



W kierunku dobrostanu przyszłych nauczycieli języków obcych

DOI: 10.47050/jows.2022.2.93-106

Szczęście to stan umysłu

Steve Maraboli

Pojęcie dobrostanu (ang. *well-being*) coraz częściej pojawia się w pracach naukowych i dyskusjach o kształceniu nauczycieli. W poprzednich latach skupiano się głównie na przyczynach wypalenia zawodowego nauczycieli, pomijając określanie czynników, mających wpływ na zapewnienie ich dobrostanu. Dlatego w dydaktyce językowej trzeba doprecyzować elementy, które zwiększają poziom zadowolenia uczniów oraz nauczycieli i mają wpływ na efektywność procesu nauczania i uczenia się. Artykuł przedstawia projekt, którego celem było określenie dobrostanu studentów – przyszłych nauczycieli – oraz zaoferowanie rozwiązań, poprawiających *well-being* nauczycieli i uczniów.

SABINA A. NOWAK

Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

MAŁGORZATA

SZULC-KURPASKA

Collegium Witelona Uczelnia Państwowa

Dobrostan według słownika internetowego *Oxford English Dictionary* to „stan, w którym osoba czuje się komfortowo, jest zdrowa i szczęśliwa”. Trudno jest określić, jakie czynniki i w jakim zakresie mogą wpływać na osiągnięcie takiego stanu u uczniów i nauczycieli. Pomimo wielu publikacji na temat psychologii pozytywnej oraz *well-being*, które są uznane za ważne w wielu krajach zachodnich (Wielkiej Brytanii, Kanadzie czy Australii), prace badawcze tego typu nie były do tej pory prowadzone w Polsce. Badania nad dobrostanem wywodzą się z dwóch tradycji: hedonistycznej, utożsamianej ze szczęściem polegającym na osiągnięciu przyjemności i unikaniu bólu, oraz eudajmonistycznej – zajmującej się odnajdywaniem sensu i samorealizacji przejawiającej się w sposobie, w jaki osoba funkcjonuje w życiu (Ryan i Deci 2001). Podejście hedonistyczne jest uznawane za dobrostan subiektywny i wiąże się z emocjami i elementami poznawczymi wpływającymi na satysfakcję w życiu (Diener i in. 1999; Linely i in. 2009). Należy tu dodać, że dążenie do dobrostanu subiektywnego nie oznacza całkowitego braku czy unikania emocji negatywnych, ale zrównoważenie ich z emocjami pozytywnymi. Podejście eudajmonistyczne reprezentuje dobrostan psychologiczny i obejmuje sześć obszarów: samoakceptację, rozwój osobisty, cel w życiu, pozytywne relacje z innymi, autonomię i doskonałość w otoczeniu (ang. *environmental mastery*).

Jednym z najbardziej znanych podejść do rozumienia dobrostanu w ujęciu eudajmonistycznym jest model PERMA, którego autorem jest Seligman (2012). Podejście to zyskało swoją nazwę od pierwszych liter pięciu aspektów w wersji anglojęzycznej, na które składają się: pozytywne emocje (ang. *positive emotion*), zaangażowanie (ang. *engagement*), relacje (ang. *relationships*), znaczenie i cel (ang. *meaning and purpose*) oraz osiągnięcia (ang. *accomplishment/competence*). Pozytywne emocje identyfikowane są z przyjemnym życiem, szczęściem, radością, dumą, podziwem, ciekawością i satysfakcją z życia. To subiektywne postrzeganie dobrostanu wiąże się z przyjemnością, komfortem, bezpieczeństwem i innymi korzystnymi doznaniem. Zaangażowanie oznacza zaabsorbowanie wykonywanym zadaniem, jest oceniane subiektywnie i refleksja nad nim jest przeprowadzana retrospektywnie.

Ten aspekt jest czasem utożsamiany ze stanem *flow* (Csikszentmihalyi 2008), w którym osoba zaangażowana w zadanie traci poczucie czasu i świadomość tego, co dzieje się wokół niej. Ten stan jest często udziałem artystów w czasie tworzenia dzieł sztuki. Aktywność typu *flow* może dotyczyć komponowania muzyki, wspinaczki górskiej, tańca, żeglarstwa, gry w szachy (Csikszentmihalyi 2008: 72). Uczestnicy w trakcie wykonywania tych czynności odkrywają nowe obszary wiedzy i doświadczają przyjemnego stanu związanego z wykonywaniem tych czynności. Kolejnym aspektem modelu PERMA, stanowiącym jeszcze jedną kategorię subiektywną, są celowość i wartościowość działań. Osoba działająca zgodnie z tą kategorią czuje, że to, co robi, ma znaczenie i nadaje sens ludzkiej aktywności. Pragnienie osiągnięcia kompetencji, które prowadzi osobę do dążenia do sukcesu i doskonałości, jest uznane za subiektywny lub obiektywny bodziec. Ta kategoria implikuje wzrost poczucia sukcesu i dostrzeganie osiągnięć w życiu. Ostatnim elementem interpretacji dobrostanu według modelu PERMA jest rozpoznawanie pozytywnych relacji. Jest to równoznaczne z utrzymywaniem przyjaznych kontaktów społecznych z innymi. Człowiek jest istotą społeczną i cokolwiek robi, zazwyczaj odbywa się to z innymi ludźmi lub jest skierowane do nich. Osoba, która zastanawia się nad swoimi relacjami z innymi, może nabrać przekonania, że w jej życiu są ludzie, którym na niej zależy. Dlatego w tym modelu aspekt społeczny ma tak duże znaczenie (Seligman 2012). Każdy z pięciu aspektów modelu PERMA wpływa na osiągnięcie przez osobę dobrostanu. Mogą one być mierzone albo subiektywnie poprzez autoraporty, albo rozpoznawane obiektywnie.

W najnowszym badaniu dobrostanu nauczyciela języka obcego (Babic i in. 2022) wykazano, że nauczyciele, z którymi przeprowadzono wywiady, pochodzący z różnych krajów, uznali kulturę miejsca pracy, relacje pomiędzy nauczycielami, poczucie sensu i celu pracy, status nauczyciela języka obcego oraz kondycję fizyczną za czynniki wpływające na dobrostan w miejscu pracy. W badaniu Szulc-Kurpaskiej (2021) nauczyciele określili, że odczuwają satysfakcję z pracy i są szczęśliwi, wykonując zawód nauczyciela, ale stres i napięcia w pracy wynikające z dodatkowych obowiązków, w szczególności wypełniania dokumentacji, stanowią przeszkodę w osiąganiu dobrostanu. W literaturze przedmiotu oprócz opisów badań pojawiają się przykłady aktywności wspierających dobrostan nauczyciela (Mercer i Gregersen 2020; Mercer, w druku). Dotyczą one działania w celu tworzenia pozytywnego miejsca pracy, wzmacniania motywacji wewnętrznej, utrzymywania przyjaznych relacji, zarządzania emocjami oraz rozwijania fizycznej sprawności. Badano czynniki związane z budowaniem poczucia komfortu podczas zdalnych zajęć językowych. Brano pod uwagę opinie studentów, nauczycieli, otoczenie oraz formę zajęć. Dane ukazały, że wyłączona kamera pozytywnie wpływa na dobrostan studenta, jako że daje poczucie bezpieczeństwa, anonimowości, chroni intymność i prywatność. Studenci mają także możliwość sprawdzenia nieznannej informacji w Internecie. Z drugiej strony włączona kamera wywołuje u nich stres, niepewność, niepokój oraz poczucie zwiększonej podatności na krytykę. Jako główne czynniki stresowe studenci wymieniali także limit czasowy związany z wykonywaniem testów, narzędzia kontrolujące samodzielność pracy czy strach przed problemami technicznymi, które mogą wystąpić podczas testów. Do głównych czynników afektywnych związanych z wyjściem ze strefy komfortu studenci zaliczyli zmęczenie, ból i dyskomfort fizyczny. Zgłaszali także niepewność odnoszącą się do poprawności wypowiedzi.

