

Labbūtība: tās nozīme skolotāju un skolēnu izaugsmē

Lauma Tuča
Edurio Latvijas komandas vadītāja





Valsts valodas
centrs

Nedējas
skaidrojums



Par terminu *labbūtība*

Bieži vien starptautiskajos dokumentos lieto terminu *well-being*.

Well-being ir plašs jēdziens, kas ietver ne tikai cilvēka fizisko un garīgo veselību, bet arī apmierinātību ar dzīvi kopumā (sociālie, ekonomiskie, darba, vides un citi apstākļi).

Latvijas Zinātņu akadēmijas Terminoloģijas komisija 2023. gada 21. februārī izskatīja jautājumu par termina *well-being* atveidi un nolēma apstiprināt divus sinonīmiskus terminus – *labbūtība* un *labesme*.

Pamatojums: LZA Terminoloģijas komisijas 21.02.2023. sēdes protokols Nr. 2/1172

edurio

Six Dimensions of Wellness

1. **Fiziskā dimensija:** fiziskās veselības stāvoklis, tostarp tā akcentē rūpes par savu ķermeni, lai uzturētu optimālu veselību
2. **Emocionālā dimensija:** emociju atpazīšana, spēja tās vadīt un izteikt veselīgā veidā. Stresa vadība.
3. **Domāšanas/Intelektuālā dimensija:** nepārtraukta mācīšanās. Iesaistīšanās aktivitātēs, kas izaicina un paplašina tavu prātu, veicinot ziņkāri, kritisko domāšanu un personīgo izaugsmi.
4. **Kompetenču/Darba dimensija:** apmierinātība ar izvēlēto nodarbošanos. Darba un privātās dzīves līdzsvars. Sajūtas par vērtību savā profesionālajā lomā.
5. **Attiecību dimensija:** attiecību veidošana un uzturēšana ar citiem cilvēkiem, efektīva komunikācija, konfliktu risināšana. Sajūta par piederību un saikni ar savu kopienu.
6. **Garīgā/Jēgas dimensija:** savas personiskās jēgas formulēšana. Spēja atbildēt uz jautājumu “kāpēc man to visu vajag?”



Skolēnu un skolotāju labbūtība Latvijā



- **Laika posms:** 2022. gada novembris - 2023. gada marts
- **Datu ievākšanas metode:** Aptaujāšana tiešsaistē Edurio platformā, validējot respondentus ar E-klases vai Mykoob pasi
- **Skolēni:** 114 skolas, 15995 respondenti
- **Skolotāji:** 140 skolas, 3922 respondeti

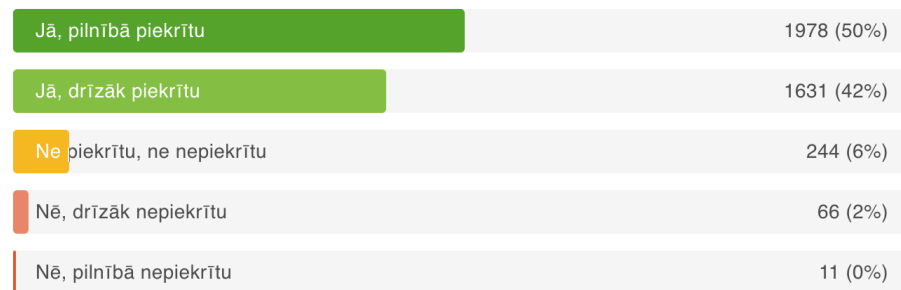


Lieli kontrasti skolotāju atbildēs!



21) Vai piekrītat apgalvojumam: "Kopumā mūsu skolā starp kolēģiem valda pozitīvas un cieņpilnas savstarpējās attiecības"?

3930 atbildes



Vidējais

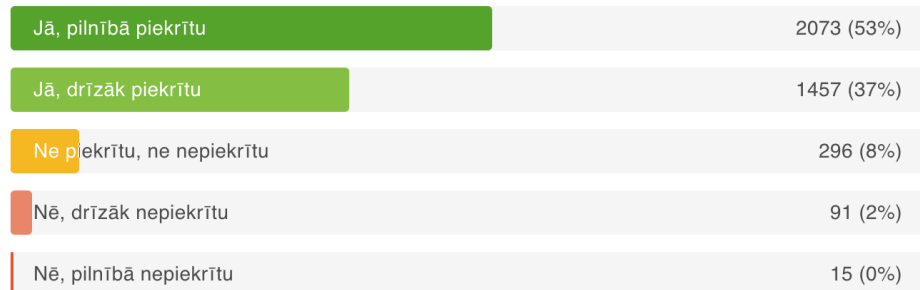
4.4

Pozitīvās atbildes

92%

22) Vai piekrītat apgalvojumam: "Kopumā mūsu skolā starp vadību un skolotājiem valda pozitīvas un cieņpilnas savstarpējās attiecības"?

3930 atbildes



Vidējais

4.4

Pozitīvās atbildes

90%

1) Vai Jūs savu skolu ieteiktu citiem pedagogiem kā darba vietu?

4041 atbildes

Jā, ieteiktu 2462 (61%)

Jā, drīzāk ieteiktu 1113 (28%)

Ne ieteiktu, ne neieteiktu 369 (9%)

Nē, drīzāk neieteiktu 84 (2%)

Nē, pilnībā neieteiktu 14 (0%)

Vidējais

4.5

Pozitīvās atbildes

88%

25) Vai Jūs piekrītat apgalvojumam: "Es jūtos droši izteikt savu profesionālo viedokli skolas vadībai un kolēģiem pat tad, ja tas nesaskan ar vairākumu"?

3930 atbildes

Jā, pilnībā piekrītu 1395 (35%)

Jā, drīzāk piekrītu 1750 (45%)

Ne piekrītu, ne nepiekrītu 465 (12%)

Nē, drīzāk nepiekrītu 272 (7%)

Nē, pilnībā nepiekrītu 48 (1%)

Vidējais

4.1

Pozitīvās atbildes

80%

Gandrīz puse pedagogu apsver mainīt profesiju.

5) Ja esat apsvēris ideju mainīt profesiju, kādi būtu galvenie iemesli?

Salīdzināt pēc ▾

4027 atbildes

Saglabāt kā attēlu

Neesmu apsvēris	2168 (54%)
Biežās pārmaiņas izglītības sistēmā	983 (24%)
Jūtos izdedzis	929 (23%)
Atalgojums	748 (19%)
Profesijas zema prestiža	703 (17%)
Problēmas ar klasvadības jautājumiem (skolēnu uzvedība un attiecības ar skolotāju)	306 (8%)
Skolēnu vecāku pretenzijas par mācīšanās procesu	294 (7%)
Mainījušies dzīves apstākļi	201 (5%)
Cits (lūdzu, komentējiet)	161 (4%)

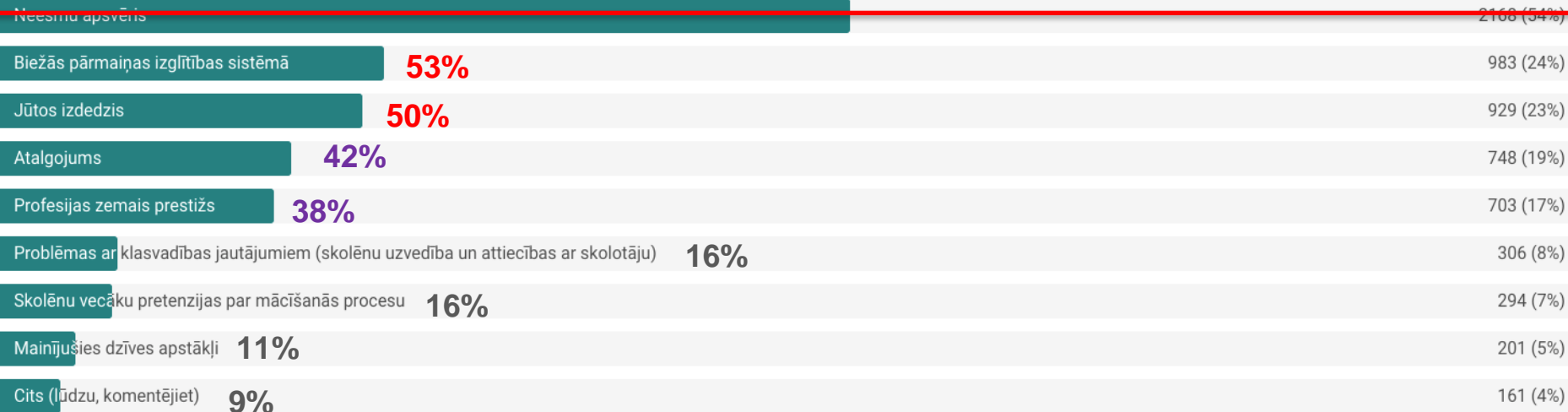
Gandrīz puse pedagogu apsver mainīt profesiju.

