

Centrum Edukacji Nauczycieli
w Gdańsku

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

Tom IX

Gdańsk 2020

CENne
PRAKTYKI

Centrum Edukacji Nauczycieli
w Gdańsku

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

Redakcja
Irina Buczek
Alicja Silikowska

Tom IX

CENne
PRAKTYKI

Gdańsk 2020

Wydawca

Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku

al. gen. J. Hallera 14

80-401 Gdańsk



JEDNOSTKA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO

Redakcja tomu

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

Irmina Buczek

Alicja Silikowska

Redakcja serii

Beata Symbor

Korekta

Dominika Ringwelska

Projekt graficzny, skład, okładka

Beata Kwaśniewska

Tom serii: IX



Gdańsk 2020

ISSN 2450-7709

ISBN 978-83-86526-26-0

Druk

Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku

Spis treści

Wstęp	5
Renata Ropela	
Czy uczniowie znają swoich nauczycieli?	7
Irmina Buczek	
Dobrostan psychiczno-emocjonalny nauczyciela determinan- tem kompetencji relacyjnych w przestrzeni edukacyjnej	9
Anna Blokus-Szkodzińska	
Ciężko pracujesz – zadbaj o siebie	12
Monika Stankiewicz	
Dobrostan nauczyciela dzięki zadbaniu o swoje potrzeby	16
Maciej Winiarek	
Nauczyciel, szkoła, stres: implikacje biomedyczne i psychofizjologiczne	23
dr Ziemowit Ciepielewski	
Dieta, sen i wypoczynek, czyli jak radzić sobie ze stresem w szkole	27
dr Ziemowit Ciepielewski	
„Mózg jelitowy” – wróg czy przyjaciel	32
dr Ziemowit Ciepielewski	
Dobrostan nauczycieli – zestawienie bibliograficzne	36
Anna Zawistowska	

Wstęp



Fot. Beata Kwaśniewska

Pomorska Szkoła 3000' to cykl konferencji przeznaczonych dla kadry pedagogicznej, która chce współtworzyć innowacyjne praktyki edukacyjne, ułatwiające zdobywanie kompetencji kluczowych w procesie „uczenia się przez całe życie” oraz poszukuje wsparcia w rozwijaniu osobistych umiejętności, niezwykle ważnych w gospodarce opartej na wiedzy.

Tym razem oddajemy w Państwa ręce dorobek konferencji Pomorskiej Szkoły 3000' pt. „Dobrostan nauczyciela”. Liczymy, że artykuły zawarte na kolejnych stronach CENnych Praktyk mają szansę wspomóc nauczycieli i uświadomić im, jak wielki wpływ na skuteczność działań edukacyjnych ma samoświadomość, pozytywne nastawienie, wewnętrzna harmonia, poczucie komfortu i satysfakcji, będące udziałem obu stron uczestniczących w procesie uczenia i uczenia się.

Otwieramy się na problematykę samodoskonalenia i podnoszenia jakości pracy, ukazaną jednak w całkowicie innej niż dotychczas perspektywie i niezależną od czynników zewnętrznych, co jest szczególnie istotne w warunkach kryzysu.

Zapoznamy Cię – Drogi Czytelniku – z różnorodnymi technikami wspomagającymi (auto)motywację oraz pozwalającymi zapanować nad stresem. Spróbujemy zdefiniować i przeanalizować kluczowe dla naszych rozważań pojęcie dobrostanu, a następnie określić, jakie czynniki zewnętrzne i działania własne mogą wspomóc nauczycieli w dążeniu do skutecznego funkcjonowania bez narażania się na ryzyko wypalenia zawodowego.

I co ciekawe, ten numer jest także okazją do zapoznania się z wynikami wywiadów nt. szczęścia, przeprowadzonymi z nauczycielami i uczniami szkół województwa pomorskiego.

Życzymy Państwu inspirującej lektury!

Renata Ropela

– dyrektor Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku

Czy uczniowie znają swoich nauczycieli?

Między uczniami szkół, a nauczycielami występuje wiele nieporozumień. Nauczyciele, przez lata swojej pracy, uczą się rozumieć uczniów i ich potrzeby, a czy uczniowie znają potrzeby swoich wychowawców? Kolejny raz, na konferencji Pomorskiej Szkoły 3000', oddano głos uczniom, zadając pytanie:

„Co byś dał nauczycielowi, żeby był szczęśliwy w swojej pracy?”

Na to pytanie odpowiedziało ok. 300 uczniów wszystkich poziomów edukacyjnych: od przedszkola do szkół średnich, mieszkających w miastach i wsiach województwa pomorskiego. W najmłodszych grupach wiekowych odpowiedzi były nagrywane, a starsze dzieci i młodzież pisały swoje odpowiedzi na kartkach. Potem skonfrontowano je na wspólnej prezentacji z tym, co napisali nauczyciele, odpowiadając na pytanie:

„Co sprawia, że czujesz się szczęśliwy w swojej pracy?”

Celem konferencji „Dobrostan pomorskiego nauczyciela”, było wsparcie nauczycieli i uświadomienie im, jak wielki wpływ na sukces ich kariery zawodowej ma samoświadomość, pozytywne nastawienie, poczucie komfortu i satysfakcji, będące wspólną pracą: ich i ich podopiecznych. Czytając odpowiedzi uczniów miało się wrażenie, że młodzież czyta wychowawcom w myślach: „zainteresowanie uczniów lekcją”, „szacunek poza szkołą”, „ryza papieru”, „nowoczesne stanowisko pracy”, „mniejsze klasy”, „większa swoboda programu zajęć” – a to niektóre tylko z kilkuset odpowiedzi. Uczniowie widzą wkład pracy nauczycieli w ich edukację i chcą go doceniać – „miłą atmosferą”, „dobrymi ocenami” albo chociażby „własnoręcznie zrobionym ciastem”. Zauważają tak-

że problemy takie, jak „stara gąbka” czy „zbyt liczne grupy uczniów”. Ponad 1/3 badanych uczniów wspomniała o podwyższeniu płac dla nauczycieli, a co ciekawe, żaden z nauczycieli nie wspomniał o swojej pensji.

Wszystkie karteczki z odpowiedziami były prezentowane podczas konferencji na tablicy, którą nauczyciele analizowali podczas przerw. Wywiązywały się z tego powodu różne, pasjonujące dyskusje. Wdzięczność i świadomość trudu – tak można podsumować całą zawartość odpowiedzi uczniów.

Ciekawe co uczniowie powiedzą nam następnym razem...

Irmina Buczek

nauczyciel konsultant CEN
ds. nauczania kreatywnego oraz
edukacji fizyki i chemii

Zestawienie wybranych wypowiedzi badanych nauczycieli i uczniów

Co sprawia, że czujesz się szczęśliwy w swojej pracy? (pytanie do nauczycieli)	Co uszczęśliwiłoby twojego nauczyciela/-kę? (pytanie do uczniów)
<i>Miła atmosfera w zespole; w szkole; dobre relacje.</i>	<i>Miła atmosfera na lekcjach.</i>
<i>Odpowiednie wyposażenie pracowni lekcyjnej.</i>	<i>Ryza papieru, nowa gąbka do tablicy, mniejsze klasy.</i>
<i>Miejsce do pracy w szkole.</i>	<i>Aby nie musiała sprawdzać klasówek w domu.</i>
<i>Robię to, co lubię.</i>	<i>Większa swoboda pracy.</i>
<i>Poczucie sukcesu moich uczniów.</i>	<i>Dałbym mu dobre wyniki w nauce, aby czuł, że jego praca nie idzie na marne.</i>
<i>Wdzięczność absolwentów.</i>	<i>Ulubione ciasto.</i>
<i>Zaufanie do moich pomysłów edukacyjnych.</i>	<i>Szacunek.</i>
<i>Samorealizacja i zdobywanie nowej wiedzy na szkoleniach.</i>	<i>Radość z nauki i chęć do nauki.</i>
<i>Gdy mi nie podcinają skrzydeł.</i>	<i>Dla wymagających nauczycieli podwyżkę, lepsze warunki pracy, ciszę i spokój.</i>
<i>Uznanie dyrektora.</i>	<i>Wyższe wynagrodzenie.</i>

Dobrostan psychiczno-emocjonalny nauczyciela determinantem kompetencji relacyjnych w przestrzeni edukacyjnej

*Każdy, kto nie potrafi żyć we wspólnocie,
albo jest tak samowystarczalny, że jej nie potrzebuje i dlatego
nie uczestniczy w życiu społeczności, jest zwierzęciem, albo bogiem.*

Arystoteles

Myśl wypowiedziana przez znane go filozofa wskazuje na naturalną potrzebę bycia we wspólnocie i tym samym stawania się jej integralną częścią. Zatem umiejętność współpracy, komunikacji, interakcji społecznych, a także więzi emocjonalnych tworzy pewną dynamikę stosunków między ludźmi niezbędnych w przestrzeni społecznej. Niezwykle ważnym obszarem kształtowania się tych umiejętności, staje się dzisiaj przestrzeń edukacyjna, w której głównym animatorem jest nauczyciel i to właśnie on, w ocenie społecznej, przejmuje odpowiedzialność za sukces i poziom rozwoju swojego ucznia.

Dynamika zmian społecznych w strukturze rodziny, rodzi pewne novum zachowań, postaw dzieci i młodzieży, co automatycznie przekłada się na jakość procesu edu-

cyjnego konkretnego ucznia. Sprawne oko pedagoga w mig zauważy wpływ nowej sytuacji rodzinnej zarówno na zachowanie jak i poziom ocen oraz stan wiedzy dziecka. W dzisiejszej przestrzeni społecznej komunikacja rodziców ze szkołą jest zazwyczaj jednostronna – charakteryzuje się roszczeniowością i przekonaniem, że szkoła jest tą płaszczyzną, która wychowa i wyedukuje młodego człowieka. Wskutek takiego przekazu obraz dzisiejszego nauczyciela jawi się jako „swoiste guru”, które zna się na wszystkim i za wiele odpowiada. W tej społecznej wizualizacji pedagoga rodzi się pewien dysonans: z jednej strony postrzega się nauczyciela przez pryzmat wielu wymagań, a z drugiej lokuje się go w dość niskiej warstwie prestiżu społecznego. Analizując wielość zadań spoczywających na nauczycielu

w procesie edukacyjnym, jak również opiekuńczo-wychowawczym, warto podkreślić, że od początku jest on człowiekiem z krwi i kości. Ma swoje potrzeby, marzenia, ambicje, ale także indywidualny limit cierpliwości i podatności na stres. Stąd też ważnym aspektem w jego rozwoju jest umiejętność dbania o swój dobrostan psychiczno-emocjonalny, rozumiany jako umiejętność odkrywania swoich, często ambiwalentnych, stanów i konkretnych działań na rzecz ich zrównowżenia.

Mój dobrostan – moje JA

Przywołując definicję prof. Czapieńskiego, dobrostan tłumaczymy jako subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia i pomyślności, zadowolenie ze stanu życia. Natomiast ujęcie dobrostanu psychicznego wskazuje na badawczą i emocjonalną ocenę swojego życia.

W codziennym rytmie naszej aktywności, każdy człowiek potrafi więc subiektywnie ocenić poziom swojego dobrostanu, umie też często wskazać źródła jego pochodzenia. Na taką istotę rzeczy wpływają czynniki zewnętrzne, na które często nie mamy wpływu. To różne, trudne sytuacje, jak również ludzie, którzy na nas oddziałują. Inaczej dzieje się z grupą czynników wewnętrznych, na które każdy z nas ma wpływ i w zależności od wewnętrznej siły i wiedzy, może je regulować. Elementem kluczowym, który kształtuje poziom dobrostanu, jest więc umiejętność bycia architektem swojego gmachu życia. Proces projektowania własnego ja wynika ze znajomości własnych potrzeb, jak również umiejętności ich zaspakajania. Tylko w warunkach tak wyjątkowego spotkania z samym sobą rodzi się wewnętrzna relacja, która jest pierwszą i podstawową, a zarazem najważniejszą jaką budujemy w życiu. Będzie ona swoistą podwaliną, wyposażając nas w umiejętności budowania dobrych relacji z innymi ludźmi. W naturalny sposób stymuluje i podnosi rozwój kompetencji osobistych, a te z kolei pozwalają kształtować kompetencje interakcyjne. Jeden z twórców inteligencji emocjonalnej, Daniel Goleman,

w przejrzysty sposób shierarchizował obie kompetencje, pokazując jednocześnie w jaki sposób jedna wynika z drugiej tworząc wypadkową inteligencji emocjonalnej:

- kompetencje osobiste, czyli samoświadomość własnych emocji oraz ich samoregulacja
- kompetencje społeczne, czyli świadomość społeczna i zarządzanie relacjami z innymi ludźmi.

