

## **Dve plati iste medalje? Vloga ruminacije in refleksije pri doživljanju stresa in izgorelosti osnovnošolskih učiteljev**

**Katja Košir, Sara Tement, Marta Licardo, Katarina Habe**

V pričujoči raziskavi smo želeli raziskati, kako osebne lastnosti (refleksija in ruminacija) in dejavniki delovnega okolja (tj. delovne obremenitve, avtonomija, opora s strani sodelavcev) napovedujejo stres in izgorelost učiteljev v osnovnih šolah. Pri tem smo se osredotočili tudi na interakcijo med omenjenimi dejavniki. Ob direktnih povezavah, ki so v večji meri bile potrjene, smo predpostavili tudi, da bo stres in izgorelost napovedovala kombinacija ruminacije oz. refleksije in značilnosti dela. Med drugim se je pokazalo, da kombinacija visokih obremenitev in visoke refleksije napoveduje višji nivo stresa. Na podlagi navedenega je mogoče zaključiti, da je refleksija bolj podobna ruminaciji kot je bilo predpostavljeno.

Izr. prof. dr. Katja Košir je zaposlena na Pedagoški fakulteti Univerze v Mariboru. Predava študentom razrednega pouka, predšolske vzgoje, likovne in glasbene pedagogike ter psihologije, sodeluje pa tudi pri programu pedagoško-andragoškega izpopolnjevanja za učitelje ter izvaja psihološko svetovanje za študente. Njeno raziskovalno delo sega pretežno na področje nekognitivnih dejavnikov učne uspešnosti, zlasti na področje socialnih odnosov v šoli in sicer vrstniških odnosov ter odnosov med učitelji in učenci, ter njihovega pomena za učno vedenje učencev in njihovega merjenja. Kot predstojnica Centra za pedagoško izobraževanje in strokovno izpopolnjevanje na Pedagoški fakulteti si prizadeva za prenos znanstvenih spoznanj v prakso in učinkovito povezovanje in sodelovanje med fakulteto in vzgojno-izobraževalnimi ustanovami.



Vir: KOŠIR, Katja, TEMENT, Sara, LICARDO, Marta, HABE, Katarina. Two sides of the same coin? : the role of rumination and reflection in elementary school teachers' classroom stress and burnout. Teaching and teacher education, ISSN 0742-051X. [Print ed.], 2015, vol. 47, str. 131-141, doi: 10.1016/j.tate.2015.01.006. [COBISS.SI-ID 21087240]