5) Ja esat apsvēris ideju mainīt profesiju, kādi būtu galvenie iemesli?

Salīdzināt pēc ▾

4027 atbildes

Saglabāt kā attēlu



Neskatoties uz pozitīvo vērtējumu par skolas mikroklīmatu

Augsts noguruma un stresa līmenis

**abās respondentu grupās*



Skolēni

6) Cik bieži Tu jūties noguris no mācībām?

16581 atbildes



Vidējais

2.4

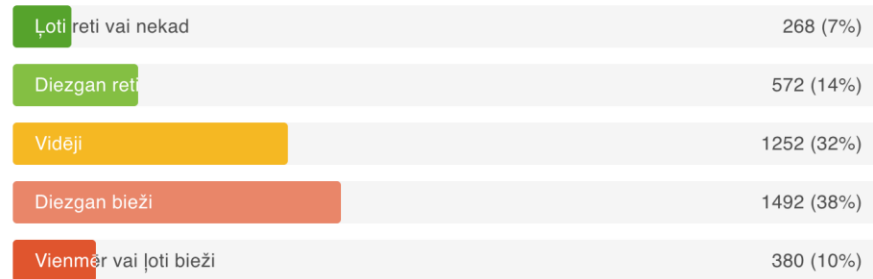
Pozitīvās atbildes

16%

Skolotāji

10) Cik bieži pēdējo 6 mēnešu laikā Jūs jūtaties pārstrādājis?

3964 atbildes



Vidējais

2.7

Pozitīvās atbildes

21%

Skolēni

16) Cik bieži pēdējo 6 mēnešu laikā skolā, vai domājot par skolu, Tu esi sajutis stresu vai trauksmi?

16376 atbildes



Vidējais

2.9

Pozitīvās atbildes

34%

Skolotāji

11) Cik bieži pēdējo 6 mēnešu laikā, atrodoties skolā vai domājot par skolu, Jūs esat sajutis trauksmi vai stresu?

3965 atbildes



Vidējais

3.1

Pozitīvās atbildes

37%

Ievērojami lielākie stresa faktori skolēniem saistīti ar pārbaudes darbu rakstīšanu

17) Ja Tev skolā pēdējo 6 mēnešu laikā kaut kas ir radījis stresu vai trauksmes situācijas, lūdzu, atzīmē, kas Tev rada šīs sajūtas!

Salīdzināt pēc ▾

16348 atbildes

Saglabāt kā attēlu

Pārbaudes darbu rakstīšana	9200 (56%)
Gatavošanās pārbaudes darbiem	8053 (49%)
Jebkāda veida mutiska prezentēšana	6884 (42%)
Komunikācija ar skolotājiem	3311 (20%)
Neesmu jutis regulāru trauksmi vai stresu skolā	3100 (19%)
Komunikācija ar citiem skolēniem	2332 (14%)
Konkrēti mācību priekšmeti (lūdzu, uzraksti kuri)	2309 (14%)
Došanās uz/no skolas	1663 (10%)
Tas, ka citi skolēni mani apcels (starpbrīžos, stundās, digitālajā vidē utt.)	1527 (9%)
Cits (lūdzu, komentē)	842 (5%)

“Vienīgi tagad tuvojas olimpiāde matemātikā tādēļ nedaudz ir stress un arī ir daži projekti kuri jāprezentē klases priekšā un tas arī ir tāds neliels stresīņš. Un arī pārbaudes darbi ir arī tāds neliels stresīņš. Bet nu kopumā nav tik traki.”

‘Nezinu, vai to (stresu) izjūtu - regulāri izjūtu uztraukumu vai vēlmi raudāt, un man ir teikts, ka tās ir stresa pazīmes’

“Es vienmēr pārnāku mājās no skolas nogurusi. Bet ne no stundu skaita, vai sporta stundām. Esmu noguris no cilvēku skaita skolā. Noguruši no kļūdzeniem, trokšņošanas, vienam otra mocīšanas un c.”

