

Ce este starea de bine?

La nivel internațional, există foarte multe analize și abordări ale acestui concept. Starea de bine înseamnă *a te simți împlinit și a funcționa bine, pe mai multe planuri: cognitiv, emoțional, social, fizic și spiritual*. Este un construct larg biopsihosocial, corelat cu satisfacția în viață, stima de sine, implicarea socială și sistemul de valori al unei persoane.



A simți cu adevărat starea de bine înseamnă a fi sănătos, fericit și mulțumit, adică împlinit pe toate planurile.

Starea de bine **fizică** este deosebit de importantă, fiind vorba aici despre abordarea unui stil de viață

sănătos, ce presupune o alimentație sănătoasă, mișcare în aer liber sau sport, odihnă și somn.

Pe palierul **cognitiv**, a fi într-o stare de bine înseamnă a avea realizări și succes în domeniul în care activezi, dar și a continua să înveți pentru a-ți dezvolta competențele. Este vorba despre abilitățile de a procesa informațiile, despre modul de funcționare a creierului și despre cât de ușor sau de greu facem față sarcinilor de învățare.

La nivel **social**, ești într-o stare de bine atunci când relațiile tale cu cei din jur sunt unele pozitive, când comunică cu diverse persoane și aparții unor grupuri, când participi la viața comunității și ai un comportament empatic față de cei cu care interacționezi.

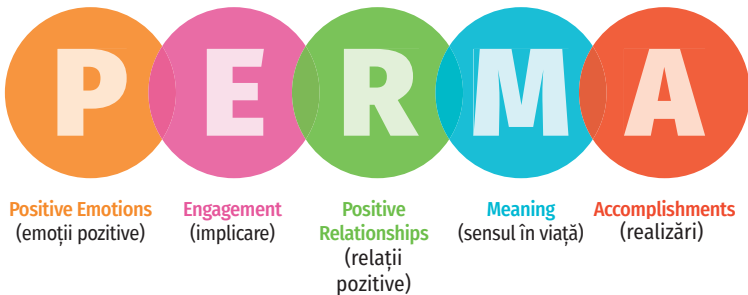
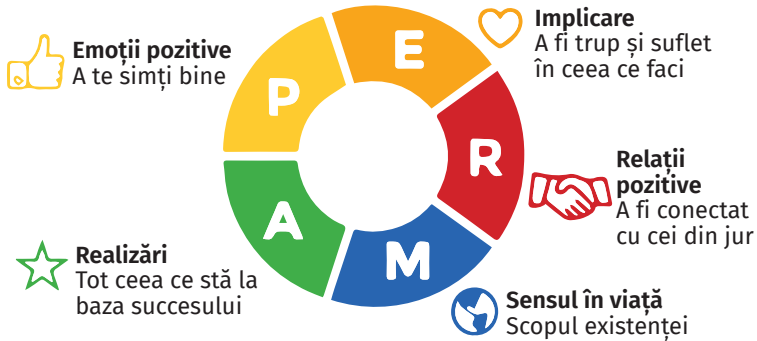
Din punct de vedere **emoțional**, starea de bine presupune o bună gestionare a emoțiilor și autocontrol, o aplecare către reflecție și construirea capacității de a fi rezilient și de a ști să faci față și să depășești diverse situații neplăcute.

Când ne referim la starea de bine **spirituală**, aducem în discuție valorile și credințele unei persoane, modul etic în care aceasta trăiește și acționează și normele morale care îi reglementează viața.

Psihologia pozitivă și studiile părintelui acesteia, Martin Seligman¹, arată că oamenii ajung să fie într-o stare de bine (au un nivel ridicat de *împlinire personală și profesională*) dacă există următoarele cinci elemente de bază, structurate în așa-numitul **model P.E.R.M.A.**

¹ „*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*”, 2012

Martin Seligman - Starea de bine



- P – Positive Emotions/Emoții pozitive**, precum bucuria, speranța, satisfacția, euforia, mulțumirea, optimismul, recunoștința, entuziasmul, plăcerea etc., care au rolul de a reduce stresul și de a crește performanța în activitate. Există o gamă variată de exerciții care pot duce la trăirea unor emoții pozitive, iar practicarea lor regulată are un impact sigur asupra stării de bine a unei persoane.

