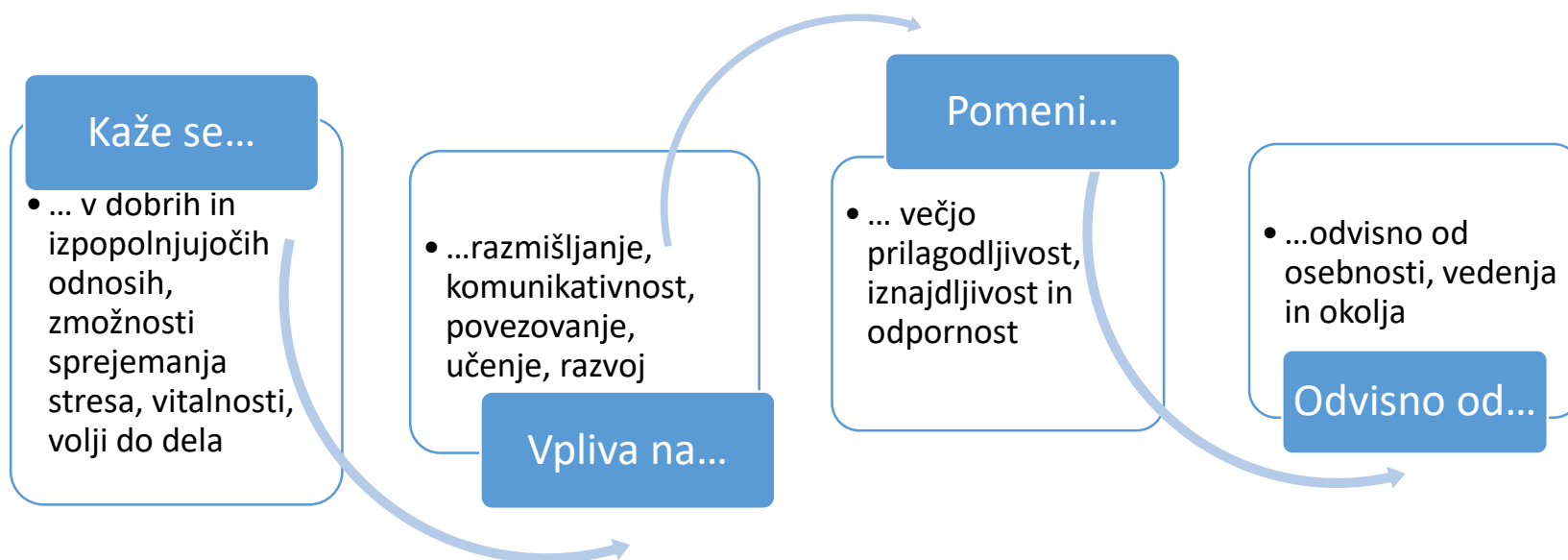
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

DOBRO POČUTJE...



