

Effectiveness of mindfulness training programs in improving work stress management in teachers

Efektivita mindfulness tréningov v zlepšení zvládania pracovného stresu u učiteľov

Alexander Loziak¹

¹ Centre of Social and Psychological Sciences, Slovak Academy of Science, Institute of Social Sciences, Košice. Slovakia

Abstract

Objective. *The main aim of the study is to describe current scientific knowledge about effectivity of so-called mindfulness training programs that are focusing on improving work stress management in teachers. Nowadays, teaching is one of the most stressful professions. Nevertheless, we pay very little attention to educating teachers about stress management skills (Meiklejohn et al., 2012). Mindfulness is the ability to focus attention on present moment with open and non-judgmental attitude. Its practice belongs to most promising ways how to help teachers handle their work load (Emerson et al., 2017).*

Method. *This paper is literature review that analyses 10 current studies which concerned with effect of mindfulness training programs on teacher's work stress. Trainings included education about mindfulness principles and its individual and group practices. Every analyzed study was published in 2012 or later.*

Results. *Results of the study indicates high effectivity of mindfulness-based programs. All analyzed resources repeatedly show programs lower stress and negative emotions and improve emotional regulation ability.*

Conclusions. *Issue of teacher work stress requires more attention in research but also in practice. Mindfulness training programs might be a solution.*

Limitations. *Limitations of the paper are caused by its briefness because we were not able to grasp specificity of each intervention.*

Keywords. work stress; mindfulness; teacher

<https://doi.org/10.5817/CZ.MUNI.P210-9488-2019-19>

Abstrakt

Ciele. Cieľom príspevku je priblížiť aktuálne vedecké poznanie o efektívite takzvaných mindfulness tréningov, ktoré sú zamerané na zlepšenie manažmentu stresu u učiteľov. Učiteľstvo je v súčasnej dobe jedno z najstresujúcejších povolání. Aj napriek tomu sa vzdelávaniu učiteľov o schopnostiach zvládania stresu venuje málo pozornosti (Meiklejohn a kol., 2012). Mindfulness je schopnosť zamerať pozornosť na súčasný moment s otvorenosťou a nekritickosťou. Jej nácvik patrí k najslubnejším spôsobom, ako pomôcť učiteľom zvládať ich pracovnú záťaž (Emerson a kol., 2017).

Metóda. Príspevok je prehľadová štúdia, ktorá analyzuje 10 súčasných štúdií, ktoré sa zaoberali efektom mindfulness tréningov na pracovný stres učiteľov. Tréningy zahŕňali učenie mindfulness princípov, a ich individuálne aj skupinové precvičovanie. Každá analyzovaná štúdia bola publikovaná v roku 2012 alebo neskôr.

Výsledky. Výsledky tohto príspevku poukazujú na efektívnosť mindfulness tréningov. Všetky analyzované zdroje opakovane ukazujú na zníženie stresu a negatívnych emócií u učiteľov a zvýšenie schopnosť emočnej regulácie.

Záver. Otázka stresu učiteľov vyžaduje viac pozornosti, výskumne a tiež prakticky. Mindfulness tréningy by mohli byť riešením.

Limity. Limity príspevku sú spôsobené jeho stručnosťou, keďže sme nedokázali zachytiť špecifickosť jednotlivých intervencií.

Kľúčové slová. pracovný stres; mindfulness; učiteľ

Úvod

Učiteľstvo a pracovný stres

Učitelia hrajú kľúčovú rolu vo vytváraní triednej a školskej klímy, ktorá ponúka žiakom vhodné podmienky nielen na učenie, ale aj na správny sociálny a emocionálny vývin. Avšak učenie a zvládanie školskej triedy môže byť stresujúce. Učiteľstvo je ako profesia spájaná s vysokou pracovnou fluktuáciou, často spôsobenou syndrómom vyhorenia. 40 % učiteľov v USA opúšťa profesiu behom prvých 5 rokov (Ingersoll, 2002) a 73 % čerstvo kvalifikovaných učiteľov vo Veľkej Británii zvažuje odchod zo zamestnania (Flook a kol., 2013).

