



Anna Przybyło    Anna Hildebrandt-Mrozek    Roman Leppert

Wrocław, 30.01.2024

## **Szczęście w Szkole: inspiracje-badania-praktyki**

### **Seminarium 5 w cyklu Szczęście w Szkole: Antykruchłość – jak wzmacniać odporność psychiczną edukatorów?, dr Anna Werner-Maliszewska, 29.01.2024**

29 stycznia 2024 r. odbyło się już piąte seminarium naukowe w cyklu Szczęście w Szkole: inspiracje-badania-praktyki, które zgromadziło ponad 50 osób.

Naszym gościem była Anna Werner-Maliszewska, doktor psychologii. Przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej. Współzałożycielka firmy szkoleniowo-doradczej Brain Crafting. Były oficer. Wykładowczyni na Akademii Sztuki Wojennej, Uniwersytecie Warszawskim, Uniwersytecie SWPS i Akademii Leona Koźmińskiego. Trener biznesu i edukacji. Mentor rezyliencji liderów, zespołów, nauczycieli i uczniów. Specjalistka w prowadzeniu treningów odporności psychicznej.

Ania zaczarowała nas, słuchaczy, na ponad godzinę. Przeplatając swój wywód ciekawymi pytaniami i ćwiczeniami, w niezwykle ciekawy i zajmujący sposób pokazała, czym jest odporność psychiczna, z jakimi mitami się mierzymy, jeśli o nią chodzi, co o odporności psychicznej mówi nauka i dlaczego warto się tym tematem zajmować.

**Rezyliencja (resilience)**, bo o niej mowa, to proces skutecznej adaptacji w obliczu skrajnie niesprzyjających warunków. W tym kontekście, **rezyliencja edukatorów** to dynamiczny proces interakcji zasobów osobistych i zewnętrznych, które pozwalają na powracanie do stanu wyjściowego w sytuacjach trudnych w pracy zawodowej.

Niuanse definicyjne:

- **Odporność psychiczna** – cecha osobowości, determinująca w znacznym stopniu sposób, w jaki ludzie reagują na stres, wyzwania, presję, niezależnie od okoliczności.
- **Sprężystość psychiczna (resiliency)** – cecha osobowości, adaptacyjna elastyczność, zdolność dostosowania poziomu kontroli impulsów (wzrost lub spadek) do sytuacji.



- **Rezyliencja (resilience)** – proces skutecznej adaptacji w obliczu skrajnie niesprzyjających warunków.
- **Rezyliencja edukatorów** – dynamiczny proces interakcji zasobów osobistych i zewnętrznych, które pozwalają na powracanie do stanu wyjściowego w sytuacjach trudnych w pracy zawodowej.

Pierwsze ważne spostrzeżenie: **odporność psychiczna nie oznacza nie-odczuwania strachu lub stresu**. Gdy nie odczuwamy – może się to wiązać z brawurą.

Odporny – jakie skojarzenia? Nie-kruchy, giętki, elastyczny, wytrwały, odporny, wierny sobie, trwały. Ale jak wiemy: przedmioty elastyczne mają swoje ograniczenia. Mnogość naszych doświadczeń sprawia, że się uczymy różnych reakcji.

Co wpływa na naszą odporność psychiczną? Na pewno przekonania – „dam radę”, sprostim wyzwaniu, mam siłę.

Nasza gościni pokazała badania, z których wynika, że poziom osiągnięć zależy w 50 proc. od stanu umysłu, a tylko 5% populacji poświęca czas na naukę odporności psychicznej, która ten stan umysłu pozwala utrzymywać w równowadze.

Różnice w poziomie osiągnięć



Czas poświęcony na optymalizację:



#### Rezyliencja edukatorów ma związek z:

- niższym poziomem stresu i wypalenia zawodowego,
- większym zaangażowaniem i satysfakcją z pracy,
- motywacją i chęcią pełnienia roli zawodowej,
- poczuciem własnej skuteczności,
- dobrostanem.

Nasza odporność modeluje odporność uczniów. Odporny edukator to zaangażowany uczeń.



## Rezyliencja edukatorów ma związek z zaangażowaniem, motywacją i osiągnięciami akademickimi uczniów.

Badania amerykańskie i brytyjskie (polskich brak) pokazują, że nauczyciele rezygnują z pracy w ciągu pierwszych 5 lat pracy. Dlatego treningi u edukatorów wprowadza się w pierwszych 5 latach pracy. Najniższą odporność u edukatorów notuje się wśród nowych i ze stażem pracy mniejszym niż 10 lat. Najwyższą – u osób ze stażem pracy większym niż 10 lat, bo doświadczenie buduje odporność.

### Czynniki ryzyka – wpływające na obniżenie odporności psychicznej u edukatorów:

- brak poczucia własnej skuteczności,
- konfliktogenne środowisko pracy,
- brak wsparcia,
- niewspierający klimat szkoły,
- kultura szkoły nastawiona „na wynik”,
- wartości osobiste nie są tożsame z wartościami organizacji,
- brak dostępu do rozwoju,
- nadmiar obowiązków, przeciążenie.

Świadomy trening jest ważny, ponieważ – **biologicznie uwarunkowani** – działamy jak automat, koncentrując się najpierw na negatywach lub problemie. Dlatego ważne jest praktykowanie koncentracji uwagi – na czym się skupiam? W sytuacji stresu – mam tunelowe myślenie, skupiam się tylko na problemie. Gdy pojawiają się skomplikowane wydarzenia – ważne, czym się zajmę? Inne elementy mogą mi zniknąć z pola widzenia, bo mam nadmiar aktywności. Zatem: czy moim działaniem obniżam czy buduję moją odporność?

Jak skutecznie działać w warunkach niepewności?





Symbole:

- sprężyna – jestem elastyczny, sprężyna dogina mnie i odgina, mam pewien margines, w którym funkcjonują i go rozumiem,
- tafla wody – nie idę na dno, potrafię utrzymać się na powierzchni,
- skrzydła – rozwijam nowe umiejętności, nie tylko w trudnych sytuacjach; nie tylko wzrost po-tramatyczny ale i rozbudowywanie pozytywności,
- kropla – rozchodzi się kołami po tafli wody – **wzrost post-ekstacyjny** – podołałam temu wyzwaniu, podołam i kolejnemu; gdy wykonuję zadanie i doświadczam FLOW – rozwijam swoje kompetencje i umiejętności, mam też chęci, by to wykorzystać, gdzie indziej (oddziaływanie flow w czasie hobby na inne, np. zawodowe aktywności).

W ten sposób budujemy naszą: elastyczność – dopasowanie do okoliczności, utrzymywanie zasobów osobistych na odpowiednim poziomie (nie idziemy „na dno”), rozwijamy nowe umiejętności (trening dodaje nam skrzydeł), wzmacniamy wzrost post-ekstacyjny – skoro podołałam trudnemu wyzwaniu i odniosłam sukces, to sprawdzę się też w innym zadaniu.

Narzędzia, wskazane przez dr Annę Werner-Maliszewską, warte systematycznego pielęgnowania:

1. **Odporność emocjonalna** – równoważenie emocji trudnych w odczuwaniu emocjami przyjemnymi w odczuwaniu tak, by bilans był zawsze dodatni. Służyć temu może zapisywanie sobie każdego dnia kilku rzeczy, które zrobiliśmy dobrze. Uruchamia to naszą sprawczość. Wszelkie praktyki wzmacniające samoregulację i inteligencję emocjonalną mają tu znaczenie.
2. **Odporność poznawcza, psychiczna** – trening koncentracji uwagi, dialog wewnętrzny w sytuacjach krytycznych, wizualizacje, trening mentalny mają znaczenie. Warto zadbać o swoje myśli: schematy myślenia, pułapki myślenia mogą blokować stawianie granic i efektywną komunikację.
3. **Odporność fizyczna** – regeneracja zasobów fizycznych: odcinanie od bodźców (higiena cyfrowa), aktywność fizyczna rozładująca napięcie, dobry sen w nocy i drzemki operacyjne w ciągu dnia, zdrowe odżywianie i nawadnianie organizmu.
4. **Odporność społeczna** – budowanie trwałych relacji opartych na zaufaniu i empatii, tworzenie dobrego klimatu i kultury w instytucjach. ¼ treningu odporności psychicznej dotyczy integracji zespołów.

Istotna jest systematyczność, bo jak sama nazwa wskazuje, trening odporności psychicznej polega na regularnym działaniu. Warto znaleźć najlepsze dla siebie sposoby i pory dnia, by trenować w zgodzie ze sobą a nie ulegać kolejnej presji wymagań.



Badania pokazują, że im wyższy poziom odporności psychicznej, tym mniej się stresujemy, a im więcej stresu – tym szybciej wyczerpują się nasze „baterie odporności psychicznej”, które musimy doładowywać, jak telefon.

### **Pierwsza pomoc w stresie?**

W stresie spada koncentracja uwagi. Dlatego warto koncentrować się na tym, na co mamy w danym momencie wpływ – to daje nam poczucie sprawczości.

Warto regularnie praktykować **koncentrację uwagi (ad. 2)**. Pomagają w tym proste ćwiczenia, np. wizualizacje, rozsypanki liczbowe, literowe, skojarzenia itp.

Ważne, by wybrać narzędzia, które nam odpowiadają, czujemy się w trakcie i po ich wykonaniu dobrze, nie frustrują nas.

Odłóż zadania, które nie są dla ciebie (gdy zauważysz, że masz natłok negatywnych myśli w trakcie zadania), nie rób nic na siłę.

Liczy się jednak **wytrwałość** – kluczowa kompetencja odporności psychicznej. Znajdź zadanie, które jest dla ciebie i regularnie je praktykuj.

Inne zadanie **(ad. 1)**: zapisz 3 rzeczy, które zrobiłeś/zrobiłaś DOBRZE lub wystarczająco DOBRZE w ostatnim dniu. Niech to będą nawet drobne rzeczy.

W ten sposób budujemy **poczucie osobistej skuteczności**.

Z badań wiemy, że osoby z wyższym poczuciem skuteczności mają wysoką odporność psychiczną. Taka osoba koncentruje uwagę na tym, na co ma wpływ.



Ważna jest **regeneracja (ad. 3)**. W akcji wojskowej funkcjonują 3 zespoły: pierwszy działa, drugi czuwa, trzeci odpoczywa. Istotna jest tzw. **drzemka operacyjna**. Jak odpoczywasz?

Przy budowaniu odporności społecznej **(ad. 4)** – warto zadać sobie pytanie: kto jest moim sojusznikiem?

#### **Jak wzmacniać odporność edukatorów? Wyniki badań:**

- Oddziaływanie na poziom skuteczności osobistej – sposób podejścia do wyzwań, nabywanie kompetencji, koncentracja uwagi.
- Oddziaływanie na poziom emocjonalny – regulacja emocji, uważność.
- Oddziaływanie na poziom fizyczny – self-care, priorytet na odpoczynek.
- Oddziaływanie na poziom społeczny – wsparcie.

#### **Jak wzmacniać odporność edukatorów na poziomie organizacji? Wyniki badań:**

- Wspierający i współpracujący zespół.
- Możliwość rozwoju.
- Pozytywny klimat szkoły.
- Zaufanie i autonomia w pracy i w zarządzaniu szkołą.

Po wykładzie dr Anny Werner-Maliszewskiej odbyła się żywa dyskusja.

Jak wzmacniać odporność psychiczną w sytuacji intensywnej rywalizacji w pracy?

Najlepiej zastosować działania budujące poczucie wsparcia w zespole z elementami wzmacniania odporności indywidualnej: fizycznej, emocjonalnej, psychicznej.

Podano też przykład pilotażowego programu wdrażanego w 13 polskich szkołach: „Iskra Odporności”

<https://www.pozytywnaeducacja.pl/106-programy/iskra-odporno%C5%9Bci>



## Literatura:

Barnová S., G. Gabrhelová, S. Krásna, L. Hasajová i D. Barna, 2023, "Teacher Resilience and Coping with Teacher Stress in Vocational Schools," *Societies*, MDPI, vol. 13(9), pages 1-15, September

Beltman S., 2021, Understanding and Examining Teacher Resilience from Multiple Perspectives. In book: *Cultivating Teacher Resilience*

Mansfield Caroline F., Susan Beltman, Tania Broadley, Noelene Weatherby-Fell, 2016, Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77-87

Richards K. A. R., Lewesque-Bristol Ch., Templin T. J. i Graber K. C., 2016, The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers. *Social Psychology of Education* DOI 10.1007/s11218-016-9346-x

Sikma, L., 2021. "Building resilience: using BRiTE with beginning teachers in the United States," in *Cultivating Teacher Resilience*, ed C. F. Mansfield (Singapore: Springer), 85–101. doi: 10.1007/978-981-15-5963-1\_6

Strycharczyk D., Clough P., 2015, „Developing Mental Toughness”

Strycharczyk D., Clough P., 2021, *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne