

Emocionalna regulacija, emocije i psihološka dobrobit učitelja: testiranje modela medijacije

Autori: Irena Burić, Ivana Macuka, Ana Slišković i Izabela Sorić

Odjel za psihologiju

Sveučilište u Zadru

A solid red arrow pointing to the right, positioned at the top left of the slide.

Projekt

- ▶ Istraživanje je provedeno u sklopu uspostavnog istraživačkog projekta financiranog od strane Hrvatske zaklade za znanost pod nazivom ***Učiteljske emocije i strategije emocionalne regulacije: osobni i kontekstualni antecedenti i učinci na motivaciju, psihološku dobrobit i odnose s učenicima***

Uvod

- Emocije = sastavni dio učenja i poučavanja
- Izvori učiteljskih emocija:
 - učenici i sam nastavni proces
 - roditelji
 - kolektiv i vodstvo škole
 - obilježja obrazovnog sustava i uvjeta rada

Uvod

- ▶ Emocije učitelja su česte, intenzivne i raznolike s potencijalnim učinkom na niz relevantnih ishoda kao što su (Chang, 2009; Frenzel, 2014; Sutton i Wheatley, 2003):
 - ▶ radna motivacija i angažiranost učitelja
 - ▶ kvaliteta poučavanja
 - ▶ subjektivna dobrobit
 - ▶ napredak i postignuće učenika
 - ▶ kvaliteta obrazovanja u cjelini

Uvod

- učiteljski posao podrazumijeva pridržavanje nepisanih *pravila emocionalnog doživljavanja i iskazivanja*
- ova pravila „propisuju” koje su to emocije koje su prikladne u učiteljskoj profesiji kao i načine na koje se one mogu izražavati
- upravo zbog ove karakteristike učiteljskog posla, te posljedica koje emocije učitelja mogu imati na niz relevantnih ishoda, važno je pitanje **regulacije** emocija koje učitelji doživljavaju u svom radu

Uvod

- **emocionalna regulacija** = heterogeni set fizioloških, pojašajnih i kognitivnih procesa koje pojedinci koriste kako bi modulirali doživljaj i ekspresiju pozitivnih i negativnih emocija (Gross & John, 2003)
- emocionalna regulacija sastavni je dio emocije – emocionalni doživljaj aktivira procese emocionalne regulacije koji za uzvrat utječu na vrstu, intenzitet i trajanje samog emocionalnog iskustva

Uvod

- Procesni model emocionalne regulacije (Gross, 1998):
 1. Odabir situacije
 2. Modifikacija situacije
 3. Preusmjeravanje pažnje
 4. Kognitivna promjena
 5. Modulacija emocionalnog odgovora

Uvod

- **subjektivna dobrobit** - pojedinačeva afektivna i kognitivna procjena vlastitog života koja uključuje iskustvo ugodnih emocija, niske razine negativnih raspoloženja i visoko zadovoljstvo životom
- u skladu s ovom definicijom, postavlja se pitanje kolika je uloga emocija koje učitelji doživljavaju na svom poslu, te strategija koje koriste kako bi njima regulirali, u objašnjenju subjektivne dobrobiti učitelja

Cilj istraživanja

- Istražiti odnose između različitih **strategija emocionalne regulacije** (izbjegavanje situacija, aktivno modificiranje situacije, reprocjena, supresija, respiracija), **emocija** koje učitelji doživljavaju o odnosu prema svojim učenicima (ljubav i iscrpljenost), te indikatora **psihološke dobrobiti** (psihičko zdravlje i zadovoljstvo životom)
- preciznije, nastojala se ispitati posredujuća uloga emocija u objašnjenju strategija emocionalne regulacije i subjektivne dobrobiti učitelja

Ispitanici i postupak

- 1 131 učitelj predmetne nastave iz različitih dijelova Hrvatske
- 916 učiteljica
- prosječan radni staž: $M=14.24$, $SD=10.68$
- školama su poštanskim putem dostavljeni upitnici koje su učitelji ispunjavali u svoje slobodno vrijeme kroz period od dva tjedna
- istraživanje je bilo anonimno i dobrovoljno
- stručni suradnici ili ravnatelji škole imali su ulogu distribucije i prikupljanja upitnika