Znaczenie dobrostanu ucznia i nauczyciela

Nauczanie innych wiąże się z wieloma wyzwaniem i nie bez przyczyny mówi się: „obyś czyjeś dzieci uczył”. Powszechnie wiadomo, że zawód nauczyciela „wymaga, aby osoby go wykonujące posiadały pewien określony wachlarz cech osobowościowych oraz postaw” (Wyźga 2019: 7), który pomoże im poradzić sobie w trudnych sytuacjach. Mimo to każdy nauczyciel, wcześniej czy później, może doświadczyć wypalenia zawodowego (ang. *burnout*) (Pitura

2014). Jednak Jankowiak i Jaskulska (2020) donoszą, że im wyższe jest poczucie dobrostanu, tym większe mogą być: zaangażowanie nauczycieli w pracę, odporność na stres i niepowodzenia oraz poczucie satysfakcji z wykonywanej pracy.

Warto spojrzeć na ostatnie zmiany, jakie miały miejsce w odniesieniu do dobrostanu nauczycieli i uczniów. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju OECD¹ (ang. *Organisation for Economic Co-operation and Development*) uznała znaczenie *well-being* ucznia w 2015 roku, wprowadzając kryterium tego dobrostanu do badań efektywności nauczania w szkołach. Wynika z niego, że system edukacyjny nie może być uznany za skuteczny, jeśli wyniki osiągnięte w nauce są wysokie, ale cierpi na tym dobrostan ucznia. OECD będzie także regularnie, co trzy lata, mierzyć dobrostan nauczyciela w każdym cyklu badań PISA. Dane zebrane w 2021 roku dotyczące *well-being* nauczyciela znajdują się w raporcie PISA, który będzie opublikowany w 2023 roku (OECD 2021)². Pojęcie dobrostanu pojawia się także w Rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 2 sierpnia 2019 roku w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. W ogólnych efektach uczenia się czytamy, jaką wiedzę powinien posiadać absolwent pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Według wytycznych absolwent ten zna i rozumie „współczesne interdyscyplinarne badania nad dzieciństwem (*childhood studies*) dotyczące zagadnienia dobrostanu dziecka” (s. 32), jak również „konceptje dziecka i dzieciństwa (...) i ich uwarunkowania kulturowe i społeczne, interdyscyplinarne zagadnienia dobrostanu dziecka oraz perspektywy metodologiczne badań nad dzieckiem i dzieciństwem, a także wymagania etyczne badań naukowych z udziałem dzieci” (s. 36).

Projekt

Rozumiejąc znaczenie dobrostanu ucznia i nauczyciela w edukacji, zainicjowano projekt „Promowanie psychologii pozytywnej wśród studentów i wykładowców”. Celem projektu było poznanie czynników wpływających na dobrostan, określanego w psychologii jako stan równowagi fizycznej, emocjonalnej i intelektualnej, oraz sprawdzenie, jakie korzyści trening w zakresie *well-being* może przynieść studentom – przyszłym nauczycielom. W ramach współpracy pomiędzy dwoma ośrodkami kształcącymi nauczycieli, Uniwersytetem Pedagogicznym w Krakowie oraz Collegium Witelona Uczelnią Państwową, przeprowadzone zostało badanie pt. *The modifiability of TT&D³ – a study in teacher well-being*. Łącznie w badaniu wzięło udział N=68 studentów kandydatów na nauczycieli (34 z UP i 34 z CWUP), którzy zgodzili się na udział w badaniu. Byli to studenci drugiego roku studiów licencyjnych przygotowujący się do zawodu nauczyciela języka angielskiego. W badaniu wysunięto hipotezę dotyczącą wpływu na dobrostan trzech czynników: praktykowania wdzięczności, uprawiania sportu i wykonywania dobrych uczynków. Analiza wyników badania oparta na zmianie tych dyspozycji⁴ studentów obejmowała jedynie trzy z wielu możliwych do wprowadzenia interwencji. Badanie opierało się na analizie ilościowej ankiety (Etap 1) składającej się z 50 pytań⁵ (w skali Likerta) i analizie jakościowej wypowiedzi narracyjnych studentów, przyszłych nauczycieli (Etap 2), w celu lepszego przedstawienia trzech obszarów badawczych (*Performance, Competency, Stance – PCS*). Ostatni etap badania (Etap 3) polegał na wprowadzeniu interwencji, a więc treningu *well-being*.

Etap 1: Ankieta – poziom dobrostanu kandydatów na nauczycieli

W pierwszym etapie projektu przeprowadzono badanie wyjaśniające (ang. *explanatory study*), oparte na założeniach psychologii pozytywnej, humanizmu i konstruktywizmu, aby określić poziom dobrostanu przyszłych nauczycieli. W przeciwieństwie do wyników badań Jankowiak i Jaskulskiej (2020), z których wynika, że „poczucie dobrostanu nauczycieli i nauczycielek jest dosyć wysokie”⁶ (Jankowiak i Jaskulska 2020: 227), wyniki naszej ankiety wskazują na wiele obszarów wymagających interwencji w postaci zmiany zachowania, kompetencji i postaw (*Performance, Competence, Stance, PCS*).

1 www.oecd.org/education/education-at-a-glance-2015.htm

2 www.oecd-ilibrary.org/docserver

3 TT&D – Teacher Training and Development.

4 Słownik Języka Polskiego PWN definiuje dyspozycję jako wrodzoną skłonność do czegoś.

5 Ankieta znajduje się pod linkiem - bit.ly/39sNVBd

6 Badanie Jankowiak i Jaskulskiej (2020) dotyczyło postaw wobec kształcenia zdalnego w czasie pandemii COVID-19 i zostało oparte na ośmiu stwierdzeniach: „prowadzę życie, które ma sens i cel; moje relacje społeczne są wspierające i dają mi satysfakcję; angażuję się i interesuję tym, czym zajmuję się na co dzień; aktywnie przyczyniam się do szczęścia i dobrostanu innych; jestem kompetentny i zdolny do wykonywania zajęć, które są dla mnie ważne; jestem dobrym człowiekiem i prowadzę dobre życie; z optymizmem patrzę na swoją przyszłość; ludzie mnie szanują” (Jankowiak i Jaskulska 2020: 227).

Przedstawione w Tabeli 1 dane ukazują tylko niektóre z dyspozycji studentów – przyszłych nauczycieli, które mogą być wyznacznikiem (lub prowadzić do) dobrostanu. Zostały one celowo wybrane na podstawie teorii dotyczących samorealizacji (Maslow 1970; Szymańska 1997) oraz z uwagi na specyfikę odpowiedzi uczestników.

Tabela 1. Procentowe zestawienie odpowiedzi uczestników badania

	CAŁKOWICIE SIĘ NIE ZGADZAM	CZĘŚCIOWO SIĘ NIE ZGADZAM	ZGADZAM SIĘ	CAŁKOWICIE SIĘ ZGADZAM
4. Znajduję czas na relaks.	22,7	36,4	29,1	11,8
5. Praca zawodowa nie wpływa na mój czas wolny.	30	38,2	26,4	5,5
6. Nie mam problemów z utrzymaniem dyscypliny w klasie.	11,8	34,5	40	13,6
14. Uważam, że <i>well-being</i> uczniów jest ważny.	1,8	1,8	10	86,4
15. Zarabiam wystarczająco, żeby być szczęśliwym.	25,5	34,5	23,6	16,4
18. Jestem wyczulony na nieuczciwe zachowanie.	3,6	16,4	29,1	50,9
19. Akceptuję wady ludzkie i traktuję je z humorem i tolerancją.	6,4	9,1	54,5	30
23. Nie żałuję niczego.	32,7	39,1	18,2	10
47. Nie narzekam.	33,6	42,7	16,4	7,3

