

Горана М. Ракић-Бајић
Универзитет Унион у Београду
Факултет за правне и пословне студије
„Др Лазар Вркатић” у Новом Саду
Катедра за психотерапију
Институт за позитивну психологију
Нови Сад

УДК 37.091.12:613.86
DOI 10.46793/Uzdanica20.S.123RB
Оригинални научни рад
Примљен: 7. децембар 2023.
Прихваћен: 23. фебруар 2023.

Мирјана М. Беара Бењак
Универзитет у Крагујевцу
Филолошко-уметнички факултет
Заједнички студијски програм Психологија
Институт за позитивну психологију
Нови Сад

НАСТАВНИЦИ И ПОЗИТИВНО ОБРАЗОВАЊЕ: НЕКИ ПОКАЗАТЕЉИ ПСИХОЛОШКОГ БЛАГОСТАЊА НАСТАВНИКА

Апстракт: Често се може чути да је ментално здравље становништва Србије нарушено и да се образовни систем континуирано урушава. С друге стране, још увек се ретко говори о психолошком благостању као позитивном аспект менталног здравља који је значајно унапређивати. Истраживање које се приказује у овом раду је спроведено са циљем утврђивања психолошког благостања наставника, преко утврђивања нивоа неких „позитивних” и „негативних” показатеља (позитивне оријентације, задовољства животом, наде у будућност, исцрпљености, перципираног стреса). У узорак је укључено 196 наставника / стручних сарадника (88% женског пола) радног стажа од 0 до преко 20 година. Коришћени су следећи инструменти за мерење показатеља психолошког благостања: Скала перципираног стреса, Супскала исцрпљености из Олденбуршког пописа сагоревања, Скала оптимизма–песимизма, Скала позитивне оријентације, Скала задовољства животом и Скала наде у будућност. Резултати показују да наставници / стручни сарадници извештавају о повишеном нивоу перципираног стреса, али и да истовремено још увек налазе задовољство у свом позиву, те да за испитанике који показују висок ниво Исцрпљености послом и Перципираног стреса можемо очекивати и ниске нивое Задовољства животом, Задовољства послом, Позитивне оријентације и Наде у будућност. Као начин унапређења менталног здравља и психолошког благостања запослених у школама, предлаже се увођење програма позитивног образовања у школе у Србији.

Кључне речи: позитивна психологија, позитивно образовање, психолошко благостање, запослени у школама.

УВОД

Последњих година се о деградацији образовног система на нашим просторима, паду привлачности наставничког позива и исцрпљености наставника извештавало и путем медија и у лаичким кулоарима и у стручној јавности. Планиране и непланиране новине (нпр. нагли прелазак на дигиталну наставу током пандемије) које се уводе у образовни систем представљају изазов и за наставнике и за родитеље, а све чешће се може уочити и подела на родитеље и наставнике као два табора који заузимају супротстављене стране и уместо сарадничког односа негују ривалитет пребацавања одговорности за васпитно-образовни процес. У таквој атмосфери се може очекивати да долази и до израженије исцрпљености послом наставника, смањеног доживљаја испуњености послом, те повишеног доживљаја стреса (Беара и др. 2021), као и до смањења позитивних показатеља благостања. Истраживање психолошког благостања наставника, представљено у овом раду, део је пројекта „Школа у којој цветају снаге¹” који за циљ има имплементацију принципа позитивног образовања у школски систем. Истраживање представљено у овом раду је базно истраживање прве фазе пре примене програма позитивног образовања, а има за циљ испитивање психолошког благостања наставника преко позитивних и негативних показатеља, релевантних за ментално здравље наставника и стручних сарадника и њихов капацитет за примену програма позитивног образовања са ученицима. Као негативне показатеље смо мерили перципирани стрес, актуелну узнемиреност, оптерећеност и исцрпљеност послом, као позитивне показатеље задовољство послом, задовољство животом, позитивну оријентацију и наду у будућност, а као диспозиционе карактеристике оптимизам и песимизам.

ОД ПОЗИТИВНЕ ПСИХОЛОГИЈЕ ДО ПОЗИТИВНОГ ОБРАЗОВАЊА

Позитивна психологија је релативно млада, али истраживачки и концептуално богата научна дисциплина која се развила у оквиру психологије почетком 21. века, када је уочена појава да се теме психолошких истраживања у значајно већем броју фокусирају на негативна психолошка стања, а да су концепти и фактори који се односе на раст и развој занемарени (Ријавец, Јурчец 2023). Историјски посматрано, кључним тренутком за оснивање Позитивне психологије као дисциплине сматра се говор Мартина Селигмана из

¹Пун назив је: “The Curious and Flourishing Schools – Positive Education in Building of Character Strengths and Virtues”, Erasmus+ KA220 (2022-1-RS01-KA220-SCH-000085663). Учествоју партнерске школе из Србије, Хрватске и Словеније, а придружене партнерске организације су Студијски програм за психологију Универзитета у Крагујевцу и Учитељски факултет Свеучилишта у Загребу. Више о пројекту на сајту: <https://flourishing.school/>

1998. године, када је постао председник Америчке психолошке асоцијације, у коме позива да се фокус психологије усмери ка проучавању позитивних аспеката људског живота и благостања, уместо искључивог фокуса на патологију и поремећаје. Само две године касније Селигман и Чиксентмихаљи организују Самит позитивне психологије који окупља истраживаче, психологе и стручњаке заинтересоване за проучавање позитивних аспеката људског живота. Од тада па све до данас, ова дисциплина расте и развија се, тако да су данас неки од кључних појмова позитивне психологије психолошко благостање, субјективно благостање, снаге и врлине карактера, креативност, занесеност, позитивни копинг, резилијентност, посттравматски раст и мотивација.

Брз развој истраживања у оквиру позитивне психологије прати и развој њених примењених грана, те се принципи и резултати имплементирају у оквиру образовања, бизниса, психотерапије и других примењених дисциплина. Позитивно образовање је област која је израсла применом принципа позитивне психологије у образовању. У оквиру позитивног образовања се негује холистички приступ, а принципи позитивне психологије се користе преваходно са сврхом унапређивања психолошког благостања ученика, смањења вероватноће развоја психолошких тешкоћа и унапређења школског успеха. Основна идеја је да се и ученици и наставници осећају добро, те да се обухвате и хедонистички и еудаимонистички приступ психолошком благостању. У образовном контексту хедонистички приступ се огледа у усмерености на задовољство, срећу, развој емоционалне компетентности и отпорности на стрес, те стварање подстицајних услова за интеграцију непријатних доживљаја на оптималан начин, а еудаимонистички кроз подстицање континуираног личног раста и развоја, стварање прилика за неговање алтруистичких вредности и просоцијалног понашања, те усмеравање на смислене и сврховите активности које користе широј друштвеној заједници (Нориш и др. 2011). Практични аспект позитивно-психолошког приступа се огледа у фокусу на снаге карактера и саморегулацију, те стварање окружења у коме постоји највећа вероватноћа да ће се снаге развијати и испољавати (Питерсон, Селигмен 2004).