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

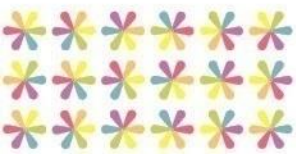
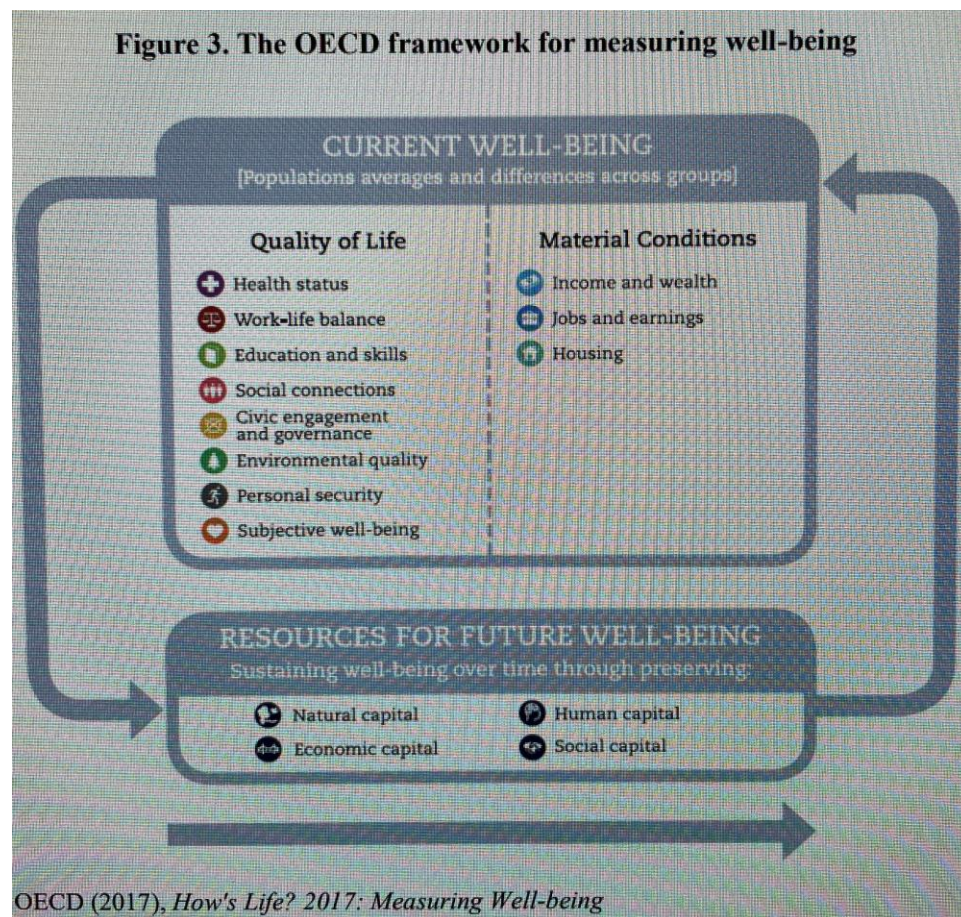
Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Dobro počutje...

- Po letu 2000 vse bolj v ospredju, Pobuda Onkraj BDP
- Glavni cilj razvoj kazalnikov, ki vključujejo tako okoljski kot družbeni vidik napredka
- 11 dimenzij, ki so pomembne za dobro počutje

(objektivni in subjektivni kazalniki)

(OECD 2020)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

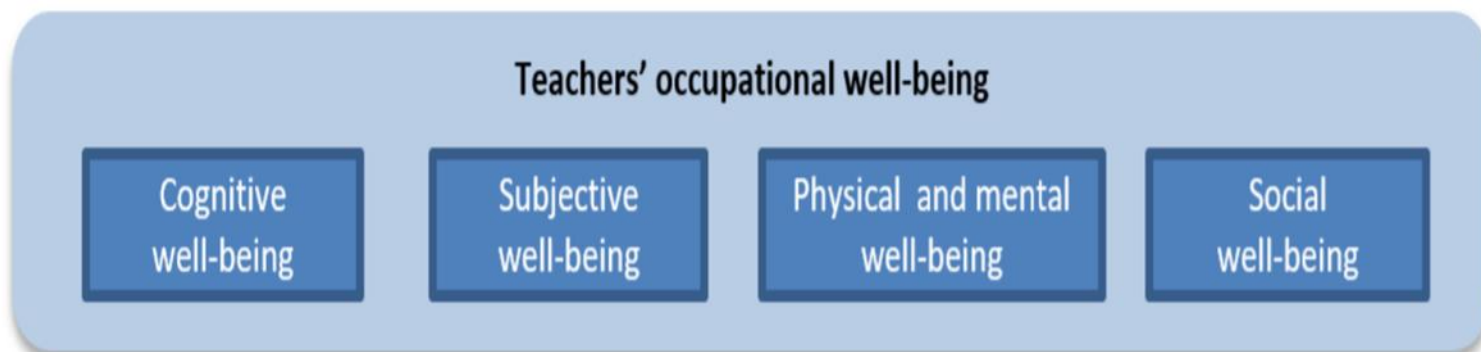


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Glavne dimenzije dobrega počutja na delovnem mestu

