

# **Vrline in občutek poslanstva kot dejavnika delovnega zadovoljstva učiteljev**

**doc. dr. Polona Gradišek**

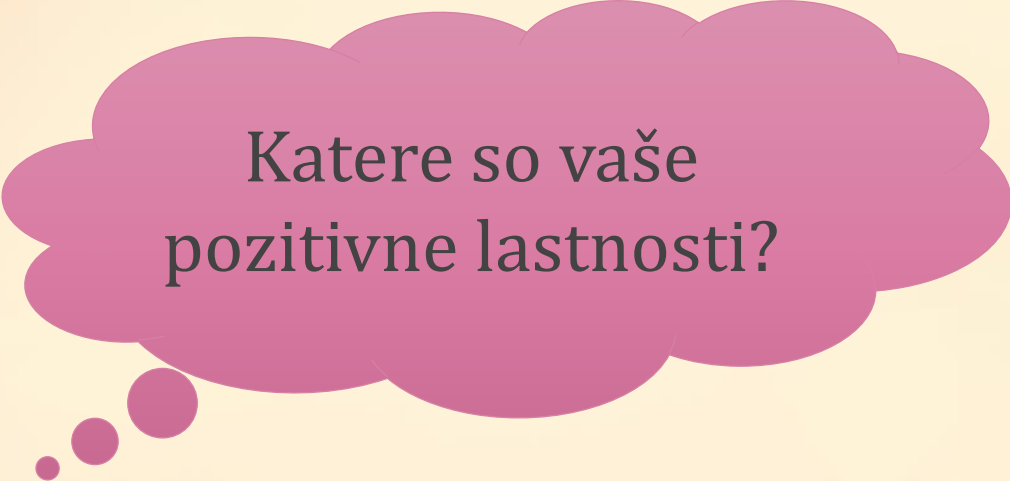
Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

*Predavanje na XXV. strokovnem posvetu pomočnikov ravnateljev, Portorož, 5. april 2023*

# Pozitivna psihologija

- Usmeritev pozornosti na preučevanje **pozitivnega pola življenja**
- „Zdravje je več kot odsotnost bolezni.“
- Znanstveno preučevanje dejavnikov, ki prispevajo k dobremu, polnemu, srečnemu življenju.
  
- **3 področja raziskovanja:**
  - **pozitivna čustva** (pozitivne subjektivne izkušnje): veselje, sreča, zadovoljstvo
  - **pozitivne lastnosti**: prijaznost, hvaležnost, ustvarjalnost, poštenost
  - **pozitivne institucije**; **šola/vrtec kot pozitivna inštitucija**
  
- **Pozitivna vzgoja in izobraževanje**: aplikativno področje

# Vaše pozitivne lastnosti



Katere so vaše  
pozitivne lastnosti?

## Izkušnje (študenti PEF UL):

- Zahtevna naloga.
- „Ali res velja zame?“
- „Kako me vidijo drugi?“
- „Ne želim se pohvaliti.“
- „Neprijetno bi mi bilo prebrati seznam.“
- „Kako naj ubesedim svoje pozitivne lastnosti?“
- Raje bi napisali svoje negativne lastnosti. Bili bi jih pripravljene tudi prebrati.
- Nekateri: enostavna naloga, dobro se poznam in poznam svoje dobre lastnosti.

# Klasifikacija pozitivnih lastnosti

- Klasifikacija pozitivnih lastnosti kot protiutež medicinskim klasifikacijam bolezni
- Cilj: opredeliti, empirično meriti in omogočiti komunikacijo o pozitivnih vidikih človekove osebnosti (Peterson in Seligman, 2004)

**VRLINE = empirično merljive pozitivne lastnosti,  
ki imajo visoko moralno vrednost**

- **6 temeljnih vrlin** (zaželene in prisotne v vseh kulturah od antike do danes) in
- **24 (specifičnih) vrlin**, ki jih lahko natančno opredelimo in merimo; izražajo se v mislih, občutkih in vedenju

# VIA klasifikacija vrlin (Peterson in Seligman, 2004)

<b>Modrost in znanje</b>	<b>Pogum</b>	<b>Človečnost</b>
Ustvarjalnost	Pogum	Ljubezen
Radovednost	Pristnost	Prijaznost
Ljubezen do učenja	Vztrajnost	Osebna in socialna inteligentnost
Kritično mišljenje	Vnema	
Modrost		

<b>Pravičnost</b>	<b>Zmernost</b>	<b>Transcendentnost</b>
Poštenost	Odpuščanje	Cenjenje lepote in odličnosti
Sodelovanje	Skromnost	Upanje
Vodenje	Previdnost	Humor
	Samouravnavanje	Hvaležnost
		Duhovnost