Позитивно образовање се не фокусира само на унапређење психолошког благостања и академских резултата ученика, већ такође препознаје важност подршке професионалном развоју наставника и њиховој личној добробити, иако је број истраживања која се баве релацијом примене позитивног образовања и добробити наставника много мањи. Ефекат позитивног образовања на наставнике је вишеслојан и укључује њихово благостање, наставне праксе и општу атмосферу у учионици. Досадашње студије указују да наставници, када су изложени стратегијама позитивног образовања, доживљавају смањен ниво стреса, повећано задовољство послом и побољшано ментално здравље (Вотерс 2011). Овакав позитиван утицај на благостање на-

ставника доприноси већој отпорности те бољим исходима у учионици. Надаље, позитивно образовање опрема наставнике алатима и стратегијама за подстицање позитивних емоција и развоја карактера код ученика, те унапређује њихову способност да се фокусирају на боље стране својих ученика (Вуоринен и др. 2019). Наставници који усвоје принципе позитивног образовања и интегришу их у своје методе подучавања обогаћују искуство учења, развоја животних вештина и позитивне климе у учионици, а самим тим развијају и снажнији доживљај испуњења својим позивом. Осим тога, употребу речника снага карактера генерализују и на свакодневну комуникацију (Сендхолм и др. 2023). Према извештају Института за позитивну едукацију, наставници Цилонг гимназије (Geelong Grammar School), у којој се већ више од 15 година примењује позитивно образовање, извештавају о мањем нивоу стреса у односу на наставнике у другим школама у Аустралији и о коришћењу принципа позитивне психологије и у приватном и у професионалном контексту (Сендхолм и др. 2023). Резултати у оквиру студије спроведене у Финској са циљем валидације тренинга наставника за примену позитивног образовања такође показују да усвајање принципа позитивне психологије унапређује и индивидуални и професионални развој наставника кроз позитивне ефекте тренинга на све ПЕРМА димензије (Селигмен 2011): позитивне емоције, укљученост, односе, смисао и постигнућа, али превасходно на позитивне односе и позитивне емоције. Такође је утврђен позитиван ефекат на димензију личног постигнућа модела сагоревања Кристине Маслак и сарадника (Сендхолм и др. 2023). Претходне студије (Вуоринен и др. 2019; Сендхолм и др. 2023) узимају у обзир и изазове са којима се сусреће примена позитивног образовања и као највеће тешкоће наводе мотивисање запослених да учествују у програмима обуке за примену принципа позитивног образовања, недостатак времена и одсуство подршке колега.

ПСИХОЛОШКО БЛАГОСТАЊЕ И ПОКАЗАТЕЉИ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

Психолошко благостање као централни појам позитивне психологије, па и позитивног образовања, укључује различите приступе и теоријске оквире који се фокусирају на различите аспекте и компоненте добробити индивидуа. Детаљно разматрање концептуализације психолошког благостања превазилази оквире овог рада, те ће у наставку бити представљен само сажетак кључних приступа у одређењу психолошког благостања. Психолошко благостање са хедонистичког аспекта се дефинише као целокупно и позитивно искуство живота, обухватајући емоционалну добробит, испуњеност и задовољство животом (Динер и др. 1999). Истовремено, оно представља и процес самоостварања, развоја врлина и смисленог живота у оквиру еудаи-

монистичког становишта (Риф 1989). Позитивно-психолошки приступ истиче значај снага карактера, позитивних емоција и квалитетних међуљудских односа (Селигмен, Чиксентмихали 2000). Теорија самоодређења истражује улогу остваривања базичних психолошких потреба – аутономије, позитивних интерперсоналних односа и компетенције (Диси, Рајан 2000), док се когнитивни приступ фокусира на когнитивну процену задовољства животом, оптимизам и позитивно вредновање (Динер 1984). Узевши претходна одређења у обзир, може се рећи да психолошко благостање не обухвата само емоције и задовољство, већ и широк спектар животних искустава и постигнућа која подстичу целокупно људско благостање и развој, те с обзиром на концептуалну ширину не изненађује то што представља један од базичних стубова позитивне психологије који се настоји што чвршће и емпиријски подржати. С тим у вези, можемо закључити да је психолошко благостање сложен конструкт, кога није лако једноставно дефинисати, али се може испитивати, па и концептуализовати, преко различитих компонената и показатеља.

Истраживања која испитују повезаност психолошког благостања са негативним и позитивним показатељима менталног здравља бројнија су са развојем позитивне психологије. Показатељи чија се повезаност са психолошким благостањем истражује, и начини како се преко показатеља концептуализује и операционализује психолошко благостање су различити. Међу испитиваним компонентама и корелатима појављују се како позитивни, тако и негативни показатељи. На пример, испитивана је повезаност психолошког благостања са самопоштовањем (Ду и др. 2017), диспозиционом резилентношћу и стратегијама превладавања стреса (Сагоне, Де Кароли 2014), позитивним међуљудским односима и социјалним вештинама (Агу, Кванко 2019; Сегрин, Тејлор 2007), али и са хроничним стресом (Фулер и др. 1996), негативним животним догађајима и траумама (Вилкинсон и др. 2023) и физичким здрављем (Чо и др. 2011).

Психолошко благостање наставника описује се као процена и задовољство појединца срећом, физичким и менталним здрављем, и професијом (Хуперт 2009). Благостање наставника превазилази просто одсуство тешкоћа и стресора на послу и самим тим мора да обухвати и позитивне аспекте функционисања наставника. Укратко, благостање се односи на способност наставника да постигну позитиван и динамичан баланс између својих ресурса и професионалних изазова (Беневене и др. 2020).

