

Anna E. Wójcik
ORCID:0000-0003-0874-1834
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Znaczenie dobrostanu nauczyciela w procesie kształtowania wartości poznawczych i społecznych

The Meaning of the Well-Being of a Teacher
during the Process of Teaching Cognitive
and Social Values

ABSTRAKT

Artykuł ma na celu przedstawienie koncepcji dobrostanu subiektywnego (szczęścia) jako propozycji dla przyszłych nauczycieli przedszkolnych i wczesnoszkolnych do stosowania w procesie wychowania do wartości. Autorka stawia tezę, że konieczne jest zdefiniowanie i zrozumienie przez studentów dobrostanu subiektywnego oraz osiągnięcie świadomości, że nauczyciel w polskiej placówce oświatowej jest zdany na samodzielną profilaktykę w tym zakresie w celu kreowania pozytywnego wzorca osobowego. W artykule zwrócono uwagę na konieczność codziennej, systematycznej oraz długoterminowej troski o dobrostan subiektywny w celu zakorzenienia się nawyku samokontroli. Efektywność działań podejmowanych z uczniami jest powiązana z subiektywnym dobrostanem nauczyciela, który nie przekazuje wyłącznie informacji, ale jest wzorem do naśladowania w zakresie nauki wartości społecznych i poznawczych.

SŁOWA KLUCZOWE

wartości poznawcze,
wartości społeczne,
dobrostan subiektywny,
orientacja na ucznia,
samokontrola

KEYWORDS

cognitive values, social
values, subjective
well-being, student
orientation, self-control

SPI Vol. 25, 2022/1
e-ISSN 2450-5366

DOI: 10.12775/SPI.2022.1.004
Nadesłano: 17.02.2022
Zaakceptowano: 02.03.2022

ABSTRACT

The article aims to present the concept of subjective well-being as a proposal for future preschool and early schoolteachers to be used in the process of educating to values. The author puts forward the thesis that it is necessary for students to define and understand subjective well-being and to become aware that a teacher in a Polish educational institution must rely on their own prophylaxis in this regard in order to create a positive personal model. The article highlights the need for daily, systematic and long-term care for subjective well-being in order to cultivate self-control. Teaching efficiency is closely correlated with the teacher's personal well-being as the teacher not only provides knowledge but also supplies an example which is worth following when learning social and cognitive values.

Założenia teoretyczne

Wielowymiarowy model „dobrego życia” stworzony przez Martina Seligmana uzyskuje coraz większe uznanie w zarządzaniu zasobami ludzkimi i jest już stosowany jako narzędzie do polepszania atmosfery oraz zwiększania efektów w pracy wielu firm. W literaturze psychologicznej wzorzec ten określa się skrótem PERMA, od pierwszych liter angielskich nazw kolejnych komponentów, czyli: *Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning i Accomplishment*. W zaktualizowanej wersji koncepcja Seligmana (2011) została nazwana „Teorią dobrostanu” i obejmuje pięć mierzalnych oraz niezależnych od siebie elementów, takich jak: 1) pozytywne emocje – szczęście, zadowolenie wpływające na samopoczucie i zachowanie człowieka; 2) zaangażowanie – podejmowanie działań dających poczucie spełnienia i satysfakcji; 3) pozytywne relacje interpersonalne i podtrzymywanie ich; 4) sens – poczucie przynależności do czegoś mądrego; 5) osiągnięcia – docieranie do wyznaczonych celów dające poczucie spełnienia.

Placówki edukacyjne, jako swoiste „fabryki ludzkich umysłów”, mogą wdrażać model PERMA do pracy z ludźmi. W instytucjach oświatowych współdziała wiele osób, które organizują i nadzorują procesy kształcenia, realizują przebieg nauczania oraz stanowią grupę odbiorców wykształcenia i wychowania. Każda z tych grup pełni

inną złożoną funkcję, która pod względem wiekowym, rozwojowym i emocjonalnym, także ilościowym, płciowym oraz w odniesieniu do doświadczeń życiowych sprawia, że niemożliwe jest ujednoczone podejście do szkoły jako całości. Ten wielostronny charakter placówek wymusza powstanie hierarchii, a za nią związków pomiędzy poszczególnymi grupami społecznymi, pracującymi w jednym celu, jakim jest przygotowanie do życia przyszłych pokoleń.

W niniejszym artykule skupiono się na subiektywnym dobrostanie w grupie przyszłych nauczycieli przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Uznano, że niezbędne jest zadowolenie z pracy, by nie dopuścić do pojawienia się sygnałów wypalenia zawodowego, by umieć rozpoznawać własne przekonania oraz wspomagać kontrolę i równowagę pomiędzy działaniem a odczuwaniem, by stanowić pozytywny wzór osobowościowy w danej kulturze. Dobrostan subiektywny jest ściśle związany z nurtem w psychologii pozytywnej, którego podstawowym założeniem jest poszerzenie pola oddziaływania naprawczego dla negatywnych skutków trudnych doświadczeń życiowych i skupianie się oraz promowanie korzystnych doświadczeń.

