

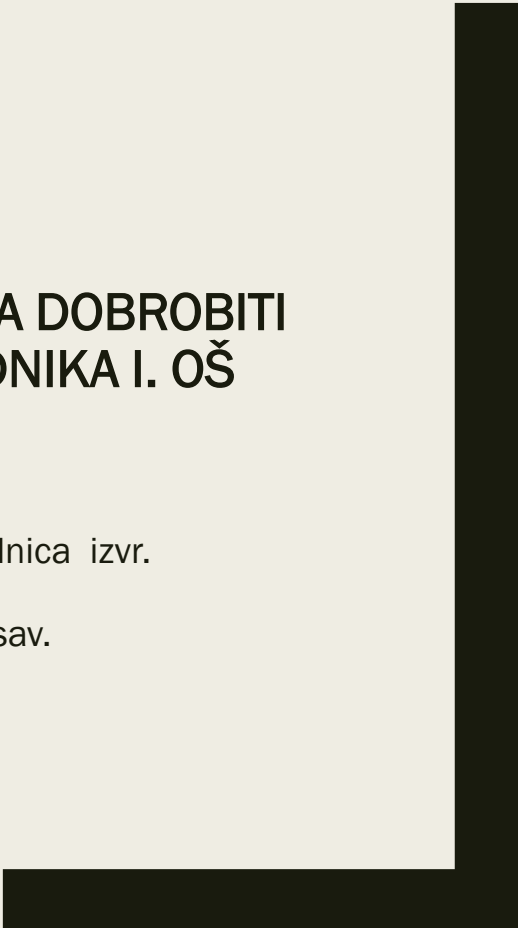


**DOBROBIT I REZULTATI ISTRAŽIVANJA DOBROBITI  
KOD UČITELJA I STRUČNIH SURADNIKA I. OŠ  
BJELOVAR**

**UV, 2. 12. 2021.**

Pedagoginja: dr. sc.. Zdenka Brebrić, stručna suradnica izvr.  
Savjetnica

Psihologinja: Mirela Ileković, univ.spec.psih.sav.  
I. Osnovna škola Bjelovar



# Kako je sve počelo „Misery Bias”

- Delikventno ponašanje:  
14 964
- Strah: 18620
- Opraštanje: 416
- Hrabrost: 671
- 45000 depresiji;
- 400 radosti
- Potrebna ravnoteža
- Danas: SD-baza
- 229 000 rezultata
- 12 535 preglednih
- 170 208 istraživačkih radova
- 15 388 knjiga

# Nastanak pozitivne psihologije kao posebne discipline



# Što istražuje PP

- Optimalno ljudsko funkcioniranje
- Cilj - **otkrivanje i promocija čimbenika** koji omogućuju pojedincu rast i razvoj  
*(Rijavec i Miljković, 2006).*
- PP - **pozitivne aspekte ljudskoga funkcioniranja i iskustava i njihovo integriranje i ravnotežu s negativnim aspektima** *(Josef i Linley, 2006).*
- **Pozitivna stanja:** pozitivne emocije, **dobrobit** i ostala pozitivna iskustva (zanesenost, stalna svjesnost, ushićenost)
- **Pozitivni pojedinac:** pozitivno mišljenje, osobine, motivacija, pozitivni cjeloživotni razvoj
- **Pozitivni odnosi:** altruizam, zahvalnost, praštanje, nadanje
- **Pozitivna zajednica:** obitelj, **škola**, radna zajednica, šira zajednica tj. društvo

# Dobrobit/sreća/wellbeing/ životno zadovoljstvo

- Glavni je kriterij pozitivnog funkcioniranja (Rijavec, 2015)
- Optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo (Brdar 2006)
- Subjektivni doživljaj **pozitivnih emocionalnih stanja** i cjelokupno funkcioniranje organizma kroz osjećaj **vitalnosti, psihološke prilagodljivosti i dubok unutrašnji smisla**
- **Hedonija / Anhedonija** (grč. zadovoljstvo i bez zadovoljstva)



