Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

Zdravi. Prodorni. Prožni.

25. in 26. oktober 2022, Grand Hotel Bernardin, Portorož, dvorana Europa

https://web.acs.si/lp2022 **#LPoIO2022**

Racionalnost kot dejavnik pozitivnega duševnega zdravja (well-being-a)

Dr. Tanja Rupnik Vec

Letni posvet o izobraževanju odraslih

Relevantna vprašanja

- Kako mišljenje vpliva na čustvovanje?
- Kaj je pozitivno duševno zdravje (well-being) in kako nanj vpliva kakovost (racionalnost/kritičnost) mišljenja?

  (dobrobit, dobro počutje, psihično ugodje, psihično blagostanje)

- Kaj lahko naredim za lastno duševno zdravje?
- Kaj lahko individualno/inštitucionalno/sistemsko naredimo za dvig pozitivnega duševnega zdravja na področju IO?

Kaj bi storili, če bi (kot učitelj) stopili v ta prostor?

Kaj vpliva na naše doživljanje in ravnanje?

Pomembno:

Ljudje **ne** reagiramo na dogodek, pač pa na lastno INTERPRETACIJO (pravilno/napačno) tega dogodka …

… in tega se v glavnem NE ZAVEDAMO.
--> Interpretacijo pogosto "zamenjamo z resničnostjo." (Senge, 2001, Levy, 2008)

Rupnik Vec, 2018 ©

KER model (Milivojevič, 1998)

Nezavedna procesa, hipna

Dražljaj / Situacija

Interpretacija

Kaj se dogaja?

Vrednotenje

Ali je to zame pomembno?

Fiziološki odziv

Subjektivno doživljanje emocije

Mentalna operacija

Akcija

Prepričanja, predpostavke, mentalni modeli

Dr. Tanja R. Vec, ACS

Primer

Kaj se dogaja?
Je to zame pomembno?

Strah

Preokvirjanje

"Vaza je pomembna zame."

Jeza / jeza nase

„Ah, samo neka vaza."

Indiferentnost

Čustvo in vedenje = f (interpretacija) = f (**prepričanja/vrednote**)

Ko “izberemo” interpretacijo “izberemo” čustvo.

Ustreza resničnosti → Funkcionalno (OK) čustvo

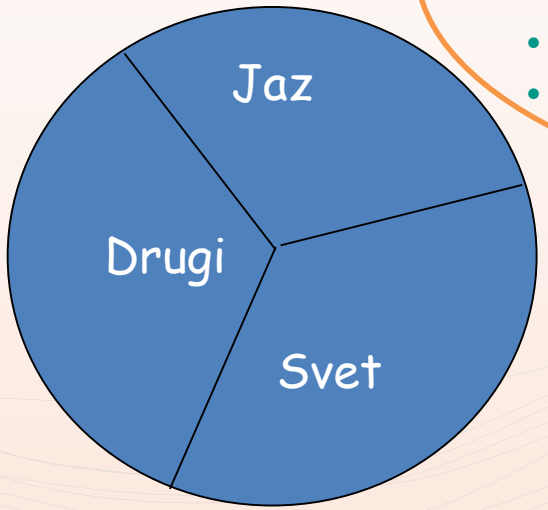
Izkrivlja resničnost → Nefunkcionalno (neOK) čustvo

Kaj so prepričanja?

… ideje o tem, kakšen je svet, kakšni so drugi, kakšen sem sam ter ideje o tem, kako v tem svetu preživeti; „znanje“.

- **Samosprejemanje:„Jaz sem OK.“**
- **Obvladovanje okolja: „Zmorem.“**
- **Pozitivni odnosi z ljudmi: „Imam nekoga pomembnega.“**
- **Osebnostna rast: „Rad se učim. Napredujem.“**
- **Avtonomija: „Mislim in delujem samostojno.“**
- **Življenjski smisel: „Imam cilje, jih uresničujem.“**

- Fantje so bistri, punce pa pridne.
- Štajerke so temperamentne.
- Maja je fina punca.
- Naš ravnatelj je medvedek.
- Ustvarjalni ljudje so nagnjeni k anti-konformizmu.
- Jasno postavljene meje prispevajo k razvoju odgovornosti …



- Borovnice so zdrave, ker vsebujejo antioksidante.
- Zemlja je ploščata.
- Če črna mačka prečka cesto, to napoveduje nesrečo.
- Napoleon je bil največji osvajalec vseh časov. Itd.