Стрес наставника се дефинише као искуство непријатних емоција произашлих из наставног рада или, тачније, негативно емоционално искуство директно повезано са способношћу појединца да се носи са одређеним стресорима (Кириаку 2001) које заузврат може директно или индиректно да утиче на квалитет наставничког рада у учионици и у школи (Флук и др. 2013; Хокинс Ескриц, Кокер 1985). Неке студије пре пандемије показале су да су наставници посебно осетљиви на стрес у погледу физичког и психичког

благостања (Донсон и др. 2005; Траверс, Купер 1993), у поређењу са другим занимањима са високим нивоом стреса. Често су извори стреса хронични, у виду дневних микростресора и хроничног оптерећења, што може да доведе до исцрпљености и здравствених проблема, нарочито код жена, које и чине већину у популацији наставника (Холахан и др. 1984). Перципирани стрес је степен у којем особа доживљава свој живот као непредвидив, ван контроле и преплављујући, што представља три основне компоненте доживљавања стреса (Коен, Камарк, Мермелштајн 1983). Ретка истраживања о перципираном стресу код наставника показала су да су перцепција стреса и суочавања са захтевима повезани са сагоревањем (Мекормик, Барнет 2011), при чему је високо самопоуздање наставника повезано са мањим перципираним стресом (Путвејн, Вон дер Ембс 2019).

Задовољство послом и задовољство животом у целини честа су тема истраживања не само у позитивној психологији и сматрају се компонентама субјективног благостања и менталног здравља. Задовољство животом је свеобухватна процена осећања, ставова и понашања особе, од позитивних до негативних (Динер 1984). Мехмуд и Шаукат (2014) испитивали су повезаност психолошког благостања и задовољства животом код студената и установили да су депресија и самопоштовање, као компоненте психолошког благостања, предиктори задовољства животом. Што се тиче задовољства послом код наставника, из ранијих истраживања (Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања 2010; Беара 2009; Беара 2012; Бјекић 1999) проистиче да су наставници углавном задовољни својом професијом, да их првенствено мотивишу превасходно интринзички аспекти попут природе самог посла, достигнућа у њему, љубави према деци и подучавању, испуњености итд., те да је мотивација за постигнућем међу наставницима висока, као и оптимизам, а да су обе варијабле позитивно повезане са спремношћу на професионално усавршавање (Беара, Муратовић 2022; Беара, Трбојевић Јоцић, 2024). Међутим, познато је да се наставници често у јавности промовишу као незадовољни условима свог рада – платом, опремљеношћу школе, управљањем и слично (Беара, Јерковић 2015), што уз додатне захтеве ванредних ситуација (пандемија, насиље у школи и слично) само усложњава овај проблем (Беара и др. 2021).

Позитивна оријентација или позитивност, дефинисана као склоност индивидуе да позитивно оцени различите области живота, укључујући себе, своју будућност и прошла искуства (Капрара, Стека 2005), до сада није била истраживана на узорку наставника. По нашем мишљењу, концепт позитивне оријентације заслужује више пажње у данашњем образовном систему, с обзиром на то да означава „основну предиспозицију која људе наводи да оцене живот и искуства с позитивним погледом” (Капрара и др. 2012: 702). Она се налази у пресеку три конструкта: самопоуздања, задовољства животом и оптимизма (Александри и др. 2012). Дакле, људи са јачом позитивном

оријентацијом поседују више самопоуздања, гледају оптимистичније у будућност и више цене живот, што би могло дати замајац поправљању квалитета образовања и добробити свих актера образовног система. У складу са овим позитивним аспектима је и варијабла наде у будућност, конструкт уско повезан са оптимизмом, који се дефинише преко две компоненте: способности планирања путева до жељених циљева уз отпорност на препреке на тим путевима, и мотивације да се истраје на тим путевима (Снајдер 2000). Снајдерова теорија наде обухвата више компоненти – од претходно научног о томе какав је свет и какви смо ми, затим вредновање исхода, мисли о могућим путевима и средствима долажења до циља, могућим стресорима и самом остварењу циља. Овако схваћен скуп компоненти, по Снајдеру, није наследан, већ је потпуно научен током васпитања, те се може подучавати.

ОПТИМИЗАМ И ПЕСИМИЗАМ У ОБРАЗОВНОМ КОНТЕКСТУ

Диспозициони оптимизам, како га дефинишу Шејер и Карвер (1992), представља генерализовано очекивање да ће проблемске ситуације резултирати позитивним исходима, сматрајући да су оптимизам и песимизам два пола једне димензије. Каснији радови показују да су оптимизам и песимизам, иако високо/средње негативно корелирани, две различите диспозиционе карактеристике личности (Пенезић 2002). Селигман (2006) наводи да оптимисти сматрају да су неуспеси и неповољни догађаји привремени, специфични за одређену ситуацију и узроковани спољашњим факторима. Вебер и сарадници (2010) сугеришу да је оптимизам когнитивни стил који се може научити. Истраживања су потврдила корелацију између оптимизма/песимизма и различитих аспеката психофизичког здравља и задовољства животом (Шејер, Карвер 1992; Тејлор и др. 2000; Чанг 2002, 2009; Рутиг и др. 2007). Такође, оптимизам се наводи као предиктивни фактор оптималног функционисања, добрих здравствених исхода и психолошког благостања (Ракић-Бајић 2016). Стога је за боље разумевање психолошког благостања наставника важно испитати и ове диспозиционе факторе, тј. колико су наставници оптимистични и песимистични.

ПРЕДМЕТ ИСТРАЖИВАЊА

Истраживања у области позитивног образовања у Србији су малобројна, а увођење позитивног образовања у школе је тек у повоју. У складу са тим, нема ни довољно података о стању психолошког благостања наставника и стручних сарадника у школама, те се приказани рад фокусира управо на њих. Основно истраживачко питање које се поставља јесте који је актуел-

ни ниво психолошког благостања, које смо операционализовали преко мера перципираног стреса, исцрпљености и оптерећености послом, актуелне узнемирености, позитивне оријентације, задовољства послом и животом, и наде у будућност наставника и стручних сарадника, при чему су високи нивои перципираног стреса, актуелне узнемирености, исцрпљености и оптерећености послом показатељи који снижавају психолошко благостање, а високи нивои позитивне оријентације, наде у будућност, задовољства послом и животом показатељи високог психолошког благостања

Основни циљ истраживања је био да установимо полазно стање психолошког благостања наставника и стручних сарадника у основним школама.

У односу на претходно питање, постављени су следећи задаци истраживања:

– Испитати нивое перципираног стреса, исцрпљености и оптерећености послом, те актуелне узнемирености као показатеља који снижавају психолошко благостање наставника и стручних сарадника;

– Испитати нивое позитивне оријентације, наде у будућност, задовољства послом и животом као показатеља високог психолошког благостања наставника и стручних сарадника;

– Испитати нивое оптимизма и песимизма као диспозиционих фактора психолошког благостања;

– Испитати да ли се мере психолошког благостања разликују између подгрупа испитаника, категорисаних у односу на пол, дужину радног стажа и радно место.