Poprzez wzmacnianie pozytywnych cech indywidualnych i odpowiedzialne działanie instytucji oświatowych możliwa jest poprawa jakości życia i zapobieganie patologiom, które pojawiają się wtedy, gdy życie staje się bezwartościowe i pozbawione sensu. Nadmierne skupianie się na negatywnych aspektach oraz ignorowanie takich właściwości jak: nadzieja, mądrość, kreatywność, myślenie o przyszłości, odwaga, duchowość, odpowiedzialność czy wytrwałość, a także kultura kraju – wszystko to kształtuje człowieka pozbawionego chęci życia. Psychologia pozytywna zakłada możliwość wyparcia niszczących doświadczeń poprzez zbudowanie nawyku koncentracji na lepszych stronach życia (Seligman, Csikszentmihalyi 2000: 5–14).

Australijscy badacze Jacolyn M. Norrish i Dianne A. Vella-Brodick (2009: 275) podkreślają, że nurt psychologii pozytywnej ma ogromny wkład w kompleksowe podejście do zagadnienia zdrowia psychicznego dzięki badaniu pozytywnych emocji i energii drzemiącej w każdym człowieku. Badacze zwracają szczególną uwagę na dane, które wskazują, że godziny obszernego i dogłębnego studiowania patologicznych zachowań pacjenta nie przynoszą tak skutecznych rezultatów naprawczych, jak koncentracja na jego możliwościach i szansach na lepsze życie, przy wykorzystaniu pozytywnej

autorefleksji. Wymienieni autorzy podkreślają potrzebę podejmowania badań wspierających interwencje w zakresie wspomaganie umysłowej równowagi.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zatwierdziła definicję zdrowia jako pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a więc znacznie więcej niż tylko brak choroby. Wyróżniono dwa procesy wpływające na stan psychiczny – jeden obejmujący powstawanie zaburzeń, a drugi to rozwój zdrowia, na którym skupia się nurt psychologii pozytywnej, odpowiadając na pytanie: co mogę uczynić, aby być bardziej zadowolony z życia? Wobec tego subiektywny dobrostan to nic innego jak osobiste odczucie bycia zdrowym (czasem pomimo różnorodnych chorób), akceptowanym w środowisku i akceptującym środowisko, które samodzielnie wybieramy, i pozytywne poczucie własnej skuteczności. Taka postawa jest ściśle powiązana z medycznym pojęciem stanu zdrowia, które może być wspomagane farmakologicznie czy hormonalnie, ale ideałem jest, jeśli prawidłowe życiowe wybory (począwszy od diety po środowisko) są odpowiedzią na naturalne skutki starzenia się.

Zdrowie psychiczne jest dynamicznym usposobieniem wewnętrznej równowagi, która umożliwia ludziom wykorzystanie ich umiejętności w harmonii z uniwersalnymi wartościami poznawczymi i społecznymi, takimi jak: zdolność rozpoznawania, wyrażania i modelowania własnych emocji, elastyczność w radzeniu sobie z niekorzystnymi zdarzeniami w różnych rolach społecznych. Istotnym składnikiem zdrowia psychicznego jest harmonijny związek między ciałem a umysłem (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold, Sartorius 2015: 231–233). Równowaga wewnętrzna jest „stanem dynamicznym” odzwierciedlającym fakt, że w różnych okresach życia człowieka (dzieciństwo, dojrzewanie, rodzicielstwo, przejście na emeryturę) następują zmiany naruszające panowanie nad sobą.

Zewnętrzna oferta pozytywnych bodźców to nie to samo, co uruchamianie bodźców wewnętrznych i wprawianie w ruch pomysłów, które są zbawienne dla własnego zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Oba źródła są jednak bardzo ważne. Dla przykładu, każdy zgodzi się, że piosenka „Always look at the bright side of life” niesie pozytywny przekaz i jest wspaniałym mottem życiowym, ale samo słuchanie piosenki czy oglądanie prześmiewczej komedii Monty Pythona wprowadza ciało w stan pozytywnego myślenia czy nawet

ekstazy wyłącznie podczas projekcji filmu, lub przez krótkie chwile, gdy komedię wspominamy. Bez praktycznego przemodelowania założeń słów piosenki, obserwacji swoich nawyków oraz udoskonalenia i ułatwienia sobie życia poprzez poprawę drobnych zwyczajów w życiu codziennym, poprzez koncentrowanie się na jasnej stronie życia, tkwimy w wirze powtarzalnych zachowań i często nawykowo narzekamy. Zewnętrzna dawka radości może być inspiracją, ale bez wewnętrznej motywacji oraz wprowadzenia zmian – będzie to szczęście powierzchowne i chwilowe.

