



Poznań, 24.04.2023

Szanowni Państwo

W imieniu władz dziekańskich Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, serdecznie zapraszamy Państwa do udziału w V Konferencji Rady Pracodawców WSE UAM i Zespołu WSE ds. kontaktów z otoczeniem społeczno-gospodarczym

pt.: Dobrostan w teorii, praktyce i doświadczeniach pracowników instytucji edukacyjnych, pomocowych, opiekuńczych, resocjalizacyjnych

Konferencja odbędzie się w dniu 2 czerwca 2023 roku o godz. 9.00, w formule online, na platformie Microsoft Teams,
pod patronatem

Prorektora ds. relacji z otoczeniem społecznym, kierującego Szkołą Nauk Społecznych UAM
prof. dr hab. Zbyszko Melosika

Dziekana Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM, Przewodniczącej Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN prof. dr hab. Agnieszki Cybal-Michalskiej

Proponowana konferencja to już piąta edycja cyklicznych spotkań Rady Pracodawców WSE UAM i Wydziałowego Zespołu ds. współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym. Tym razem postanowiliśmy skierować naszą uwagę na problem samopoczucia pracowników instytucji edukacyjnych, pomocowych, opiekuńczych, resocjalizacyjnych.

Charakter pracy w tych instytucjach determinują liczne zagrożenia psychospołeczne. Cox i Griffiths określają je jako „*te aspekty rozplanowania, organizacji i zarządzania w pracy, wraz z ich kontekstem społecznym i środowiskowym, które potencjalnie mogą powodować szkody psychiczne, społeczne lub fizyczne*” (1995, s. 127). Ich podział zaproponowany przez Leka, Griffiths i Coxa (2003) odnosi się do dwóch wymiarów pracy:

- jej treści (warunków w jakich przebiega, wyposażenia miejsca pracy, charakterystyki pełnionych zadań, obciążenia pracą i jej tempa, czasu pracy)

- kontekstu pracy (związanego z kulturą i funkcjonowaniem miejsca zatrudnienia, rolą, jaką pracownik pełni w organizacji, jego poczucia decyzyjności, kontroli nad przebiegiem pracy, relacjami interpersonalnymi i relacjami na styku funkcjonowania zawodowego i prywatnego).

Wyniki badań¹ pokazują na przykład, że u prawie 40% badanych pracowników szkół, występowały długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe, dolegliwości somatyczne oraz negatywne stany emocjonalne, tyle samo odczuwało umiarkowany, silny lub wyjątkowo silny ból/dyskomfort fizyczny, co czwarty z badanych często (przez cały czas lub

¹ M. Woynarowska-Sołdan, D. Węziak-Białowolska, *Samoocena zdrowia i dbałość o zdrowie u nauczycieli*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, 93(4), 739-745; M. Woynarowska-Sołdan, I. Tabak, *Zdrowie subiektywne i dbałość o zdrowie nauczycieli i innych pracowników szkół podstawowych i gimnazjów*, *Zdrowie Publiczne i Zarządzanie* 2013; 11 (4), 349-357 www.ejournals.eu/Zdrowie-Publiczne-i-Zarzadzanie, doi:10.4467/20842627OZ.14.034.2173



większość dni) był zmęczony, a co dziesiąty wykończony i wyczerpany. Niemal 13 procent nauczycieli często było bardzo zdenerwowanych. Tylko nieco więcej niż połowa badanych odczuwała często pełnię życia.

Wygląda więc na to, że sporej grupie pracowników instytucji zajmujących się edukacją, opieką i pomaganiem, pilnie potrzebna jest (samo) pomoc. Uznaliśmy, zatem, że warto podjąć refleksję dotyczącą działań, które mogą przyczynić się do poprawy samopoczucia ludzi, którzy zwykle zajmują się innymi ludźmi w potrzebie, często tracąc z pola widzenia osobiste potrzeby, możliwości, zasoby.

Z literatury przedmiotu wiadomo, że „dobrostan” osiąga się dzięki rozwijaniu zasobów osobistych i środowiskowych, umiejętności życiowych, kompetencji psychospołecznych, „mocnych stron”, dyspozycji psychicznych². Jak twierdzi Martin Seligman, twórca psychologii pozytywnej, autor teorii szczęścia i twórca programów jego osiągnięcia w życiu osobistym i w pracy zawodowej³, dobrostanu, podobnie jak optymizmu, można się nauczyć. Istnieją przykłady „dobrych praktyk”, technik, metod bazujących na założeniach i odkryciach psychologii pozytywnej. Chcemy się tymi informacjami z Państwem podzielić w ramach przygotowanych referatów.

Zależy nam także na dyskusji o możliwościach i blokadach ich zastosowania oraz ewentualnej skuteczności w perspektywie Państwa obserwacji i doświadczeń osobistych i zawodowych. W ramach naszego spotkania chcemy zaprosić państwa do próby odpowiedzi na pytania: Jakie warto byłoby podjąć działania, które przyczyniłyby się do poprawy samopoczucia? Czy można mieć dobre samopoczucie, czuć się szczęśliwym i jak to osiągnąć nawet wtedy, a może zwłaszcza wtedy, kiedy warunki i sytuacje życiowe są trudne, bolesne, niezadawalające, wydają się krzywdzące, a nawet beznadziejne? Jak pomóc sobie i innym w osiągnięciu dobrego samopoczucia mimo wielu wyzwań, zadań, obciążeń, stresów, trudności? Jakie myśli, uczucia, działania osobiste i rozwiązania systemowe mogą sprawić, że siebie, swoje życie i samopoczucie uznamy za „wystarczająco dobre?!“⁴

Pożądanym efektem naszej wymiany myśli, jest niezmiennie generowanie pomysłów udzielania profesjonalnej pomocy i wsparcia oraz (samo)pomocy, która przełoży się na energię do podejmowania inicjatyw na rzecz budowania zdrowego, przyjaznego, bezpiecznego sprzyjającego dobrostanowi środowiska życia i pracy.

Serdecznie zapraszamy
Komitet Organizacyjny

² R. Blum, *Psychologia pozytywna w praktyce. 6 cnót głównych i 24 siły dające szczęście*, Klub dla Ciebie, Warszawa 2009; A. Carr, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, Zysk i S-ka, Poznań 2009.

³ M.P.E Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 1993; P. Kwiatek, P. Bajer, *Aplikacja psychologii pozytywnej w edukacji na przykładzie doświadczenia Geelong Grammar School (Australia)*, Przegląd Badań Edukacyjnych 2013, nr 17, vol. 2, <http://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PBE/article/view/2702> [data dostępu: 20.12.2017].

⁴ A. Jucewicz, G. Sroczyński, *Żyj wystarczająco dobrze*, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2013.