Mjerni instrumenti: emocionalna regulacija

- Upitnik strategija emocionalne regulacije kod učitelja (Burić, Penezić i Sorić, 2016)
 - **Izbjegavanje situacije:** $n=8$, $\alpha=.82$ (*Nastojim izbjeći konfliktne situacije u školi*)
 - **Aktivno modificiranje situacije:** $n=7$, $\alpha=.75$ (*Razvijam dodatne vještine i znanja kako bi mi rad s učenicima bio manje stresan*)
 - **Reprocjena:** $n=8$, $\alpha=.77$ (*Kad se uznemirim na poslu, podsjetim se na vlastite prioritete u životu*)
 - **Supresija:** $n=5$, $\alpha=.78$ (*Kad se osjećam nesretno zbog svog posla, nastojim to potisnuti*)
 - **Respiracija:** $n=5$, $\alpha=.83$ (*Kad se na poslu uzrujam, najprije duboko udahnem*)
- Skala samoprocjene od 5 stupnjeva

Mjerni instrumenti: Emocije

- Upitnik učiteljskih emocija (Burić, Slišković i Macuka, 2016):
 - Ljubav: $n=6$, $\alpha=.87$ (*Osjećam toplinu čim pomislim na svoje učenike*)
 - Iscrpljenost: $n=7$, $\alpha=.90$ (*Kad završim s nastavom osjećam se umrtvljeno*)
- Skala samoprocjene od 5 stupnjeva

Mjerni instrumenti: psihopatološki simptomi

- Kratki inventar simptoma (Derogatis, 1993)
 - **Anksioznost:** $n=6$, $\alpha=.83$ (*Nervoza ili unutarnja drhtavica; Osjećaj zastrašenosti*)
 - **Depresivnost:** $n=6$, $\alpha=.85$ (*Osjećaj tuge; Osjećaj beznađa u odnosu na budućnost*)
 - **Somatizacija:** $n=7$, $\alpha=.87$ (*Malaksalost ili vrtoglavica, Osjećaj mučnine ili uznemirenosti u trbuhu*)
- Skala od 5 stupnjeva

