

**Joanna Betlejewska**

Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim

ORCID: 0009-0003-0998-3461

Medytacja jako wsparcie nauczyciela w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi w szkole: perspektywa jednostkowa i wspólnotowa (raport z badań)¹

Artykuł dotyczy korzystnych skutków regularnej praktyki medytacji i możliwości zastosowania jej jako darmowego, powszechnie dostępnego i konstruktywnego narzędzia umożliwiającego radzenie sobie w sytuacjach trudnych w środowisku szkolnym. Narzędzie to, w rozumieniu zasobów jednostki do pracy w specyficznych warunkach, na potrzeby niniejszego artykułu, odniesiono do pracy nauczyciela w formalnych placówkach oświatowych i do trudności, jakie z owej pracy dla poszczególnych nauczycieli wynikają. Mogą się one przekładać na funkcjonowanie innych osób, bezpośrednio lub pośrednio wchodzących z nauczycielem w relacje wynikające z charakteru placówki i tejej relacji właśnie. Celem artykułu jest przedstawienie wyników badań własnych, w postaci raportu, jako empirycznego ugruntowania założeń metodologicznych, oraz przedstawienie opinii medytujących nauczycieli na temat potencjału odnoszenia skutków praktyki medytacji do ich pracy zawodowej w placówkach oświatowych na terenie Polski.

Słowa kluczowe: kompetencja, korzyść z medytacji, medytacja, nauczyciel, praca w szkole, praktyka medytacji, sytuacja trudna w szkole, wsparcie nauczyciela

¹ Artykuł opracowano na podstawie zrealizowanych badań własnych pt. *Medytacja jako wsparcie w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi w pracy nauczyciela* na przełomie sierpnia i września 2024 roku. Więcej na temat badania w raporcie z badań empirycznych zamieszczonych w dalszej części niniejszego artykułu.

Meditation as Support for Teachers in Coping with Difficult Situations in School: Individual and Community Perspectives (Research Report)

The article concerns the potential application of the beneficial effects of regular meditation practice as a free, widely accessible, and constructive tool for coping with challenging situations in the school environment. This tool, understood as an individual's resource for working in specific conditions, is, for the purposes of this article, applied to the work of teachers in formal educational institutions and the difficulties that may arise from such work for individual teachers. These challenges may impact the functioning of others who directly or indirectly interact with the teacher within the context of the institution and its relational dynamics. The aim of the article is to present the results of the author's own research in the form of a report, providing empirical support for methodological assumptions, and to share the perspectives of meditating teachers regarding the potential of meditation practice to impact their professional work in educational institutions in Poland.

Keywords: competence, benefit of meditation, meditation, teacher, working in a school, meditation practice, difficult situation at school, teacher support

Wprowadzenie

Pojęcie *medytacja* niesie za sobą różnorodne konotacje. Bywa kojarzona *stricte* z religią i obrzędami czynionymi w jej ramach czy wiązana z dalekowschodnimi praktykami polegającymi na trwaniu w ciszy i bezruchu. Obok denotacji, która odnosi się do znaczenia dosłownego, skojarzenia z medytacją odnoszą się do czegoś spokojnego, tajemniczego, może dewocyjnego, czy nieosiągalnego. Medytacja bywa kojarzona ze stanem trwania w oderwaniu od tego, co dzieje się dookoła osoby medytującej, pozostającej jakoby w półśnie, choć w rzeczywistości stan ten opisywany jest jako trwanie w pełnym świadomości skupieniu. Z kolei Yuval Noah Harari pisze, że: „medytacja to każda metoda obserwacji umysłu” (2018, s. 400). Niemniej, znaczenia te są od siebie różne, a każde z nich, w mniejszym lub większym stopniu zawiera element prawdy. Jednak, abstrahując od szerokiej gamy możliwych skojarzeń, jakie owo pojęcie może rodzić, należy pamiętać, że medytacja jako pojęcie jest z samej swej natury szerokie, zawiera w sobie bowiem całe spektrum metod, z których każda dodatkowo bywa odnoszona do określonego kontekstu kulturowego. Daniel Goleman i Richard J. Davidson podają, że: „[m]edytacja to bardzo pojemne pojęcie, w którym się mieści całe krocie odmian kontemplacyjnej praktyki, tak samo jak sport oznacza wiele form aktywności fizycznej” (2017, s. 16).

Biorąc pod uwagę powyższe, uznano za istotne wyjaśnienie używanych pojęć. Wynika to z szeroko i różnorodnie ujmowanych powszechnie terminów, które są kluczowe w podjętym temacie. Ujednolicenie ich rozumienia pozwala

na zsynchronizowanie z tymi, których użyto zarówno w kwestionariuszu ankiety wykorzystanym do przeprowadzenia badania, jak i w niniejszym artykule opracowanym na podstawie uzyskanych wyników. Zatem kiedy zostanie przytoczone zagadnienie medytacji, na potrzeby niniejszego artykułu, należy ją rozumieć w taki sposób, że jest to dowolna praktyka medytacji (buddyjska, stoicka, uważność, ignacjańska i in.) oraz dowolny sposób praktykowania medytacji (np.: samodzielnie, w grupie, medytacja prowadzona), która jest wykonywana w miarę regularnie od minimum 3 miesięcy.

Natomiast kiedy w tekście zostanie przytoczone sformułowanie nawiązujące do *sytuacji trudnej* w odniesieniu do pracy nauczyciela w placówce oświatowej, to będzie ono oznaczało, że jest to sytuacja wywołująca u nauczyciela napięcie emocjonalne związane z doświadczeniem nieprzyjemnych emocji i/lub przeżywanie stresu związanego z jakąkolwiek sytuacją i/lub relacją związaną z pracą tegoż nauczyciela w szkole, czyli to wszystko, co jest w odczuciu konkretnego nauczyciela dla niego niekorzystne, tak w kontekście jego prywatnego dobrostanu, jak i w wymiarze pracy zawodowej, a wiąże się bezpośrednio z pracą w placówce oświatowej.

Motywy wyboru praktyki medytacji jako narzędzia w ramach kompetencji nauczyciela

Założenie, że konsekwencje praktykowania medytacji można rozpatrywać w kontekście kompetencji czy dalej narzędzia, które przypuszczalnie stać się może wsparciem nauczyciela w jego pracy zawodowej, podyktowane jest kilkoma znaczącymi motywami:

- aktualnym zainteresowaniem praktykami medytacyjnymi, co przejawia się choćby w imponującej liczbie publikowanych artykułów naukowych, a z drugiej strony w liczbie ofert dostępnych kursów czy warsztatów, które bywają nieumocowane teoretycznie, co może nie dawać wymiernych korzyści praktykującym, wiązać się z dezinformacją, a nawet być szkodliwe;
- widocznymi i powszechnymi na chwilę obecną trudnościami, z jakimi borykają się aktualnie osoby dorosłe, a w odniesieniu do szkoły – nauczyciele. Na podstawie opracowań istniejących badań i, w dalszej części, przytoczonego raportu z badań własnych, można założyć, że praktyka medytacji może być przynoszącą rozwiązanie odpowiedzią na owe trudności;
- ks. dr Stanisław Radoń (2017, s. 155–159) w książce *Czy medytacja naprawdę działa?* przytacza opis wielu znamiennych światowych badań dotyczących efektów implementacji interwencji opartych na uważności, czy

treningów medytacyjnych w środowisku szkolnym, których efekty są zaskakująco pozytywne;

- na podstawie założeń metodologicznych empirycznych badań własnych wywnioskowano, że praktyka medytacji może być darmową, powszechnie dostępną i konstruktywną odpowiedzią na trudności związane z pracą na stanowisku nauczyciela. Jednak trudności te są po prostu konsekwencją życia we współczesnym świecie w ogóle, co wiązać się może z permanentnym stanem przebodźcowania i przestymulowania czy koniecznością radzenia sobie z nadmiernym stresem. Przy czym ta konstruktywna odpowiedź przeciwstawia się w swym założeniu sięganiu po niesprzyjające rozwiązania, takie jak np. picie alkoholu, agresywne reagowanie na zdarzenia (zarówno te mające swe źródło na zewnątrz jednostki, jak i pochodzące z jej wnętrza) czy wszelkie inne zachowania autodestrukcyjne mające obniżyć napięcie. Owe zachowania w perspektywie długofalowej powodują obniżenie kompetencji danej osoby, w tym przypadku nauczyciela, a co za tym idzie – destrukcyjnie wpływają na wszystkie osoby pozostające z nim w relacji.

Wiele jest opublikowanych wyników badań dowodzących, że medytacja ma pozytywny wpływ na kluczowe aspekty życia człowieka. Założono, że takie korzyści, które widoczne są u jednostki, widoczne będą również w grupie, choćby z racji afiliacji i wzajemnego oddziaływania na siebie jej członków. A zatem założono, że dobrostan nauczyciela pośrednio i bezpośrednio przekłada się na dobrostan grupy, którą tworzy on z kadrą nauczycielską, dyrekcją, ale co ważniejsze – z grupą, którą są uczniowie, a dalej ich rodzice i opiekunowie. Wobec tego korzystne konsekwencje regularnego praktykowania medytacji odzwierciedlić się mogą w obu perspektywach: jednostkowej i wspólnotowej.

Korzyści regularnej praktyki medytacji jako kompetencja jednostkowa i wspólnotowa

Kompetencja w najprostszym rozumieniu to umiejętność. Jednak kompetencja jest czymś więcej niż pewna wyuczona zdolność czy nabyta kwalifikacja. Za Ireneuszem Białeckim kompetencja to: „umiejętność radzenia sobie z rozmaitymi mniej lub bardziej typowymi i standardowymi zadaniami stawianymi przez życie i pracę” (2006, s. 103). To zasób, który każdy człowiek posiada w określonej indywidualnie sferze, z natężeniem równie unikalnym. Jednak ludzie muszą zdobyć zarówno konkretną kompetencję, jak i nauczyć się umiejętności wykorzystywania własnych kompetencji, czy dostrzegania ich w ogóle, lub wyćwiczyć istniejące oraz podtrzymywać te, które już dostrzegli i wypracowali. Za taki zasób, w rozumieniu narzędzia wspierającego pracę nauczyciela, uważane są konstruktywne korzyści

płynące z praktyki medytacji. Z kolei za Joanną Madalińską-Michalak, która podaje, że: „kompetencje są własnością podmiotu indywidualnego (jednostki) lub podmiotu zbiorowego (np. społeczeństwo, grupa osób, organizacja)” (2021, s. 968), można dodatkowo ujmować kompetencje zarówno w przytoczonej w tytule perspektywie jednostkowej, jak i wspólnotowej. Jest to bowiem, po pierwsze, ogół korzyści płynących z praktyki medytacji dla pojedynczej osoby. Jednak, po drugie, biorąc pod uwagę wyjątkowo relacyjny charakter pracy nauczyciela i wynikające z tego implikacje, należy przełożyć wspomniany ogół korzyści również na szersze grono osób przejmujących elementy owej kompetencji lub korzystających z niej, poprzez pozostawanie w relacji.

Inspirujący sposób rozumienia kompetencji nauczyciela, a raczej myślenia o nauczycielu w ogóle, przytacza Robert Kwaśnica we *Wprowadzeniu do myślenia o nauczycielu* (2008). Podaje on, że jedną z charakterystyk, wykazujących prawomocne o nim myślenie, a które w niniejszym opracowaniu odniesiono do korzyści płynących z medytacji, jest myślenie polegające na uznaniu, że „z powodu niepowtarzalności sytuacji edukacyjnych i z racji komunikacyjnego charakteru pracy nauczyciela przygotowanie do tej pracy obejmuje całą osobę nauczyciela i jest stale prowizoryczne, wciąż pozostające w rozwoju” (Kwaśnica, 2008, s. 298). Ponadto, jak można przeczytać w przytoczonym rozdziale, prawomocne myślenie o nauczycielu „rozszerza rozumienie kompetencji zawodowych nauczyciela w taki sposób, aby objąć namysłem całe doświadczenie osobowe, nie zaś tylko kompetencje instrumentalne” (Kwaśnica, 2008, s. 298), a także „przyjmuje, iż rozwój w tym zawodzie podlega tej samej logice, co rozwój osoby, nie zaś jakichś wybranych i oddzielonych od całości ludzkiego doświadczenia umiejętności” (Kwaśnica, 2008, s. 298). Medytacja jest takim czynnikiem, który wpływa na rozwój osoby, niezależnie od zajmowanego przez nią stanowiska i specyfiki wykonywanej pracy, a jednak w zawodzie nauczyciela, jak zamierza się wykazać, medytacja i jej pozytywne skutki mogą być wykorzystane dla dobra samego nauczyciela i całego otoczenia współtworzonego z nim w ramach środowiska szkolnego.

Co więcej, Kwaśnica (2008, s. 302–303) uwydatnia kompetencje praktyczno-moralne i stawia je ponad kompetencjami technicznymi. Można rozumieć to w ten sposób, że tylko osoba posiadająca rozwinięte, a raczej – nieustannie rozwijająca – kompetencje praktyczno-moralne może być refleksyjnym, krytycznym i odpowiedzialnym nauczycielem. Zaś kompetencje techniczne są jakoby wstępem do zajmowania stanowiska nauczycielskiego, ale nie dają szansy na autonomiczne rozpatrywanie zróżnicowanych i nieprzewidywalnych sytuacji edukacyjnych z zachowaniem głębokiej refleksyjności, asertywności czy empatii.

W tym miejscu warte przytoczenia jest również rozumienie medytacji w kontekście moralności. Otóż w filozofii buddyjskiej, jak wskazuje za Satyą Nanayanem Goenką William Hart (2018, s. 61–62), krzywdzenie innych (a według nauk Buddy

zatem i siebie) w jakikolwiek sposób nie jest słuszne. Słusznym wskazaniem jest zaś kierowanie się życzliwością. Wydaje się, że owa życzliwość, choć daleka od ujęcia jej w teoretyczne ramy kompetencji, w praktyce jest dokładnie tym, czego potrzeba współczesnej polskiej szkole.

Medytacja (choć niektóre jej konsekwencje są motywem *explicite*) nie jest ukierunkowana na odczuwanie relaksu czy poprawę humoru. Praktykowanie jej nie ma na celu również polepszenia skupienia czy doznania jakichkolwiek spektakularnych zmian kognitywnych, osobowościowych czy duchowej ekstazy. Medytacja to wgląd. To „metoda bezpośredniej obserwacji własnego umysłu” (Harari, 2018, s. 400). Oznacza to, że korzyści z niej płynące nie są celem praktyki, a jedynie pośrednią konsekwencją owej obserwacji, a uznanie, że medytacja sprowadza się jedynie do poniżej wymienionych skutków, jest niezmiernie ograniczające. Niemniej, na potrzeby niniejszej publikacji skupiono się właśnie na takim wąskim ujęciu, by móc odnieść korzyści płynące z praktyki medytacji do zagadnienia trudności, z jakimi borykają się współcześni polscy nauczyciele, a na które to trudności konsekwencje te stanowią konstruktywną odpowiedź. Zatem, medytacja, a raczej korzyści z niej płynące, rozumiane jako narzędzie wykorzystywane w ramach kompetencji nauczyciela, mogą odgrywać fundamentalną rolę w szeroko rozumianym rozwoju pedagoga, a dalej w relacji z dyрекcją, współpracownikami, uczniami i ich opiekunami. Może się to manifestować chociażby poprzez „fizyczne i umysłowe dobre samopoczucie” (Singh, 1997, s. 77) oraz redukcję przygnębienia czy smutku poprzez zwiększenie stężenia serotoniny podczas medytacji (Heilman i Donda, 2019, s. 117). Daniel Goleman wskazuje na poprawę koncentracji i wzmocnienie oraz wydłużenie okresu skupienia (2013, s. 231) oraz zwiększenie empatii i zrozumienia innych (2013, s. 231–322). Rajinder Singh zwraca zaś uwagę na nabranie dystansu do pojawiających się w życiu trudności, co wzmacnia podejmowanie racjonalnych decyzji, oraz pisze on o możliwej redukcji schorzeń o podłożu psychosomatycznym rozumianych jako konsekwencja długofalowego doświadczania stresu (1997, s. 80).

Wymienione skutki medytacji są jedynie skromną ich częścią przytoczoną z uwagi na możliwość odniesienia ich do pracy nauczyciela, jako pewnego pośredniego wsparcia. Nieodzownym argumentem za wspieraniem konstruktywnych postaw wobec napotykanych w życiu codziennym trudności jest to, że to właśnie nauczyciele stanowią przykład w oczach uczniów. Zatem warto rozważenia, choć nie stanowi to przedmiotu tej publikacji, jest to, że z racji relacyjności i ujęcia wspólnotowego również postawa uczniów wpływa na postawę nauczyciela. Szkoła jest bowiem specyficznym środowiskiem reprezentującym mnogość relacji interpersonalnych, które nie zawsze są w oczywisty sposób zhierarchizowane, dlatego stosowanie praktyk medytacyjnych przez uczniów również ma znaczenie w kontekście pracy nauczyciela. Wyniki takich badań przytacza m.in. Patricia

C. Broderick i Stacie Metz (2009, s. 35–46). Z kolei, jak podaje Stanisław Radoń: „praktykujący uważność uczniowie są bardziej spokojni, szczęśliwsi, rzadziej wchodzi w konflikty oraz są bardziej odpowiedzialni” (2017, s. 157). Wyniki wielu badań ukazujących związek efektywności stosowania elementów praktyki medytacji z uczeniem się i nauczaniem, również na gruncie polskim, przytacza w swej publikacji Paweł Zieliński (2011, s. 250–254).

Przytoczone tu wybrane korzyści bezwzględnie odnieść można do osoby nauczyciela, a dalej – do jakości wykonywanej przez niego pracy. Zatem medytujący nauczyciel, który wykazuje się w swym działaniu empatią (jako jedną z istotnych korzyści regularnej medytacji), kieruje ją zarówno w stronę uczniów, jak i samego siebie. To również przykład tytułowej perspektywy jednostkowej i wspólnotowej, bo posiadana przez nauczyciela kompetencja bazująca na korzyściach płynących z medytacji jest korzyścią nie tylko dla samego nauczyciela jako indywiduum, lecz także dla tych jednostek czy grup w środowisku szkolnym, które z tym nauczycielem wchodzi w relacje.

Raport z badań empirycznych

Metodologia badań

Przedmiotem badań określono praktykę medytacji jako wsparcie dla nauczycieli w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi w środowisku szkolnym. Z kolei szczegółowe cele badawcze za Januszem Gniteckim (2007, s. 316–319) podzielono na teoretyczne, poznawcze i praktyczne, a należą do nich:

- zorientowanie się, czy istnieją rezultaty z praktykowania medytacji przez nauczycieli w odniesieniu do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w środowisku szkolnym;
- wskazanie rezultatów praktykowania medytacji przez nauczycieli w odniesieniu do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w środowisku szkolnym;
- poznanie opinii nauczycieli, czy rezultaty praktyki medytacyjnej można wykorzystać jako wsparcie w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi w środowisku szkolnym;
- ustalenie, w jaki sposób nauczyciele wykorzystują pozytywne rezultaty praktyki medytacyjnej w środowisku szkolnym do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi;
- poznanie motywacji nauczycieli do praktykowania medytacji.

Wykorzystaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, techniką – ankietowanie, a w związku z tym uzasadnione było użycie autorskiego kwestionariusza ankiety jako narzędzia badawczego. Główny problem badawczy, zawierający się w pytaniu rozstrzygnięcia, brzmiał zaś: [c]zy praktyka medytacji może być

wykorzystana przez nauczycieli jako wsparcie w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi w środowisku szkolnym?

Przebieg badania

W badaniu, które przeprowadzono na przełomie sierpnia i września 2024 roku, wzięło udział 25 osób dorosłych². Badanie ankietowe przeprowadzono za pomocą doboru celowego próby za pośrednictwem internetu, a dokładnie portalu społecznościowego Facebook, a w nim – grup zrzeszających zarówno nauczycieli, jak i osoby praktykujące medytację. Zastosowano dodatkowo metodę kuli śnieżnej, wykorzystując komunikatory internetowe.

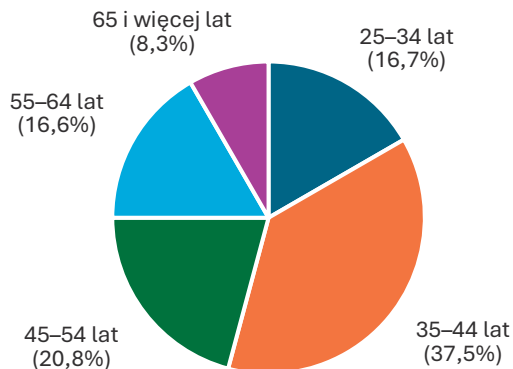
Badana próba słusznie wydaje się niewielka, lecz należy wziąć pod uwagę ograniczenia wynikające z jej wąskiej specyfiki i charakteru tego przedsięwzięcia w ogóle. Założono, że czynniki przypuszczalnie ograniczające liczbę wypełnionych formularzy, to:

- wąska grupa osób spełniających koncepcje określone w metodologii badania i brak jakichkolwiek list czy organizacji zrzeszających dokładnie taką grupę;
- czas – sierpień i wrzesień mogły okazać się miesiącami nieodpowiednimi na dodatkowe angażowanie nauczycieli, niezwiązane *stricte* z pracą w placówce oświatowej;
- nieustannie zmieniające się algorytmy social mediów i regulaminy grup na Facebooku, które, ze względów bezpieczeństwa, ograniczyły znacząco możliwość publikowania linków zewnętrznych;
- co logiczne, choć wcale nieoczywiste – styl życia związany z medytacją wiązać się może z chęcią ograniczenia czasu spędzanego w social mediach, a co za tym idzie – informacja o badaniu takim osobom mogła umknąć.

Charakterystyka próby badawczej

Spośród 24 osób badanych 23 to kobiety (95,8%), 1 osoba to mężczyzna (4,2%). W kwestii wieku metrykalnego badanych występuje duża różnorodność, co może sugerować, że medytacja jest taką praktyką międzypokoleniową, która pod względem ilościowym nie wyróżnia żadnej z obranych w badaniu grup wiekowych.

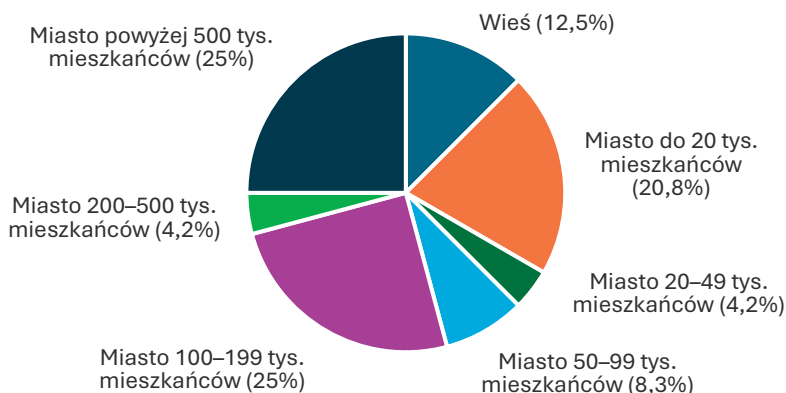
² Ostatecznie, w trakcie opracowywania wyników badania, zakwalifikowano 24 wypełnione poprawnie kwestionariusze ankiety. Jeden wypełniony kwestionariusz ankiety odrzucono ze względu na ewidentną niespójność w odpowiedziach udzielonych w kolejno po sobie następujących pytaniach, co zinterpretowano jako niespełnienie kluczowego warunku przyporządkowania osoby ankietowanej jako medytującej i jednocześnie pracującej na stanowisku nauczyciela.



Wykres 1. Wiek ankietowanych

Źródło: opracowanie własne na podstawie autorskiego badania empirycznego.

Wśród badanych 15 osób (62,5%) pozostaje w różnego typu związkach, a 9 osób (37,5%) to osoby po rozwodzie lub kawalerowie/panny. Również w kwestii zamieszkania, jak widać na poniższym wykresie, odpowiedzi rozkładają się bardzo różnorodnie. Z kolei odpowiedzi dotyczące wykształcenia nie zaskakują, ponieważ z założenia mowa o osobach z wykształceniem wyższym (17 osób – 70,8%) bądź podyplomowym (7 osób – 29,2%).



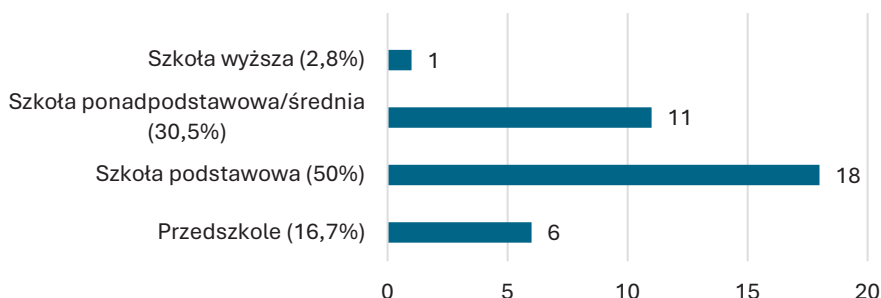
Wykres 2. Miejsce zamieszkania ankietowanych

Źródło: opracowanie własne na podstawie autorskiego badania empirycznego.

Zarówno jeśli chodzi o miejsce pracy, jak i stanowisko, to znaczna część badanych pracuje albo w kilku placówkach równocześnie, albo na różnych stanowiskach w jednej placówce jednocześnie, albo jedno i drugie. I tak:

- 14 nauczycieli (58,3%) pracuje w 1 placówce;
- 8 nauczycieli (33,3%) pracuje w 2 placówkach;
- 2 nauczycieli (8,3%) pracuje w 3 placówkach jednocześnie.

Poniższy wykres dodatkowo obrazuje rodzaje placówek, w których osoby ankietowane pracują:



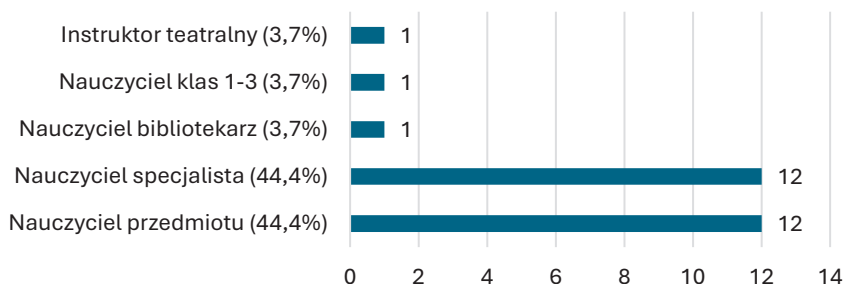
Wykres 3. Rodzaj placówki

Źródło: opracowanie własne na podstawie autorskiego badania empirycznego.

I dalej:

- 21 (87,5%) nauczycieli zajmuje 1 stanowisko;
- 3 (12,5%) nauczycieli zajmuje 2 stanowiska.

Stanowiska te są zajmowane zarówno w jednej, jak i w dwóch różnych placówkach, a poniższy wykres szczegółowo wskazuje na rodzaje zajmowanych stanowisk:



Wykres 4. Zajmowane stanowisko

Źródło: opracowanie własne na podstawie autorskiego badania empirycznego.

Dogłębna analiza poszczególnych odpowiedzi osób ankietowanych pozwoliła na konkluzję, iż 100% nauczycieli, którzy obejmują 2 stanowiska, to osoby w przedziale wiekowym 35–44 lata. Każda z tych osób spośród preferowanych praktyk medytacji opowiedziała się za uważnością, zaś w odpowiedzi na preferowaną formę również zawarły one tę samą odpowiedź, jaką było skupianie się na oddechu/ciele/przedmiocie, mimo różnego stażu w praktykowaniu medytacji i odmiennej częstotliwości praktykowania jej.

Wyniki własnych badań empirycznych

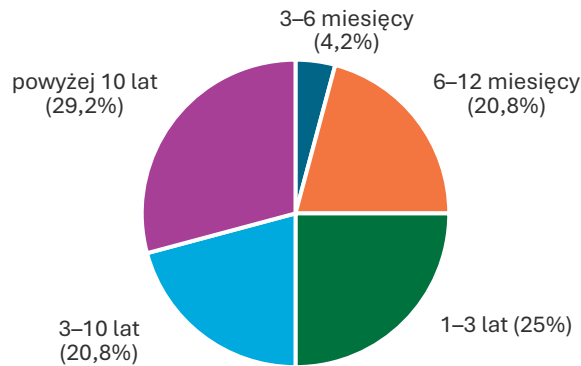
Przechodząc do zagadnień *stricto* związanych z medytacją, można zauważyć, że sytuacja obrazuje się dość interesująco. Otóż na pytanie o preferowaną metodę medytacji udzielonych odpowiedzi było 31, z których aż 12 osób, czyli 50% ankietowanych, wybrało więcej niż jedną metodę medytacji. Odpowiedzi w zależności od częstotliwości wyboru posortowano malejąco:

- Uważność – 8 osób (25,8%);
- Medytacja oddechu – 5 osób (16,1%);
- Vipassana – 4 osoby (12,9%);
- Brahma Kumaris (9,7%) *ex aequo* Joga (9,7%) – 3 osoby;
- Miłującej dobroci (6,5%) *ex aequo* Medytacja chrześcijańska (6,5%) – 2 osoby;
- Pozostałe – 4 osoby (12,8%).

W zakresie sposobu realizowania praktyki medytacji 9 osób (27%) spośród badanych nauczycieli preferuje mieszany sposób medytacji, co oznacza medytację samodzielną i wspólną, prowadzoną w grupie. Z kolei 15 (73%) badanych medytuje samodzielnie, co wskazuje, że praktykują medytację w samotności, ale nadal może być ona prowadzona lub nie.

Co intrygujące, w odniesieniu do formy medytacji jedynie 7 osób (29%) obrało jedną preferowaną formę, przy czym aż 6 (86%) z nich opowiedziało się za uważnością, skupieniem się na ciele/oddechu lub przedmiocie. Pozostałe 17 (71%) osób łączy różne formy medytacji i nadal na prowadzeniu pozostaje wspomniana uważność.

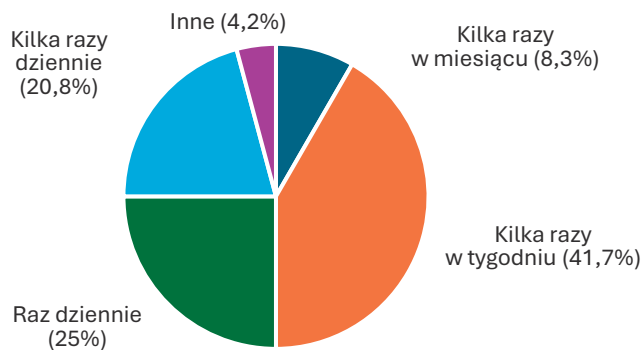
Przechodząc do zagadnienia związanego z doświadczeniem w medytacji, to istotną informacją wydaje się, że spośród osób badanych tylko 1 osoba ma krótkie doświadczenie w praktyce medytacji, bo poniżej 6 miesięcy. Natomiast największa grupa to osoby posiadające doświadczenie w praktykowaniu medytacji powyżej 10 lat. Szczegóły przedstawiono na wykresie 5.



Wykres 5. Doświadczenie w medytacji

Źródło: opracowanie własne na podstawie autorskiego badania empirycznego.

Z kolei jeśli chodzi o częstotliwość praktykowania medytacji, po dogłębnej analizie poszczególnych odpowiedzi można wywnioskować istnienie prawidłowości, która wskazuje, że im osoba badana ma większe doświadczenie w praktyce medytacji, tym częściej medytuje. Obrazuje to poniższy wykres:



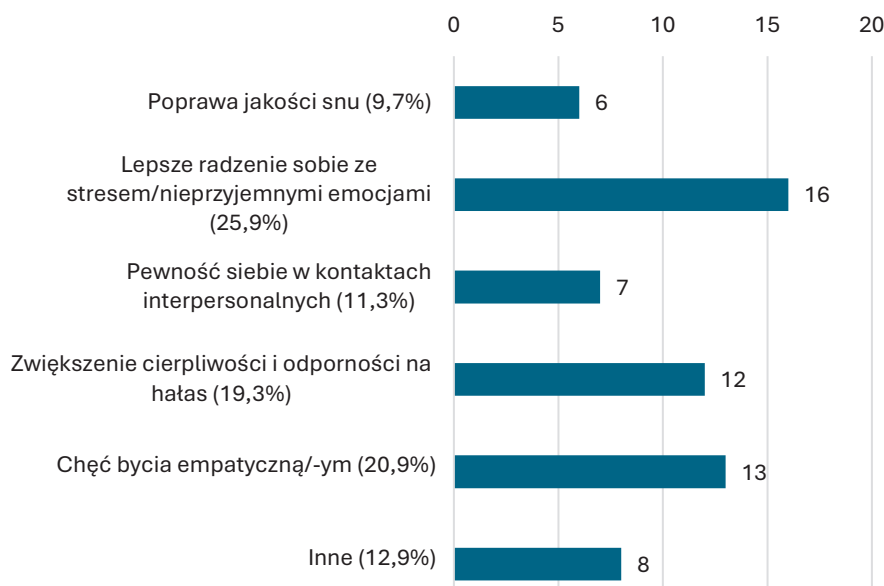
Wykres 6. Częstotliwość medytacji

Źródło: opracowanie własne na podstawie autorskiego badania empirycznego.

Odpowiedź, którą zamieszczono w kategorii *Inne* jako dookreślenie częstotliwości praktykowania medytacji przez osobę badaną, brzmi: „[s]taram się utrzymywać stan medytacji, wyciszenia, skupienia we wszystkim co robię w ciągu dnia,

oczywiście często też specjalnie siadam, by medytować bardziej intensywnie, uzyskać doświadczenie bycia lekką, przejść ponad świat fizycznych doznań”³.

Motywy wskazane przez respondentów, którymi kierują się, podejmując regularną praktykę medytacji, przedstawiono na wykresie poniżej:



Wykres 7. Motywacje do praktyki medytacji

Źródło: opracowanie własne na podstawie autorskiego badania empirycznego.

W kategorii *Inne* znalazły się takie odpowiedzi, jak:

- „Chcę pomagać innym poprzez własny przykład np. zachowanie spokoju i niezależności w sytuacjach stresowych”;
- „Chcę lepiej rozumieć podopiecznych jak również współpracowników bez obciążenia siebie, poprzez zrozumienie innych bez oceniania”;
- [Medytuję] „Żeby być bardziej skupioną na codziennej pracy i obowiązkach. Żeby być obecną w trwającej aktualnie chwili”;

³ Ewentualne błędy w pisowni w tym cytacie i w kolejnych wynikają z przytaczania oryginalnych odpowiedzi respondentów na pytania otwarte ankiety bądź zamieszczone w kategorii *Inne* jako element poszczególnych pytań. Co znamienne, a pamiętać należy, że mowa o nauczycielach, za znak czasów można uznać występujące w tekście ewentualne błędy lub nierzetelne korzystanie z urządzeń elektronicznych. To drugie może być efektem nieumiejętnego posługiwania się sprzętem elektronicznym. Taką sytuację, w której nauczyciele w świetle rozwoju technologicznego, szczególnie w odniesieniu do współczesnych uczniów, uznani bywają za *cyfrowych imigrantów* (Gałuszka, 2016, s. 202), w kontekście niniejszego artykułu również można rozumieć jako trudność.

• „Chce być spokojna, szczęśliwa i umieć kochać i szanować siebie i innych”. Wszystkie osoby biorące udział w badaniu odpowiedziały twierdząco na pytanie dotyczące tego, czy praktykowanie medytacji jest w ich opinii korzystne. Wymienione przez nich korzyści w całkowitej liczbie 103 plasują się w kolejności malejącej następująco:

- Relaks, odprężenie, wyciszenie – 23 osoby (22,3%);
- Lepsze radzenie sobie ze stresem, większa odporność psychiczna – 21 osób (20,4%);
- Zwiększenie cierpliwości, zrozumienia i empatii – 19 osób (18,4%);
- Opanowanie, asertywność – 18 osób (17,5%);
- Lepsza jakość snu – 16 osób (15,5%).

Wśród 6 *innych* odpowiedzi, które procentowo przełożyły się na 5,8% wszystkich udzielonych, znalazły się takie jak:

- „Możliwość lepszego skupienia się na wykonywanym w danym momencie zadaniu, lepsze rozeznanie co do własnych możliwości lub ograniczeń, większa akceptacja tego na co nie mam wpływu”;
- „Rzadsze bóle głowy”;
- „Niezależność i wzmocnienie szacunku do siebie i innych”;
- „Doświadczenie miłości i światła Boga, lepsze zrozumienie siebie -czyli mnie wiecznej duszy i jej głębszych podświadomych właściwości – zarówno dobrych, jak i słabości i uświadomienie głębi piękna duszy”;
- „głębsze rozumienie rzeczywistości”;
- „lepiej wyregulowany układ nerwowy, większa świadomość samego siebie”.

Według 100% badanych można zastosować korzyści płynące z medytacji w pracy nauczyciela. W kolejności malejącej 101 odpowiedzi plasuje się następująco:

- Lepiej radzę sobie w sytuacjach stresowych – 23 odpowiedzi (22,8%);
- Lepiej radzę sobie w kontaktach z uczniami i ich opiekunami *ex aequo*
- Lepiej radzę sobie w kontaktach ze współpracownikami/dyrekcją – 20 odpowiedzi (19,8%);
- Lepsze działanie pod presją czasu lub w sytuacji przeciążenia obowiązkami – 19 odpowiedzi (18,8%);
- Lepsze radzenie sobie z hałasem w szkole – 13 odpowiedzi (12,9%).

Natomiast wśród 6 odpowiedzi (5,9%) znajdujących się w kategorii *Inne* można wymienić:

- „Lepiej rozumiem siebie”;
- „Lepiej zarządzam czasem, obowiązkami. Potrafię lepiej oddzielić pracę od życia prywatnego”;
- „pokazuje uczniom i nauczycielom korzyści, którego z tego płyną, zachęcam ich do użycia prostych technik”;

- „generalnie lepiej sobie radzę, bo lepiej dostrzegam i rozumiem co się dzieje, mam większy dystans do siebie i świata:”;
- „Lepiej radzę sobie ze sobą, moimi negatywnymi emocjami na trudne sytuacje, potrafię emocjonalnie „ stanąć z boku „ i spojrzeć z perspektywy na sytuację i zwalniając moją reakcję, by nie popełnić błędu w emocjach Daje sobie czas, by włączyć analizę i rozsądek, oprzeć się o doświadczenie zamiast popłynąć z automatu na fali chwili, bez kontroli”.

Wnioski

Osoby, które wzięły udział w badaniu, jednogłośnie opowiedziały się za istnieniem korzyści wynikających z regularnej praktyki medytacji, mimo że (choć widoczna jest przewaga technik uważnościowych) dostrzegalna jest spora różnorodność w zakresie nurtów czy technik medytacji. Jednomyślny głos wybrzmiewa również w kwestii pytania dotyczącego możliwej implementacji wskazanych korzyści w środowisku szkolnym, a więc w miejscu pracy osób badanych. I choć wielkość próby badawczej nie wydaje się imponująca, nie sposób przejść obojętnie obok tak spójnych i ewidentnie konsekwentnych opinii.

Uznano, że najodpowiedniejszymi wnioskami zamykającymi raport z przytoczonego badania będą cytowane poniżej odpowiedzi osób badanych, których udzieliły one na dwa otwarte pytania zamykające kwestionariusz ankiety. Brzmiały one kolejno:

1. Czy uważasz, że medytacja pomaga Ci w byciu lepszym nauczycielem? Jeśli TAK, napisz, w jaki sposób. Przykładowe odpowiedzi badanych:
 - „Mam większą cierpliwość i empatię względem uczniów. O wiele łatwiej mi się skoncentrować i uważniej słucham”;
 - Jestem bardziej uważna, mogę skupić się na tym co czuję, przez co łatwiej współodczuwam z innymi osobami, częściej się uśmiecham i rozwiązuje trudności z łagodnością, mój umysł jest spokojny a ja skoncentrowana na zadaniu”;
 - „Mój stan spokoju udziela się uczniom, dzięki czemu lepiej układa nam się współpraca”;
 - „Jestem życzliwa, bardziej empatyczna, tolerancyjna i stabilna. To wzbudza dobre uczucia dzieci i tworzy ciepłą relację zaufania i lepszego współdziałania”;
 - „Jestem opanowana. Potrafię podejmować lepsze decyzje będąc pod presją. Nie stresuję się przed pracą. Mimo wielu obowiązków

i nieprzewidywalności w pracy oraz konieczności wielozadaniowości, bardzo lubię swoją pracę i czuję poczucie misji. Nie czuję przemęczenia i wypalenia”;

- „Bez migreny jestem zdecydowanie bardziej efektywna w swojej pracy”;
- „Medytacja daje mi mądrość”;
- „Mniej się stresuję i ćwiczę cierpliwość”;
- „Szacunek, zaufanie, poznawanie swoich mocnych stron przez uczniów i spokojniejsza i efektywniejsza moja praca”;
- „Medytacja pozwala mi zatrzymać myśli i przekierować uwagę na to co chcę osiągnąć w sobie. Natomiast uczenie uważności dzieci pozwala im zastanowić się nad tym co chcą osiągnąć i pomaga w odroczeniu innych czynności, które je rozpraszają. Czyli podnosi poziom skupienia na zadaniu i pozwala im bardziej świadomie wybierać czynności i odczuwać satysfakcję co podnosi ich samoocenę”;
- „Tak, ponieważ uczy mnie dystansu od problemów jak również nieprzywiązywania się do sukcesów i odkrywania mądrości życiowych, niezbędnych do wykonywania tej pracy”;
- „Pozwala na lepszy wgląd w siebie, a tym samym w innych”;
- „Przede wszystkim poprzez zatrzymaniu natłoku myśli i skupienie się na tym co jest teraz dla mnie najważniejsze. Poprzez medytację łapie kontakt ze sobą i ze swoimi potrzebami. w ten sposób potrafię lepiej rozwiązywać problemy i zniwelować stres. Dla mnie medytacja jest łapaniem szczerego kontaktu ze sobą. Dla mnie jestem wtedy lepszym nauczycielem”;
- „Gdy ja jestem lepiej wyregulowana, to łatwiej jest mi się komunikować z innymi w pracy. Mój stan udziela się uczniom, dzięki czemu lepiej układa nam się współpraca”;
- „Pozwala mi zarządzać swoim stresem, napięciem – obniżać go poprzez ćwiczenie oddechowe”.

2. Czy jest coś, czym chciałabyś/chciałbyś podzielić się w kwestii medytacji i pracy jako nauczyciel? Przykładowe odpowiedzi:

- „Medytacja służy również uczniom. 5-10 minut medytacji pozwala się wyciszyć, skoncentrować i rozluźnić. Z otwartym umysłem i spokojem skuteczniej się uczą”;
- „Nie powinno się potępiać (ganić) ucznia lecz jedynie jego złe zachowanie. Często nauczyciele utożsamiają ucznia z jego zachowaniem. To przynosi opłakane skutki. Można się nauczyć rozdzielić to stosując medytację. Polecam”;
- „Medytacja to też moment zobaczenia tego co trudne dla nas, naszej własnej chaotyczności lub innych negatywnych aspektów naszej natury.

