

Ewa Karabanowicz

Radzenie sobie ze stresem i obciążeniem psychicznym nauczycieli szkół specjalnych i ogólnodostępnych

Niepełnosprawność nr 16, 126-143

2014

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Ewa Karabanowicz
Uniwersytet Gdański

Radzenie sobie ze stresem i obciążeniem psychicznym nauczycieli szkół specjalnych i ogólnodostępnych

Coping with stress and psychological burden by public and special schools teachers

In the teaching profession stress may cause the production of negative emotions, which could induce physiological and biochemical changes in the body. These changes are conditioned by perceiving certain expectations as threatening [Grzegorzewska 2006]. In situations stressful for an individual, they trigger activation of the appropriate coping mechanisms required to alleviate these negative emotions. An incompetent usage of these mechanisms increases an anxiety and it is a psychological burden [Sęk 2005]. My research elaborates the negative impact triggered by stress and an inadequate copying mechanisms associated with it. In particular, I have dedicated my studies to teachers. I will examine occupational burnout amongst teachers from public and special education schools focusing on their coping mechanisms used as a response to stressful situations. 80 participants took part in this research, including 40 public school teachers and 40 special education teachers. I used *Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS) self-assessment and the *Work-Related Behavior and Experience Patterns* questionnaire. The results show that the occupational burnout occurs in 90% of participants. In stressful situations, both public school and special education teachers used the Task-Oriented and the Emotion-Oriented coping style. Special education teachers applied the Avoidance coping style more frequently, which is on looking for social interactions.

Słowa kluczowe: radzenie sobie ze stresem, wypalenie zawodowe, nauczyciele

Keywords: dealing with stress, burnout, teachers

Wprowadzenie

Stres w zawodzie nauczyciela przyczynia się do wytwarzania negatywnych emocji, którym towarzyszą zmiany fizjologiczne oraz biochemiczne organizmu. Są uwarunkowane spostrzeganiem stawianych im wymagań jako zagrażających [Grzegorzewska 2006]. W sytuacji trudnej dla jednostki powodują uruchamianie odpowiednich mechanizmów radzenia sobie w celu złagodzenia negatywnych

stanów emocjonalnych. Nieu umiejętne ich stosowanie zwiększa poczucie lęku oraz stanowi obciążenie psychiczne [Sęk 2005]. Niniejszy artykuł skupia się wokół negatywnych konsekwencji, które może wywoływać stres oraz umiejętność radzenia sobie z nim, zwracając szczególną uwagę na osoby pracujące w szkołach. Jego celem jest ukazanie stylów radzenia sobie ze stresem oraz strategii radzenia sobie z obciążeniem psychicznym, wypaleniem zawodowym nauczycieli szkół ogólnodostępnych oraz szkół specjalnych. W badaniu wzięło udział 80 osób, w tym 40 nauczycieli szkół ogólnodostępnych oraz 40 nauczycieli szkół specjalnych. Wykorzystano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS, Kwestionariusz AVEM mierzący wzorce zachowań i przeżyć związanych z pracą. Wyniki badań wskazują, że u 90% nauczycieli występuje syndrom wypalenia zawodowego. W stresujących sytuacjach badane grupy równie często stosują styl skoncentrowany na zadaniu i emocjach. Pedagodzy specjali częściej od nauczycieli szkół ogólnodostępnych stosują styl skoncentrowany na unikaniu, oparty na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich.

Pojęcie stresu wykorzystuje się do opisu sytuacji, w której znalazł się człowiek, oraz przeżyć mających istotne znaczenie dla jednostki. Nie ma jednego jednoznacznego ujęcia omawianego terminu. W psychologii mówi się o trzech tradycyjnych podejściach do zjawiska stresu, które różnią się od siebie lokalizacją źródła. Jedno z nich ujmuje stres jako zdarzenie zewnętrzne, sytuację oraz bodźce dochodzące ze środowiska, drugie – jako wewnętrzną reakcję człowieka, a więc jego wszelkie przeżycia. Kolejne podejście odnosi się do relacji między właściwościami jednostki a bodźcami zewnętrznymi [Sęk 2005].

Każda sytuacja, odczuwana jako stresująca, wymaga odpowiednich strategii radzenia sobie. Człowiek dobiera odpowiednie sposoby reagowania w danym momencie. Może obniżyć liczbę aktualnie oddziałujących stresorów przez redukcję niektórych z nich (o ile istnieje taka możliwość), bądź wprowadzić samego siebie w stan relaksu, wyciszenia, większej stabilności, stosując odpowiednie metody, zwiększające jego wytrzymałość oraz zmieniające jego ocenę danej sytuacji [Litzke, Schuh 2007]. Współcześnie termin stres i radzenie sobie uznawane są za pojęcia nierozłączne. Radzenie sobie ujmuje się jako proces (całość aktywności, jaką podejmuje jednostka w stanie zagrożenia, przyczyniająca się do jej rozwoju), strategia (ogniwa aktywności człowieka) oraz styl (indywidualne dyspozycje warunkujące zachowanie w sytuacji trudnej) [Heszen-Niejodek 2007].

Konstruktywne rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z trudnościami szczególnie ważne jest w zawodzie nauczyciela. Nauczyciel pełni rolę kierownika, organizującego proces wychowawczo-dydaktyczny oraz zorientowanego na wartości intelektualne, moralne, światopoglądowe oraz estetyczne, wyznaczające jego pracę pedagogiczną [Sekułowicz 2005].