МЕТОД

УЗОРАК И ПРОЦЕДУРА

Узорак је пригодан и обухвата 196 наставника и стручних сарадника запослених у основним школама које су укључене у пројекат „Школа у којој цветају снаге”. Број испитаница у узорку је 171 (88%). Процентуална расподела према радном месту је следећа: наставници разредне наставе – 38.3%, наставници предметне наставе – 50.5% и стручни сарадници или директори 11.2%. До десет година радног стажа има 37.4% испитаника, од десет до двадесет 30.8%, а преко двадесет година 31.8%.

Податке су прикупљали чланови пројектног тима (који су претходно прошли обуку од стране ауторки рада) путем електронског упитника током марта и априла 2023. године у просторијама школа укључених у узорак. Испитаницима је на почетку електронског упитника презентован образац за информисану сагласност и тек након прихватања учешћа, односно означавања одговора „сагласан/сагласна сам са учествовањем” могли су да приступе упитнику и попуне га. Истраживање је одобрено од стране Комисије за про-

цену етичности психолошких истраживања ЗСП Психологија, Универзитета у Крагујевцу.

ИНСТРУМЕНТИ

Скала перципираног стреса (*Perceived Stress Scale* (Коен и др. 1983)) мери субјективан доживљај стреса и састоји се из 10 ајтема на које испитаници одговарају на петостепеној скали од 0 – *никада* до 4 – *скоро увек*. Четири ајтема је негативно формулисано. Виши скорови указују на виши субјективан доживљај стреса. Поузданост упитника изражена путем интерне конзистенције је добра ($\alpha = .81$).

Супскала исцрпљености из Олденбуршког пописа сагоревања (*The Oldenburg Burnout Inventory* (Риз и др. 2015)), који је намењен мерењу степена сагоревања на послу и обухвата две димензије: отуђеност и исцрпљеност, састоји се од осам ајтема (четири су негативно формулисана) на које се одговара на петостепеној скали од 1 – *уопште се не слажем* до 5 – *уопштено се слажем*. Виши скор на скали означава виши степен исцрпљености.

Скала оптимизма–песимизма (*О-П скала* (Пенезић 2002)) се састоји из 6 ајтема за процену оптимизма и 8 за процену песимизма, на које се одговара на петостепеној скали од 1 – *уопште се не слажем* до 5 – *уопштено се слажем*. Скорови се рачунају за сваку супскалу посебно, а виши скор означава виши степен изражености оптимизма односно песимизма. Поузданост скале мерена Кронбаховим коефицијентом α је задовољавајућа и у зависности од узрастне категорије креће се од .75 до .78 за оптимизам, односно од .79 до .83 за песимизам (Пенезић 1999).

Скала позитивне оријентације (*Positivity Scale* (Капрара и др. 2012)) обухвата 8 ајтема на које испитаници означавају свој степен слагања са тврдњом на петостепеној скали Ликертовог типа (од 1 – *уопште се не слажем* до 5 – *уопштено се слажем*). Виши степен слагања говори о вишем нивоу позитивне оријентације. У истраживању на српском узорку (Петровић и др. 2018) скала је показала задовољавајућу поузданост (Кронбах $\alpha = .77$).

Скала задовољства животом (*The Satisfaction With Life Scale* (Динер и др. 1985)) испитује ниво општег задовољства животом. Скала садржи 5 ајтема на које испитаници одговарају на седмостепеној скали Ликертовог типа. Минимални могући скор је 5, а максимални 35. Висок сумациони скор говори о високом задовољству животом. Вредност интерне конзистенције (Кронбах α) Скале задовољства животом на енглеском језику је била .87, а тест–ретест корелација након 2 месеца је износила .82 (Динер и др. 1985).

Скала наде у будућност (Туцак Јунаковић 2010) намењена је испитивању нивоа наде у будућност – веровање да је живот у основи добар и вредан живљења, оптимизам у односу на будућност, нада да ће живот за будуће ге-

нерације бити бољи, веровање да људски напори нису узалудни. Састоји се од 8 ајтема на које се одговара на скали Ликертовог типа (1 – *yoйиийе се не слажем* до 5 – *у yoйиийности се слажем*). Укупан резултат на скали се израчунава као просечна вредност процена на појединим ајтемима скале, тако да је теоријски распон скорова од 1 до 5, при чему виши скор означава израженију наду у бољу будућност. Ауторка скале наводи да је поузданост скале испитивана током валидације добра (Кронбах $\alpha = .85$) (Туцак Јунаковић 2010).

Осим наведених скала, испитаницима су презентовани ајтеми којима су прикупљани демографски подаци (пол, радно место у школи и дужина радног стажа) и једноајтемске самопроцене степена актуелне узнемирености, оптерећености захтевима на послу и задовољства послом.

РЕЗУЛТАТИ

Први корак у остваривању постављеног циља истраживања је било утврђивање дескриптивних мера варијабли и фактора психолошког благостања који су приказани у Табели 1. Процентуална расподела за једноајтемске самопроцене нивоа Актуелне узнемирености, Оптерећености послом, Задовољства послом је приказана у Табели 2.

Табела 1. Дескриптивне мере показатеља психолошког благостања

| | Бр. и. | ТР | Мин. | Макс. | АС | СД | Ск | Ку | КС |
|----------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| Перципирани стрес | 196 | 0–40 | 11.00 | 40.00 | 25.58 | 5.67 | -.33 | -.08 | .08** |
| Исцрпљеност послом | 196 | 8–32 | 8.00 | 32.00 | 19.71 | 4.18 | -.16 | .46 | .08** |
| Песимизам | 196 | 8–40 | 8.00 | 32.00 | 16.94 | 5.39 | .456 | -.33 | .11** |
| Задовољство животом | 196 | 5–35 | 5.00 | 35.00 | 25.16 | 5.92 | -.67 | .48 | .10** |
| Позитивност | 196 | 8–40 | 12.00 | 40.00 | 29.45 | 5.03 | -.63 | 1.03 | .09** |
| Оптимизам | 196 | 6–30 | 6.00 | 30.00 | 22.57 | 4.64 | -.78 | .55 | .12** |
| Нада у будућност | 195 | 1–5 | 1.00 | 5.00 | 3.69 | .69 | -.87 | 2.08 | .11** |
| Актуелна узнемиреност | 196 | 1–5 | .00 | 5.00 | 2.71 | 3.00 | 1.54 | -2.72 | .21** |
| Оптерећеност пословним захтевима | 194 | 1–5 | 1.00 | 5.00 | 3.69 | 4.00 | 1.03 | -3.34 | .22** |
| Глобално задовољство послом | 193 | 1–7 | 1.00 | 7.00 | 5.06 | 5.00 | 1.20 | -3.42 | .21** |

ТР – теоријски распон, Мин. – минималан скор, Макс. – максималан скор, АС – аритметичка средина, СД – стандардна девијација, Ск – скјунис, Ку – куртозис, КС – Колмогоров–Смирнов тест, ** $p < .01$

На основу Табеле 1 можемо констатовати да су просечни скорови испитаника на варијаблама Перципирани стрес, Задовољство животом, Позитивна оријентација, Оптимизам и Нада у будућност изнад теоријског просека скала којима су мерени. Вредности скорова испитаника на скали Исцрпљеност послом су у оквиру теоријског просека скале, док су скорови на скали Песимизма испод теоријске просечне вредности скале. Дескриптивни показатељи једноајтемских процена оптерећености и задовољства послом, те актуелне узнемирености испитаника указују да су скорови на сва три ајтема померени ка вишим вредностима, односно ка десном крају дистрибуције.

