

Renata Kołosowska, Katarzyna Rodziewicz

9. konferencja z cyklu Zdrowy Pomorzanie

Zdrowie w głowie. Wyzwania współczesnej edukacji – to tematyka tegorocznej, wojewódzkiej konferencji z cyklu Zdrowy Pomorzanie, która odbyła się 19 października 2022 r. w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego w Gdańsku.

Organizatorami przedsięwzięcia byli: Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego w Gdańsku oraz Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Konferencja dedykowana była środowisku nauczycieli, jako istotnej dla zdrowia i oddziaływań profilaktycznych grupy zawodowej. W spotkaniu uczestniczyli więc dyrektorzy szkół, pedagodzy, psycholodzy, rodzice oraz pracownicy samorządów lokalnych odpowiedzialni za edukację, politykę społeczną i zdrowotną.

Podczas prac nad przygotowaniem programu tegorocznej konferencji, w szczególności sposób wyrażano niepokoje na temat kondycji psychicznej dzieci i młodzieży całego społeczeństwa europejskiego. Zjawisko to postrzega się jako wielowymiarowy kryzys, którego przyczyną jest długotrwała izolacja w okresie pandemii, jak i obecnie zagrożone poczucie bezpieczeństwa z uwagi na toczącą się wojnę w Ukrainie.

Organizatorzy spotkania określili trzy najważniejsze cele konferencji:

- dostarczenie wiedzy na temat ochrony zdrowia psychicznego nauczycieli i uczniów pomorskich szkół i placówek oświatowych,
- upowszechnianie alternatywnych metod i sposobów dbania o dobrostan,
- podnoszenie jakości i skuteczności pomorskiej edukacji poprzez dbanie o kondycję psychiczną nauczycieli i uczniów.

W trakcie wystąpienia podsumowującego dotychczas zorganizowane konferencje, **Hanna Zych-Cisoń**, wiceprzewodnicząca Sejmiku Województwa Pomorskiego i pomysłodawczyni tego przedsięwzięcia, przypomniała uwarunkowania determinujące konieczność realizacji działań związanych z profilaktyką zdrowia i promowaniem rozwiązań sprzyjających zachowaniu zdrowia Pomorzanie, w szczególności dzieci, młodzieży oraz ich rodziców i nauczycieli. Odnosząc się do swoich wieloletnich doświadczeń, podkreśliła znaczenie konferencji „Zdrowy Pomorzanie”, która stanowi m.in. przestrzeń spotkań, sprzyjających wymianie doświadczeń, przedstawicieli różnych środowisk.

Kolejni prelegenci zaprezentowali znaczące dla poruszanych problemów wnioski i rekomendacje z prowadzonych badań w obszarze zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu.

Dr Izabela Łucka, przedstawicielka Pomorskiego Zespołu ds. Zdrowia Psychicznego omówiła istotne dla ochrony zdrowia psychicznego rekomendowane, niezbędne kierunki zmian systemowych w tym zakresie. Wdrożenie środowiskowego modelu ochrony zdrowia psychicznego **ma odbywać się:**

- na zasadach równego dostępu;
- kompleksowo: ambulatoryjnie, środowiskowo, dziennie, całodobowo;
- skoordynowanie: leczenie, systemy wsparcia, uczestnictwo społeczne i zawodowe;
- wieloprofesjonalnie: zespoły wielodyscyplinarne z odpowiedzialnym kierowaniem;
- skutecznie, tzn. respektując dostępne doświadczenie, uzgodnione standardy postępowania;
- godziwie (bez naruszania godności) i sprawiedliwie (bez naruszania praw jednostki);
- efektywnie i systemowo: docelowo podstawowe świadczenia powinny być dostępne przez 7 dni w tygodniu przez całą dobę; **nagle wypadki – natychmiast, pilne w czasie nie dłuższym niż 72 godziny**

W kolejnej części konferencji, **Katarzyna Rodziewicz**, psycholog, przedstawicielka Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, zaprezentowała wyniki badania ankietowego nauczycieli pn. „Dbam o siebie”. Badanie zostało przeprowadzone drogą elektroniczną poprzez formularz Google w terminie od 1 września 2022 do 10 października 2022. W badaniu wzięło udział 386 respondentów – nauczycieli pracujących w placówkach oświatowych na terenie województwa pomorskiego. Badanie miało charakter anonimowej ankiety składającej się z pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru, opisujących różnorodne odczucia dotyczące ogólnego poczucia zadowolenia. Wykorzystano Polską Adaptację Kwestionariusza Dobrostanu Carroll Ryff (Psychological Well-Being Scales) – standaryzowane narzędzie badawcze.

Kwestionariusz badał sześć wymiarów dobrostanu. **Samoakceptację**, którą rozumiemy jako główną charakterystykę zdrowia psychicznego. Jest ona związana z samoaktualizacją, dojrzałością oraz optymalnym

funkcjonowaniem. Oznacza pozytywną i realistyczną postawę wobec samego siebie, akceptację własnych wad i zalet. **Pozytywne relacje** z innymi, które rozumiemy jako doświadczanie ciepłych i pełnych zaufania relacji z innymi ludźmi, umiejętność doświadczania miłości, empatii wobec innych ludzi, wchodzenia w relacje głębokiej przyjaźni i intymności. **Autonomię**, którą rozumiemy jako niezależność i samosteroowność, nieuleganie naciskom zewnętrznym, a także wewnętrzną regulację zachowania. Ocena siebie według osobistych standardów, związana z poczuciem wolności i radzenia sobie w codziennym życiu. **Panowanie nad otoczeniem**, które rozumiemy jako kluczowe w rozwoju człowieka, poczucie sprawstwa, kompetencji, a także zdolność do przekształcania otoczenia, zgodnie ze swoimi potrzebami i wartościami, radzenie sobie ze złożonymi warunkami środowiskowymi. Podejmowanie okazji, które niesie życie oraz aktywne uczestnictwo w otoczeniu jednostki. **Cel życiowy**, który rozumiemy jako przekonanie o ukierunkowaniu własnego życia na realizację ważnego celu, zdolność do stawiania i realizowania zadań życiowych, posiadanie poglądów i przekonań, które zapewniają jednostce poczucie sensu i znaczenia w życiu, intencjonalności i samosteroowności. Bycie produktywnym i kreatywnym. **Osobisty rozwój** rozumiany jako umiejętność doskonalenia swoich umiejętności, realizacji swojego potencjału, poszukiwanie dróg dalszego rozwoju, poczucie, że podejmowane wyzwania prowadzą do wzrostu kompetencji; samorealizacja, otwartość na doświadczenia (Dominika Karaś Jan Ciecuch, Polska adaptacja kwestionariusza dobrostanu Caroll Ryff, Roczniki Psychologiczne 2017, XX, 4, s. 815-835).

Wyniki badania uzyskane w poszczególnych obszarach Psychological Well-Being Scales Caroll Ryff przedstawiają się następująco:

- 49,1 % badanych nie zgadza się ze stwierdzeniem, że jest zadowolonych z tego jak potoczyło się ich życie;
- 53,3 % badanych czuje rozczarowanie swoimi osiągnięciami w wielu dziedzinach;
- 53,3 % badanych wskazuje, że utrzymanie relacji z bliskimi jest dla nich trudne i frustrujące;
- 51,4% badanych raczej się nie zgadza i 28,7% badanych zdecydowanie się nie zgadza ze stwierdzeniem, że doświadczyło ciepłych i pełnych zaufania relacji z bliskimi;
- 76% badanych czuje odpowiedzialność za to, co dzieje się w ich życiu;
- 53,8 % badanych wskazuje, że wymagania życia codziennego ich przytłaczają;
- 49,3 % badanych nie zgadza się ze stwierdzeniem, że dobrze radzi sobie z obowiązkami życia codziennego;

