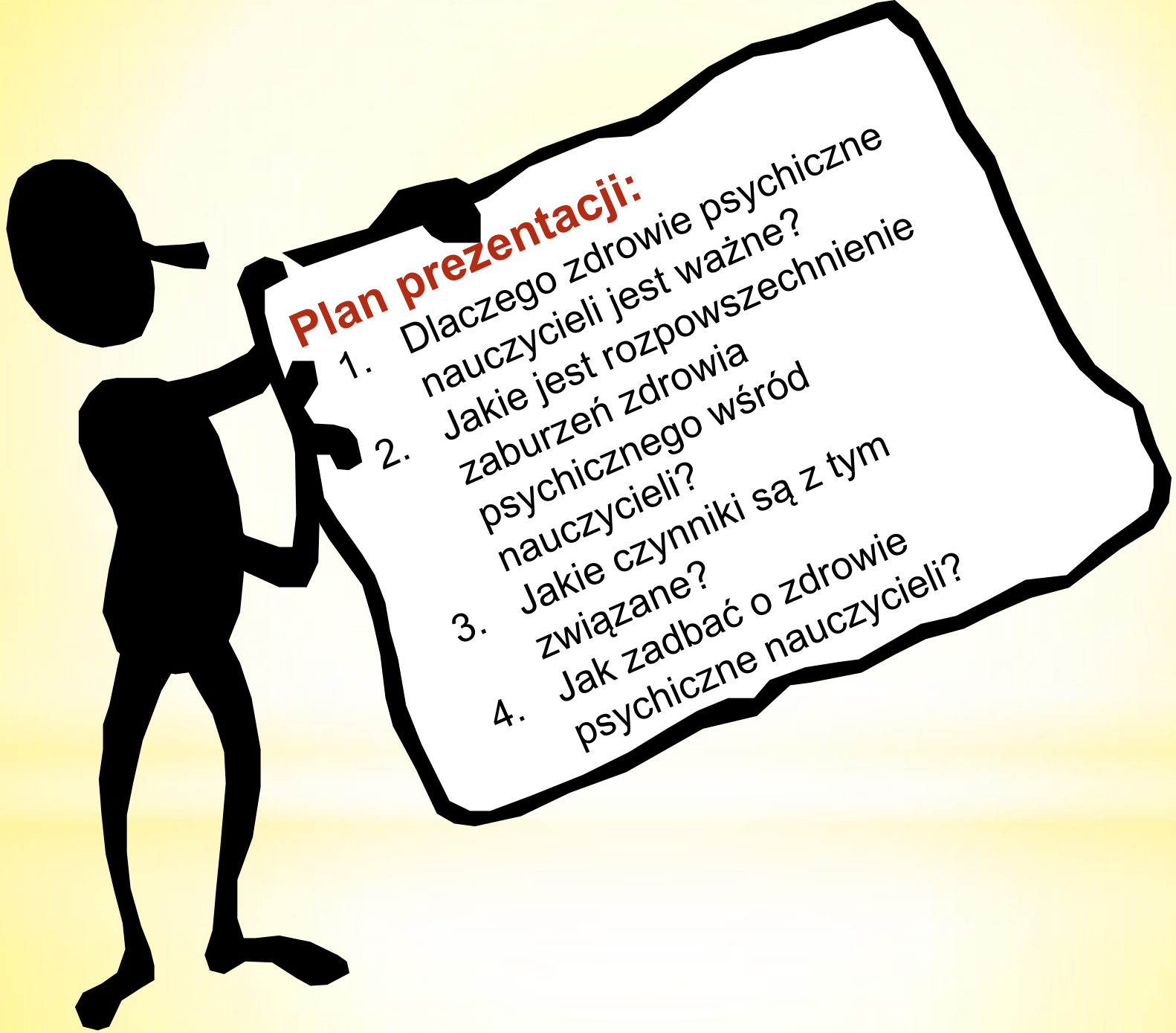
*Zdrowie psychiczne nauczycieli

Katarzyna Okulicz-Kozaryn

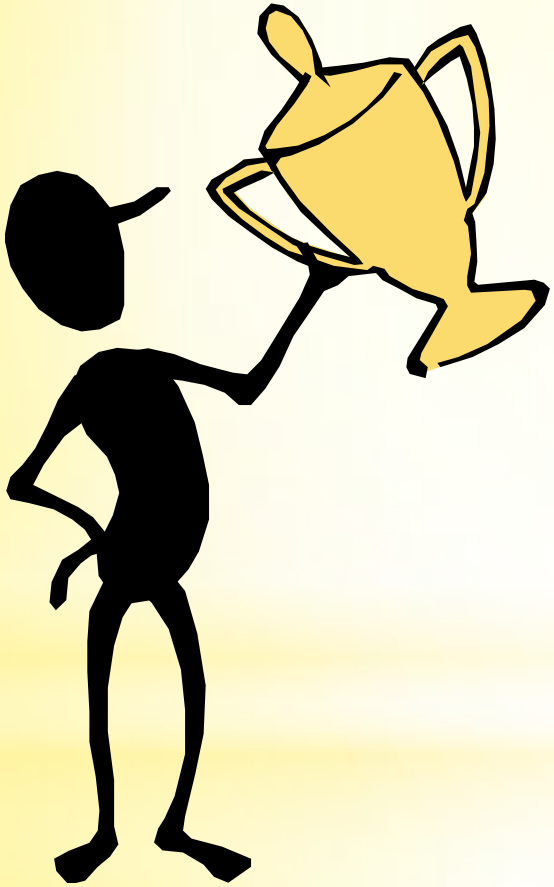
1. Instytut Psychiatrii i Neurologii
2. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole. 08.04.2014, ORE


Plan prezentacji:
1. Dlaczego zdrowie psychiczne nauczycieli jest ważne?
2. Jakie jest rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród nauczycieli?
3. Jakie czynniki są z tym związane?
4. Jak zadbać o zdrowie psychiczne nauczycieli?

*Zdrowie psychiczne nauczycieli a ich funkcjonowanie w roli zawodowej

* Poczucie własnej skuteczności nauczycieli ma pozytywny wpływ na:



* Umiejętność wydawania poleceń uczniom
* Wytrwałość w procesie nauczania

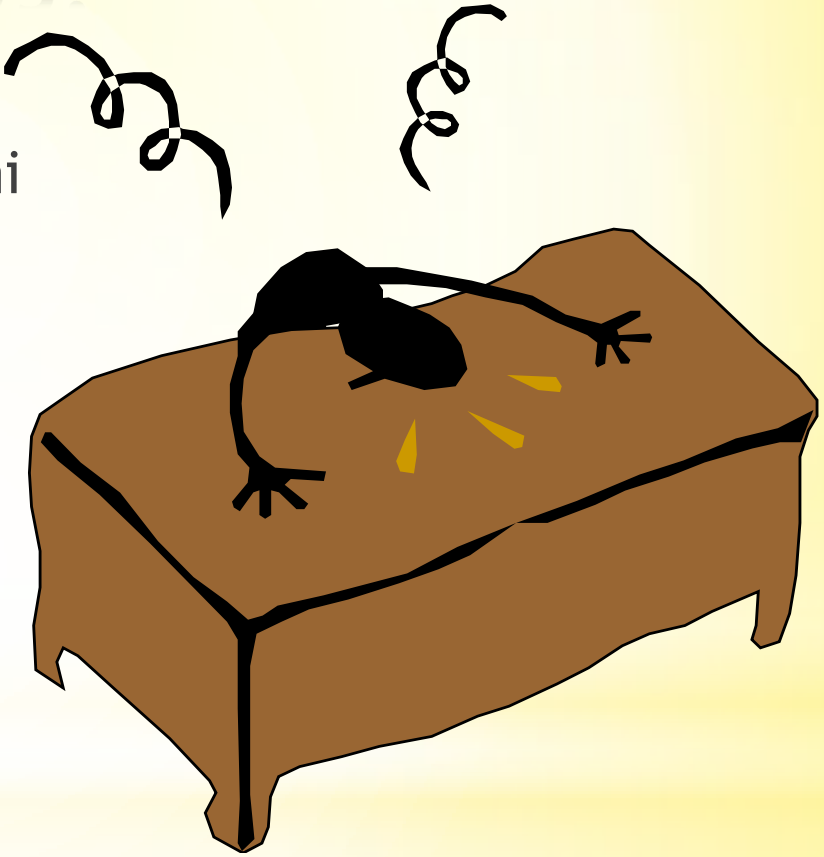
* Zaangażowanie w pracę
* Otwartość na nowe projekty i metody

* Wyniki szkolne uczniów
* Poziom motywacji uczniów do nauki
* Poczucie własnej skuteczności uczniów

Han S.S., Weiss B. (2005): Sustainability of Teacher Implementation of School-Based Mental Health ProgramsJournal of Abnormal Child Psychology, Vol. 33, No. 6, 665–679

Wypalenie zawodowe nauczycieli ma negatywny wpływ na:

- Zaangażowanie w pracę
- Zainteresowanie nowymi metodami
- Realizację zamierzeń
- Obecność w pracy



- Zdrowie somatyczne
- Postawę wobec uczniów
- Jakość relacji z uczniami
- Umiejętność właściwego interpretowania zachowań uczniów

Han S.S., Weiss B. (2005): Sustainability of Teacher Implementation of School-Based Mental Health ProgramsJournal of Abnormal Child Psychology, Vol. 33, No. 6, 665–679

Rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród nauczycieli

*Dane statystyczne - Polska

- *86% nauczycieli ma poczucie, że ich obciążenia zawodowe są wyższe niż w innych profesjach*
- *20% nauczycieli ma pełne objawy zespołu wypalenia zawodowego**
- *16% ma wysoki poziom obciążenia zawodowego w związku z sytuacjami konfliktowymi w pracy
- *17% ma wysoki poziom obciążenia organizacyjnego
- *25% ma niskie poczucie sensu pracy***

* Pyżalski J. (2010) *Stresory w środowisku pracy nauczyciela* [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.) Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem, Impuls, Kraków, 53-74.