Mjerni instrumenti: zadovoljstvo životom

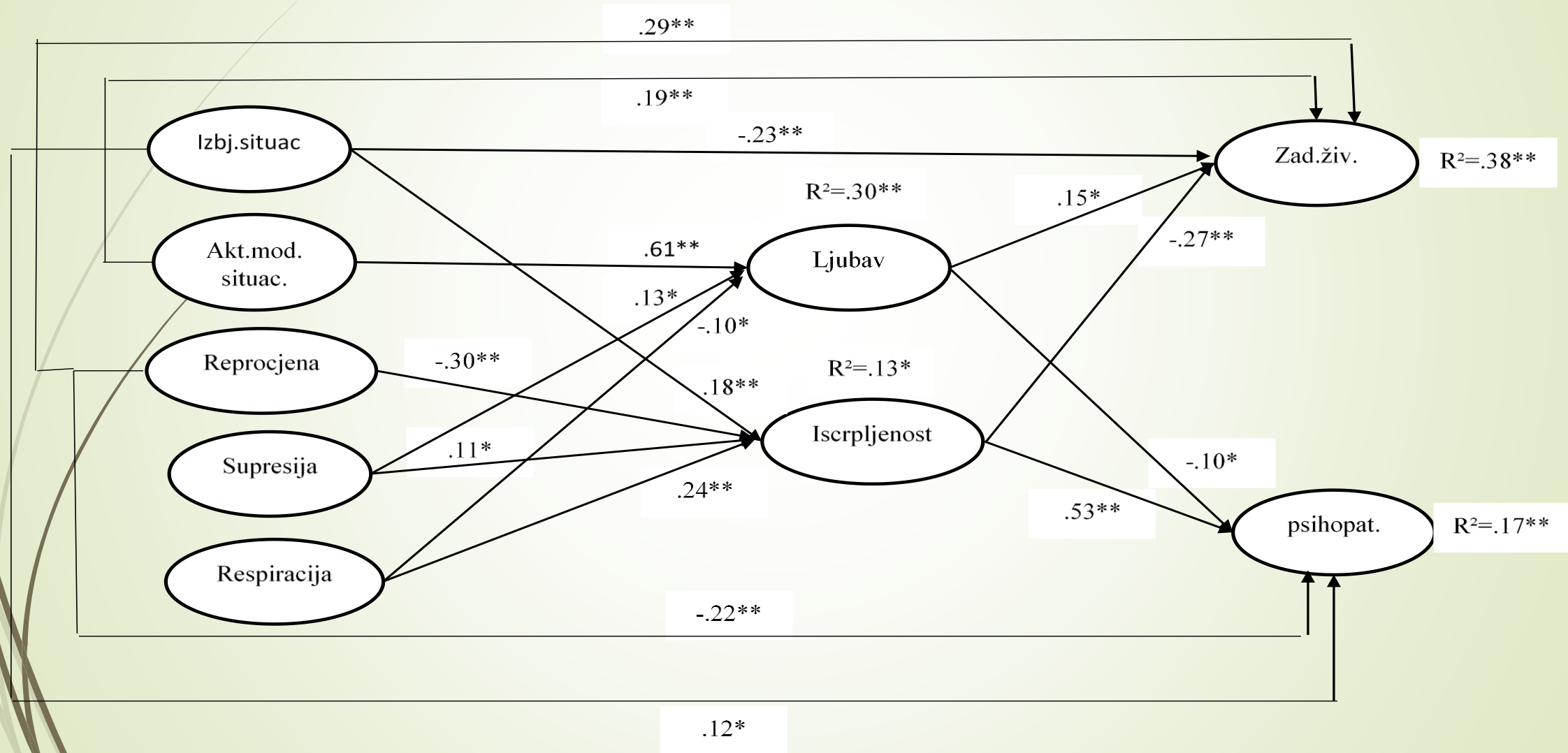
- Skala zadovoljstva životom (Diener i suradnici, 1985)
 - $n=5$, $\alpha=.83$
 - „U više aspekata moj život je blizak idealnom”
 - Skala samporocjene od 7 stupnjeva

Rezultati: SEM

	χ^2	df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Mjerni model	552.07	113	.95	.93	.037	.059 (.054 - .064)
Model potpune medijacije	630.151	124	.95	.92	.045	.060 (.056- .065)
Model djelomične medijacije	577.87	114	.95	.93	.039	.060 (.055- .065)

$\chi^2=52.28$, $df=10$, $p<.01$

Model djelomične medijacije



Zaključci

- Emocije su djelomično posredovale u odnosu između strategija emocionalne regulacije i subjektivne dobrobiti
- Učitelji koji u većoj mjeri prilikom regulacije vlastitih emocija koriste aktivno modificiranje situacija i reprocjenu, a manje respiraciju, ujedno doživljavaju veće razine ljubavi
- Učitelji koji češće izbjegavaju situacije, potiskuju svoje emocije te pribjegavaju respiraciji kako bi ih regulirali, doživljavaju veće razine iscrpljenosti
- Učitelji koji više koriste reprocjenu i aktivno modificiranje situacije, a rjeđe izbjegavanje situacija kako bi regulirali svoje emocije, kao i oni učitelji koji doživljavaju više ljubavi a manje iscrpljenosti u odnosu prema učenicima, zadovoljniji su svojim životom
- Učitelji koji češće izbjegavaju situacije, manje koriste reprocjenu te doživljavaju više razine ljubavi i iscrpljenosti na svom poslu, ujedno imaju veće razine psihopatoloških simptoma

Zaključci

- Emocije doživljene na poslu, kao i strategije koje učitelji koriste kako bi ih regulirali, imaju ulogu u objašnjenju subjektivne dobrobiti učitelja
- Reprocjena i aktivno modificiranje situacije to emocija ljubavi pokazali su se povoljnijima u terminima subjektivne dobrobiti učitelja
- Izbjegavanje situacija, supresija i respiracija te emocija iscrpljenosti pokazali su se nepovoljnijima u terminima subjektivne dobrobiti učitelja