

## Ce este starea de bine?

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 una foarte importantă, pentru că ea înseamnă sănătate, bunul cel mai de preț al omului, fără de care multe alte lucruri nu sunt posibile.

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.

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 construire a capacității de a fi rezilient și de a ști să faci față și să depășești diverse situații neplăcute.

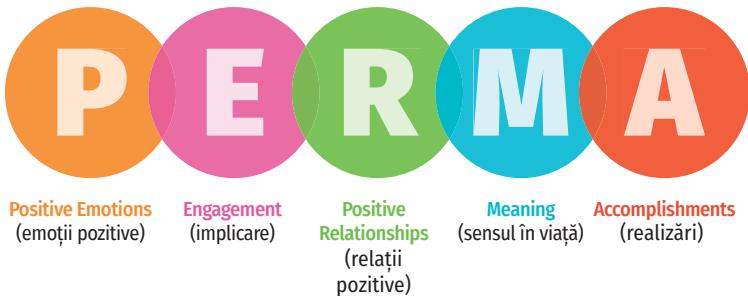
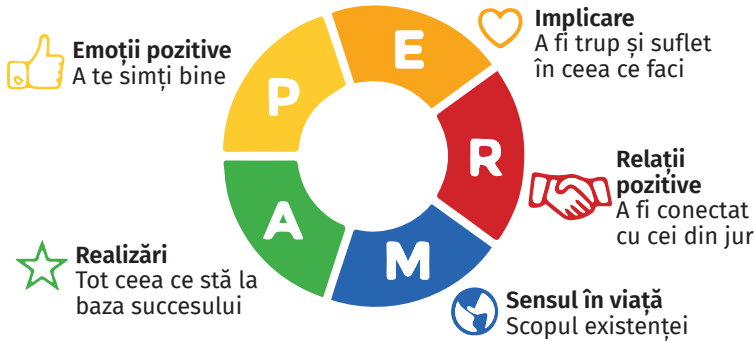
Când ne referim la starea de bine **spirituală**, aducem în discuție valorile și credințele unei persoane, modul etic în care aceasta trăiește și acționează și normele morale care îi reglementează viața.

Psihologia pozitivă și studiile părintelui acesteia, Martin Seligman<sup>1</sup>, 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.**

---

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

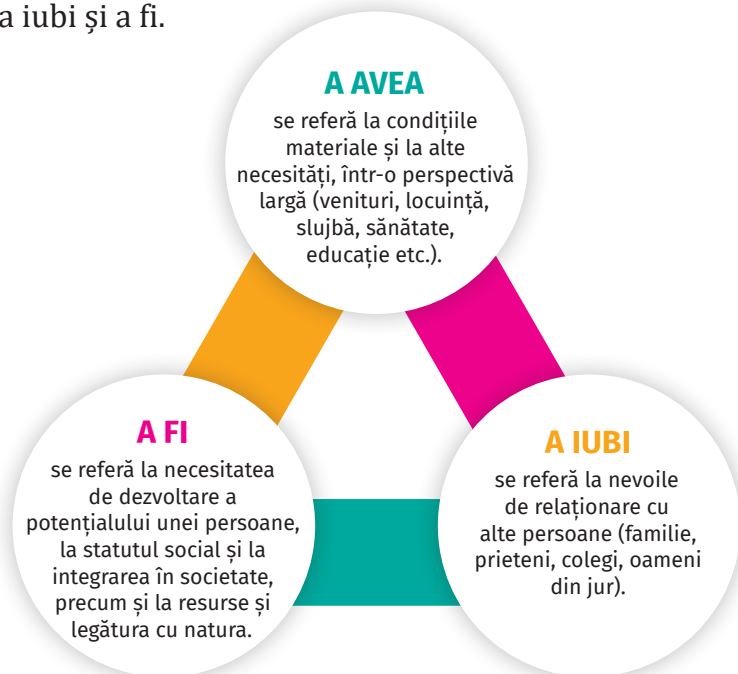
## Martin Seligman - Starea de bine



- 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 pregnant 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 credem.
  
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.

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 Allardt<sup>1</sup> împarte aceste nevoi în trei categorii: a avea, a iubi și a fi.