Figure 5. The core dimensions of teachers' occupational well-being



(OECD 2020, str. 24)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



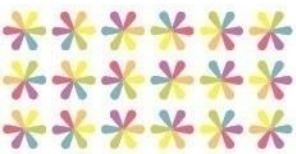
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Kognitivno dobro počutje

- se nanaša na niz spretnosti in sposobnosti, ki jih učitelji/vzgojitelji potrebujejo za učinkovito delo
- Odraža kognitivno delovanje zaposlenih - zlasti stopnja, do katere so učitelji / vzgojitelji sposobni prevzeti nove informacije in zmožnost osredotočiti na svoje delo.
- Kognitivno počutje je povezano tudi z učiteljevo/ vzgojiteljevo samoučinkovitostjo ter prepričanjem v svoje sposobnosti (Schleicher, 2018)
- Samoučinkovitost je opredeljena na treh lestvicah: učinkovitost pri vodenju v razredu; učinkovitost pri pouku; in učinkovitost pri vključevanju otrok (PISA in TALIS)
- Kazalnika, ki merita kognitivno blaginjo oz. dobro počutje v TQ PISA 2021: sposobnost učiteljev/vzgojiteljev, da se **osredotočijo na svoje delo** in učiteljeva **samoučinkovitost**

(OECD 2020)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



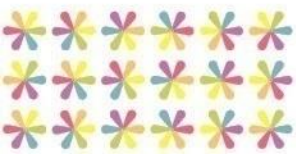
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Subjektivno dobro počutje

- OECD (2020) opredeljuje subjektivno blaginjo kot »dobro duševno stanje, vključno z vsemi pozitivnimi in negativnimi dogodki ter čustvenimi reakcijami ljudi na njihove izkušnje
- Zajema 3 elemente:
 - a) samoevalvacija - reflektivna ocena (določenega dela) zadovoljstva s svojim življenjem
 - b) Čustva - določeni občutki ali čustvena stanja;
 - c) Eudemonija - občutek za smisel, pomen in namen življenja (dobro psihološko delovanje)

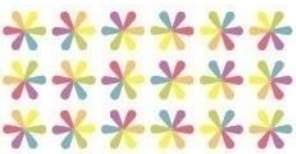
(OECD 2020)



Fizično in mentalno dobro počutje

- Stres, ki ga doživljajo zaposleni v VIZ, lahko povzroči psiho-somatske simptome
- Dobro ali slabo fizično počutje učiteljev/vzgojiteljev je mogoče izmeriti
- Povezano s stresom učiteljev/vzgojiteljev in dejavniki izgorelosti
- Zmožnost izboljšanja delovanja lastnega telesa s pomočjo zdrave prehrane in gibalnih navad.

(OECD 2020)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Socialno dobro počutje

- Poučevanje ni individualno delo, sodelovanje in komunikacija z več deležniki – otroki, sodelavci, starši, ravnatelji, zunanji strokovnjaki, svetovalci, lokalno skupnostjo
- Pogostost stikov z drugimi in kakovost teh odnosov lahko pozitivno in/ali negativno vplivata na počutje učiteljev / vzgojiteljev
- Odnosi z vodstvom, sodelavci in otroki ter ostalimi deležniki kažejo na pozitivno/negativno povezavo z dobrim počutjem
- Družbena blaginja se nanaša na kakovost in globino družbenih interakcij z različnimi deležniki
- Raziskave kažejo, kako pomembno je, da ravnatelji vzpostavijo zaupanje z zaposlenimi - pozitivna povezava s šolsko klimo in dosežki otrok in učencev (Tschannen-Moran in Gareis, 2015).