Paul Dolan (2015: 133) przeprowadził szereg badań, w których udowodnił, że największe poczucie szczęścia odczuwamy poprzez działania podejmowane na rzecz innych, przy jednoczesnym zachowaniu autonomii w wyborze rodzaju i zakresu zadań do wykonania. Wymieniony autor, będąc ekspertem w dziedzinie dobrego samopoczucia, łączy najnowsze wyniki badań z ekonomii i psychologii, aby zilustrować, że możemy uczynić swoje życie przyjemnym i sensownym dzięki świadomym wyborom dotyczącym środowiska, które tworzymy dla siebie w odniesieniu do zasługujących na uwagę aspektów życia. Przeprojektowując nasze otoczenia, możemy przewycięzać uprzedzenia, doświadczać szczęścia, spełnienia, a nawet poprawiać stan zdrowia. Dolan oferuje wiele praktycznych porad, wskazując, co możemy zrobić, by znaleźć optymalną równowagę przyjemności i celu, jak tych wyborów dokonywać i jak je realizować. Proponuje następującą kolejność działania:

Cel „tu i teraz” \Rightarrow Cel krótkodystansowy \Rightarrow Cel długodystansowy

Autor zapoznaje czytelników z przykładem celu długodystansowego, jakim jest np. nawiązanie nowych przyjaźni. W tym przypadku celem krótkodystansowym będzie udział w wydarzeniach, spotkaniach, na których pojawiają się ludzie o podobnych zainteresowaniach, a celem „tu i teraz” jest wykonanie telefonu do znajomego, który ma podobne hobby i może pomóc w odnalezieniu ciekawego wydarzenia publicznego.

Celem długodystansowym nauczyciela przedszkolnego i wczesnoszkolnego jest psychiczne, fizyczne, społeczne oraz intelektualne przygotowanie podopiecznych do samodzielności oraz nauki w klasach starszych. Przykładem celu krótkodystansowego jest w tym

przypadku integracja podopiecznych w grupie, a celem „tu i teraz” przeprowadzenie zabawy integracyjnej. Zawód nauczyciela pozwala kreować sytuacje, w których można połączyć zrównoważony dobór celów z postawami służebności wobec innych, jest także zawodem, w którym sposób przekazywania wiedzy oraz emocji ma kluczowe znaczenie dla motywacji do nauki, poszerzania wiedzy oraz wiary we własne siły i pozytywną przyszłość. Pięciodymiarowy model „dobrego życia” Seligmmana wydaje się być idealnym drogowskazem dla nauczycieli, ponieważ działanie według niego może codziennie rodzić nowe pozytywne emocje wobec podopiecznych oraz samych siebie. Nauczyciel musi być zaangażowany w swoją pracę, bo jest koordynatorem projektów dla wychowanków, z którymi realizuje wiele różnych zadań.

Nauczyciele muszą dbać o dobre relacje społeczne, ponieważ są znaczącą częścią społeczeństwa i łącznikiem pomiędzy grupami (klasami) oraz w otoczeniu rodziców. Powinni mieć poczucie sensu swojej pracy oraz dostrzegać drobniejsze i większe osiągnięcia, by nie utracić motywacji do działania. Poza tym posiadają życie prywatne, często przepełnione emocjami, które na skutek oddziaływań czynników zewnętrznych powodują stres (Korczyński 2014: 71). W każdej szkole nauczyciele winni stanowić pozytywny wzór osobowy dla swoich wychowanków. Oprócz obowiązku wychodzenia naprzeciw potrzebom uczniów, potrzebny jest nawyk koncentrowania się na własnym subiektywnym szczęściu. Zawód nauczyciela, podobnie jak lekarza, należy do grupy profesji generujących wysoki poziom stresu, gdyż wiąże się z dużą odpowiedzialnością.

Kompetencje osobowościowe nauczyciela

Nauczyciel musi posiadać szereg kompetencji, które ze względu na postęp naukowo-techniczny, gospodarczy i kulturalny powinny być stale rozwijane i doskonalone, by umożliwiały efektywne działanie. Niniejszy artykuł akcentuje niezwykle ważny wymiar zawodu nauczycielskiego, obejmujący znaczenie kompetencji osobowościowych, ukazując rolę czynników wspierających wdrażanie działań wspomagających profesjonalny rozwój. Chodzi o odpowiedź na pytanie, w jaki sposób wypracować nawyk kontrolowania (badania, diagnozowania, naprawiania) dobrostanu subiektywnego, aby móc z odpowiednimi dyspozycjami funkcjonować w strukturach placówek

oświatowych. Celem podjętych poszukiwań było zidentyfikowanie kompetencji nauczyciela na podstawie analizy komponentów modelu PERMA z perspektywy oczekiwań nauczyciela. Należy oczywiście pamiętać, że samo „projektowanie szczęścia”, zgodnie z przyjętymi w koncepcji założeniami, nie jest w stanie sprawić, aby z zawodu nauczyciela zniknęły wszelkie obciążenia w postaci narastającej stagnacji, uczucia zdenerwowania z powodu oczekiwań i roszczeń ze strony uczniów, rodziców czy dyrekcji.