### EXERCİȚIU

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)*

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

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*

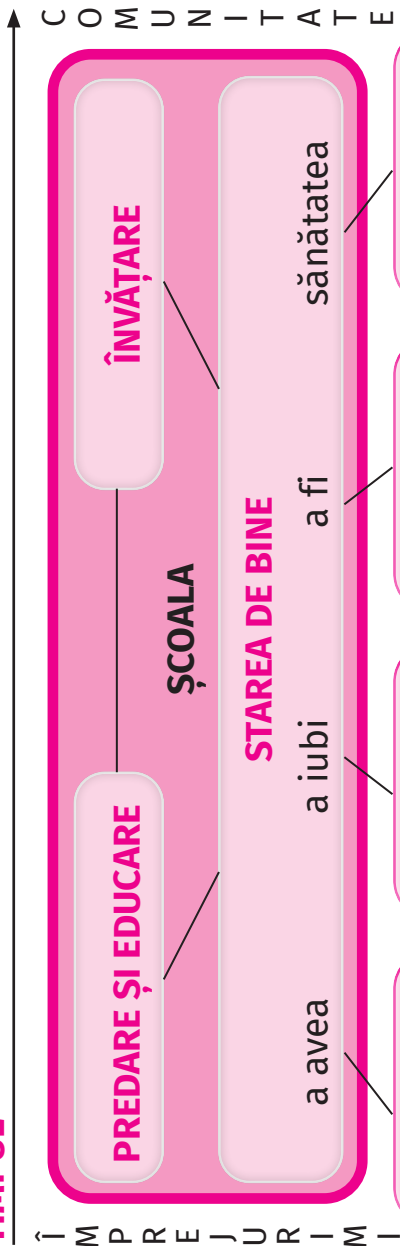
Despre starea de bine în școală se vorbește deja de un deceniu în sistemele de învățământ avansate. În ultima perioadă, interesul pentru sănătatea fizică și mintală a personalului didactic și a elevilor a crescut foarte mult. Există state în care s-au dezvoltat și implementat politici educaționale substanțiale 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, această temă a început să devină una de interes și pentru domeniul educației din România.

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** de tot felul între membrii comunității educaționale – profesori - elevi / elevi - elevi / profesori - părinți etc.
3. **Mijloacele de realizare personală** și modul în care primesc feedback și încurajare.
4. **Starea de sănătate** fizică și mintală.

# STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ

TIMPUL



## Condițiile din școală

- Împrejurimi și mediu
- Organizare școlară
- Programe, mărimea grupurilor
- Pedepse, siguranță
- Servicii, îngrijire medicală
- Prânzul în școală...

## Relațiile sociale

- Climatul școlar
- Dinamica grupurilor
- Relația profesor-elev
- Bullying
- Cooperare cu familia
- Management...

## Mijloace de realizare personală

- Valoarea muncii elevului
- Posibilitatea de: ghidare, încurajare, influențare a procesului de decizie în școală
- Creșterea stimei de sine
- Utilizarea creativității

## Statusul sănătății

- Simptome psihosomatice
- Boli cronice
- Alte afecțiuni
- Răceli
- ...

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



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 OCDE<sup>1</sup> 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).

---

<sup>1</sup> [https://www.oecd-ilibrary.org/education/teachers-well-being\\_c36fc9d3-en;jsessionid=1XqpkcvUaQD\\_rI\\_0-b8Cnd22.ip-10-240-5-168](https://www.oecd-ilibrary.org/education/teachers-well-being_c36fc9d3-en;jsessionid=1XqpkcvUaQD_rI_0-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, e de ajuns să deschidem „Students’ Well-Being: PISA 2015

Results”<sup>1</sup>, 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.

---

<sup>1</sup><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:

• Prima categorie se referă la **oameni**, la procesul de învățare și la setul de relații care se construiesc într-o școală.

Criteriile care stau la baza unei școli fericite sunt:

- ✓ *Relații pozitive în comunitatea școlară*
- ✓ *Atitudine pozitivă a profesorilor*
- ✓ *Respect pentru diversitate și diferențe*
- ✓ *Valori și practici pozitive și colaborative*
- ✓ *Condițiile de lucru ale profesorilor și starea lor de bine*
- ✓ *Competențele profesorilor*

• Cea de-a doua categorie se referă la **proces**, mai precis la modul prietenos și relaxant în care are loc învățarea, aspect ce le permite elevilor și profesorilor să fie creativi, liberi și să colaboreze.

Criteriile care definesc această categorie sunt:

- ✓ *Volum de muncă rezonabil*
- ✓ *Colaborare și lucru în echipă*
- ✓ *Metode de predare-învățare care motivează*
- ✓ *Libertatea și creativitatea celor care învață*
- ✓ *Rezultate și realizări*
- ✓ *Activități extrașcolare*
- ✓ *Echipă între profesori și elevi în procesul de învățare*
- ✓ *Conținut relevant și util*
- ✓ *Starea de bine mintală*

• Cea de-a treia categorie se referă la **locul sau spațiul în care are loc învățarea**, adică la existența unui mediu școlar cald și prietenos, în care se practică un management participativ. Pentru această categorie sunt menționate șapte criterii care corespund unei școli fericite:

- ✓ *Un mediu școlar cald și prietenos*
- ✓ *Inexistența bullyingului*
- ✓ *Spații deschise și verzi pentru joacă și învățare*
- ✓ *Leadership și viziune*
- ✓ *Disciplină pozitivă*
- ✓ *Sănătate, condiții sanitare și nutriție*
- ✓ *Management democratic al școlii*