Warunkiem spójnej aktywności zawodowej nauczyciela jest odniesienie jego działań do kontekstu społecznego, sytuacji edukacyjnej. Zmiany kulturowe

wpływają na proces kształcenia oraz wychowania. Podobnie zawód nauczyciela podlega reinterpretacji w kontekście przemian systemów edukacyjnych. Osoby pracujące w szkole mają obowiązek adaptacji do zmieniających się warunków i stylów kształcenia, przewartościowania tradycyjnej roli. Ponadto powinni pomagać swoim podopiecznym przystosować się do aktualnie wprowadzanych przemian edukacyjnych. Istotne znaczenie w pełnieniu roli nauczyciela ma jego wiedza, zdolności pozwalające na osiągnięcie postawionych celów, akceptacja różnorodności, elastyczność reagowania na sytuacje wychowawcze, a więc również odpowiednia wiedza psychologiczna i pedagogiczna. Kompetencje nauczyciela mają służyć między innymi umiejętnemu przekazywaniu wiadomości, stanowiących teoretyczne podłoże określonej dziedziny naukowej, wydobywaniu potencjału jednostki, rozwijaniu jej możliwości, planów edukacyjnych, kształtowaniu charakteru oraz wzbogacaniu osobowości ucznia. Duży nacisk kładzie się również na rozwój twórczego myślenia, inicjowanie innowacyjnych rozwiązań w procesie edukacyjnym i kształtowanie umiejętności samodoskonalenia się w każdej sferze życia ucznia [Tabor 2008].

Odpowiednio rozwinięte kompetencje pozwalają na lepsze zrozumienie innych, cierpliwość i zaangażowanie. Umożliwiają efektywniejsze radzenie sobie w sytuacjach stresowych, przez większą kontrolę nad aktualnymi zdarzeniami, wytrwałość w realizowaniu zadań oraz podejmowanie wyzwań. Sprzyjają łagodzeniu trudnych zachowań oraz wpływają na rozwój zdolności interpersonalnych i intrapersonalnych, mających duże znaczenie w przypadku efektywnej komunikacji z innymi [Madlińska-Michalak, Góralska 2012]. Nauczyciele nie są jednak postawieni w łatwej sytuacji. Z jednej strony pełnią rolę odtwórcy, przekazującego dane treści programowe i wykorzystującego gotowe programy. Z drugiej strony muszą odznaczać się kreatywnością, tworzyć nowatorskie rozwiązania [Sekułowicz 2005].

Coraz więcej osób pracujących w szkole prezentuje objawy narastającego zmęczenia z powodu niekorzystnych warunków oraz obciążających sytuacji w pracy. Poziom niezadowolenia oraz wyczerpania zależy między innymi od nasilenia czynników stresogennych, a także od subiektywnej wrażliwości i odporności psychicznej. Poczucie przygnębienia może się zwiększać, gdy zaangażowany nauczyciel nie otrzymuje pozytywnej informacji zwrotnej, dotyczącej jego starań i wysiłku, a z drugiej strony, pomimo swoich starań, nie widzi zamierzonego efektu swojej pracy [Schaefer 2008].

Stres przeżywany w pracy nauczyciela może być związany z ilościowym (biurokratyjacja, wykonywanie dodatkowych czynności) i jakościowym (realizacja zajęć wychodzących poza kompetencje, nierealistyczne oczekiwania przełożonych) przeciążeniem nieustannie pojawiającymi się zadaniami. Nauczyciel powinien być profesjonalnie przygotowany i wyzwalać aktywność oraz potencjał swo-

ich uczniów. Wymaga się od niego przekraczania konwencjonalnych sposobów nauczania, opieki, a także wychowania. Musi niejednokrotnie przezwyciężać brak zainteresowania podopiecznych prezentowanym tematem i pokonać u niektórych niechęć do nauki, gdyż jego sukces warunkowany jest osiągnięciami uczniów. Ponadto jego celem jest zapewnienie optymalnych warunków do rozwoju dla wszystkich osób w klasie – zarówno tych zdolnych, pracowitych, chętnych do działania, jak i zaniedbanych wychowawczo, z obniżoną motywacją, różnego rodzaju zaburzeniami, niepełnosprawnych intelektualnie bądź fizycznie itp. [Zubrzycka-Maciąg 2013].

Z badań Pyżalskiego [2010], dotyczących najbardziej obciążających elementów związanych z wykonywaną pracą, można wysunąć wniosek, że największe trudności wynikają z organizacji systemu oświaty. Większość nauczycieli było niezadowolonych z własnych zarobków, niewspółmiernych do włożonego wysiłku. Ponadto wskazywali oni na przeładowane programy nauczania oraz mały wpływ na zadania realizowane przez szkołę, co wynika z zewnętrznej ewaluacji procesów kształcenia i wychowania, a także odgórnie narzucanych rozwiązań i treści nauczania. Podkreślali niekorzystny stan pomieszczeń przeznaczonych dla pracowników, a także zbyt dużą liczbę uczniów, co negatywnie wpływa na ich pracę. Wśród mniej obciążających czynników wymieniali rywalizację współpracowników, brak wsparcia ze strony przełożonych oraz brak pomocy ze strony kolegów i koleżanek.

Długotrwały stres powoduje wyczerpanie emocjonalne, stanowiące efekt przytłoczenia sprawami. Może również prowadzić do wypalenia zawodowego, które ma charakter stresu zawodowego. Wynika z występujących w pracy zagrożeń oraz wysokiego poczucia odpowiedzialności za wykonanie zadań. Przyczynia się do wyczerpania fizycznego i psychicznego na skutek ciągłego odczuwania negatywnych uczuć [Kirenko, Zubrzycka-Maciąg 2011]. Doświadczenie przyjemnych bądź nieprzyjemnych emocji wiąże się z wieloma aspektami pracy. Stres, stanowiący złożony konstrukt czynników, uwzględnia m.in. właściwości pedagoga, miejsca, a także bierze pod uwagę czynniki społeczne. Przyczynia się do coraz mniejszego zainteresowania omawianą profesją. Zdarza się, że osoby podejmujące się pracy nauczyciela, szybko z niej rezygnują na skutek obciążenia. Szczególnie obserwuje się taką tendencję u pedagogów specjalnych, pracujących z osobami ze zdiagnozowanymi zaburzeniami zachowania [Pyżalski 2007].