Opredelitev pozitivnega duševnega zdravja

(dobrobiti/psihičnega blagostanja, dobrega počutja)

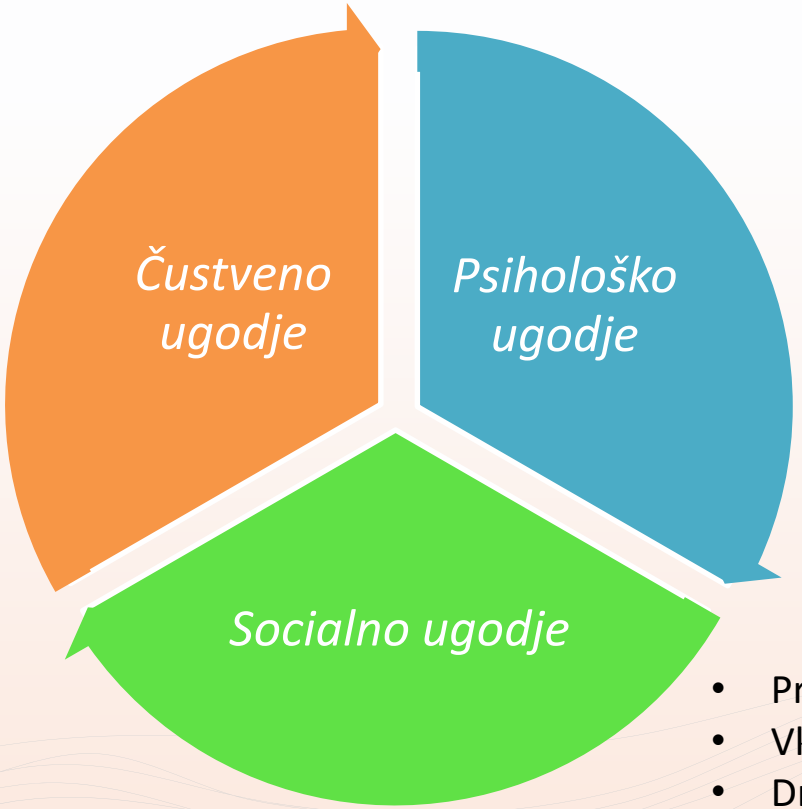
„Pozitivno duševno zdravje je kombinacija dobrega počutja in dobrega funkcioniranja: je izkušnja prevlade pozitivnih emocij in zadovoljstva z življenjem ter izkušnja razvoja lastnih potencialov (izpolnitve), doživljanje nadzora nad življenjem, doživljanje smisla ter pozitivna izkušnja v odnosih.“

(Huppert, 2009)

Dimenzije pozitivnega duševnega zdravja/dobrobiti

(Kayes, 2005)

- Doživljanje sreče
- Pozitivna čustva
- Zadovoljstvo z življenjem



- Samosprejemanje
- Obvladovanje okolja
- Pozitivni odnosi z ljudmi
- Osebnostna rast
- Avtonomija
- Življenjski smisel

- Prispevek družbi
- Vključenost v družbo
- Družbena aktualizacija
- Sprejemanje
- Socialna koherentnost

Čustveno ugodje (Emotional Well-Being)

Opredeljujejo se kot srečni

Pozitivno čustvujejo

Izražajo zadovoljstvo z življenjem

	SWLS	Strongly Disagree	Disagree	Slightly Disagree	Neither Agree nor Disagree	Slightly Agree	Agree	Strongly Agree
1.	In most ways my life is close to my ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2.	The conditions of my life are excellent.	1	2	3	4	5	6	7
3.	I am satisfied with my life.	1	2	3	4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4.	So far I have gotten the important things I want in life.	1	2	3	4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5.	If I could live my life over, I would change almost nothing.	1	2	3	4	[illegible]	[illegible]	[illegible]