Stres z práce zasahuje učiteľom do viacerých oblastí života. Nesie so sebou dva druhy závažných dôsledkov – dôsledky v pracovnej sfére a dôsledky v osobnej sfére. V rámci pracovných dôsledkov môže stres napríklad narušiť vzťah učiteľ-žiaci. Keď sa učitelia nevedia efektívne vyrovnáť so záťažou, zhoršuje sa komunikácia a následne vzťah so žiakom. Na to nadväzuje zhoršenie akademických výsledkov aj správania žiakov (Meece, Eccles, 2010).

Chronický stres môže rovnako viesť k vážnym osobným dôsledkom, napríklad k syndrómu vyhorenia. Syndróm vyhorenia sa najčastejšie vyskytuje práve v pomáhajúcich a pedagogických profesiách. Vyhorenie, ako akumulácia reakcií na stresory v práci, je charakterizované emocionálnym vyčerpaním, nízkou seba-účinnosťou, cynizmom a nižšou kvalitou života (Bentea, 2017; Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

Emocionálne vyčerpanie a nízka seba-účinnosť prameňa z ťažko zvládnuteľných pracovných požiadaviek a z nedostatočných zdrojov tieto nároky zvládať. Ak nenastáva zmiernenie stresu, učiteľom hrozí cynizmus – strácajú ideály, nadšenie pre profesiu slabne, ich emócie sú narušené. V týchto prípadoch je obzvlášť dôležitá efektívna emocionálna regulácia (Herman, Hickmon-Rosa, Reinke, 2017).

Berúc do úvahy tieto nepriaznivé dopady stresu na učiteľov, je prekvapivé, ako málo pozornosti tomuto problému venujeme (Meiklejohn a kol., 2012). Zdá sa nevyhnutné identifikovať programy, ktoré učiteľom dokážu pomôcť. Tieto intervencie by mali adresovať zlepšenie emocionálnej regulácie v náročných situáciách a mali by učiteľa podporovať v udržaní si zdravia aj v pohodovom vykonávaní svojej profesie (Emerson a kol., 2017).

Mindfulness

Mindfulness je schopnosť zamerať pozornosť na súčasný moment s otvorenosťou a nekritickosťou (Emerson a kol., 2017).

Podľa definície Kabata-Zinna je mindfulness uvedomovanie si, ktoré vyplýva z úmyselného sústredenia pozornosti na prítomný moment, okamih za okamihom (Kabat-Zinn, 2003). Podstata stavu „okamih za okamihom“ spočíva v plnej prítomnosti v danej chvíli, bez posudzovania, bez hodnotenia, bez spätného premietania spomienok, bez pohľadu do budúcnosti, ktoré v nás vzbudzujú starosti. A tiež bez snahy meniť prítomnosť alebo vyhnúť sa nepríjemným aspektom v danej situácii (Teasdale, Segal, Williams, 1995).

Mindfulness je teda plné vedomie, plná bdelosť v prítomnom okamihu. To zahŕňa bdelosť na úrovni všetkých zmyslov: zrakovú, sluchovú, chuťovú a hmatovú bdelosť. Tiež ide o bdelosť na úrovni poznávacej, vedomej a emocionálnej (Napoli a kol., 2005).

Definície mindfulness najčastejšie zahrňujú dva základné pojmy – *pozornosť* (attention) a *uvedomenie si* (awareness). Pozornosť môžeme definovať ako proces zaostrovanie vedomia, ktoré zvyšuje citlivosť voči obmedzenému rozsahu skúseností. Jeho základnou vlastnosťou je selektivita. Vedomie a pozornosť sú teda vzájomne prepojené tak, že pozornosť vyberá „figúru“ z „pozadia“ vedomia a zámerné ju udržuje na rôzne dlhú dobu. Uvedomenie sa popisuje ako „radar“, v pozadí vedomia, ktorý neustále monitoruje vnútorné a vonkajšie prostredie. Rozvinutosť týchto schopností bola korelovaná s nižšou úzkosťou, depresiou a naopak vyšším pozitívnym afektom a životnou spokojnosťou (Brown, Ryan, 2003).

Tréning mindfulness princípov opakovane ukazuje na zlepšenie indikátorov psychického zdravia. Jeho účinnosť sa spája aj so zlepšením emocionálnej regulácie, čo je kľúčový komponent schopnosti učiteľov zvládať svoju prácu (Emerson et al., 2017). Taktiež jeho relatívna finančná a časová nenáročnosť poskytuje veľkú výhodu pri práci s učiteľmi. Výskum poukazuje, že mindfulness intervencie môžu byť zmysluplným nástrojom zvládania stresu učiteľov.

Avšak závery výskumov uskutočnených na všeobecnej populácii a teoretické predpoklady nestačia k utvoreniu jasnejších záverov. Preto je cieľom tejto prehľadovej štúdie zreferovať súčasné zistenia ohľadom efektu mindfulness intervencií na pracovný stres

konkrétne v populácii učiteľov.

Vzhľadom na literatúru nás zaujímajú tieto premenné – zníženie vnímaného pracovného stresu, zníženie vnímaných symptómov vyhorenia, zníženie vnímanej úzkosti, zníženie fyziologických symptómov stresu a tiež zlepšenie emocionálnej regulácie a celkovej životnej spokojnosti (pohody). Vybrali sme štúdie s kontrolou skupinou a meraniami pred a po intervencii. Prínosom tejto štúdie je jasný obraz o tom, či sú mindfulness intervencie dobrým riešením prebiehajúcej krízy stresu medzi učiteľmi.

Metóda

Do analýzy sme zaradili len pôvodné štúdie, avšak na ich vyhľadávanie sme využili aj iné prehľadové a meta-analytické štúdie. Vyhľadávali sme ich pomocou vedeckých elektronických databáz: Google Scholar, ScienceDirect, Scopus, Microsoft Academic Research, Web of Science a DOAJ.

Tri základné kritéria výberu zahŕňali: výskumy boli založené na mindfulness intervenciách, merali redukciu pracovného stresu a vzorka pozostávala z učiteľov základných a stredných škôl. Štúdie sme teda vyhľadávali na základe hesiel: „mindfulness“, „mindfulness intervention“, „stress“, „work stress“, „occupational stress“, „teachers“.

Ďalšími kritériami výberu boli rok publikovania štúdií a dizajn výskumu. Aby sme sa zamerali na aktuálny výskum, vybrali sme štúdie publikované najneskôr v roku 2012. Za adekvátny dizajn výskumu sme považovali prítomnosť kontrolnej skupiny a meranie premenných pred a po intervencii.

Štúdie pracovali s rôznorodými mindfulness intervenciami. Niektoré tréningy boli založené na učení mindfulness princípov, iné tréningy boli formálnejšie a pozostávali z individuálneho aj skupinového precvičovania rôznych meditácií.

Okrem efektu na pracovný stres väčšina z týchto štúdií mapovali aj efekt na iné závislé premenné, ktoré súvisia s úzkosťou, fyziologické prejavy stresu (stresové hormóny, kvalita spánku), celková pohoda či emocionálna regulácia. Len tri z vybraných štúdií merali efekt aj s väčším časovým odstupom (dva až tri mesiace).

Výsledky

Na základe určených kritérií sme vybrali 10 pôvodných štúdií. Súhrnné výsledky potvrdzujú efektívnosť mindfulness programov na redukciu pracovného stresu učiteľov. 9 z 10 štúdií priamo poukazujú na redukciu stresu alebo symptómov vyhorenia, ktoré súvisia s vykonávaním učiteľskej profesie.

Výskum Franka síce nepotvrdil signifikantné zlepšenie symptómov vyhorenia, avšak dôsledkom mindfulness programu sa dokázalo zlepšenie kvality spánku (Frank a kol., 2015). Kvalita spánku sa považuje za spoľahlivý indikátor hladiny stresu. Viaceré z výskumov preukázali aj zvýšenie celkovej životnej pohody. Súčasťou polovice nájdených štúdií bolo aj zisťovanie efektu mindfulness programov na emocionálnu reguláciu. Všetkých 5 štúdií, ktoré sa zaoberali touto premennou potvrdili, že mindfulness programy majú pozitívny vplyv na

emocionálnu reguláciu. Informácie o jednotlivých štúdiách a ich výsledky sú zhrnuté v tabuľke (viď. Tabuľka 1).