Nauczyciele szkół specjalnych muszą sprostać stawianym odgórnie wymaganiom, co często wywołuje u nich napięcie i lęk. Praca z osobą niepełnosprawną wymaga kreatywności, pomysłowości, stałego badania, poszukiwania innowacyjnych metod, a także uwzględniania specyficznych zadań, dostosowanych do potrzeb danego ucznia. Do najważniejszych należą zadania edukacyjne, które polegają na zdobywaniu przez wychowanka wiedzy i umiejętności oraz jego

rehabilitacji, dostosowanej do głębokości i rodzaju niepełnosprawności. Pracując na podstawie indywidualnie przygotowanego programu edukacyjno-terapeutycznego, nauczyciel powinien rozwijać samodzielność ucznia i jego czynności samoobsługowe, wykorzystując odpowiednie narzędzia. Zadania wychowawcze skupiają się głównie na pełnieniu funkcji wychowawczej i pielęgnacyjnej, przy włączeniu również w proces dydaktyczno-wychowawczy rodziców. Istotna jest odpowiednia postawa pedagoga wobec rodziców dziecka niepełnosprawnego, polegająca na informowaniu o postępach podopiecznego, udzielaniu wskazówek do pracy z nim, pomoc w sprawach socjalnych. Z kolei zadania integrujące dotyczą integracji zarówno dzieci, rodziców, jak i nauczycieli wokół tematu niepełnosprawności, nagłaśniania potrzeb rodzin, nauczycieli, aranżowania różnego rodzaju zebrań z władzami. Pedagog specjalny powinien być ukierunkowany na niesienie pomocy uczniom oraz okazywać im troskę. Cenioną wartością oprócz wysokich kwalifikacji stanowi również umiejętność krytycznego spojrzenia na własne działania, autorefleksja. Nauczyciel, podejmując pracę, staje przed dużym wyzwaniem. Szczególnie na początku kariery musi zrozumieć znaczenie roli nauczyciela w placówce specjalnej, zapoznać się z różnymi formami szkolnictwa specjalnego, ich zasobami, programami nauczania oraz dostosować je do indywidualnych potrzeb wychowanka [Sekułowicz 2005].

Nauczyciel pracujący w szkole narażony jest na oddziaływanie wielu czynników stresogennych, dlatego niezmiernie ważna jest umiejętność konstruktywnego rozwiązywania problemów i radzenie sobie z trudnościami.

Celem prezentowanej pracy jest ukazanie stylów radzenia sobie ze stresem oraz strategii radzenia sobie z obciążeniem psychicznym, wypaleniem zawodowym u nauczycieli szkół ogólnodostępnych oraz szkół specjalnych.

W pracy skupiono się wokół następujących problemów badawczych oraz hipotez:

- 1) Jakie style radzenia sobie ze stresem prezentują nauczyciele szkół ogólnodostępnych oraz szkół specjalnych?

Nauczyciele szkół ogólnodostępnych prezentują przypuszczalnie wyższy poziom koncentracji na zadaniu, a niższy na unikaniu i emocjach niż nauczyciele szkół specjalnych, ponieważ styl skoncentrowany na emocjach i/lub unikaniu jest charakterystyczny dla osób przejawiających syndrom wypalenia zawodowego [Sekułowicz 2006].

- 2) Jaki jest stopień zaangażowania, odporność psychiczna i stosunek emocjonalny do pracy nauczycieli szkół ogólnodostępnych oraz szkół specjalnych?

W związku z założeniem, że nauczyciele szkół specjalnych charakteryzują się mniej efektywnymi strategiami radzenia sobie z sytuacjami problemowymi niż nauczyciele szkół ogólnodostępnych, a jednocześnie przejawiają częściej syndrom wypalenia zawodowego, przypuszczalnie charakteryzują się rów-

niez większym zaangażowaniem emocjonalnym, mniejszą odpornością psychiczną i silniejszym emocjonalnym stosunkiem do pracy [Chrzanowska 2004; Sekułowicz 2006].

- 3) Czy styl radzenia sobie ze stresem wiąże się z wypaleniem zawodowym nauczycieli i czy zależność ta może być kształtowana odmiennie w zależności od charakteru pracy?

Styl radzenia sobie ze stresem wiąże się z prawdopodobieństwem wypalenia zawodowego. Przypuszczalnie styl zadaniowy będzie wiązał się ujemnie a emocjonalny dodatnio z ryzykiem wypalenia zawodowego. Zależność ta może być silniejsza wśród nauczycieli szkół specjalnych, ponieważ ich praca wymaga większego emocjonalnego zaangażowania [Sekułowicz 2006].

Metody

W badaniu wzięło udział 80 osób, w tym 40 nauczycieli szkół ogólnodostępnych oraz 40 nauczycieli szkół specjalnych (pedagogów specjalnych). Wśród badanych było 75 kobiet i 5 mężczyzn. Nauczyciele szkół ogólnodostępnych nauczali w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Sątocznie, Zespole Szkół im. Marii Curie-Skłodowskiej w Korszach, oraz w Szkole Podstawowej nr 6 w Gdyni. Z kolei nauczyciele szkół specjalnych byli pracownikami Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Gdyni oraz Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Kętrzynie. Wyniki przeprowadzonej analizy wskazują, że przeciętny wiek nauczycieli szkół specjalnych ($M=41,30$; $SD=8,69$) nie różni się istotnie od wieku nauczycieli szkół ogólnodostępnych ($M=43,45$; $SD=8,96$), a różnice można uznać za znikome ($t(78)=-1,090$; $p=,140$; $d=-,32$). Podobnie również brak jest istotnych statystycznie różnic między obiema grupami pod względem liczby lat spędzonych na edukacji, gdzie przeciętny nauczyciel szkół specjalnych ($M=18,75$; $SD=1,79$) spędził podobnie jak nauczyciel szkół ogólnodostępnych ($M=19,35$; $SD=2,37$) od 17,5 do 21,5 roku na kształceniu się. Istotną (na granicy przyjętego poziomu istotności) różnicę między obiema porównywanymi populacjami zaobserwowano w odniesieniu do doświadczenia zawodowego ($t(78)=-1,913$; $p=,060$; $d=-,61$), gdzie nauczyciele szkół specjalnych charakteryzują się przeciętnie o około cztery lata krótszym ($M=13,48$; $SD=8,25$) od nauczycieli szkół ogólnodostępnych ($M=17,40$; $SD=10,02$) stażem zawodowym. W związku z faktem, że między obiema grupami nauczycieli występuje istotna różnica pod względem stażu pracy, czynnik ten został poddany kontroli statystycznej, a jego oddziaływanie na kształtowanie się istotnych cech psychologicznych (zmiennych zależnych) zostało oszacowane i poddane kontroli.

Zastosowane metody

W badaniu wykorzystano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS, składający się z trzech skal dotyczących stylu radzenia sobie ze stresem (styl skoncentrowany na zadaniu, emocjach i unikaniu) oraz Kwestionariusz AVEM mierzący wzorce zachowań i przeżyć związanych z pracą. Uwzględnia trzy sfery osobowości, którym przyporządkowano 11 skal kwestionariusza – zaangażowanie zawodowe (subiektywne znaczenie pracy, ambicje zawodowe, gotowość do wydatków energetycznych, dążenie do perfekcji, umiejętność zachowania dystansu), odporność psychiczną i strategie zwalczania sytuacji problemowych (tendencja do rezygnacji, ofensywny styl radzenia sobie z problemami, równowaga wewnętrzna) oraz emocjonalny stosunek do pracy (poczucie sukcesu w pracy, zadowolenie z życia, poczucie wsparcia społecznego). Kwestionariusz wyróżnia także cztery typy zachowań i przeżyć związanych z pracą – Typ G (zdrowy), Typ S (oszczędnościowy), Typ A (ryzyka), Typ B (wypalony). Wymienione metody mają na celu ukazanie sposobów radzenia sobie ze stresem oraz obciążeniem psychicznym/wypaleniem zawodowym u nauczycieli pracujących w szkołach ogólnodostępnych oraz u pedagogów specjalnych.

Wyniki

Do weryfikacji postawionych hipotez zastosowano test analizy kowariancji ANCOVA dla grup niezależnych (czynnika grupy zawodowej) z kontrolą oddziaływania stażu zawodowego nauczyciela na kształtowanie się wskaźników radzenia sobie ze stresem, a także przeżyć związanych z pracą.

Wyniki przeprowadzonej analizy, zaprezentowane w tabeli 1, wskazują, że liczba lat pracy jest jedynie istotnym predyktorem kształtowania się stylu emocjonalnego ($F(1;76)=5,104$; $p=,027$; $\chi^2=,062$), przy czym pod tym względem nie występują różnice między nauczycielami ze szkół ogólnodostępnych ($M=44,40$; $SD=7,94$) i nauczycielami ze szkół specjalnych ($M=44,48$; $SD=9,02$). Znacząco to, że nauczyciele niezależnie od grupy zawodowej wraz z rosnącym stażem pracy coraz częściej skłaniają się do korzystania z emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem. Natomiast różnice między nauczycielami z obu porównywanych grup okazały się statystycznie istotne w zakresie skłonności do unikowej strategii radzenia sobie ze stresem opartej na poszukiwaniu kontaktów ($F(1;76)=7,048$; $p=,010$; $\chi^2=,084$), gdzie nauczyciele ze szkół ogólnodostępnych charakteryzują się niższą ($M=15,85$; $SD=3,50$) skłonnością do poszukiwania kontaktów w sytuacji stresowej niż nauczyciele szkół specjalnych ($M=18,05$; $SD=3,60$).

Tabela 1. Podsumowanie wyników jednoczynnikowej analizy kowariancji ANCOVA dla oszacowania różnic między grupami zawodowymi nauczycieli w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem oddziaływania stażu zawodowego

Wyszczególnienie	Nauczyciel szkół ogólnodostępnych		Pedagog specjalny			Staż zawodowy			Grupa zawodowa		
	M	SD	N	M	SD	N	F(1;76)	p	χ^2	F(1;76)	p
Styl zadaniowy	57,00	6,40	40	56,50	7,51	40	,003	,960	<,001	,104	,748
Styl emocjonalny	44,40	7,94	40	44,48	9,02	40	5,104*	,027	,062	,268	,606
Styl unikowy	41,68	6,76	40	44,40	7,49	40	,164	,686	,002	3,051	,085
Odwracanie uwagi	18,05	4,45	40	18,13	4,41	40	2,664	,107	,033	,177	,675
Poszukiwanie kontaktów	15,85	3,50	40	18,05	3,60	40	,030	,862	<,001	7,048*	,010

* p<,05.

Źródło: Badania własne.

Tabela 2. Podsumowanie wyników jednoczynnikowej analizy kowariancji ANCOVA dla oszacowania różnic między grupami zawodowymi nauczycieli przy kontroli oddziaływania stażu zawodowego

Wyszczególnienie	Nauczyciel szkół ogólnodostępnych		Pedagog specjalny			Staż zawodowy			Grupa zawodowa		
	M	SD	N	M	SD	N	F(1;76)	p	χ^2	F(1;76)	p
Subiektywne znaczenie pracy	18,75	3,92	40	18,50	4,36	40	1,225	,272	,016	,248	,620
Ambicje zawodowe	16,80	3,89	40	17,33	3,61	40	1,368	,246	,017	,740	,392
Gotowość do wydatków energetycznych	16,25	4,30	40	16,08	4,59	40	,114	,736	,001	,059	,809
Dążenie do perfekcji	14,05	3,81	40	14,63	4,34	40	1,302	,257	,017	,141	,708
Zdolność do dystansowania się	19,78	4,19	40	17,13	3,65	40	4,909*	,030	,060	6,517*	,013
Tendencja do rezygnacji w sytuacji porażki	19,43	3,44	40	19,68	3,89	40	1,247	,268	,016	,004	,951
Ofensywna strategia rozwiązywania problemów	14,88	3,51	40	14,80	3,41	40	,373	,543	,005	,001	,792
Wewnętrzny spokój i równowaga	16,83	4,16	40	16,93	5,09	40	,887	,349	,011	,096	,770
Poczucie sukcesu w zawodzie	15,00	3,31	40	15,33	3,79	40	,001	,969	,000	,151	,699
Zadowolenie z życia	14,63	3,99	40	14,20	3,93	40	,997	,321	,013	,067	,797
Poczucie wsparcia społecznego	14,18	4,15	40	12,90	3,69	40	,209	,649	,003	1,729	,192
Zaangażowanie zawodowe	85,63	10,60	40	83,65	10,08	40	,042	,838	,001	,618	,434
Odporność psychiczna i strategię zwalczania sytuacji problemowych	51,13	5,41	40	51,40	7,63	40	,131	,718	,002	,066	,768
Emocjonalny stosunek do pracy	43,80	9,38	40	42,43	9,21	40	,362	,549	,005	,267	,607

* $p < ,05$.

Źródło: Badania własne.

W wyniku analizy dotyczącej stopnia zaangażowania, odporności psychicznej i emocjonalnego stosunku do pracy nauczycieli szkół ogólnodostępnych oraz szkół specjalnych zaobserwowano, że staż zawodowy oddziałuje jedynie na kształtowanie się zdolności do dystansowania się ($F(1;76)=4,909$; $p=,030$; $\chi^2=,060$). Równocześnie w odniesieniu do tego wymiaru zaangażowania zawodowego zaobserwowano istotną statystycznie różnicę między obiema grupami zawodowymi nauczycieli ($F(1;76)=6,517$; $p=,013$; $\chi^2=,078$), gdzie nauczyciele szkół specjalnych charakteryzują się niższą skłonnością do dystansowania się wobec sytuacji stresowych ($M=17,13$; $SD=3,65$) w porównaniu z nauczycielami szkół ogólnodostępnych ($M=19,78$; $SD=4,19$). Jednocześnie każdy rok pracy w zawodzie nauczyciela niezależnie od jego charakteru wiąże się z większą skłonnością do dystansowania się wobec sytuacji stresowych. Interesujące jest, że poza tym wymiarem zaangażowania zawodowego brak jest istotnych różnic między nauczycielami w odniesieniu do opisywanej sfery osobowości warunkującej efektywność pracy jednostki. Powyższe dane zostały przedstawione w tabeli 2.

Z kolei wyniki analiz przeprowadzonych dla oszacowania podobieństwa do wyróżnionych typów pracownika (Typ G – zdrowy, Typ S – oszczędnościowy, Typ A – ryzyka, Typ B – wypalony), oszacowanych na podstawie profilu właściwości, wyliczonego w kwestionariuszu AVEM, wskazują, że wśród 80 badanych nauczycieli 90% ($N=72$) charakteryzuje się występowaniem wypalenia zawodowego, natomiast żaden z badanych nauczycieli nie charakteryzuje się najwyższym podobieństwem do typu zdrowego, co ukazuje tabela 3.

Tabela 3. Rozkład częstości występowania typów pracownika w badanej populacji nauczycieli

Typ pracownika	Częstość	Procent
Typ S – oszczędnościowy	5	6,3
Typ A – ryzyka	3	3,8
Typ B – wypalony	72	90,0
Ogółem	80	100,0

Źródło: Badania własne.

Jednakże dokładniejsza analiza wyników ilościowych – wskaźnika podobieństwa obliczonego dla każdego nauczyciela indywidualnie – wskazuje, że nie ma istotnych statystycznie różnic między grupami nauczycieli szkół ogólnodostępnych i nauczycieli szkół specjalnych, co zostało przedstawione w tabeli 4.

Wyniki przeprowadzonej analizy wskazują, że zarówno staż zawodowy, jak i różnice w wykonywanej pracy zawodowej nie wiążą się z poziomem ryzyka

Tabela 4. Podsumowanie wyników jednoczynnikowej analizy kowariancji ANCOVA dla oszacowania różnic między badanymi grupami zawodowymi nauczycieli co do prawdopodobieństwa prezentowanego typu pracownika przy uwzględnieniu oddziaływania stażu zawodowego

Wyszczególnienie	Nauczyciel szkół ogólnodostępnych		Pedagog specjalny			Staż zawodowy			Grupa zawodowa		
	M	SD	N	M	SD	N	F(1;76)	p	χ^2	F(1;76)	p
Typ G – zdrowy	,01	,03	40	,00	,00	40	,021	,885	,000	2,117	,150
Typ S – oszczędnościowy	,09	,21	40	,06	,17	40	,062	,803	,001	,350	,556
Typ A – ryzyka	,10	,20	40	,07	,14	40	,129	,721	,002	,426	,516
Typ B – wypalony	,80	,29	40	,87	,21	40	,184	,670	,002	1,006	,319

Źródło: Badania własne.

wystąpienia danego typu pracownika. Wszystkie oszacowane różnice okazały się statystycznie nieistotne. Jest to prawdopodobnie związane z występowaniem efektu „podłogi i sufitu” - tzn. niemal maksymalnymi i minimalnymi wynikami poszczególnych wskaźników. Na przykład typ wypalony w badanej próbie osiąga niemalże krańcowo wysokie wyniki prawdopodobieństwa występowania ($M=,84$; $SD=,25$), natomiast typ zdrowy jest prezentowany na skrajnie niskim poziomie ($M=,01$; $SD=,02$).

W celu weryfikacji hipotezy, że styl radzenia sobie ze stresem jest skorelowany z wypaleniem zawodowym nauczycieli szkół specjalnych i ogólnodostępnych, przeprowadzono analizę korelacji liniowych Pearsona między wskaźnikami stylu radzenia sobie ze stresem a prawdopodobieństwem przynależności do typu B pracownika. Dodatkowo oszacowano zależność między tymi cechami oddzielnie w populacji nauczycieli szkół specjalnych i ogólnodostępnych i przeprowadzono test Z-Fishera dla oszacowania różnicy co do siły tej zależności.

Wyniki analizy korelacji liniowych Pearsona wskazują, że wbrew postawionej hipotezie, styl emocjonalny wiąże się z obniżeniem prawdopodobieństwa wystąpienia wypalenia zawodowego ($r=-,27$), a także ze wzrostem przyjmowania strategii oszczędnościowej ($r=,27$). Natomiast styl zadaniowy zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia typu ryzyka ($r=-,25$). Pozostałe zależności okazały się statystycznie nieistotne i znikome co do wielkości. Powyższe dane zaprezentowano w tabeli 5.

Tabela 5. Wyniki analizy korelacji między stylem radzenia sobie ze stresem a prawdopodobieństwem występowania poszczególnych typów pracownika

	Typ B – wypalony	Typ G – zdrowy	Typ A – ryzyka	Typ S – oszczęd- nościowy
Styl zadaniowy	,176	-,159	-,253*	,012
Styl emocjonalny	-,272*	,060	,091	,270*
Styl unikowy	,031	,032	,075	-,111
Odwracanie uwagi	-,050	,020	,128	-,052
Poszukiwanie kontaktów	,114	,018	-,005	-,147

* $p < ,05$

Źródło: Badania własne.

W celu weryfikacji drugiej części postawionej hipotezy przeprowadzono analizę korelacji oddzielnie w obu porównywanych grupach, co przedstawia tabela 6.

Wyniki przeprowadzonej analizy wskazują, że nie ma podstaw do przypuszczeń, że charakter pracy może modyfikować zależność między stylem radzenia sobie ze stresem a prawdopodobieństwem wypalenia zawodowego lub innych

typów pracownika. Wszystkie analizowane zależności okazały się być podobnie silnie niezależne od badanej grupy. Można zatem powiedzieć, że wniosek przedstawiony dla ogółu populacji nauczycieli jest z dużą dozą prawdopodobieństwa słuszny dla każdej z grup, co potwierdza również tabela 7.

Tabela 6. Wyniki analizy korelacji między stylem radzenia sobie ze stresem a prawdopodobieństwem przynależności do poszczególnych typów pracownika w zależności od charakteru wykonywanej pracy

	Typ B – wypalony	Typ G – zdrowy	Typ A – ryzyka	Typ S – oszczęd- nościowy
Nauczyciel szkół ogólnodostępnych				
Styl zadaniowy	,26	-,21	-,26	-,09
Styl emocjonalny	,00	,12	,10	,00
Styl unikowy	-,04	,12	,15	-,11
Odwracanie uwagi	-,13	0,4	,17	,01
Poszukiwanie kontaktów	,11	,10	,14	-,28
Pedagodzy specjalni				
Styl zadaniowy	,10	,00	-,28	,11
Styl emocjonalny	-,24	-,17	,09	,22
Styl unikowy	,06	-,11	,02	-,09
Odwracanie uwagi	,05	-,09	,08	-,13
Poszukiwanie kontaktów	,05	,02	-,14	,05

Źródło: Badania własne.

Tabela 7. Podsumowanie wyników analizy testem Z-Fishera dla porównania korelacji między stylem radzenia sobie ze stresem a prawdopodobieństwem wystąpienia poszczególnych typów pracownika

	Typ B – wypalony	Typ G – zdrowy	Typ A – ryzyka	Typ S – oszczęd- nościowy
Styl zadaniowy	,236	,287	,487	,189
Styl emocjonalny	,354	,100	,491	,303
Styl unikowy	,340	,166	,286	,467
Odwracanie uwagi	,221	,283	,354	,275
Poszukiwanie kontaktów	,406	,358	,120	,070

Źródło: Badania własne.

Nauczyciele szkół ogólnodostępnych i nauczyciele szkół specjalnych charakteryzują się pewną interesującą własnością – im bardziej emocjonalnie potrafią rozładować własną sytuację stresową, tym mniejsze jest ryzyko wystąpienia

u nich syndromu wypalenia zawodowego. Jednakże należy pamiętać, że wyniki analizy częstości występowania wypalenia zawodowego wskazały, że 90% wszystkich nauczycieli niezależnie od charakteru ich pracy to osoby wypalone. Można zatem mocno zastanawiać się nad długoterminową skutecznością stosowania takiego mechanizmu emocjonalnego w sytuacji stresowej, jako czynnika ochronnego przed wypaleniem zawodowym.

Dyskusja

Uzyskane wyniki pozwalają na sformułowanie kilku wniosków dotyczących obciążenia psychicznego, wypalenia zawodowego nauczycieli szkół ogólnodostępnych oraz szkół specjalnych, ich sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdza się, że u większości nauczycieli (bo aż u 90%) występuje syndrom wypalenia zawodowego. Niezależnie od charakteru pracy prezentują niebezpieczny dla zdrowia typ zachowań i przeżyć (Typ B – wypalony), który cechuje się ograniczonym zaangażowaniem w pracę przy jednocześnie ograniczonej zdolności dystansowania się do problemów zawodowych. Jednostki „wypalone” mają silną skłonność do rezygnacji oraz zmniejszoną odporność na przeciążenia i wyraźnie ograniczone poczucie radości z życia. Cechy charakterystyczne dla typu „wypalonego” stanowią duże zagrożenie dla zdrowia psychicznego. Początkowo pojawia się uczucie zmęczenia psychicznego, poczucie bezradności nie tylko w sferze zawodowej, ale także w relacjach interpersonalnych z otoczeniem. Następnie pojawia się poczucie braku sensu życia, które jest niebezpieczne dla funkcjonowania człowieka [Rongińska, Gaida 2003]. Warto zaznaczyć, że pedagodzy specjalni uzyskali nieznacznie wyższy wskaźnik wypalenia zawodowego niż nauczyciele szkół ogólnodostępnych, natomiast różnice między grupami są nieistotne statystycznie. Sekułowicz [2005] podkreśla, że pedagodzy specjalni częściej niż nauczyciele szkół ogólnodostępnych narażeni są na różnego typu nieprzewidywalne zachowania uczniów, akty agresji, konflikty w grupie.

Powyższą konkluzję potwierdzają międzykulturowe badania programu badawczego Zakładu Psychologii WSP TK w Zielonej Górze i Instytutu Psychologii Uniwersytetu w Poczdamie [2003] na nauczycielach z Polski, Niemiec, Austrii, według których populację nauczycieli charakteryzuje negatywna konstelacja typów ryzyka A oraz B i jest to niezależne od warunków społeczno-kulturowych. Niepokojące jest bardzo rzadkie występowanie typu zdrowego (11–17%). Warto wspomnieć, że w prezentowanym badaniu żaden z nauczycieli nie wykazał dobrej kondycji psychicznej, a więc Typu G, który charakteryzuje osoby postrze-

gające siebie jako kompetentne w różnych sferach życia (nie tylko zawodowej), stawiające sobie ambitne cele. Jednostki Typu G posiadają umiejętność dozownia wysiłku w zależności od wymagań związanych z sytuacją i zadaniem [Rongińska, Gaida 2003].

Badania Tucholskiej [2003] potwierdzają, że wypalenie zawodowe u nauczycieli wiąże się z niskim poczuciem bezpieczeństwa, wysokim ogólnym poziomem lęku, niepokoju, poczuciem niepewności, częstszym doświadczaniem gniewu, irytacji. Ponadto osoby z wysokim wskaźnikiem wypalenia mają tendencję do negatywnej autoprezentacji, percepcji siebie, obniżoną samokontrolę, niską wytrwałość, obniżone zadowolenie z sukcesów zawodowych, a także małą solidność i sumienność w podejściu do wykonywanych zadań, co w zawodzie nauczyciela jest niezwykle istotne z uwagi na pracę z dziećmi i młodzieżą.

Należy zaznaczyć, że w prezentowanych badaniach nauczyciele szkół ogólnodostępnych i szkół specjalnych nieznacznie różnią się pod względem zaangażowania zawodowego, odporności psychicznej oraz stosunku emocjonalnego do pracy. Różnice między grupami nie są istotne statystycznie. Na podobnym poziomie prezentują m.in. ambicje zawodowe, skłonność do pogodzenia się z porażką, zadowolenie ze swoich osiągnięć zawodowych. Znacząca natomiast jest wyższa umiejętność psychicznego odpoczynku od pracy, a więc zdolność do dystansowania się u nauczycieli szkół ogólnodostępnych w porównaniu z nauczycielami szkół specjalnych, a każdy rok pracy jest związany z coraz większą skłonnością do dystansowania, co może stanowić mechanizm obronny przed występowaniem syndromu wypalenia zawodowego.

Niezmiernie ważnym elementem prowadzonych badań jest ukazanie stylów radzenia sobie ze stresem prezentowanych przez nauczycieli szkół ogólnodostępnych i specjalnych. Uzyskane wyniki pozwalają na stwierdzenie, że badane grupy równie często stosują styl skoncentrowany na zadaniu i emocjach. Istotną różnicę u nauczycieli zaobserwowano w przypadku stosowania stylu skoncentrowanego na unikaniu opartego na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. Pedagodzy specjalni częściej od nauczycieli szkół ogólnodostępnych w sytuacjach stresowych mają tendencję do wystrzegania się myślenia oraz doświadczania trudnej sytuacji. Zazwyczaj starają się przebywać z innymi ludźmi, odwiedzają ich, rozmawiają z nimi. Mają jednak niższą zdolność do dystansowania się i psychicznego odpoczynku od pracy niż nauczyciele szkół ogólnodostępnych, która zwiększa się wraz ze stażem pracy. Większe doświadczenie z kolei sprzyja stosowaniu typu S („oszczędnościowego”), charakteryzującego się niską pozycją pracy w życiu osobistym, niewielkimi ambicjami zawodowymi oraz niską gotowością do wydatków energetycznych [Rongińska, Gaida 2003].

Interesujące wyniki uzyskano w zakresie stosowania stylu skoncentrowanego na zadaniu. Nauczyciele mający tendencję do podejmowania wysiłków, które

zmierzają do rozwiązania problemu, mają większe prawdopodobieństwo wystąpienia syndromu wypalenia zawodowego. Opisywana zależność jest jednak nieistotna statystycznie. Znaczna różnica ujawniła się między stylem zadaniowym a przynależnością do Typu ryzyka A, charakteryzującego się niską odpornością psychiczną, brakiem poczucia wsparcia psychicznego, wysokim zaangażowaniem zawodowym, a także przypisywaniu wykonywanej pracy dużego znaczenia. Osoby prezentujące Typ A posiadają również obniżoną umiejętność do dystansowania się wobec trudności związanych z zawodem [Rongińska, Gaida 2003]. Nauczyciele prezentujący styl skoncentrowany na zadaniu mają mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia Typu ryzyka A. W związku z tym, koncentracja na rozwiązywaniu problemów chroni ich przed wystąpieniem typu nadmiernie obciążonego, mającego perfekcyjne nastawienie do pracy i zwiększoną skłonność do rezygnacji w sytuacji niepowodzenia.

Odwołując się do związku wypalenia zawodowego i stylów radzenia sobie ze stresem, badania Sekułowicz [2006] ukazują nieco odmienne wyniki – wraz ze wzrostem wyczerpania emocjonalnego oraz depersonalizacji nauczycieli, wzrasta też tendencja do stosowania stylu skoncentrowanego na emocjach, a jednocześnie maleje w przypadku stosowania strategii zaradczych. Natomiast w prezentowanych badaniach styl skoncentrowany na emocjach nieznacznie wiązał się z obniżeniem syndromu wypalenia, ale zwiększeniem tendencji do oszczędnego wydatkowania energii. Sekułowicz [2006] podkreśla, że duża liczba nauczycieli szkół specjalnych zauważa szereg trudności napotykanych w pracy, które dezorganizują działalność pedagogiczną. Bardzo często czują się sfrustrowani, zmęczeni oraz zniechęceni do pracy, co wpływa na ich poziom rozczarowania z pełnionej funkcji.

Zakończenie

Zjawisko wypalenia zawodowego jest coraz powszechniejsze wśród osób wykonujących zawód nauczyciela. Przyczynia się do poważnego zaburzenia funkcjonowania jednostki, ponieważ wywołuje wiele negatywnych objawów psychicznych oraz fizycznych [Sekułowicz 2006]. Potocznie zawód nauczyciela określa się jako męczący i niewdzięczny. Charakteryzuje się nasileniem sytuacji problemowych, które wynikają z konieczności obcowania z innymi ludźmi oraz wykonywania obowiązków zawodowych. Powstający stres jest efektem współdziałania wielu czynników [Chrzanowska 2004]. Może dotyczyć ilościowego przeciążenia, do którego zalicza się m.in. biurokrację oraz konieczność wykonywania dodatkowych, niesprawiedliwie przydzielonych zadań, a także jakościowego przeciążenia, czyli realizacja zadań wykraczających poza kompetencje, wypełnienie nierealistycznych oczekiwań [Zubrzycka-Maciąg 2013].

W pracy zawodowej istotną rolę odgrywają kompetencje fachowe, indywidualne style działania, radzenia sobie z problemami, emocjonalny stosunek do pełnionej roli zawodowej, który przejawia się w wartościowaniu skuteczności podejmowanych działań. Praca może stanowić źródło satysfakcji, jak i frustracji oraz poczucia niezadowolenia [Rongińska, Gaida 2003]. W konsekwencji może doprowadzić do poczucia wyczerpania emocjonalnego, dlatego istotne znaczenie w przeciwdziałaniu występowania syndromu wypalenia jest odpowiednia profilaktyka.

Można wyrazić nadzieję, że przeprowadzone badania dotyczące radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz wypalenia zawodowego przyczynią się do zmiany warunków pracy nauczycieli oraz poszerzą i ulepszą programy mające na celu promocję zdrowia, a także zapobieganie zjawisku wypalenia.

Bibliografia

- Chrzanowska I. (2004), *Wypalenie zawodowe nauczycieli a ocenianie osiągnięć szkolnych uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim i uczniów o prawidłowym rozwoju na etapie szkoły podstawowej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Grzegorzewska M.K. (2006), *Stres w zawodzie nauczyciela: specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Heszen-Niejodek I. (2007), *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie* [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, t. III, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Litzke S.M., Schuh H. (2007), *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Kirenko J., Zubrzycka-Maciąg T. (2011), *Współczesny nauczyciel. Studium wypalenia zawodowego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- Madlińska-Michalak J., Górska R. (2012), *Kompetencje emocjonalne nauczyciela*, Wolter Kluwer Polska S.A., Warszawa.
- Pyżalski J. (2010), *Stresory w środowisku pracy nauczyciela* [w:] *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, red. J. Pyżalski, D. Merez, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Pyżalski J. (2007), *Wypalenie zawodowe jako efekt stresu zawodowego w profesjach pomocowych* [w:] *Kwestionariusz Obciążeń Zawodowych Pedagoga (KOZP)*, J. Pyżalski, P. Plichta, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Rongińska T., Gaida W.A. (2003), *Strategie radzenia sobie z obciążeniem psychicznym w pracy zawodowej*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra.
- Schaefer K. (2008), *Nauczyciel w szkole*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Sekułowicz M. (2006), *Analiza wypalenia zawodowego nauczycieli szkolnictwa specjalnego – ocena zjawiska* [w:] *Człowiek niepełnosprawność – społeczeństwo*, red. J. Gładkowska, nr 1.
- Sekułowicz M. (2005), *Nauczyciele szkolnictwa specjalnego wobec zagrożenia wypaleniem zawodowym – analiza przypadków*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław.

-
- Tabor U. (2008), *Biograficzne uwarunkowania rozwoju nauczyciela – analiza jakościowa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Tucholska S. (2003), *Wypalenie zawodowe u nauczycieli – psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Zubrzycka-Maciąg T. (2013), *Psychospołeczne uwarunkowania stresu nauczycielek szkół podstawowych i gimnazjów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii-Curie Skłodowskiej, Lublin.