Мере закривљености дистрибуције и тестови нормалности расподеле, приказани у Табели 1, показују да расподеле скорова у узорку одступају од нормалне тако да ће се у наставку примењивати статистичке анализе адекватне расподелама које одступају од нормалне.

Табела 2. Процентуална расподела Оптерећеност захтевима на послу

| | | Фреквен- ција | Проценти | Кумула- тивни % |
|---------------------------------------|---|------------------|----------|--------------------|
| Оптерећеност захтевима на послу | Не осећам се оптерећено | 1 | 7 | 3.6 |
| | | 2 | 14 | 7.2 |
| | | 3 | 56 | 28.9 |
| | | 4 | 71 | 36.6 |
| | Осећам веома велик степен оптерећења | 5 | 46 | 23.7 |
| | Укупно | 194 | 100.0 | |
| Актуелна узнемиреност | Уопште се не осећам узнемирено | 0 | 29 | 14.8 |
| | | 1 | 16 | 8.2 |
| | | 2 | 26 | 13.3 |
| | | 3 | 55 | 28.1 |
| | | 4 | 51 | 26.0 |
| | Осећам се изразито узнемирено | 5 | 19 | 9.7 |
| Укупно | 196 | 100.0 | | |
| Генерално задовољство послом | Потпуно сам незадовољан/на | 1 | 1 | .5 |
| | | 2 | 4 | 2.1 |
| | | 3 | 17 | 8.8 |
| | | 4 | 30 | 15.5 |
| | | 5 | 66 | 34.2 |
| | | 6 | 58 | 30.1 |
| | Потпуно сам задовољан/на | 7 | 17 | 8.8 |
| Укупно | 196 | 100.0 | | |

Процентуалне расподеле приказане у Табели 2 показују да 60%, односно 117 наставника, сматра да је оптерећено или веома оптерећено послом, при чему истовремено извештавају и о израженом задовољству послом – преко 70% одговора на скали процене од 1 до 7 има вредност 5 или више.

Око трећине наставника / стручних сарадника извештава о израженијем степену актуелне узнемирености.

За испитивање односа међу мереним варијаблама примењена је корелациона анализа (због одступања од нормалне расподеле коришћен је Спирманов коефицијент). Резултати су приказани у Табели 3.

Табела 3. Спирманови коефицијенти корелације показатеља психолошког благостања

| | ОПЗ | УЗ | ПС | ИП | ЗП | ЗЖ | ПО | НБ | ОП |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| УЗ | .53** | | | | | | | | |
| ПС | .43** | .62** | | | | | | | |
| ИП | .53** | .57** | .63** | | | | | | |
| ЗП | -.33** | -.33** | -.43** | -.46** | | | | | |
| ЗЖ | -.26** | -.27** | -.40** | -.36** | .51** | | | | |
| ПО | -.18* | -.32** | -.48** | -.39** | .46** | .65** | | | |
| НБ | -.11 | -.19** | -.35** | -.29** | .39** | .45** | .64** | | |
| ОП | -.17* | -.29** | -.49** | -.36** | .41** | .54** | .70** | .59** | |
| ПЕ | .21** | .32** | .49** | .40** | -.27** | -.37** | -.53** | -.39** | -.52** |

ОПЗ – оптерећеност захтевима на послу, УЗ – узнемиреност, ПС – перципирани стрес, ИП – исцрпљеност послом, ЗП – задовољство послом, ЗЖ – задовољство животом, ПО – позитивна оријентација, НБ – нада у будућност, ОП – оптимизам, ПЕ – песимизам

* $p < .05$ ** $p < .01$

Резултати приказани у Табели 3 показују да већина варијабли корелира у оквиру умерене и јаке корелације према Коеновој конвенцији за интерпретацију јачине, што је и очекивано пошто су у питању позитивни и негативни показатељи психолошког благостања. Ниске корелације се јављају међу једноајтемским мерама, а једине две варијабле које нису у статистички значајној корелацији су Нада у будућност и Оптерећеност захтевима на послу. Очекивано у складу са налазима претходних студија, Оптимизам је позитивно повезан са позитивним показатељима психолошког благостања, а негативно са негативним, док је Песимизам позитивно повезан са негативним показатељима, а негативно са позитивним мерама психолошког благостања. Дакле, на основу приказаних јачина и смерова повезаности за наставнике и стручне сараднике који показују висок ниво Исцрпљености послом, Перципираног стреса и Песимизма, можемо очекивати и ниске нивое Задовољства животом, Задовољства послом, Оптимизма, Позитивности и Наде у будућност.

Да би се испитале релације демографских варијабли и мера психолошког благостања примењени су Ман–Витнијев У-тест и Крускал–Волисов тест.

Резултати спроведених тестова нису утврдили статистички значајне полне разлике. Такође, нису утврђене ни статистички значајне разлике у скоровима на мереним варијаблама међу групама према радном месту испитаника (наставник разредне наставе / наставник предметне наставе / стручни сарадник или директор) ни према дужини радног стажа (до 10 година, између 11 и 20 година, преко 20 година).