(OECD 2020)

Zmožnost asertivne komunikacije, razvijanje dobrih odnosov z drugimi, ohranjati podporno mrežo/ skupino



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

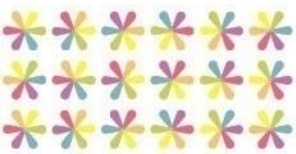
DOBRO POČUTJE - RAZISKAVE

- a) Raziskave --> rezultati, povezani z višjimi ravnmi osebnega dobrega počutja (vključno z boljšim psihofizičnim počutjem, odnosi, kariero, dolgo življenjsko dobo, družbenimi koristmi)
- b) predhodne ugotovitve raziskav kažejo, da se je mogoče vidike dobrega počutja in odpornosti **naučiti** in učiti.



→ dokazi kažejo, da je spodbujanje dobrega počutja vredno truda in se je izkazalo za učinkovito.

(McCallum, Price, 2015; Harding 2019, Quinlan, Hone 2020, Parker 2021)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

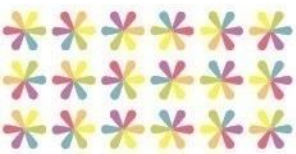


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Kaj pravijo raziskave?

- Nedavne raziskave kažejo, da so zaposleni v vzgoji in izobraževanju veliko bolj kot splošna populacija podvrženi težavam v mentalnem zdravju kot posledica delovnih preobremenitev (Talis 2018).
- Dokument *Teacher wellbeing index* (2021) vpogled v učiteljevo delo v nenehni senci Covid-19.
- Tri četrtnine zaposlenih se že sooča z vedenjskimi, psihološkimi ali fizičnimi simptomi slabega počutja zaradi obremenitev na delovnem mestu.



Teacher wellbeing index 2020

health and wellbeing of education professionals

31%

of all education professionals have experienced a mental health issue in the past academic year.

Section 2b, page 39

38%

of all education professionals considered their organisational culture had a negative effect on their mental health and wellbeing.

Section 2g, page 46

74%

of all education professionals have experienced behavioural, psychological or physical symptoms due to their work.

Section 2c, page 39

44%

thought they could be signs of anxiety – higher than this year's national figure provided by the ONS. 47% of those showing such signs were formally diagnosed by their General Practitioner (GP).

Section 2a, page 37 and 38

32%

thought they could be signs of depression – considerably higher than this year's national figure provided by the ONS. 53% of those showing such signs were formally diagnosed by their General Practitioner.