Fenomen stawiania pytań i poszukiwania odpowiedzi w aspekcie społeczno-emocjonalnego funkcjonowania człowieka od dawna interesował badaczy. Można pokusić się o stwierdzenie, że kamień węgielny inteligencji emocjonalnej położono już w starożytnej Grecji, kiedy to Sokrates oznajmiał nakaz tamtej epoki – „poznaj samego siebie”. Arystoteles zaskoczył zaś swoim sposobem myślenia mówiąc „edukacja mózgu bez edukacji serca nie jest w ogóle edukacją”. Wskazywał tym samym na bogactwo holistyki w człowieku łącząc wartość intelektu z siłą przeżywanych emocji. Znajomość swoich potrzeb emocjonalnych i umiejętność ich zaspakajania to rzemiosło doceniania siebie i innych, zaś badania tej strony natury człowieka skutkują dość smutną

diagnozą, że pieszczoty emocjonalne znajdują się dzisiaj na liście gatunków zagrożonych. Przestrzeń edukacyjno-wychowawcza, w której funkcjonuje uczeń i nauczyciel, to ciekawy obszar wzajemnych oddziaływań. Nauczyciel nie będzie słuchał, rozumiał i z życzliwością towarzyszył młodemu człowiekowi, kiedy o sobie samym trudno powiedzieć mu coś dobrego. Każdy bowiem z nas wnosi ze sobą do przestrzeni edukacyjnej własny bagaż, którego często nie widać a który kryje smutek, frustrację i żal. Ogromną sztuką jest zacząć porządkować od siebie, gdyż z lżejszym „bagażem” łatwiej się porusza i wchodzi w interakcje z innymi ludźmi. Można śmiało powiedzieć, że kompetencje interakcyjne i komunikacyjne, rodzą się z niezwyklej umiejętności poznania siebie, ciekawości odkrywania własnego potencjału, co jakby z automatu sprawia, że istota ludzka ciekawa jest innych podmiotów funkcjonujących we wspólnej przestrzeni społecznej. Zatem warto najpierw się zatrzymać i przyjrzeć samemu sobie, własnym potrzebom i oczekiwaniom, robiąc wewnętrzny remanent. Dopiero po szczegółowej analizie i uporządkowaniu siebie można wchodzić

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

Źródło: SarahRichterArt/Pixabay.com



w relacje z innymi ludźmi integrując tym samym wspólne perspektywy. Taki sposób myślenia i działania tworzy bogatą płaszczyznę do odkrywania siebie i świata we wspólnych podróżach edukacyjnych, a ponadto stymuluje do twórczej pracy i nauki. W efekcie końcowym pojawia się radość oraz satysfakcja ucznia i nauczyciela, będąca kwintesencją i celowością założeń edukacyjnych.

Warto zwrócić uwagę na siłę i jakość wzajemnych oddziaływań, pamiętać o zjawisku homeostazy w budowaniu relacji. Jak zauważa **Harry Gordon Frankfurt**, wybitny filozof amerykański, wejście w interakcję łączy się zazwyczaj z daniem i braniem, choć nie zawsze tego samego i w podobnej ilości. Wizualizuje taki stan dwójką zonglerów, którzy stojąc w pewnej odległości, łapią i rzucają krążki, tworząc ciekawy spektakl

Źródła:

Goleman D., Inteligencja emocjonalna. Poznań: Media Rodzina, cop. 2007.
ISBN 978-83-7278-217-5.

Frankfurt H., Dlaczego kochamy. Łódź: Wydaw. Uniwersytetu Łódzkiego, 2017.
ISBN 978-83-8088-045-0.

Czapiński J., Psychologia szczęścia. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2017.
ISBN 978-83-7383-924-3.

dla widza. Autor podkreśla aktywność obu uczestników przedstawienia i przekłada ją na relację. Jego zdaniem, dając i biorąc, odczuwamy radość i dumę z tworzonego dzieła, tym samym w znacznym stopniu budujemy swój dobrostan. Dużo łatwiej wtedy ocenić konkretną sytuację i tym samym reagować spokojniej i twórczo, na to co dzieje się wokół nas. Jak podkreśla Regina Brett, nie mamy wpływu na to, co nas spotyka, ale mamy wpływ jak reagujemy na to, co nas spotyka. Takiego myślenia i ciągłego budowania własnego dobrostanu życzę wszystkim Nauczycielom, uczestniczącym w procesie kształtowania tożsamości i osobowości uczniów.

Anna Blokus-Szkodzińska
pedagog, oligofrenopedagog,
wykładowca UG,
dyrektor placówki
opiekuńczo-wychowawczej,
edukator FAS

Ciężko pracujesz – zadbaj o siebie

Współczesny etos pracy wymaga od nas najwyższej efektywności. Cały czas się śpieszymy i ciągle coś nas rozprasza. Przy tym często nie dbamy o siebie, chociaż w konsekwencji szkodzimy swojej wydajności, zdrowiu i szczęściu. A przecież używanie i regenerowanie energii to jedna z naszych podstawowych potrzeb, decydująca o przetrwaniu.

Jest to raczej oczywista sprawa dla osób, z którymi rozmawiam, w momencie kiedy rozpoczynamy pracę w procesie coachingowym. Coaching jest specyficzną metodą, która wspiera zmianę i rozwój. Kładzie nacisk na budowanie sprawczości i poczucia odpowiedzialności za swoje decyzje. Uczy podejmowania świadomych działań w sferze, na którą mamy wpływ. Pokazuje, że zamiast narzekać i szukać winnych, lepiej jest współtworzyć swój świat, w obszarach, na które możemy wpływać.

Paradoksalnie nasz współdziałanie w budowaniu lepszego świata, zaczyna się od tego, jak sami siebie traktujemy. Czy jesteśmy świadomi naszych potrzeb fizycznych, emocjonalnych, umysłowych i duchowych oraz czy je zaspokajamy. Czy traktujemy się z miłością i wyro-

zumiałością. Czy zwracamy uwagę na sygnały, jakie wysyła do nas ciało i czy odczytujemy wiadomości, jakie zaszyte są w naszym stanie emocjonalnym. Niestety, smutne realia pokazują, że często tracimy z oczu to, co w życiu dla nas najważniejsze, a także to, na czym nam najbardziej



Źródło: Lukasz Bierli/Pixabay.com

zależy. W rezultacie tracimy energię życiową. Jesteśmy zmęczeni, zgaszeni, brakuje nam radości.

Co w takim razie możemy zrobić, aby do tego nie dopuścić lub odwrócić niekorzystny proces i wrócić do dobrostanu? Chciałabym zaproponować Państwu metodę, którą posługuję się w pracy z moimi Klientami. Ta metoda w dużym uogólnieniu, w pierwszej kolejności, koncentruje się na uświadomieniu sobie, gdzie i na co zużywamy najwięcej energii, gdzie mamy jej deficyt. Zmiany, które następnie wprowadzamy, są świadome i w takim wymiarze (wielkości), aby były dla nas optymalne. Duża zmiana nie zawsze jest efektywna. Czasami wystarczy mały kroczek, aby poczuć zmianę na lepsze.

Model, który przedstawiam, inspirowany jest badaniami wykonanymi i opisanymi przez **Tony'ego Schwartza** w książce „**Taka praca nie ma sensu**”². Pracując z moimi Klientami, którzy są z różnorodnych branż, w różnym wieku i zajmują inne stanowiska, wykorzystuję **Model 4 potrzeb**, który pomaga w określeniu obszarów, gdzie brakuje im energii i w znalezieniu indywidual-

2. Tony Schwartz, Taka praca nie ma sensu. Wydawnictwo: MT Biznes sp. z o.o., 2012. ISBN 978-83-7746-213-3.

nych praktyk, które pomogą w przywróceniu harmonii. Cztery obszary, które poniżej opiszę, to obszary ściśle związane z potrzebami, które każdy człowiek ma w swoim życiu. Chociaż, być może, na co dzień nie zastanawia się nad nimi.

1. Potrzeba równowagi – Ciało

Jest to sfera związana z naszą fizycznością. Tutaj najważniejszym aspektem, o który każdy z nas powinien zadbać, jest **sen**. Sen wysokiej jakości. Powinniśmy zwracać uwagę w jakich warunkach śpimy. Pamiętać o wywietrzeniu sypialni, o wyłączeniu wszystkich źródeł światła (zwłaszcza niebieskiego), o niestresowaniu się przed snem. Odłóżmy naszego smartfona do innego pokoju, aby wpadające wiadomości nie przeszkadzały nam w odpoczynku. Ogromne znaczenie ma też długość snu. Dorosły człowiek powinien spać 7-8 godzin, aby mózg mógł się właściwie zregenerować.

Kolejny element w tym obszarze, to **odżywianie się**. Nie będzie to pewnie dla nikogo niczym nowym, kiedy napiszę, że jakość naszego odżywiania się znacząco wpływa na poziom naszej energii życiowej.

Kolejny element składowy potrzeby równowagi nie jest już tak oczywisty. Gdybym zadała Wam pytanie:

czy, w jaki sposób i jak często **odpoczywacie**, to jaka byłaby Wasza odpowiedź? Moje doświadczenie zawodowe podpowiada mi, że większość osób na te pytanie odpowiada, że nie ma czasu na odpoczynek. A odpoczynek jest kolejnym, bardzo ważnym elementem tej układanki. Bez odpoczynku: wypalamy się, szybciej się męczymy, nasza wydajność spada. Tworzymy błędne koło. Może więc warto zacząć od poświęcenia chwili na znalezienie odpowiedzi na pytanie: jaki odpoczynek jest dla mnie najlepszy? I zrobić mały krok. Zacząć odpoczywać.

Kolejny element potrzeby równowagi to **kondycja fizyczna**. Dbałość o nasze ciało i jego funkcjonowanie. Nie ma jednego, jedynie słusznego sposobu. Każdy powinien znaleźć coś dla siebie: spacerowanie, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, siłownia, pilates, joga. I regularnie to uprawiać.

Potrzeba równowagi, dbałość o nasze ciało jest podstawą wszystkich form energii. Bez niej, ani nasze emocje, ani nasz umysł nie będą działały na optymalnym poziomie.

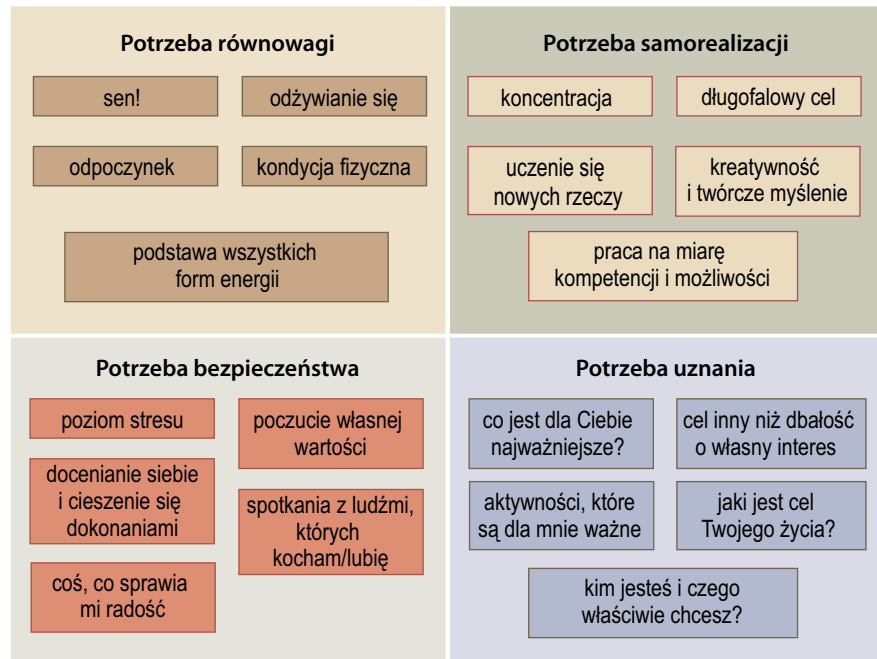
2. Potrzeba bezpieczeństwa – Emocje

W tym obszarze, pierwsza i kluczowa sprawa to zdiagnozowanie

naszego **poziomu stresu**. Czy jest to stres na optymalnym poziomie (gratulacje dla każdego, kto może pochwalić się takim wynikiem), czy być może, niestety, jesteśmy pod wpływem zbyt wysokiego, długotrwałego stresu. Jakie działania powinniśmy podjąć?

Aby minimalizować niekorzystne działanie wysokiego poziomu stresu powinniśmy zadbać o **poczucie własnej wartości**. Im będzie wyższe, tym skuteczniej będziemy bronić się przed stresem. Polecam techniki wykorzystujące ćwiczenie uważności i wdzięczności oraz techniki związane ze świadomym oddychaniem. Kolejny element, który pozytywnie wpływa na redukcję zbyt wysokiego poziomu stresu to **docenianie siebie i cieszenie się swoimi dokonaniami**. Niekoniecznie musimy czekać na wielkie wydarzenia i wielki sukces. Lepiej będzie, kiedy nauczymy się dostrzegać te małe. Zatrzymamy się i pochwalimy się za nie. Niby jest to proste, ale praktyka pokazuje, że potrzeba dużo cierpliwości i systematyczności, aby wyrobić w sobie ten nawyk.

Kolejny element, który wpływa kładąco na nasze emocje to **spotkania z ludźmi, których kochamy lub lubimy**. Udowodniono, że dobre



kontakty międzyludzkie wspianiale działają na nasze emocje. Otaczajmy się więc właśnie takimi osobami i pielęgnujmy te relacje.

Ostatni element to **robienie czegoś, co sprawia mi radość**. Taką zwykłą, ludzką radość. Im więcej i częściej, tym lepiej.

3. Potrzeba samorealizacji – Umysł. Nasz intelekt

Aby w tym obszarze znaleźć równowagę, musimy zadbać o **koncentrację**, czyli skupienie się na realizacji jednego zadania (do 90 min). Zbudowanie umiejętności panowania

nad kierunkiem podążania naszej uwagi i koncentrowania się w danej chwili tylko na jednej rzeczy.

Kreatywne i twórcze myślenie to kolejny element niezbędny, abyśmy czuli równowagę w tym obszarze. Kreowanie, czyli tworzenie czegoś – kolejny raz podkreślę, że nie muszą być to wielkie formaty – czasem mniej znaczy lepiej.

Ta sama zasada dotyczy kolejnego elementu w tym obszarze, czyli **uczenia się nowych rzeczy**. Gimnastyka umysłu jest źródłem energii i satysfakcji.

Posiadanie **długofalowego celu**, dyscyplinuje i mobilizuje nasz mózg, tak samo **praca na miarę kompetencji i możliwości**. Samorealizacja i swoboda w wykorzystywaniu w życiu talentów i umiejętności.

4. Potrzeba uznania – Duch

Poczucie, że jesteśmy doceniani, jest nam tak samo potrzebne do życia jak jedzenie. A najważniejsze jest uznanie, które dostajemy od nas samych.

Poczucie sensu i uznania może wydawać się luksusem. Stanowi ono jednak niepowtarzalne źródło energii rozpalającej pasję, umacniającej koncentrację i wspierającej wytrwałość. Ten obszar ma największy potencjał. Może dać siłę do działania nawet w warunkach ciągłego przemęczenia i ogromnego stresu. Jest też najbardziej wymagającym obszarem, bo wiąże się z koniecznością odpowiedzenia sobie na bardzo ważne i czasami trudne pytania:

- Co jest dla mnie najważniejsze?
- Jaki mam cel inny niż dbałość o własny interes?
- Jakie aktywności są dla mnie ważne?
- Jaki jest cel mojego życia?
- Kim jestem i czego właściwie chcę?

Przedstawiłam powyżej 4 potrzeby, które dodają nam energii do osiągania wspaniałych wyników. Najważniejsza jest harmonia, więc pierwszym krokiem jest określenie obszaru, w którym zauważamy największy jej deficyt. I w nim zaplanujemy działania w pierwszej kolejności.

Patrząc na model zawierający 4 obszary zadaj sobie proszę pytania:

- W którym obszarze mam najniższy poziom energii?
- Co mogę zrobić, aby to poprawić?
- Jakie będą skumulowane koszty po 10 latach, jeśli nadal będziesz postępować tak jak do tej pory?

Od energii wszystko się zaczyna. Tak jak wdech dostarcza nam tlenu niezbędnego do życia, a wydech wyrzuca to, co powstało w wyniku pracy organizmu, tak pobieranie przez nas energii jest konieczne, abyśmy mogli działać. Działanie zużywa pobraną energię.

Kiedy proces ten zostanie zachwiany, może okazać się, że nie mamy siły. Zaczynamy chorować, zmniejszają się nasze zdolności umysłowe, cierpliwość, koncentracja. A przecież nie musi tak być. Uważność na swój poziom energii i dobre traktowanie siebie może być skutecznym sposobem na poprawę jakości naszego życia.

Monika Stankiewicz
Coach ACC ICF, ICC,
konsultant MindSonar

Dobrostan nauczyciela dzięki zadbaniu o swoje potrzeby

Jakość naszego życia zależy przede wszystkim od jakości naszego myślenia.

Cheryl Bachleder

Czy jesteśmy w pełni świadomi swojego myślenia? Czy zdajesz sobie sprawę, ile dziennie masz myśli „negatywnych”, a ile tych „pozytywnych”? Czy jesteś w stanie dostrzec konsekwencje dla siebie gdy twoje myśli ostatnio są najczęściej negatywne?

Jeśli chcesz zmienić swój nastrój, swoje życie, to trzeba najpierw przyrzeć się swojemu myśleniu!

Myślenie krytyczne polega na myśleniu o twoim myśleniu, gdy myślisz, aby poprawić swoje myślenie.

Richard W. Paul

Zatem myślenie krytyczne to proces, który trzeba, przede wszystkim, rozpocząć od siebie, czyli spojrzeć na siebie oczami obserwatora i zadawanie sobie następujących pytań:

- Jak się czujesz ostatnio? Źle/dobrze, spróbuj zrozumieć dlaczego się tak czujesz?
- Jak reagujesz na sytuacje stresowe? Dlaczego tak, a nie inaczej?

- Co ciebie ostatnio drażni, irytuje – w sobie czy innych osobach? Co to jest dokładnie?
- Czy byłeś/aś ostatnio dla siebie surowa? A może zbyt pobłażliwa/wa? Co byś zmienił/a z perspektywy czasu?
- Kiedy ostatni raz byłeś zadowolony/a z siebie? Dlaczego? Czy coś byś zmienił/a?

Tego rodzaju pytań możemy zadać dziesiątki – kluczem jest „zatrzymanie się i refleksja” na swój temat, dotycząca myślenia, odczuwania, reagowania.

Dobrostan każdego człowieka połączony jest z jego stanem emocjonalnym związanym z warunkami zewnętrznymi jak i wewnętrznymi.



To jedna strona modelu.

MATKA POLKA Nauczycielka

W naszej kulturze rola kobiety jest jasno określona od dobrych kilkuset lat. Bardzo dużo obowiązków, rola służenia całej rodzinie i raczej brak zasobów, a przede wszystkim myślenia, aby zadbać o siebie. Powoli się to zmienia, ale aby zmieniło się myślenie, kluczowe jest, by to same kobiety uświadomiły sobie oczekiwania, presje ze strony społeczeństwa, kultury i świadomie odpowiedziały, czy chcą kontynuować tradycje, czy oczekują zmiany.

Dobrostan pomorskiego nauczyciela



Nauczyciel na początku
roku szkolnego



Nauczyciel pod koniec
roku szkolnego

Druga strona dotyczy charakteru pracy nauczyciela – zawód ten wiąże się z postawą „dawania, przekazywania” tylko w jedną stronę. Nauczyciel przekazuje, naucza, daje. W naszym życiu zaś, aby zachować dobrostan, potrzebna jest równowaga: dajemy, ale powinniśmy również tyle samo otrzymywać. Tylko wtedy nasze siły będą zbilansowane, a nasze samopoczucie na odpowiednim, pozytywnym poziomie.

Reasumując, polski nauczyciel, NAUCZYCIELKA, ma bardzo utrudnione warunki, aby utrzymać swój dobrostan na wysokim poziomie, który daje poczucie bezpieczeństwa, harmonii, motywacji, itp. Raczej trudno też oczekiwać, że nasze społeczeństwo zadba o dobrostan kobiety, nauczycielki.

Tak złe warunki mogą być pewnym wyjaśnieniem, dlaczego zawód nauczyciela należy do liderów zawodów, w których najszybciej o wypalenie. Jest to około 9-11 lat.

Głównym jednak powodem wypalenia są na pewno trudne warunki pracy.

Skupię się teraz tylko na warunkach pracy z ostatnich miesięcy,

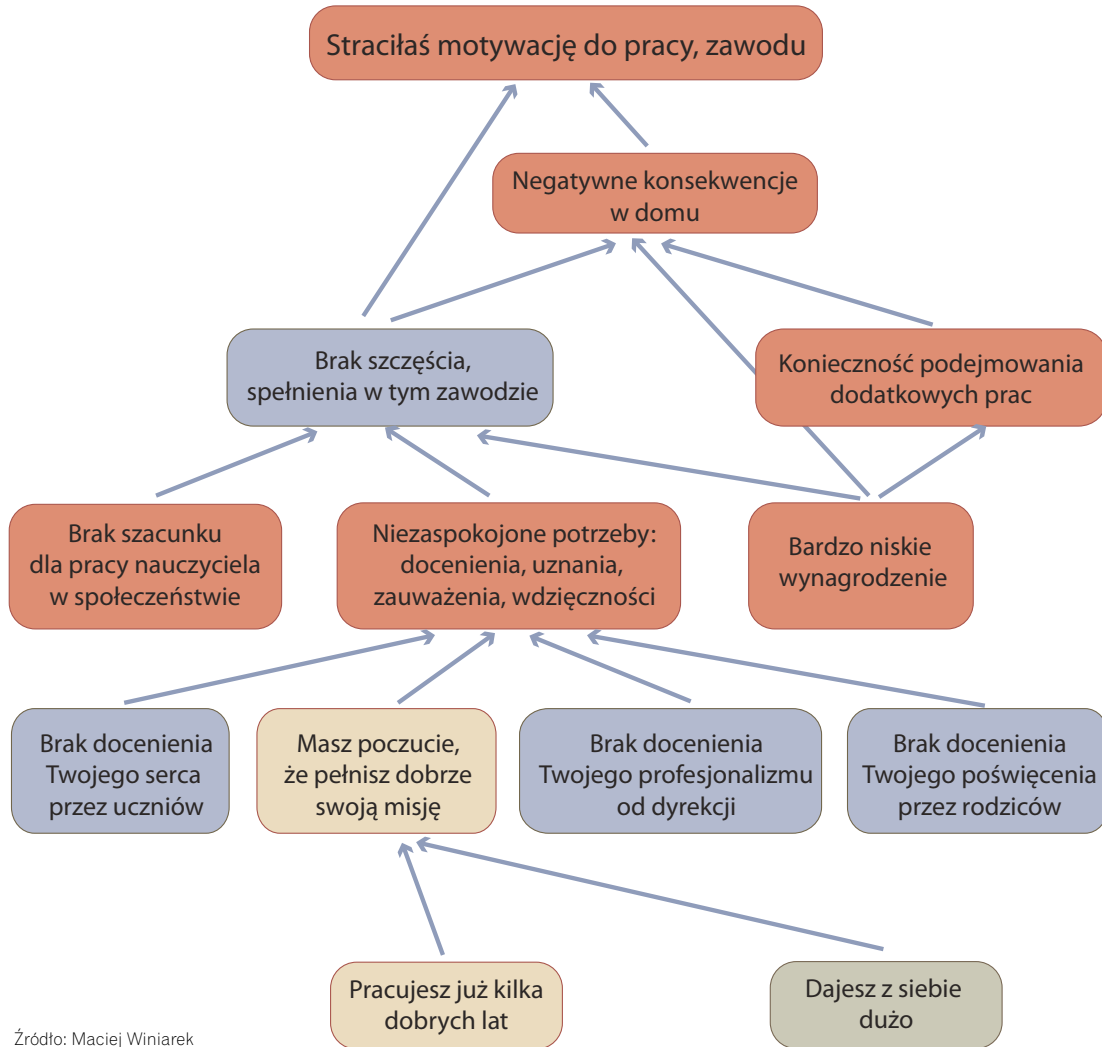
które dotyczą nauczycieli w Polsce. Poniżej możecie zobaczyć gałąź logiczną TOC, na której przedstawiłem sytuację, odczucia przeciętnego nauczyciela w naszym kraju.

Warunki zewnętrzne nie sprzyjają dobremu samopoczuciu nauczyciela:

- brak zaspokojonych potrzeb za-uważenia, docenienia, wdzięczności ze strony dyrekcji, nauczycieli i samych dzieci
- zły wizerunek nauczyciela w Polsce
- bardzo niskie, niewystarczające do przeżycia wynagrodzenie
- brak uszanowania, godności nauczyciela

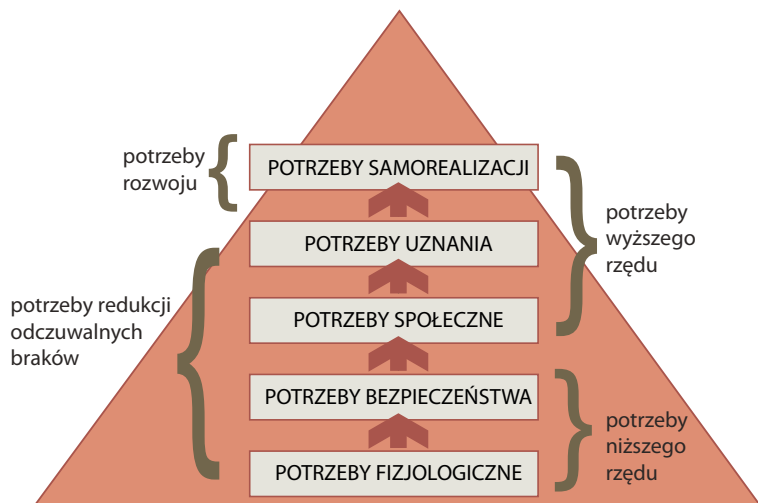
Efekt końcowy może być praktycznie tylko jeden – zmniejszona, i to bardzo, motywacja do pracy w szkole, w tym zawodzie. Dlatego, że najważniejsze potrzeby nie są zaspokojone.

**Człowiek nigdy
nie pozbędzie się tego
o czym MILCZY.**



Źródło: Maciej Winiarek

Dobrostan pomorskiego nauczyciela



Źródło: Maciej Winiarek

Dlaczego tak wielu nauczycieli ma wątpliwości odnośnie swojej przyszłości w tym zawodzie? Najprościej będzie odpowiedzieć na to pytanie gdy spojrzymy na piramidę potrzeb Maslova.

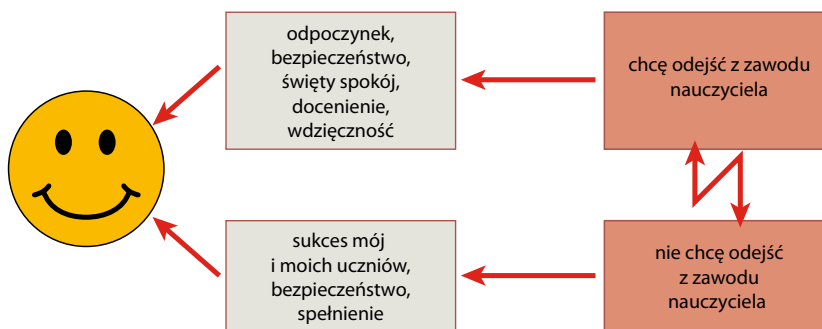
Przyjrzyjmy się, krytycznie, pierwszym czterem poziomom:

- potrzeby fizjologiczne – około 40% Polaków ma problemy ze snem; Nauczyciele znani są z tego, że pracują po nocach, a jako matki muszą być pierwsze na nogach. Dodatkowo dochodzi permanentny stres, brak możliwości odpoczynku w ciągu roku (gdy potrzebuje tego nauczyciel).
- potrzeby bezpieczeństwa – bardzo niskie wynagrodzenie, które

co raz częściej zagraża bezpieczeństwu socjalnemu; Młodzi nauczyciele zatrudniani są na jednoroczne kontrakty, co powoduje, że nie mogą podjąć żadnych długoterminowych zobowiązań. Plus reformy w edukacji powodują, że nawet nauczyciele z wieloletnim doświadczeniem

nie mogą być pewni swojej siatki godzin, zatrudnienia, czy wynagrodzenia.

- potrzeby społeczne – zawód nauczyciela nie ma w Polsce poszanowania i uznania wśród naszego społeczeństwa; Rządzący, przez ostatnie 30 lat, nie zrobili nic, aby zbudować prestiż tego zawodu. Funkcjonująca zaś do dziś „karta nauczyciela” jest źródłem wielu przekłamań, mitów na temat pracy nauczyciela, np.: 18 godzin pracy w tygodniu, ponad 2 miesiące wolnego, itp. To wszystko powoduje, że w ostatnich latach lepiej nie przyznawać się publicznie, że jest się nauczycielem, bo można narazić się na wiele krytykujących postaw, żarty, ostracyzm.
- potrzeby uznania – tutaj już od wielu lat brakuje uznania ze strony uczniów, rodzi-



Źródło: Maciej Winiarek

ców, ale też ze strony dyrekcji oraz własnych kolegów i koleżanek; Strajk, który odbył się wiosną 2019, był też momentem, w którym zabrakło ze strony społeczeństwa solidarności, wsparcia dla nauczycieli.

Widzimy zatem, że nauczyciele od dłuższego czasu odczuwają silną potrzebę redukcji braków.

Szacunki mówią, że około 30% zastanawia się na odejściem z tego zawodu – trudno się dziwić, zwłaszcza gdy namawiają ich do tego politycy czy nawet rodzice.

Spójrzmy zatem na konflikt, dylemat wewnętrzny dużej części nauczycieli.

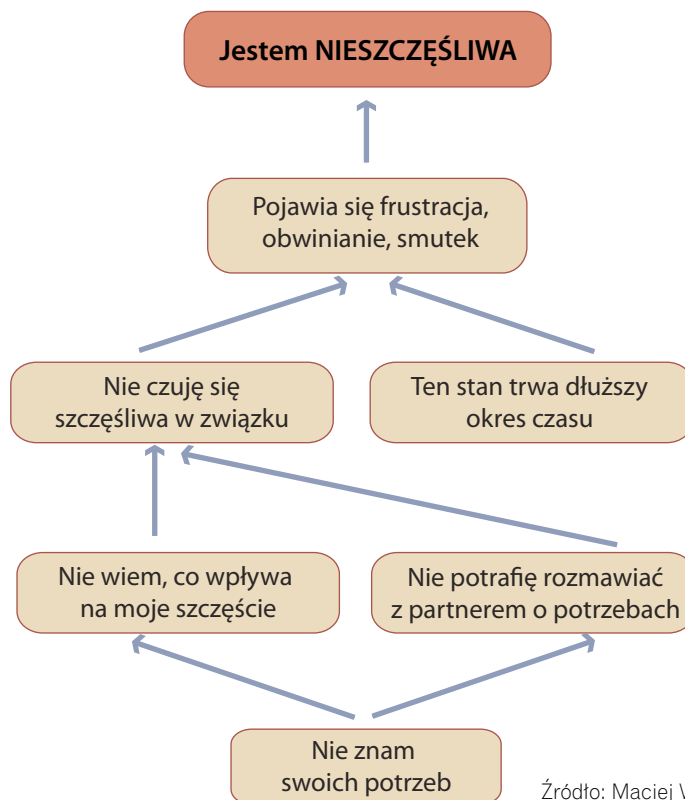
Potrzeby za odejściem to przede wszystkim bezpieczeństwo emocjonalne, odpoczynek, docenienie i wdzięczność w innym, nowym miejscu.

Potrzeby za pozostaniem to również bezpieczeństwo (lęk przed zmianą, nowym miejscem pracy), po-

czucie spełniania w tym zawodzie, sukces mój i moich uczniów.

W tej chwili proponuję „Stop and Think” – widzimy już gdzie dotarliśmy, ale nie oznacza to, że musimy kontynuować tę ścieżkę. Skierujmy naszą uwagę na potrzeby, bo to tu trzeba szukać dobrostanu nauczyciela.

Czy jesteśmy świadomi swoich **potrzeb**? W naszej kulturze język **potrzeb** jeszcze praktycznie nie istnieje. Większość z nas nie wie, czym są **potrzeby**, nie potrafi odróżniać **potrzeb** od tego, co chcemy. Spójrzmy zatem na potencjalne skutki naszej niewiedzy z obszaru **potrzeb**, w naszym życiu osobistym.



Źródło: Maciej Winiarek

Osoba najbardziej empatyczna to ta, która jest świadoma swoich granic.

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

Co teraz z tym wszystkim?

Dobrostan nauczyciela może poprawić się poprzez działanie w dwóch obszarach:

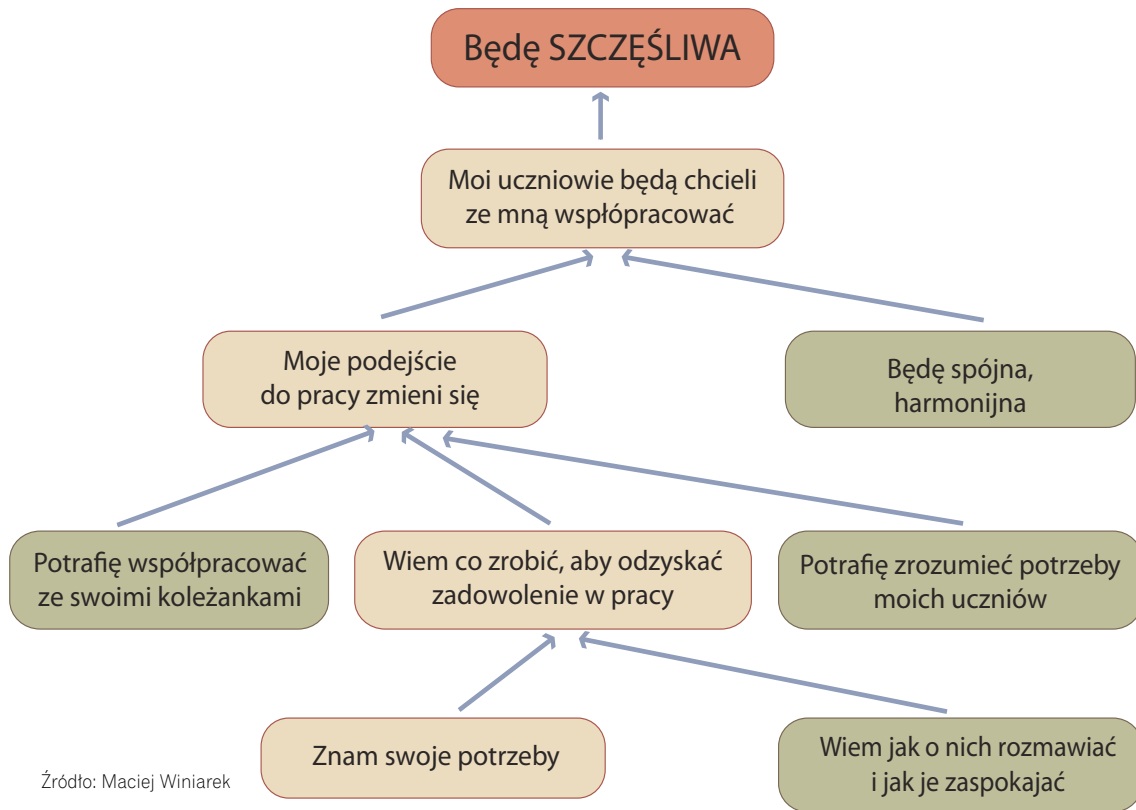
1. Zadbanie o własne potrzeby – poznanie ich, zrozumienie samego siebie, nauczenie się, jak je zaspokajać, jak zadbać tylko o siebie.

„Kto jest odpowiedzialny za zaspokojenie moich potrzeb?”

TYLKO JA

„Jak mam je zaspokoić, jeśli nie wiem jakie mam potrzeby?”

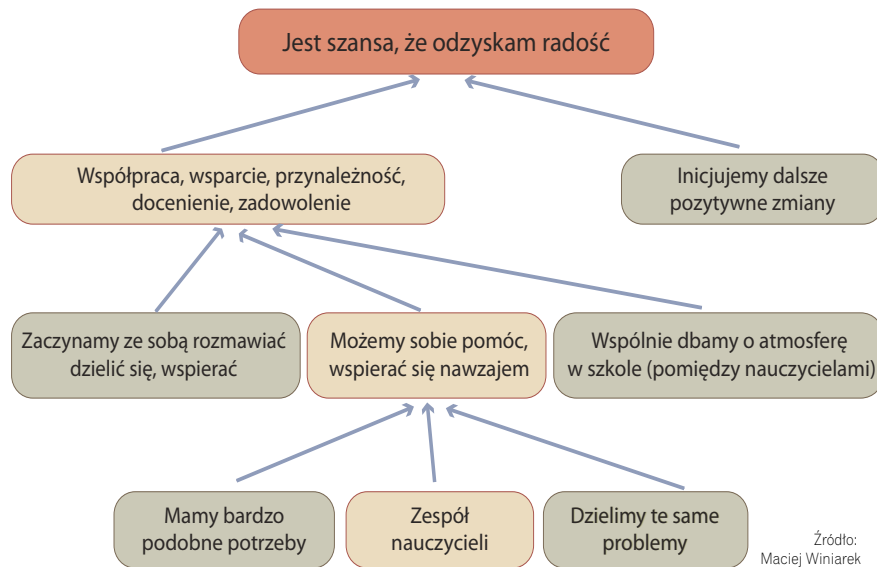
Tylko my sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze życie, za jego jakość – nikt z zewnątrz nie przyniesie nam szczęścia na tacy. Trzeba poznać samego siebie – swojej potrzeby i pragnienia. Z listy potrzeb, którą znajdziecie w Internecie zróbcie listę 10 najważniejszych w swoim życiu zawodowym. Potem pomyślcie, które z nich są, a które nie są, zaspokajane w tym miejscu pracy. A na końcu pomyśl, co zrobisz z tymi, które nie są zaspokajane – jak i gdzie możesz je zaspokoić? Co zrobisz, aby zadbać o siebie?



Źródło: Maciej Winiarek

(...)Dopóki nauczyciele nie będą w zgodzie ze sobą, ze swoim zawodem, ze swoimi kolegami w pracy, to niczego nie osiągną. Gdyby byli dla siebie bardziej życzliwi, byłoby im łatwiej.

2. Wzajemne zadbanie nauczycieli o siebie, jako grupy – w każdej szkole jest zatrudnionych kilkudziesięciu nauczycieli, którzy mają podobne zainteresowania i potrzeby, wspólne poczucie misji, dzielą się trudnościami, problemami, itp. Tylko pracując, współpracując, rozmawiając ze sobą, mogą stworzyć zespół ludzi, którzy będą wspierać się w najtrudniejszych chwilach, dając sobie siłę, szacunek, zasoby, dzięki którym wspólnie zadbają o swój dobrostan oraz całego swojego zespołu.



Dobrostan nauczycieli w Polsce to proces, który może zająć trochę czasu. Podczas tej podróży będzie trzeba wykazać się siłą i determinacją – pokonać wiele uprzedzeń, negatywnych przekonań, wyjść ze schematu, z dotychczasowej roli. Jednak ta podróż jest wspaniałą przygodą, która każdego dnia daje mnóstwo satysfakcji, samorozwo-

ju i wzrastającej samoświadomości. Droga jest tu ważniejsza niż osiągnięcie celu.

Maciej Winiarek
trener myślenia krytycznego i narzędzi TOC, wydawca programów edukacyjnych, tutor oraz współwłaściciel Niepublicznej Szkoły Thinking Zone w Gdańsku

Nauczyciel, szkoła, stres: implikacje biomedyczne i psychofizjologiczne

Bycie nauczycielem to jedna z najmilszych, ale i najbardziej stresujących prac. Potwierdzają to liczne badania literaturowe dotyczące tego aspektu. Badania ostatnich lat wykazały, że stres w zawodzie nauczyciela może być głębszy niż stres związanych z innymi zawodami (Clipa, 2016), co sprawia, że nauczanie jest zawodem z jednym z największych stresów zawodowych. W literaturze przedmiotu stres związany z nauczaniem jest określany albo jako stan, w którym nauczyciel doświadcza negatywnych emocji takich jak napięcie, frustracja, lęk, wściekłość i depresja, wynikających bezpośrednio z niektórych aspektów nauczania (Sandilos i wsp., 2018), a także z „każdej innej cechy środowiska szkolnego, która stanowi zagrożenie dla nauczyciela” lub jako zjawisko wypalenia zawodowego, co może być wynikiem wykonania trudnego zadania w dłuższym okresie czasu.



Źródło: Pexels/Pixabay.com

Wśród głównych źródeł stresu w nauczaniu wspomina się o chronicznym stresie (Cozolino, 2017), niewystarczającym wsparciu ze strony kierownictwa, zachowaniu uczniów, zbyt licznych klasach, nadmiernej dokumentacji, niewłaściwej komunikacji z innymi nauczycielami czy rodzicami, prestiżu i społecznym uznaniu, presji czasu, obciążeniu pracą, brakiem motywacji uczniów

oraz dyscypliną (Neves de Jesus i wsp., 2014; Aldrup i wsp., 2017).

Nauczanie, jak wszyscy wiemy, jest szlachetnym zawodem, który łączy się z szacunkiem w społeczeństwie. Jak mówi popularne angielskie powiedzenie: „Przeciętny nauczyciel mówi, dobry nauczyciel wyjaśnia, nauczyciel bardzo dobry demonstruje, ale wielki nauczyciel inspirowuje.” Nie da się zaprzeczyć, że fi-

zyczne i psychiczne wymagania tego zawodu często narażają nauczycieli na poważne komplikacje zdrowotne. Krótko mówiąc, nauczanie wzmacnia znacznie emocje związane z odczuwaniem stresu, co powoduje narażenie na stres zawodowy, czy rezygnację z nauczania. Badania Clipa (2017) prowadzone z wykorzystaniem kwestionariuszy i ankiet miały na celu ustalenie, czy i z jakimi pojęciami stanu emocjonalnego (uczuć) nauczyciele kojarzą stres w miejscu pracy. Terminy, których ankietowani najczęściej używali to strach (6,7 %), presja (28 %), niepewność (10%), frustracja (6%), zagrożenie (13%), ograniczenie rozwoju (9%) i stawiane wymagania (39%). Na podstawie przedstawionych danych można zauważyć, że większość badanych nauczycieli wiązało stres zawodowy z wymaganiami, a następnie presją i niepewnością. Być może jest to wynikiem tego, że nauczyciele pełnią wiele ról, a ich zadania wynikają nie tylko z nauczania, ale również z innych obowiązków, przede wszystkim administracyjnych.

Jeśli chodzi o źródła zewnętrzne stresu nauczycieli, to badani wymieniali: szybkie zmiany w systemie (72%), oceny okresowe (74%), wy-

nagrodzenie (43%), uczestnictwo w kursach, spotkaniach oraz seminariach, godzinach nadliczbowych (41%), dodatkowe prace administracyjne (64%), konieczność ciągłego podnoszenia kwalifikacji (86%). Duża liczba możliwych źródeł stresu przekłada się również na problemy zdrowotne, które w tym zawodzie pojawiają się wyjątkowo często.

Poniżej znajduje się kilka powodów, które wywołują wiele problemów zdrowotnych:

- na nauczycieli wywierana jest ogromna presja ze strony administracji - uzupełnianie programu nauczania, biurokracja, przygotowanie testów, konspektów, egzaminów itp. - wszystko to prowadzi do niepotrzebnego napięcia, które ostatecznie może doprowadzić do stresu;
- rodzice są dziś bardziej wymagający i roszczeniowi niż rodzice z lat ubiegłych - ciągła potrzeba pozostawania z nimi w kontakcie zwiększa już istniejące obciążenie;
- dodatkowym wyzwaniem jest radzenie sobie z ekstremalnymi sytuacjami występującymi w szkole, takimi jak próby samobójcze lub agresja i autoagresja, które występują wśród nastolet-

nich uczniów (szczególnie gdy nauczyciel jest określany jako surowy bądź wymagający).

Wpływ dobrego samopoczucia w miejscach pracy został dobrze udokumentowany i dotyczy również zawodu nauczyciela. Miejsce pracy, które wspiera całościowo dobre samopoczucie pracowników, charakteryzuje się mniejszą liczbą rezygnacji z pracy, większą lojalnością wobec współpracowników, większą sumiennością i mniejszą zapadalnością na choroby. Dobre samopoczucie nauczycieli to zarówno odpowiedzialność indywidualna, jak i zbiorowa. Jest holistyczne - i koncentruje się na duchowym, fizycznym, psychicznym i społecznym samopoczuciu nauczycieli jako profesjonalistów. Dobre samopoczucie nauczycieli jest jednak również zbiorową odpowiedzialnością. Wiele ośrodków edukacyjnych i szkół jest już na dobrej drodze do określenia, co to znaczy dbać o psychiczne, fizyczne i społeczne dobro swoich nauczycieli.

Nauczyciele, jako grupa zawodowa, zmagają się z wieloma zagrożeniami dla zdrowia. Oto najważniejsze:

1) Problemy z postawą: Wielu nauczycieli ma problemy z postawą ciała, co jest spowodowane słabą ergonomią. Muszą przemieszczać się

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

z klasy do klasy lub na znaczne odległości w obrębie kampusów, wchodzić po schodach itp. Nauczyciele spędzają ogromną ilość czasu stojąc i chodząc. Zbyt długie stanie może być szkodliwe nie tylko dla nóg, ale i pleców. Przy ciągłym obciążeniu, wielu nauczycieli ma tendencję do zginania pleców, pochylania się lub przyjmowania niewłaściwej postawy. Może to spowodować uszkodzenie kręgosłupa.

2) Utrata słuchu: W badaniu przeprowadzonym przez Sahlgreńska Academy na Uniwersytecie w Göteborgu stwierdzono, że 7 na 10 przedszkolaków cierpi na problemy ze słuchem, ponieważ nauczyciele, a zwłaszcza ci związani z nauczaniem młodszych dzieci, są regularnie narażeni na hałas, który często jest trudny do uniknięcia, w przeciwieństwie np. do środowiska przemysłowego, gdzie stosuje się ochraniacze na narząd słuchu. Wyniki badań sugerują, że niedosłuch i szumy uszne - odczucie dźwięków słyszalnych w uszach - są drugimi najczęstszymi objawami dotykającymi nauczycieli w Unii Europejskiej.

3) Stres: Najczęściej pochodzi on od uczniów bądź bezpośrednich przełożonych. Bardzo często zdarza się, że nauczyciele pracujący w stre-

sie doświadczają uczucia wypalenia. Stres jest jednym z głównych problemów niosących za sobą poważne konsekwencje zdrowotne, gdyż w badaniach ostatnich lat ze stresem łączona jest duża liczba tzw. chorób cywilizacyjnych (otyłość, miażdżyca, zaburzenia hormonalne, osteoporoza, czy nawet niektóre choroby nowotworowe). Stres może prowadzić do wyczerpania emocjonalnego i wpływać na zdrowie psychiczne, poprzez interakcje hormonów stresowych z układami neuroprzekazników w mózgu, co może prowadzić do depresji i zaburzeń lękowych, czy nawet myśli samobójczych. Ciągły, wysoki stres może również prowadzić do innych poważnych dolegliwości fizycznych i/lub nasilać problemy, takie jak bóle pleców i szyi.

4) Problemy związane z głosem: Podnoszenie głosu, wydawanie poleceń i głośne czytanie może wpłynąć na struny głosowe. Używanie niewerbalnych sygnałów, takich jak klaskanie lub gwizdanie, może w pewnym stopniu pomóc nauczycielom.

5) Zmęczenie oczu: Nauczyciele narażeni są na nadmierne obciążenie narządu wzroku (czytanie, poprawianie prac uczniów, praca z komputerem).

6) Problemy z odpornością: Nauczyciele są podatni na więcej infekcji, co jest często spowodowane działaniem stresu, a także dzięki asortymentowi zakażeń, którym są poddawani w klasie pełnej uczniów. Najczęściej skłonni są do infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych (kaszel, przeziębienie, zapalenie krtani, gardła i stany zapalne oskrzeli czy płuc).

7) Problemy z odpływem żylnym: Żyłki to kolejny problem, na który cierpi wielu nauczycieli z powodu długich godzin pracy na stojąco.

Dobrostan nauczycieli jest zatem podstawowym i nadrzędnym czynnikiem, który przyczynia się do sukcesu zawodowego. Dobrostan nauczycieli jest pozytywnym stanem emocjonalnym, który łączy potrzeby osobiste oraz oczekiwania zarówno uczniów, jak i ich nauczycieli. Dobrostan i zadowolenie z pracy mają istotny wpływ na zachowanie nauczycieli i pozytywnie oddziałują na atmosferę w szkole i w klasie oraz na wyniki w nauce osiągnięte przez uczniów. Badania pokazują również dodatnią korelację między motywacją nauczycieli a wynikami w nauce i zadowoleniem uczniów. Co więcej, dobrostan nauczycieli ma związek z zatrzymaniem wysoko wykwalifikowanych

nauczycieli w miejscu pracy, co jest szczególnie ważne w szkołach, w których uczą się uczniowie o dużych potrzebach i wysokich wymaganiach. Ich poczucie własnej skuteczności są również pomocne w zapobieganiu przedwczesnemu kończeniu nauki – kluczowe jest zatem, aby nauczyciele otrzymywali wsparcie, którego potrzebują.

dr Ziemowit Ciepiewski
Katedra Fizjologii Zwierząt
i Człowieka
Wydział Biologii,
Uniwersytet Gdański

Bibliografia:

- Aldrup, K., Klusmann, U. & Ludtke, O. Does basic need satisfaction mediate the link between stress exposure and well-being? A diary study among beginning teachers, *Learning and Instruction*, 50, 2017 pp. 21-30.
- Assuring Quality in Education: Policies and Approaches to School Evaluation in Europe, 2015, [dostęp: 04.11.2019], dostępny w internecie: <http://bookshop.europa.eu/en/assuring-quality-in-education-p-bEC0414939/?CatalogCategoryID=AGwKABstsBgAAAAEjPJJEY4e5L>
- Beaudoin, M. N., *Respect-Where Do We Start?, Promoting Respectful Schools*, t. 69 nr 1, 2011, s. 40-44.
- Blömeke, S., Hoth, J., Döhrmann, M., Busse, A., Kaiser, G., König, J., *Teacher Change During Induction*, *International Journal of Science and Mathematics Education*, t. 13 nr 2, 2015 r., s. 287-308.
- Brouwer, C., *Determining Long Term Effects of Teacher Education*, w: Peterson, P., Baker, E., McGaw, B. (red.), *International Encyclopedia of Education*, Elsevier, Amsterdam, 2010 r., s. 503-510.
- Clipa, O. (2017). *Teacher Stress and Coping Strategies*. In O. Clipa (ed.), *Studies and Current Trends in Science of Education* (pp. 120-128). Suceava, Romania: LUMEN Proceedings [dostęp: 05.11.2019], dostępny w internecie.
- Clipa, O., & Juravle, V. (2017). *Development of Creativity in Primary School- Challenge and Possibilities*. *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (EpSBS)*, pp. 1724-1732.
- Clipa, O., (2015) *Roles and strategies of Teacher Evaluation: Teacher perspectives*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 180, 2015, pp. 916-923.
- Day, L., Mozuraityte, N., Redgrave, K., McCoshan, A., *Preventing early school leaving in Europe - Lessons learned from second chance education*, *Urząd Publikacji Unii Europejskiej*, Luksemburg, 2013 r.
- Downes, P., *Prevention of early school leaving through teacher education: Some European perspectives*, w: Rabensteiner, P. i Rabensteiner, G. (red.), *Internationalization in Teacher Education*, Niemcy, 2014 r., s. 17-31.
- Durksen, T., Klassen, R., *Professional Relationships Influence Preservice Teacher Success*, *ASCD Express*, t. 7 nr 10, 2012.
- Hobson, A., Ashby, P., *Reality aftershock and how to avert it*, *Cambridge Journal of Education*, t. 42 nr 2, 2012 r., s. 177-196.
- Ignat, A.A., & Clipa, O. *Teachers satisfaction with life, job satisfaction and their emotional intelligence*. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, 2012, pp. 498- 502, [dostęp: 04.11.2019] dostępny w internecie: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812001796>
- Jimerson, S., Haddock, A., *Understanding the importance of teachers in facilitating student success: Contemporary science, practice, and policy*, *School psychology quarterly the official journal of the Division of School Psychology*, *Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne*, t. 30 nr 4, 2015 r., s. 488-493. doi:10.1037/spq0000134.
- Komisja Europejska, *Strengthening teaching in Europe: New evidence from teachers compiled by Eurydice and CRELL*, June 2015, *Urząd Publikacji Unii Europejskiej*, Luksemburg, 2015 r.
- Komisja Europejska, *Supporting teacher competence development for better learning outcomes*, *Urząd Publikacji Unii Europejskiej*, Luksemburg, 2013 r.
- Kyriacou, C., *Teacher stress: Directions for future research*. *Educational Review*, 53, 2001, 27-35.
- Kyriacou, C., & Chien, P., *Teacher stress in Taiwanese primary schools*. *Journal of Educational Enquiry*, 5, 2004, 86-104.
- Nasser, F.A.A. *Teacher Stress and Coping: The Role of Personal and Job Characteristics*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 2015, 374-380.
- Neves de Jesus, S., Miguel-Tobal, J.J., Rus, C.L., Viseu, J., & Gamboa, V.. *Evaluating the effectiveness of a stress management training on teachers and physicians' stress related outcomes*. *Clinica y Salud*, 25, 2014, pp. 111-115.
- OECD, *Supporting Teacher Professionalism: Insights from TALIS 2013*, OECD Publishing, Paryż, 2016.
- Pillay, H., Goddard, R., Wilss, L., *Well-being, burnout and competence: Implications for teachers*, *Australian Journal of Teacher Education*, 30, 2005., s. 22-33.
- Sandilos, L.E., Goble, P., Rimm-Kaufman, S.E., & Pianta, R.. *Does professional development reduce the influence of teacher stress on teacher- child interactions in pre-kindergarten classrooms?*, *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 2018 280-290.
- Schleicher, A., *Teaching Excellence through Professional Learning and Policy Reform*, OECD Publishing, Paryż, 2016 r.
- Sparks, S., *How teacher' stress affects students: a research roundup*. 2017 [dostęp: 04.11.2019] dostępny w internecie: <https://www.edweek.org/tm/articles/2017/06/07/how-teachers-stress-affects-students-a-research.html>
- Splitt, J., Koomen, H., Thijs, J., *Teacher Wellbeing: The Importance of Teacher-Student Relationships*. *Educational Psychology Review*, 23, 2011, s. 457-477.
- The Teaching Profession in Europe: Practices, Perceptions and Policies*, Eurydice Raport, 2015, [dostęp: 04.11.2019] dostępny w internecie: http://bookshop.europa.eu/is-bin/INTERSHOP.enfinity/WFS/EU-Bookshop-Site/en_GB/-/EUR/ViewPublication-Start?PublicationKey=EC0115389.
- Webb, R., Vulliamy, G., Sarja, A., Hämäläinen, S., Poikonen, P., *Professional learning communities and teacher well-being? A comparative analysis of primary schools in England and Finland*, *Oxford Review of Education*, t. 35 nr 3, 2009 r., s. 405-422.

Dieta, sen i wypoczynek, czyli jak radzić sobie ze stresem w szkole

Egzaminy, matury, wymagający dyrektorzy, kuratorzy i uczniowie, nic dziwnego, że nauczyciele są zestresowani! Każdego dnia takie okoliczności są wyzwaniem dla nauczycieli, żeby dobrze wykonywali swoją pracę - ale czasami mogą ich przytłaczać.

Stres jest reakcją obejmującą czyniki neurohormonalne (hormony stresowe), ogólnoustrojowe (układ nerwowy, układ krążenia i inne układy). Jest także reakcją niespecyficzną (niezależnie od czynnika-stresora, który go wywołuje jej przebieg jest podobny) oraz adaptacyjną (umożliwia organizmowi przystosowanie do zmiany). Stres jest reakcją fizjologiczną: hormony stresowe wpływają na sposób funkcjonowania mózgu, w szczególności struktur takich jak hipokamp i ciało migdałowate, co w efekcie wpływa na funkcje kognitywne. Krytyczne procesy poznawcze - te, które normalnie poma-

gają ludziom radzić sobie z konfliktem - są upośledzone, co prowadzi do „wewnętrznego hałasu i nieuporządkowania”. Ten „wewnętrzny hałas” prowadzi do zaburzeń pamięci, niezdolności do rozwiązywania problemów i braku kreatywności. Jeśli połączyć te dysfunkcje z fizycznymi i emocjonalnymi skutkami stresu - takimi jak bóle głowy i mięśni, spadek odporności immunologicznej, drażliwość i depresja - to powstaje obraz nauczyciela, który jest emocjonalnie wyczerpany i zawodowo nieefektywny. Stres silnie obciąża „prospołeczne emocje” nauczycieli (współczucie i empatia), jak twierdzi dr Margaret Kemeny, profesor psychiatrii na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco. Uważa ona, że „Nauczyciele chcą nadal dzielić się wiedzą, dopóki nie osiągną tzw. limitu współczucia, czyli stanu, w którym przestają być współczujący i empatyczni.” Nauczyciele bę-

dący w stresie mają wpływ na swoje środowisko, zarówno osobiste jak i zawodowe. Często są wyczerpani fizycznie, co jest spowodowane brakiem snu i przepracowaniem, a także złym sposobem odżywiania się. To z kolei przekłada się na ich przygotowanie do zajęć, zachowanie w klasie i relacje z innymi nauczycielami oraz uczniami w szkole. Jak nauczyciele „radzą sobie” ze stresem? Niektórzy szukają pomocy wśród rodziny czy przyjaciół, zmieniają sposób życia, dietę albo zwiększają aktywność fizyczną; są to jedne z zalecanych pozytywnych działań. Inni uciekają się do mniej produktywnych metod, takich jak separacja społeczna, przejadanie się i ćwiczenia kompulsywne.

Jako nauczyciel, zatem wiesz już, że stres jest nieunikniony. Papiery będą układać się w stosy, uczniowie będą wymagać, a lekcje będą musiały być zaplanowane. Chociaż stres jest



Źródło: Free-Photos/Pixabay.com

nieunikniony, to jak na niego zareagujesz, może stanowić podstawową różnicę między długą, satysfakcjonującą karierą, a wypaleniem zawodowym. Nowe badania nad stresem dały początek pewnym zaskakującym (a nawet kontr-intuicyjnym) strategiom, które pozwalają lepiej sobie z nim radzić. Poniżej przedstawiono kilka podstawowych zaleceń prozdrowotnych, które powinny znaleźć się w repertuarze każdej

czynnej zawodowo osoby, szczególnie w tak stresogennym zawodzie jakim jest nauczanie.

Oddychaj (właściwie)

Może się to wydawać intuicyjne, ale tak wielu z nas wstrzymuje oddech, zwłaszcza gdy jesteśmy zestresowani. Ćwiczenia oddechowe działają na mięsień sercowy, przesuając ton pochwy w kierunku równowagi przywspółczulnej. Innymi słowy, oddychanie głęboko

przenosi nasze ciało ze stanu walki lub ucieczki w stan spokoju i równowagi. Świadomość oddechu przez kilka minut każdego dnia, tuż przed rozpoczęciem zajęć, a nawet z uczniami, może mieć niesamowite korzyści dla zdrowia. W zawodach stresogennych (np. wojsko, policja itp.) zaleca się oddychanie w technice „oddychanie 4 x 4”, która pomaga im obniżyć reakcję na stres fizyczny i odzyskać kontrolę psychiczną. Kiedy do-

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

świadczasz intensywnego poziomu stresu, wdychaj głęboko (połóż ręce na brzuchu i pocuj, że się rozszerzają), przez cztery sekundy, a następnie wydychaj równomiernie przez cztery sekundy. Utrzymaj to przez 2-3 minuty, aby uzyskać maksymalny efekt.

Śpij (właściwie)

Prawidłowa liczba godzin snu (minimum 7-8 godzin bez przerw, u osoby dorosłej) ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Badania przeprowadzone przez University of Pennsylvania (2017) wykazały, że osoby, którym ograniczono sen do zaledwie 4-5 godzin w nocy przez tydzień, czuły się bardziej zestresowane i zmęczone psychicznie. Ich nastrój znacznie się poprawił, gdy ich wzorzec snu powrócił do normy. Istnieją techniki, które pomagają lepiej się wyspać. Ulepszenie higieny snu jest doskonałym sposobem na pokonanie bezsenności i kilka zmian może naprawę pomóc. Po pierwsze należy unikać kofeiny w godzinach popołudniowych. Kofeina pozostaje w organizmie przez kilka godzin po jej spożyciu. Można więc ograniczyć kawę do spożycia przed południem albo przejść na bogatą w katechinę zieloną herbatę.

Kolejną wskazówką jest pozbycie się laptopa i smartfona w nocy. Ostatnie badania wykazały, że niebieskie światło ekranu może wpływać na rytmy biologiczne, tłumić wydzielanie hormonu regulującego cykl okołodobowy, czyli melatoniny, a nawet prowadzić do dekoncentracji i zaburzeń percepcji po przebudzeniu. Wreszcie, nowe badania sugerują, że spanie na boku - w porównaniu do spania na plecach lub brzuchu - może poprawiać krążenie, szczególnie w obrębie naczyń mózgowych.

Jedz (właściwie)

Jedzenie prawdziwego śniadania

Nauczyciele wstają wcześniej i często pracują długo w nocy. Wielu nauczycieli nie ma ochoty przygotować sobie rano zdrowego śniadania, co prowadzi do często do całkowitego pominięcia śniadania. Śniadanie, z fizjologicznego punktu widzenia, jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, a jego wartość odżywcza i kaloryczna powinna być dokładnie znana. Posiadanie w lodówce prostych produktów, które można zjeść przed wyjściem do pracy, jest koniecznością. Świeże owoce i warzywa, jaja, ukwaszony nabiał (kefir, maślanka), oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe,

przekąski rybne, orzechy i granola są szybkie i łatwe do przygotowania. Są sycące i odżywcze. Należy unikać produktów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, produktów o wysokim indeksie i ładunku glikemicznym, a także słodczy.

Utrzymywanie zdrowych przekąsek w pobliżu

Gdy pora obiadu wydaje się zbyt odległa lub czujesz się nieco bardziej głodny niż zwykle, upewnij się, że masz dostęp do zdrowych przekąsek. Jeśli w Twojej szkole są automaty, łatwo jest skusić się na śmieciowe jedzenie, co nie wpływa korzystnie, przede wszystkim na mikroflorę bakteryjną... Obecnie wiele firm oferuje zdrowe przekąski, jednak lepiej jest przygotować je samodzielnie.

Gotowanie pożywej kolacji

Jeśli zakładasz dłuższą pracę w godzinach nocnych (po powrocie do domu), prawdopodobnie nie masz czasu i energii na przygotowanie dużego posiłku. Takie posiłki (najlepiej składające się z warzyw i zawierające „dobre” źródła białka) można przygotować wcześniej. Wieczorem, szczególnie gdy pracujemy, nie powinno spożywać się produktów o wysokim indeksie glikemicznym (w szczególności słodczy).

Unikaj picia kalorii

Wielu nauczycieli funkcjonuje dzięki kawie i herbacie przez cały dzień. Jeśli są one przygotowywane bez cukru, nie są nieodpowiednie. Problemem są napoje typu „soda” oraz gotowe soki owocowe i warzywne, które zawierają duże ilości cukrów prostych i dwucukrów oraz soli. Najlepiej spożywać wodę, której zalecana norma obecnie wynosi 35 ml na kg m.c.

Jedzenie różnych rodzajów żywności

Rutyna jest ważna dla nauczyciela gdyż pomaga efektywnie pracować. Jednym z obszarów, w którym nie należy przestrzegać rutyny, jest dieta. Spożywanie szerszej gamy pokarmów to wprowadzanie do organizmu różnorodnych składników odżywczych, często unikalnych, a także witamin, szczególnie tych deficytowych (witamina D, witamina C). Jeśli starasz się jeść więcej chudego białka, nie ograniczaj się tylko do kurczaka. Włączaj do swojej diety indyka i różne rodzaje ryb, a także białko roślinne, szczególnie z roślin strączkowych i różnych rodzajów orzechów. Przykładowo zamień tradycyjną sałatę na sałatkę na bazie szpinaku czy jarmużu

aby poprawić spożycie mikroelementów. Różnorodność jest prawą życia.

Pozwalaj na okazjonalną radość

Bycie zbyt surowym czy perfekcyjnym w diecie może doprowadzić cię do nieodpowiednich zachowań żywieniowych. Jeśli chcesz kawałek sernika lub pizzę od czasu do czasu, nie należy z tego rezygnować. Możesz to wykorzystać do nagrodzenia siebie za... np. ocenianie tych wszystkich egzaminów przez całą noc. Nawet zwykły wegetariański burger albo falafel może być świetnym motywatorem, jeśli nigdy go nie jadłeś.

Medytacja

Zastosuj omówione wcześniej zalecenia oddechowe, zgłębiając praktykę medytacji. Chodzi o szkolenie umysłu, aby rozpoznał swoją treść bez utożsamiania się z nią, a często wiąże się to z koncentracją na oddechu - jest to dobry sposób na skupienie umysłu. Wybór podążania za swoim oddechem (lub skupienia się na innym obiekcie w sposób trwały) jest formą „medytacji skoncentrowanej”. Inna forma medytacji - medytacja otwartego monitorowania - polega na niereaktywnym monitorowaniu treści doświadczenia od

chwili do chwili, przede wszystkim jako sposób na rozpoznanie natury naszych własnych myśli i emocji. Badania prowadzone w ciągu ostatniej dekady wykazały, że medytacja może mieć fizyczny i długotrwały wpływ na organizm, przede wszystkim na układ nerwowy. Jako bardziej bezpośredni mechanizm zmniejszenia stresu, medytacja może również wywołać reakcję relaksacyjną ciała (przeciwnieństwo reakcji walki lub ucieczki).