Powyższa tabela ukazuje te dyspozycje, które mogą nie tyle mieć wpływ na dobrostan nauczycieli, co wskazują na cechy i postawy nauczycieli, które wspomagają ich w wykonywaniu zawodu. Zdecydowana większość nauczycieli uważa, że *well-being* uczniów jest dla nich ważny (pozycja 14), z drugiej strony są wyczuleni na nieuczciwe zachowanie podopiecznych (pozycja 18) lub mają problemy z utrzymaniem dyscypliny w klasie (pozycja 6). Większość respondentów (59,1 proc.) nie zawsze znajduje czas na relaks (pozycja 4), większość uczestników badania (68,2 proc.) uważa, że praca wpływa na ich czas wolny (pozycja 5). Sześćdziesiąt procent osób, które wzięły udział w badaniu, nie zgadza się ze stwierdzeniem, że zarabia wystarczająco, żeby być szczęśliwym (pozycja 15). Zdecydowana większość odpowiedzi (84,5 proc.) potwierdza akceptację dla wad ludzkich i traktowanie ich z humorem oraz tolerancją (pozycja 19). Respondenci (71,8 proc.) w większości nie zgadzają się ze stwierdzeniem, że nie żałują niczego (pytanie 23) i potwierdzają (76,3 proc.), że zdarza się im narzekać (pozycja 47). Wyniki badań wskazują, że pozytywne relacje z uczniami mogą w znaczącym stopniu wpływać na dobrostan psychologiczny nauczycieli. Innymi słowy, dobre relacje z uczniami są szczególnie ważne dla pozytywnej atmosfery na zajęciach i *well-being* uczniów.

Patrząc na dychotomię wypowiedzi uczestników badania, założono, że istnieją różnice pomiędzy uczestnikami. Innymi słowy, zebrane wyniki miały pozwolić na zauważenie pewnych zależności pomiędzy osobami, które reprezentują *growth* i *fixed mindset*. *Mindset* to stan umysłu, a więc pewien sposób myślenia, nastawienie, indywidualne przekonanie. Czynniki takie jak inteligencja lub zdolności nauczania czy uczenia się, które są postrzegane jako stałe i nie można ich zmienić, określane jako niezmienny stan umysłu lub stałe nastawienie (ang. *fixed mindset*). Te, które są plastyczne i mogą się zmieniać, określane są jako nastawienie rozwojowe (ang. *growth mindset*) (Dweck 2006). Według Dweck (2006) osoby reprezentujące nastawienie na trwałość (ang. *fixed mindset*) „chcą mieć pewność, że odniosą sukces” i uważają, że „ludzie inteligentni zawsze odnoszą sukcesy”, a przedstawiciele nastawienia na rozwój (ang. *growth mindset*) są zdania, że „sukces polega na przekraczaniu granic” [tłum. Czajkowska 2021, s. 24]. W celu określenia różnic pomiędzy osobami nastawionymi na rozwój i nastawionymi na trwałość podjęto decyzję, aby obserwować język wykorzystywany przez

przyszłych nauczycieli. Głównym powodem był fakt, że używanie słów w sposób pozytywny może mieć istotne znaczenie w kształceniu nauczycieli i dydaktyce językowej, a w szczególności w komunikacji językowej.

Etap 2: Pisemne narracje – zależność pomiędzy *fixed* i *growth mindset*

W drugim etapie projektu starano się określić zależności pomiędzy osobami nastawionymi na rozwój i nastawionymi na trwałość. Przekonania i sposób myślenia nauczycieli mogą mieć wpływ na to, jak funkcjonują oni w społeczeństwie, co szczególnie widoczne jest w ich zachowaniu lub języku, którego używają w rozmowach z innymi. Tytułem uzupełnienia analizy drugiego etapu badania warto przytoczyć kilka wypowiedzi udzielonych przez uczestników badania w języku angielskim, które weryfikują wysunięte poniżej wnioski (Tabela 2).

Tabela 2. Przykładowe dyspozycje osób nastawionych na rozwój i osób nastawionych na trwałość (tłumaczenie własne)

DYSPOZYCJE	OSOBY NASTAWIONE NA ROZWÓJ (GROWTH MINDSET)	OSOBY NASTAWIONE NA TRWAŁOŚĆ (FIXED MINDSET)
Umiejętność samoregulacji	<p>Nie mam problemów z powstrzymaniem się, ale mam problem z koncentrowaniem się. Dlatego zaczęłam koncentrować się na innych rzeczach niż studiowanie. I potem zaczęłam stosować tę metodę (pomodoro technique) podczas studiowania, 45 minut studiowania i 15 minut przerwy. To pomaga mi bardzo w koncentrowaniu się.</p> <p>Tak, mogę się powstrzymać od jedzenia słodyczy przez długi czas. Od Internetu też. Myślę, że bardzo ważne jest, aby nie zaczynać dnia od Internetu. Jeśli zacznę dzień od oglądania czegoś, to się rozleniwiam. A więc żeby nie surfować w Internecie od rana, to lepiej tego w ogóle nie robić o tej porze! Tylko wieczorem, kiedy kończy się dzień, można przeszukiwać Internet!</p>	<p>Trudno jest mi się powstrzymać od złych zachowań, ponieważ nie mam dość silnej woli. Nigdy nie starałam się tego zmienić. W dzieciństwie nie uczono mnie dyscypliny i nigdy tak naprawdę nie byłam karana za przewinienia. Myślę, że stąd to się wzięło.</p> <p>Mogę powstrzymać się od jedzenia słodyczy tylko wtedy, kiedy chodzę na siłownię, bo wtedy czuję, że powinnam jeść zdrowe i pożywne rzeczy. Kiedy jem regularnie, nie odczuwam potrzeby jedzenia słodyczy. Ale kiedy nie chodzę na siłownię i w szufladzie jest coś słodkiego, na pewno się skuszę.</p>
Poczucie żalu	<p>Ostatnią rzeczą, której żałowałam, było niedotrzymanie obietnicy danej przyjacielowi. Myślałam, że może na mnie liczyć, ale ja zawiadłam go w potrzebie i musiałam to potem mu wynagrodzić. Na szczęście udało się nam pogodzić.</p>	<p>Żałuję, że byłam niemilą dla mojej dziewczyny i dla mojej mamy.</p>
Uprawianie sportu	<p>Ogólnie myślę: dobrze było wrócić do regularnego treningu i jestem szczęśliwa z rezultatu, ale jak może to potwierdzić każdy student – ciężko jest osiągnąć swoje cele osobiste, jeżeli ledwie starcza czasu na zaspokojenie podstawowych potrzeb. Determinacja i motywacja były na pewno w trakcie większości dni, ale brak czasu też zrobił swoje. Doceniam to ćwiczenie jako przypomnienie, co umotywowana osoba może osiągnąć dzięki wytrwałości, woli i pragnieniu osiągnięcia sukcesu, ale szczyt formy miałam jakiś czas temu.</p>	<p>Nie byłam na żadnym treningu od dłuższego czasu. Byłam jednym z pyzatyńskich dzieci w szkole podstawowej, ale pod koniec szkoły średniej wzięłam się za siebie. Myślę, że sport czy ogólnie ćwiczenia sięgają głębiej, niż myślimy. Dyscyplina, pragnienie i motywacja, niezbędna dla osiągnięcia celów, jest ważna w całym życiu. Więc zdecydowałam się wrócić do regularnych ćwiczeń (choć w tym roku ledwo starcza mi czasu na sen, pomimo że tak wielu nauczycieli powtarza nam, jak ważne jest, aby znaleźć balans pomiędzy nauką i relaksem... A po dziesięciu minutach zadają dziesięć stron zadania domowego).</p>
Praktykowanie wdzięczności	<p>Na początku chciałam wyrazić swoją wdzięczność za to zadanie, które naprawdę odmieniło moje życie i sposób, w jaki odbieram codzienne doświadczenia. Zauważyłam, że praktykowanie wdzięczności sprawia, że koncentruję się tylko na pozytywnych aspektach mojego życia. Trudno jest opisać, jak zaczęłam czuć się bardziej pozytywna i wzmocniona z każdym mijającym dniem. Mój rozwój osobisty można zauważyć nawet w sposobie pisania – z każdym dniem moje opisy rzeczy (posiadanie własnego miejsca do życia, wody do picia), nad którymi nigdy się nie zastanawiałam, stawały się bardziej rozbudowane i szczegółowe. Zdałam sobie sprawę, że moje życie jest wypełnione różnego rodzaju nadmiarem i pozytywnymi zdarzeniami bardziej niż przeciwnościami. Teraz traktuję problem jako okazję do uczenia się i rozwoju, ponieważ przekonałam się, że w końcu wszystko się jakoś ułoży. Także ta systematyczna praktyka stała się dobrodziejstwem dla mojej wytrwałości w prowadzeniu codziennych wpisów. Bez wątplenia będę kontynuować ten nawyk wyrażania wdzięczności, aby się dalej rozwijać.</p>	<p>Ogólnie trudno było mi znaleźć 10 rzeczy, za które jestem wdzięczna, ponieważ jestem szczęśliwa z powodu tych samych rzeczy każdego dnia: że dobrze spałam, że zjadłam śniadanie, że przeżyłam tydzień z przyjaciółmi, rodziną, ze zwierzętami domowymi.</p> <p>Niestety nie skończyłam tego zadania i myślę, że lepiej jest się do tego przyznać. Podczas pierwszych kilku dni byłam całkiem z siebie dumna, ponieważ byłam w stanie napisać listę takich rzeczy bez wahania. Ale po pewnym czasie, kiedy byłam bardzo złym, negatywnym nastroju, nie miałam ochoty tego dnia nic pisać, bo oznaczałoby to zmuszanie się do napisania czegośkolwiek albo wymyślenie czegoś, a to nie miało by sensu. Po kilku takich dniach zrezygnowałam z kontynuowania tego zadania, ale nadal uważam, że ten pomysł jest bardzo wartościowy i myślę, że pomógł wielu ludziom.</p>