čustva: ne non-stop/ funkcionalnost/ negativna so OK (“e-movere“) v ustreznih situacijah

Psihološko ugodje - 1 (Psychological Well-being)

Psihološko ugodje

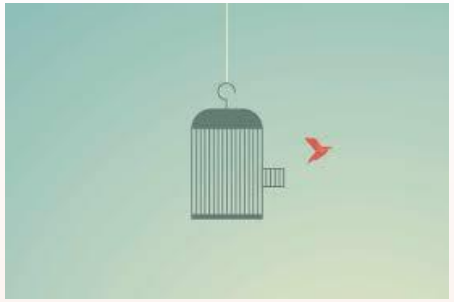
Samosprejemanje

Sem OK.

Pozitivni odnosi

Pripadam.

Avtonomija



Mislim samostojno.

Obvladovanje okolja

Zmorem.

Naučena nemoč
Samoučinovitost
Rezilientnost

Življenjski smisel

Imam cilj.

Samouravnavanje

Osebnostni razvoj

Rad se učim.

Obvladovanje okolja: toga vs. prožna miselnost

(Dweck, 2006, Anderson, 2022)

Miselna naravnanost/implicitna teorija: sklop prepričanj

Toga miselnost	Prožna (razvojna) miselnost
"Sposobnosti = prirojene."	*"Sposobnosti = pridobljene."*
Cilj = dokazati sposobnosti, strah pred učenjem	Cilj = razvijati sposobnosti, učiti se
Napor = dokaz nesposobnosti Izziv = grožnja	Napor = pot k mojstrstvu Izziv = priložnost
Motivacija = izogibanje, nemoč	Motivacija = uživa v zahtevnih situacijah

Vir: https://www.jamesanderson.com.au/store/cpZdzewi

Socialno ugodje (Social Well-being)

Socialno ugodje

Socialno prispevanje

Koristen sem.

Socialna integracija

Pripadam.

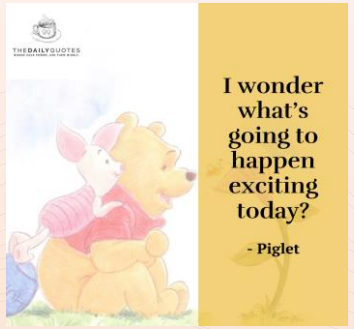
Socialna aktualizacija

Uresničujem sebe upoštevaje druge

Socialno sprejemanje

Sprejet sem.

Socialna koherentnost

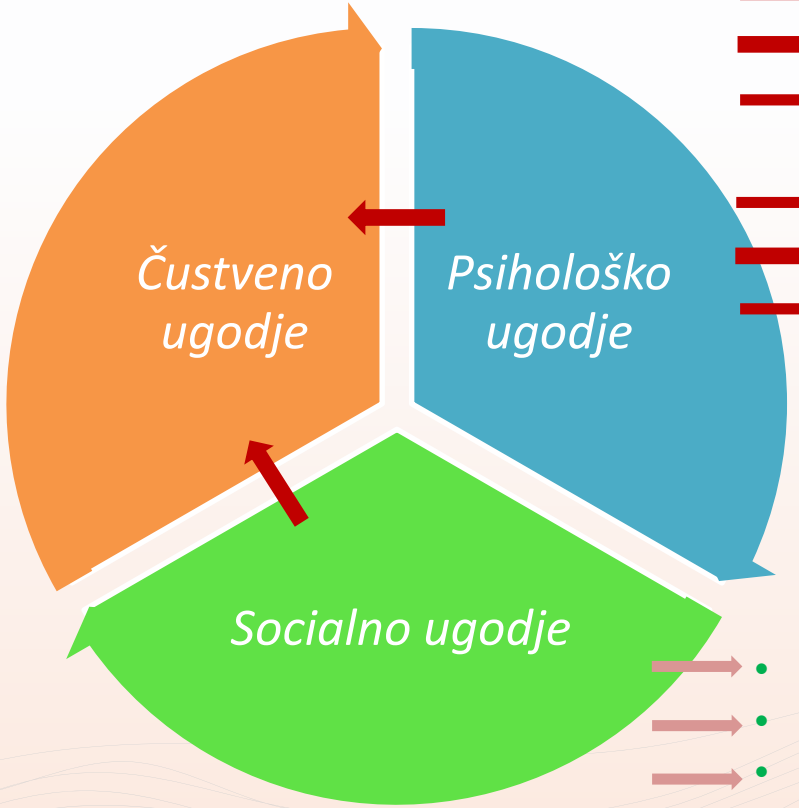


Izpolnjujem dolžnosti.