Section 2a, page 37 and 38

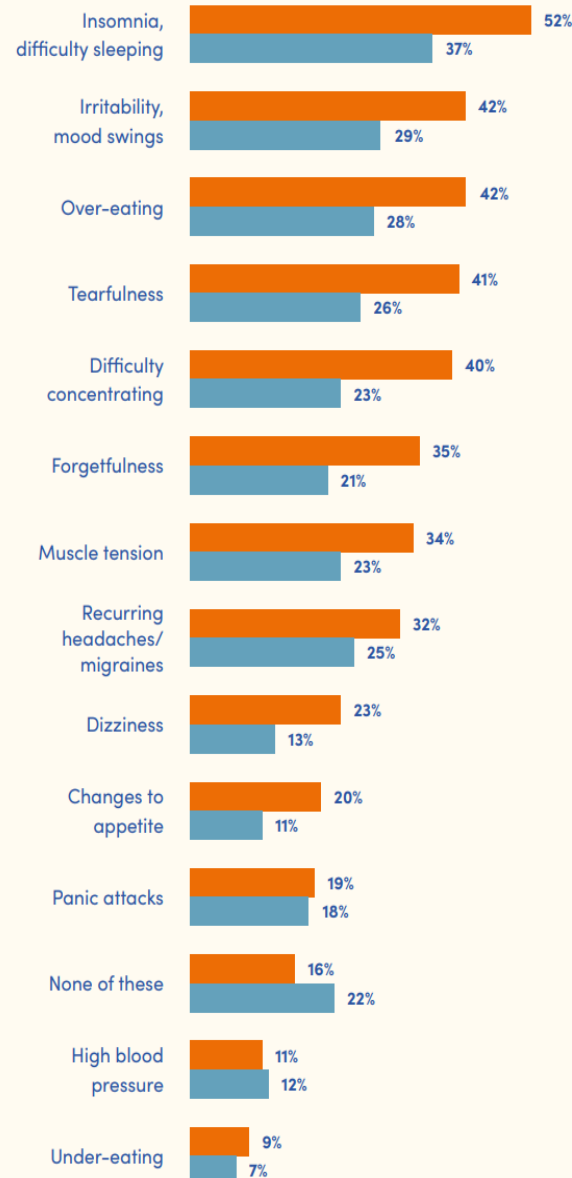
52%

of all education professionals have considered leaving the sector over the past two years due to pressures on their mental health and wellbeing.