2. **E – Engagement/Implicare**, starea în care te afli atunci când ești absorbit de o activitate care îți place, fie că este vorba despre locul de muncă, despre un hobby sau un anumit mod de a petrece timpul liber.

3. **R – Positive Relationships/Relații pozitive**, constituie un element foarte important al acestui model. Pentru a fi mulțumit și fericit, este esențial să fii înconjurat de oameni, să fii integrat în diverse grupuri, să ai relații sociale solide, să comunici, să ai un raport sănătos de interacțiune cu cei din jur.

4. **M – Meaning/Sens/Semnificație/Scop înalt**, atunci când faci ceva remarcabil pentru alte persoane, acțiunile tale conducând la îndeplinirea unui scop mai mare decât propria persoană. Starea de fericire este mai pregnantă prezentă atunci când simți că aduci o contribuție la rezolvarea unor probleme ale comunității și ale societății în care trăiești, prin activități de voluntariat sau prin implicarea în cauze în care crezi.

5. **A – Accomplishments/Realizări/Succese/Reușite**, sentimentul pe care îl trăiești atunci când constăți că munca ta are o finalitate atât pentru tine, cât și pentru cei din jurul tău. Acest sentiment crește stima de sine, încrederea în forțele proprii și, ca urmare, sporește starea de bine.

Dacă suntem profesori și dorim să utilizăm acest model, provocarea majoră este să ne gândim **cum îl putem aduce în sala de clasă**, în rândul elevilor cu care lucrăm și în cadrul lecțiilor pe care le derulăm. În acest scop, ar fi indicat să aveți la îndemână un set de exerciții prin care, de exemplu, să dezvoltați sau să vă planificați activități care să le fie pe plac, să-i atragă și să-i implice total. De asemenea, ar trebui să ne întrebăm și să avem un plan în acest sens despre cum construim relații pozitive la nivelul clasei sau între copiii din clase diferite sau între copii și alte persoane din mediul lor și să identificăm instrumente, metode și mecanisme de a face acest lucru. Activitățile de caritate, sprijin și voluntariat pot contribui la creșterea stării de bine în rândul elevilor puși în situația de a face lucruri și pentru alte persoane sau de a rezolva o problemă a localității în care trăiesc. În plus, dacă este o practică obișnuită, celebrarea succeselor la nivelul grupului de elevi ai clasei duce la creșterea stimei de sine și a încrederii, a fericirii de a fi reușit și de a fi mândru de sine.

EXERCIȚIU

Pe baza modelului PERMA și a resurselor de pe Internet, concepeți următoarele:

- 1** două exerciții de dezvoltare a emoțiilor pozitive pentru clasa de copii cu care lucrați;
- 2** o activitate creativă în aer liber cu elevii, legată de curriculumul disciplinei pe care o predați;

3 o rețea de colaborare între elevii dvs. și elevii altor școli din țară sau din străinătate;

4 o acțiune civică în rândul elevilor, prin care să acordați ajutor unor persoane care au nevoie;

5 premiarea elevilor lunii, într-o întâlnire cu toți elevii și profesorii școlii, pe baza unor criterii stabilite și cunoscute de toți copiii.

EXERCIȚIU

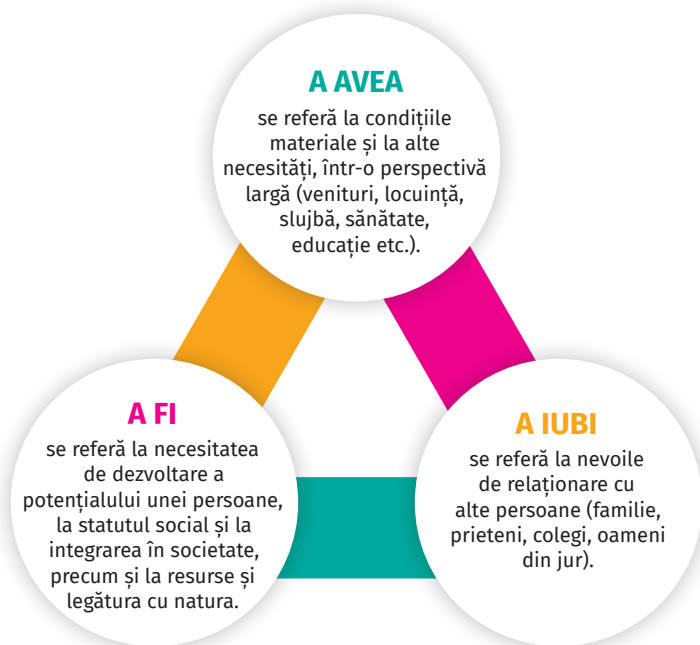
Dacă sunteți părinte, reflectați și faceți o listă cu idei și tipuri de activități prin care să dezvoltați elementele modelului PERMA la copilul/ copiii dumneavoastră.

EXERCIȚIU

În cadrul unui consiliu profesoral, lucrați în 5 grupuri (câte unul pentru fiecare element al modelului PERMA) și identificați idei și soluții pentru a aduce acest model al stării de bine în cancelaria dumneavoastră.

Starea de bine este atunci când o persoană își poate satisface toate nevoile de bază, atât cele materiale, cât și cele nemateriale. Sociologul finlandez Erik Anders Allardt¹ împarte aceste nevoi în trei categorii: a avea, a iubi și a fi.

¹ Allardt, E., 1989 An Indicator System: „Having, Loving, Being”, papers 48, Department of Sociology, University of Helsinki.



EXERCIȚIU

La finalul fiecărei zile, pe o perioadă mai lungă, scrie într-un jurnal trei lucruri pe care le-ai realizat în ziua respectivă și pentru care ești recunoscător.

(preluat din cartea lui M.Seligman, menționată mai sus)

Pentru nostalgici, iată și o „rețetă a bunicii” pentru o stare de bine, pe care vă invit să o puneți în practică în viața de zi cu zi:

- Găsește timp și pentru tine!
- Ai grijă de corpul tău!
- Fii în relații armonioase cu cei din jur!

- Fii optimist!
- Ajută-i și pe alții!
- Fii recunoscător!
- Dă un sens vieții tale!



EXERCIȚIU

Notează și reflectează la:

- ✓ două lucruri pozitive care ți s-au întâmplat azi și ce emoții ai simțit;
- ✓ două acțiuni pe care le vei face săptămâna viitoare pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate;
- ✓ două activități care îți fac plăcere și pe care le vei face săptămâna viitoare.

Așadar, starea de bine se învață, se cultivă și se dezvoltă prin acțiuni și schimbări pe care o persoană le face în modul de viață, în relațiile cu cei din jur, în felul în care muncește, se organizează și gândește. Prin urmare, starea de bine este un proces care poate fi autocontrolat și dirijat pe toate planurile în care aceasta este prezentă.

*S*tarea de bine în școală

Despre starea de bine în școală se vorbește deja de un deceniu în sistemele de învățământ avansate. În ultima perioadă, interesul pentru sănătatea fizică și mintală a personalului didactic și a elevilor a crescut foarte mult. Există state în care s-au dezvoltat și implementat politici educaționale substanțiale pe acest subiect, s-au dezvoltat strategii, metodologii, ghiduri și alte materiale-resursă pentru profesori și echipele de management ale școlilor, starea de bine devenind un standard al unei educații de calitate. Din fericire, în ultimii ani, această temă a început să devină una de interes și pentru domeniul educației din România.

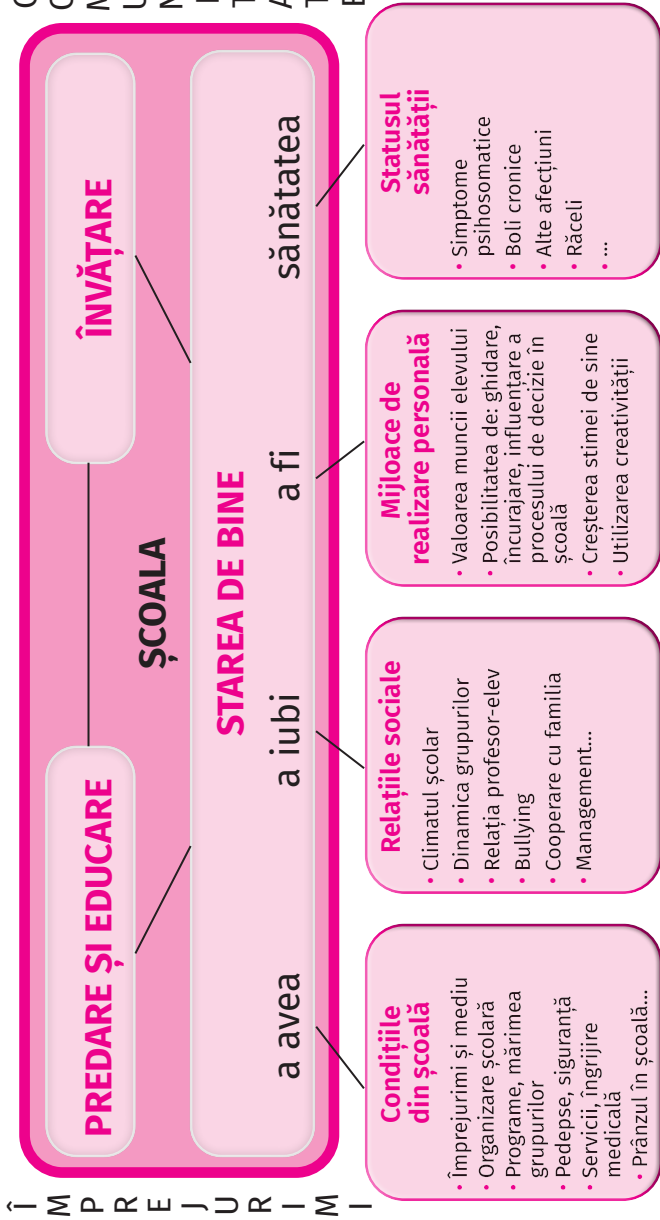
La nivel mondial, au fost create diverse modele de dezvoltare a stării de bine în școală, acele cadre generale care direcționează intervențiile către anumite zone și domenii. Unul dintre aceste modele este cel realizat de cercetătorii finlandezi Anne Konu și Matti Rimpelä. Modelul Konu și Rimpela (*School Well-being Model*, 2002, Finlanda), folosit în multe țări, împarte „starea de bine” dintr-o școală în patru categorii:

1. **Condițiile de lucru** – mediul fizic școlar, hrana, serviciile de asistență medicală, activitățile de consiliere etc.
2. **Relațiile** diverse între membrii comunității educaționale – profesori - elevi / elevi - elevi / profesori - părinți etc.

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ

TIMPUL

COMUNITATE



(Sursă foto: „Evaluarea stării de bine a copilului în școală”, CRSP Cluj)

3. Mijloacele de realizare personală și modul în care elevii primesc feedback și încurajare.

4. Starea de sănătate fizică și mintală.

Acest model a fost dezvoltat pe baza celui creat de Erik Allardt, prezentat în prima secțiune a acestui ghid. Astfel, condițiile din școală se află sub umbrela lui „a avea” din modelul lui Allardt, relațiile sociale sunt patronate de „a iubi”, iar mijloacele de dezvoltare și realizare personală sunt în zona lui „a fi”. Dacă Allardt a plasat sănătatea în categoria nevoilor de tipul „a avea”, Konu și Rimpella au transformat-o într-o categorie aparte, deoarece au considerat că, deși este afectată de condiții externe, aceasta este o stare personală.