O pomyślności przebiegu procesu nauczania-uczenia się decyduje wiele czynników, których istota tkwi we właściwym motywowaniu i aktywizowaniu wszystkich sfer osobowości. Najważniejsze są dwa środowiska – rodzinne i rówieśnicze, które poprzez spełnienie odpowiednich warunków przyczyniają się do osiągnięcia pełnego, integralnego rozwoju. Nauczyciel odgrywa istotną rolę w kształtowaniu charakterów i postaw oraz ukierunkowaniu wzrastania wychowanków (Szempruch 2013: 114). Proces ilościowych i jakościowych przemian jednostki warunkujących jej aktywny i społecznie oczekiwany udział w doskonaleniu zarówno samego siebie, jak i otoczenia społecznego obejmuje progresywne zmiany w wiedzy przedmiotowej, pedagogicznej i psychologicznej poprzez wzrost umiejętności dydaktycznych, metodycznych i interpersonalnych. Jeśli działania podejmowane przez nauczyciela mają zmieniać jakościowo posiadane kompetencje, to muszą być zaplanowane i systematyczne, oparte na ciągłym uczeniu się i krytycznej oraz konstruktywnej ocenie.

Profesjonalny i osobowościowy wzorzec nauczyciela zmienia się w zależności od warunków społecznych, przyjmowanej filozofii edukacyjnej, zadań stawianych szkole, pojmowania istoty działania pedagogicznego, typu szkoły czy specjalności zawodowej (Szempruch 2013: 118). Rozwój kompetencji osobowościowych stanowi ważny element rozwoju zawodowego, ponieważ pełnienie wielu ról oraz radzenie sobie z licznymi oczekiwaniami jest dla nauczyciela ogromnym wyzwaniem. Oprócz pomnażania wiedzy merytorycznej i metodycznej jest on także zobowiązany do rozwijania umiejętności wychowawczych, interpersonalnych oraz empatii. Równie istotne są takie kwestie jak: budowanie autorytetu, duża odporność na stres czy zdolność reagowania na nieprzewidziane sytuacje. Ponadto nauczyciel musi przestrzegać wielu przepisów i procedur, wypełniać wiele dokumentów oraz poddawać się kontroli.

Podstawowym założeniem procesu rozwoju jest osiągnięcie stanu, w którym jednostka, zachowując swoją indywidualność, może odpowiedzialnie funkcjonować ze świadomością osobistych doznań, ale z pozytywnym ustosunkowaniem wobec innych ludzi i własnej osoby. Ważnym komponentem dojrzałej osobowości jest wolność w podejmowaniu decyzji oraz empatia, dzięki której możliwe jest prowadzenie autentycznego dialogu i podejmowanie efektywnej współpracy. Dążenie do osiągnięcia dojrzałości jest szczególnie ważne w odniesieniu do zawodu nauczyciela, bowiem zaplecze osobowościowe jest koniecznym warunkiem skuteczności i satysfakcji z podejmowanych działań (Gaś 2001). Można zatem powiedzieć, że istotnym elementem profesjonalnego rozwoju, warunkującym pomyślny przebieg procesu nauczania-uczenia się, są kompetencje osobowościowe, przejawiające się w postawie aktywnej, wysoce refleksyjnej, świadomej i dążącej do samorealizacji.

Stymulacja rozwoju osobowego polega na oddziaływaniu intencjonalnym, systematycznym, kompleksowym i ukierunkowanym na umysły, potrzeby, motywacje, emocje, system wartości oraz osobowość (Borkowski 2010: 139–145). Istotnym czynnikiem wpływającym na rozwój osobowy jest samoświadomość aktualnego stanu rozwoju oraz związana z nią zawodowa satysfakcja. Profesjonalny rozwój kompetencji osobowościowych opiera się na następujących zasadach: 1) trwa przez całe życie; 2) jest zarządzany przez samego nauczyciela; 3) musi być wspierany; 4) przekłada się na rozwój całej placówki oświatowej; 5) proces rozwoju jest oceniany; 6) rozwój osobowościowy jest zgodny z indywidualnymi potrzebami edukatora i wychowawcy. Wymienione zasady umożliwiają optymalny rozwój, zgodnie z założeniem, że istnieje naturalne powiązanie życia zawodowego jednostki z pozostałymi aspektami jej funkcjonowania, bowiem nauczanie jest wplecione w życie nauczycieli, ich osobiste i zawodowe biografie (Day 2008: 168).

W aktywności nauczyciela ważną rolę odgrywają aspekty społeczne, umożliwiające kształtowanie właściwego środowiska, stąd oczekuje się od niego, że będzie on niczym kierownik czuwający nad procesem dydaktyczno-wychowawczym, akceptującym wyzwania, kreatywnym i otwartym na doskonalenie interpersonalnych kompetencji (Tyrańska 2010: 51). Zgodnie z definicją specjalistów od zarządzania, kompetentny menedżer posiada odpowiednią

wiedzę, umiejętności, zdolności i cechy osobowości, które wpływają na jego pracę (Becker, Huselid, Ulrich 2012: 86). Z punktu widzenia skuteczności pracy nauczyciela konieczne są elastyczne postawy i zachowania, które przyczyniają się do budowania konstruktywnych emocji, zaangażowania, dobrych relacji interpersonalnych, usuwania wewnętrznych barier w trakcie realizacji sensownych działań i osiągania wytyczonych celów. Wyrazem pożądaných kompetencji nauczyciela są konkretne cechy, postawy i zachowania, które Seligman umieścił w trzech kategoriach: związanych z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością (Seligman 2002: 230–255).

W procesie budowania przyjaznego dobrostanu istotne znaczenie mają cechy osobowości nauczyciela, które są priorytetowe dla skutecznego zarządzania i odnoszą się bezpośrednio do niego jako człowieka. Aby jednak prawidłowo reagować na sytuacje występujące w otoczeniu społecznym, jego zachowania wymagają posiadania określonych kompetencji, czyli rzetelnej wiedzy popartej odpowiednimi umiejętnościami. Oddziaływanie wyraża się w życzliwym podejściu, które oznacza wiarygodność w dawaniu pozytywnego przykładu. Kompetencje odzwierciedlają potencjał nauczyciela, ale nie gwarantują sukcesu bez umiejętności ich przełożenia na praktyczne działanie wdrażające wiedzę i kształtujące odpowiednie postawy.

Metodyka badań i przebieg procesu badawczego

Badanie przeprowadzono w 2021 roku. Studentki drugiego i trzeciego roku z kierunku pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna najpierw wypełniały kwestionariusz ankiety, składający się z 30 pytań dotyczących wyznawanych przez nich wartości, które odnosiły się do bardzo ogólnych tematów życiowych, organizacji życia prywatnego, po to, aby skoncentrować uwagę badanych na własnym życiu, własnych osiągnięciach i być może odkryć, która sfera życiowa jest „niewygodna”. Przykładowa wypowiedź: *Mam dużo entuzjazmu do pracy/nauki, drobne problemy nie irytują mnie, krótkie obowiązki wypełniam od razu*. Zastosowany kwestionariusz należy do metod aktywizujących respondentów, do podejmowania samooceny sytuacji. Pytania odnoszące się do życia prywatnego, opinii na różne tematy lub sposobu funkcjonowania w codziennym życiu zachęcały do chwilowego zatrzymania się i pomyślenia o czynnościach, uczuciach, o których na

co dzień nie myślimy, gdyż są one zautomatyzowane (Woynarowska 2017: 313).

Respondentki odpowiadały na pytania według 4-stopniowej skali kolorystycznej, na której kolor biały oznaczał zdecydowanie negatywną odpowiedź oraz bardzo małą częstotliwość występowania zjawiska/uczucia, kolor żółty obrazował bliskość negatywnej odpowiedzi i małą częstotliwość występowania danego zjawiska, kolor pomarańczowy – zbliżanie się do pozytywnej odpowiedzi na pytanie oraz stosunkowo dużą częstotliwość zjawiska/uczucia, kolor czerwony określał zdecydowanie pozytywną odpowiedź oraz dużą częstotliwość występowania danego zjawiska lub uczucia. Badanie kwestionariuszem przeprowadzono dwukrotnie z zachowaniem pełnej anonimowości z trzytygodniową przerwą pomiędzy pierwszym a drugim badaniem. Następnie przeanalizowano różnice w odpowiedziach na te same pytania.

Spośród 31 studentek 25 z nich odpowiedziało inaczej za drugim razem na identyczne pytania kwestionariusza. Przyjęto, że za dużą zmienność można uznać sytuację, w której przynajmniej 20 osób udzieli innej odpowiedzi ze wszystkich 30 pytań kwestionariusza. Nie koncentrowano się na kierunku zmiany odpowiedzi, lecz na dynamice. Część z badanych studentek zmieniła większość odpowiedzi z białej (bardzo rzadko), na pomarańczową (często), a część wręcz odwrotnie, z odpowiedzi czerwonej (bardzo często) na żółtą (czasami). W badaniu odnotowano znaczącą zmianę dynamiki – stwierdzono ją u 80% badanych. Zmiany w odpowiedziach dotyczyły przynajmniej 2/3 kwestionariusza, natomiast 100% badanych nie wypełniło kwestionariusza identycznie za pierwszym i drugim razem, pomimo iż był on taki sam pod względem treści oraz układu i kolejności pytań.

Drugim narzędziem badawczym wykorzystanym podczas trzytygodniowej przerwy pomiędzy wypełnieniem arkuszy kwestionariusza był dziennik TPS (trudność – przekonanie – skutek). Dzięki właściwej interpretacji doświadczanych trudności miał się on przyczynić do przerwania błędnego koła nakręcającego negatywne uczucia. Dziennik TPS należy do technik zwiększania optymizmu, motywuje do samodoskonalenia, głośnego wypowiedzenia STOP oraz zwrócenia uwagi na techniczne możliwości zmiany starych przyzwyczajeń, nieustannie wprawiających człowieka w zły nastrój (Woynarowska

2017: 326). Zadaniem respondentek było zapisywanie przez okres trzech tygodni po jednej trudności dziennie, wskazanie niepomysłnego wydarzenia i wyjaśnienie przyczyny ich wystąpienia oraz opisanie skutków tych okoliczności wraz z propozycją działania naprawczego. Dziennik TPS koncentruje uwagę na przyczynie, a nie skutku, czyli dotyczy jedynie samopoczucia. Studentki wypełniały go anonimowo.

Przykładowa karta dziennika badanych respondentek to: bałagan w pokoju (problem) – uczucie chaosu, trudność w koncentracji (uczucie) – zorganizowanie dwóch koszy na śmieci, jeden przy biurku, drugi przy wyjściu z pokoju (propozycja zmiany) – porządek, łatwość w organizacji myśli, spokojniejszy sen (efekt). W tym prostym zadaniu chodziło o sprawdzenie, ile studentek udzieli odpowiedzi identycznych w pierwszej i drugiej próbie (kwestionariusz). Okazało się, że tylko w okresie trzech tygodni wiele czynników, takich jak doświadczenia życiowe, pora roku, pogoda, także obiektywny stan zdrowia (pojawienie się choroby) oraz samodoskonalenie może mieć i ma wpływ na postrzeganie rzeczywistości oraz ocenę dobrostanu subiektywnego człowieka, jak i na zmianę swojego zdania. Uznano, że prowadzenie dziennika TPS pozwala skoncentrować uwagę badanych na skuteczności swoich działań i sposobów radzenia sobie z trudnościami, choć jest to zbyt krótki okres, aby nowy nawyk został zautomatyzowany (Gardner, Lally, Wardle 2012: 664–666).

W badaniu nie chodziło jednak o odpowiedź na pytanie o to, jakie aspekty codziennego funkcjonowania powinny ulec przewartościowaniu, a raczej o samo nakłonienie studentek do podjęcia działania zmierzającego do poprawy dobrostanu subiektywnego, bez względu na kierunek działania, jaki w pełni zależy od nich samych. Skoncentrowanie się na zależnościach przyczynowo-skutkowych w życiu jest podstawą budowania zdrowia, rozumianego przez WHO jako subiektywne odczuwanie, aktualne samopoczucie, bo to ono wpływa bezpośrednio na zachowania oraz postrzeganą jakość życia (Ogińska-Bulik, Juczyński 2008). Duża zmienność w ujawnianiu przekonań jest pozytywnym skutkiem badania, ponieważ wskazuje na elastyczność ludzkiego umysłu. Przy zastosowaniu odpowiednich metod i technik stabilizacji stanu psychicznego można wyeliminować wiele negatywnych myśli i skutecznie obniżyć poziom stresu.

Zaprezentowane w artykule przemyślenia na temat wpajania wartości i samej roli nauczyciela w tym procesie są wybiórcze, bo

dotyczą jedynie kilku aspektów zaproponowanych przez Seligmanna w modelu PERMA, ale wskazują na ogólniejszą tendencję przydatną do zrozumienia istoty szkolnego wychowania. Badania sondażowe przeprowadzone ze studentkami II i III roku studiów stacjonarnych z kierunku pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy miały na celu:

1. zwrócenie uwagi na potrzebę diagnozowania dobrostanu subiektywnego, koncentrując się przede wszystkim na jasności oceny swojej sytuacji, pewności w podejmowaniu decyzji, ustanawianiu granic w swoim życiu prywatnym;
2. poznanie opinii wybranej grupy osób na temat wychowania do wartości w kilku wybranych zakresach;
3. uchwycenie podobieństw i różnic pomiędzy badanymi w analizowanych kwestiach.

Ze względu na niewielkie możliwości materialne i techniczne autorki badań próba badawcza nie jest reprezentatywna, co oznacza, że moc uogólniająca uzyskanych wyników jest ograniczona.

Zasadniczym narzędziem badań był kwestionariusz ankiety, w którym zamieszczono zagadnienia odwołujące się do różnych życiowych i szkolnych sytuacji lub powiązanych z nimi skojarzeń, do których należało się odnieść ze względu na stopień ich akceptacji. Materiał empiryczny uzyskany przy pomocy tak skonstruowanego narzędzia odnosił się do pięciu aspektów, za pomocą których oceniono potrzebę diagnozowania subiektywnego dobrostanu, powiązane go z realizacją zadań w procesie wychowania do wartości. Przyglądając się uzyskanym opiniom, stwierdzono wstępnie, że wszyscy badani studenci uznali, że w ramach swoich codziennych działań widzą dużą potrzebę realizowania z dziećmi szczegółowych zadań wychowujących do wartości. Wypowiedzi respondentów podkreślały, że podejmowanie tych zagadnień jest uczniom bardzo potrzebne.