# Osebne vrline

- vrline, ki jih oseba visoko vrednoti, jih pogosto uporablja in ravna v skladu z njimi (Peterson & Seligman, 2004)
- „*To sem jaz!*“
- Pri sebi jih prepoznamo od tri do sedem.
- Osebno so nam zelo pomembne; naravne; spodbudijo nas k aktivnosti. (Niemiec, 2018)

*Katere vrline iz klasifikacije prepoznate kot svoje t.i. **osebne vrline**?*

# 1. MODROST IN ZNANJE

Kognitivne vrline, ki sprožajo pridobivanje in uporabo znanja

- ***Ustvarjalnost*** [*originalnost, kreativnost, izvirnost*]
- ***Radovednost*** [*interes, iskanje novosti, odprtost za izkušnje*]
- ***Kritično mišljenje*** [*odprtost mišljenja, presojanje*]
- ***Ljubezen do učenja*** [*uživanje ob učenju*]
- ***Modrost*** [*razgledanost, širši pogled, perspektiva*]



## 2. POGUM

Čustvene vrline, ki prispevajo k doseganju ciljev (ne glede na ovire)

- **Pogum** [*hrabrost*]
- **Vnema** [*navdušenje, entuziazem, vitalnost, energija*]
- **Vztrajnost** [*stanovitnost, marljivost, delavnost*]
- **Pristnost** [*avtentičnost*]





# 3. ČLOVEČNOST

Medosebne vrline, ki vključujejo skrb za sočloveka, pomoč in prijateljstvo.

- **Ljubezen** [*pomen vzajemnih čustvenih odnosov*]
- **Prijaznost** [*radodarnost, skrb, sočutje, ljubeznivost, plemenitost, velikodušnost*]
- **Osebna in socialna inteligentnost** [*emocionalna inteligentnost, osebna inteligentnost, socialna občutljivost, rahločutnost, senzibilnost*]



# 4. PRAVIČNOST

Socialne vrline, ki predstavljajo osnovo zdravega življenja v skupnosti.

- **Poštenost** [*nepriustranskost, pravičnost*]
- **Sodelovanje** [*timsko delo, pripadnost skupini/timu, lojalnost, socialna odgovornost*]
- **Vodenje** [*vodenje skupine/tima, spodbujanje sodelovanja*]



## 5. ZMERNOST

Vrline, ki varujejo pred pretiravanjem.

- **Odpuščanje** [*usmiljenje*]
- **Skromnost** [*preprostost, ponižnost*]
- **Preudarnost** [*previdnost, razumnost, opreznost*]
- **Samouravnavanje** [*samokontrola, samoregulacija, samonadzor*]



## 6. TRANSCENDENTNOST

Transcendentne vrline, ki osmišljajo posameznikovo življenje in njegova dejanja.



- **Cenjenje lepote in odličnosti** [*visoko vrednotenje lepote in popolnosti*]
- **Hvaležnost** [*biti hvaležen, cenjenje dobrih dejanj drugih*]
- **Upanje** [*optimizem, usmerjenost v prihodnost*]
- **Humor** [*igrivost, šaljivost*]
- **Duhovnost** [*religioznost, vera, občutek smisla, smisel življenja*]

# Katere vrline iz klasifikacije ste prepoznali kot svoje osebne vrline?

## Katere so vaše osebne vrline?

Mentimeter



# Odzivi študentk pedagoških smeri – osebne vrline

*Takrat, ko delujem v skladu s svojimi vrlinami, menim, da sem jaz resnično jaz in da sem najbolj avtentična verzija sebe.*

(študentka 1. letnika logopedije in surdopedagogike)

*Ko delujem v skladu s svojimi osebnimi vrlinami, se počutim srečno, zadovoljno, izpolnjeno, odprto, pripravljeno pomagati, odporno proti frustracijam.*

(študentka 1. letnika specialne in rehabilitacijske pedagogike)

*Ko delujem v skladu s svojimi osebnimi vrlinami, se počutim izpolnjeno, polno energije, veselo. Takšna pristopim tudi do ostalih, jih poskušam spodbuditi, da se nasmehnejo, pa četudi samo moji igrivosti.*

(študentka 1. letnika predšolske vzgoje)

## Razvijanje vrlin – izražanje osebnih vrlin na različne načine:

### Raziskovalne ugotovitve:

- višja stopnja sreče in nižja stopnja depresivnosti,
- več pozitivnih izkušenj v odnosih z drugimi,
- boljše psihično in fizično zdravje,
- boljše sprejemanje samega sebe, višje samospoštovanje in spoštovanje s strani drugih, dobri socialni odnosi,
- večji občutek lastne kompetentnosti, boljše obvladovanje nalog in večja učinkovitost,
- večje delovno zadovoljstvo.