ДИСКУСИЈА

Актуелна друштвена ситуација у свету, па тако и у Србији, у најмању руку је изазовна. Само у последњих неколико година становништво је изложено природним катастрофама, пандемији и ратовима у околини. Додатно, живот у Србији је оптерећен константном егзистенцијалном несигурношћу и променама друштвених вредности у којима је васпитно-образовни значај школа деградиран. Мајске трагедије 2023. у Београду и Младеновцу су један од веома грубих и јасних знакова упозорења да је потребно нешто мењати и да је потребно да та промена буде системска. Искуствени подаци говоре да су сви актери школског система незадовољни. Деца нерадо иду у школу, што можда и није новина, али постоје емпиријски подаци о паду њиховог менталног здравља, мотивације и степена усвојености знања (Зотовић Костић, Беара 2016; Виденовић, Чапрић 2020). Родитељи су незадовољни школским системом, преоптерећени сопственим егзистенцијалним бригама и збуњени шароликошћу савета о васпитању деце, те нејасним границама одговорности – где су њихове, где дечије, а где наставничке границе одговорности. Наставници сматрају да су преоптерећени захтевима посла, сталним реформама и родитељским захтевима. Може се чути да се осећају и немоћним и деградираним. Ово истраживање је спроведено управо са сврхом провере анегдотских података и проширивања базе емпиријских сазнања о тренутном стању психолошког благостања запослених у школама.

Да би се остварио постављен циљ истраживања мерен је ниво исцрпљености послом, интензитет доживљаја стреса и актуелне узнемирености као негативних мера психолошког благостања, те задовољство животом, задовољство послом, позитивна оријентација и нада у будућност као позитивних мера психолошког благостања. Оптимизам и песимизам су били укључени као диспозициони фактори психолошког благостања.

На основу приказаних резултата можемо рећи да наставници / стручни сарадници показују изражен интензитет перципираног стреса и повишену исцрпљеност и оптерећеност послом. Око 35% посто наставника / стручних сарадника наводи да је повишено узнемирено. Приказани резултати одсликавају стање напетости и исцрпљености наставничким позивом, те могу бити један од разлога све мање конкуренције и заинтересованости за упис

наставничких смерова на факултетима. Значајно је напоменути да је истраживање вршено пре масовног убиства у основној школи маја 2023. године и да је могуће да ће ниво доживљаја стреса бити виши у следећим мерењима.

Истовремено, охрабрују подаци да су и нивои Позитивне оријентације, Задовољства животом, Задовољства послом и Наде у будућност изнад теоријских просечних вредности. Другим речима, већина наставника / стручних сарадника ипак успева да не буде преплављена стресом, доживљајем немоћи и беспомоћности, о чему говоре и нивои Оптимизма и Песимизма у овом истраживању који су изнад и испод теоријског просека скале (респективно). Иако су на први поглед резултати противречни, они одсликавају ситуацију у пракси – кроз разговоре са наставницима / стручним сарадницима може се уочити истовремено и задовољство и незадовољство послом, при чему су њихови извори различити. На основу података из овог истраживања може се претпоставити да задовољство црпе из позитивности, оптимизма и доживљаја наде у будућност, а незадовољству доприноси перципирани стрес и исцрпљеност послом.

Анализа корелација варијабли које су биле укључене у истраживање је показала очекиване резултате и у складу је са претходним студијама (Кардас и др. 2019; Попа-Велеа и др. 2021; Хориучи и др. 2018). Високе корелације између Перципираног стреса, Исцрпљености послом и Актуелне узнемирености, те између Задовољства животом, Задовољства послом, Позитивне оријентације и Наде у будућност су очекиване пошто се ради о испреплетаним конструктима, од којих би се неки могли сматрати и редундантним, али је због малог броја истраживања која се баве психолошким благостањем наставника и покушаја прикупљања што детаљнијих података у нацрту истраживања предвиђено да постоји већи број средних мера.

Подаци показују да се код наставника / стручних сарадника који су исцрпљени послом, узнемирени и сматрају да су у стресној ситуацији може очекивати и снижена Позитивна оријентација, Задовољство животом, Задовољство послом и Нада у будућност. И обрнуто, високи скорови на позитивним мерама су праћени ниским скоровима на негативним мерама психолошког благостања.

На основу претходног се даље може претпоставити да би унапређивањем позитивне оријентације, задовољства и наде могао да се ублажи осећај стреса и исцрпљености послом. Даље се као питање може поставити и на који начин би се могло допринети унапређивању позитивне оријентације, задовољства и наде. Једна од могућности, коју ауторке овог рада сматрају као адекватан пут, а који је већ практично примењен и валидиран у другим земљама, јесте имплементација принципа позитивног образовања у школама.

ЗАКЉУЧАК

Приказано испитивање психолошког благостања наставника и стручних сарадника у школама је показало да се често спомињано незадовољство стањем у образовном систему препознаје и у психолошком благостању запослених у школама, посебно у перцепцији стреса. Као једна од могућих интервенција усмерених на унапређење психолошког благостања и наставника (и ученика), предлаже се системско увођење позитивног образовања које се већ више од 15 година успешно примењује у школама у различитим крајевима света, а фокусирано је на снаге карактера и унапређивање позитивних односа са другима, емоција, укључености, смисла, наде у будућност и постигнућа током васпитно-образовног процеса. Учешће у програмима позитивног образовања такође може да развија оптимизам и резилијентност, као протективне факторе психолошког благостања.

ЛИТЕРАТУРА

Агу, Нванкво (2019): S. A. Agu, B. E. Nwankwo, The Role of Psychological Well-being and Emotional Intelligence in Maintaining Healthy Interpersonal Relationship, *Nigerian Journal of Social Psychology*, 2(1).

Алесандри, Векионе, Тисак, Деиана, Карија, Капрапа (2012): G. Alessandri, M. Vecchione, J. Tisak, G. Deiana, S. Caria, G. V. Caprara, The utility of positive orientation in predicting job performance and organisational citizenship behaviors, *Applied Psychology*, 61, 669–698. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00511.x>.

Беара (2009): М. Беара, *Мотивација наставника vs. Сврхености на професионални развој* (магистарски рад), Универзитет у Новом Саду, АЦИМСИ, Центар за менаџмент у образовању.

Беара (2012): М. Беара, *Улога примарне и секундарне контроле у процесу саморегулације професионалног развоја наставника* (докторска дисертација), Нови Сад: Универзитет у Новом Саду, Филозофски факултет, одсек за Психологију.

Беара, Муратовић (2022): М. Beara, L. Muratović, Achievement Motive as a Predictor of Readiness for the Professional Development of Teachers, *Društveno-humanističke studije*, Vol. 7, No. 4(21), 481–502 doi: 10.51558/2490-3647.2022.7.4.481

Беара, Јерковић (2015): М. Беара, И. Јерковић, Друштвене околности и наставничка професија, *Социолошки преглед*, XLIX(2), 229–253.

Беара, Ракић-Бајић, Хинић (2021): М. Beara, G., Rakić-Bajić, D. Hinić, Teachers' perceived stress and experience in online teaching during the early phase of the COVID-19 pandemic, *Psihološka istraživanja*, Vol. XXIV, 201–215. DOI: 10.5937/PSIS-TRA24-32741

Беара, Трбојевић Јоцић (2024, у штампи): М. Beara, J. Trbojević Jocić, Optimism of teachers and primary control as predictors of readiness for professional development, *Nastava i vaspitanje*.

Беневене, Де Стасио, Фиорили (2020): P. Benevene, S. De Stasio, C. Fiorilli, Well-being of school teachers in their work environment, *Frontiers in Psychology*, 11, 1–4. doi: [10.3389/fpsyg.2020.01239](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01239)

Бјекић (1999): Д. Бјекић, *Професионални развој наставника*, Ужице: Учитељски факултет.

Вебер, Пускар, Рен (2010): S. Weber, K. R. Puskar, D. Ren, Relationships between Depressive Symptoms and Perceived Social Support, Self-Esteem, and Optimism in a Sample of Rural Adolescents, *Issues in Mental Health Nursing*, 31, 584–588.

Виденовић, Чапрић (2020): М. Виденовић, Г. Чапрић, *ПИСА 2018 извештај за Републику Србију*, Министарство просвете Републике Србије.

Вилкинсон, Кауден, Чен, Ван дер Веле (2023): R. Wilkinson, R. G. Cowden, Y. Chen, T. J. Van der Weele, Exposure to negative life events, change in their perceived impact, and subsequent well-being among U. S. adults: A longitudinal outcome-wide analysis, *Social Science & Medicine*, Volume 324.

Вотерс (2011): L. Waters, A review of school-based positive psychology interventions, *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>

Вуоринен, Ерикви, Уситало-Малмивара (2019): K. Vuorinen, A. Erikivi, L. A. Uusitalo-Malmivaara, Character strenght intervention in 11 inclusive finnish classrooms to promote social participation of students with special educational needs, *Journal of Research in Special Education Needs*, 19(1), 45–57.

Диси, Рајан (2000): E. L. Deci, R. M. Ryan, The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Динер (1984): E. Diener, Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Динер, Емонс, Ларсен, Грифин (1985): E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin, The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

Динер, Сух, Лукас, Смит (1999): E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith, Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

Дакворт, Селигмен (2005): A. L. Duckworth, M. E. P. Seligman, Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents, *Psychological Science*, 16(12), 939–944.

Ду, Кинг, Чи (2017): H. Du, R. B. King, P. Chi, Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem, *PLoS One*, 25, 12(8), e0183958. doi: [10.1371/journal.pone.0183958](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958).

Дурлак, Вајсберг, Димнишки, Тејлор, Шелингер (2011): J. A. Durlak, R. P. Weissberg, A. B. Dymnicki, R. D. Taylor, K. B. Schellinger, The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions, *Child Development*, 82(1), 405–432.

Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања (2010): *Школска мотивација ученика у Србији (технички извештај)*, Београд: Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања.

Зотовић Костић, Беара (2016): М. Зотовић Костић, М. Беара, *Менијално згравање младих у Војводини – ситање и њерсејективне*, Центар за производњу знања и вештина.

Капра, Стека (2005): G. V. Caprara, P. Steca, Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness, *European Psychologist*, 4, 275–286. doi: 10.1027/1016-9040.10.4.275

Капра, Алесандри, Ајзенберг, Купфер, Стека, Капра (2012): G. V. Caprara, G. Alessandri, N. Eisenberg, A. Kupfer, P. Steca, M. G. Caprara, The positivity scale, *Psychological Assessment*, 24, 701–712, <https://doi.org/10.1037/a0026681>.

Кардас, Кам, Ескису, Гелиболу (2019): F. Kardas, Z. Cam, M. Eskisu, S. Gelibolu, Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being, *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81–100.

Кириаку (2001): С. Κυριακου, Teacher stress: Directions for future research, *Educational Review*, 53(1), 27–35.

Коен, Камарк, Мермелстајн (1983). S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, A global measure of perceived stress, *Journal of health and social behavior*, 385–396.

Мекормик, Барнет (2011): J. McCormick, K. Barnett, Teachers' attributions for stress and their relationships with burnout, *International Journal of Educational Management*, 25, 278–293.

Мехмуд, Шаукат (2014): Т. Mehmood, M. Shaukat, Life Satisfaction and Psychological Well-being among Young Adult Female University Students, *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 143–153.

Нориш, Робинсон, Вилиамс (2011): J. Norrish, J. Robinson, P. Williams, *A Model for Positive Education*, Corio: Geelong Grammar School.

Попа-Велеа, Пирван, Диаконеску (2021): О. Popa-Velea, I. Pîrvan, L. V. Diaconescu, The Impact of Self-Efficacy, Optimism, Resilience and Perceived Stress on Academic Performance and Its Subjective Evaluation: A Cross-Sectional Study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 8911.

Пенезић (1999): Z. Penezić, *Zadovoljstvo životom: Relacije sa životnom dobi i nekim osobnim značajkama* (magistarski rad), Zagreb: Filozofski fakultet.

Пенезић (2002): Z. Penezić, Skala optimizma–pesimizma – O-P skala, u: K. Lasković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, Z. Penezić (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Zadar: Filozofski fakultet, 15–17.

Петровић, Жуљевић, Кнежевић (2018): В. Петровић, Д. Жуљевић, З. Кнежевић, Скала позитивне оријентације: Провера психометријских карактеристика превода на српски језик, *Психолошка исцраживања*, XXI(2), 135–154.

Питерсон, Селигмен (2004): С. Peterson, М. Е. Р. Seligman, *Character strenghts and virtues: A handbook and classification*, Washington DC: American Psychological Association / New York: Oxford University Press.

Пророковић, Ћубела, Пенезић (2002): А. Proroković, V. Čubela, Z. Penezić, *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Svezak 1, Zadar: Filozofski fakultet, 15–17.

Путвајн, Вон дер Ембс (2019): D. W. Putwain, N. P. von der Embse, Teacher self-efficacy moderates the relations between imposed pressure from imposed curriculum changes and teacher stress, *Educational Psychology*, 39(1), 51–64.

Риз, Ксантопуло, Цаусис (2015): D. Reis, D. Xanthopoulou, I. Tsaousis, Measuring Job and Academic Burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial Invariance across Samples and Countries, *Burnout Research*, 2(1), 8–18.

Ракић-Бајић (2016): Г. Ракић-Бајић, *Психолошко блајосињање: провера реалности конструкција у оквиру мултидимензионе модела Керол Риф* (докторска дисертација), Нови Сад: Универзитет у Новом Саду, Филозофски факултет.

Ријавец, Јурчец (2023): М. Riјavec, L. Jurčec, Pozitivna psihologija i dobrobit učencev, *Vzgoja i izobraževanje*, 1–2, 23–29.