Studenci uznali wprawdzie, że przede wszystkim dla uczniów jest ważne, aby nauczyciele poruszali problematykę wartości, ale podkreślili, że działania takie są istotne również dla nich samych, rodziców oraz szerzej dla społeczeństwa. Ciekawym ujęciem badania była możliwość porównania wskazań badanych dotyczących poszczególnych aspektów modelu PERMA, co pozwoliło ustalić zakres logicznej zgodności wyrażanych sądów. Pierwsze zagadnienie w kwestionariuszu ankiety dotyczyło troski o rozbudzanie pozytywnych emocji

poprzez podejmowanie działań wywołujących odczucie szczęścia, czyli doświadczanie radości, uznania, inspiracji do kreatywności. Drugie odnosiło się do troski o rozbudzanie zaangażowania pod kątem czerpania radości z tych form aktywności, które wywołują stan „przepływu” (całkowitego zainspirowania) zwiększającego inteligencję, umiejętności i zdolności emocjonalne oraz pozytywną motywację.

W trzecim zagadnieniu chodziło o tworzenie i pielęgnowanie relacji społecznych, mających wpływ na samopoczucie i doświadczanie przynależności poprzez spędzanie czasu na lekcjach i wspieranie się, co zwiększa poczucie celu, przynależności i odczuwania szczęścia. W czwartym zwrócono uwagę na proces budowania sensu i znaczenia realizowanych celów poprzez podejmowanie działań zmierzających do rezygnacji z małych przyjemności, zachęcanie do ignorowania krótkoterminowego urozmaicenia i skupienia się na szerszym obrazie swoich marzeń angażujących mocne strony osobowości. Piąte zagadnienie nawiązywało do troski o gromadzenie osiągnięć przekładających się na poczucie spełnienia poprzez zachęcanie do podejmowania wysiłku powodującego dalszy rozwój i wzrastanie. Świadomość zdobytych osiągnięć jest bezpośrednio związana z sensem i znaczeniem oraz wyznaczaniem sobie ambitnych celów, co daje poczucie siły, zdolności i wytrwałości.

Na podstawie otrzymanych deklaracji ustalono prawdopodobne osobiste preferencje przyszłych nauczycieli i otrzymano odpowiedź na pytanie, w jakim stopniu informacje przekazywane uczniom wspierają wychowanie do wartości. Porównując zebrane opinie, okazało się, że w każdym aspekcie odnotowano rozbieżności dotyczące skali znaczenia w życiu takich wartości jak: zdrowie, satysfakcja w działaniu, własne dobro, poczucie szczęścia, wolności i swobody, możliwość wyrażania poglądów czy szczęście innych. Pewną ogólną tendencją, którą zauważono, było to, że badani studenci swoimi wskazaniami przyznawali, iż nauczyciele w większym stopniu cenią sobie poszczególne wartości we własnym życiu, niż to, co potem przekazują swoim uczniom. Na tej podstawie można przypuszczać, że świat osobistych wartości nauczycieli może być nieco odmienny od tego, jaki przedstawiają swoim uczniom.

Do takiego wniosku mogą skłaniać także wypowiedzi wybranych studentów, z którymi rozmawiano bezpośrednio przed wypełnieniem kwestionariusza ankiety. Przykładowe stwierdzenia: *Wartości*

uznawane przez nauczyciela są jego osobistą sprawą, której nie muszą uczniom ujawniać albo Nauczyciele muszą przekazywać uczniom to, czego oczekują od nich przełożeni i rodzice, a nie własne zdanie. Zapytano respondentów o to, skąd lub od kogo – ich zdaniem – uczniowie czerpią wiedzę na temat ważnych wartości? Odpowiedzi badanych osób wskazują, że zdecydowanym źródłem tej wiedzy są przede wszystkim rodzice, a w dalszej kolejności rówieśnicy, rodzeństwo, mass media oraz dalsi krewni. W kontekście zebranych opinii trzeba jednak stwierdzić, że oceny dotyczące zasadności pielęgnowania subiektywnego dobrostanu są zdecydowanie pozytywne. Prawie wszyscy badani wskazali, że pozytywne samopoczucie ułatwia przekaz wartości, a nauczyciele powinni w sposób celowy i świadomy kontrolować własne stany emocjonalne, choć podkreślili występowanie w tym zakresie niemałych trudności.

Przyszli nauczyciele uznali działania podejmowane w celu kształtowania systemu wartości w uczniach za ważne, ale podkreślili, że to uczniowie ponoszą odpowiedzialność za swoje aksjologiczne wybory. Mapa pięciu wymiarów Martina Seligmana wskazuje kierunek aktywności w codziennej pracy. Zwracając szczególną uwagę na własne oraz podopiecznych pozytywne emocje, nauczyciel może odpowiednio zareagować na sytuacje przeciążenia, może też uniknąć pewnych konfliktów moralnych, zmierzyć się z nadmiernymi wymaganiami czy zagrożeniami społecznymi, bądź sytuacjami deprivacji, przymusu i z innymi formami dyskomfortu – i to nie tylko w relacjach z uczniami, ale przede wszystkim w swoim życiu prywatnym. Korzystając z odpowiednich narzędzi nauczyciel może uniknąć także uporczywego powielania tego samego sposobu rozwiązywania problemów, pomimo braku pozytywnych rezultatów (Korczyński 2014: 143).

Dyskusja

Nauczyciel jako profesjonalny wychowawca musi być świadomy, że zawsze ma wybór: albo podawać uczniom gotowe odpowiedzi na nurtujące ich pytania i oczekiwać od nich adekwatnych zachowań, albo prowadzić dialog i wspierać ich w trudzie rozumowania i autonomicznego wnioskowania. W procesie wychowania konieczna jest partnerska współpraca oraz wzajemny szacunek, bo jest to wspólny wysiłek nauczyciela i ucznia. Tylko w ten sposób można tworzyć

najlepsze warunki do rozwoju i poszukiwań wartości w swoim życiu. Należy podkreślić, że subiektywny dobrostan nauczycieli odgrywa znaczącą rolę w wybieraniu przez nich określonych metod komunikacji, wpływa na zaangażowanie w pracę, podnosi umiejętności pomagania uczniom w nauce. Dzięki temu wzrasta skuteczność nauczania, co obok poczucia własnej wartości oraz optymizmu składa się na zdrowie psychiczne osób kierujących procesem dydaktycznym (Woynarowska 2017).

Warto pamiętać, że efektywność działań podejmowanych z uczniami ma związek z subiektywnym dobrostanem nauczyciela, który nie przekazuje wyłącznie informacji, ale jest wzorem do naśladowania, a jego pozytywny stosunek do uczniów, współpracowników, chęć rozwoju osobistego, radość i duma z możliwości przekazywania wiedzy mają bezpośredni wpływ na dorastającą młodzież. Nauczyciel jako przedstawiciel zawodu powszechnie docenianego, mocno osadzonego w kulturze danego kraju, ciągle porządkuje swoje doświadczenia w celu utrzymywania psychicznej równowagi oraz poprawnych relacji w grupie uczniów w czasie pracy, a następnie próbuje stabilizować je w sferze prywatnej (Kinman, Wray, Strange 2011: 843–856).

Bibliografia

- Becker B.E., Huselid M.A., Ulrich D. (2012). *Karta wyników zarządzania zasobami ludzkimi*, Warszawa: Oficyna a Wolters Kluwer business.
- Borkowski J. (2010). *System edukacyjny*, [w:] M. Dyrda, A.W. Świdorski (red.), *Rozwój osobowy a system wartości ucznia*, Siedlce: Mazowieckie Samorządowe Centrum Kształcenia Nauczycieli, s. 139–145.
- Day Ch. (2008). *Od teorii do praktyki. Rozwój zawodowy nauczyciela*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dolan P. (2015). *Happiness by Design: Finding Pleasure and Purpose in Everyday Life*, London: Penguin Books.
- Galderisi S., Heinz A., Kastrup M., Beezhold J., Sartorius N. (2015). *Toward a New Definition of Mental Health*, „World Psychiatry”, t. 14, nr 2, s. 231–233, DOI: 10.1002/wps.20231.
- Gardner B., Lally P., Wardle J. (2012). *Making Health Habitual: The Psychology of ‘Habit-Formation’ and General Practice*, „British Journal of General Practice”, t. 62, nr 605, s. 664–666. DOI: <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659466>.
- Gaś Z. (2001). *Doskonalący się nauczyciel. Psychologiczne aspekty rozwoju profesjonalnego nauczyciela*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.

- Kinman G., Wray S., Strange C. (2011). *Emotional Labour, Burnout and Job Satisfaction in UK Teachers: The Role of Workplace Social Support*, „Educational Psychology”, t. 31, nr 7, s. 843–856, DOI: 10.1080/01443410.2011.608650.
- Korczyński S. (2014). *Stres w pracy zawodowej nauczyciela*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Norrish J.M., Vella-Brodrick D.A. (2009). *Positive Psychology and Adolescents: Where Are We Now? Where to From Here?*, „Australian Psychologist”, t. 44, nr 4, s. 270–278, DOI: 10.1080/00050060902914103.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2010). *Osobowość – stres a zdrowie*, Warszawa: Difin.
- Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*, „American Psychologist”, t. 55, nr 1, s. 5–14, DOI: 1037/0003-066X,55.1.5.
- Seligman M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, New York: The Free Press.
- Seligman M.E.P. (2005). *Prawdziwe szczęście: psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, przeł. A. Jankowski, Poznań: Media Rodzina.
- Seligman M.E.P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenia na kwestię szczęścia i dobrego życia*, przeł. P. Szymczak, Poznań: Media Rodzina.
- Szempruch J. (2013). *Pedeutologia. Studium teoretyczno-pragmatyczne*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Tyrańska M. (red.) (2012). *Współczesne tendencje w zarządzaniu zasobami ludzkimi*, Warszawa: Difin.
- WHO. The Global Health Observatory, *Health and Well-Being*, <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> [dostęp: 2.03.2022].
- Woynarowska B. (2017). *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

ADRES DO KORESPONDENCJI

Mgr Anna Wójcik
 Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
 Wydział Pedagogiki
 e-mail: anna.wojcik@ukw.edu.pl