Tabuľka 4. Súhrnné informácie a výsledky štúdií

Autor, rok	Dizajn, metóda	Záv. premenné	Vzorka	Hlavné zistenia
Benn a kol. (2012)	Nezávislé skupiny, pre-post test, dlhodobý efekt	Pracovný stres, úzkosť, emocionálna regulácia	38	Redukcia stresu a úzkosti aj po 2 mesiacoch, zlepšenie emoc. regulácie
Beshai a kol. (2016)	Nezávislé skupiny, pre-post test	Pracovný stres, celková pohoda	89	Redukcia stresu a zvýšenie pohody
Flook a kol. (2013)	Nezávislé skupiny, pre-post test	Symptómy vyhorenia, stresové hormóny	19	Zníženie symptómov vyhorenia a stres. hormónov
Frank a kol. (2015)	Nezávislé skupiny, pre-post test	Symptómy vyhorenia, kvalita spánku, emoc. regulácia	36	Žiadne zlepšenie sym. vyhorenia, lepšia kvalita spánku, lepšia emoc. regulácia
Harris a kol. (2015)	Nezávislé skupiny, pre-post test	Tolerancia stresu, stresové hormóny	64	Zlepšenie tol. stresu, zníženie st. hormónov
Jenaabadi a kol. (2017)	Nezávislé skupiny, pre-post test	Pracovný stres, celková pohoda	30	Redukcia stresu, zvýšenie pohody
Jennings a kol. (2017)	Nezávislé skupiny, pre-post test	Stres, emoc. regulácia	224	Zníženie stresu, lepšia emoc. regulácia
Jennings a kol. (2013)	Nezávislé skupiny, pre-post test	Symptómy stresu, celková pohoda, emoc. regulácia	50	Redukcia stresu, zvýšenie pohody, zlepšenie e. regulácie
Roeser a kol. (2013)	Nezávislé skupiny, pre-post test, dlhodobý efekt	Symptómy vyhorenia, úzkosť	113	Redukcia vyhorenia a úzkosti aj po 3 mesiacoch
Taylor a kol. (2016)	Nezávislé skupiny, pre-post test, dlhodobý efekt	Symptómy pracovného stresu, emoc. regulácia	59	Redukcia symptómov pracovného stresu, zlepšenie e. regulácie

Diskusia

Zámerom tejto prehľadovej štúdie bol prehľad súčasných štúdií s adekvátnym dizajnom výskumu, ktoré sa zaoberali efektom mindfulness programov na redukciiu pracovného stresu učiteľov. Z našej analýzy vyvodzujeme niekoľko záverov a myšlienok.

Precvičovanie mindfulness ponúka na základe literatúry mnoho psychologických, aj praktických benefitov. Hoci prospešnosť tohto prístupu (a z neho odvodených techník) je

nesporná, je otázne, za akých podmienok je možné túto prospešnosť reálne využiť. Škola je pracovné prostredie, v ktorom sa stretáva množstvo stresových faktorov – pomôcť učiteľom s ich každodennou záťažou je veľká výzva. Je precvičovanie mindfulness dostatočne efektívne, aby pomohlo nie len ako všeobecný princíp (a možno prístup k životu), ale aj ako konkrétne riešenie?

Výsledky tejto štúdie naznačujú, že mindfulness by mohlo byť súčasťou riešenia. Aj keď je náročné pohybovať sa v spleti rôznych symptómov a faktorov, ktoré poukazujú na stres (a zlepšenie stresu), zdá sa, že tento typ intervencií prospieva „celkovému obrazu“ vnímania záťaže. Premenné spojené so stresom následkom intervencií ukázali skôr klesajúcu tendenciu, naopak premenné spojené s prevenciou proti stresu, ako emocionálna regulácia a životná spokojnosť, stúpili. Výsledky sú konzistentné a vcelku presvedčivé.

Tieto výsledky však vo väčšine prípadov ukazujú len na okamžitý stav po intervencii, dlhodobý efekt (po dobe dvoch a troch mesiacov) preukázali len 3 z analyzovaných štúdií. Je teda diskutabilné, či mindfulness intervencie dokážu priniesť benefity, ktoré sú trvalé a dokážu obstať aj v dlhodobom horizonte. Existuje totiž riziko, že hoci mindfulness dokáže priniesť okamžitú úľavu, nedokáže učiteľom ponúknuť spoľahlivý nástroj, ktorý by sami aktívne využívali na zvládanie stresu aj v budúcnosti. Dlhodobé precvičovanie a „pestovanie“ mindfulness totiž predstavuje záväzok vyžadujúci veľa energie a vnútornej motivácie.

Prínos tejto štúdie je v tom, že ponúka súčasný obraz mindfulness intervencií ako sľubnej a užitočnej metódy pomoci učiteľom. Táto prehľadová štúdia sa nezameriava striktné na jednu premennú, ktorou by mohol byť vnímaný stres, ale mapuje celú škálu rôznych indikátorov pracovnej záťaže. Veríme, že stručne a efektívne zhrňuje dôležité výsledky spoľahlivých výskumov v tejto oblasti od roku 2012.

Limity tejto štúdie vidíme v tom, že stručnosť štúdie obmedzila informácie týkajúce sa špecifik jednotlivých intervencií. Mindfulness je široký pojem a spôsob, ako konkrétne sa vyučuje a precvičuje je nepochybne podstatným faktorom zasahujúcim do celkových výsledkov. Tento limit sa dá z časti ospravedlniť tým, že v rámci výskumov nie je možné verne opísať hĺbku, kvalitu a rozsah konkrétnej intervencie – preto sme tieto informácie pri opise jednotlivých programov nezhrnuli.

Na základe našich výsledkov odporúčame, aby sa ďalšie skúmanie mindfulness intervencií na pracovný stres u učiteľov sústredilo najmä na jeho dlhodobý efekt. Považujeme za kľúčové zistiť, či sú mindfulness intervencie schopné zabezpečiť skutočnú a trvalú zmenu.

Literatúra

- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5), 1476–1487. <http://doi.org/10.1037/a0027537>
- Bentea, C. (2017). Teacher Self-Efficacy, Teacher Burnout And Psychological Well-Being. In *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences* (pp. 1128–1135). <http://doi.org/10.15405/epsbs.2017.05.02.139>

- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, K. (2016). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 7(1), 198–208. <http://doi.org/10.1007/s12671-015-0436-1>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Emerson, L., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: A Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136–1149. <http://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195. <http://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Frank, J. L., Reibel, D., Broderick, P., Cantrell, T., & Metz, S. (2015). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: results from a pilot study. *Mindfulness*, 6(2), 208–216. <http://doi.org/10.1007/s12671-013-0246-2>
- Harris, A. R., Jennings, P. A., Katz, D. A., Abenavoli, R. M., & Greenberg, M. T. (2015). Promoting stress management and wellbeing in educators: Feasibility and efficacy of a school-based yoga and mindfulness intervention. *Mindfulness*, 7(1), 143–154. <http://doi.org/10.1007/s12671-015-0451-2>
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2017). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100. <http://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Ingersoll, R. M. (2002). The Teacher Shortage: A Case of Wrong Diagnosis and Wrong Prescription. *NASSP Bulletin*, 86(631), 16–31. <http://doi.org/10.1177/019263650208663103>
- Jenaabadi, H., Pilechi, L., Salmabadi, M., & Rad, A.T. (2017). Effectiveness of training mindfulness skills in professional stress and psychological well-being of female teachers. *Iran Occupational Health*, 13(6), 57-69.
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., ... Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1–19. [10.1037/edu0000187](http://doi.org/10.1037/edu0000187).
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374–390. <http://doi.org/10.1037/spq0000035>

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<http://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Meece, J. L., & Eccles, J. S. (2010). *Handbook of research on schools, schooling, and human development*. New York: Routledge.
- Meiklejohn, J. et al. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
<http://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Napoli, M., Krech, P., & Holley, L. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.
http://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., & Thomson, K. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <http://doi.org/10.1037/a0032093>
- Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. W. (2015). Examining ways that a mindfulness-based intervention reduces stress in public school teachers: a mixed-methods study. *Mindfulness*, 7(1), 115–129.
<http://doi.org/10.1007/s12671-015-0425-4>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavior Research and Therapy*, 33(1), 25–39. [http://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)e0011-7](http://doi.org/10.1016/0005-7967(94)e0011-7)

Korespondujúci autor

Mgr. Alexander Loziak

Slovenská akadémia vied, Spoločenskovedný ústav, Košice

Karpatská 5, 040 01 Košice

loziak@saske.sk