De-a lungul ultimilor ani, Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE) a realizat studii minuțioase cu privire la *well-being* și corelația dintre nivelul acesteia în școli și rezultatele școlare ale elevilor. Modelul propus de OCDE¹ într-un document din 2020 definește starea de bine a profesorilor în jurul a patru componente-cheie:

1. Stare de bine fizică și mintală (sănătate fizică și mintală).

2. Stare de bine cognitivă (cunoștințe și deprinderi necesare practicării meseriei).

3. Stare de bine subiectivă/personală (echilibru afectiv și emoțional).

4. Stare de bine socială (calitatea relațiilor).

¹ https://www.oecd-ilibrary.org/education/teachers-well-being_c36fc9d3-en;jsessionid=1XqpkcvUaQD_rI_O-b8Cnd22.ip-10-240-5-168



Respectivul cadru OCDE explorează modul în care condițiile de muncă pot avea impact asupra stării de bine a profesorilor atât la nivel de sistem, cât și la nivel de școală. Sunt prezentate și cele două tipuri de rezultate preconizate în ceea ce privește starea de bine a acestora: nivelul de stres și intenția de a părăsi profesia și impactul asupra calității procesului didactic și a stării de bine a elevilor.

În ultimii ani, au fost realizate o serie de studii referitoare la starea de bine în școală. Pentru a vedea cam unde ne aflăm cu starea de bine în școli, este de ajuns să deschidem „Students’ Well-Being: PISA 2015

Results”¹, primul raport ce analizează, la nivel internațional, factorii care îi motivează pe tineri să aibă rezultate bune la școală.

Concluzia acestui studiu este, pe scurt, că adolescenții care simt că aparțin unei comunități școlare ce îi sprijină și îi valorizează și cei care au parte de relații bune cu părinții, profesorii și colegii au rezultate mai bune la învățătură și sunt mai fericiți. Raportul cuprinde datele pentru fiecare țară participantă, inclusiv pentru România, care nu stă foarte bine la acest capitol.

Conform unui alt studiu, „2015 World Happiness Report” (Helliwell, et. al., 2015), școlile care pun accent pe starea de bine a elevilor acoperă un spectru larg de eficacitate, iar rezultatele școlare sunt pe măsură.

EXERCIȚIU

Împreună cu colegii de cancelarie, analizați concluzia de mai jos a unui studiu OECD din 2013 (Equity and Quality in Education) și propuneți câteva schimbări la nivelul școlii, care să conducă la creșterea stării de bine a elevilor.

„Dacă un copil termină școala având o stare de bine, acest lucru va avea un impact mai mare asupra lui, ca adult, decât îl vor avea notele și succesul la examene.”

¹ <http://www.oecd.org/education/pisa-2015-results-volume-iii-9789264273856-en.htm>

Școala – un loc al fericirii

Raportul UNESCO *Happy Schools! A Framework for Learner Well-being in the Asia-Pacific* (2016) propune două niveluri de intervenție pentru a transforma școlile în locuri ale fericirii: cel al politicilor educaționale și cel al școlii. Astfel de măsuri au scopul de a face din starea de bine a elevilor și a profesorilor parte din strategia de dezvoltare a educației și a instituțiilor școlare, de a pune accentul pe psihologia pozitivă în formarea profesorilor, de a avea în vedere activități care să dezvolte caracterul și personalitatea elevilor și de a evalua gradul de fericire din școli.

Studiul a fost elaborat în urma consultării cu elevi, profesori, directori și părinți, pe baza răspunsurilor date la următoarele întrebări:

Care sunt factorii ce fac dintr-o școală un loc al fericirii? Care sunt factorii ce fac dintr-o școală un loc al nefericirii? Ce elemente transformă predarea și învățarea în activități relaxante și plăcute? Ce se poate face pentru ca toți elevii să se simtă integrați?

Conform raportului menționat mai sus, există 22 de criterii care constituie caracteristica unei școli fericite. Aceste criterii sunt împărțite în următoarele trei categorii: