

ELŻBIETA KOWACKA, mgr inż.,
Koordynator Centrum Badań i Edukacji
Szkoł Manchesterowych, WSB University in
Dąbrowa Górnicza, Poland
Akademia WSB

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA JAKO JEDNA Z KOMPETENCJI W ZAWODZIE NAUCZYCIELA

Streszczenie. Trwająca od lutego bieżącego roku inwazja Rosji na Ukrainę, a wcześniej ogłoszony stan pandemii w wyniku pojawienia się koronawirusa SARS-CoV-2 i wszystkie obostrzenia z tym związane, dowodzą jak nieprzewidywalny jest świat w XXI wieku. Zdarzenia te i inne wymuszają na nas włączenie się w nowe działania dbając o siebie ale też o innych w kontekście stworzenia bezpiecznych warunków do życia, w tym do rozwoju i realizowania obowiązku kształcenia. Niniejszy artykuł zwraca uwagę na jedną z kluczowych kompetencji w zawodzie nauczyciela – odporność psychiczną – niezbędną do zachowania balansu w świecie permanentnej zmiany. Omówione zostały w nim także sposoby na jej wykształcenie oraz wzmocnienie w czasie rozwoju zawodowego nauczyciela.

Słowa kluczowe: odporność psychiczna, stres, przekonania, nauczyciel, VUCA.

Abstract. The world in the twenty-first century is unpredictable. There is a war on Ukraine now. We had the SARS-CoV-2 pandemic before. Those and other situations require a change of behavior also about an education. This article is to present the most important competences of the teachers with mental resistance.

Key words: mental resistance, stress, beliefs, teacher, VUCA.

Wprowadzenie. XXI wiek to czas rozwoju techniki przetwarzania, gromadzenia, przechowywania oraz przesyłania i odbioru informacji (Krztoń, 2015, s. 101), która obok ziemi, środków finansowych i pracy należy do głównych zasobów człowieka (Słownik języka polskiego, 1981, s. 96). Informacja jako towar, który można zarówno kupić jak i sprzedać stanowi podstawę funkcjonowania dzisiejszego społeczeństwa. Razem z informacją, która do nas dotarła odczuwamy konsekwencje jej rozumienia, a następnie podejmowanego pod jej wpływem działania. Świat, w którym żyjemy jest

światem ciągłej zmiany (*ang. volatility*), niepewności (*ang. uncertainty*), złożoności (*ang. complexity*) oraz niejednoznaczności (*ang. ambiguity*) – jest to tak zwany świat VUCA. Akronim ten oznacza *nieprzewidywalne zmiany* (Bernetta, Lemione, 2014, s. 3) i po raz pierwszy został użyty w 1985 roku w wojskowej uczelni Stanów Zjednoczonych (United States Army War College) celem określenia powstałego po zimnej wojnie świata (Praveen, 2018, s. 17). Nieprzewidywalne zmiany mogą być przyczyną permanentnego stresu, który wywołany szybkim tempem życia, zaskakującymi wydarzeniami, brakiem poczucia wpływu na zmiany, a także niemożnością przewidzenia trendów może przyczynić się do znacznego pogorszenia zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Szczególnie istotne jest zatem odnalezienie równowagi, co w zawodzie nauczyciela stanowi wyzwanie, bowiem mierzy on się codziennie z problemami wykraczającymi poza merytoryczny obszar prowadzonych przez niego zajęć. Równowagę tę pomoże osiągnąć odporność psychiczna, która „w dużym stopniu determinuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami i presją, niezależnie od okoliczności ich występowania” (Strycharczyk Clough, 2015, s. 13).

Stresory a odporność psychiczna w pracy nauczyciela. Przyjmując za Dougem Strycharczykiem i Peterem Cloughem podstawowym zadaniem odporności psychicznej jest skuteczne radzenie sobie z potencjalnie stresującymi sytuacjami. Udowodnione zostało przez badaczy, że osoby charakteryzujące się dużą odpornością psychiczną lepiej radzą sobie w warunkach silnego stresu. Osiągają one lepsze wyniki w pracy, są także w stanie uzyskać lepsze wyniki w testach oceniających ich wydajność w pracy. Wyniki przeprowadzonych badań jak pisał Strycharczyk i Clough wskazały na podstawowe czynniki stresotwórcze

w środowisku pracy. Można do nich zaliczyć między innymi obciążenie pracą oraz presję czasu i poczucie bycia kontrolowanym (Strycharczyk Clough, 2015, s. 25).

W niniejszej publikacji oparto się między innymi na uzyskanych anonimowo odpowiedziach na postawiony w badaniu własnym problem badawczy: **Co stanowi największą trudność w pracy nauczyciela?** W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę ankiety. Jako narzędzie wykorzystano Formularz Google. W badaniu udział wzięło 69 respondentów reprezentujących zarówno jednostki państwowe jak i prywatne, w tym przedszkola publiczne i niepubliczne, szkoły podstawowe publiczne i niepubliczne, zespoły szkolno-przedszkolne, a także szkoły średnie publiczne i niepubliczne. Badanie przeprowadzono w okresie trwania pierwszej fali pandemii COVID-19, to jest od 06.06.2020 roku do 17.07.2020 roku. Badanie zasadnicze było poprzedzone pilotażem polegającym na obserwacji zachowań wśród nauczycieli podczas prowadzenia własnych zajęć dydaktycznych dla grupy słuchaczy studiów podyplomowych na kierunkach: Przygotowanie Pedagogiczne, Zarządzanie oświatą oraz Doradztwo zawodowe. Pozwolił on na korektę narzędzia badawczego w sposób czytelny dla wszystkich uczestników procesu. Dobór próby był celowy.

Na pytanie o główny problem w pracy nauczyciela ponad połowa ankietowanych pedagogów (59,4%) odpowiedziała, że głównym problemem w ich pracy jest roszczeniowy rodzic, a co za tym idzie trudności w komunikacji z nim, 29% respondentów uznało, że emocje które im towarzyszą w pracy stanowią dla nich największą trudność, a blisko ¼ uczestników badania (23,2%) towarzyszy poczucie utraty aurytetytu w środowisku pracy, natomiast 13% wskazało na trudności w bezpośredniej

komunikacji z uczniem. Stres i wypalenie zawodowe, rozumiane jako stan organizmu wywołany przez pobudzenie go nieobojętymi bodźcami, stanowi istotny problem dla 17,4% ankietowanych nauczycieli. Wincenty Okoń wskazuje, że w pierwszej fazie stresu zwykle występuje reakcja obronna i polega ona na mobilizacji sił organizmu, w dalszej fazie lub przy silnym stresie w organizmie pojawiają się zaburzenia, a powtarzanie się stresu może spowodować ciężkie stany chorobowe (Okoń 2004, s. 386). Zmiany, na które zwraca uwagę Okoń zachodzą w organizmie zarówno pod kątem fizjologicznym jak i psychicznym. Mogą zatem pojawić się następujące oznaki: wzrost ciśnienia krwi, potliwość, przyspieszenie akcji serca i suchość w ustach. Natomiast na tle psychicznym może dojść do zaburzeń polegających na zmianie zachowania od agresji po wycofanie (Tensenbaum, 1984).

Filary odporności psychicznej

Doug Strycharczyk i Peter Clough oparli odporność psychiczną na czterech filarach:

1. Wyzwanie, które postrzegane jest jako szansa.
2. Wyrażoną poziomem wiary w siebie i w swoje umiejętności – pewność siebie.
3. Zaangażowanie, które objawia się wytrwałością w realizowaniu zadań, dążeniem do wyznaczonych celów.
4. Kontrola i poczucie wpływu, tj. przekonanie o tym, że kontrolujemy własny los (Strycharczyk Clough, 2015, s. 13).

Wyzwanie

Osoby, które wyróżnia wysoki poziom dokonań wykazują duże zainteresowanie swoją pracą oraz wiarę we własne zdolności i umiejętności radzenia sobie w kontaktach interpersonalnych. Sprawują także kontrolę nad tym, nad czym mogą ją mieć, tym samym nie martwią się niepotrzebnie. Wyzwania traktują jako szansę na rozwój, a nie zagrożenie mogące doprowadzić do porażki. Wiedzą, że umiejętność skupienia na określonym działaniu pozwala na zachowanie czystości umysłu i lepsze wykonanie powierzonego zadania, bowiem „czynności wykonywane w tym samym czasie, nawet jeśli nie wykazują objawów obniżenia poprawności ich wykonania, zwykle spowalniają się wzajemnie” (Strelau, 2003, s. 84). Każda czynność wymaga

pewnej porcji ogólnej energii mentalnej, zwanej zasobami uwagi, której ilość jest ograniczona. Zasoby uwagi są niezależne od rodzaju stymulacji oraz treści przetwarzanej informacji, nie zależą też od rodzaju wymaganej reakcji motorycznej (Strelau, 2003, s. 94).

Dzięki praktyce uważności, gdzie uwaga jest rozumiana jako mechanizm redukcji informacji (Strelau, 2003, s. 77) – ponieważ umysł człowieka może przetworzyć jedynie ułamek tego, co dociera do naszych organów zmysłowych – potrafi kontrolować procesy odbioru i przetwarzania informacji, tak aby uniknąć niebezpiecznych skutków przeładowania prowadzących do obniżenia odporności psychicznej wśród grup zawodowych w tym nauczycieli (Strycharczyk Clough, 2015, s. 33). Umiejętność skupienia pozwala na zachowanie jasności umysłu. „Uwaga, to proces ukierunkowania czynnici poznawczych na otaczające człowieka rzeczy, procesy, zjawiska i wydarzenia, wewnętrzne funkcje jego organizmu oraz stany psychiczne. W procesie tym występuje koncentracja myśli na danych treściach, inne treści pozostają poza polem świadomości” (Okoń 2004, s. 444).

Pewność siebie

Ocena zdolności i umiejętności dokonywana w trakcie uczenia się jest źródłem sądów i uczuć, gdzie ważnym elementem jest stworzony przez jednostkę model rzeczywistości. Tworząc go ustanawia ona punkt odniesienia. Bierze przy tym pod uwagę stawiane przed nią zadania, wymagania, diagnozuje ona swoje kompetencje oraz uwzględnia cechy własnej osobowości i inne parametry Ja. Dokonywane są wówczas oceny, w zależności od etapu uczenia się człowieka, swoich oczekiwań, posiadanych zasobów, osiągniętych postępów i rezultatów, konsekwencji oraz działań. Kluczowa rola przypada realistycznej samoocenie, dzięki której uczący się zyskuje kontrolę nad zachowaniem i umiatależnia się od otoczenia. Chcąc świadomie ocenić swoje działania należy dysponować własnymi wewnętrznymi standardami wykonania, działania, a także zachowania, które spełniają trojaka funkcję:

- stanowią podstawę do formułowania oceny własnej skuteczności przed podjęciem zadania,
- tworzą fundament do dokonania

samooceny w zakresie wykonania części zadania,

- stymulują dalszy rozwój uczącego się, tworząc załączki przyszłego Ja (Strelau, 2003, s. 130).

Jak pisze Bogdan Wojciszke „nieodłączną konsekwencją Ja jest autoprezentacja, czyli kształtowanie wrażenia wywieranego na innych w celu pozyskania bieżących korzyści, dowartościowania siebie oraz ukształtowania pożądanej tożsamości osobistej. (...) Autoprezentacja, szczególnie publiczna – zatem taka, której nieustannie w swojej roli doświadcza nauczyciel – prowadzi też do zmian w przekonaniach o samym sobie. Szczególnymi składowymi i umiejętnościami autoprezentacji cechują się osoby o nasilonej obserwacji samokontroli zachowania” (Wojciszke, 2022, s. 173). Osoby pewne siebie charakteryzują się „zdolnością do długotrwałego oczekiwania na pojawienie się ściśle określonego bodźca, zwanego sygnałem, a ignorowaniem pozostałych bodźców, zwanych szumem”. Pojawiające się szumy działają nieustannie usypiając czujność, natomiast sygnały działają rzadko i występują w nieoczekiwanych momentach (Strelau, 2003, str. 82). Profesor Amy Cuddy z Harvard Business School wskazuje, że przyjęcie odpowiedniej postawy wpływa na reakcje fizjologiczne w ciele człowieka. Pozorowanie pewności siebie wpływa na podwyższenie poziomu testosteronu i obniżenie poziomu kortyzolu (Strycharczyk Rybak Czerwinski, 2017, s. 9).