** Tucholska S. (2003): Wypalenie zawodowe nauczycieli. Lublin, KUL.

***Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Borucka A., Ostaszewski K., Pisarska A., Raduj J. (2012): Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów. Projekt statutowy IPiN.

*Dane statystyczne, cd.

* 30% nauczycieli ma poważne problemy ze zdrowiem psychicznym (GHQ-12)*
* Wśród nauczycieli szkół podstawowych**:
  * Silne uczucie gniewu – 9%
  * Zaburzenia lękowe (np. nieufność, niska samoocena) – 13%
  * Stres – 8%
  * Nieradzenie sobie z codziennymi problemami (np. odwlekanie) – 6%
  * Zaburzenia snu i/lub odżywiania – 34%
  * Długotrwały smutek, zdenerwowanie, obniżony nastrój – 30%

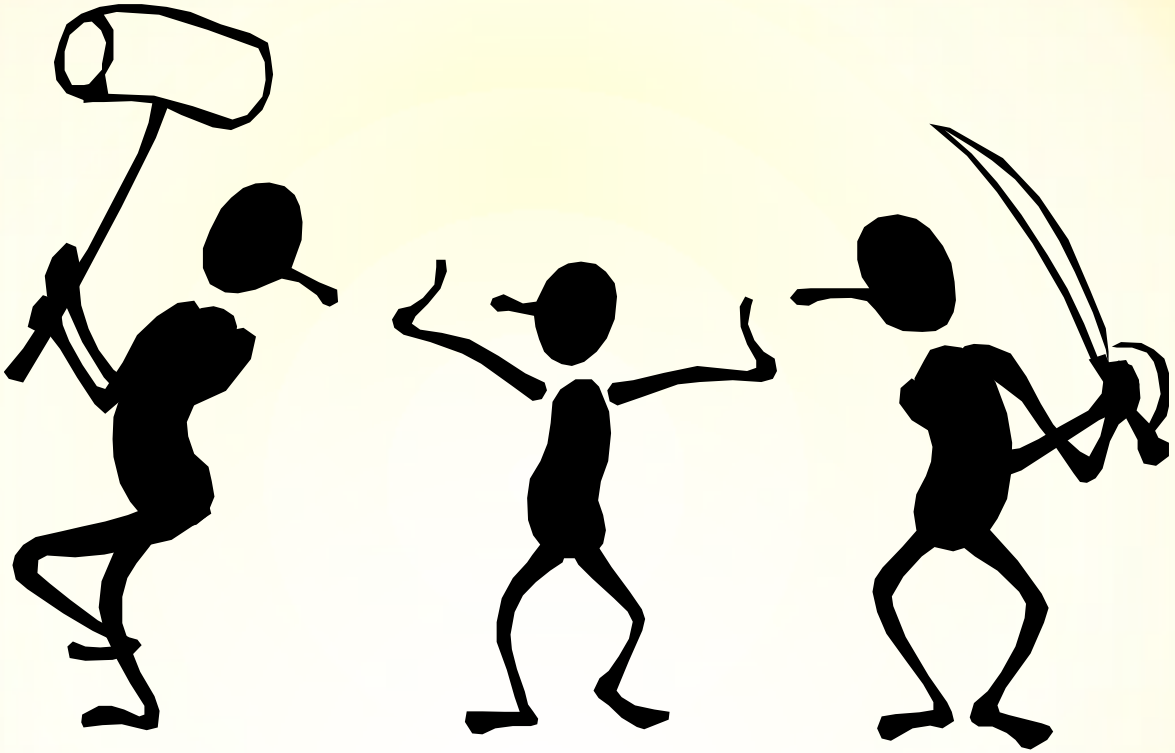
* Bauer J. i wsp., (2007): Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers. Int Arch Occup Environ Health. 80:442–449

** Reece-Peters C., (2013): Teachers' issues: A case for mental health. Paper presented at the Biennial Conference of The University of the West Indies Schools of Education, 23-25 April, 2013, St. Augustine, Trinidad and Tobago

* Zdrowie psychiczne nauczycieli w porównaniu z innymi dorosłymi

* Poziom stresu jest wyższy wśród nauczycieli (17%) niż innych (9%)*
* Rozpowszechnienie depresji jest takie samo wśród nauczycieli i w innych grupach zawodowych – 3%-5% (USA)**
* Większość wskaźników zaburzeń zdrowia psychicznego jest taka sama wśród nauczycieli i innych dorosłych***
* Jedyne wyjątki to:
  * Zaburzenia występujące pod maską somatyczną wśród mężczyzn (3,1% nauczycieli – 1,7% inni)
  * Anoreksja wśród kobiet (0,2% nauczycielki – 0,6% inne)
  * Wraz z wiekiem nasilenie stresu psychologicznego wzrasta bardziej wśród nauczycieli niż innych***

*Finlay-Jones R: **Factors in the teaching environment associated with severe psychological distress among school teachers.** *Aust N Z J Psychiatry* 1986, **20:**304-13.
Eaton WW, Anthony JC, Mandel W, Garrison R: **Occupations and the prevalence of major depressive disorder. *J Occup Med.* 1990, **32:**1079-87.
*** Kovess-Masféty V., Sevilla-Dedieu C., Rios-Seidel C., Nerrière E., Chan Chee C. (2006): **Do teachers have more health problems? Results from a French cross-sectional survey** *BMC Public Health*, **6**:101



*Czynniki ryzyka zaburzeń zdrowia psychicznego wśród nauczycieli

* Nauczyciele „z powołania” są bardziej narażeni na stres zawodowy – ich samoocena w dużej mierze zależy od osiągnięć zawodowych*
* Wypaleni są częściej starsi nauczyciele i mężczyźni*
* Nauczyciele - mężczyźni w porównaniu z nauczycielkami – kobietami**:
  * Czują się mniej obciążeni zawodowo,
  * Mają większe poczucie sensu własnej pracy,
  * Mają mniejsze poczucie przeciążenia pracą szkolną i stresem,
  * Mają większe poczucie satysfakcji z pracy w szkole,
  * Wyżej oceniają jakość relacji między nauczycielami w swojej szkole.

* Lens S. & Jesus de S.N. (1999) A psychosocial interpretation of teachers stress and burnout [w:] Vanderberghe R. & Huberman A.M. Understanding and preventing teachers burnout. Cambridge University Press, 192-201.

** Bobrowski K., Pisarska A., Ostaszewski K., Okulicz-Kozaryn K. (2012): Znaczenie kultury i klimatu szkoły dla wyników nauczania oraz spostrzeganego przez nauczycieli nasilenia zachowań problemowych wśród uczniów. Edukacja, 4(120), 39-51

*Czynniki związane ze szkołą

- *34% nauczycieli czuje się zmęczona psychicznie po spotkaniach z rodzicami*
- *Negatywne doświadczenia związane z rodzicami uczniów: skargi – 43%, oskarżenia – 21%, agresja werbalna 5%**
- *Negatywne doświadczenia związane z uczniami: agresja werbalna – 43%, zastraszanie – 4%, niszczenie mienia – 7%**
- *Najczęstsze przyczyny stresu zawodowego to:
  - *Czynniki organizacyjne, m.in. niskie zarobki, przeładowane programy, mały wpływ na to, co się robi, zajmowanie się zbyt dużą liczbą uczniów, brak wsparcia od przełożonych, rywalizacja i brak pomocy ze strony współpracowników *
  - *Zachowania uczniów, m.in. : przeszkadzanie na lekcjach, wagary, spóźnienia ***

* Pyżalski J., Plichta P. (2007): Kwestionariusz Obciążeń Zawodowych Pedagoga (KOZP). Podręcznik. Łódź, Wyd. UŁ.

** Bauer J. i wsp., (2007): Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers. Int Arch Occup Environ Health. 80:442–449

*** Piwowarski R., Krawczyk M. (2009): TALIS. Nauczanie – wyniki badań 2008. Polska na tle międzynarodowym. Warszawa, MEN – IBE.

Czynniki ryzyka

* **rutyna**
  * *szkolna rutyna jest przytłaczająca i czasami taka odbierająca zapał i chęci do pracy*
  * *bo ciągle jest to samo, te same problemy, wciąż są wałkowane*
* **odgórne podejmowanie decyzji przez dyrektora**
  * *Jest akcja, musimy zrobić. Klasa jest zobowiązana i koniec. Dyrekcja wrzuca jakiś temat i koniec - to musi być zrobione. To nie jest fajne. Mam poczucie, że jak kończę jedną akcję, to mam następną*

Czynniki chroniące

* **otwartość szkoły na nowe, propozycje**
  * *żebyśmy odchodzili od takich reguł, zasad, że tylko i wyłącznie tak, tylko i wyłącznie w ławkach, tylko i wyłącznie wycieczka, bo ciągle tych pomysłów może być więcej, tylko kwestia tego, czy chcemy się do tego przyłożyć i coś zrobić, żeby zaciekawić. I trochę zaryzykować*
* **współdecydowanie o tym, co dzieje się w szkole**

Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Borucka A., Ostaszewski K., Pisarska A., Raduj J. (2012): Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów. Projekt statutowy IPiN

Czynniki ryzyka

* **poczucie braku sukcesów**
* **poczucie bycia niedocenianym**
* **konflikty w gronie nauczycielskim**
  * *zawód nauczyciela wypacza charaktery, czyni je apodyktycznymi, nie podatnymi na krytykę, a równocześnie jesteśmy ludźmi bardzo wrażliwymi i bardzo czułymi na swoim punkcie.*
  * *wymigiwanie się od wszelkich zadań dodatkowych, przerzucanie ciężaru na cudze barki*

Czynniki chroniące

* **poczucie sukcesu**
  * *jeżeli coś wychodzi, jeżeli coś wybiega poza ramy, no to jest to, co uskrzydla*
  * *od czasu do czasu udaje mi się nawiązać taki kontakt z uczniem, relacja nauczyciel-mistrz- uczeń. I mam takie pojedyncze osoby, co do których mogę powiedzieć, że rzeczywiście wiem, że one rozwinęły się dzięki mnie. I to chyba najważniejsze*
* ***pochwała, docenienie od dyrekcji i nauczycieli***
* **poczucie więzi oraz dobrej współpracy między pracownikami**

Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Borucka A., Ostaszewski K., Pisarska A., Raduj J. (2012): Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów. Projekt statutowy IPiN

Czynniki ryzyka

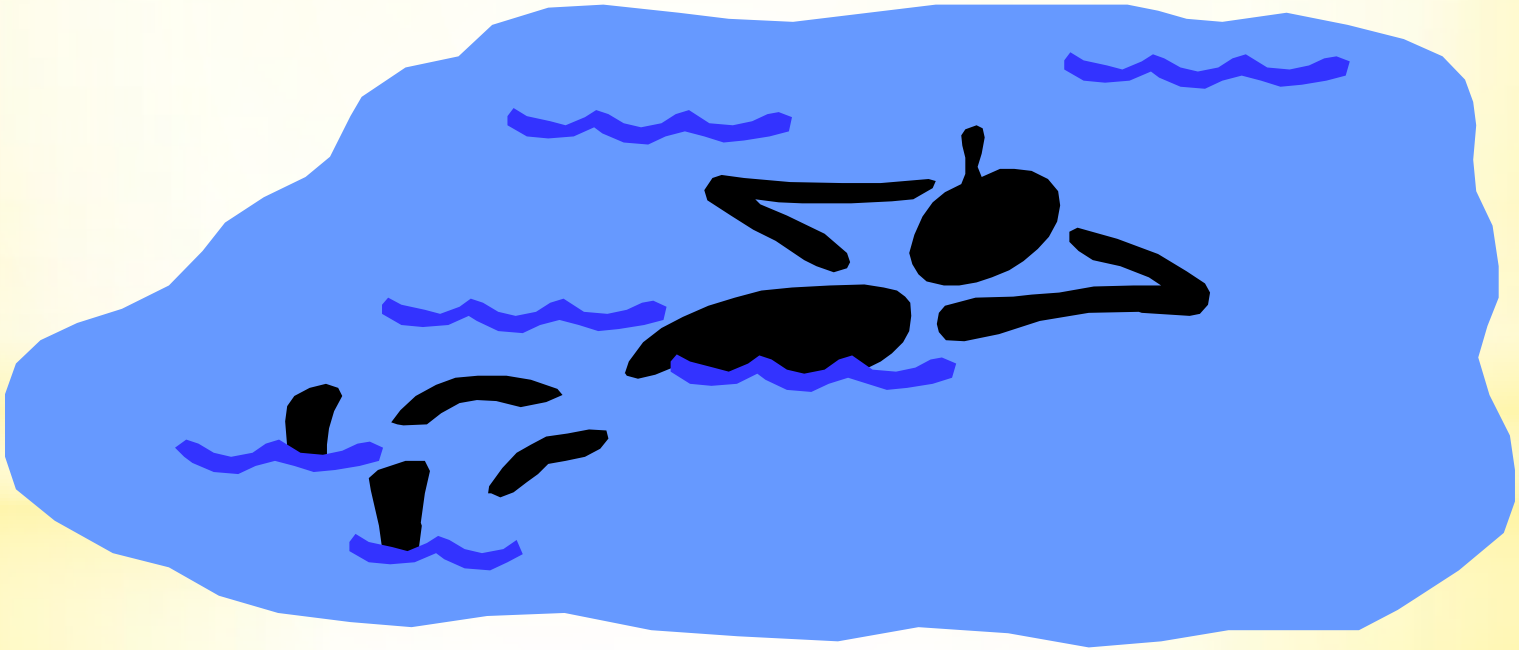
* **kontakt z rodzicami**
  * *postawa rodziców taka, że żądają, chcą*
  * *Rodzice tak nas traktują - To pani ma rozwiązać. Wy musicie coś zrobić*
* **brak dystansu do spraw zawodowych**
* **brak wsparcia psychologicznego**

Czynniki chroniące

* **aktywny i otwarty sposób porozumiewania się z rodzicami**
  * *… mamy dla nich czas tak na co dzień. Jeżeli jest problem i rodzić przychodzi i mówi, że nie radzi sobie z czymś to, jeżeli tylko czas pozwala, jesteśmy dla nich. Umawiamy się z rodzicami w dogodnych dla nich sytuacjach*
* **umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych**
* **dobre relacje między psychologiem/pedagogiem a nauczycielami**
  * Oparte na zaufaniu
  * Wzajemnym szacunku

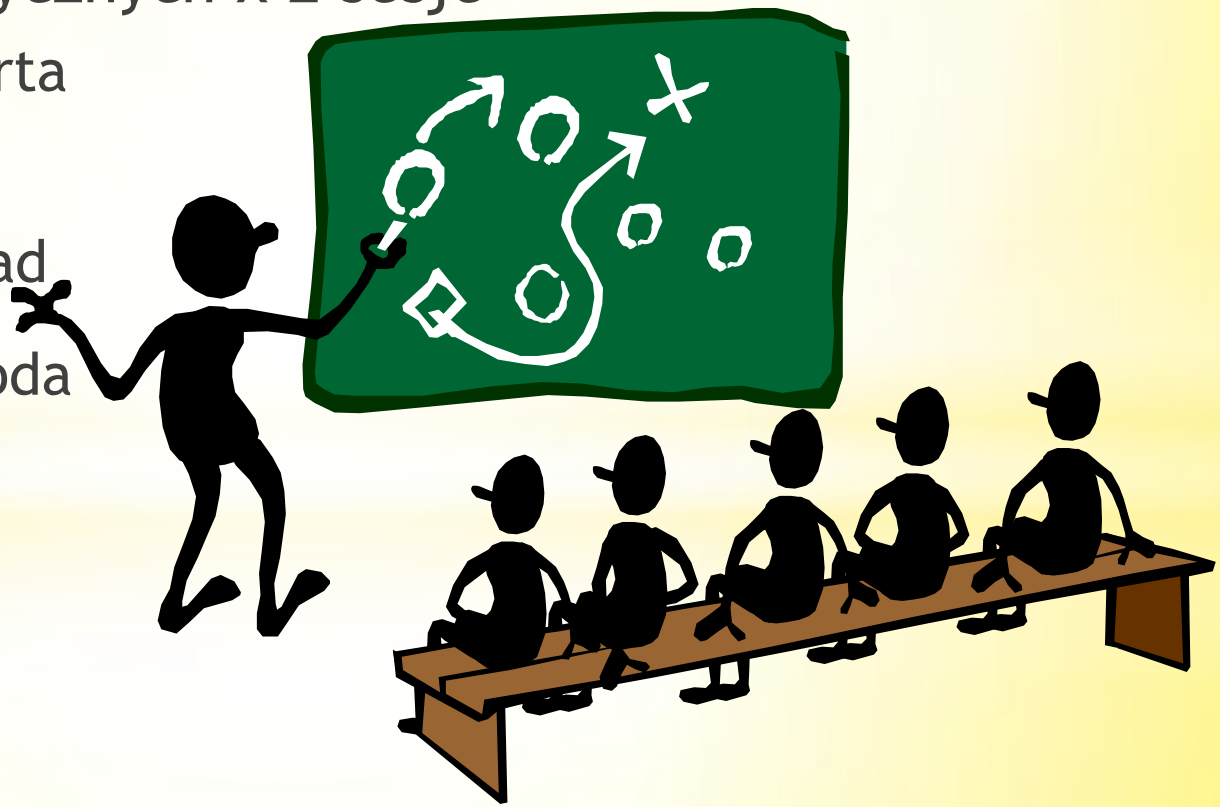
Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Borucka A., Ostaszewski K., Pisarska A., Raduj J. (2012): Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów. Projekt statutowy IPiN

*Propozycje działań poprawiających kondycję psychiczną nauczycieli



* Program edukacyjny dla nauczycieli

* Autorzy: Bauer J. i wsp. (2007) Freiburg University Medical School
* Uczestnicy – grupy nauczycieli, 12-15 osób
* 10 sesji x 90 min.
* 5 modułów tematycznych x 2 sesje –
  * pierwsza sesja oparta na własnych doświadczeniach,
  * druga – refleksja nad sytuacjami zawodowymi (metoda „Balinta”)



Program edukacyjny dla nauczycieli

- Tematy (każdy na 2 sesje):
  1. Wiedza z zakresu psychologii stresu, wpływ relacji interpersonalnych na zdrowie; trening relaksacyjny
  2. Bycie w zgodzie z samym sobą, identyfikacja z rola zawodową
  3. Kompetencje w relacjach z uczniami
  4. Kompetencje w relacjach z rodzicami
  5. Praca w zespole i wzajemne wspieranie się
- Wyniki:
  - Pozytywne efekty tylko u osób uczestniczących przynajmniej w 5 sesjach
  - poprawa w zakresie „wyczerpania emocjonalnego" i „utraty poczucia osiągnięć osobistych" (BMI - Maslach Burnout Inventory)*
  - oraz ogólnie – zdrowia psychicznego (GHQ)**

* Unterbrink T. i wsp. (2011). Burnout and effort-reward imbalance improvement for teachers by a manual-based group program. *IntArchOccupEnvironHealth, 85, 667-674*

** Unterbrink T. i wsp. (2010). Improvement in school teachers' mental health by a manual-based psychological program. *PsychoterPsychosom, 79, 262-264*

Rozwój samoświadomości jako umiejętność kluczowa

- Samoświadomość = proces uświadamiania sobie własnych uczuć i rozumienia swojego zachowania

- Rozwój nauczyciela = gotowość podejmowania ryzyka i regularnego sprawdzania, które zachowania są pomocne, a które utrudniają dobre funkcjonowanie w roli zawodowej

Richardson B.G. & Shupe M.J. (2003). The importance of teachers self-awareness in working with students with emotional and behavioral disorders. *Teaching Exceptional Children, 36(2), 8-13*

* 5 pytań kluczowych rozwijających samoświadomość

1. Czy staram się aktywnie rozpoznawać swoje stany emocjonalne i radzić sobie z nimi?
   * Nauczyciele uczą się rozpoznawania napięcia u uczniów, ale zapominają, że oni pracują „całym sobą”
   * Świadomość własnych emocji ułatwia podejmowanie racjonalnych decyzji
2. Czy zwracam uwagę na to, na co należy, czyli na pozytywy?
3. Czy staram się aktywnie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i dbam o swoje zdrowie psychiczne?
4. Czy korzystam z humoru i dowcipu tak, aby budować dobre relacje z innymi, rozładowywać konflikty i radzić sobie z własnym stresem?
5. Czy regularnie doceniam osiągnięcia* własne (i innych)?

* Osiągnięcie = doprowadzenie do jakiejkolwiek pozytywnej zmiany u ucznia

1. Strategia rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi

Daj sobie czas i pomyśl o ostatniej „pozytywnej” i „negatywnej” interakcji z uczniem. Odpowiedz sam sobie:

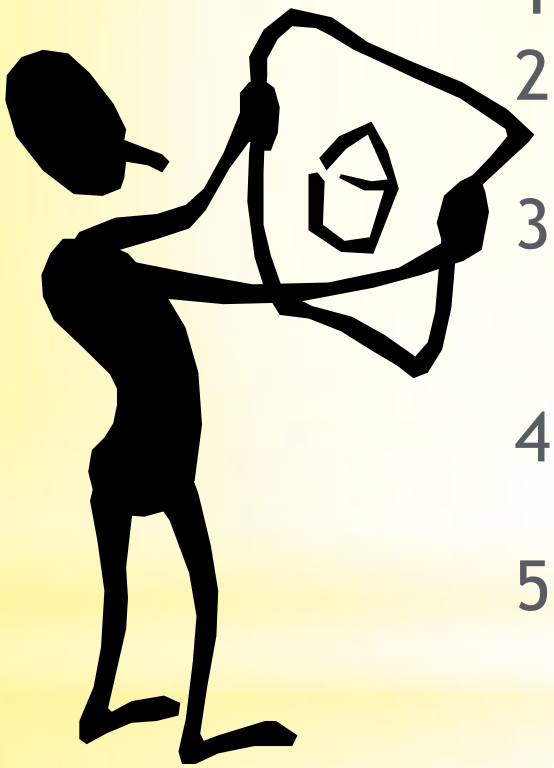
- Co sprawiło, że tak się zachowałem?
- Czy takie zachowanie poprawia czy pogarsza nasze relacje?
- Czy dzięki takiemu zachowaniu jestem lepszym nauczycielem?
- Czy dzięki mojej reakcji uczeń będzie w przyszłości postępował lepiej?

Rób takie „stop-klatki” jak najczęściej.

Zapytaj kolegę lub koleżankę:

- Co, twoim zdaniem jest moją najmocniejszą stroną w pracy z uczniami?
- Z jakimi zachowaniami uczniów jest mi najtrudniej sobie poradzić?

2. Strategia zmiany perspektywy (metoda ołówkowa)



1. Włóż 5 ołówków do lewej kieszeni.
2. Wybierz ucznia w klasie, którego najczęściej musisz upominać/karcić.
3. Za każdym razem, gdy uda ci się znaleźć powód by tego ucznia pochwalić, przełóż jeden ołówek do prawej kieszeni.
4. Twoim celem jest przełożenie wszystkich ołówków do prawej kieszeni.
5. Powtarzaj to ćwiczenie codziennie przez 2 tygodnie.