# Pristupi proučavanja i vrste dobrobiti

- Hedonički - subjektivna dobrobit - sreća
- Eudamonički- psihološka dobrobit: autonomiju, osobni rast, pozitivni odnosi s drugima, smislen život i samoprihvatanje.
- Psihološki procvat- „*Flourishing* „ proučavaju se: odnosi, samopoštovanje, svrha i optimizam - stanje optimalnog psihološkog funkcioniranja i prisutnost mentalnog zdravlja
- Subjektivna (hedonička) dobrobit
- Kognitivno vrednovanje života – uopće ZŽ
- Afektivno vrednovanje – trenutno/ili u nekom periodu odnos negativnih i pozitivnih emocija



# Faktori dobrobiti

- Spol
- Dob
- Zdravlje
- Novac/materijalno stanje
- Religioznost/duhovnost
- Država/društvo
- Odnosi
- Vaša procjena ????

# Faktori dobrobiti

- **Spol** - nema značajnih razlika (žene češće depresivne, ali i češće jako sretno)
- **Dob** - ima razlike; Najmanje sretni: od 25-45 god. Najsretniji od: 45-59 ili do 25, iznad 60 g. ponovo padanje
- **Zdravlje** – mala povezanost, veća povezanost između subjektivne procjene zdravlja i sreće
- **Novac** – samo 2- 6% varijance objašnjava ŽZ. Nakon zadovoljenja osnovnih životnih potreba, novac ne pridonosi sreći



# Faktori dobrobiti

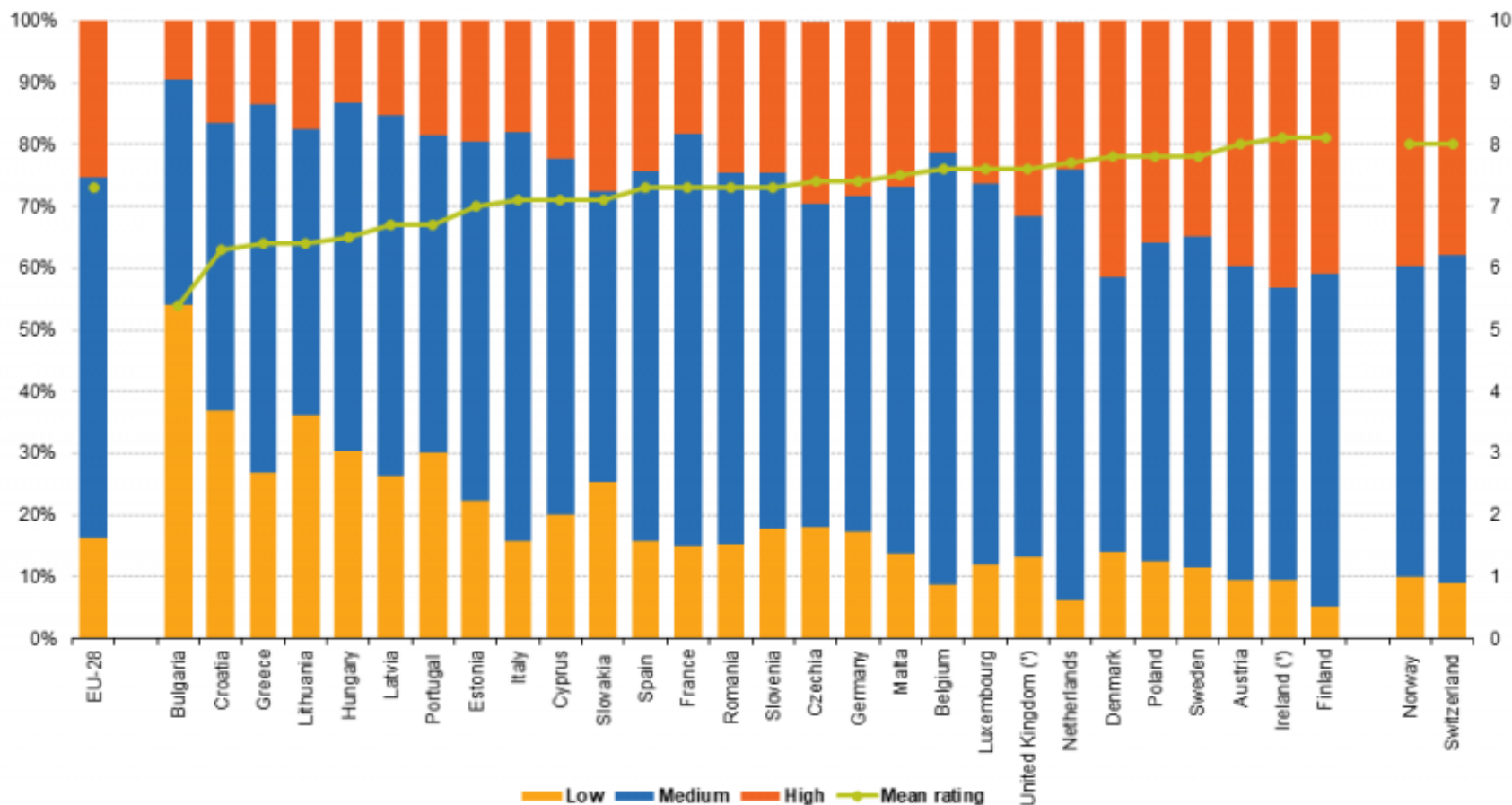
- **Religioznost**/duhovnost- postoji povezanost i to značajna, ali ne jednaka u svim zemljama
- **Država** /društvo- postoji povezanost
- **Najsretnije zemlje:** Švicarska, Island, Finska, Norveška, Švedska, Novi Zeland
- SAD- 23. mjesto
- RH - 58. mjesto
- Najnesretnije:
  - Čad, Togo, Gvineja, Afganistan
- Kad se mjeri količina pozitivnih emocija: zemlje Južne Amerike

# Faktori dobrobiti

- Odnosi- velika povezanost
- Obiteljski
- Profesionalni
- Partnerski

# Overall life satisfaction by country, 2018

(left axis: % of population by satisfaction level; right axis: mean rating)



(\*) Provisional

Source: Eurostat (online data: ilc\_pw01 and ilc\_pw05)

# Često spominjani pojmovi vezani za dobrobit i PP

- **Zanesenost** (*Flow* (eng.))
  - Iskustvo u situacijama u kojima sve ide dobro, automatski i bez napora, ali u potpuno koncentriranom stanju
- **Ushićenost /uzvišenost** (*Elation*, eng.)
  - Osjećaj koji se javlja u situacijama u kojima se ljudi ponašaju na moralno uzvišen način ili su jednostavno preplavljeni nekim izvanrednim događajem
- **Usredotočena svjesnost** (*Mindfulness* (eng.))
  - Stanje u kojem je pojedinac pozoran i svjestan onoga što se događa u danom trenutku sa stavom neprosuđivanja i prihvatanja

# Imate li svoju „flow” aktivnost?




Radite li na svojoj stalnoj svjesnosti ?



Kad ste zadnji put bili ushićeni?

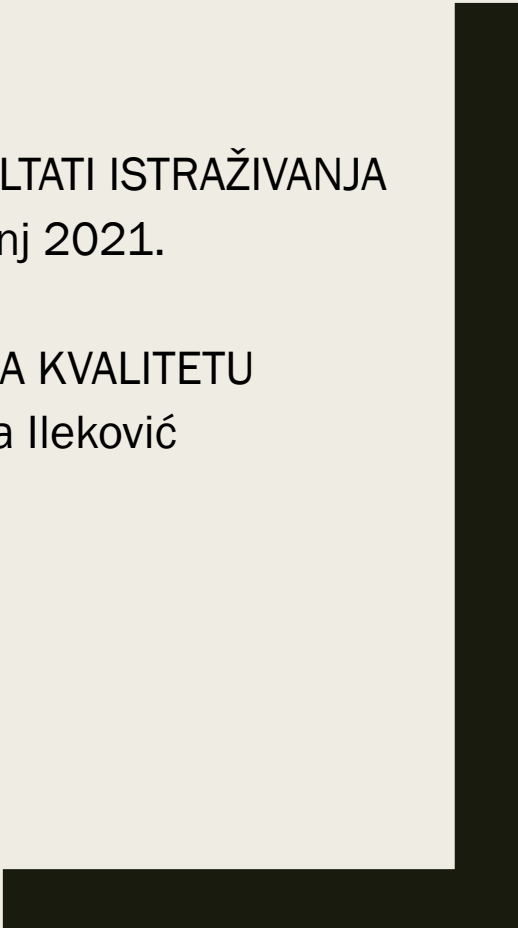




DOBROBIT  
UČITELJA I  
STRUČNIH  
SURADNIKA

▶ REZULTATI ISTRAŽIVANJA  
▶ svibanj 2021.

▶ TIM ZA KVALITETU  
▶ Mirela Ileković





# Mjerenje dobrobiti

Tim za kvalitetu 2020./21.

Učitelji i stručni suradnici (43)

UPITNIK:

Upitnik za ispitivanje opće uznemirenosti CORE -10 (*engl. Clinical Outcomes in Routine Evaluation*) (Barkham M. i sur., 2013.)

Skala zadovoljstva životom (*Diener i sur., 1985.*)

Koliko ste sveukupno zadovoljni svojim životom? (0-10)

# Upitnik za ispitivanje opće uznemirenosti CORE - 10

Posljednjih tjedan dana	nikada	vrlo rijetko	ponekad	često	gotovo uvijek
1. Bio/la sam živčan/a ili nervozan/na.					
2. Osjećao/la sam da mi nije do razgovara.					
3. Mogao/la sam se nositi s problemima.					
4. Padalo mi je na pamet da si naudim.					
5. Osjećao/la sam da imam koga pitati za pomoć....					
6. Moje misli i osjećaji su me uznemiravali.					
7. Osjećao/la sam se bespomoćno u vezi sa svojim problemima.					
8. Imao/la sam problema sa spavanjem.					
9. Bio/la sam tužan/na ili nesretan/na.					
10. Napravio/la sam sve što sam želio/ljela..					

# Upitnik za ispitivanje opće uznemirenosti CORE - 10

Procjenjivanje općih  
psihopatoloških  
teškoća i promjena

Nije usmjeren na  
specifične probleme

Obuhvaća niz  
simptoma i  
istovremeno  
informaciju o  
funkcioniranju

U formi od 10 čestica  
primjenjiv od 11.  
godine

Ukupni rezultat  
0 - 40 bodova

Iznad 13 = razina  
uznemirenosti veća od  
uobičajene

# Skupni rezultati CORE-10

broj sudionika	iznad 13	%
43	18	41,86

# Skala zadovoljstva životom

	Uopće se ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Niti se slažem niti ne	Uglavnom se slažem	U potpunosti se slažem
1. Moj je život blizu mog shvaćanja o idealnom životu					
2. Kad bih ponovo mogao/la početi svoj život, gotovo ništa ne bih u njemu promijenio/la.					
3. Zadovoljan/na sam sa svojim životom.					
4. Dosad sam uglavnom dobivao/la u životu što sam želio/ljela.					
5. Uvjeti mog života su izvrsni.					

# Skala zadovoljstva životom

Raspon rezultata (bodova)	Broj odgovora	%
20 – 25 Vrlo zadovoljna	11	25,58
15 – 19 Prosječno zadovoljna	22	51,16
10 – 14 Blago nezadovoljstvo	9	20,93
5 – 9 Izrazito nezadovoljstvo	1	2,32

# Koliko ste sveukupno zadovoljni svojim životom?

raspon rezultata	broj odgovora	%	7.2
9-10	8	18,60	
6-8	27	62,79	
5	5	11,62	
0-4	3	6,97	

# Hvala na pažnji!

- Za literaturu obratiti se pedagoginji i psihologinji.