Zaangażowanie

Zaangażowanie wskazuje, w jaki sposób postrzegamy cele i zadania. Ile jesteśmy w stanie obiecać oraz do jakiego stopnia angażujemy się w spełnianie złożonych obietnic. Każdego charakteryzuje indywidualne podejście do realizacji wyznaczonych celów, które w czasie wykonywania zadań może się zmieniać. Reagujemy bowiem na dynamikę otoczenia, zmiany w środowisku, a także potrzeby osób zaangażowanych w proces i własne, a pojawiające się przeszkody nie są w stanie nas zatrzymać na drodze do sukcesu. Tak właśnie zachowują się osoby o wysokiej odporności psychicznej, które lubią okazje do wykazywania się, wyznaczają sobie i innym wysokie standardy działania, nie zawodzą, akceptują a nawet lubią odpowiedzialność. Cel, który sobie wyznaczyły, jest dla nich wystarczającą

motywacją, by wytrwale dążyć do jego osiągnięcia.

Natomiast osoby o wysokiej wrażliwości, niskiej odporności psychicznej, cele mogą onieśmielać, wzbudzając w nich poczucie lęku, wywołując obawy, a nawet powodując paraliż umysłowy. Ta grupa woli ignorować i unikać stawiania celów przez siebie i innych. Dla nich wyznaczenie celu wiąże się z wizją porażki. Różny bowiem od osób wysokoodpornych mają stopień skupienia, łatwiej się rozpraszają lub szybciej nudzą, kierując uwagę na coś innego. Oczywiście jest, że wyznaczanie celów jest skuteczne, jednak trzeba pamiętać, że jest to skomplikowany proces, który źle prowadzony negatywnie wpływa na osiągnięcia (*Strycharczyk, Clough 2020, s. 86-89*).

Kontrola i poczucie wpływu

Powtarzając za Okoniem, przekonania jako składnik świadomości człowieka, oparte są na przeświadczeniu, że pewien stan rzeczy jest taki, a nie inny. Autor wskazuje, że na przekonania składają się: poznanie jakiegoś stanu rzeczy, emocjonalna aproba zdobytej wiedzy oraz skłonność do postępowania zgodnie z jej treścią (*Okoni 2004, str. 334*). Przekonania towarzyszą człowiekowi od samego początku jego istnienia. Jako dziecko charakteryzujemy się stosunkowo niewielkim bagażem doświadczeń i tak samo małą ilością wspomnień, za to dużym zaufaniem szczególnie do osób z najbliższego otoczenia jak: rodzice, rodzeństwo, sąsiedzi czy nauczyciele. Łatwo przychodzi nam uwierzyć w to, co się do nas mówi. Dlatego gdy słyszymy, że coś lub ktoś albo my sami jesteśmy mądrzy lub nie, dobrzy albo źli, że coś warto robić, że coś zasługuje na uznanie, a na co inne nie warto zwracać uwagi, to za takie to uważamy nabywając w ten sposób przekonani na dany temat. Przekonania te mogą budować i wzmacniać naszą odporność psychiczną lub też przyczyniać się do życia w strachu, poczuciu niedostatku i zniechęcenia, tracąc w ten sposób poczucie kontroli i wpływu. Odpowiada za to nasza pamięć, która jest podstawowym mechanizmem przechowywania doświadczeń. „Ludzie, tak jak i zwierzęta, korzystają z doświadczenia indywidualnego oraz gatunkowego. Pozwala to unikać popełnionych niegdyś błędów, a także wybrać spośród możliwych sposobów

reagowania te, które okazały się skuteczne. Pamięć traktowana jest jako proces odpowiedzialny za rejestrowanie, przechowywanie i odtwarzanie doświadczeń” (*Strelau, 2003, s. 135*). To w pamięci przechowywane są między innymi informacje o naszej indywidualnej przeszłości ale także te, które dotyczą właściwości świata, w którym żyjemy. Endel Tulving wskazuje, że pamięć stanowi wypadkową lub zbiór różnych procesów umysłowych, takich jak: spostrzeganie, podejmowanie decyzji oraz programowanie zachowań. Wyróżnił on następujące fazy procesu pamięciowego:

1. Spostrzeganie o charakterze obrazowym, niezbędne do zapamiętania.

2. Kodowanie odnoszące się do zmiany spostrzeżenia w charakteryzujący się dokładnością i wiernością ślad pamięciowy.

3. Rekodowanie, które polega na modyfikowaniu dotychczasowej zawartości pamięci przez informacji później do nas docierających. Nowe informacje mogą modyfikować dotychczas zdobytą wiedzę. Od charakteru tych informacji zależy czy zmiany będą miały zasięg globalny czy lokalny. Informacje związane z akceptowanym przez odbiorcę systemem wartości mogą wywoływać zmiany o charakterze globalnym. Natomiast informacje na temat zdarzeń obojętnych dla odbiorcy będą wywoływały zmiany o charakterze lokalnym (*Abelson 1988*).

4. Dopasowanie – poszukujemy w swoich zasobach pamięciowych informacji, które spełniałyby kryteria zawarte w pytaniu. Szukamy dopasowania między śladami pamięciowymi, a pytaniami które są do niej adresowane. Następuje proces wydobywania polegający na wyborze, który kończy się sukcesem gdy znajdziemy odpowiednie dopasowanie.

5. Decyzja o ujawnieniu zawartości swojej pamięci poprzez określone zachowanie (*Strelau, 2003, s. 144-145*).

W pracy nad odpornością psychiczną należy zatem zadać sobie pytanie o własne przekonania. Jakie one są? Jakimi przekonaniami dzielę się z innymi? Czy dodają one siły czy może ograniczają moje możliwości? Przekonanie to poczucie pewności na jakiś temat, jak na przykład czy jestem odporny psychicznie czy nie. Jak zatem wykształcić w sobie poczucie pewności,

które pozwoli wykorzystać drzemający w nas potencjał? Wszystko zaczyna się od myśli. Należy zatem zadbać o higienę myśli, dokonać ich selekcji tak, by zapamiętać wyłącznie te treści, które są potrzebne i prawdziwe. „Selektywność to zdolność do wyboru jednego bodźca, źródła stymulacji lub ciągu myśli kosztem innych” (*Strelau, 2003, s. 80*).

Zakończenie. Praca nad odpornością psychiczną w świecie VUCA wymaga szczególnej dbałości o swoje Ja. Konsekwencją myśli, z których powstają przekonania, bywa że nieświadomione i automatyczne, są decyzje i konkretne działania. „Czynności automatyczne zwykle są wynikiem długiego procesu nabywania wprawy” (*Strelau, 2003, str. 77*). Nauczyciele odporni psychicznie to osoby pozytywnie nastawione do wyzwań, wierzące w swoją siłę wpływu i umiejętności, mające wysokie poczucie odpowiedzialności za powierzone im zadania, które potrafią zarządzać własnymi emocjami, a w sytuacjach porażki łatwo się do niej zaadaptować. Uczą się na błędach, obserwują zachowania innych, planują w myślach kolejne działania celem ich usprawnienia, obserwują świat i wykorzystują napotkane sytuacje (*Strycharczyk, Rybak, Czerwienko, 2017, s. 8-9*).

BIBLIOGRAFIA

- Bernetta N., Lemione G.J. *What a difference a word makes: Understanding threats to performance in a VUCA world*, [w:] *Business Horizons*, nr 3, 2014.
- Krztoń W., *XI wiek – wiekiem społeczeństwa informacyjnego*, [w:] *MODERN MANAGEMENT REVIEW*, vol. XX 22 (3/2015), 2015.
- Okoni W., *Nowy słownik pedagogiczny*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2004.
- Słownik języka polskiego t.3, PWN, Warszawa 1981.
- Strelau J. (red), *Psychologia ogólna t.2*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
- Strycharczyk D., Clough P., *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, GWP, Gdańsk 2015.
- Wojciszke B., *Psychologia społeczna*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2022.