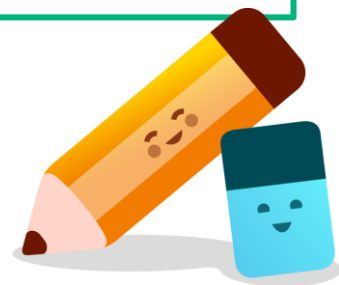
“Es eju skolā, pulciņos, mūzikas skolā un mākslas skolā, tāpēc man visa diena ir aizņemta, es vienmēr jūtos noguris.”



“Pēc 8 h darba skolā, katru vakaru mājās līdz 2 h gatavošanai un vēl brīvdienās nākamās nedēļas plānošanai”

“Pēdējie 6 mēneši ir tie, kas ir labākie pēdējo gadu laikā. Bet izpaužas vairāku gadu stress un intensīvais nenormālo stundu apjoms pie datora.”

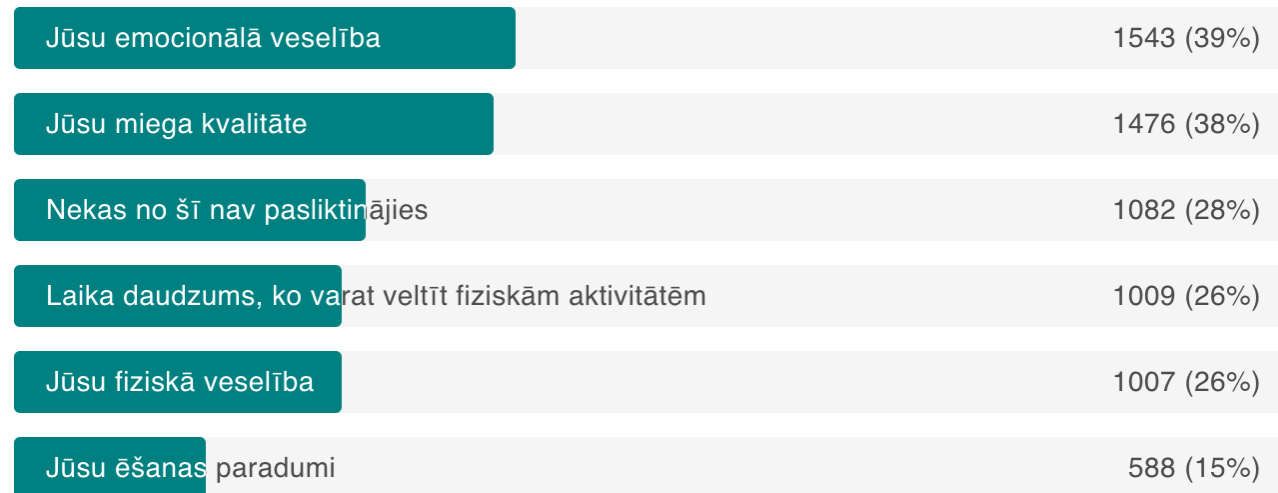
“Darbs nav fiziski grūts, bet emocionāli iztukšojošs”



Cieš pedagogu fiziskā un mentālā veselība

29) Lūdzu, atzīmējiet, kuri no šiem faktoriem ir pasliktinājušies pēdējo sešu mēnešu laikā saistībā tieši ar Jūsu darbu skolā.

3928 atbildes



Tikai 20% nav jutuši nekādus fiziskās veselības traucējumus. Katrs 4. skolēns piedzīvojis bezmiegu un trauksmi.

12) Vai pēdējā mēneša laikā Tu esi atkārtoti jutis kādu no šīm fiziskajām sūdzībām? Lūdzu, atzīmē visas sajūtas, ko esi piedzīvojis.

Salīdzināt pēc ▾

16444 atbildes

Saglabāt kā attēlu

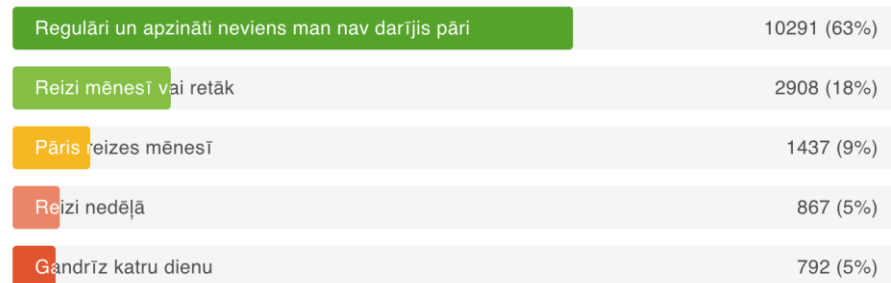
Galvassāpes	8970 (55%)
Grūtības iemigt	6419 (39%)
Muguras sāpes	6127 (37%)
Vēdera sāpes	5567 (34%)
Bezmiegu nakts laikā	4446 (27%)
Galvas reiboņus	4067 (25%)
Trauksmi (elpas trūkums, roku trīcēšana utt.)	4060 (25%)
Neesmu jutis nekādas fiziskas sūdzības	3568 (22%)
Cits (lūdzu, komentē)	738 (4%)

Apmēram 1/3 daļa skolēnu un skolotāju saskaras ar regulāru fizisku un/vai emocionālu vardarbību

Skolēni

21) Cik bieži pēdējo 6 mēnešu laikā kāds Tev skolā ir regulāri un apzināti darījis pāri (emocionāli, fiziski vai digitālajā vidē)?