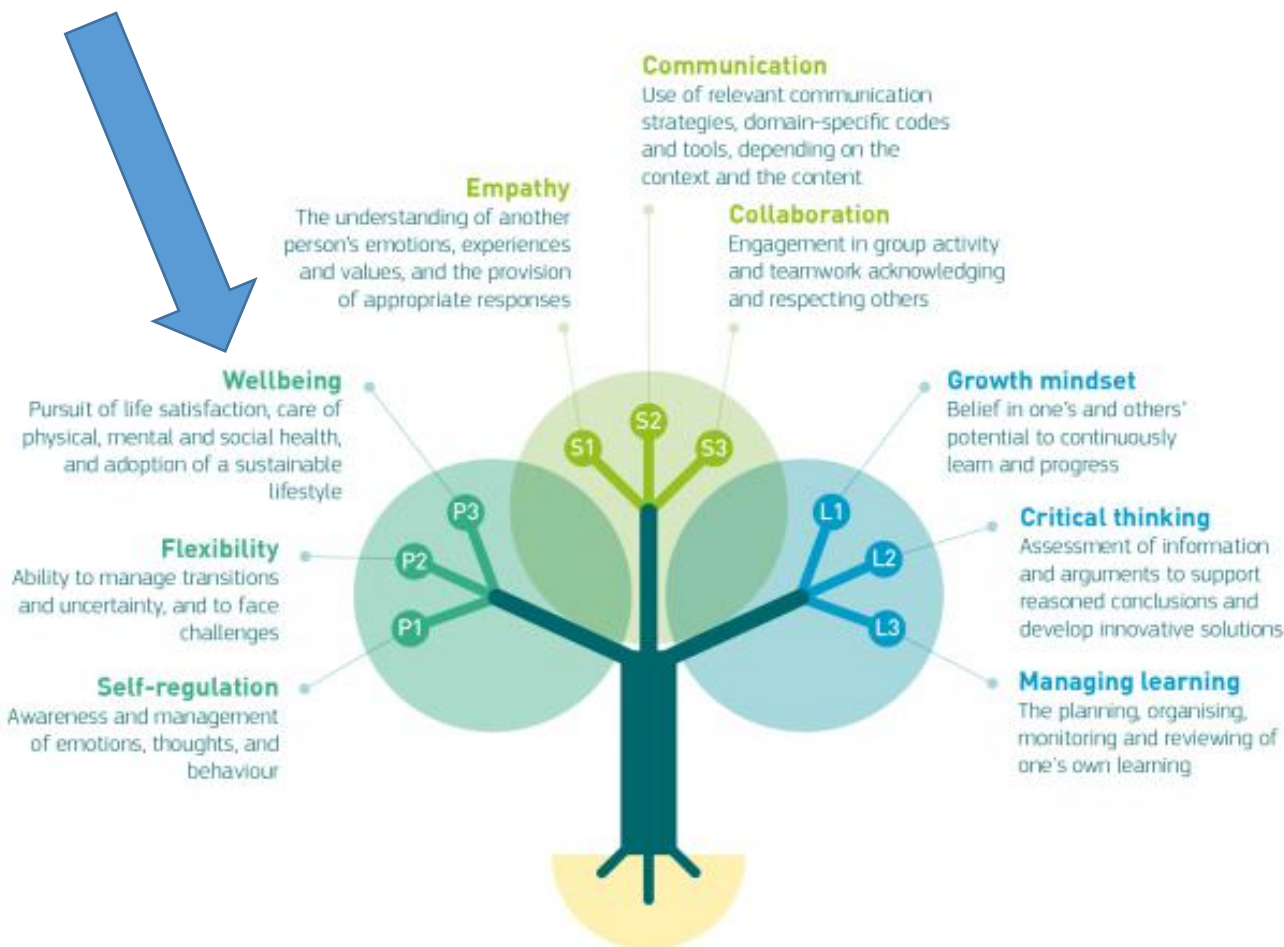
76%

of senior leaders (65% of school teachers) cited workload as the main reason for considering leaving their jobs.

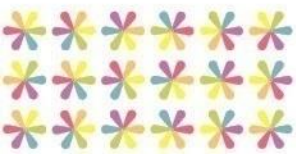
Symptoms experienced by education professionals in the last 1-2 years



LifeComp OKVIR



(Evropska komisija 2020)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

IZZIVI...

- Ali lahko izboljšamo dobro počutje?

Je preprosto; vendar ni enostavno.

- Ugotovitve so pomembne tudi za učence, saj je dobro počutje učiteljev povezano z dobrim počutjem učencev (Harding idr., 2019).
- Skrb za dobro počutje je zato eden izmed pomembnih elementov, da lahko učinkovito naslovimo porajajoče se težave.



IZZIVI...

- razmislek raziskovalcev, praktikov, oblikovalcev politik in deležnikov izobraževanja, da je *spodbujanje dobrega počutja dodaten operativni cilj* sodobnega izobraževalnega sistema.
- promocija dobrega počutja mora presegati odgovornost posameznika in jo je potrebno obravnavati skozi prizmo celotnega šolskega sistema.

(TWI 2020, Quinlan, Hone 2020)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