Odpoczywaj (właściwie)

Poprawa samopoczucia nie wymaga wielkiej zmiany, wystarczy trochę więcej snu i trochę mniej stresu na co dzień, aby uzyskać głęboki efekt. Inne proste metody obejmują poświęcenie czasu na cieszenie się tym, co lubisz najbardziej: przyjaciele, zwierzęta domowe, ćwiczenia fizyczne, spacer, spacer lub słuchanie muzyki. Odpoczynek aktywny prawie zawsze poprawia samopoczucie, gdyż często wiąże się z pojawieniem w organizmie substancji o charakterze anksjolitycznym czy analgetycznym (oksytocyna, endorfiny, endokannabinoidy). Opracuj własne metody radzenia sobie ze stresem, co pozwoli w wielu sytuacjach zapanować nad emocjami i uniknąć konflikto-

wych sytuacji. Radzenie sobie ze stresem w konstruktywny sposób rzeczywiście spowoduje, że twoje ciało zareaguje na niego inaczej i zapobiegnie długotrwałym uszkodzeniom fizycznym. Natomiast ci, którzy wyrażają negatywne nastawienie do stresu, stają w obliczu szeregu negatywnych skutków zdrowotnych podobnych do tych, które powoduje nadużywanie alkoholu i/lub nikotyny.

Pracuj mądrzej, a nie ciężiej

Łatwo jest pomylić uczucie wyczerpania i wypalenia z ciężką pracą. Ciężka praca nie musi sprawiać, że czujesz się wyczerpany i na krańcu. Znajdź sposób na przekazanie części swojej pracy lub zainwestuj w narzędzia lub technologie, które ułatwią Ci życie.

dr Ziemowit Ciepielewski
Katedra Fizjologii Zwierząt
i Człowieka
Wydział Biologii,
Uniwersytet Gdański

Bibliografia:

Afaghi A, O'Connor H, Chow CM. (2007) High-glycemic-index carbohydrate meals shorten sleep onset. *Am J Clin Nutr*, 78, 134-145.

American Psychological Association (2013). *Work and Well-Being Survey*. Washington, DC: American Psychological Association.

Bakker A. B., Rodríguez-Muñoz A., Sanz-Vergel A. I. (2016). Modelling job crafting behaviours: implications for work engagement. *Hum. Relat.* 69 169-189.

Beehr T. A. (2014). *Psychological Stress in the Workplace*. New York, NY: Routledge.

Biron C., Karanika-Murray M. (2013). Process evaluation for organizational stress and well-being interventions: implications for theory, method, and practice. *Int. J. Stress Manag.* 21 85-111.

Byrne DW, Rolando LA, Aliyu MH, et al. (2016) Modifiable Healthy Lifestyle Behaviors: 10-Year Health Outcomes From a Health Promotion Program. *Am J Prev Med*.

Cespedes EM, Hu FB, Redline S, et al. Chronic insufficient sleep and diet quality: Contributors to childhood obesity. *Obes (Silver Spring)* 2016; 24:184-190.

Diener E., Chan M. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Appl. Psychol. Health Well Being* 3 1-43.

Eurofond (2012). *Fifth European Working Conditions Survey*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Grandner MA, Schopfer EA, Sands-Lincoln M, et al. Relationship between sleep duration and body mass index depends on age. *Obes (Silver Spring)* 2015; 23:2491-2498. Buman MP, Winkler EA, Kurka JM, et al. Reallocating time to sleep, sedentary behaviors, or active behaviors: associations with cardiovascular disease risk biomarkers, NHANES 2005-2006. *Am J Epidemiol* 2014; 179:323-334.

Jiang J., Vauras M., Volet S., Wang Y. (2016). Teachers' emotions and emotion regulation strategies: self- and students' perceptions. *Teach. Teach. Educ.* 54 22-31.

Joseph D. L., Newman D. A. (2010). Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model. *J. Appl. Physiol.* 95 54-78.

Shukla C, Basheer R. Metabolic signals in sleep regulation: Recent insights. *Nat. Sci. Sleep* 8:9-20
Vesely A. K., Saklofske D. H., Nordstokke D. W. (2014). EI training and pre-service teacher wellbeing. *Pers. Individ. Dif.* 65 81-85.

World Health Organization (WHO) & Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases [dostęp: 04.11.2019],

„Mózg jelitowy” – wróg czy przyjaciel

Starożytna maksyma, „Wszelka choroba zaczyna się w jelitach”, ogłoszona przez Hipokratesa w III wieku p.n.e., w świetle najnowszych badań wielu dziedzin biologii i medycyny, okazuje się bardziej odpowiadać prawdzie niż dotychczas sądzono. Bakterie jelitowe uczestniczą w ważnych procesach fizjologicznych i immunologicznych, utrzymaniu homeostazy energetycznej i metabolicznej, syntezie witamin i innych składników odżywczych, sygnalizacji endokrynologicznej, zapobiegania kolonizacji enteropatogenów, regulacji funkcji immunologicznych i metabolizmu związków ksenobiotycznych. W ostatnich latach poczyniono ogromne postępy w badaniu dwukierunkowych interakcji pomiędzy ośrodkowym układem nerwowym, jelitowym układem nerwowym, a układem pokarmowym. W szeregu badań przedklinicznych wykazano znaczącą rolę

mikrobioty jelitowej (tradycyjnie: mikroflora bakteryjna jelit) w obustronnych interakcjach jelitowo-mózgowych. Na podstawie badań z wykorzystaniem głównie gryzoni, wydaje się obecnie, że mikrobiota jelitowa znacząco wpływa na rozwój psychofizjologiczny zarówno zwierząt jak i człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem zachowań emocjonalnych, systemów modulacji stresu i bólu oraz systemów neuroprzekazników mózgowych. Termin „mikrobiom” został zaproponowany w 2001 r. przez Joshua Lederberga dla określenia zespołu wszystkich mikroorganizmów człowieka, zarówno komensalnych, symbiotycznych jak i patogennych, które dzielą z nami naszą przestrzeń życiową. Obecnie „mikrobiota” oznacza wszystkie drobnoustroje, czyli bakterie, grzyby, wirusy i archeony, zasiedlające organizm człowieka, natomiast termin „mikrobiom” oznacza zbiór ich

genomów (Lederberg i Cray, 2001). W piśmiennictwie naukowym pojęcia „mikrobiota” oraz „mikrobiom” zastąpiły pojęcie „mikroflora”.

Co to jest mikrobiota?

Lynch i Pedersen w artykule w *New England Journal of Medicine* (2016) definiują ludzki mikrobiom jako zbiór wszystkich genomów żywych mikroorganizmów w ekosystemie, który jest naszym ciałem. Większość z nich kolonizuje się w przewodzie pokarmowym i innych miejscach, w tym w drogach oddechowych, układzie moczowym i narządach rozrodczych. Badania ostatnich lat wskazują, że bakterie, w tym bakterie komensalne, probiotyczne i patogenne, w przewodzie pokarmowym mogą aktywować szlaki nerwowe i systemy sygnalizacyjne ośrodkowego układu nerwowego. Prowadzone obecnie i planowane w przyszłości badania na zwierzętach oraz badania kliniczne mają na celu zro-

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

zumienie roli osi mikrobiota-jelito i mózg (czyli „osi mózgowo-jelitowej”) i mogą dostarczyć nowych danych umożliwiających zapobieganie chorobom wywoływanym przez stres, a także leczenie chorób psychicznych, w tym lęku i depresji (Mayer i wsp. 2015). W ciągu kilku pierwszych dni życia, organizm nowonarodzonego człowieka jest kolonizowany przez komensalną mikrobiotę jelitową. Mikroorganizmy zamieszkujące człowieka są bardzo zróżnicowane, znajdują się w wielu miejscach ciała, jak również w różnych częściach układu pokarmowego. Każda specyficzna nisz zawiera unikalny skład mikroorganizmów, które są niezwykle istotne dla zrównoważonej fizjologii człowieka, czyli w efekcie pomagają utrzymać homeostazę. Ludzki organizm zbudowany jest z 10^{13} (10 bilionów) komórek, zasiedla go jednak znacznie większa liczba mikroorganizmów – 10^{14} (100 bilionów) komórek. Tę znaczącą przewagę doskonale obrazuje fakt, iż my sami posiadamy 23 000 genów, natomiast liczbę genów mikroorganizmów żyjących w naszym organizmie szacuje się na około 3,3 mln. Bakterie te rosną a ich wzrost, oraz produkowane przez nie substancje, zależą od wielu czynników,

takich jak sposób porodu, dieta, środowisko, stosowanie leków i ogólna higiena. Nadmierne stosowanie niektórych antybiotyków, niezdrowa dieta, nieregularne spożywanie posiłków oraz stosowanie antywitamin stanowi poważne zagrożenie dla składu mikrobiomu. Brak równowagi w środowisku mikrobiologicznym może powodować patologiczne stany układu pokarmowego, które mogą prowadzić do takich chorób jak otyłość, rak i zapalne choroby jelit (np. zespół jelita drażliwego), skóry (np. atopowe zapalenie skóry, łuszczyca i trądzik) oraz układu krążenia (np. miażdżyca). Niezrównoważony mikrobiom jest również związany z zaburzeniami rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego, takimi jak autyzm czy stwardnienie rozsiane. Mikrobiota ma silny wpływ na rozwój układu odpornościowego swojego gospodarza, i sądzi się obecnie, że może być również przyczyną niektórych chorób autoimmunologicznych, w tym cukrzycy lub reumatoidalnego zapalenia stawów. Pomimo ogromnego postępu w neurobiologii, interakcje pomiędzy ludzkim ciałem a jego mikrobiomem nadal pozostają w dużej mierze nieznanne. Lepsza charakterystyka interakcji może pozwolić na głębsze zrozumienie

stanów chorobowych człowieka i pomóc w wyjaśnieniu możliwego związku pomiędzy składem mikrobiomu a pewnymi patologiami (Khalil i wsp., 2019). Organizmy te współistnieją z nami i pomagają utrzymać homeostazę, a w praktyce pozwalają na utrzymanie dobrostanu. Prowadzi się wiele badań nad ludzkim mikrobiomem i dopiero teraz zaczynamy rozumieć jego związek ze zdrowiem i większością chorób, na które może mieć wpływ.



Źródło: nastya_gepp/Pixabay.com

Projekt dotyczący ludzkiego mikrobiomu powstał w 2008 roku w celu zdefiniowania „normalnego-prawidłowego” ludzkiego mikrobiomu. Do tej pory zidentyfikowano 2800 różnych drobnoustrojów z ponad 10 milionami różnych wyizolowanych genów drobnoustrojów.

Pojęcie dysbiozy

Dysbioza jest stanem zaburzenia równowagi w środowisku mikrobiologicznym, zarówno w organizmie, jak i na jego powierzchni. W ostatnich latach okazało się, że dysfunkcja naszych mikrobiomów, czyli właśnie dysbioza, może odegrać kluczową rolę w rozwoju wielu zaburzeń. Dysbioza jest związana z wieloma chorobami, takimi jak zapalenie jelit i innymi zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, w tym z nieżyt żołądka, chorobą wrzodową, zespołem jelita drażliwego, a nawet rakiem żołądka i jelita grubego. Istnieją również dane sugerujące, że objawy takie jak przewlekłe zmęczenie, bóle głowy, zaburzenia świadomości, trudności w koncentracji, stany depresyjne, bóle stawów, wzdęcia brzucha i ból mogą być związane z dysbiozą. Innymi słowy, dysbioza może zakłócać nasz dobrostan i kiedy „dobre” bakterie są przewyciężane przez „złe”, mogą

się rozwijać różne jednostki chorobowe, często pozornie niezwiązane z funkcjonowaniem układu pokarmowego. Bakterie w przewodzie pokarmowym wspomagają trawienie, produkują witaminy, zwalczają szkodliwe bakterie, utrzymują stałość ścian przewodu pokarmowego i wchodzą w interakcję z układem odpornościowym („szkołą go” w celu zidentyfikowania przyjaciela lub wroga). Wiemy, że bakterie mogą nawet wchodzić w interakcję z naszym własnym kodem genetycznym, powodując nadmierną lub niedostateczną ekspresję pewnych genów związanych z chorobą. Na przykład zaburzenia autoimmunologiczne zapalenie jelita grubego (choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego), reumatoidalne zapalenie stawów czy stwardnienie rozsiane są tylko nielicznymi przykładami chorób, których przyczyną współczesna medycyna upatruje w dysbiozie. Czynniki, co do których uważa się, że wywołują dysbiozę, obejmują przewlekłe stosowanie leków (sterydy, antybiotyki, niesteroidowe środki przeciwzapalne i leki zobojętniające, takie jak inhibitory pompy protonowej), dietę (w szczególności dietę o niskiej zawartości błonnika/wyso-

kiej zawartości tłuszczu/wysokiego poziomu cukru), infekcje, sztuczne substancje słodzące i alkohol. Klasyycznym przykładem dysbiozy jest infekcja drożdżakami pochwowymi, która często rozwija się po tym, jak kobieta zażywa antybiotyki. Lekarze uważają obecnie, że leczenie dysbiozy polega na usunięciu tego, co niszczy mikrobiom – zastępując niezbędne bakterie poprzez probiotyki – i przywracając ogólny stan właściwej mikrobioty jelit. Zmiany w diecie mogą być skuteczne i łagodzą objawy dysbiozy. Z jednej strony dieta o niskiej zawartości cukrów prostych i dwucukrów, złożona z produktów o niskim indeksie glikemicznym, bogata w błonnik, hamuje dysbiozę i utrzymuje stabilny poziom glukozy i insuliny w organizmie, pomagając zmniejszyć otyłość i ryzyko wystąpienia cukrzycy drugiego typu (insulinoniezależnej). Z drugiej zaś strony żywność bogata w gluten i dwucukry wywołuje objawy takie jak wzdęcia, bóle brzucha, biegunka, bóle głowy i zaburzenia koncentracji. Alternatywnie, wysoki poziom błonnika, roślinne węglowodany i białka, pochodzące z niektórych owoców, roślin strączkowych, czy brązowego ryżu dostarczają składników odżywczych

niezbędnych dla prawidłowego wzrostu bakterii w mikrobiomie.

Nieszczelne jelita

Jak dieta wpływa na zdrowie jelit? Zmiany w środowisku bakteryjnym zwiększają przepuszczalność lub wręcz powodują nieszczelność jelit, umożliwiając tym samym wyciek z przewodu pokarmowego. Wyciek ten powoduje przenikanie szkodliwych substancji do wnętrza organizmu, co prowadzi do kaskady zdarzeń z objawami fizycznymi

i psychicznymi. Zmniejszenie wartości cukrów prostych, węglowodanów i żywności bogatej w gluten może poprawić różnorodność mikrobiomów i zahamować objawy związane z nieszczelnością jelit.

Obiecująca przyszłość

Następna dekada będzie ekscytująca zarówno dla gastroenterologów jak i pacjentów, ponieważ coraz więcej osób dowiaduje się o mikrobiomie i dysbiozie. Bardzo ważne jest, abyśmy zaakceptowali i docenili nasze bakte-

rie jako przyjazne i zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby uprawiać, chronić i stymulować wzrost silnego mikrobiomu w celu zapewnienia dobrego stanu zdrowia przez całe życie.

dr Ziemowit Ciepielewski

Katedra Fizjologii Zwierząt
i Człowieka
Wydział Biologii,
Uniwersytet Gdański

Bibliografia:

Binek M: Mikrobiom człowieka – zdrowie i choroba. *Post Mikrobiol* 2012; 51: 27–36.

Collins SM, Bercik P. The relationship between intestinal microbiota and the central nervous system in normal gastrointestinal function and disease. *Gastroenterology*. 2009; 136(6): 2003–2014.

Cryan JF, Dinan TG. Mind-altering microorganisms: The impact of the gut microbiota on brain and behavior. *Nat. Rev. Neurosci*. 2012; 13(10): 701–712.

Douglas-Escobar M, Elliott E, Neu J. Effect of intestinal microbial ecology on the developing brain. *JAMA Pediatr*. 2013; 167(4): 374–379.

Gliński Z, Kostro K. Mikrobiom – charakterystyka i znaczenie, *Życie Weterynaryjne* 2015; 90 (7).

Jandhyala S. A., Talukdar R., Subramanyam C. i in., Role of the normal gut microbiota, *World J Gastroenterol* 2015, s. 8787–8803.

Jańczewska I., Domżańska Popadiuk I. Kolonizacja przewodu pokarmowego noworodków oraz wpływ czynników modyfikujących mikrobiotę jelitową na zachowanie zdrowia. *Forum Zakażeń* 2016; 7(6): 4.

Khalil M, Zhang Z, Engel MA. Neuro-Immune Networks in Gastrointestinal Disorders. *Visc Med*. 2019;35(1): 52–60.

Lederberg J., McCray A.T., 'Ome Sweet 'Omics—a genealogical treasury of words, "Scientist" 2001, s. 8.

Lynch SV, Pedersen O. The Human Intestinal Microbiome in Health and Disease. *N Engl J Med*. 2016 Dec 15;375(24):2369–2379.

Lyte M. Microbial endocrinology: Host-microbiota neuroendocrine interactions influencing the brain and behavior. *Gut Microbes*. 2014; 5(3): 381–389.

Mayer EA, Tillisch K, Gupta A Gut/brain axis and the microbiota *J Clin Invest*. 2015;125(3):926–938.

Mayer EA, Tillisch K. The brain-gut axis in abdominal pain syndromes. *Annu. Rev. Med*. 2011; 62: 381–396.

Olszewska J, Jagusztyn-Krynicka EK. Human Microbiome Project – Mikroflora jelit oraz jej wpływ na fizjologię i zdrowie człowieka. *Postępy Mikrobiologii* 2012;51:243–256.

Pac-Kożuchowska E, Krawiec P. Wpływ mikrobioty jelitowej na stan zdrowia dzieci *Standardy Med Pediatría* 2014; 11: 89–95 43–448.

Rakowska M., Lichosik M., Kacik J., Kalicki B., Wpływ mikrobioty na zdrowie człowieka, *Pediatr Med Rodz* 2016, 12 (4), p. 404–412.

Dobrostan nauczycieli – zestawienie bibliograficzne



Zestawienie bibliograficzne odnotowuje zbiory Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Gdańsku w wyborze za lata 2014-2019. Podzielone jest ze względu na rodzaj dokumentów na 2 części: książki, artykuły z czasopism. W ich obrębie publikacje uszeregowano alfabetycznie według tytułu publikacji.

Książki

Jak radzić sobie ze stresem : wskazówki dla nauczycieli / Bill Rogers ; przekł. Sylwia Pikiel . – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, cop. – 2014. – ISBN 978-83-01-17755-3 Sygn. 192498

Kondycja zawodowa nauczycieli : w poszukiwaniu skutecznej profilaktyki wypalenia zawodowego / Elżbieta Lisowska. – Kraków : Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2018. – ISBN 978-83-8095-454-9 Sygn. 203470

Nauczyciel : zawód, powołanie, uwikłanie / pod red. Barbary Jędrychowskiej. – Legnica : Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona, 2014. – ISBN 978-83-61389-78-1 Sygn. 204972

Stres w pracy zawodowej nauczyciela / Stanisław Korczyński. – Kraków : Impuls ; Dąbrowa Górnicza : Wyższa Szkoła Biznesu, 2014. – ISBN 978-83-7850-686-1 Sygn. 194824

Artykuły z czasopism

Antidotum na zmęczenie / Małgorzata Czernecka // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 1, s. 74-77. – ISSN 1230-9508 Sygn. 09151

Było źle, teraz jest jeszcze gorzej / Mira Suchodolska // Dziennik Gazeta Prawna : prawo, biznes, polityka. – 2019, nr 115, s. A27-A[28]. - ISSN 2080-6744

Dobre samopoczucie w pracy to podstawa : zestaw ćwiczeń do artykułu „Dobrze się nastroić” / Małgorzata Łuba // Wychowanie w Przedszkolu. – 2015, nr 8, s.38-42. – ISSN 0137-8082 Sygn. 0236

Dobrze wykorzystany urlop / Magdalena Goetz // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 7, s. 82-85.- ISSN 1230-9508 Sygn. 09151

Energia z emocji i umysłu / Magdalena Goetz // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 7, s. 74-78. – ISSN 1230-9508 Sygn. 09151

Dobrostan pomorskiego nauczyciela

- Epidemia perfekcjonizmu / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. – 2018, nr 7, s. 52-55. – ISSN 1230-9508 Sygn. 09151
- Ja jako nauczyciel(ka) / Tomasz Garstka // Głos Nauczycielski. – 2016, nr 38, s. 16. – ISSN 0017-1263 Sygn. 048
- Jak dobrze zacząć / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. – 2016, nr 35, s. 8. – ISSN 0017-1263 Sygn. 048
- Jak minimalizować wpływ stresu / Magdalena Goetz // Dyrektor Szkoły. – 2015, nr 10, s. 22-26. – ISSN 1230-9508 Sygn. 09151
- Jak pracować z zapalem i się nie wypalić / Karolina Oleksa // Życie Szkoły. – 2015, nr 8, s.29-32. – ISSN 0137-7310 Sygn. 08
- Jak w zegarku, czyli co zrobić, aby być lepiej zorganizowanym / Małgorzata Łuba // Wychowanie w Przedszkolu. – 2016, nr 7, s. 25-28. – ISSN 0137-8082 Sygn. 0236
- Jak zwolnić w czasach pośpiechu / Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 7, s. 70-72. – ISSN 1230-9508 Sygn. 09151
- Jasna strona mocy : nauczycielu, czy potrafisz zredukować swój stres zawodowy? / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. – 2014, nr 5, s. 12. – ISSN 0017-1263 Sygn. 048
- Kiedy nauczanie już nie sprawia satysfakcji...: metoda Tension & Trauma Releasing Exercises / Monika Żybko // Edukacja Pomorska. – 2017, nr 80, s. 14-16. – ISSN 2084-9478 Sygn. 013073
- List do nauczycieli / Anna Borucka // Remedium. – 2016, nr 3, s. 10-11. – ISSN 1230-7769 Sygn. 012718
- Narzędzia do diagnozy i rozwijania poczucia własnej wartości / Małgorzata Łuba // Biologia w Szkole : czasopismo dla nauczycieli. 2017, nr 4, s. 32-40. – ISSN 0137-8031 Sygn. 054
- Nauczycielu, nie irytuj się / Marek Mencel // Wychowawca. – 2017, nr 10, s. 14-17. – ISSN 1230-3720 Sygn. 09200
- O przecenianiu tego, kim nie jesteś i niedocenianiu tego, kim jestes / Grzegorz Grzegorzczak // Edukacja Pomorska. – 2017, nr 81, s. 13-16. – ISSN 2084-9478 Sygn. 013073
- Odetchnij głęboko... / Karolina Bińkowska // Wychowanie w Przedszkolu. – 2019, nr 2, s. 10. – ISSN 0137-8082 Sygn. 0236
- Poczuć swoją wartość / Małgorzata Łuba // Wychowanie w Przedszkolu. –2017, nr 4, s. 29-34. - ISSN 0137-8082 Sygn. 0236
- Przyjaciel czy wróg? : stres w pracy nauczyciela / Agnieszka Pawelec, Lilianna Sicińska // Wychowawca. – 2019, nr 2, s. 10-11. – ISSN 1230-3720 Sygn. 09200
- Relaks dla głosu / Karolina Bińkowska // Wychowanie w Przedszkolu. – 2018, nr 8, s. 20. – ISSN 0137-8082 Sygn. 0236
- Stres w pracy nauczyciela : jak sobie z nim radzić? : bibliografia w wyborze / Elżbieta Trojan // Wychowawca. – 2019, nr 2, s. 18. – ISSN 1230-3720 Sygn. 09200

- Stres w pracy pedagogicznej nauczycieli / Stanisław Korczyński // Remedium . – 2015, nr 2, s. 1-4. – ISSN 1230-7769 Sygn. 012718
- Stresowi wstęp wzbroniony : jak nie przenosić stresu z pracy do domu / Małgorzata Goetz // Wychowanie w Przedszkolu. – 2017, nr 1, s. 35-37. – ISSN 0137-8082 Sygn. 0236
- Szkoła (nie)wolna od stresu / Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły. – 2016, nr 12, s. 82-85. – ISSN 1230-9508 Sygn. 09151
- Temperament a styl pracy / Magdalena Goetz // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 11, s. 23-24. – ISSN 1230-9508 Sygn. 09151
- Warunki pracy polskich nauczycieli a ich kondycja psychofizyczna / Jacek Łukasz Pyżalski // Meritum. – 2014, nr 2, s. 70-78. – ISSN 1896-2521 Sygn. 014661
- Wątpisz w siebie? Przepracuj to ! / Magdalena Goetz // Głos Pedagogiczny. – 2018, nr 99, s. 54-58. – ISSN 1899-6760 Sygn. 015928
- Wypaleni i niedocenieni / Krzysztof Tucholski // Rzeczpospolita. – 2019, nr 76, Plus-Minus: tygodnik „Rzeczpospolitej”. – 2019, nr 13, s. 6-7. – ISSN 0208-9130
- Wypalenie zawodowe / Agnieszka Gondek, Urszula Kropidłowska // Edukacja Pomorska. – 2016, nr 74, s. 29-32. – ISSN 2084-9478 Sygn. 013077
- Wypalenie zawodowe nauczycieli / Sylwiusz Retowski, Agata Szymczak // Głos Pedagogiczny. – 2018, nr 100, s. 54-59. – ISSN 1899-6760 Sygn. 015928
- Zasoby w pracy a zadowolenie z pracy nauczycieli : pośrednicząca rola zaangażowania / Łukasz Baka // Kultura i Edukacja. – 2016, nr 1, s. 230-243. – ISSN 1230-266X Sygn. 013078
- Zawodowy kryzys : kilka słów o wypaleniu zawodowym / Małgorzata Łuba // Głos Pedagogiczny. – 2015, nr 66, s. 50-53. – ISSN 1899-6760 Sygn. 015928

Anna Zawistowska

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Gdańsku
Wydział Informacyjno-Bibliograficzny

Opisy bibliograficzne sporządzono na podstawie danych z baz komputerowych PBW i są zgodne z obowiązującymi normami:

PN-N-01152-13:2000P Opis bibliograficzny. Dokumenty elektroniczne

PN-ISO 690:2012 Informacja i dokumentacja. Wytoczne opracowania przypisów bibliograficznych i powołań na zasoby informacji



Fot. B. Kwaśniewska

Patronat nad konferencją „Dobrostan nauczyciela” z cyklu „Pomorska Szkoła 3000”

PATRONAT HONOROWY:



MIECZYSLAW STRUK
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Radio Gdańsk

KO Gdańsk