Uwaga! Możesz używać mniejszej lub większej liczby ołówków

3. Strategia przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu

Zastanów się nad różnicą między:

- Produktywnym „odwentylowaniem” emocji
- Destrukcyjnym narzekaniem

Zastanów się nad swoimi rozmowami z kolegami/koleżankami o pracy w szkole i o uczniach – **Czy pozwalają ci one zmniejszyć poziom stresu związanego z pracą?**

Od czasu do czasu, powtarzaj sobie to pytanie i jeśli odpowiedź będzie negatywna poszukaj lepszego sposobu na stres: np. poćwicz, poszukaj pomocy, pośmiej się z jakiejś śmiesznej sytuacji, …

Odpowiedz sobie na pytanie:

- Co myślisz o swoich uczniach? Jaką masz wizję swojej pracy?

4. Strategia oceny własnych umiejętności konstruktywnego korzystania z humoru

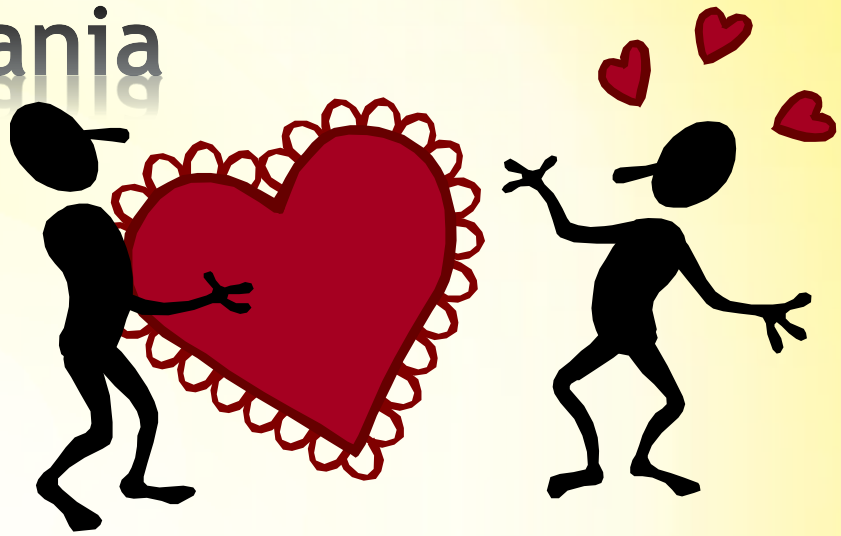
Odpowiedz sobie na pytania:

* Jak często śmieję się w szkole/ w klasie?
* Czy uczniowie lubią moje lekcje?
* Czy „rozbrajam” trudne sytuacje dowcipem?
* Czy moja praca częściej sprawia mi przyjemność, czy nie?
* Czy humor (żarty) w mojej klasie sprzyjają jednoczeniu uczniów (i mnie z nimi), czy nas od siebie oddalają?

Uwaga! Pamiętaj, że żarty i śmiech nie są niezbędne na każdej lekcji. Ale czasami mogą pomóc.

Jeśli nie jesteś usatysfakcjonowany swoimi odpowiedziami – poszukaj wsparcia.

5. Strategia dostrzegania osiągnięć własnych i innych osób



Doceniaj pozytywne zachowania nauczycieli.

1. W widocznym miejscu wywieś kalendarz.
2. Wytnij żółte i pomarańczowe gwiazdy/serduszka
3. Gdy tylko zauważysz, że któryś nauczyciel robi coś dobrze (zostaje po lekcjach by porozmawiać z uczniem, sympatycznie zachęca ucznia do skorzystania z pomocy, itp.) - przyczep na kalendarzu żółtą gwiazdę/serduszko z krótkim opisem zachowania nauczyciela.
4. Pod koniec dnia zapisz na pomarańczowej gwieździe/serduszku co sam zrobiłeś tego dnia dobrze i przyczep ją w kalendarzu

*Podsumowanie

* Nie wiadomo czy kondycja psychiczna nauczycieli jest gorsza (lub lepsza) niż reszty społeczeństwa – potrzeba badań porównawczych
* Zaburzenia zdrowia psychicznego nauczycieli odbijają się na ich pracy, relacjach z uczniami i zdrowiu psychicznym uczniów – nie można zadbać o zdrowie psychiczne uczniów nie troszcząc się o nauczycieli
* Zdrowie psychiczne nauczycieli można wzmacniać poprzez:
  * Zmiany organizacyjne w systemie oświaty i w szkole
  * Partnerskie traktowanie nauczycieli przez dyrekcję szkoły
  * Poprawę relacji w gronie pedagogicznym szkoły
  * Pozytywne nastawienie do współpracy z rodzicami
  * Wsparcie psychologiczne/pedagogiczne oparte na wzajemnym szacunku
  * Rozwój samoświadomości nauczycieli

*Dziękuję za uwagę!