Dimenzije pozitivnega duševnega zdravja: temeljna racionalna prepričanja

(Kayes, 2005)

- Doživljanje sreče. „Srečen sem.“
- Pozitivna čustva: „Hvaležen sem. Upam. Ljubim. Ponosen sem …“
- Zadovoljstvo z življenjem: „Moje življenje je OK. Rad živim.“



- Samosprejemanje:„Jaz sem OK.“
- Obvladovanje okolja: „Zmorem.“
- Pozitivni odnosi z ljudmi: „Imam nekoga pomembnega.“
- Osebnostna rast: „Rad se učim. Napredujem.“
- Avtonomija: „Mislim in delujem samostojno.“
- Življenjski smisel: „Imam cilje, jih uresničujem.“

Doživljanje, subjektiven odziv na realnost

- Prispevek družbi: „Koristen sem.“
- Vključenost v družbo: „Pripadam.“
- Družbena aktualizacija: „Rastem, skupaj z drugimi.“
- Sprejemanje: „Sprejet sem, podpirajo me.“
- Socialna koherentnost. „Izpolnjujem dolžnosti.“

Pozitivno duševno zdravje

Odsotnost pozitivneg duševnega zdravja

	Racionalna/funkcionalna prepričanja	Iracionalna/zmotna/omejujoča
Samosprejemanje	„Jaz sem OK.“	“Nisem v redu/sem pogojno OK.”
Obvladovanje okolja	„Zmorem.“	“Ne zmorem.”
Pozitivni odnosi z ljudmi	„Imam nekoga pomembnega.“	“Na nikogar se ne morem opreti.”
Osebnostna rast	„Rad se učim. Napredujem.“	“Učenje mi ne gre.”
Avtonomija	„Mislim in delujem samostojno.“	“Sledim.”
Življenjski smisel	„Imam cilje, jih uresničujem.“	“Nimam ciljev.”

“Nikogar ne morem ničesar naučiti, ponudim mu lahko le bolj ali manj kakovostne pogoje, da se bo naučil sam.”
(Rogers)

Kako?

Učitelj

Prepoznati iracionalna prepričanja o sebi/miselne naravnanosti/ udeležencev

Učitelj

Spodbuditi ozaveščanje

Tehnike ozaveščanja

Kakovostna in realna povratna informacija

Učeči

Sooblikovati cilj učenja in kriterije uspešnosti

Spodbujati pozitivni notranji govor (self-talk)

Učeči

Sooblikovati pot/dejavnosti

Učeči

Udejanjati načrt in zbirati dokaze

Učeči Učitelj

(Samo)spremljati napredek

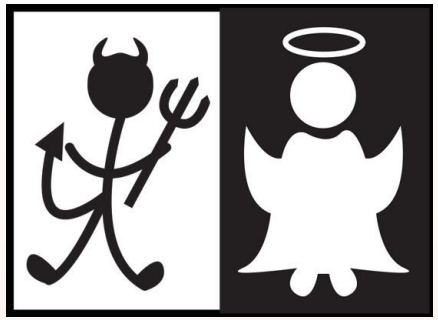
Hvala za pozornost.

tanja.rupnik.vec@acs.si

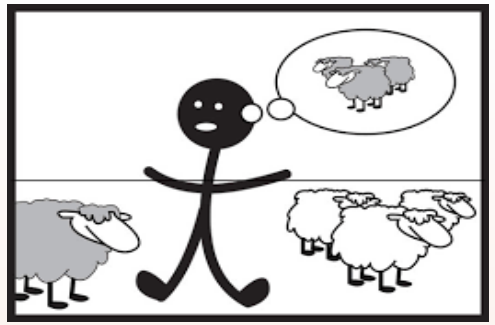
Kaj je dobro (kakovostno) življenje?
Kaj je sreča?
Kaj je zdravje?

Kognitivne zmote/pristranskosti (izkrivljanja v mišljenju)

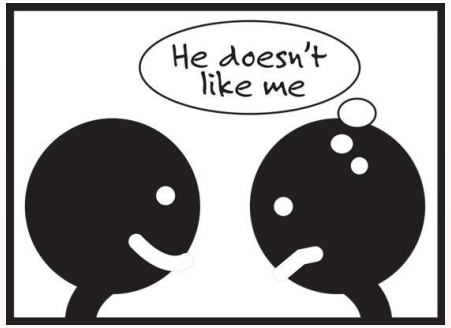
Črno – belo mišljenje



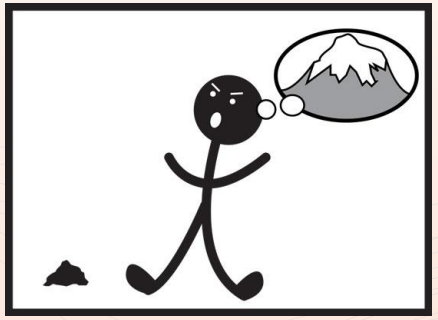
Pretirano posploševanje



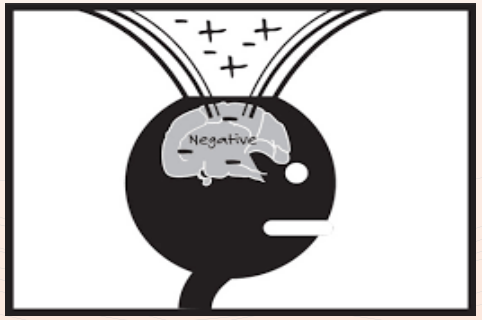
Branje misli



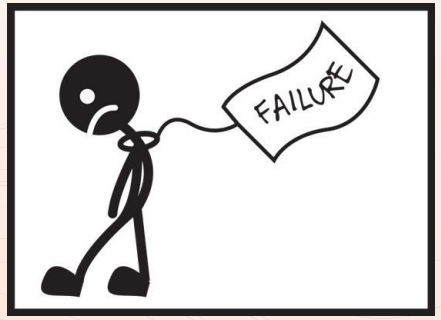
Katastrofične fantazije



Mentalni filter



Etiketiranje



...

Vir: https://www.dummies.com/article/body-mind-spirit/emotional-health-psychology/psychology/cognitive-behavioral-therapy/12-thinking-errors-addressed-with-cognitive-behavioural-therapy-267160/

Pojmovanja/ prepričanja

Ideje o tem, kakšen je svet, kakšni so drugi, kakšen sem sam ter ideje o tem, kako v tem svetu preživeti; „znanje“.

Racionalna (funkcionalna)

Ustrezajo resničnosti, utemeljena v znanosti

- Samosprejemanje:„Jaz sem OK.“
- Obvladovanje okolja: „Zmorem.“
- Pozitivni odnosi z ljudmi: „Imam nekoga pomembnega.“
- Osebnostna rast: „Rad se učim. Napredujem.“
- Avtonomija: „Mislim in delujem samostojno.“
- Življenjski smisel: „Imam cilje, jih uresničujem.“

Neracionalna (nefunkcionalna, zmotna, omejujoča)

Izkrivljajo resničnost

- Nesprejemanje sebe:„Nisem v redu!”
- Doživljanje nemoči: „Ne zmorem.“
- Odsotnost kakovostnih odnosov: „Na nikogar se ne morem zanesti.
- Stagnacija: „Učenje mi ne gre. Ne zmorem se učiti.“
- Konformizem: „Sledim.“
- Brezciljnost: „Nimam ciljev.“

Antika		Sodobni raziskovalci PDZ (WB)
Aristippus iz Cyrene	iskanje užitka	PDZ = maksimiranje pozitivnih čustev in minimiziranje negativnih
Arististotel	izpolnitev potencialov - eudaimonia	PDZ = optimalno funkcioniranje in samouresničenje posameznika

Empirično raziskovanje PDZ