16293 atbildes

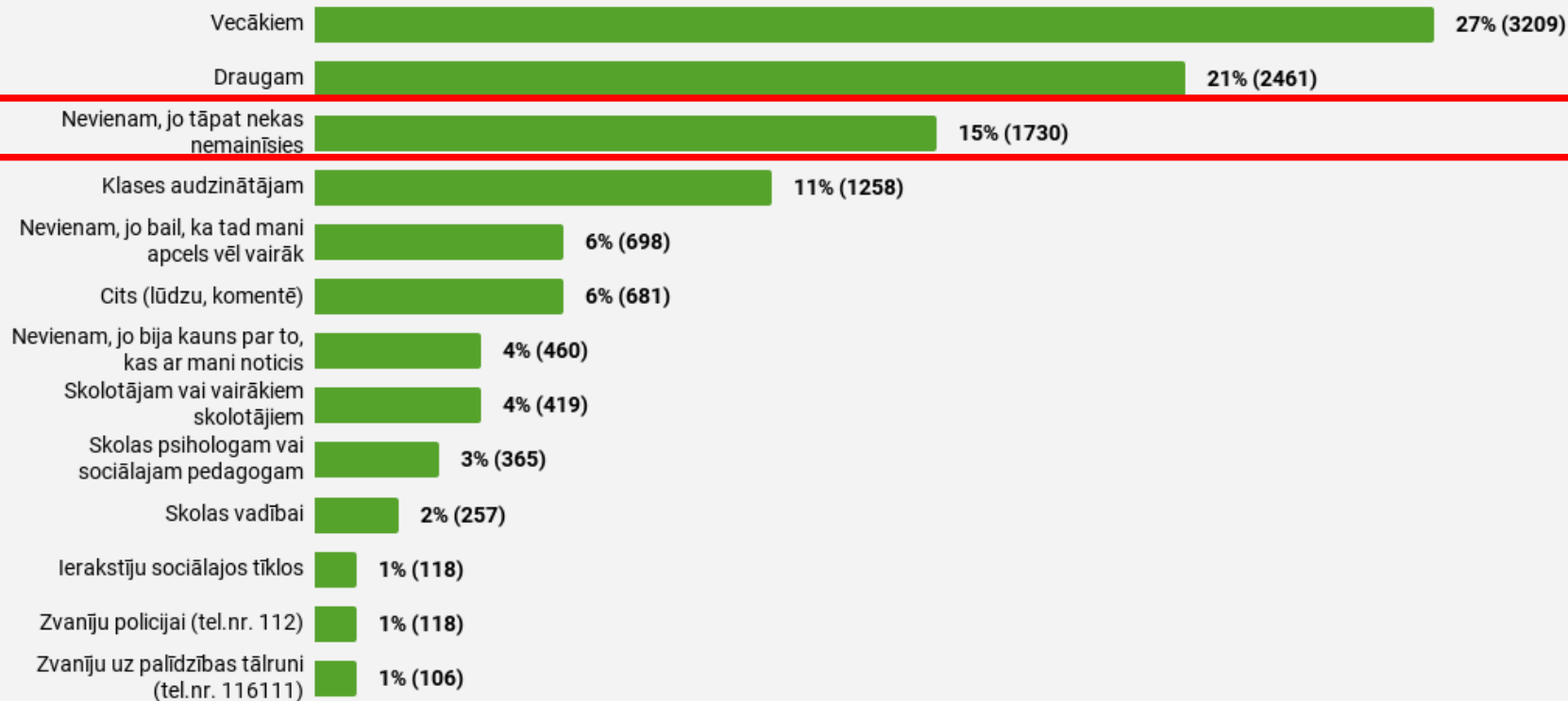


Skolotāji

26) Cik bieži 6 mēnešu laikā Jūs esat skolā piedzīvojis pret sevi vērstu vardarbību (emocionālu, fizisku vai digitālajā vidē)?

3930 atbildes



Ja Tev fiziski vai emocionāli nodarīja pāri, kam Tu par to pastāstīji? (iespējamās vairākas atbildes)

Kā mēs varam mainīt šo situāciju?

Kas ir mana ietekmes zona?
Vai ir kādi praktiski ieteikumi, ko varam darīt jau tūlīt?



5) Kas Tev nepieciešams, lai Tu justos labāk mācību stundā? Atzīmē visu, kas liekas atbilstošs.

Saīdināt pēc ▾

16613 atbildes

Saglabāt kā attēlu

Skaidrāki uzdevuma nosacījumi	6126 (37%)
Dažādākas mācību metodes	5016 (30%)
Skaidrāki pārbaudes darba nosacījumi	4899 (29%)
Pašam vajag vairāk iesaistīties un darīt	4294 (26%)
Lēnāks mācību temps	4211 (25%)
Vieglāki uzdevumi	3710 (22%)
Lai skolotājs man vairāk palīdz	3545 (21%)
Nekas, viss ir kārtībā	3447 (21%)
Vairāk atgriezeniskās saites no skolotāja	2598 (16%)
Drošāka klases vide	2515 (15%)
Zināma, ierasta kārtība	1955 (12%)
Ātrāks mācību temps	1019 (6%)
Cits (lūdzu, komentē)	740 (4%)
Grūtāki uzdevumi	570 (3%)

**Sarunāties ar skolēniem
Ieklausīties skolēnos
Palīdzēt mazināt viņu
Bailes, satraukumu
Veidot drošu vidi**





“Skolā labi justies palīdz kolēģi, savstarpējās sarunas un pieredzes apmaiņa.”

“Tuvākie kolēģi, sakārtota darba vide, administrācijas atbalsts problēmsituācijās.”

“Ja novērtē padarīto- kaut vai tikai mutiski, tas motivē darboties tālāk. Iespēja lūgt palīdzību, padomu- kad tas nepieciešams.”

“Vadības un kolēģu atbalsts, ieinteresētība manā viedoklī, uzklausišana, pamatoti ieteikumi darba uzlabošanas kavalitātei.”

Ne tikai runāt, bet sarunāties ar kolēģiem!
Ieklausīties kolēģos!
Palīdzēt mazināt viņu bailes, satraukumu!
Veidot drošu vidi kopā!
Nebaidīties meklēt palīdzību un atbalstu!

“Skolā labi justies palīdz kolēģi, savstarpējās sarunas un pieredzes apmaiņa.”

“Tuvākie kolēģi, sakārtota darba vide, administrācijas atbalsts problēmsituācijās.”

“Ja novērtē padarīto- kaut vai tikai mutiski, tas motivē darboties tālāk. Iespēja lūgt palīdzību, padomu- kad tas nepieciešams.”

“Vadības un kolēģu atbalsts, ieinteresētība manā viedoklī, uzklausišana, pamatoti ieteikumi darba uzlabošanas kavalitātei.”

Vispirms palīdzi sev – tad citiem



Paldies par jūsu darbu

Lai daudz vērtīgu sarunu jaunajā mācību gadā!



lauma.tuca@edurio.com