



Joanna Antosik

<https://orcid.org/0000-0002-5124-8490>

e-mail: jantosik@aps.edu.pl

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

w Warszawie, Polska

Dobrostan psychiczny uczniów i nauczycieli w założeniach programowych pedagogiki Gestalt

Mental Well-Being of Students and Teachers in the Curricular Assumptions of Gestalt Pedagogy

KEYWORDS

mental well-being,
mental well-being
of students, mental
well-being of
teachers, Carol
Ryff's concept of
well-being, Gestalt
pedagogy

ABSTRACT

The article takes up the topic of the mental well-being of students and teachers in the basic theoretical assumptions of Gestalt pedagogy. In the article, the author answers the question of whether Gestalt pedagogy, as an educational concept focused on stimulating self-awareness of one's own emotions, feelings, and experiences, has the potential to influence the maintenance and support of the psychological well-being of the two main subjects of the educational process. The construction of the argument was based on the method of problematization, supplemented by a literature analysis. The concept of psychological well-being by Carol Ryff became the matrix through which the assumptions of Gestalt pedagogy were analysed. Based on this, six dimensions of well-being were identified, such as self-acceptance, autonomy, environment management, personal growth, positive relationships with others, and purpose in life, which were searched for in the assumptions of Gestalt pedagogy. The analysis shows that the educational concept has the potential to positively influence the daily mental well-being of students and teachers. The fundamental principles of the Gestaltists indicate the creation of conditions conducive to the development of an environment based on freedom, responsibility for oneself, as well as focusing on building lasting, respectful, forgiving and understanding relationships between students and teachers. Furthermore, they treat each of the entities as an autonomous unit with the right to fully express itself and its emotions, which contributes to maintaining their psychological well-being.

SŁOWA KLUCZE ABSTRAKT

dobrostan
psychiczny,
dobrostan
psychiczny
uczniów, dobrostan
psychiczny
nauczycieli,
koncepcja
dobrostanu Carol
Ryff, pedagogika
Gestalt

Artykuł podejmuje tematykę dobrostanu psychicznego uczniów i nauczycieli w podstawowych założeniach teoretycznych pedagogiki Gestalt. Autorka odpowiada w artykule na pytanie, czy pedagogika Gestalt jako koncepcja edukacyjna koncentrująca się na pobudzeniu samoświadomości w zakresie własnych emocji, uczuć, doświadczeń ma potencjał wpływać na utrzymanie i wspieranie dobrostanu psychicznego dwóch głównych podmiotów procesu edukacyjnego. W procesie konstruowania wywodu zastosowano metodę problematyzacji uzupełnioną o analizę literatury przedmiotu. Koncepcja dobrostanu psychologicznego autorstwa Carol Ryff stała się matrycą, przez której pryzmat analizowano założenia pedagogiki Gestalt. Na jej podstawie wyodrębniono sześć wymiarów dobrostanu, takich jak: samoakceptacja, autonomia, panowanie nad otoczeniem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, a także cel życiowy, których poszukiwano w założeniach pedagogiki Gestalt. Przeprowadzona analiza ukazuje, że w omawianej koncepcji edukacyjnej tkwi potencjał do pozytywnego oddziaływania na utrzymywanie codziennego dobrostanu psychicznego uczniów, a także nauczycieli. Fundamentalne pryncypia gestaltystów wskazują na tworzenie warunków sprzyjających rozwojowi środowiska opartego na wolności, odpowiedzialności za siebie, a także stawiających na budowanie trwałych, pełnych szacunku, wyrozumiałości i zrozumienia relacji między uczniami a nauczycielami. Ponadto traktują oni każdy z podmiotów jako autonomiczną jednostkę mającą prawo do pełnego wyrażania siebie i swoich emocji, co oddziałuje na utrzymanie ich dobrostanu psychicznego.

Wprowadzenie

Dobrostan psychiczny w obecnych czasach, przesyconych tak dużą presją i wyzwaniem, wydaje się fundamentem odpowiedniego funkcjonowania społecznego każdego człowieka. Koncentrując się na dobrostanie uczniów i nauczycieli, warto uwzględnić środowisko szkolne, które odgrywa kluczową rolę w jego kształtowaniu, zwłaszcza ze względu na znaczną ilość czasu spędzanego w szkole. Ważne, by warunki szkolne umożliwiły rozwijanie własnego potencjału w atmosferze poczucia bezpieczeństwa i szacunku. Szkoła dbająca o dobrostan psychiczny nauczycieli leży w gestii całego społeczeństwa, gdyż jej odpowiednie funkcjonowanie wpływa zarówno na zachowanie najmłodszych, jak i jakość ich kształcenia (por. Pyżalski, 2010; Tomasiak-Wyszyńska, 2021; Nikiel, 2024).

Celem artykułu jest przybliżenie jednego z aspektów pedagogiki Gestalt jako koncepcji edukacyjnej. Z niego wynika problem badawczy wyrażający się w pytaniu, czy,

a jeśli tak, to jaki jest potencjał pedagogiki Gestalt w zakresie wspierania dobrostanu psychicznego uczniów i nauczycieli? Do analizy jako punkt wyjścia przyjęto koncepcję dobrostanu psychologicznego autorstwa Carol Ryff (1989, 2017), których wymiarów poszukiwano w publikacjach dotyczących pedagogiki Gestalt.

Psychologia Gestalt jako źródło powstania pedagogiki Gestalt

Pedagogika Gestalt (pedagogika postaci) wywodzi się bezpośrednio z psychologii Gestalt. Została stworzona w 1951 roku przez Fritza Perlsa, który zaproponował rozumienie człowieka jako spójnej całości osoby wraz z jej otoczeniem (Mellibruda, 2009). Sam jako terapeuta stał się towarzyszem pacjentów w relacji opartej na wzajemnej świadomości i doświadczaniu uczuć, emocji drugiego człowieka (Pierzchałka, 2022).

Dla terapeutów działających w nurcie Gestalt głównym celem jest doprowadzenie pacjenta do pogłębienia samoświadomości umożliwiającej zrozumienie własnych myśli, emocji, a także wzięcie za nie odpowiedzialności (Sills i in., 1999). Takie postrzeganie jednostki umożliwia również w sytuacjach edukacyjnych budowanie dziecięcej autonomii, poczucia sprawstwa, zaakcentowanie jego niepowtarzalnego bytu, rytmu dojrzewania, uczenia się, co z kolei tworzy obraz jego indywidualnego człowieczeństwa (Żłobicki, 2003).

Założenia psychoterapii Gestalt zostały przeniesione w 1977 roku na grunt pedagogiki za sprawą dwóch autorów: Petzolda i Browna. W swojej publikacji ukazali obraz podejścia zmierzającego w kierunku holistycznego patrzenia na świat i człowieka. Współcześnie pedagogikę Gestalt można oprzeć na 3 filarach i ich wzajemnych powiązaniach:

1. Edukacja przez stapianie się, skupiająca się na połączeniu terapii Gestalt z podejściem pedagogicznym, czyli wdrożeniem założeń Gestalt do procesu nauczania szkolnego;
2. Zajęcia interakcyjne skoncentrowane na temacie, w ramach którego poświęca się uwagę uczniowi, jego trudnym doświadczeniom, emocjom, umiejętnościom poznawczym, społecznym, doznaniom cielesnym w procesie nauczania;
3. Agogika integracyjna, określana jako antropologia stosowana, której celem jest wyjście od założenia, że człowiek będący podmiotem ciała, psychiki i ducha żyje w permanentnym związku ze swoim otoczeniem społecznym i ekologicznym, co umożliwia mu kreowanie swojej indywidualnej tożsamości (Śliwowski, 2015; Żłobicki, 2019).

Pedagogiczne podejście Gestalt odnajduje istotę edukacji w bezpośrednim, bliskim kontakcie pomiędzy podmiotami na płaszczyźnie uczuć, rozumu i ciała. Istotną

funkcję pełni tu uświadamianie sobie własnej przestrzeni życiowej, w tym świadomość własnego ja, swojego pochodzenia, własnych ograniczeń i doczesności życia (Żłobicki, 2008). Należy ukazywać człowieka w sposób holistyczny, z jego otoczeniem, zawartymi przez niego relacjami, przy jednoczesnym stymulowaniu zasobów rozwoju osobistego, a także twórczym pobudzaniu drzemiących w dziecku możliwości (Żłobicki, 2019).

Podstawowym założeniem pedagogiki Gestalt jest fakt nierozzerwalnego stosunku między sferą afektywną a intelektem, tym samym gestaltysty postulują, by uwzględniać w edukacji elementy zarówno ze sfery emocjonalnej, jak i racjonalnej. Widzą istotność atmosfery, która ma stymulować uczucia, ciało i myśli, a także aktywować wyobraźnię poprzez pobudzanie wszystkich zmysłów. Nadrzędnym tego celem jest, by uczeń mógł w sposób indywidualny dotrzeć do materiałów, a także zrozumieć przekazywane mu informacje. Przyczynić ma się to do stosowania metod aktywizujących, a także zindywidualizowanych strategii uczenia się zgodnych z potrzebami i możliwościami (Gołębniak i Teusz, 1999).

Dobrostan psychiczny – przegląd teoretyczny

Określenie „dobrostan psychiczny” wywodzi się bezpośrednio z psychologii pozytywnej, czyli subdyscypliny psychologii koncentrującej się na kwestiach związanych z człowiekiem i jego mocnymi stronami i możliwościami doskonalenia się. Badania nad dobrostanem są szczególnie ważne w sytuacji zwiększenia się wskaźnika depresji, samobójstw, przestępstw, wykorzystywania seksualnego, rozwodów, a także obniżania osiągnięć szkolnych uczniów (Cieślińska, 2013; Karaś, 2019; Sadowska, 2021).

Dobrostan najprościej można określić jako dobry stan danego człowieka w zakresie różnych obszarów życia. Nie jest on wyłącznie subiektywnym odczuciem człowieka, lecz zbiorem konkretnych, wymiernych warunków potrzebnych do spełnienia w danej sytuacji (Karamucka-Marcinkiewicz, 2021). Najczęściej dobrostan określany jest jako pewien zasób doświadczeń pozytywnych, niski poziom stresu i negatywnego nastroju, a także wysoki poziom zadowolenia z życia. Dobrostan jest zatem poznawczą i emocjonalną oceną swojego życia (Farnicka i Liberska, 2015) składającą się z wysokiego poczucia spełnienia, a także z satysfakcji dotyczącej własnego życia.

Dobrostan psychiczny nie jest czymś stałym, permanentnie danym, a jego odczuwanie może ulec zmianie. Wyróżnić można jednak determinanty, które pozytywnie wpływają na jego odczuwanie, takie jak: zdrowie, dobre relacje ze współmałżonkiem, dziećmi, rodzicami, rodzeństwem czy przyjaciółmi, a także satysfakcjonująca praca (Niśkiewicz, 2016). Dodatkowo, jeśli chodzi o uczniów, ich dobrostan rozpatrywany jest również przez pryzmat dobrego samopoczucia w szkole, któremu sprzyja poczucie bezpieczeństwa i swobody. Dzięki nim uczeń może odpowiednio wzrastać w zakresie

rozwoju fizycznego, społecznego, umysłowego, a także emocjonalnego i duchowego (Potaczek, 2021).

Dobrostan uczniów, nazywany również dobrostanem szkolnym, określany jest głównie przez pryzmat odczuć i postawy wobec szkoły, oceny jakości życia szkolnego czy zaangażowania w życie szkoły. Na dobrostan w kontekście szkolnym wpływają najczęściej relacje uczniowskie, a także klimat i osiągnięcia szkolne. Dobrostan szkolny ucznia jest zatem zależny od czynników indywidualnych, środowiskowych, jak i ich wzajemnego oddziaływania (Nikiel, 2024).

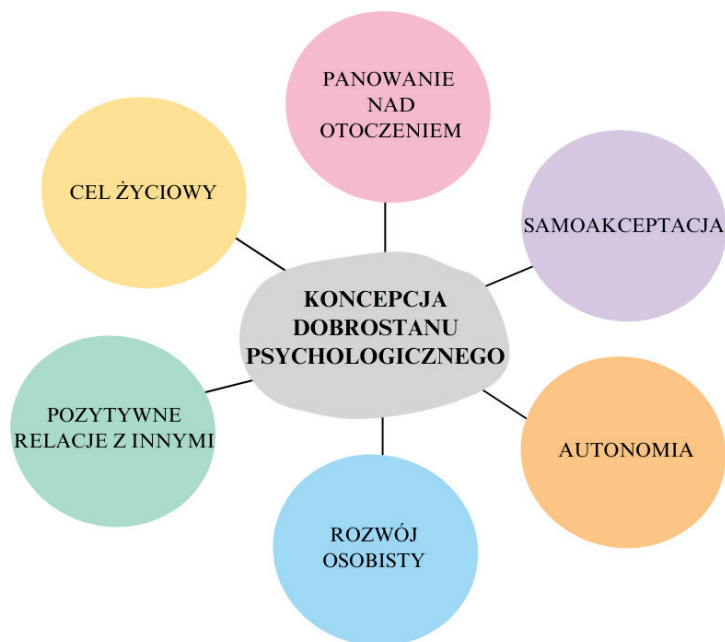
Na składniki dobrostanu szkolnego uczniów mogą się zatem składać elementy takie, jak pozytywna samoocena – poznanie siebie, swoich zainteresowań, talentów, predyspozycji, własnych emocji; budowanie dobrych relacji z innymi – z rówieśnikami i nauczycielami; otrzymywanie konstruktywnych informacji zwrotnych; ciekawe zajęcia charakteryzujące się dobrą atmosferą, a także poczucie, że głos konkretnego ucznia jest potrzebny i ważny; podejmowanie aktywności fizycznej; znajomość zasad pracy czy zrównoważona ilość obowiązków szkolnych (Kulesza-Tałan, 2021).

Koncepcja dobrostanu psychologicznego Carol Ryff jako matryca do analizowania założeń pedagogiki Gestalt

Współcześnie w literaturze przedmiotu można spotkać różnorodne teorie dobrostanu¹. W artykule posłużono się koncepcją dobrostanu psychologicznego autorstwa Carol Ryff (rysunek 1). Jej sześciowymiarowy model wykorzystano jako matrycę do przeanalizowania poszczególnych wymiarów i poszukiwania ich w założeniach pedagogiki Gestalt. Na wstępie warto zaznaczyć, że mimo próby rozpatrywania każdego wymiaru osobno w wielu przypadkach jest to niemożliwe. Wynika to z faktu, że kluczowe zagadnienia poszczególnych elementów, jak i treści koncepcyjne Gestalt wzajemnie się przenikają.

1 Między innymi: cebulowa teoria szczęścia Czapińskiego, koncepcja dobrostanu subiektywnego Dienera, trójwymiarowa koncepcja dobrostanu Keyesa i Watermana, teoria dobrostanu Seligmana czy teoria dobrostanu cudajmonistycznego Watermana i inne (por. Karaś, 2019).

Rys. 1. Koncepcja dobrostanu psychologicznego Carol Ryff



Źródło: Opracowanie własne, na podstawie: Ryff, 2017

Pierwszym wymiarem jest samoakceptacja, definiowana jako własny, pozytywny obraz siebie samego. Charakteryzuje się realistycznym odbiorem i stosunkiem do własnego ja. Samoakceptacja oznacza głęboki szacunek do siebie, zaakceptowanie zalet, wad, pozytywnych i negatywnych cech charakteru, a także wyrozumiałość dla własnych ograniczeń i porażek poniesionych w trakcie życia (Ryff, 1995b; Kasperek-Golimowska, 2012; Karaś i Ciecuch, 2017).

W ramach założeń i celów wychowania pedagogiki Gestalt widoczne jest ukierunkowanie na relację budowaną z samym sobą. Jako koncepcja edukacyjna postuluje skupienie się na odnalezieniu samego siebie, swojej tożsamości i osobowości, zbudowanej z tego, co niekiedy utracone czy stłamszone, a także przepracowanie i zaakceptowanie wszystkich zakłócających rozwój blokad wewnętrznych (Burow, 1991).

W pierwszej kolejności musi uczynić to nauczyciel, od którego wychodzi pedagogika Gestalt. Uświadamiając sobie powyższe cele, powinien stać się osobą dojrzałą osobowościowo oraz samoświadomą. W wyniku tego ma szansę pomóc wychowanekowi odkryć własną tożsamość, a także umożliwić mu bycie tym, kim jest w pełni własnej egzystencji. Taka intersubiektywność wyzwala kontakt bliskościowy, oparty na byciu we dwoje. Uczeń stający przed nauczycielem jawi się jako pełnowartościowa

jednostka, godna szacunku, zaufania, a przy tym czująca się na tyle bezpiecznie, by móc w pełni urzeczywistniać własny potencjał rozwojowy i osobowościowy (Ablewicz, 2013; Śliwerski, 2015).

Ponadto w ramach zajęć edukacyjnych nauczyciele w placówkach Gestalt pomagają uczniom poszerzać własną samoświadomość poprzez połączenie doświadczeń z przeszłości i teraźniejszości. Wykonywanie ćwiczeń identyfikujących, które polegają na wcielaniu się w postacie, np. literackie, historyczne i ich doświadczenia, ma umożliwić uczniom nadawanie temu osobistego znaczenia. Dzięki takim praktykom uczniowie mają przestrzeń do nawiązywania kontaktu z własnym, emocjonalnym ja (Gołębniak, 2003).

Jak twierdzi Grażyna Teusz:

[...] tym, co stanowi o specyfice Pedagogiki Postaci [...] jest konieczność sformułowania przez nauczycieli osobistego, egzystencjalnego systemu aksjologicznego, który staje się tym samym decydującym impulsem do zmiany [...] przekonań, zachowań i reguł działania. Realizacja owego postulatów rozwoju samoświadomości przez pedagogów stanowi istotny warunek skutecznego i obustronnie zadowolającego nauczania (Gołębniak i Teusz, 1999, s. 32).

Na podstawie powyższych rozważań można wysnuć wniosek, że poznanie samego siebie prowadzące do pogodzenia się z własnymi emocjami, doświadczeniami, przeżyciami jest podstawą do wytworzenia realistycznego obrazu siebie. Ponadto umożliwia nie tylko zbudowanie relacji z samym sobą opierającej się na szacunku i samoakceptacji, lecz jest podstawą do poprowadzenia ucznia w procesie poznawania przez niego swojego ja. Można zatem za Magdaleną Karamucką-Marcinkiewicz (2021) stwierdzić, że „dobrostan ucznia to sytuacja, kiedy doświadcza on pokoju niejako w relacji z samym sobą” (s. 6).

W ramach powyższej analizy uwidacznia się kolejny wymiar koncepcji Carol Ryff (1989, 2014) dotyczący autonomii, czyli kierowania własnym życiem w zgodzie ze swoimi przekonaniami. Jest to umiejętność decydowania w sposób niezależny, samosternowny, w wolności z samym sobą, a także stanięcie w opozycji do powszechnie przyjętych dogmatów i uwolnienie się od różnych konwenansów. Obejmuje również samodzielne radzenie sobie z sytuacjami życia codziennego (Niśkiewicz, 2016; Karaś, 2019).

Same założenia pedagogiki Gestalt świadczą o odrzuceniu powszechnie przyjętego modelu edukacji tradycyjnej, a tym samym o odchodzeniu od obowiązujących, sztywnych założeń. W ramach szczegółowych założeń autonomiczność można odnaleźć przede wszystkim w postrzeganiu ucznia przez nauczycieli. W odróżnieniu od tradycyjnej szkoły, w której uczeń oceniany jest w sposób dualistyczny, gdyż charakteryzuje się lenistwem albo pilnością, twórczością albo odtwórczością, jest spokojny lub

grzeczny albo niespokojny lub niegrzeczny, pedagogika Gestalt dostrzega i akceptuje istnienie przeciwieństw. W związku z tym jest gotowa, na to, że uczeń może charakteryzować się przeciwstawnymi wartościami, które definiują jego istotę ludzką. Można go zatem określać zarówno jako uspołecznionego i aspołecznego, wesołego i smutnego, cierpliwego i niecierpliwego itd. (Żłobicki, 2008). Uczeń może być zatem tym, kim faktycznie jest i w sposób niezależny od nikogo decydować o własnym sposobie bycia, dając tym samym wyraz poczucia wolności i samosterowności.

Ponadto zwrócenie uczniom autonomii i indywidualności, a także wspieranie ich rozwoju odbywa się poprzez stymulowanie pracy własnej, rozbudzając poczucie niepowtarzalnej oryginalności siebie. Akcentuje się również własne poczucie szczęścia i satysfakcji życiowej niezależnie od subiektywnego zadowolenia osób postronnych (Godawa, 2015). Nieistotne jest, jak sytuację postrzegają rówieśnicy czy nauczyciele, najważniejsze jest to, co czuje dany uczeń, który w przestrzeni szkolnej ma doświadczać własnej kreatywności w aktywnościach, które sam podejmuje na rzecz swojego rozwoju. Uczniowi daje to przestrzeń do kontaktowania się z różnorodnymi obszarami własnego ja, dzięki czemu uczy się wyrażać samego siebie, a odnajdując siebie, potrafi rozpoznawać i wyrażać stosunek do poszczególnych przedmiotów nauczania (Gołębniak i Teusz, 1999). Uczy się tym samym nieulegania wpływom, opiniom z zewnątrz, a „jeśli uczeń ma być w szkole szczęśliwy i bezpieczny, to musi to być miejsce, gdzie będzie dostrzegana, szanowana i rozwijana także jego indywidualność” (Karamucka-Marciniewicz, 2021, s. 7).

Dzięki powyższym rozważaniom dobrostan psychiczny może zostać poszerzony o kolejny wymiar, jakim jest panowanie nad otoczeniem, definiowane jako wzmacnianie poczucia sprawstwa, kompetencji i zdolności jednostki do kreowania środowiska, w którym żyje (o czym świadczą również powyższe elementy autonomii uczniowskiej). Przekształcanie własnego otoczenia ma odbywać się w zgodzie z potrzebami i oczekiwaniami danej osoby, a także ma sprzyjać radzeniu sobie ze złożonymi warunkami danego środowiska. Jednostka w ramach tego wymiaru dostrzega i wykorzystuje okazje, które przynosi codzienne życie i potrafi w nich aktywnie uczestniczyć (Ryff, 1995b; Kasperek-Golimowska, 2012; Karaś i Ciecuch, 2017).

Klasy wspierane przez placówki Gestalt nie są tworzone według ściśle określonej struktury i sztywnych zasad. Uczniowie realizują zajęcia w mniejszych grupkach, samodzielnie dobierają treści i ilość czasu, który chcą na nie poświęcić (Żłobicki, 2003). Aktywność wspierająca rozwój kreatywności ma być drogą do pobudzania świadomości własnej, a także kształtowania indywidualnego stosunku i umiejętności panowania nad własnym procesem nauczania. Uczeń ma otworzyć się na płynące z jego wewnętrznej struktury obrazy, doznania, skojarzenia, które uzewnętrznione stają się drogą poznania dla niego samego (Gołębniak i Teusz, 1999). Dostarczając sobie

takich doświadczeń, uczy się dostosowywać własne otoczenie w zgodzie z własnymi potrzebami, nabywając poczucie kompetencji i sprawczości.

Z kolei nauczyciel wchodzący z samym sobą w głęboki kontakt rozpoznaje w sobie nieuświadomione działania, by następnie podjąć wysiłek mający na celu zmianę utartych, rutynowo wykonywanych czynności. Nauczyciele mają taką możliwość poprzez przeprowadzane dla nich treningi, które koncentrują się na komunikowaniu się z samym sobą. Podczas ćwiczeń mogą analizować swoje działania, dotychczasową pracę zawodową, by z innymi uczestnikami rozbudzić własną kreatywność i w konsekwencji nauczyć się prowadzić zajęcia w innowacyjny, nieschematyczny sposób. Zatem nadrzędnym celem jest odrzucenie stereotypowych zachowań, które determinują ich role zawodowe (Burow, 1991). Może się to tym samym przyczynić do oddania kontroli każdemu uczniowi, co z kolei umożliwi im kształtowanie samodzielnie swojej rzeczywistości edukacyjnej według własnych potrzeb i możliwości, a nie w ramach odgórnie narzuconych sposobów.

Kolejny wymiar mówiący o rozwoju osobistym został już nieco opisany w powyższej analizie. Carol Ryff (2017) rozwój osobisty rozpatruje przede wszystkim z perspektywy doskonalenia własnych umiejętności, kompetencji, a także dostrzegania możliwości rozwoju własnego potencjału i otwartości na doświadczenia ubogacające rozwój. Związany jest również z umiejętnością podnoszenia się po poniesionych porażkach (Kasperek-Golimowska, 2012; Karaś, 2019).

Opisywany aspekt dotyczący procesu poznawania i akceptowania siebie przekłada się również na urzeczywistniającą się dzięki temu drogę do samorealizacji. Dostrzeżenie swoich mocnych stron ma szansę przygotować jednostkę do samodzielnego rozpoznawania własnego potencjału. To z kolei przyczynia się do brania odpowiedzialności za siebie samego i uzdalnia do rozeznawania własnej drogi, odczytywania własnych potrzeb i bycia tu i teraz (Burow, 1991).

Pedagogika Gestalt akcentuje nie tylko dostrzeganie własnych potrzeb, rozpoznawanie dziecięcy zainteresowań czy uzdolnień, lecz uwrażliwia również na zauważanie trudności i zakłóceń w zakresie zachowania, które traktowane są jako nieodłączny element pracy z młodym człowiekiem. Nauczanie jest procesem duchowym, który dzięki wymianie wrażeń, uczuć, sprzyja poznawaniu siebie i urzeczywistnianiu podmiotowości (Żłobicki, 2008). Powyższa analiza pokazała, że także nauczyciel zobowiązany jest do permanentnego rozwoju, podejmowania autorefleksji na temat własnych potrzeb i możliwości oraz ewentualnych dróg ich rozwój. Warto przytoczyć za Wiktorem Żłobickim stwierdzenie, że „stawanie się pedagogiem Gestalt trzeba przede wszystkim postrzegać jako tok rozwojowy. Specyfika pracy w podejściu Gestalt polega bowiem [...] na ustawicznej pracy nad własnym rozwojem osobowościowym” (2008, s. 106).

Przedostatnim wymiarem dobrostanu psychicznego są pozytywne relacje z innymi osobami, które cechują się przede wszystkim ciepłem, zaufaniem, troską, miłością

i empatią. Rozpatrywane są również przez pryzmat wchodzenia w relacje głębokiej przyjaźni bądź intymności, a także zdolności do podtrzymywania zażyłych więzi i współodczuwania (Ryff, 1989, 2014; Kasperek-Golimowska, 2012; Karaś i Ciecuch, 2017).

W ramach założeń pedagogiki Gestalt ten wymiar jest niezwykle istotny, o czym świadczyć mogą już powyższe akapity. Pedagogika Gestalt wychodząca od nauczyciela i jego głębokiej relacji z samym sobą dąży do ukształtowania wychowanka, który równie mocno potrafi wsłuchać się w samego siebie. Tym samym tworzy to płaszczyznę do lepszego porozumiewania się z innymi ludźmi w poczuciu akceptacji i wolności (Burow, 1991).

Wynika z tego, że pierwszym elementem zaistnienia relacji jest nauczyciel, który rozpoznaje siebie, swoje ograniczenia i trudności. Ukształtowanie własnej tożsamości umożliwia mu doprowadzanie ucznia do rozpoznania siebie i kształtowania przez niego własnej osobowości. Relacje indywidualne podmiotów z nimi samymi są fundamentem do tworzenia prawidłowych, wzajemnych kontaktów.

Generalnie w ujęciu Gestalt cały proces edukacyjny kształtowany jest zarówno przez nauczycieli, jak i uczniów, gdyż każdy z nich pojmowany jest jako jedność psychofizyczna, której tożsamość kształtuje się w wyniku interakcji społecznych (Gołębiak, 2003). Nauczyciel bierze pod uwagę uczących się i dostrzegane przez nich problemy, a także zachęca do skupienia się na własnych odczuciach wobec nich. Dzięki temu uczniowie mogą uświadamiać sobie istotę tego wątku dla nich samych. Ponadto w relacjach między nauczycielem a wychowankiem chodzi o wzajemne zrozumienie, oparte na poznawaniu siebie, własnych emocji, kształtowaniu własnej osobowości i tożsamości. Drogą uczenia się przestaje być już sucho przekazywana wiedza, lecz żywa, wzajemna interakcja oparta na zaufaniu, otwartości i prawdzie. Relacja z nauczycielem ma umożliwić uczniom doświadczanie samych siebie i swoich potrzeb (Żłobicki, 2008; Śliwerski, 2015).

Relacja ja–ty pomiędzy uczniem a nauczycielem upoważnia również do zachowania pełnego szacunku między nimi (por. Ablewicz, 2013). Postuluje się również zachowanie pełnego respektu do sfery emocjonalnej poprzez stwarzanie atmosfery akceptacji wobec emocji, doznań cielesnych. Zarówno nauczyciel, jak i uczeń zachęceni są do uwzględniania własnego ja, swojej historii życia, doświadczeń, myśli i uczuć w relacji, a także w procesie dydaktycznym (Gołębiak i Teusz, 1999). Nauczyciel jako osoba, która powinna mieć wysoką wiedzę w zakresie psychologii i interakcji społecznych, potrafi zadbać o pobudzanie w uczniach samosterowności, autonomii i odpowiedzialności za siebie i swój rozwój w procesie kształcenia. Prowadzi zajęcia w sposób rozbudzający twórczość, dba o spełnianie naturalnych potrzeb dziecka w zakresie swobody ruchu. Dzięki głębokiej znajomości wychowanka nauczyciel jest zdolny do podążania

za jego zainteresowaniami, uzdolnieniami, a także ma świadomość, jaki jest jego bieżący zasób wiedzy i doświadczeń (Żłobicki, 2003).

W ramach podsumowania rozważań na temat tego wymiaru dobrostanu warto przytoczyć za Bogusławem Śliwerskim, że „bazą i celem zajęć zorientowanych na pedagogikę Gestalt są pełne zaufania stosunki między uczniami i nauczycielem. Zawsze, ilekroć są te stosunki zakłócone, to pierwszeństwo przed tematem lekcji powinny mieć wzajemne relacje na poziomie JA–MY” (2015, s. 177).

Ostatnim wymiarem koncepcji dobrostanu jest cel życiowy danej jednostki, na którego realizację jest ukierunkowana, czyli przekonanie, że jej życie ma sens. Obejmuje on również umiejętność stawiania i realizowania zadań życiowych, a także posiadanie pewnych poglądów/przekonań/wierzeń, które nadają życiu określony sens (Ryff, 1995a, 2014; Karaś i Ciecuch, 2017; Karaś, 2019).

W ramach rozważań teoretycznych trudno jest jednoznacznie wskazać na założenia pedagogiki Gestalt, które potwierdzają bądź nie, że zarówno nauczyciele, jak i uczniowie w ramach procesu edukacyjnego odnajdują swój cel życiowy. Jednakże po przeanalizowaniu pięciu wymiarów i ich konfrontacji z założeniami pedagogiki postaci można postawić kilka ogólnych wniosków:

- pobudzanie samoświadomości, doprowadzającej do samoakceptacji, może znacząco ułatwić odnalezienie swojego miejsca w otaczającym świecie, a także przyczynić się do rozbudzenia poczucia sensu życia, nad którym jednostka ma jakąkolwiek kontrolę;
- otwartość na pojawiające się życiowe doświadczenia, wzbogacające osobowość i rozwój jednostki, może uzdolnić ją do stawiania sobie ważnych z perspektywy własnej zadań życiowych. W konsekwencji może również doprowadzić do realizacji wyższych celów życiowych wyznaczanych w zgodzie ze sobą;
- kształtowanie i panowanie nad własnym otoczeniem, rozwojem od najmłodszych lat, ma szansę przyczynić się do długofalowego przekonania o zdolności do ukierunkowania przyszłego, dorosłego życia. Doświadczenie własnego poczucia sprawstwa, kompetencji i samosteroowności w najprostszych, codziennych sytuacjach może pozytywnie wpłynąć na radzenie sobie z przyszłymi trudnymi sytuacjami, mającymi miejsce w złożonych warunkach środowiskowych.

Warto zaznaczyć, że wnioski postawione są wyłącznie na bazie analizy literatury dotyczącej podstawowych założeń teoretycznych pedagogiki Gestalt. Tym samym powyższe fragmenty mogą stanowić hipotezy, które powinny być zweryfikowane w ramach badań empirycznych.

Wnioski

W pedagogicznym podejściu Gestalt najważniejszym elementem jest holistyczne patrzenie nie tylko na wychowanka, lecz także na siebie jako nauczyciela, pedagoga. Spotkanie z własnymi przeżyciami, pogłębiającymi samoświadomość, umożliwia wejście w relację podmiotową ja–ty, opartą na szacunku i respektowaniu przeżyć, uczuć młodego człowieka. Gestaltysty dążą do tego, by do uczenia się włączyć wszystkie przeżycia zarówno nauczycieli, jak i uczniów. Dzięki temu nauczyciel działający w tym nurcie ma szansę przyczynić się do rozwoju dobrostanu psychicznego swojego i wychowanków.

Założenia pedagogiki Gestalt w kształcie, jaki jawi się w dostępnych publikacjach, zdecydowanie ma szansę sprzyjać utrzymaniu dobrostanu psychicznego. Analiza ukazuje, jak duży nacisk gestaltysty położyli na samoakceptację, autonomię i osobisty rozwój wychowawców i wychowanków. Przesycenie nimi atmosfery szkolnej przyczynić się może nie tylko do budowania pozytywnych relacji między nimi, ale także do pokazania wychowankowi, że jest zdolny panować nad swoim życiem i otoczeniem. W ramach długofalowych rezultatów uznać można, że pedagogika Gestalt przyczynić się może do wykształcenia młodych ludzi odczuwających sens własnego życia i wyznaczających sobie odważne cele życiowe. Istotne jest podkreślenie, że przeprowadzone analizy i wysnute na ich podstawie wnioski mogą stanowić inspirację dla praktyków edukacji, którzy w swojej pracy zawodowej poszukują nowych sposobów budowania relacji ze swoimi wychowankami.

W pedagogicznym podejściu Gestalt widoczna jest pewna droga, jaką musi przejść nauczyciel w celu wypracowania odpowiednich metod i narzędzi pracy z uczniami. Fundamentem tego wszystkiego jest rozpoczęcie pracy nauczyciela nad samym sobą, w ramach której próbuje odnaleźć siebie poprzez przepracowanie wszystkich trudnych doświadczeń życiowych, poznanie własnych emocji, potrzeb i możliwości. Proces ten pozwala mu na określenie własnej tożsamości, nabycie pełnego szacunku i zaufania do siebie samego, a także wyrozumiałości wobec własnych wad, ograniczeń czy poniesionych porażek. W rezultacie ma to doprowadzić do zaakceptowania siebie samego, co wyposaży go również w umiejętność rozbudzania samoświadomości u młodego człowieka, z którym pracuje. Uświadomienie sobie własnej odrębności i zbudowanie trwałego, wysokiego poczucia własnej wartości, a także pewności siebie, ma szansę wpłynąć na naturalne oddanie swoim wychowankom odpowiedzialności za siebie, ich rozwój i umożliwić im kreowanie własnej przestrzeni edukacyjnej według swoich potrzeb i możliwości. Wyzbycie się przez nauczycieli, pedagogów chęci kontroli, dominacji czy trzymania sztywnych, uprzedmiotawiających uczniów zasad szkolnych, może oddziaływać na tworzenie się pozytywnej atmosfery w klasie, w szkole, a co za tym idzie na budowanie prawidłowych relacji z uczniami.

Pedagogika Gestalt wychodząca od nauczyciela w pełni akceptującego siebie zwraca uwagę na fakt, że ma on dzięki temu szansę wpłynąć na uczniów, u których rozbudza poczucie sprawczości i samosterowności. Nauczyciel żyjący w zgodzie ze sobą może stać się dla uczniów inspiracją do bycia tymi, kim naprawdę są, z ich wszystkimi emocjami, potrzebami, doświadczeniami zarówno trudnymi, jak i pozytywnymi. Porzucenie starych schematów, rutynowych czynności w przestrzeni szkolnej otwiera nauczycielowi nowe możliwości na prowadzenie zajęć w sposób innowacyjny, kreatywny, w ramach których potrafi wykorzystać zdolności, zainteresowania i możliwości poszczególnych wychowanków. Istotne wydaje się zatem poznanie i wdrożenie przez nauczycieli poszczególnych założeń pedagogiki Gestalt do własnego warsztatu pracy. Przede wszystkim wymagałoby to poszerzenia wiedzy o sposoby zadbania o poprawę własnego i uczniowskiego poczucia dobrostanu psychicznego, który ukazany jest w koncepcji dobrostanu psychologicznego Carol Ryff.

Jako autorka tego artykułu chciałabym na zakończenie zaakcentować – moim zdaniem najważniejszą – wskazówkę, która odnosi się do jednego z najistotniejszych założeń pedagogiki Gestalt. Priorytetem w przestrzeni szkolnej powinna stać się relacja nauczyciela ze swoimi wychowankami. Kluczowe tym samym wydaje się odejście od przekazywania suchej wiedzy, posługiwania się sztywnymi założeniami, sposobami pracy na rzecz budowania żywej relacji, która ma szansę stać się fundamentem rozwoju dziecka, jak i wpłynąć na jego poczucie dobrostanu psychicznego – tu i teraz, a także w przyszłości.

Bibliografia

- Ablewicz, K. (2013). Wartości antropologii, aksjologii i pedagogii Gestalt w perspektywie pedagoga. *Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych*, 66, 53–57.
- Burow, O.A. (1991). Czym jest pedagogika Gestalt? W: Z. Kwieciński (red.), *Nieobecne dyskursy. Cz. 1* (s. 133–143). Uniwersytet Mikołaja Kopernika.
- Cieślińska, J. (2013). Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych. *Studia Edukacyjne*, 27, 95–112.
- Farnicka, M. i Liberska, H. (2015). Uwarunkowania poczucia dobrostanu psychicznego u dzieci w środowisku szkolnym. *Problemy Wczesnej Edukacji*, 31(4), 77–91. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0008.5648>
- Godawa, S. (2015). Pedagogika specjalna Gestalt w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 11, 47–56.
- Gołębnik, B.D. (2003). Nauczanie i uczenie się w klasie. W: Z. Kwieciński i B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 158–205). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gołębnik, D.B. i Teusz, G. (1999). *Edukacja poprzez język: o całościowym uczeniu się*. Wydawnictwa Centralnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli.

- Karamucka-Marcinkiewicz, M. (2021). Dobrostan ucznia jako stan wielostronnego pokoju. *Kujawsko-Pomorski Przegląd Oświatowy UczMY*, 5(42), 5–8.
- Karaś, D. (2019). Pojęcie i koncepcje dobrostanu: przegląd i próba uporządkowania. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 19(2), 5–23.
- Karaś, D. i Ciecuch, J. (2017). Polska adaptacja kwestionariusza dobrostanu (Psychological Well-Being Scales) Caroll Ryff. *Roczniki Psychologiczne*, 20(4), 815–835.
- Kasperek-Golimowska, E. (2012). Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji. *Studia Edukacyjne*, 19, 179–213.
- Kulesza-Tałań, D. (2021). *Jak wspierać dobrostan uczennic i uczniów w szkole? Przewodnik. Szkoła dla innowatora*. Centrum Edukacji Obywatelskiej.
- Mellibruda, J. (2009). *Teoria i praktyka terapii Gestalt*. Instytut Psychologii Zdrowia.
- Nikiel, Ł. (2024). Dobrostan szkolny ucznia: definicja, istotne czynniki i metody pomiaru. W: Z. Janiszewska-Nieścioruk (red.), *(Nie)nowe problemy edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami i o zróżnicowanych potrzebach. Kontrowersje – wyzwania – konsekwencje zaniechań* (s. 83–100). Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Niśkiewicz, Z. (2016). Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka. *Studia Krytyczne*, 3, 139–151.
- Pierzchałka, Z. (2022). Nie wiem w psychoterapii Gestalt. W: W. Drath i B. de Barbaro (red.), *Psychoterapia między widzeniem a niewidzeniem* (s. 77–95). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Potaczek, J. (2021). Dobrostan ucznia. *Kujawsko-Pomorski Przegląd Oświatowy UczMY*, 5(42), 11–12.
- Pyżalski, J. (2010). Jakie działania można podejmować, by ograniczyć stres zawodowy nauczycieli? W: J. Pyżalski i D. Merecz (red.), *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem* (s. 47–52). Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D. (1995a). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C.D. (1995b). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C.D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159–178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Sadowska, K. (2021). Dobrostan psychiczny dziecka w procesie edukacji szkolnej w czasach pandemii. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 16(5/63), 97–110. <https://doi.org/10.35765/eetp.2021.1663.07>

- Sills, Ch., Fish, S. i Lapworth, P. (1999). *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt* (E. Bieławska-Batorowicz, tłum.). Instytut Psychologii Zdrowia – Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Śliwerski, B. (2015). *Współczesne teorie i nurty wychowania*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Tomasiak-Wyszyńska, W. (2021). Dobrostan ucznia – kwestia szczególnie istotna. *Kujawsko-Pomorski Przegląd Oświatowy UczMY*, 5(42), 9–10.
- Żłobicki, W. (2003). Pedagogika Gestalt jako nurt pedagogiki humanistycznej. W: M. Prokosz (red.), *Nauki pedagogiczne we współczesnej humanistyce* (s. 235–246). Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Żłobicki, W. (2008). *Edukacja holistyczna w podejściu Gestalt. O wspieraniu rozwoju osoby*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Żłobicki, W. (2019). Pedagogika Gestalt. W: Z. Kwieciński i B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki* (s. 625–636). Wydawnictwo Naukowe PWN.