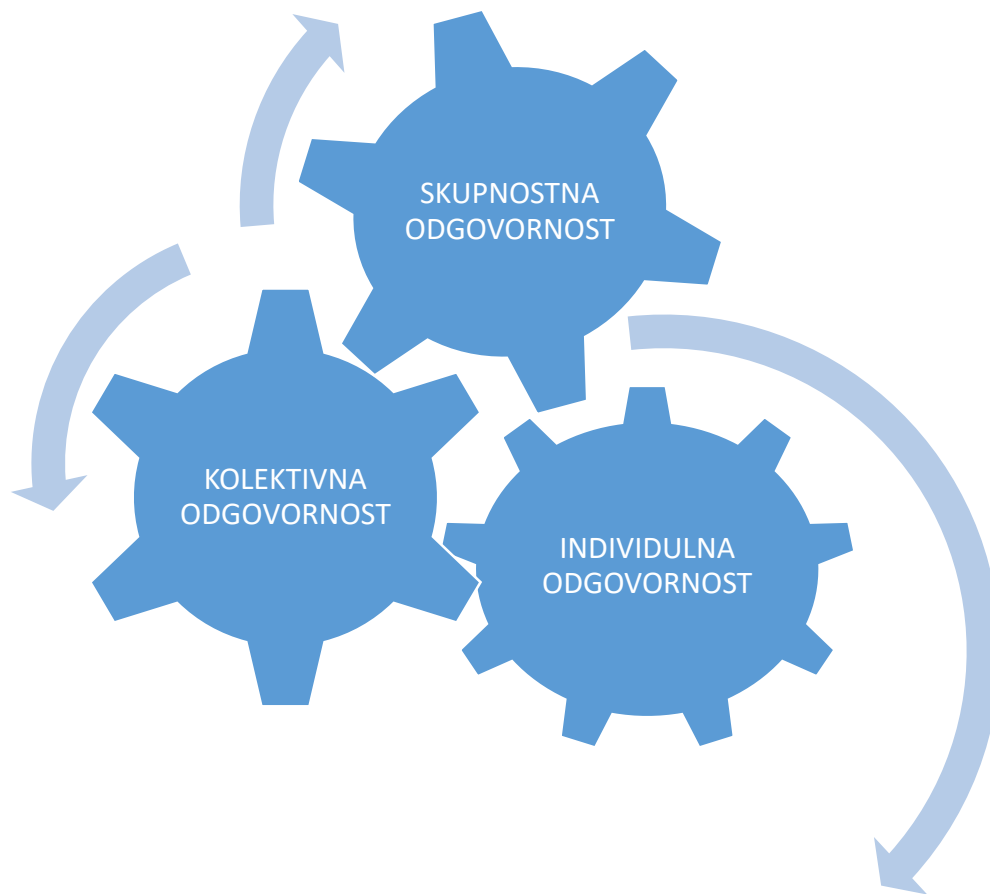


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

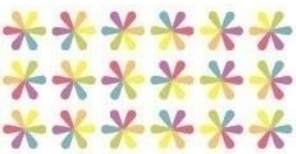
Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

DOBRO POČUTJE UČITELJA...

...in učenca



(TWI 2020, Quinlan, Hone 2020)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

VAJA...



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada



Vedno smo pred dvojnim vprašanjem hkrati:
kako družba vpliva na nas in kako naj mi o družbi in v
družbi mislimo, čustvujemo in ravnamo. Zato je
pomembno imeti glavo na pravem mestu, še važneje
je imeti srce na pravem mestu in
najvažneje je imeti sebe na pravem mestu.»

(Trstenjak 1957, str. 79)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

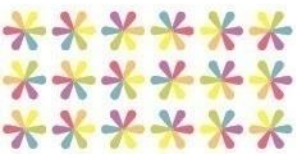


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

VIRI IN LITERATURA

- Davis., T. (2019). What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills. Dostopno na <https://www.researchgate.net/publication/338448093>
- Evropska komisija 2020. LifeComp - framework for Personal, Social and Learning to Learn Key-Competence.
- Harding, S., idr. 2019. Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? Journal of Affective Disorders, 242, 180-187.
- OECD 2020. Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis. Education working paper No. 213.
- Scanlan, D., Savill Smith, C. 2021. Teacher wellbeing index. Education support, London.
- McCallum, F., Price, D. 2015. Nurturing wellbeing development in education: From little things, big things grow. Routledge.
- Talis 2018. Učitelji in ravnatelji, cenjeni strokovnjaki. Izsledki Mednarodne raziskave poučevanja in učenja, TALIS 2018. Pedagoški inštitut, Ljubljana, 2020.
- Quinlan, D., M., Hone, L., C., 2020. The educators guide to whole-school wellbeing. Routledge. London.
- Šarotar Žižek, S. (ur.) 2015. Model psihičnega dobrega počutja zaposlenih na temelju zadostne in potrebne osebne celovitosti za krepitev uspešnosti. Maribor. Irdo.
- Teacher wellbeing Index. 2020. Education Support. London
- Trstenjak, A. 1957. Človek v ravnotežju ali Nauk o značaju vsakogar. Celje. Mohorjeva družba.
- UNESCO 2020. Humanistic futures of learning. Perspectives from Unesco chairs and Unitwin networks. Paris.



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada