

## UWAŻNI NAUCZYCIELE ZMIENIAJĄ ŚWIAT

Współcześnie świat zmienia się tak szybko, że z trudem za nim nadążamy. Unosi nas nurt wydarzeń, niekiedy w zupełnie przypadkowym kierunku. Uważność lub uważna obecność (*mindfulness*) może być sposobem na to, by świadomie uczestniczyć w bieżących wydarzeniach. Uważność to celowe kierowanie uwagi na chwilę obecną, z łagodnością i bez oceniania (Kabat-Zin, 2009), to pełne życzliwości i akceptacji doświadczanie życia, jego każdego momentu (Marcinkowska-Wróbel, 2016). Uważność podkreśla znaczenie uświadomionego przez podmiot i refleksyjnego bycia „tu i teraz” (Błaszczak, 2022).

Taka świadoma obecność w bieżącej chwili jest szczególnie ważna, kiedy to co robimy i jak się zachowujemy ma znaczenie dla myśli i działań innych osób, np. kiedy pracujemy z dziećmi i młodzieżą. Bycie nauczycielem, wychowawcą, terapeutą, pedagogiem czy psychologiem w szczególny sposób wymaga od nas kierowania własnym zachowaniem i działaniami, refleksji nad tym co mówimy i jakie postawy prezentujemy. Thich Nhat Hanh podkreśla, że zadaniem osób zajmujących się szeroko pojętą edukacją i rozwojem jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale kształtowanie wartościowych i dobrych ludzi (Nhat Hanh, Weare, 2018). Nauczyciele i wychowawcy uczą, ale też modelują zachowania. Wg Nhat Hanh i Weare (2018) uważna obecność w pracy z dziećmi, młodzieżą czy dorosłymi może zmienić świat, łagodnie i z życzliwością.

Jak uważność może pomóc nauczycielom?

Nauczyciele pełnią główną rolę w kreowaniu klimatu klasy, który ma sprzyjać nauce i rozwojowi społeczno-emocjonalnemu uczniów (Brackett, Reyes, Rivers, Elbertson, Salovey, 2011). Współcześnie wymaga się od nauczycieli, by, poza przekazywaniem wiedzy, płynnie kierowali złożoną i zróżnicowaną klasą i dynamiką procesów klasowych, odpowiadali na trudności uczniów, zarządzali własnym zaangażowaniem emocjonalnym, optymalnie reagować na wymagania formalne czy brakiem czasu (Kyriacou, 2001). Wyniki badań pokazują, że nauczyciele zmuszeni są radzić sobie z coraz większym obciążeniem, przez co doświadczają przewlekłego stresu (Wettstein, Schneider, Grosse Holtforth, La Marca, 2021). Prowadzi to do wypalenia zawodowego, chorób oraz porzucania wykonywanego zawodu

(Marshall, Pressley, Neugebauer, Shannon, 2022). Bazujący na uważności, trening redukcji stresu może pomóc nauczycielom radzić sobie z trudnościami zawodowymi, jak również promować wśród uczniów uważność i dobrostan psychiczny jaki z niej wynika.

Uważność dla nauczycieli wymaga jednak pewnej rewolucji mentalnej. Wbrew przyzwyczajeniom edukatorów, nie jest to kolejny program czy kurs, który mogą zastosować wobec uczniów czy zrealizować z uczniami, żeby to uczniowie się zmienili i stali lepsi. Jest to program, w którym trzeba zacząć od samych siebie. Uważność jest postawą, której trzeba się nauczyć i wyćwiczyć (Williams, Penman, 2014). Podjęty wysiłek się jednak opłaci. Uważna obecność może pomóc zredukować stres i napięcie towarzyszące wyzwaniom dnia codziennego, a przez to sprzyja zdrowiu i subiektywnie odczuwanemu zadowoleniu z życia (Ito, Browne, Yamamoto, 2022). Dostarcza sposobów i strategii na radzenie sobie z różnymi wyzwaniami (Sharma, Rush, 2014). Pomaga też nauczycielom proponując konkretne strategie i rozwiązania, które pozwalają lepiej radzić sobie z zadaniami szkolnymi i zawodowymi (Nhat Hanh, Weare, 2018). Co więcej, bycie uważnym i życzliwym nauczycielem sprawia, że jesteśmy bardziej czujni na trudności doświadczane przez uczniów i możemy lepiej wspierać ich rozwój. Poniżej przegląd badań ilustrujących potencjalne zastosowania uważności w pracy nauczyciela - redukcję stresu, łagodzenie objawów i nasilenia wypalenia zawodowego lub zapobieganie wypaleniu, poprawa funkcjonowania poznawczego, efektywności pracy i relacji ze współpracownikami i uczniami.

W badaniach zespołu Flook i współpracowników (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, Davidson, 2013) osiemnastoosobowa grupa doświadczonych nauczycieli (aktywnych zawodowo średnio od 12 lat), została zaproszona do udziału w specjalnie dla nich przygotowanym kursie redukcji stresu opartym na uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). Kurs prowadzony był przez dwóch doświadczonych trenerów. Zajęcia dostosowano do planu zajęć nauczycieli, oferując jednocześnie różnorodne formy zajęć praktycznych o różnej długości (15 minutowe, 30 minutowe, 45 minutowe) tak by nauczyciele mogli z łatwością włączyć ćwiczenia do swojego regularnego rytmu zajęć i aktywności. Kurs prowadzono w trakcie semestru, tak by nauczyciele mogli od razu zastosować w praktyce umiejętności jakie rozwijali w czasie treningu. Zajęcia trwały 8 tygodni. Nauczyciele mieli jedno spotkanie w tygodniu (z reguły 2,5 godzinne, przy czym jedno, tzw. "dzień odosobnienia", trwał 6-godzin),

a dodatkowo proszeni byli o codzienną praktykę w domu, na którą powinni poświęcić od 15 do 45 minut w ciągu dnia.

Na miesiąc przed przystąpieniem do kursu, oraz 3 tygodnie po zakończeniu zajęć zebrano dane dotyczące stresu psychologicznego, stosunku do samego siebie (współczucia i życzliwości wobec siebie), nasilenia wypalenia zawodowego, poziomu kortyzolu oraz neuropsychologicznych wskaźników funkcjonowania uwagowego. Obserwowano również zachowanie każdego nauczyciela w klasie, odnotowując wskaźniki dotyczące wsparcia emocjonalnego jakie nauczyciel okazuje uczniom, organizacji w klasie i jasności formułowanych wobec uczniów instrukcji. Jednocześnie w badaniu uwzględniono grupę kontrolną nauczycieli w analogicznej sytuacji, którzy nie uczestniczyli w kursie MBSR. Zebrane dane ujawniły skuteczność interwencji w zakresie redukcji doświadczanego stresu i objawów wypalenia zawodowego. Nauczyciele poddani treningowi uważności doświadczali mniejszego stresu niż ich koledzy, którzy nie uczestniczyli w kursie. Co więcej poziom doświadczanego przez nich stresu spadł istotnie względem pomiaru poprzedzającego interwencję. Korelowało to z miarami fizjologicznymi pobudzenia, np. poziomem kortyzolu. Pozytywne zmiany w widoczne w grupie uczestniczącej w treningu uważności dotyczyły również wzrostu deklarowanego spokoju i życzliwości wobec siebie i ogólnego zadowolenia życia oraz spadku poziomu wyczerpania emocjonalnego i depersonalizacji. Odnotowano również poprawę organizacji zajęć w klasie i większe zaangażowanie nauczycieli w udzielanie formalnego i nieformalnego wsparcia uczniom. W grupie uczestniczącej w treningu zaobserwowano również znacząco lepsze wyniki w zakresie skupienia i zarządzania uwagą w porównaniu do stanu sprzed treningu i w porównaniu do wyników zebranych w grupie kontrolnej.

W badaniach zespołu Roesera i współpracowników (Roeser, Schonert-Reichl, Jha, Cullen, Wallace, Wilensky, Oberle, Thomson, Taylor, Harrison, 2013) zastosowano specjalnie opracowany i nieco bardziej rozbudowany program rozwijania uważności u nauczycieli (Benn, Akiva, Arel, Roeser, 2012). Wykorzystano w nim ćwiczenia obejmujące praktykę uważności kierowaną przez prowadzącego kurs, zajęcia jogi, grupowe dyskusje dotyczące codziennej praktyki uważności realizowanej w formie zadań domowych, pracę w grupach i wykłady (Roesner i in. 2013). Przeprowadzono dwa badania, w których interwencji poddano w sumie 113 nauczycieli z Kanady i Stanów Zjednoczonych (głównie kobiety). W

porównaniach uwzględniono również grupę kontrolną dobraną parami pod względem płci, wieku, stażu zawodowego i pełnionej funkcji. Pomiarów wskaźników stresu, wypalenia, napięcia i objawów depresyjnych oraz subiektywnie odczuwanego dobrostanu i życzliwości wobec samych siebie, czy skupienia uwagi dokonano przed przystąpieniem do kursu, bezpośrednio po nim oraz 3 miesiące po zakończeniu interwencji. Uzyskano bardzo ciekawe wyniki. Nie odnotowano istotnych różnic między grupą rozwijającą uważność i kontrolną w fizjologicznych miarach stresu (poziom kortyzolu, rytm serca i oddechu mierzony popołudniem w dni robocze). Wyniki okazały się jednak istotne w zakresie wskaźników subiektywnie odczuwanego stresu i napięcia. Badani, którzy praktykowali uważność deklarowali istotnie niższy poziom napięcia, niepokoju, objawów depresyjnych i stresu, a efekt ten był widoczny również w 3 miesiące po zakończeniu kursu. Odnotowano również istotny przyrost w zakresie odczuwanego dobrostanu, subiektywnej oceny własnej zdolności do skupienia uwagi i życzliwości wobec siebie w grupie poddanej treningowi, a poziom tych zmiennych po zakończeniu kursu był również wyższy w porównaniu do osób z grupy kontrolnej. Wśród nauczycieli rozwijających uważność zaobserwowano wytworzenie się pewnego szczególnego nastawienia charakteryzującego się zmniejszeniem formułowania ocen wobec samych siebie, krytycyzmu, bardziej świadomego przeżywania trudności, samoakceptacji, życzliwości wobec samych siebie oraz zdolności do dostrzegania w innych ludziach podobnych trudności jakie sami doświadczają. Najmniej wyraźny, choć istotny statystycznie efekt, odnotowano w przypadku obiektywnych wskaźników koncentracji uwagi i zakresu pamięci roboczej. Ten aspekt potencjalnych korzyści płynących z uważności wymaga dalszych badań.

W innym badaniu poświęconym praktyce uważności wśród nauczycieli, Akhavan, Goree, Walsh (2021) analizowały korzyści płynące z uważności dla rozwoju zawodowego nauczycieli podstawówki. W ich badaniach udział wzięło 45 nauczycieli z dwóch różnych szkół, zbliżonych jednak do siebie jeśli chodzi o znaczny stopień zróżnicowania charakterystyk demograficzno-społeczno-ekonomiczne uczących tam nauczycieli i uczniów. Nieco większa grupa nauczycieli (25 osób) wzięła udział w treningu MBSR, a pozostali stanowili grupę kontrolną. Badanych zaproszono do udziału w zaprojektowanym dla nich krótkim kursie uważności, składającym się z dwóch 90 minutowych sesji w czasie których przekazywano podstawowe informacje dotyczące technik uważności i ich potencjalnego wykorzystania w

nauczaniu. Dodatkowo nauczyciele mieli za zadanie praktykować uważność w ciągu dwóch tygodni od pierwszego spotkania i prowadzić dziennik dotyczący tej aktywności zawierający własne wrażenia, odczucia i doświadczenia. Dyrektor szkoły wspierał działania nauczycieli i zorganizował im możliwość omawiania i dyskusowania postępów w realizacji zadania. Po tym czasie odbyły się zajęcia podsumowujące dotyczące praktyki oraz problemów i korzyści płynących z wdrażania uważności do pracy nauczyciela. W ostatniej fazie badania nauczyciele wypełniali kwestionariusz dotyczący dostrzeganych zysków ze stosowania uważności w pracy nauczyciela oraz proszeni byli o udział w wywiadach dotyczących ich doświadczeń związanych z włączaniem uważności do własnej praktyki edukacyjnej. Pytania w wywiadzie dotyczyły odporności, zaangażowania emocjonalnego, świadomego vs. automatycznego działania, doświadczanych trudności, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w klasie, poczucia wypalenia. Wywiady nagrywano, a transkrypcję poddawano analizie. Uzyskane wyniki ujawniły wyraźną różnicę pomiędzy nauczycielami, którzy zapoznali się z ideą uważności w porównaniu do grupy kontrolnej. Nauczyciele, którzy wzięli udział w spotkaniach i wdrażali uważność w swoje codzienne funkcjonowanie zawodowe deklarowali istotny wzrost jakości relacji interpersonalnych, szczególnie dotyczących relacji z uczniami, oraz mniejszy poziom doświadczanego stresu. Badanie pokazało, że wprowadzenie uważności do praktyki nauczycielskiej, nawet w bardzo okrojony sposób, może już przynieść dostrzegalne korzyści.

Meta-analiza 18 badań dotyczących korzyści płynących z uważności nauczycieli, zrealizowanych do roku 2019 i opublikowanych w języku angielskim została przeprowadzona przez Zarate, Maggin i Passmore (2019). We wszystkich porównywanych badaniach uwzględniono grupę kontrolną, a zastosowana interwencja bazowała na założeniach praktyki uważności (mimo, że różniła się co do długości i częstotliwości zajęć oraz sposobu prowadzenia kursu). W sumie uwzględniono dane zebrane od ponad 1000 edukatorów, a uzyskane efekty wykazały istotne znaczenie treningu uważności dla odczuwanego stresu, napięcia, depresji i wypalenia zawodowego. Di Bratto (2020) prowadziła pogłębione wywiady z nauczycielami, którzy praktykują uważność w życiu osobistym i zawodowym, pytając ich w jaki sposób wpływa to na ich pracę. Analizy zebranych danych pokazały, że badani podkreślali znaczenie uważności dla relacji z uczniami i pozytywnego klimatu w klasie, co wpływało na efektywność nauczania i uczenia się.

## Implikacje

Przytoczone badania pokazują, że treningi redukcji stresu oparte na uważności mogą być z łatwością włączane jako element doskonalenia i rozwoju zawodowego nauczycieli. Uważność redukuje stres w pracy nauczyciela, zapobiega lub łagodzi objawy wypalenia zawodowego nauczycieli, podnosi efektywność pracy zawodowej i nauczania, poprawia relacje interpersonalne, zmienia codzienne interakcje z uczniami. Wyniki pokazują, że obniżenie stresu i napięcia pedagogów wynikające z praktykowania uważności przekłada się wprost na dobrostan i kondycję psychiczną (również w dłuższej perspektywie czasowej, por. Bonde, Fjorback, Frydenberg, Juul, 2022), a to bezpośrednio koreluje z efektywnością ich pracy. Spokój i dobre samopoczucie nauczycieli buduje sprzyjający nauce klimat klasy oraz pozytywnie oddziałuje na relację nauczyciel-uczeń. Biorąc pod uwagę fakt, że obserwowane zmiany pojawiają się relatywnie szybko (regularny kurs MBSR trwa 8 tygodni, ale możliwe są też jeszcze krótsze interwencje), taki trening wydaje się być relatywnie łatwo dostępną opcją i inwestycją przynoszącą szkole (uczniom i nauczycielom) określone korzyści. Nauczyciele mogą praktykować uważność formalnie i mniej formalnie. Korzystne może być nawet włączanie bardzo krótkich ćwiczeń uważności w stały rytm dnia, by złapać oddech, odpocząć i uspokoić się (Zarate i in., 2019).

Choć badania nad konsekwencjami uważności w pracy nauczycieli są jeszcze dość skąpe (znacznie bardziej popularne są badania nad korzyściami płynącymi z praktykowania uważności wśród uczniów), to zebrane do tej pory dane wydają się obiecujące i zachęcają do dalszych eksploracji. Coraz więcej jest też propozycji interwencji bazujących na uważności dostosowanych bezpośrednio do potrzeb nauczycieli i możliwych do prostego wdrożenia w kontekście szkolnym (Kennedy, Haley, Evans, 2022). Popularność podejścia widoczna jest też w rozwijaniu koncepcji teoretycznych dotyczących tego zagadnienia. Schussler (2020) proponuje termin "uważne nauczanie", na określenie takiej aktywności zawodowej nauczyciela, która uwzględnia świadomość i życzliwość w codziennych relacjach z uczniem. Warto też pamiętać, że uważność to postawa, która przenosi się również poza funkcjonowanie zawodowe. Uważny nauczyciel jest spokojniejszy i szczęśliwszy również w życiu codziennym, zdrowszy, bardziej otwarty i życzliwy w relacjach z innymi. Buduje w ten sposób lepszy świat, nie tylko w szkole 😊

Wykaz literatury:

Akhavan, N., Goree, J., M., Walsh N. (2021). The Benefit of Mindfulness Professional Development for Elementary Teachers: Considerations for District and School Level Leaders. *Journal of School Administration Research and Development*, 6, 24-42.

Błaszczak, A. (2022). Uważna obecność. Czym jest uważność i dlaczego warto ją rozwijać? *Centrum Transferu Wiedzy Psychologicznej UMCS*. Pobrano 21.10.2022 z <https://www.umcs.pl/pl/rozwoj-poznawczy,23548.htm>

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48, 1476–1487. DOI: 10.1037/a0027537

Bonde, E., Fjorback, L., Frydenberg, M., Juul, L. (2022). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers: a cluster-randomized controlled trial, *European Journal of Public Health*, 32, 2, 246–253. DOI: 10.1093/eurpub/ckab223

Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., Salovey, P. (2011). Classroom Emotional Climate, Teacher Affiliation, and Student Conduct. *The Journal of Classroom Interaction*, 46(1), 27–36.

Di Bratto, M. (2020). Exploring Teacher Participation in Mindfulness Interventions and the Subsequent Implementation of Mindfulness in the Elementary Classroom. Pobrano 12.12.2022 z <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED604918.pdf>

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Mind, brain and education : the official journal of the International Mind, Brain, and Education Society*, 7(3), 10.1111/mbe.12026. DOI: 10.1111/mbe.12026

Ito, Y., Browne, C.A. Yamamoto, K. (2022). The Impacts of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Mindfulness and Well-being for Regular and Novice Meditators. *Mindfulness* 13, 1458–1468. DOI: 10.1007/s12671-022-01888-6

Kabat-Zinn, J. (2009). *Życie piękna katastrofa*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Kennedy, D.P., Haley, A. Evans, R. (2022). Design of a mindfulness-based intervention to support teachers' emotional regulation behaviors. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. DOI:

10.1007/s12144-022-02696-w

Kyriacou, Ch. (2001) Teacher Stress: Directions for future research, *Educational Review*, 53:1, 27-35. DOI: 10.1080/00131910120033628

Marcinkowska-Wróbel, L. (2016). *Mindfulness*. Pobrano dnia 14.09.2017 z

<http://lucynamarcinkowska.wixsite.com/mindfulness-lublin/mindfulness>

Marshall, D. T., Pressley, T., Neugebauer, N. M., Shannon, D. M. (2022). Why teachers are leaving and what we can do about it. *Phi Delta Kappan*, 104(1), 6–11. DOI:

10.1177/00317217221123642

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. DOI: 10.1037/a0032093

Seney, R. W., Mishou, M. A. (2018). The importance of mindfulness training for teachers, *Gifted Education International*, 34(2), 155–161.

Sharma, M., Rush, S. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(4) 271-286.

Schussler, D. L. (2020). "Mindful teaching": a construct for developing awareness and compassion. *Reflective Practice*, 1–13. DOI:10.1080/14623943.2020.1798918

Wettstein, A., Schneider, S., Grosse Holtforth, M., La Marca, R. (2021) Teacher Stress: A Psychobiological Approach to Stressful Interactions in the Classroom. *Frontiers in Education*, 6:681258. doi: 10.3389/educ.2021.681258

Williams, M. i Penman, D. (2014). *Mindfulness. Trening uważności*. Warszawa: Samo Sedno.

Zarate, K., Maggin, D. M., Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. *Psychology in the Schools*, 56, 1700 – 1715.