Medytuję dlatego, żeby lepiej zrozumieć siebie, pomóc sobie rozładować napięcie i zrozumieć co w danej sytuacji było dla mnie, a co przeze mnie”;

- „Medytacja uczy samodyscypliny, poprawia samopoczucie, dystansuje, wycisza, układa priorytety, wartości na właściwym im miejscu w moim życiu”;
- „Jest to wielka pomoc dla dziecka (wyciszenie, spokój) i dla nauczyciela”;
- „Uważność i medytację polecam każdemu”;
- „Marzy mi się upowszechnienie medytacji i technik uważności wśród nauczycieli, dzieci i rodziców. To trzy środowiska które są bezpośrednio związane z obszarem edukacji i między którymi często występują konflikty. Być może medytacja byłaby sposobem na zbudowanie nici porozumienia, wzajemnej akceptacji, rozwijanie życzliwości i poczucia szczęścia”.

Zakończenie

W świetle przytoczonych wyników badań nie sposób pominąć konsekwencji, jakie płyną z praktyki medytacji, niezależnie od obranej metody, sposobu czy formy, mimo że to nie one są centralną, a jedynie dodatkową korzyścią. Kluczowymi aspektami wydają się regularność i staż praktykowania. Łatwa dostępność do medytacji i określonych (choć nie zawsze weryfikowalnych rzetelnie) jej zasad czy nauk, zerowy w zasadzie nakład finansowy, możliwość sięgnięcia po praktykę w każdym miejscu i często też dowolnym czasie – to najłatwiej dostrzegalne zalety. Czy zatem można założyć, że praktyka medytacji zostanie przemianowana z alternatywnej na powszechną (bo taki warunek też spełnia) kompetencję nauczycieli w Polsce w zakresie korzyści z niej płynących? Bo wydaje się, nie bez kozery, że praktyka medytacji w ujęciu narzędzia, które pomocne okazuje się w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych w środowisku szkolnym, jest na wyciągnięcie ręki nie tylko nauczyciela, ale człowieka w ogóle. Ostatecznie hałas, wszechobecne stymulatory i nieustanne poddawanie sytuacjom stresującym to widmo życia większości dorosłych Polaków, bez względu na wykonywany zawód. Niemniej, praca nauczyciela wydaje się specyficzna. Każde jego zachowanie jest rozpatrywane z kilku punktów widzenia, którym często nie sposób sprostać, a które to mogą nosić znamiona ostracyzmu. Dodatkowo postawa pedagoga tak pośrednio, jak i bezpośrednio wpływa na tych, którzy są nam najmilsi – na dzieci i młodzież – na uczniów. Znane z doświadczeń starszych pokoleń czy relacji telewizyjnych są opisywane naganne zachowania nauczycieli, które w dużej mierze mogą mieć podłoże we frustracji, bezsilności

czy zmęczeniu. Medytacja i korzyści z jej praktyki płynące są taką propozycją, która *implicite* przeobrazić się może w narzędzie niezbędne do konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a związanych z pracą w szkole. Dalej zaś przerodzić się może w kompetencje, której efekty uwidaczniają się w sytuacjach trudnych, stresujących, konfliktowych. Jako że główną rolą nauczyciela jest uczyć, posiadane przez niego kompetencje do konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach obciążających emocjonalnie są narzędziem, którego wykorzystywania mogą się nauczyć również uczniowie. Ta zasada rozciąga się także na innych członków społeczności szkolnej. Choć praktyka medytacji na potrzeby niniejszego artykułu nie została ujęta w aspekcie kontekstualnym, to warto przytoczenia i zapamiętania jest, że istotnym przesłaniem wielu tradycyjnych tekstów buddyjskich jest kultywowanie życzliwości w odniesieniu do wszystkich istot żywych. To założenie jest obecne w wielu technikach medytacyjnych i jest niezależne od wiary w rozumieniu wyznania religijnego. Czy zatem pozytywną wartością nie byłoby pielęgnowanie przez nauczyciela życzliwości w stosunku do siebie i uczniów? Czy wartością taką nie byłoby pokazanie dzieciom, że można myśleć o sobie i innych życzliwie? I w końcu, czy nie byłoby wartościowe ukazanie szkoły jako instytucji, w której każdy byłby życzliwie potraktowany? Zdawać by się mogło, że tak postawione pytania są w całej rozciągłości retoryczne.

Bibliografia

- Białecki I. (2016). Pojęcie kompetencji a polityka wobec edukacji i rynku pracy. *Nauka i Szkolnictwo Wyższe*, 2(28), 103. <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/nsw/article/view/4792> (dostęp: 29.10.2024).
- Broderick P.C. i Metz S. (2009). Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35–46. <http://dx.doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>
- Gałaszka D. (2016). Relacja dziecko–rodzic w perspektywie gry komputerowej. Wyniki badania nad obecnością gier wideo w rodzinie. *Kultura i Edukacja*, 1(111), 197–216. <http://dx.doi.org/10.15804/kie.2016.01.11>
- Gnitecki J. (2007). *Wstęp do ogólnej metodologii badań w naukach pedagogicznych*. T. 2. *Tworzenie wiedzy o edukacji w naukach pedagogicznych*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Goleman D. i Davidson R.J. (2017). *Trwała przemiana. Co nauka mówi o tym, jak medytacja zmienia twoje ciało i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Goleman D. (2013). *Umysł medytujący*. Bydgoszcz: Dom Wydawniczy LIMBUS.
- Harari Y.N. (2018). *21 lekcji na XXI wiek*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Hart W. (2018). *Sztuka życia. Medytacja Vipassana według nauk S.N. Goenki*. Warszawa: Wydawca Anicca.pl.

- Heilman K.M. i Donda R.S. (2019) *Duchowe życie mózgu. Siedlisko religijnego i duchowego umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kwaśnica R. (2008). Wprowadzenie do myślenia o nauczycielu. W: Z. Kwieciński i B. Śliwerski (red.), *Pedagogika 2. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Madalińska-Michalak J. (2021). Nauczyciel. W: Z. Kwieciński i B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Radoń S. (2017). *Czy medytacja naprawdę działa?* Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Singh R. (1997). *Uzdrawiająca medytacja*. Bydgoszcz: Dom Wydawniczy LIMBUS.
- Zieliński P. (2011). *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*. Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.