



# Szkoła mądrej akceptacji

KATARZYNA MIKULSKA

Poczucie szczęścia jest trudne do zdefiniowania nawet w kontekście jednostki, a cóż dopiero w odniesieniu do grupy, jest ono bowiem uzależnione od wielu, właśnie indywidualnych, potrzeb. Dla osób zmagających się z chorobą zapewne zdrowie będzie jego wyznacznikiem, dla innych może oznaczać spełnienie zawodowe lub możliwość posiadania rodziny itd. Wobec tego niełatwo jest je jednoznacznie nazwać. Przede wszystkim ważnym jest, aby poznać istotę powyższego stanu, czyli zadowolenia, spełnienia, czy też, ogólnie mówiąc, poczucia satysfakcji, ponieważ odnosi się on do różnych aspektów naszego życia. W związku z tym warto odwołać się do historii pojęcia dobrostanu<sup>1</sup>, jako tematu rozważań i badań psychologicznych.

*W 1989 r. prof. Józef Czapiński wprowadził tzw. „cebulowy model szczęścia”, zgodnie z którym o naszym dobrostanie decydują trzy warstwy:*

<sup>1</sup> Ang. *wellbeing* – termin z dziedziny psychologii, który oznacza subiektywnie postrzegane przez jednostkę poczucie zadowolenia z fizycznego (zdrowie, kondycja fizyczna), psychicznego i społecznego stanu własnego życia, <https://rodzinaipraca.gov.pl/slownik-pojec/dobrostan> (dostęp 31.07.2024).

*wola (wewnętrzna część „cebuli”, odczucie uwarunkowane genetycznie, najbardziej stabilne, nie zawsze uświadomione), ogólny dobrostan psychiczny (w umiarkowanym stopniu zmieniający się pod wpływem okoliczności życiowych, związany ze świadomą oceną jakości życia, w tym poczucia jego sensu) oraz zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia (zewnątrzna warstwa „cebuli” najbardziej zależna od zmiennych czynników, takich jak chwilowe kłopoty i satysfakcje w życiu rodzinnym, towarzyskim lub zawodowym)*<sup>2</sup>.

Jak wynika z powyższego opisu, najbardziej zmienna, ale i możliwa do formowania, jest zewnętrzna warstwa, ponieważ można na nią wpływać. Oczywiście jest to możliwe jedynie wówczas, jeśli poznamy jej zawartość. Niewątpliwie równie istotnym, ale także możliwym do pracy nad nim, jest dobrostan psychiczny. Szukając synonimów do słowa „dobrostan” można by spróbować nazwać je określeniem: dobre samopoczucie. Chcąc

<sup>2</sup> Zob. prof. Józef Czapiński, *Cebulowy model szczęścia*, <https://rodzinaipraca.gov.pl/slownik-pojec/dobrostan> (dostęp 31.07.2024).

## SZKOŁA MĄDREJ AKCEPTACJI

je osiągnąć, należy wziąć pod uwagę następujące czynniki: umiejętność radzenia sobie ze stresem, bezpieczeństwo (w tym psychiczne), możliwość realizowania własnego potencjału oraz odczuwanie szczęścia i zadowolenia z życia.

Szkoła (rozumiana jako nauczyciele, pracownicy) nie ma magicznych umiejętności usuwania z życia uczniów wszelkich przeszkód oraz niepowodzeń życiowych czy nieszczęść, ale może pomagać w minimalizowaniu ich skutków lub ich przezwyciężaniu. Niebywale istotnym jest wpływ otoczenia, nie tylko osób, ale i przestrzeni, na poczucie przez uczniów wspomnianego dobrostanu. Miejsca bowiem, w których przebywamy, mają ogromne znaczenie dla naszego nastroju, chęci do pracy czy nawet zadowolenia i poczucia bezpieczeństwa.

W związku z tym, chcąc stworzyć „szczęśliwą szkołę”, należy wzmocnić wolę, dobrostan psychiczny i poczucie spełnienia. Jak jednak zadbać o subiektywnie postrzegane przez jednostkę poczucie zadowolenia? Jak zapewnić dobrostan słuchaczom? Stworzyć „szczęśliwą” szkołę?

Wszystkie trzy czynniki są uzależnione od środowiska, w jakim uczeń funkcjonuje, zarówno domowego, jak i zewnętrznego, w tym rówieśniczego. Taki schemat dotyczy szkół młodzieżowych.

W przypadku szkoły dla dorosłych dochodzi jeszcze jeden, niezmiernie ważny czynnik, jakim jest środowisko zawodowe. Dodatkowo, wcześniej wymienione środowisko rodzinne może mieć dwójaki charakter – słuchacz może w nim pełnić rolę dziecka, ale bywa też, że zwłaszcza starsi słuchacze ze szkoły zaocznej sami to środowisko tworzą, będąc już rodzicami.

Jak pracować wobec tego nad osiągnięciem poczucia dobrostanu na wszystkich płaszczyznach, zwłaszcza, że są one od siebie uzależnione, a tym samym wpływają bezpośrednio na odczuwanie lub nie poczucia zadowolenia?

Najistotniejsze jest dostrzec, jak ważnymi oraz pomocnymi elementami w procesie edukacji są relacje. Zapewne i nam zdarzyło się twierdzić, że nie lubmy jakiegoś przedmiotu. Zwykle ma to związek z brakiem sympatii nie do przedmiotu, a do nauczyciela. Stworzenie życzliwej i miłej atmosfery w relacjach z uczniami jest kluczowym elementem do rozpoczęcia wspólnego budowania dobrostanu. Dlaczego wspólnego? Dlatego, iż nam również będzie się lepiej i efektywniej pracowało z grupą uczniów, którzy są nam przychylni, życzliwi. Atmosfera wzajemnej współpracy stanowi podwaliny, które umożliwiają dalszą pracę nad relacjami i dają wymierne efekty w procesie uczenia i nauczania.

Nie mniej istotne jest, by poznać sytuację domową, życiową podopiecznych, a także inne przyczyny, które mogłyby mieć wpływ na proces nauczania. Dlatego, *jeśli szkoła chce być nowoczesna, twórcza, inspirująca, musi dawać szansę wszystkim i każdemu*<sup>3</sup>.

W związku z tym zbudowanie relacji między wychowawcą, nauczycielami uczącymi w oddziale a grupą uczniów jest ważnym czynnikiem, który umożliwia uniknięcie porażki szkolnej lub jej minimalizowanie.

Specyfika naszej szkoły, Centrum Kształcenia Ustawicznego Nr 1 – stacjonarna oraz zaoczna szkoła dla dorosłych – wymaga nieco innego podejścia do słuchacza. Często są to bowiem ludzie, którzy doznali już niepowodzeń szkolnych. Zwykle także są to osoby, które muszą (z różnych względów) same się utrzymywać i dlatego pracują zawodowo. Oczywiście nie zawsze jest to decyzja, którą chcieliby podjąć w trakcie nauki, ale fakt ten ma decydujące znaczenie w kontekście szkoły. Zdarza się bowiem, iż pracują nie tylko w dni wolne od nauki, ale rozpoczynają pracę zaraz po lekcjach i kończą późnym wieczorem. Utrudnia to z pewnością odrobienie lekcji, staje się przyczyną spóźniania na zajęcia. Wśród naszych słuchaczy są również osoby równolegle kontynuujące naukę np. w szkołach muzycznych, co stanowi dla nich spore obciążenie.

<sup>3</sup> T. Piłch, *Rozważania wokół etyki zawodu nauczyciela*, „Opieka-Wychowanie-Terapia” nr 4/1996.

## KATARZYNA MIKULSKA

Kolejnymi czynnikami, które mają duży wpływ na poziom osiągniętych efektów nauczania, są różnego rodzaju zaburzenia zdrowotne, np. depresja (co raz częściej dotykająca młodych ludzi) lub innego rodzaju choroby o podłożu emocjonalnym. Nasi słuchacze to także (przede wszystkim w klasach zaocznych) osoby w różnym wieku, często podejmuje naukę po bardzo długiej przerwie w edukacji, co również ma wpływ zarówno na możliwości przyswajania wiedzy, jak i sam proces nauczania.

Kierujemy się dewizą *nauczanie to pomaganie*, toteż dążymy do tego, by w miarę możliwości proces kształcenia stał się atrakcyjny i jednocześnie efektywny (w tym celu zastosowaliśmy innowacyjne metody nauczania, takie jak: moodle, gry edukacyjne, projekty edukacyjne, lekcje multimedialne z wykorzystaniem tablic multimedialnych i prezentacji czy e-podręczników itp.). Wprowadziliśmy szereg innowacji, zwracając szczególną uwagę na dostosowanie sposobów nauczania do każdego słuchacza, z uwzględnieniem jego potrzeb, problemów, ale też uzdolnień.

Staramy się zapobiegać, w jak największym stopniu, absencji (temu służy między innymi: codzienne monitorowanie przez wychowawcę obecności, motywowanie do uczęszczania do szkoły).

Najważniejsze jest dla nas, aby wcześniej rozpoznać, zmieniającą się przecież w ciągu czterech lat, aktualną sytuację rodzinną, zdrowotną, osobistą słuchaczy – dzieje się to we współpracy z nauczycielami, a także psychologiem i pedagogiem szkolnym (współpraca ta ma na celu wyeliminowanie porażek szkolnych). Angażujemy słuchaczy do udziału w projektach, dzięki czemu każdy z nich może wykorzystać swoje zdolności i umiejętności adekwatnie do przydzielonego zadania, a tym samym ma szansę, by poczuć się doceniony, zmotywowany.

Nasza szkoła kieruje się przekonaniem, iż *podstawową zasadą współczesnej edukacji jest indywidualizowanie wymagań i sposobów oddziaływania oraz innowacyjność, czyli stałe poszukiwanie nowych, lepszych rozwiązań i optymalizowanie procesu kształcenia*<sup>4</sup>.

W stosunku do uczniów nauczyciele przyjmują różne role, postawy: nauczyciel inicjator, realizator, opiekun, doradca, konsultant przedsięwzięcia, które realizuje inny nauczyciel.

Istotne dla nas także jest, aby słuchacze mogli korzystać z nowoczesnych metod nauczania: narzędzi TIK i technologii informatycznych, ponieważ, w *globalnym społeczeństwie informacyjnym oczekuje się obywatela: informacyjnego, który powinien poznać niezbędne narzędzia teleinformatyczne, aby móc pozyskać informacje aktualne, rzetelne i wiarygodne; komunikującego się drogą elektroniczną z ludźmi różnych kultur; uczącego się, człowieka, który jest świadomy konieczności aktualizacji wiedzy zawodowej i potrafi wykorzystać elektroniczne źródła wiedzy; a także tworzącego nowe produkty i usługi, zaspokajające potrzeby obywateli informujących i komunikujących się*.

Konektywizm nazywany jest „teorią uczenia się w epoce cyfrowej”. Jego koncepcja, opracowana w roku 2005 przez Siemens, jest odpowiedzią na współczesne wyzwania edukacyjne – *umiejętność selekcji docierającej informacji, wykorzystanie technologii, uczenie się poprzez bycie w społecznościach sieciowych, tak popularnych wśród młodzieży*<sup>5</sup>.

Wychodząc naprzeciw wyzwaniom nowej epoki, postanowiliśmy dostosować narzędzia nauczania tak, by były one atrakcyjne dla słuchaczy, dostępne (tablety, telefony, platforma moodle), ale również, aby sprostać ich oczekiwaniom – bycia nowoczesną, scyfryzowaną szkołą, atrakcyjną na rynku, chętnie

<sup>4</sup> <http://pedagogika.wszia.opole.pl/wspomaganie/innowacje/Innowacyjno%C5%9B%C4%87%20we%20wsp%C3%B3%C5%82czesnej%20edukacjipdf>, [red.] Z. Zastocny.

<sup>5</sup> „Oświata Mazowiecka” nr 5/2011.

## SZKOŁA MĄDREJ AKCEPTACJI

wybraną przez dorosłych, a więc świadomych i wymagających ludzi.

Rynek edukacyjny dla dorosłych stale się zwiększa. Naszym celem jest, aby z wielu ofert dorośli wybierali naszą szkołę – Centrum Kształcenia Ustawicznego Nr 1 – i byli przekonani, że jest ona w stanie sprostać wyzwaniom nowoczesności w nauczaniu.

Jako jedna z niewielu szkół tego typu w Warszawie, co stanowi dla nas powód do dumy, mamy nowoczesne, w pełni wyposażone w takiż sprzęt multimedialne sale. Dysponujemy klasami komputerowymi, które nie są wykorzystywane jedynie do zajęć z technologii informatycznej. Nasi słuchacze, zarówno z klas rannych, jak i zaocznych czy szkoły policealnej, mają możliwość aktywnego uczestniczenia w zajęciach z wielu przedmiotów z wykorzystaniem komputerów. Dysponujemy również multimedialną biblioteką, w której znajdują się stanowiska z komputerami, aby każdy słuchacz w czasie pracy szkoły mógł skorzystać z jej zasobów, np. opracowując i przygotowując materiał na lekcje, prace kontrolne itp.

Dwa czynniki, które zdeterminowały nasze działania: rozwój cywilizacyjny i konkurencja, jaka zaistniała na rynku szkół niepublicznych, a i chęć samodoskonalenia przez nauczycieli, spowodowały, że podjęliśmy działania, mające na celu podniesienie jakości pracy naszej szkoły i zapewnienie słuchaczom atrakcyjnych oraz dających konkretne korzyści w procesie nauczania metod oraz narzędzi pracy.

W tym celu, między innymi, przeprowadziliśmy spotkania ze specjalistami ds. bezpieczeństwa systemów komputerowych. O odbyty się wykłady na temat bezpieczeństwa korzystania z Internetu i zakazu kontaktów z nieznanymi w sieci (ze szczególnym naciskiem na nieprzekazywanie swoich danych, adresu, ostrożność wobec propozycji spotkań). Stworzyliśmy i prowadzimy szkolnego bloga. Przeprowadzamy (zadania realizowane na bieżąco) cykl lekcji, na których wykorzystywane są tablice interaktywne oraz różne metody aktywizujące

słuchaczy. Nasi uczniowie mają możliwość pracy zarówno na lekcjach, jak i w ramach zajęć pozalekcyjnych, także na szkolnej platformie moodle. Przygotowany został przez szkołę film video pokazujący praktyczne zastosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w życiu szkoły na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Jedną z form ewaluacji naszych działań są ankiety, między innymi: „Czy nasza szkoła/nauczyciele/słuchacze są gotowi na korzystanie z programu „Cyfrowa szkoła”? „Do jakich zadań używasz komputera/tabletu?”, „Czy jesteś gotowy korzystać z e-podręcznika?”, „Jakie korzyści bezpośrednio wynikają z prowadzenia lekcji z wykorzystaniem nowoczesnych technologii oraz korzystania ze zintegrowanej platformy edukacyjnej?”. Ich wyniki zdecydowanie pokazują, że słuchacze preferują tego typu metody i narzędzia, ponieważ są one dla nich atrakcyjne oraz bardziej efektywne.

Od lat funkcjonuje w naszej szkole, równoległe z papierową wersją, elektroniczna/medialna gazетка szkolna. Jest ona wykonana z wykorzystaniem narzędzi informacyjno-komunikacyjnych. Słuchacze naszej szkoły zorganizowali szkolny dzień TIK, poświęcony korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Przedstawili prezentacje na temat bezpieczeństwa w sieci, tego, jak korzystać z gier edukacyjnych, a także ukazujące formy przemocy w sieci. Opracowane zostały i przedstawione na forum szkoły kilkuminutowe wystąpienia pokazujące, w jaki sposób zastosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnych na lekcjach zwiększa ich efektywność. Jestem przekonana, że nasza szkoła jest gotowa na wyzwania, jakie stawia przed nią XXI wiek.

Z pewnością także proces nauczania staje się, dzięki zastosowaniu powyższych metod, ciekawszy, przystępniejszy i dostosowany do oczekiwań słuchaczy, ale daje im również poczucie dobrostanu, gdy wkraczają, w trakcie nauki w naszej szkole lub po jej ukończeniu, na współczesny rynek pracy. Oczywiście, by to osiągnąć, proces nauczania musi zostać dostosowany do rozwoju technologicznego.

## KATARZYNA MIKULSKA

Wspominałam wcześniej o tym, jak ważne jest otoczenie, w którym przebywają uczniowie. Spędzają w szkole wiele godzin. To nie tylko czas spędzany na lekcjach w salach, ale też chwile przed zajęciami i po nich, przed egzaminami itp. Miejsca, w których przebywają słuchacze w tych momentach, powinny służyć relaksowi, odpoczynkowi, regeneracji. W tym celu, chcąc zapewnić naszym słuchaczom komfort, powstały w naszej szkole strefy relaksu. Mając świadomość, iż dobrze dobrane sztuczne światło sprawia, że pomieszczenie, w którym przebywamy, wydaje się nam nie tylko większe, ale też bardziej nastrojowe, a odczucie to powoduje wydzielanie się zwiększonej liczby endorfin, dzięki którym czujemy się bardziej komfortowo, na korytarzu zostało zainstalowane światło led o możliwości wyboru koloru stosownie do pory dnia i roku. W miesiącach jesiennych oraz zimowych daje ono namiastkę światła naturalnego, a barwa zielona działa kojąco i relaksacyjnie. Za stworzenie stref zapewniających możliwość odstresowania się od codziennych, szkolnych zajęć, nasza szkoła otrzymała w zeszłym roku wyróżnienie w konkursie „Najlepsze szkolne i przedszkolne przestrzenie uczenia się”, organizowanym przez WCIES.

Wszystkie z wymienionych elementów są możliwe do zrealizowania, czego przykładem są podjęte w naszej szkole działania i wynikające z nich efekty.

Moim zdaniem jednak najistotniejszym, przede wszystkim dla słuchaczy, stało się wzmocnienie relacji. Mogło to nastąpić zarówno poprzez wspólne uczestniczenie w różnego rodzaju wyjściach, np. lekcjach muzealnych, wyjściach do kina, biblioteki itp., ale także podczas konkursów, w jakich brali udział słuchacze, motywowani podczas indywidualnych i grupowych rozmów. Mniej formalne zajęcia tworzą atmosferę sprzyjającą budowaniu relacji, a to one twarzą poczucie dobrostanu.

Deontologia zakłada bowiem, że w pracy nauczyciela coraz większą rolę odgrywać będzie aspekt osobowy stosunku między nauczycielem a uczniem, relacji, w której manifestuje się cała osobowość nauczyciela i ucznia<sup>6</sup>.

T. Pilch podkreśla, że *nauczyciel musi być twórczy, czynny w motywacji. Ogromnie ważną rolę w kierowaniu osiągnięciami uczniów w nauce ma twórcza postawa nauczyciela. Twórcza postawa nauczyciela oparta powinna być na pogłębionym pod względem naukowym poznaniu, diagnozowaniu i rozumieniu zjawisk wychowawczych i osobowości uczniów. Nauczyciel twórczy, zanim podejmie określone działanie, musi najpierw wnikliwie określić aktualną sytuację wychowawczą, zbadać potrzeby psychiczne, wiadomości i umiejętności uczniów, uchwycić, jakie czynniki stymulują i jakie hamują rozwój uczniów. Każda twórczość wymaga kumulacji wielu różnorodnych informacji, analiz, syntez, aby w procesie tworzenia pomysłów wykorzystać je dla rozwiązywania problemów dydaktycznych i wychowawczych<sup>7</sup>.*

Poznanie i rozumienie rzeczywistości wychowawczej i dydaktycznej powinno być oparte na wiedzy psychologicznej, socjologicznej i pedagogicznej. Dzięki poznaniu sytuacji słuchaczy można przeciwdziałać czynnikom hamującym ich rozwój bądź wpływającym na jakość kształcenia.

Według mnie proces kształcenia opiera się na relacjach, które go w znaczącym stopniu wspomagają. Nie bez znaczenia w tym kontekście są pożądane przez słuchaczy cechy nauczycieli, które motywowałyby ich do nauki przedmiotu:

- Otwartość (empatia),
- Kompetencja merytoryczna i metodyczna,
- Poszanowanie godności ludzkiej,
- Sprawiedliwość i obiektywizm w ocenianiu,
- Dialogowość, negocjacyjność, demokratyczny styl kierowania,
- Dyscyplina,
- Umiejętność planowania i organizowania pracy własnej i zbiorowej,
- Poczucie humoru.

<sup>7</sup> Ibidem.

<sup>6</sup> T. Pilch, op. cit.

## SZKOŁA MĄDREJ AKCEPTACJI

Dziś, gdy coraz częściej młodzi ludzie potrzebują pomocy, gdy zmagają się z depresją, walczą z kompleksami, borykają się z problemami osobistymi, gdy brakuje im siły, by sprostać oczekiwaniom, kiedy wydaje im się, że nie poradzą sobie, może warto otworzyć szeroko oczy i rozejrzeć się, czy ktoś nie potrzebuje trochę czasu, trochę uwagi. Może jest to człowiek samotny albo zgorzkniały, albo chory, albo niedołączony. Może starzec, a może dziecko. Nie pominąć okazji, gdy można coś z siebie ludziom ofiarować jako człowiek<sup>8</sup>.

W moim już 30-letnim doświadczeniu w pracy z uczniami przekonałam się, że najważniejsze jest zbudowanie takiej relacji, w której podopieczny miałby poczucie, iż może liczyć na moją pomoc, znam go i jego problemy oraz będę wspierała go w procesie edukacji. Co ważne, na wsparcie ma prawo liczyć każdy, nie tylko słabi czy szczególnie uzdolnieni uczniowie. Każdy, na każdym etapie. Rodzi się zapewne pytanie, czy jest to możliwe przy sporej liczbie uczniów w klasach, przy wciąż przybывających obowiązkach nauczyciela, wychowawcy. Jest – i na tym właśnie polega tworzenie „szczęśliwej szkoły”. Na świadomości, że relacje międzyludzkie towarzyszą nam zarówno w codziennym życiu prywatnym, jak i zawodowym. W budowaniu i utrzymywaniu relacji ważny jest wzajemny szacunek, zaufanie, empatyczne podejście do drugiego człowieka, próba zrozumienia, co chce nam przekazać, umiejętność współpracy, a nie rywalizacji. Nauczanie jest istotnym elementem edukacji i daje możliwość dalszego rozwoju – zdobycia wykształcenia, a następnie znalezienia miejsca pracy, które dawałoby poczucie spełnienia zawodowego i finansowego.

„Zaopiekowany” słuchacz, który wie, że znam i rozumiem jego słabości, problemy, a czasem kompleksy, wynikające z różnych przyczyn, chętniej i na pewno efektywniej będzie realizował swój proces uczenia się, na miarę swoich możliwości. Wciąż ważnym jest, aby pamiętać, że: *Stopień, do jakiego*

*mogę stworzyć relację, która wspiera wzrost innych jako oddzielnych jednostek, jest miarą wzrostu, jaki uzyskałem w sobie<sup>9</sup>.*

Jak stworzyć „szczęśliwą szkołę” i zadbać o dobrostan uczniów? Należy kierować się następującą tezą: *podstawową zasadą współczesnej edukacji jest indywidualizowanie wymagań i sposobów oddziaływania oraz innowacyjność, czyli stałe poszukiwanie nowych, lepszych rozwiązań i optymalizowanie procesu kształcenia.*

Jak ważna jest atmosfera panująca w szkole, a nawet sposób, w jaki rozpoczynamy wspólnie dzień szkolnych zmagania, przekonałam się realizując w tym roku szkolnym kolejną innowację: „Podaruj mi Dzień dobry”. Z pozoru banalny pomysł, aby wchodzących do szkoły słuchaczy witać po zdrowieniu „Dzień dobry” i życzyć im miłego dnia, przeistoczył się w rzeczywistości w tworzenie miłej, porannej, wprowadzającej do dnia nauki, atmosfery. Dla mnie dowodem, że pomysł był doskonały w swej prostocie, było to, że słuchacze, nawet ci najmniej chętni, po kilku dniach sami inicjowali „Dzień dobry”, a nawet wzajemnie życzyli sobie miłego dnia. Twierdzili także, że takie rozpoczęcie dnia w szkole poprawia im humor, nastraja pozytywnie – ergo daje poczucie dobrostanu, a przecież to najważniejsze.

Wystarczy więc uczyć pomagając, i pomagać ucząc, bowiem nauczanie to pomaganie. ●

**KATARZYNA MIKULSKA**

Nauczyciel języka polskiego w CKU Nr 1 w Warszawie, nauczyciel innowator, egzaminator i weryfikator maturalny OKE, autorka opowiadań oraz tomików poezji.

<sup>8</sup> Albert Schweitzer [w:] *Przeżyci stresu i lęku. Zrozumieć drugiego człowieka. Empatia w medycynie i komunikacji społecznej* [red.] Jądrzyna Jaśko-Ochojska, Śląski Uniwersytet Medyczny 2005, s. 5.

<sup>9</sup> Carl Rogers, [https://issuu.com/edukacja-pomorska/docs/ep\\_108\\_online](https://issuu.com/edukacja-pomorska/docs/ep_108_online)