



Kararzyna Okulicz-Kozaryn

Klimat i kultura szkoły
a zdrowie psychiczne
uczniów i nauczycieli

Katarzyna Okulicz-Kozaryn

Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli

Wprowadzenie

Klimat i kultura szkoły są ostatnio popularnymi tematami zarówno rozważań naukowych jak i dyskusji specjalistów oraz opracowań. Szczegółowo analizowane są kwestie definicji tych popularnych, acz niejasnych i wieloznacznych pojęć oraz związku z zachowaniami problemowymi i wynikami w nauce uczniów¹. Wyniki badań wskazują również, że pewne cechy kultury/klimatu szkoły, takie jak: liczebność klas, poziom wykształcenia nauczycieli i to, jak długo uczą danego przedmiotu, relacje uczniów z nauczycielami oraz poczucie więzi między nimi, mogą mieć znaczenie dla zdrowia psychicznego uczniów.^{2 3 4}. Jak do tej pory znacznie mniej uwagi badacze i praktycy poświęcali kwestii zależności między kulturą i klimatem szkoły a zdrowiem psychicznym nauczycieli⁵, chociaż wydaje się, że to ostatnie ma kluczowe znaczenie dla dobrostanu psychicznego uczniów.

W związku z powyższym pojawia się pytanie natury praktycznej: Czy kulturę/klimat szkoły można modyfikować tak, aby chronić zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli? I czy można to robić stosując jakieś standardowe procedury, które można opracować w formie konkretnych wskazówek odpowiednich do każdej szkoły?

Zapewne tak, ale nie jest to łatwy i krótki proces przynajmniej z kilku powodów. Jednak zanim przystąpię do ich omówienia, niezbędne jest pewne doprecyzowanie pojęć kluczowych, czyli kultury i klimatu szkoły.

¹ Ostaszewski K. (2012). *Pojęcie klimatu szkoły w badaniach zachowań ryzykownych młodzieży*. Edukacja 4 (120), 22-38.

² DeWit, D.J., Karioja, K. i in. (2002). *Sense of school membership: A mediating mechanism linking student perception of school culture with academic and behavioral functioning* (Baseline data report of the school culture project), Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

³ Eitle, D.J., McNulty Eitle, T. (2004). *School and County Characteristics as Predictors of School Rates of Drug, Alcohol, and Tobacco Offences*. Journal of Health and Social Behavior, 45, 4; 408-421.

⁴ Voisin, D.R., Salazar, L.F., Crosby, R., Diclemente, R.J., Yarber, W.L., Staples-Horne, M. (2005), *Teacher connectedness and health-related outcomes among detained adolescents*. Journal of Adolescents Health, 37, 337.e17-337.e23.

⁵ Pyżalski J., Merecz D. (red.) (2010), *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, Kraków: Impuls, , 53-74.

Kultura i klimat szkoły – definicje przyjęte w badaniach Instytutu Psychiatrii i Neurologii⁶

- **Kultura szkoły to wspólne przekonania i wartości, które są „spoiwem” tworzącym ze szkoły jeden organizm.** Wynikają one z określonego systemu społecznego i prawnego, wewnętrznej struktury szkoły, działań dyrektora i nauczycieli. Na **kulturę szkoły** składają się:
 - Struktura szkoły, cechy socjo-demograficzne uczniów i nauczycieli
 - Architektura/ wyposażenie /oferta pozalekcyjna
 - Przekonania, wartości
 - Wzory zachowań
 - Sposoby rozwiązywania problemów podzielane przez członków społeczności szkolnej

Przy czym, w jednej szkole mogą funkcjonować odrębne kultury, np. nauczycieli i uczniów.

- **Klimat szkoły odnosi się do tego, jak nauczyciele i uczniowie postrzegają środowisko swojej działalności (pracy lub kształcenia się) i jak ta percepcja wpływa na ich zachowania (pracę lub kształcenie się).** Klimat szkoły jest więc rzeczywistością psychologiczną - zależy od percepcji zjawisk. Na klimat szkoły najczęściej składa się percepcja relacji międzyludzkich:
 - nauczyciel – uczeń
 - nauczyciel – nauczyciel
 - nauczyciel – rodzice
 - zaangażowanie nauczycieli, uczniów i rodziców w życie szkoły
 - poczucie więzi ze szkołą
 - obciążenia, stres w szkole

Tak więc kultura i klimat szkoły są ze sobą ściśle powiązane i, w moim przekonaniu, rozróżnienie między nimi ma często charakter czysto akademicki: pojęcie „kultura” odnosi się w większym stopniu do cech obiektywnych, a pojęcie „klimat” – do postrzegania tych cech przez poszczególne osoby. Ale w praktyce, trudno jest oddzielić jedno od drugiego dlatego też w niniejszym tekście często pojawia się połączenie „kultura/klimat”.

⁶ „Kultura szkoły a zachowania ryzykowne i samopoczucie uczniów”, praca finansowana ze środków statutowych Instytutu Psychiatrii i Neurologii przeznaczonych na działalność naukową w latach 2010 i 2011.

Warto też pamiętać, że podobnie jak w jednej szkole może funkcjonować kilka „kultur”, tak samo klimat może być różnie spostrzegany przez różne osoby, np. dziewczęta zwykle lepiej oceniają klimat swojej szkoły niż chłopcy⁷.

Jakie elementy kultury i klimatu szkoły mogą zaburzać zdrowie psychiczne uczniów?

Oczywiście, tak jak pisze Joanna Szymańska⁸ jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla zdrowia psychicznego młodzieży są **wszelkie formy przemocy rówieśniczej**. W trakcie badań prowadzonych w Instytucie Psychiatrii i Neurologii⁹ uczniowie opisywali dość drastyczne formy przemocy w szkole: *„Odkąd jestem w tej szkole zawsze czułem niepokój, gdyż większość uczniów mi dokuczało, wyzwało, wyśmiewało a nawet biło. Czułem się bezpieczny, tylko wtedy kiedy byłem blisko wychowawcy. Nie ma dnia i godziny by jakiś uczeń na lekcji mnie[nie] wyzwał, upokorzył lub czymś rzucił”*. To, czego w ekstremalny sposób doświadczają pojedynczy uczniowie, znajduje też odzwierciedlenia w bardziej powszechnych zachowaniach dotyczących całej społeczności szkolnej, jak np. *„pożyczanie pieniędzy bez oddawania”*; lub to, że uczniowie *„są wredni i chamscy, nie szanują czyjegoś stylu i światopoglądu”, „wzywają i obrażają się nawzajem”*.

Co ważne **problem przemocy i agresji występuje nie tylko w „złych” szkołach**. W jednej z badanych cieszących się ogólnie bardzo dobrą opinią szkół, której uczniowie osiągnęli wysokie wyniki w egzaminach ogólnopolskich, niektórzy uczniowie mieli poczucie, że jest na nich systematycznie wywierana bardzo silna presja rówieśnicza. *„Moja klasa jest złośliwa i niesprawiedliwa. Jeśli ktoś nie ubiera się tak, jak większość, tzn. według nowej mody lub nie pokazuje reszcie jakim to on jest super kozaczkiem, jest regularnie gnojony ... nikt mnie nie lubi”*. Przykre naciski nie pochodziły tylko od rówieśników, ale także ze strony dorosłych: *„Musisz być ciągle przygotowany, wszyscy oczekują od ciebie coraz więcej. Tego nie da się wytrzymać”*. *„Wymagają od nas rodzice, wymagają od nas złe wychowawczynie czy nauczyciele, wymagają znajomi ... Żeby przetrwać w takim miejscu, trzeba mieć osobowość. Trzeba lubić siebie i trochę się wyróżniać, bo możesz zginąć niezauważony”*.

⁷ Kulesza M. (2007). *Agresja i przemoc uczniowska a klimat szkoły. Analiza porównawcza 2003-2007* http://www.ore.edu.pl/strona-ore/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=56:badania-nad-agresji-i-przemoc-w-szkole&Itemid=1148

⁸ Szymańska J. (2012), *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole* http://www.ore.edu.pl/strona-ore/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=57:zdrowie-psychiczne-dzieci-i-modziezy&Itemid=1148

⁹ Wszystkie przypisy zamieszczone w tekście pochodzą z wypowiedzi uczniów i nauczycieli zebranych w toku badań.

Powyższa wypowiedź ucznia gimnazjum wskazuje na duże znaczenie zachowań nauczycieli dla zdrowia psychicznego uczniów. **Czynnikami ryzyka są nie tylko (zbyt) wysokie wymagania nauczycieli, ale również ich sposób odnoszenia się do uczniów** np. to, że „za dużo krzyczą, że aż strach o coś spytać”, poniżają („ciągle się ze mnie nabija i nazywa mnie sierotą”), lub „nierówno traktują uczniów - tych, którzy się lepiej uczą kształcą, a tych gorszych, zostawiają bez pomocy”.

Oprócz relacji interpersonalnych, czyli najważniejszego elementu klimatu szkoły, dla zdrowia psychicznego uczniów ważne są też takie elementy kultury szkoły, które dotyczą przekonań i systemu wartości nauczycieli. **Przekazywane uczniom negatywne podejścia do życia** („Uczą nas wielu rzeczy: przegrywania, tracenia nadziei, smutku, żałości i dekadentckiej refleksji na temat życia”) podobnie jak **nastawienie na ocenianie przede wszystkim wyników, a nie postępów w nauce** (jak to określił jeden z uczniów, dla nauczycieli „nie liczą się chęci, ale zdolności”).

Ponadto, **brak lub niewystarczająca reakcja nauczycieli w zetknięciu z przemocą rówieśniczą lub łamaniem zasad zachowania, wpływa na obniżenie poczucia bezpieczeństwa uczniów** w szkole. „Wyzywanie, plucie, robienie „kebabów” zmuszanie jednego ucznia do położenia się na podłodze i przygniatanie go przez innych, kładących się na nim, przeklinanie - to norma w tej szkole. Nauczyciele rzadko reagują”; „Ostatnio widziałam, jak gimnazjaliści bili małego chłopca, a nauczyciele, widząc to, nie zareagowali. Na szczęście moi koledzy stanęli w obronie młodszego”.

Jakie elementy kultury i klimatu szkoły mogą wzmacniać zdrowie psychiczne uczniów?

W literaturze przedmiotu, można znaleźć wiele informacji na temat czynników chroniących zdrowie psychiczne uczniów. Np. Szymańska¹⁰ na podstawie przeglądu opracowań międzynarodowych podkreśla znaczenie poczucia przynależności, przeżywania sukcesów, poczucia użyteczności, motywacji do nauki, poczucia bezpieczeństwa oraz dostępności pomocy psychologiczno-pedagogicznej i kompetencji nauczycieli.

Warszawscy gimnazjaliści (uczestniczący w badaniach IPIŃ) również zwracali uwagę na takie czynniki. O ich poczuciu przynależności świadczyły takie wypowiedzi o szkole jak np. „to **miejsce emanuje taką radością, optymizmem**”; „drugi dom dla mnie” i opinie o relacjach

¹⁰ Szymańska J. (2012), *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole* http://www.ore.edu.pl/strona-ore/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=57:zdrowie-psychiczne-dzieci-i-modziezy&Itemid=1148

z innymi uczniami: „*jest fajna atmosfera, nie ma podziału (...) i wszyscy ze sobą rozmawiają*”; „*można liczyć na pomoc innych*”. Dobremu samopoczuciu uczniów w szkole sprzyja również to, że „*większość nauczycieli utrzymuje z uczniami przyjazne kontakty raczej sprzyjające nauce*”; „*nauczyciele są mili, wyrozumiali*”.

Warto podkreślić, że w tych samych szkołach, w których uczniowie tak pozytywnie jak w powyższych cytatach, oceniali swoich nauczycieli, byli również uczniowie którzy wypowiadali się o nich zdecydowanie negatywnie. Jednak nawet wtedy, gdy ogół nauczycieli jest odbierany jako mało życzliwy, czy wspierający, **znaczącą pomocą dla ucznia może być nawet jedna przyjazna osoba dorosła**. Tak jak mówił jeden z uczniów: „*Miałem sprawę w sądzie o pobicie i żałuję tego, co zrobiłem, ale mam nauczyciela, z którym mogę normalnie pogadać i wiem, że mi pomoże*”. Przy czym taką osobą wspierającą może być nie tylko nauczyciel ale np. „*bardzo dobrzy są w szkole pedagog i pani pielęgniarka, można z nimi o wszystkim porozmawiać*”.

Dla uczniów ważne jest nie tylko wsparcie psychiczne ale również **gotowość ze strony nauczycieli do pomocy w nauce** to, „*że czasem pozwalają poprawić sprawdziany nie w terminie*”; „*że niektórzy nauczyciele zostają dodatkowo po godzinach, by uczniowie, którzy mają codziennie 8 godzin lekcji mogli poprawić oceny*”, że „*często dają szansę tym, którzy uczą się gorzej*”; „*wysłuchują, pomagą, wytłumaczą, pozwolą się poprawić*”.

Zachowania nauczycieli mogą też znacząco wzmacniać poczucie bezpieczeństwa w szkole jeżeli „*nauczyciele gdy widzą konflikt, od razu interweniują*”; albo gdy „*jest niebezpiecznie [na przerwach] zapobiegają temu dyżury nauczycieli*”.

Dlaczego trudno jest zmienić kulturę/klimat szkoły tak, aby sprzyjały zdrowiu psychicznemu uczniów?

Wiedza na temat czynników związanych z pozytywną lub negatywną kulturą i klimatem szkoły nie daje jeszcze odpowiedzi na pytanie o to, w jaki sposób można je modyfikować. A nie jest to łatwe zadanie.

Po pierwsze, **nie ma dwóch szkół o takiej samej kulturze/klimacie**. Każda szkoła, podobnie jak człowiek, jest niepowtarzalną jednostką (organizacją) ze swoimi specyficznymi indywidualnymi cechami. Na kulturę/klimat każdej ze szkół składa się unikalny układ jej mocnych i słabych stron.

Oczywiście między poszczególnymi szkołami (tak, jak między ludźmi) może występować mniej lub więcej podobieństw. Można też rozpoznać pewne uniwersalne wzorce działania, co pozwala formułować ogólne wnioski i zalecenia. Jednak trzeba pamiętać, że ich wprowadzanie w życie zawsze odbywa się w określonym kontekście, specyficznym dla danej placówki.

Po drugie, uczniowie (albo ich rodzice/opiekunowie) wybierają daną szkołę właśnie ze względu na jej specyficzną kulturę i klimat. Szkoły, których uczniowie systematycznie osiągają dobre wyniki w egzaminach końcowych (np. gimnazjalnych) przyciągają tych, którym zależy na wysokim poziomie edukacji. Są też placówki, do których ze względu na lokalizację trafiają często uczniowie ze szczególnymi problemami, np. z ośrodków wychowawczych lub domów dziecka, albo też przedstawiciele innych kultur lub narodowości. Są też szkoły prowadzące klasy integracyjne dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej umysłowo lub fizycznie. Takie informacje o szkole są powszechnie znane rodzicom, potencjalnym uczniom oraz władzom oświatowym i przekładają się na ogólną opinię o danej szkole. A to z kolei determinuje często decyzję o pójściu dziecka do tej, lub innej szkoły. **A to, jacy uczniowie przychodzą do danej szkoły – jakie mają doświadczenia z poprzedniej szkoły/szkół, jaki jest ich potencjał intelektualny, jakie wzorce zachowań wynieśli z domu lub z podwórka - ma ogromny wpływ na to, jak będą się zachowywali w nowej szkole i jakie będą mieli osiągnięcia.**

Po trzecie, **kultura/klimat szkoły to coś, co powstaje latami i przez lata jest podtrzymywane.** Dominującą tendencją w każdej stabilnej instytucji jest utrzymanie obecnego stanu rzeczy. Zmiany rzadko są pożądane, a ci którzy próbują je wprowadzać nie cieszą się wsparciem ogółu. Ludzie pracujący w jednej placówce wyrabiają sobie określone wzory postępowania, z którymi jest im w miarę wygodnie. Ewentualne próby zmiany tych wzorów spostrzegają często jako zagrożenie. Osobom nowym w danym środowisku zwykle łatwiej jest dostosować się do obowiązujących w nim norm postępowania niż forsować własne propozycje.

Po czwarte, **dla klimatu i kultury szkoły kluczowe znaczenie ma to, jak się w niej czuje i zachowuje personel.** Tymczasem, jak pokazują wyniki badań, zdrowie psychiczne polskich nauczycieli jest poważnie zagrożone. Zdecydowana większość nauczycieli (86%) ma poczucie,

że ich obciążenia zawodowe są wyższe niż w innych profesjach¹¹, a u ponad 20% występują pełne objawy zespołu wypalenia zawodowego¹². Czynniki organizacyjnymi najbardziej dokuczającymi nauczycielom w pracy są niskie zarobki, przeładowane programy i plany nauczania, mały wpływ na to, co się robi, niezadowalające pomieszczenia socjalne, zajmowanie się zbyt dużą liczbą uczniów, brak wsparcia od przełożonych, rywalizacja i brak pomocy ze strony współpracowników¹³. Ponadto, bardzo obciążające są dla nauczycieli takie zachowania uczniów jak przeszkadzanie na lekcjach, wagary oraz spóźnienia¹⁴. Badania ogólnopolskiej próby nauczycieli¹⁵ pokazały, że często czują się oni bezradni wobec niewłaściwych zachowań uczniów - 86% uważa, że nauczyciel powinien mieć więcej środków do dyscyplinowania uczniów, a 70% jest przekonanych, że problemy wychowawcze wynikają z tego, iż uczniowie mają więcej praw niż oni sami. Co gorsza, nauczyciele mają poczucie osamotnienia w pracy wychowawczej – 30% stwierdza, że rodzice uczniów nie wspierają ich działań dydaktycznych i wychowawczych, a spotkania z rodzicami są dla nich źródłem dodatkowego stresu (34% czuje się po nich zmęczona psychicznie).

Pojawia się więc pytanie, czy zestresowani i wypaleni zawodowo nauczyciele są w stanie wspierać zdrowie psychiczne swoich uczniów. Czy też, aby zadbać o dobrostan dzieci i młodzieży, najpierw trzeba zatroszczyć się o ich wychowawców?

Kultura i klimat szkoły dobre dla zdrowia psychicznego nauczycieli

Tak jak w każdej pracy, niezwykle ważne dla zdrowia psychicznego nauczycieli jest poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji i przekonanie, że praca jest godziwie wynagradzana. Spełnienie tych warunków zwykle wykracza poza możliwości samych pracowników danej szkoły (podobnie jak nie mają oni wpływu na ogólnie określone programy nauczania). Jednak w ramach działań jednostki jaką jest szkoła możliwe jest modyfikowanie innych elementów klimatu i kultury wpływających na samopoczucie nauczycieli. Poniżej są

¹¹ Pyżalski J. (2010) *Stresory w środowisku pracy nauczyciela* [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.) „Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem”, Kraków: Impuls, , 53-74.

¹² Tucholska S. (2003): *Wypalenie zawodowe nauczycieli*. Lublin, KUL.

¹³ Pyżalski J., Plichta P. (2007): *Kwestionariusz Obciążeń Zawodowych Pedagoga (KOZP)*. Podręcznik. Łódź, Wyd. UŁ.

¹⁴ Piwowarski R., Krawczyk M. (2009): *TALIS. Nauczanie – wyniki badań 2008. Polska na tle międzynarodowym*. Warszawa, MEN – IBE.

¹⁵ 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.

omówione te czynniki, na które zwrócili uwagę nauczyciele ze szkół biorących udział w badaniach IPiN.

Czasami może być wskazane przeciwdziałanie rutynie pracy, gdyż dla części nauczycieli „szkolna rutyna jest przytłaczająca i czasami taka odbierająca zapał i chęci do pracy”; „bo ciągle jest to samo, te same problemy, wciąż są wałkowane”. Zniechęcającej rutynie może więc przeciwdziałać **otwartość szkoły na nowe, niekonwencjonalne pomysły i propozycje** nauczycieli, którzy często mają twórcze 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”. Oczywiście, w kwestii wprowadzania niestandardowych rozwiązań, kluczową rolę odgrywa dyrekcja każdej ze szkół. Przy czym ważne jest nie tylko to na ile sam dyrektor jest otwarty, aktywny i twórczy, ale też na ile pozwala nauczycielom na samodzielność i **współdecydowanie o tym, co dzieje się w szkole**. Zbyt częste, odgórne podejmowanie decyzji przez dyrektora szkoły, który podejmuje nowe działania bez konsultacji z gronem pedagogicznym, źle wpływa na poczucie więzi nauczycieli ze szkołą. Tak, jak mówili o tym pracownicy jednego z gimnazjów uczestniczących w badaniach IPiN: „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”.

Dla nauczycieli, tak jak dla uczniów, przykre jest „poczucie braku sukcesów”. „Natomiast jeżeli coś wychodzi, jeżeli coś wybiega poza ramy, no to jest to, co uskrzydla” nauczyciela. W świetle wypowiedzi nauczycieli można stwierdzić, że sukcesem dla nich nie musi być jakieś wymierne, potwierdzone nagrodami lub rankingami osiągnięcie (choć te też są bardzo ważne), ale coś, co pojawia się w jego relacji z pojedynczym uczniem: „Wydaje mi się, że 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”. „Sukcesem jest każdy uczeń, który się rozwija, który ma swoje talenty, który ma swoje pasje. To sukcesy uczniów są naszymi sukcesami”. „Widzę sukcesy właśnie w tym, że każda propozycja fajna jest, dobrze przez nich odbierana. Oni w to wchodzi. Angażują się. Poświęcają swój czas”.

Chociaż najczęściej poczucie sukcesu nauczycieli jest związane właśnie z osiągnięciami i zachowaniami uczniów, to dla niektórych istotne jest przede wszystkim „pochwała,

docenienie od dyrekcji i nauczycieli". I to jest coś na co jak się wydaje stosunkowo łatwo można oddziaływać w szkole. **Dostrzeganie i nagradzanie osiągnięć pracowników przez dyrekcję szkoły** może znacząco poprawić ich komfort psychiczny. Podobnie zresztą jak **docenienie tego co dobre przez kolegów i koleżanki z pracy** ... *na osobności mówi się na przykład, że ta osoba nie potrafi dobrze uczyć, czy coś, ale jeżeli potrafi inne rzeczy, to każdy to widzi i docenia. (w pokoju nauczycielskim) podejdzie, powie: super to zrobiłaś, fajnie wykonałaś tą prezentację. I to jest fajne właśnie*".

Kolejnym czynnikiem ważnym dla poczucia dobrostanu nauczycieli są ich relacje z innymi pracownikami szkoły. Boleśnie odczuwają konflikty w gronie nauczycielskim, chociaż jak mówią *„oczywiście konflikty są nie do uniknięcia, bo zawód nauczyciela jest specyficzny, wypacza charaktery, czyni je apodyktycznymi, nie podatnymi na krytykę. To jest zupełnie naturalne. A równocześnie jesteśmy ludźmi bardzo wrażliwymi i bardzo czułymi na swoim punkcie. No ale to naturalne w sytuacji, kiedy jest się nieustannie ocenianym*". Tym, co szczególnie irytuje nauczycieli u współpracowników jest przerzucanie obowiązków – *„wymigiwanie się od wszelkich zadań dodatkowych, jakieś takie nagminne nie uczestniczenie w radach pedagogicznych. Postawa – niech ktoś inny to robi. Przerzucanie ciężaru na cudze barki*". Zarzewiem konfliktów jest też biurokracja i brak przepływu informacji, chociaż niektórzy próbują to usprawiedliwiać – *„Po prostu każdy jest tak zabiegany i swoją działalność zafiksowany, że często zapomina się o tym, że trzeba by coś powiedzieć na forum, że trzeba wywiesić jakieś ogłoszenie*".

Tak więc, tym co znacząco może poprawić klimat szkoły jest **integracja grona pedagogicznego i budowanie więzi oraz dobrej współpracy między pracownikami**. Jak mówią: *„łatwiej znosić trudy, gdy jest dobra atmosfera, współpraca*".

Narastającym problemem dla wielu nauczycieli jest też *„postawa rodziców taka, że żądają, chcą*" i przerzucają odpowiedzialność za rozwiązanie różnych problemów na nauczycieli: *„Rodzice tak nas traktują To pani ma rozwiązać. Wy musicie coś zrobić*".

Przy czym, warto w tym miejscu podkreślić, że rzadziej na brak współpracy z rodzicami narzekali nauczyciele ze szkół, w których przyjęto bardziej **aktywny i otwarty sposób porozumiewania się z opiekunami uczniów**. *„Rodzice się z nami umawiają, ale też mamy dla nich czas tak na co dzień. Jeżeli jest problem i rodzic przychodzi i mówi, że nie radzi sobie z czymś, albo nie wie jak postąpić w danej sytuacji to, jeżeli tylko czas pozwala, jesteśmy dla nich. Umawiamy się z rodzicami w dogodnych dla nich sytuacjach. ... Jestem do dyspozycji*

rodziców popołudniami i wieczorami i jeszcze w soboty". Oczywistą konsekwencją takiego wychodzenia naprzeciw potrzebom rodziców może być wydłużenie, a na pewno – przesunięcie – godzin pracy. Jednak niewątpliwą korzyścią jest wzmocnienie poczucia sensu i efektywności własnej pracy, czyli czynników ważnych dla zdrowia psychicznego.

Nauczyciele zauważają też, że w kontaktach z rodzicami bardzo pomagają im *„dystans do emocjonalnych zachowań rodziców, skupienie na problemie, oraz przekonanie, że wiem co chcę powiedzieć, wiem jakie są moje cele, które chcę osiągnąć”*. W związku z tym, dla ochrony zdrowia psychicznego nauczycieli wskazane może być **rozwijanie umiejętności prowadzenia rozmowy w sytuacji konfliktu i negocjacji**. Są to zresztą umiejętności przydatne nie tylko w kontaktach z rodzicami, ale również z uczniami i innymi nauczycielami.

Rozważając możliwości wspierania zdrowia psychicznego nauczycieli nie można pominąć kwestii **pomocy psychologiczno-pedagogicznej**. Jest ona tak samo potrzebna pracownikom szkoły jak uczniom. To, na ile jest ona sprawna w danej szkole zależy w dużej mierze od aktywności psychologa i/lub pedagoga, którzy powinni wychodzić do nauczycieli z jasną ofertą współpracy. Budowanie dobrych relacji między psychologiem/pedagogiem a nauczycielami też jest procesem, w którym obie strony muszą nabrać do siebie zaufania. Pedagog w jednej ze szkół mówiła o tym tak: *„Zbudowałam te relacje od pierwszych kontaktów takich, że zapraszałam nauczycieli na chwilę. Pisałam jakieś tam liściki do nauczycieli. Pisałam karteczki, ogłoszenia. Robiliśmy wspólne warsztaty. Robiliśmy spotkania. Stąd właśnie gabinet tętni życiem od rana, bo jeżeli coś się dzieje, to nauczyciele przychodzą, informują, mówią o tym co się wydarzyło.”* Ważne jest też, aby pedagog/psycholog rozumiał i doceniał wysiłki wychowawcze nauczycieli tak, jak osoba, która mówiła: *„ja, w swoim gabinecie oddzielnie każdy trudny problem mam tutaj oddzielnie, a nauczyciel wszystkie trudne problemy ma na raz w jednej klasie. W związku z tym jego sytuacja jest na prawdę bardzo trudna”*. Przy takiej postawie pedagoga/psychologa wsparcie jakiego może udzielić nauczycielom wykracza daleko poza ramy formalne, co jest korzystne dla wszystkich: *„jeśli mają poważny problem albo jest im na prawdę źle i mają okazję się wyłłakać, no to przyjdą. Bez skrępowania przyjdą i widać, że mają łzy i mówią, że są bezradni, albo zmęczeni. I to jest fajne. I to jest miłe, że oni tutaj przyjdą po pomoc”*.

Podsumowanie

Powyższy tekst zdecydowanie nie wyczerpuje trudnego i złożonego zagadnienia jakim jest kwestia budowania kultury i klimatu szkoły sprzyjających zdrowiu psychicznemu uczniów oraz nauczycieli. Całkowicie została pominięta na przykład kwestia formalnej organizacji i wprowadzania zmian (omówiona m.in. w pracy Puchalskiego i Korzeniowskiej¹⁶). To, co moim zdaniem jest najważniejsze w niniejszym opracowaniu dotyczy tego, na jakie czynniki w praktyce szkolnej warto zwrócić uwagę, aby wszyscy w szkole czuli się lepiej. I tak:

1. zdrowie psychiczne nauczycieli jest kluczowe dla zdrowia psychicznego uczniów – trzeba dbać o jedno i drugie;
2. nie ma szkół o jednoznacznie dobrej lub złej kulturze/klimacie – w każdej szkole są pewne elementy, które mogą zagrażać zdrowiu psychicznemu, i takie, które je chronią;
3. zrozumienie kultur i klimatów (w każdej szkole może być ich kilka) jest podstawą do planowania i wprowadzania zmian odpowiednich dla danej placówki;
4. uczniowie i nauczyciele są bezcennym źródłem informacji i pomysłów, czego danej szkole potrzeba.

¹⁶ Puchalski K., Korzeniowska E. (2010), *Struktura, strategię i metodologia programu promocji zdrowia psychicznego nauczycieli* [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.), „Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem”, Kraków: Impuls, , 133-155.