# Razvijanje vrlin pri učiteljih (osebno in poklicno področje) - primer

Človečnost	
<b>Ljubezen</b>	(O) Svojim najdražjim na različne načine pokažimo, da jih imamo radi – z gestami (objem, poljub, dotik), besedami in drobnimi pozornostmi.
	(P) Svojim učencem pokažimo, da nam je mar zanje – zavzemimo se zanje, poslušajmo jih, upoštevajmo, vzemimo si čas za pogovor.
<b>Prijaznost</b>	<b>(O) Vsak teden naredimo tri dobra dejanja za svoje bližnje in enkrat na teden za neznanca.</b>
	<b>(P) Bodimo pozorni na prijazno komunikacijo z učenci (bodimo potrpežljivi, govorimo z umirjenim tonom in učencem izkazujemo naklonjenost). Z učenci lahko naredimo »dnevnik prijaznih dejanj«, v katerega z učenci zapisujemo, kdo je kaj dobrega storil za svojega sošolca/-ko.</b>
<b>Osebna in socialna inteligentnost</b>	(O) V bližnjih odnosih jasno izražajmo svoje želje in potrebe. Svoje bližnje poskušajmo videti v pozitivni luči in cenimo ter upoštevajmo njihove dobre lastnosti.
	(P) Pozorno poslušajmo učenca in poskusimo razumeti njegovo težavo.

**Celotna tabela s primeri za vseh 24 vrlin je objavljena v prispevku:** Gradišek, P. (2021). Samorazvijanje vrlin - pot do sebe in do dobrih odnosov z učenci. *Vzgoja in izobraževanje*, 52(1-2), 12–17.



# Odzivi študentk pedagoških smeri – razvijanje vrlin

*Želela bi si razviti **vrlino pogum**, saj menim, da bi dobri vzgojitelji morali biti pogumni in spodbujati otroke, da preizkušajo tudi nove stvari.*

(študentka 1. letnika predšolske vzgoje)

*Želela bi razvijati **smisel za humor**, saj bi v igralnico in delo z otroki prinesla veliko dobre volje in sproščenosti.*

(študentka 1. letnika predšolske vzgoje)

*Želela bi si razviti **vrlino ustvarjalnost**, saj mora biti vzgojitelj ustvarjalen, izviren, da lahko dela z otroki, jih animira in naredi dan zanimiv.*

(študentka 1. letnika predšolske vzgoje)

*Razvijati bi si želela **vrlino kritično mišljenje**, da bi o vsem, kar slišim, razmišljala, mogoče raziskovala, ne le verjela. To bi potem lažje prenesla na učence, kar se mi zdi izjemno pomembno in predvsem v šolah premalo poudarjeno.*

(študentka 1. letnika socialne pedagogike)

# Doprinos k profesionalnemu razvoju – odzivi študentk

*Z zavedanjem svojih vrlin bom naloge opravljala bolj samozavestno, saj bom vedela, katera so moja močna področja.* (študentka 1. letnika specialne in rehabilitacijske pedagogike)

*Vrline mi lahko pomagajo pri boljšem in učinkovitejšem delu. Če bom delovala v skladu z njimi, mi bo to pomagalo pri komunikaciji z ljudmi in celoten profesionalni razvoj bo potekal bolje.*

(študentka 1. letnika socialne pedagogike)

*Vrline mi pomagajo razumeti sebe in moje osebne lastnosti, kar je pomembno tako za profesionalni kot tudi osebni razvoj. Bistveno pri vsem je, da delujemo s svojo celotno (pozitivno) osebnostjo, zato je pomembno oblikovati neke jasne predstave o le-tej.* (študentka 1. letnika predšolske vzgoje)

## Vrine učiteljev (Gradišek, 2014)

### Učenci pozitivno doživljajo učitelje, ki:

- izražajo naklonjenost do drugih in skrbijo za pozitivne medosebne odnose (**vrlina LJUBEZEN**)
- so prijazni (**vrlina PRIJAZNOST**)
- znajo ceniti dobre stvari, ki se jim zgodijo (**vrlina HVALEŽNOST**)
- so optimistično usmerjeni v prihodnost in pričakujejo pozitivne izide (**vrlina UPANJE**)
- v svojem življenju vidijo smisel (**vrlina DUHOVNOST**)
- se radi pošalijo (**vrlina HUMOR**)
- so navdušeni nad učno snovjo in navdušenje prenašajo na svoje učence (**vrlina VNEMA**)
- dobro sodelujejo z drugimi (**vrlina SODELOVANJE**)
  
- **svoje delo doživljajo kot ... (v nadaljevanju!)**

## Kako doživljate svoje (pedagoško) delo?

**OSEBA A** dela predvsem zaradi finančne varnosti. Pogosto se ji čas v službi vleče. Nestrpno pričakuje vikende in dopust. Komaj čaka, da se bo upokojila.

**OSEBA B** uživa pri svojem delu, vendar načrtuje, da bo napredovala na boljše delovno mesto. Ima visoke poklicne cilje. Včasih se ji zdi, da je njeno delo izguba časa, vendar jo žene želja po napredovanju. Napredovanje ji pomeni dokaz poklicnega uspeha.

**OSEBA C** je zelo zadovoljna s svojim delom, saj je to eno najbolj pomembnih področij njenega življenja. Rada dela, pogosto tudi izven delovnega časa in med dopustom. Prepričana je, da s svojim delom pozitivno prispeva k posameznikom in družbi. Tudi druge bi spodbujala, da bi se odločili za ta poklic. Ne predstavlja si, da bi ta poklic prenehala opravljati.

# Biti učitelj - SLUŽBA, KARIERA ali POSLANSTVO?

## OSEBA A

- v ospredju finančni vidik
- delo kot nujnost in ne kot izpolnitev poklicnih ciljev in želja
- zadovoljevanje nižjih potreb (npr. finančna varnost)

## OSEBA B

- osredotočenost na napredovanje in doseganje poklicnih ciljev
- izhodišče na poti do želenih ciljev
- zadovoljevanje potreb po dosežkih, statusu in moči.

## OSEBA C

- delo prinaša zadovoljstvo
- usmerjenost na socialno koristne vidike dela
- delo kot pomemben del identitete posameznika

## Učitelji, ki svoje delo doživljajo kot poslanstvo:

Buskist idr. (2005), Day idr. (2007), Serow (1994), Bullough in Hall-Kenyon (1997)

- pozitivna čustva do učencev, predmetnega področja in poučevanja;
- doživljanje dela kot izpolnjujočega;
- izžarevanje energije in navdušenja pri poučevanju;
- pomemben prispevek k pozitivnim spremembam pri učencih in usmerjenost na dobrobit učencev;
- večja pripravljenost prevzemanja dodatnih obveznosti, ki spremljajo učiteljevo delo;
- močna identifikacija s svojim poklicem, visoka pričakovanja do lastnega dela;
- stalno prizadevanje za izboljšave, prevzemanje odgovornosti za kakovostno delo.

## Vzorec slovenskih učiteljev (Gradišek, 2014; N = 408):

- 64 % jih je zaznavalo svoje delo kot poslanstvo;
- pozitivna povezanost z zadovoljstvom z življenjem in z delovnim zadovoljstvom
- učenci bolj zadovoljni s temi učitelji, njihovo vodenje razreda so ocenili kot bolj pozitivno.

## Kako spodbujati občutek poslanstva pri učiteljih in izboljšati delovno zadovoljstvo?

- Omogočiti psihološko varno delovno okolje;
- premislek o smislu lastnega dela: vpliv na učence, starše, sodelavce in širšo družbo;
- poiskati tiste elemente dela, ki posameznika najbolj razveseljujejo in so vir zadovoljstva;
- prepoznati napredek učencev kot (pozitivno) povratno informacijo o svojem delu;
- zavestno udejanjati lastne osebne vrline pri svojem pedagoškem delu;
- prizadevati si za kakovostne medosebne odnose z učenci in sodelavci;
- samozavestno prevzemati delovne naloge, za katere je posameznik kompetenten;
- postavljati jasne, realne in dosegljive cilje ter vztrajati pri njihovem doseganju ali preoblikovanju;
- aktivno spremljati lasten profesionalni razvoj;
- pričakovati lasten uspeh in zaupati v lastne sposobnosti.

# Zaključek

- Prepoznavanje, ozaveščanje in udejanjanje lastnih (osebnih) vrlin na osebnem in poklicnem področju kot priložnost za osebni in profesionalni razvoj;  
*„Poskrbeti zase in skrbeti za druge“*
- Samoreflektiranje lastnega pedagoškega dela, predvsem prepoznavanje in krepitev vidikov dela, ki prispevajo k občutku poslanstva
- Potreba po sistematičnem izobraževanju strokovnih delavcev v VI na področju vrlin in poslanstva (pozitivna psihologija)
- Učiteljevo poznavanje lastnih vrlin → boljše prepoznavanje vrlin učencev/otrok in njihovo sistematično spodbujanje in razvijanje



Hvala za pozornost!

[polona.gradisek@pef.uni-lj.si](mailto:polona.gradisek@pef.uni-lj.si)

## Viri slik

- <https://www.tewksbury.k12.ma.us/dewing/home/mama-owl>
- <https://www.signupgenius.com/school/valentines-party-ideas.cfm>
- <https://mindworks.org/blog/lovingkindness-meditation-a-daily-script>
- <https://www.scientificamerican.com/article/try-a-little-powerlessness>