- 51,7% badanych obawia się wyrażać swoją opinię, kiedy jest ona sprzeczna z opinią większości;
- 53,5% badanych zwykle ulega wpływom ludzi o zdecydowanych poglądach;
- 50,1% badanych oceniając siebie bierze pod uwagę to, co za ważne uważają inni;
- 49,6% badanych żyje dniem dzisiejszym i nie myśli o przyszłości;
- 48,3% badanych ma poczucie, że zrobiło w życiu już wszystko co było do zrobienia;
- 49,3% badanych dawno temu zrezygnowało z prób ulepszenia lub zmiany w swoim życiu.

Analiza wypowiedzi osób biorących udział w badaniu daje obraz ogólnej kondycji psychofizycznej nauczycieli w województwie pomorskim. Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że wykonywanie zawodu nauczyciela wpływa w sposób wieloaspektowy na poczucie zadowolenia w życiu. Charakter wykonywanej pracy wywiera szczególnie wpływ na badany obszar „pozytywne relacje z innymi”. Zdecydowana większość badanych nauczycieli stwierdza, że wykonywany zawód przyczynia się do pogorszenia relacji z otoczeniem, w tym z bliskimi osobami. Praca zawodowa powoduje spłytenie relacji, a tym samym przyczynia się do obniżenia ogólnej satysfakcji z życia. Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że pomorscy nauczyciele, w związku z wykonywanym zawodem, mają poczucie braku koherencji w stosunku do otoczenia, a także subiektywne przekonanie, że nie należy podejmować prób zmiany w swoim życiu. Dodatkowo ta grupa zawodowa jest przeciążona obowiązkami życia codziennego, co prowadzi do poczucia przytłoczenia, a tym samym negatywnie wpływa na stan psychofizyczny i odczuwanie dobrostanu.

Wnioski z badań

1. Pomorscy nauczyciele wymagają wsparcia w obszarze dobrostanu i poczucia zadowolenia.
2. Wsparcie powinno mieć charakter wieloaspektowy i odnosić się do wszystkich sześciu obszarów opisywanych w kwestionariuszu dobrostanu.
3. Szczególnego wsparcia wymagają obszary odnoszące się do autonomii, panowania nad otoczeniem i samorealizacji.
4. Wykonywany zawód ma wpływ na brak poczucia satysfakcji w relacjach z bliskimi.
5. Pomorscy nauczyciele wymagają specjalistycznego wsparcia w zakresie realizacji celów życiowych i rozwoju osobistego: mentoring, coaching, wsparcie psychologiczno-terapeutyczne.
6. Wykonywany zawód znacząco wpływa na życie osobiste pomorskich nauczycieli.

Rekomendacje z badań

Pomorskim nauczycielom należy stworzyć:

1. alternatywne formy wsparcia: terapia zajęciowa, treningi uważności, kursy z zakresu kompetencji miękkich, zarządzania emocjami, stworzenie programów profilaktycznych w miejscu pracy promujących dobrostan i dbanie o siebie, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym;
2. przestrzeń sprzyjającą większej autonomii w życiu zawodowym;
3. otoczenie zawodowe sprzyjające większemu poczuciu koherencji;
4. możliwość zmiany otoczenia i środowiska zawodowego w celach rozwoju osobistego i wzmacniania aspektu samorealizacji.

Rozwinięciem przedstawionych analiz badania dobrostanu był wykład „*Zdrowie w głowie – ochrona zdrowia w sytuacjach kryzysowych*” dr Marka Kaczmarzyka, profesora akademickiego Uniwersytetu Śląskiego, jednego z czołowych neurodydaktyków i memetyków w Polsce. Profesor w sposób szczególny odniósł się do kondycji psychicznej zarówno nauczycieli, jak i uczniów, pokazując znaczące powiązania między stresem a układem odpornościowym człowieka. Zwrócił uwagę na fakt, że stres wpływa na procesy poznawcze, a co za tym idzie istnieje ryzyko zaburzeń w sferze własnych kompetencji. Wykładowca podkreślał, że na dobrostan nauczyciela wpływa jego struktura osobowościowa. Niewątpliwym zaskoczeniem dla słuchaczy była informacja o funkcjonowaniu neuronów lustrzanych w odniesieniu do wykonywanego zawodu. Prelegent zaznaczył, że funkcjonowanie w tak niestabilnej, jak obecnie rzeczywistości jest trudne dla każdego.

Zatem „*Jak żyć, pracować w niespokojnych czasach?*” – zastanawiali się zaproszeni do wypowiedzi z własnej zawodowej perspektywy specjaliści: **Barbara Wysocka** (psycholog, Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Gdańsku), **dr Aleksandra Mańkowska** (psycholog, Uniwersytet Gdański), **Marzanna Mróz** (pedagog, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Gdyni) oraz przedstawicielka Rady Rodziców, mama siedmioletnich bliźniąt. Podsumowaniem dyskursu panelistów jest wniosek, iż konieczne są wzajemne zrozumienie i współpraca wszystkich środowisk tworzących społeczność edukacyjną. Konieczne jest akceptowanie szybkich zmian we współczesnym świecie, które mają wpływ na strukturę osobowościową człowieka, a także funkcjonowanie ucznia w systemie szkolnictwa. Podkreślano, że szkoła jest żywym organizmem, który podlega ciągłemu rozwojowi i zmianom.

W jaki sposób zadbać o własną kondycję psychiczną, nie powodując zahamowania czynności na-

szego hipokampa? Na to pytanie szukała odpowiedzi **Monika Witkowska**, certyfikowany trener mindfulness w wystąpieniu pt. „*Niekonwencjonalne sposoby dbania o dobrostan – podejście Self-Reg – ćwiczenia praktyczne*”. Przypomniała jakie są rodzaje stresu i jak ludzie mogą na niego reagować. (3xF: fight, flight, freeze). Trenerka mindfulness zwróciła uwagę uczestników, jak ważna jest umiejętność **samokontroli (self-control)** oparta na woli, pozwalająca realizować cele przez dyscyplinę, stosowanie narzędzia „kija i marchewki” oraz **samoregulacji (self-regulation)**, czyli lepszej kontroli nad emocjami, procesami mentalnymi, zachowaniami i nawykami.

Podczas konferencji uczestnicy dwukrotnie online odpowiadali na pytania, których celem było zbadanie ich nastroju „tu i teraz”, które na bieżąco komentowała moderatorka spotkania, **Joanna Matuszewska**, dziennikarka Radia Gdańsk.

Podsumowując działania Samorządu Województwa Pomorskiego w obszarze polityki zdrowotnej głos zabrała Pani **Agnieszka Kapała-Sokalska**, członkini Zarządu Województwa Pomorskiego. Zaprezentowała ona – opracowany w ramach Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na potrzeby osób potrzebujących pomocy, jak i dla osób ich wspierających – „*Informator o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w województwie pomorskim*”. Przypomniała, że odpowiednią profilaktykę adresowaną do dzieci i młodzieży oraz skuteczną terapię ma zapewnić model leczenia środowiskowego, stanowiący najbardziej efektywną formę opieki nad tą populacją.

Podsumowując konferencję **Hanna Zych-Cisoń**, wiceprzewodnicząca Sejmiku Województwa Pomorskiego podkreśliła, że zdrowie psychiczne odnosi się do pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego człowieka. Wpływa ono na sposób, w jaki czujemy, myślimy i działamy, i dlatego jest tak niezwykle ważne we wszystkich dziedzinach naszego życia.

Renata Kołosowska

Koordinator konferencji, konsultant ds. wspomaganie nauczycieli w zakresie opieki, wychowania i profilaktyki w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

Katarzyna Rodziewicz

Psycholog oraz specjalista ds. badań i analiz w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.