Риф (1989): С. D. Ryff, Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Рутиг, Чиперфилд, Пери, Њувал, Свифт, (2007): J. C. Rythig, J. G. Chipperfield, R. P. Perry, N. E. Newall, A. Swift, Comparative Risks and Perceived Control: Implications for Psychological and Physical Well-Being Among Older Adults, *The Journal of Social Psychology*, 147(4), 345–369.

Сагоне, Де Кароли (2014); E. Sagone, M. E. De Caroli, A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students, *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463–471. doi: 10.12691/education-2-7-5.

Сегрин, Тејлор (2007): С. Segrin, M. Taylor, Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being, *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637–646.

Сендхолм, Симонсен, Стром, Фагерлунд (2023). D. Sandholm, J. Simonsen, K. Ström, Å. Fagerlund, Teachers' experiences with positive education, *Cambridge Journal of Education*, 53(2), 237–255.

Селигмен, Чиксентмихал (2000): М. Е. P. Seligman, M. Csikszentmihalyi, Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Селигмен (2006): М. Е. P. Selidžmen, *Научени оптимизам*, Beograd: Zavod za izdavanje udžbenika.

Селигмен, Ернст, Гилхам, Рејвич, Линкинс (2009): М. Seligman, R. Ernst, J. Gillham, K. Reivich, M. Linkins, Positive education: positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review Of Education*, 293–311.

Селигмен (2011): М. Seligman, *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, New York, NY: Free Press.

Снајдер (2000): С. R. Snyder, *The psychology of hope: You can get there from here*, New York: Free Press.

Тејлор, Кемени, Рид, Боуер, Гринвалд (2000): S. E. Taylor, M. E. Kemeny, G. M. Reed, J. E. Bower, T. L. Gruenwald, Psychological resources, positive illusions, and health, *American Psychologist*, 55, 99–109.

Траверс, Купер (1993): С. J. Travers, C. L. Cooper, Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers, *Work and Stress*, 7(3), 203–219.

Туцак Јунаковић (2010): I. Tucak Junaković, Skala nade u budućnost NB, U: I. Tucak Junaković, V. Ćubela Adorić, Z. Penezić, A. Proroković (ur), *Zbirka psiholoških skala i upitnika*, Svezak 5, Zadar: Filozofski fakultet.

Флук, Голдберг, Пингер, Бонус, Дејвидсон (2013): L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger, K. Bonus, R. J. Davidson, Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy, *Mind, Brain and Body*, 7(3), 182–195.

Фредриксон (2013): B. Fredrickson, Positive emotions broaden and build, In: I. P. Devine, A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology*, 47, 1–53.

Фулер, Едвардс, Воракитпакаторн, Сермсри (1996): T. D. Fuller, J. N. Edwards, S. Vorakitphokatorn, S. Sermsri, Chronic stress and psychological well-being: Evidence from Thailand on household crowding, *Social Science & Medicine*, 42(2), 265–280.

Хокинс Ескриц, Кокер (1985): D. Hawkins Eskridge, D. R. Coker, Teacher stress: Symptoms, causes, and management techniques, *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 58(9), 387–390.

Холахан, Холахан, Белк (1984): C. K. Holahan, C. J. Holahan, S. S. Belk, Adjustment in aging: The roles of life stress, hassles, and self-efficacy, *Health Psychology*, 3(4), 315–328, <https://doi.org/10.1037/0278-6133.3.4.315>.

Хориучи, Цуда, Јонеда, Аоки (2018): S. Horiuchi, A. Tsuda, K. Yoneda, S. Aoki, Mediating effects of perceived stress on the relationship of positivity with negative and positive affect, *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 299–303.

Хуперт (2009): F. A. Huppert, Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences, *Appl. Psychol. Health Well-Being*, 1, 137–164.

Чанг (2002): E. C. Chang, Optimism-Pessimism and Stress Appraisal: Testing a Cognitive Interactive Model of Psychological Adjustment in Adults, *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 675–690.

Чанг (2009). E. C. Chang, An Examination of Optimism, Pessimism and Performance Perfectionism as Predictors of Positive Psychological Functioning in Middle-Aged Adults: Does Holding High Standards or Performance Matter Beyond Generalized Outcome Expectancies?, *Cognitive Therapy & Research*, Vol. 33, 334–344.

Чо, Мартин, Маргрет, МекДоналд, Пун (2011): J. Cho, P. Martin, J. Margrett, M. MacDonald, L. W. Poon, The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults, *Journal of Aging Research*, vol. 2011, Article ID 605041, 8 pages.

Донсон, Купер, Картрајт, Доналд, Тејлор, Милет (2005): S. Johnson, C. Cooper, S. Cartwright, I. Donald, P. Taylor, C. Millet, The experience of work-related stress across occupations, *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178–187.

Шејер, Карвер (1992): M. F. Scheier, C. S. Carver, Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update, *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.

Gorana M. Rakić-Bajić

Union University in Belgrade
Faculty for Law and Business Studies

“Dr Lazar Vrkatić” in Novi Sad

Department of Psychotherapy
Institute for Positive Psychology
Novi Sad

Mirjana M. Beara Benjak

Faculty of Philology and Art
Joint study program of Psychology
Institute for Positive Psychology
Novi Sad

TEACHERS AND POSITIVE EDUCATION: SOME INDICATORS OF TEACHER PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Summary: It is often heard that the mental health of the population in Serbia is compromised and that the educational system is continuously deteriorating. However, there is still limited discussion regarding psychological well-being as a positive aspect of mental health that is of significant importance to enhance. The research presented in this paper was conducted with the aim of determining the psychological well-being of teachers, by assessing the levels of some “positive” and “negative” indicators (positive orientation, life satisfaction, hope for the future, exhaustion, perceived stress). The sample included 196 teachers / professional associates (88% female) with work experience ranging from 0 to over 20 years. The following instruments were used to measure indicators of psychological well-being: the Perceived Stress Scale, the Subscale of Exhaustion from the Oldenburg Burnout Inventory, the Optimism–Pessimism Scale, the Positive Orientation Scale, the Life Satisfaction Scale, and the Hope for the Future Scale. The results show that teachers / professional associates report an increased level of perceived stress, but at the same time, they still find satisfaction in their profession. For participants showing high levels of Job Exhaustion and Perceived Stress, low levels of Life Satisfaction, Job Satisfaction, Positive Orientation, and Hope for the Future can be expected. As a way to improve mental health and psychological well-being of those employed in schools, the introduction of positive education programs in schools in Serbia is suggested.

Keywords: positive psychology, positive education, psychological well-being, burnout, perceived stress, school professionals.