W badaniu zaobserwowano, że studenci – przyszli nauczyciele różnią się w poziomie i zakresie sposobu myślenia i mówienia. Pozytywne nastawienie do możliwości rozwoju jest podstawą do podejmowania napotykanym w życiu wyzwań z wiarą w skuteczny efekt działania. Osoby nastawione na rozwój charakteryzować się będą większą otwartością, elastycznością, wyrozumiałością w podejmowaniu działań. Negatywne nastawienie może ograniczać rozwój lub być przeszkodą w podejmowaniu wielu działalności, które mogą korzystnie wpływać na jednostkę. Osoba, która nie wierzy, że można osiągnąć kompetencje w pewnej dziedzinie życia, nie podejmuje prób zmiany lub szybko się zniechęca, będąc zdania, że wysiłek jest bezcelowy. Narzekanie to charakterystyczna cecha osób reprezentujących nastawienie na trwałość. Warto przyrzeć się poniższym przykładowym wypowiedziom:

Zwykle narzekam na studia. Że jest za dużo nauki, że nie ma dość czasu, że wolałabym więcej spać. Narzekam też na pogodę, na to też, że jestem ciągle głodna albo że się nie wyspałam. Narzekam też na to, że jeśli coś mnie boli, to dlatego, że się starzeję i że koniec jest już blisko. Narzekam w każdym towarzystwie, lubię narzekać w gronie znajomych, ale z mamą i babcią też da się to robić równie dobrze.

*Naprawdę często narzekam na siebie, jak bardzo jestem niezadowolony i rozczarowany moimi osiągnięciami, albo że czuję, że daję sto procent swoich możliwości, albo że mógłbym coś zrobić lepiej. To narzekanie jest jak poczucie winy albo samoobwinianie się, ponieważ często zapominam, że dążenie do perfekcji jest niemożliwe. Zapominam, że przestrzeganie perfekcyjnej rutyny albo otrzymywanie wyłącznie dobrych ocen nie jest głównym celem w życiu. Kiedy jestem niezadowolony z siebie, czuję się **zdemotywowany** i często po narzekaniu na życie widzę wszystko w czarnych kolorach, w rezultacie czego znalezienie pozytywnej perspektywy na życie zabiera dużo czasu. Myślę, że powinienem być bardziej świadomy tego, że porażki mają nas czegoś nauczyć i jeśli jest coś, co mógłbym zrobić lepiej lub włożyć w to więcej wysiłku, powinienem z tego wyciągnąć wniosek i skończyć z tego w przyszłości tak, aby pozostać **umotywowanym** nawet po porażce.*

Rzeczą, na którą narzekam najczęściej, jest czas, albo raczej brak czasu. Zdarza mi się to zwykle, kiedy mam zbyt dużo rzeczy do zrobienia i niezależnie, jak bardzo się staram, zawsze jest coś jeszcze do zrobienia i jest naprawdę trudno znaleźć czas na wszystkie zaplanowane rzeczy. Myślę, że narzekam na to, bo uważam, że w pewnym sensie to nie jest fair, ponieważ wiem, że zrobiłam wszystko, co mogłam, a to ciągle jest niewystarczające.

W wyniku obserwacji i analizy wypowiedzi studentów – przyszłych nauczycieli, określono czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na poczucie dobrostanu. Wypowiedzi studentów nastawionych na rozwój wskazują na nadawanie wartości poszczególnym dyspozycjom i pokazują obszary pożądanym zachowań. Z drugiej strony zwraca uwagę fakt, że grupa studentów nastawionych na trwałość w większości unika okazji do podjęcia pewnych działań, tłumaczy się brakiem czasu lub okazji do wprowadzania zmian. Ta grupa osób nie wykazuje chęci i wydaje się nie zdawać sobie sprawy z tego, jaki wpływ na ich samopoczucie może mieć taki trening i jakie znaczenie ma autorefleksja w samorozwoju. Należy więc założyć, że dobrostan ma postać wiedzy nieuświadamianej.

Ten etap badania polegał także na określeniu charakterystycznych cech osób nastawionych na rozwój (ang. *growth mindset*) i zbadaniu czynników wpływających na poczucie *well-being*. Do najczęściej pojawiających się dyspozycji u osób nastawionych na rozwój można zaliczyć takie, jak: brak narzekania i poczucia żalu, praktykowanie wdzięczności, tolerancja, dobre zarządzanie czasem czy umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Tabela 3 przedstawia propozycję katalogu czynników i cech najbardziej pożądanym w zawodzie nauczyciela, które mogą być wyznacznikiem osiągnięcia dobrostanu i wzmocnienia go, oraz tych, które mogą utrudniać ten proces samorealizacji.

Tabela 3. Pozytywne i negatywne aspekty mające wpływ na poczucie dobrostanu (na podstawie Hughes, Kinder, Cooper 2019)

ASPEKTY SPRZYJAJĄCE DOBROSTANOWI	ASPEKTY UTRUDNIAJĄCE OSIĄGNIĘCIE DOBROSTANU
Satysfakcjonujące wynagrodzenie	Nadmiar obowiązków
Medytacja	Stres
Regularne ćwiczenia fizyczne	Zły stan zdrowia
Dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi	Brak poczucia sensu działania
Przyjazne kontakty międzyludzkie i umiejętne rozwiązywanie konfliktów (mediacja)	Problemy w pracy/otoczeniu (Hughes i in. 2019: 38)
Rozwijanie zainteresowań	Rutyna
Praktykowanie wdzięczności/dobre uczynki	Narzekanie/użalanie się
Zarządzanie czasem	Prokrastynacja /Brak czasu dla siebie
Pozytywne emocje	Negatywne emocje
Elastyczność w stosunku do zmian i otwartość ⁷	Nieustępliwość

⁷ Chodzi głównie o umiejętność adaptacji w nowych i nieznanych sytuacjach, takich jak np. zdalne nauczanie w okresie pandemii lub w najbliższej przyszłości dostosowanie efektów uczenia się do potrzeb uchodźców i imigrantów.

⁸ „The science of Well-being” to kurs zdalny na platformie Coursera prowadzony przez profesor Santos, który obecnie ukończyło 3,9 miliona uczestników. Jest on także najczęściej wybieranym kursem przez studentów na Uniwersytecie Yale. Link do kursu: www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being.

⁹ W języku polskim nie ma odpowiednika słowa *rewirement*, jednak w kontekście psychologii pozytywnej pojęcie to rozumiane jest jako dążenie do osiągnięcia pewnych celów, takich jak szczęście, samorealizacja i spełnienie poprzez długotrwały wysiłek (zwany *sisu* w kulturze Finlandczyków).

Etap 3: Interwencja – trening *well-being*

W trzecim etapie projektu starano się ustalić, czy pewne dyspozycje mogą ulec zmianie i czy da się na nie w jakikolwiek sposób wpłynąć. Chodziło głównie o wykonywanie działań wpływających na poczucie dobrostanu, z których uczestnicy mogą nie do końca zdawać sobie sprawę, zadawanie pytań zwiększających świadomość (ang. *awareness-raising questions*) oraz celową zamianę języka z negatywnego na pozytywny. Badanie polegało na wprowadzaniu zmian w postawie uczniów i nauczycieli. Przeprowadzono trening, a więc swego rodzaju interwencję z zakresu zmian trzech dyspozycji: (1) regularnych ćwiczeń fizycznych, (2) praktykowania wdzięczności, (3) wykonywania dobrych uczynków (ang. *random acts of kindness*). Wybór tych, a nie innych dyspozycji wynikał z wiedzy otrzymanej na kursie „The Science of Well-being”⁸. Wielu badaczy zwraca uwagę na wprowadzenie **pozytywnych interwencji** (ang. *positive interventions*) (Parks i Biswas-Diener 2013: 144) lub potocznie nazywanych (ang. *rewirements*⁹) w celu poprawy dobrostanu. Zaliczyć do nich można codzienne budowanie dobrych nawyków poprzez wyrażanie wdzięczności (w postaci listów lub wpisów w dzienniku przez co najmniej 5 minut dziennie), dokonywanie spontanicznych aktów dobroci, spędzanie czasu z innymi ludźmi (także nowo poznanymi), regularne ćwiczenia fizyczne, wysypianie się (min. 6–8 godzin na dobę), medytowanie (np. aplikacje *Insight Timer*, *Headspace*), wprowadzanie zmian na lepsze w otoczeniu (kwiaty w pomieszczeniu, jasne kolory). Zalecane jest także badanie własnego poziomu szczęścia (np. PERMA) przed i po wprowadzonej interwencji, określanie poziomu dobrostanu (np. poprzez odniesienie do ankiet, jak ta zaprezentowana w Tabeli 1) czy zamiana złych nawyków na dobre (np. tych dotyczących snu).

Największe zmiany w zachowaniu zaobserwowano na przykładzie zadania polegającego na praktykowaniu wdzięczności. Studenci, którzy podjęli się tego zadania, wskazywali na korzyści, jakie wynieśli z jego realizacji. Wymieniali na przykład: „praktyka wdzięczności pozwala mi skupić się tylko na pozytywnych aspektach mojego życia” lub twierdzili: „myślę, że dzięki temu zadaniu wdzięczność stała się mentalną nagrodą za moją produktywność”. Uczestnicy zadeklarowali także, że będą kontynuować praktykowanie wdzięczności w przyszłości: „nie mam wątpliwości, że będę nadal podtrzymywać ten zwyczaj wyrażania wdzięczności, aby rozwijać się jeszcze bardziej” oraz „postanowiłem kontynuować to zadanie z wdzięcznością, być może tylko z mniejszą liczbą zdań”.

Zaproponowane zadania były nowością dla studentów z obu uczelni, część z badanych czuła się onieśmielona osobistym charakterem tych działań. Należy zaznaczyć, że nie wszyscy studenci podjęli się jednego z trzech powyższych zadań, a niektórzy rozpoczęli wybrane

zadanie, ale nie kontynuowali go przez 30 dni. Wszyscy ci, którzy doprowadzili swoje zadania do końca, wyznali w refleksji podsumowującej ten proces, że są dumni i szczęśliwi, ponieważ zaczęli odczuwać poprawę swojego dobrostanu. Udało im się pokonać własne słabości i początkowe zażenowanie tematem, wytrwali w postanowieniu zrealizowania wybranego zadania i pragną dalej praktykować podjęte działania. To doświadczenie, którym się dzielili na forum grupy, spowodowało, że niektórzy studenci, którzy wycofali się z tego projektu, przyznali, że nie zadawali sobie sprawy z jego wartości i chcieliby jednak spróbować wprowadzić jedną z technik rozwijania *well-being* w swoim życiu. Co ciekawe, większość studentów postrzegała *well-being* jedynie z perspektywy zaspokajania potrzeb (na przykład poczucia bezpieczeństwa), jednak wielu dostrzegło także inne aspekty dobrostanu. Poniżej przedstawione są przykłady wypowiedzi uczestników badania.

Uczucie, jakby wszystkie potrzeby zostały zaspokojone.

To jest stan, w którym czujesz się spokojny i bezpieczny.

Stan zaakceptowania swojego życia.

Dobrostan to posiadanie wszystkiego, co jest potrzebne do rozwoju emocjonalnego i fizycznego.

Emocjonalne wsparcie również. Zrozumienie.

Zadowolenie z siebie, znajdowanie balansu między pracą a życiem prywatnym, kontakt z naturą i wykonywanie tego, co się lubi.

Dobrostan to stan, w którym osobie jest wygodnie, jest szczęśliwa i zadowolona z życia.

Stan, w którym jest się szczęśliwym i spełnionym.

Tylko niektórzy uczestnicy badania rozumieli to pojęcie podobnie jak Maslow (1970), który określił w swojej piramidzie potrzeb najwyższy poziom – **samorealizację** – jako stan osobistego spełnienia i dobrostanu. Warto jednak zaznaczyć, że zdaniem Szymańskiej (1997) osoby samorealizujące się nie narzekają, nie oceniają i nie osądzają innych, nie interweniują, nie potępiają, nie ingerują, są bezinteresowne, otwarte na otaczającą rzeczywistość, pozwalają rzeczom być takimi, jakie są, są dobrze zorganizowane i pewne siebie. Osoby takie akceptują, że świat jest niedoskonały, mają odwagę posiadać własne przekonania, nie martwią się niepowodzeniami i doceniają piękno w otaczającym je świecie.

Uczestnicy badania, którzy podjęli wyzwanie związane ze zmianą trzech dyspozycji (*Performance, Competency, Stance* – PCS), tak ocenili zmiany, które zaobserwowali:

PERFORMANCE: What are you grateful for? List 10 items every day for a period of one month. Write down your observations.

DZIAŁANIE: Za co jesteś wdzięczny? Codziennie wymień 10 rzeczy przez okres jednego miesiąca. Zapisz swoje spostrzeżenia.

Jestem naprawdę zadowolona, że wykonałam to zadanie. Na początku wydawało mi się tylko drobną, przyjemną czynnością, i nie mogłam uwierzyć, że może tak bardzo zmienić moje postrzeganie codzienności. Chodzi o to, że mam tendencję do niedoceniaiania moich dokonań i bardzo łatwo wynajduję w sobie wady lub podważam wartości, których jestem, tak naprawdę, świadoma. Wątpliwości i kłopoty, które napotykam z powodu niskiej samooceny, mają podłoże emocjonalne, dlatego nie byłam w stanie dostrzec, że tak proste ćwiczenie może podnieść mnie na duchu. Notując radosne i wzruszające obserwacje oraz wymieniając cudowne przeżycia, uzyskałam namacalny dowód wydarzeń z każdego dnia, na który nigdy nie zwróciłabym uwagi, gdybym nie zobaczyła tego na papierze. Zaczęłam przywiązywać uwagę do małych rzeczy i gestów, które były skierowane do mnie i budowały mnie w środku; pozostawiły we mnie radość i wiele mówiły o tym, jak świat na mnie reaguje, ile westchnień przyjaźni i hojności wysyła, jak ogromna jest ludzka życzliwość. Poprzez te doświadczenia dowiedziałam się, że dobro nie jest powierzchowne (zwłaszcza pochodzące od osób, które kierowały wobec mnie grzecznością i wsparcie lub które doceniały moje umiejętności, np. rozśmieszały je moje żarty, prosiły o pomoc w zrozumieniu tekstu literackiego, chciały pójść ze mną do kina itp.) i że nie jestem nieistotna. Pomogło

mi to wyjść ze stagnacji, kiedy uważałam się za nieważną, ale także zasugerowało, że poprzez drobne uczynki dobroti również mogę przyczynić się do poprawy świata. Skłoniło mnie to do chęci, abym spróbowała poprawić komuś dzień, mówiąc miłe słowo lub komentarz, ponieważ teraz mam świadomość, że mają one duże znaczenie. Jest to kluczowe nie tylko dla mojej samooceny, ale także, aby nauczyć mnie, jak być lepszą osobą w stosunku do innych ludzi, którym mogę pomóc zauważyć, co sama zaobserwowałam. Co więcej, zwracanie uwagi na piękno świata pociąga za sobą wdzięczność za ten stan i sprawia, że życie jest łatwiejsze i bardziej wartościowe. I oczywiście wzrusza mnie to, że jestem dobrą osobą, zwłaszcza gdy moi uczniowie nie chcą wychodzić do domu po lekcji i zostają, by ze mną porozmawiać lub gdy ludzie zasięgają u mnie rady.

COMPETENCY: How often do you do physical exercises? TASK: Take up a new sport and practice it for a period of one month. Write down your observations.

KOMPETENCJE: Jak często wykonujesz ćwiczenia fizyczne? ZADANIE: Podejmij nowy sport i uprawiaj go przez okres jednego miesiąca. Zapisz swoje spostrzeżenia.

Nie tak dawno, na prośbę mojego dobrego przyjaciela, postanowiłem zająć się siatkówką. Myślę, że to była dobra decyzja, która wzbogaciła moje życie. Na szczęście miałem już podstawy grania. Jedyłą barierą, którą muszę pokonywać, jest brak ruchu – kiedy rozgrzewka jest naprawdę intensywna, męczę się przed właściwą grą. Co zaobserwowałem? A to, że bardzo łatwo wciągnąłem się w siatkówkę i kiedy trening się kończy, nie mogę się doczekać następnego. Mimo że jestem najstarszy z moich kolegów z drużyny, oni nie sprawiają, że czuję się starszy. Są naprawdę mili, a zabawa z nimi daje satysfakcję, ponieważ wiedzą, jak grać. Jestem trochę szczęśliwszy i mniej ponury niż wcześniej. Aktywność fizyczna poprawia nie tylko nasz organizm, ale także stan psychiczny. Daje impuls i motywację, aby spróbować stać się kimś lepszym, jeśli nie najlepszym!

STANCE: What are the “small things” that matter for you? TASK: List 10 “small things” every day for a period of one month. Write down your observations.

POSTAWA: Jakie „małe rzeczy” mają dla ciebie znaczenie? ZADANIE: Wymień 10 drobnych rzeczy każdego dnia przez okres jednego miesiąca. Zapisz swoje spostrzeżenia

Przed wszystkim wybrałem to konkretne zadanie, ponieważ jest to coś, co chciałem zrobić od dłuższego czasu. Na początek muszę przyznać, że nie udało mi się sporządzić listy 10 pozycji na każdy dzień. Po prostu nie jestem osobą, która lubi zapisywać osobiste myśli, marzenia i uczucia. Niemniej jednak w ostatnim miesiącu zrobiłem szczególny wysiłek, aby zastanowić się nad wszystkimi dobrymi rzeczami w moim życiu i „policzyć moje błogosławieństwa” (z których niektóre zanotowałem). Zawsze byłem uważny i doceniałem pozornie błahe, małe rzeczy, takie jak plama słońca na mojej twarzy, parująca filiżanka kawy, małe kwiatki – lista jest długa. Myślę jednak, że czasami kusi mnie, aby skupić się na negatywach, więc to wyzwanie w porę przypomniało mi, że rzeczywistość nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Niezauważenie tego oznacza pozbawienie się radości dostrzegania wszystkich błogosławieństw. Gdy wyzwanie się skończy, zamierzam nadal kontynuować to zadanie.

Hipoteza o pozytywnym wpływie trzech czynników na dobrostan uczestników badania okazała się prawdziwa, ponieważ można było zaobserwować zależność pomiędzy udziałem w interwencji a zmianą dyspozycji polegającej na praktykowaniu wdzięczności, uprawianiu sportu i zauważaniu/dokonywaniu dobrych uczynków. Sam fakt podjęcia przez studentów próby wypełnienia zadania w formie praktykowania wdzięczności, uprawiania sportu czy powstrzymywania się od narzekania można uznać za świadomie podjęty krok w przeprowadzeniu zmian zmierzających do osiągnięcia dobrostanu. W wyniku interwencji w grupie 64 studentów nastąpił istotny wzrost świadomości związanej z poczuciem dobrostanu. Z uzyskanych w badaniu danych można wywnioskować, że w grupie studentów – przyszłych nauczycieli – ujawniło się nastawienie na rozwój, które umożliwiło zaobserwowanie przez

uczestników pozytywnych skutków oddziaływania na ich dyspozycje wspomagające osiągnięcie dobrostanu. Można także założyć, że efekt interwencji nie był uzależniony od wcześniejszej wiedzy badanych.

Na czym może polegać trening *well-being*?

W naszym badaniu skoncentrowaliśmy się jedynie na trzech jasno sprecyzowanych i autentycznych działaniach będących wskaźnikiem podejmowanej aktywności fizycznej, doceniania drobnych rzeczy i praktykowania wdzięczności. Należy zaznaczyć, że trening tego rodzaju jest procesem złożonym i długotrwałym, dlatego wyżej wymienione interwencje powinny być wprowadzane stopniowo. Przykładowo praktykowanie wdzięczności polegać może na codziennym zapisywaniu od 5 do 10 rzeczy, za które jesteście wdzięczni, pisaniu listów wdzięczności (ang. *gratitude letters*) lub składaniu wizyt grzecznościowych (ang. *gratitude visit*). Hughes i in. (2019) proponują wiele przydatnych rozwiązań, które nauczyciele mogą wdrożyć, aby poprawić dobrostan.

W naszym projekcie, podobnie jak w badaniu Mercer i Gregersen (2020), skupiliśmy się na rozwijaniu pewnych cech i dyspozycji, które mogą wpływać na dobrostan. Jednak należy pamiętać, że rozwój ten uzależniony jest od indywidualnych potrzeb studentów oraz ich aktualnego nastawienia. Warto także zaznaczyć, że istnieje bardzo wiele innych czynników, które w ten lub inny sposób będą wpływać na jednostki. Niektóre z nich zostały przedstawione w Tabeli 4.

Tabela 4. Czynniki, które mogą wpływać na dobrostan (na podstawie Mercer i Gregersen 2020: 4)

	JAK WAŻNE SĄ DLA MNIE TE CZYNNIKI (1–10)?	JAK BARDZO JESTEM ZADOWOLONY Z TYCH CZYNNIKÓW (1–10)?	JAKIE KROKI MOGĘ PODJĄĆ, ABY POPRAWIĆ LUB CHRONIĆ TEN ASPEKT MOJEGO DOBROSTANU?
Posiadanie hobby			
Spędzanie czasu z przyjaciółmi			
Spędzanie czasu z rodziną			
Odnoszenie sukcesów w pracy			
Spędzanie czasu z samym sobą			
Poczucie bycia kochanym i docenianym			
Odszukiwanie sensu w życiu			
Odczuwanie przyjemności w kontakcie z naturą			
Uczenie się nowych rzeczy			
Wyznaczanie i osiąganie celów w pracy i życiu prywatnym			
Posiadanie bezpiecznego środowiska domowego			
Posiadanie dobrych relacji w pracy			
Posiadanie stabilizacji i bezpieczeństwa finansowego			
Inne			

Jak można zauważyć w Tabeli 4, czynniki te dotyczą życia społecznego, w tym spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi, faktu bycia kochanym i docenianym, ale także znajdowania czasu dla siebie w kontakcie z przyrodą, na uczenie się nowych rzeczy i na rozwijanie swoich zainteresowań. Dobre relacje w pracy, stabilizacja finansowa oraz wyznaczanie celów stanowią kolejną grupę czynników, tym razem dotyczącą życia zawodowego. Czynniki te odnoszą się zarówno do życia osobistego, jak i zawodowego i wspomagają osiągnięcie dobrostanu oraz znalezienie sensu w życiu.

10 W pięcioletnim badaniu dobrostanu i zdrowia psychicznego nauczycieli przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii 77 proc. respondentów wskazywało na symptomy problemów psychicznych spowodowanych pracą. www.educationsupport.org.uk/resources/for-organisations/research/teacher-wellbeing.index

Należy zwrócić uwagę na fakt, że w wielu badaniach omawiany jest problem odejścia nauczycieli od zawodu (Borman i Dowling 2008), mniejszej liczby chętnych do podjęcia kształcenia w tym zawodzie (McCallum 2021), problemów psychicznych związanych z wykonywaną pracą¹⁰ oraz wysokiego poziomu wypalenia zawodowego (Haberman 2005). Zbyt mało badań poświęconych jest badaniu czynników, które pozytywnie wpływają na dobrostan nauczycieli. Wypalenie zawodowe, które może pojawić się w wyniku przeciążenia emocjonalnego i fizycznego spowodowanego stresem w pracy, nie jest przeciwieństwem stanu *well-being*, ponieważ dobrostan oznacza samorealizację w wielu aspektach życia. Wypalenie prowadzi do depersonalizacji (poczucia oddzielenia i obcości wobec siebie i otoczenia), wyczerpania, a także braku satysfakcji. Wypalenie zawodowe może być także postrzegane jako przeciwieństwo zaangażowania w pracę. Ten stan nie pojawia się nagle i pewne objawy mogą wskazywać na początki wypalenia zawodowego, można mu także odpowiednio wcześniej zapobiec. Szczególnie w zawodzie nauczyciela istnieje ryzyko wypalenia, ponieważ jest on bardzo wymagający emocjonalnie, jest zorientowany na innych ludzi i wymaga stworzenia strefy komfortu dla chronienia siebie przed negatywnymi wpływami z otoczenia. Z drugiej strony pozytywne relacje z innymi ludźmi i wsparcie społeczne, ale i udzielanie wsparcia innym mogą korzystnie wpłynąć na środowisko szkolne. Jednakże dopiero dalsze badania w tym zakresie, szczególnie w polskim kontekście edukacyjnym, pozwolą na pełniejszy obraz i wgląd w poziom dobrostanu i możliwości osiągnięcia go w kształceniu nauczycieli.

Zakończenie

Z jednej strony dobrostan studentów (nie tylko przyszłych nauczycieli) jest celem będącym wartością samą w sobie (Roffey 2012a). Z drugiej dobrostan według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organisation WHO 2001) jest podstawowym prawem człowieka. Nauczyciele, którzy znajdują się w dobrostanie, nauczają w sposób bardziej kreatywny (Bajorek i in. 2014), promują lepsze relacje w klasie (DeVries i Zan 1995) oraz napotykać mniej problemów z utrzymaniem dyscypliny (Kern i in. 2014). Ich uczniowie natomiast mają lepsze wyniki w nauce (Briner i Dewberry 2007; Caprara i in. 2006) oraz sami też osiągają dobrostan (Roffey 2014). Roffey (2012b) omawia korzyści płynące z osiągnięcia dobrostanu ucznia i nauczyciela – rozwijają one zachowania prospołeczne, wzmacniają poczucie przynależności, podkreślają mocne strony uczestników procesu uczenia się i nauczania, wspierają odczucie bycia docenianym i szanowanym oraz tworzą bezpieczne środowisko do nauki.

Wyniki projektu mogą być użyteczne dla studentów i nauczycieli języków obcych. Połączenie badań ilościowych i jakościowych pozwoliło lepiej określić czynniki, które wpływają na stan *well-being*. Do tych czynników rozpoznanych w wyniku projektu zaliczyć można: praktykowanie wdzięczności, tolerancję, dobre zarządzanie czasem, brak narzekania i poczucia żalu czy umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Badanie takie połączone z „oddziaływaniem” na stan *well-being*, które pozwala na przykład na ćwiczenie wdzięczności czy uprzejmości, sprzyja poczuciu satysfakcji, szczęścia i pozwala na osiąganie nie tylko lepszych wyników w nauce, ale też sukcesu w życiu. W grupie badanych studentów tego typu trening w nienarzekaniu czy docenianiu „drobnych rzeczy” okazał się rzadkością i spotkał się ze zdziwieniem, niedowierzaniem, chociaż też i z akceptacją. Ten temat jest szczególnie ważny, ponieważ coraz więcej studentów ma problemy emocjonalne i adaptacyjne w grupie rówieśniczej (Długosz 2020). Uzyskane wyniki mogą się przyczynić do wzrostu świadomości roli i funkcji języka (używanie go w sposób pozytywny), zmiany sposobu kształcenia nauczycieli, poprawy dobrostanu kandydatów na nauczycieli i uczniów oraz kontynuowania badań na temat dobrostanu i psychologii pozytywnej w kształceniu językowym nauczycieli.

Przedstawione w niniejszym artykule (w Tabeli 3 i 4) pozytywne i negatywne aspekty mające wpływ na poczucie dobrostanu (Hughes, Kinder, Cooper 2019) oraz czynniki, które mogą wpływać na dobrostan (Mercer i Gregersen 2020) to tylko niektóre z dyspozycji,

które kandydaci na nauczycieli mogą rozwijać i wziąć pod uwagę w dążeniu do samorealizacji. Jak wynika z wypowiedzi uczestników badania (Etap 3 – interwencja), samo praktykowanie wdzięczności, polegające na zapisywaniu rano i wieczorem po pięć rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni, może nie tylko pozytywnie wpłynąć na nasze samopoczucie, ale pomóc osiągnąć dobrostan. Dodatkowo unikanie narzekania i ludzi, którzy narzekają, zaangażowanie w nowy sport lub hobby, lepsze zarządzanie czasem (np. stosowanie *to-do list* czy *pomodoro technique*) może mieć pozytywny wpływ na *well-being* nauczycieli i może być przydatne w ich pracy zawodowej i sferze osobistej. Najbardziej przydatne nauczycielom może się jednak okazać uczestnictwo w kursie „The Science of Well-being”¹¹ na platformie Coursera, który do tej pory ukończyło 3,9 mln uczestników.

Nauczyciele oddziałują na młodych ludzi, często stając się wzorem do naśladowania (ang. *role models*). Dlatego tak ważne jest, aby nauczyciele byli szczęśliwi i mieli poczucie samorealizacji, ponieważ w ten sposób mogą wpływać na dobrostan uczniów. *Well-being* jest podstawą dobrej praktyki w zawodzie nauczyciela i jest kompetencją, którą można doskonalić poprzez wyżej wspomnianą interwencję. Wymaga jednak systematyczności w działaniu i zachowaniu oraz przekonania, że poprzez odpowiedni trening można wpłynąć na dobrostan nauczyciela i ucznia. Trening ten wymaga jednak systematycznego rozwijania dyspozycji i oparty być powinien na autorefleksji, będącej integralnym elementem kształcenia nauczycieli, niezbędnym w rozwijaniu dobrostanu.

¹¹ Link do kursu: www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being. Kurs jest bezpłatny, jednak aby otrzymać certyfikat uczestnictwa, należy pozytywnie zaliczyć wszystkie składowe kursu i testy oraz uiścić opłatę w wysokości ok. 49 USD.

BIBLIOGRAFIA

- Babic, S., Mercer, S., Mairitsch, A., Gruber, J., Hempkin, K. (2022), *Language teacher well-being in the workplace: balancing the needs*, „Theory and Practice of Second Language Acquisition”, nr 8(1), s. 11–34.
- Bajorek, Z., Gulliford, J., Taskila, T. (2014), *Healthy teachers, higher marks? Establishing a link between teacher health and well-being, and student outcomes*, „The Work Foundation”, bit.ly/1r19Wnm, [dostęp: 7.05.2022].
- Borman, G.D., Dowling, N.M. (2008), *Teacher attrition and retention: A meta-analytic and narrative review of research*, „Review of Educational Research”, nr 78(3), s. 367–409.
- Briner, R., Dewberry, C. (2007), *Staff Wellbeing is Key to School Success: A Research Study into the Links Between Staff Wellbeing and School Performance*, London: University of London.
- Butler, J., Kern, M.L. (2015), *The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing*, www.peggykern.org, [dostęp: 7.05.2022].
- Caprara, G.V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., Vecchio, G.M. (2006), *Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness*, „Epidemiologia e Psichiatria Sociale”, nr 15(1), s. 30–43.
- Csikszentmihalyi, M. (2008), *Flow. The Psychology of Optimal Experience*, London: Harper Collins.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999), *Subjective well-being. Three decades of progress*, „Psychological Bulletin”, nr 125(2), s. 276–302.
- DeVries, R., Zan, B. (1995), *Creating a constructivist classroom atmosphere*, „Young Children”, nr (51)1, s. 4–13.
- Długosz, P. (2020), *Raport z II etapu badań studentów UP. Opinia na temat zdalnego nauczania i samopoczucia psychicznego*, Kraków: Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.
- Dweck, C.S. (2006), *Mindset: The New Psychology of Success*, New York: Random House.
- Dweck, C.S. (2006), *Nowa psychologia sukcesu. Nastawienie na rozwój gwarantą sukcesu*, tłum. A. Czajkowska, Warszawa: MUZA, SA.
- Gębał, P., Kiński, C., Mercer, S., Nowak, S., Szulc-Kurpaska, M., (w druku), *Teaching and Learning English. Education for Life*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- Haberman, M. (2005), *Teacher burnout in black and white*, "The New Educator", nr 1(3), s. 153–175.
- Hughes, R., Kinder, A., Cooper, C L. (2019), *The wellbeing Workout: How to manage stress and develop resilience*, Cham: Palgrave Macmillan.
- Jankowiak, A. (2022), *Rola czynników afektywnych na przykładzie strefy komfortu na zdalnych zajęciach językowych*, „Neofilolog”, nr 57/2, s. 217–235.
- Jankowiak, B., Jaskulska, S. (2020), *Dobrostan nauczycieli i nauczycielek a ich postawy wobec kształcenia na odległość w pandemii COVID-19*, „Przegląd Pedagogiczny”, nr 1, s. 219–232.
- Jerrim, J., Sims, S., Taylor, H., Allen, R. (2021), *Has the mental health and wellbeing of teachers in England changed overtime knew evidence from three datasets*, "Oxford Review of Education", nr 47(6), s. 805–825.
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., White, M. (2014), *Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving*, "Psychology", nr 5, s. 500–513.
- Linley, A.P., Maltby, J., Wood, A.M., Osborne, G., Hurling, R. (2009), *Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological wellbeing measures*, "Personality and Individual Differences", nr 47, s. 878–884.
- McCallum, F. (2021), *Teacher and staff wellbeing: Understanding the experiences of school staff*, [w:] M.L. Kern, M.L. Wehmeyer (red.), *The Palgrave Handbook of Positive Education*, Cham: Palgrave Macmillan.
- Mercer, S., Gregersen, T. (2020), *Teacher Wellbeing*, Oxford: Oxford University Press.
- Mercer, S. (w druku), *Wellbeing in language education*, [w:] P. Gębał, C. Kiński, S. Mercer, S. Nowak, M. Szulc-Kurpaska, *Teaching and Learning English. Education for Life*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Moore, D.R., Cheng, M., Dainty, A.R.J. (2002), *Competence, competency and competencies: performance assessment in organisations*, "Work Study", nr 51(6), s. 314–319.
- Nowak, S. (2020), *Refleksja w kształceniu językowym*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe UP.
- Parks, A., Biswas-Diener, R. (2013), *Positive Interventions: Past, Present, and Future*, [w:] T. B. Kashdan, J. Ciarrochi (red.), *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology. The Seven Foundations of Well-being*. Context Press.
- Pitura, J. (2014), *Stress and occupational burnout in Polish teachers of English – an empirical study* [niepublikowana praca doktorska], Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
- OECD (2021), *Education at a Glance 2021: OECD Indicators*, Paris: OECD Publishing.
- Rashid, T., Anjum, A. (2005), *340 Ways to Use VIA Character Strengths*.
- Roffey, S. (2012a), *Developing positive relationships in schools*, [w:] S. Roffey (red.), *Positive Relationships: Evidence Based Practice Across the World*, Dordrecht: Springer, s. 145–162.
- Roffey, S. (2012b), *Pupil wellbeing – Teacher wellbeing: Two sides of the same coin?* "Educational and Child Psychology", nr 29(4), s. 8–17.
- Roffey, S. (2014), *Circle Solutions for Student Wellbeing*, London: Sage Publications.
- Ryan, R.M., Deci, E. (2001), *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic wellbeing*, [w:] S. Fiske (red.), "Annual Review of Psychology", nr 52, Palto Alto, CA: Annual Reviews, s. 141–166.
- Seligman, M.E.P. (2012), *Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, New York: Free Press.
- Szulc-Kurpaska, M. (2021), *Foreign Language Teacher Wellbeing*, [w:] M. Jedynak (red.), *Insights from Foreign Language Learning and Teaching*, Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT, s. 161–194.

- Szymańska, B. (1997), *Co to znaczy być sobą. Filozoficzne aspekty pojęcia samorealizacji*, Kraków: Wydawnictwa Księgarni Akademickiej.
- World Health Organisation (2001), *The World Health Report – Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva: World Health Organisation.
- Wyżga, O. (2019), *Aktywny zawodowo nauczyciel i jego poczucie jakości życia. Wybrane aspekty*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego. Prace monograficzne 968.

NETOGRAFIA

- Mercer, S. talk na temat dobrostanu nauczycieli [youtube.com/watch?v=Yz2RODL3ldI](https://www.youtube.com/watch?v=Yz2RODL3ldI), [dostęp: 7.05.2022].
- Roffey, S. TED talk na temat dobrostanu uczniów [bit.ly/3Mfe042](https://www.ted.com/talks/Sarah-Roffey-How-to-keep-teachers-healthy) [dostęp: 7.05.2022].

DR SABINA A. NOWAK Doktor nauk humanistycznych z zakresu językoznawstwa. Dyplom otrzymała w Wydziale Filologicznym Uniwersytetu Jagiellońskiego. Obecnie pracuje na stanowisku adiunkta w Instytucie Filologii Angielskiej Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. W Katedrze Dydaktyki Języka Angielskiego zajmuje się kształceniem studentów, przyszłych nauczycieli. Obecnie prowadzi badania naukowe nad dobrostanem nauczycieli i uczących się.

DR MAŁGORZATA SZULC-KURPASKA Doktor nauk humanistycznych z zakresu językoznawstwa. Dyplom uzyskała na Wydziale Filologicznym Uniwersytetu Wrocławskiego. Pracuje na stanowisku profesora uczelni w Zakładzie Neofilologii w Collegium Witelona Uczelni Państwowej w Legnicy. Specjalizuje się w metodyce nauczania dzieci języka obcego oraz kształceniu nauczycieli języka obcego. Prowadzi badania na temat dobrostanu nauczycieli.

Artykuł został pozytywnie zaopiniowany przez recenzenta zewnętrznego „JOwS” w procedurze *double-blind review*.