

# Hałyna Mieszko

---

## Działalność pedagogiczna jako determinant zdrowia zawodowego nauczyciela

---

Problemy Profesjologii nr 1, 147-157

---

2012

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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

Hałyna Meszko

## DZIAŁALNOŚĆ PEDAGOGICZNA JAKO DETERMINANT ZDROWIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELA

### Streszczenie

Artykuł poświęcony jest problemowi wpływu zawodu nauczyciela na osobowość, jego samopoczucie psychologiczne oraz stan zdrowia zawodowego. Przedstawiono analizę skutków negatywnego wpływu działalności pedagogicznej, naruszających harmonijny rozwój osobowości nauczyciela (destrukcje zawodowe, deformacje zawodowe, wypalenie zawodowe), sposoby ich zapobiegania i usuwania.

### THE INFLUENCE OF PROFESSION ON TEACHER'S HEALTH

#### Summary

The article deals with the influence of teacher's profession on teacher's personality, his psychological state and professional health. The author analyses consequences of negative influence of teaching activity that violate harmonious development of a teacher's personality (professional destructions, professional deformation, professional burnout), ways of their prevention and cure.

### Aktualność badania

Jak powszechnie wiadomo, działalność pedagogiczna wymaga posiadania przez nauczyciela pewnego poziomu rozwoju psychologicznego i psychofizjologicznego, co zapewnia jej pomysłowość i dobrą jakość. Z innej zaś strony, warunki działalności, sama działalność zawodowa i jej istota ma znaczny wpływ na stan psychofizjologiczny i zdrowie nauczyciela, nawet jeśli jego indywidualne właściwości są zgodne z wymaganiami działalności pedagogicznej. Za przyczynę niskich wskaźników zdrowia nauczyciela najczęściej są uważane właściwości jego pracy zawodowej. Są one z reguły odzwierciedleniem ogólnych wad organizacji i warunkach pracy, co negatywnie wpływa na jej efektywność.

Badania działalności pedagogicznej wskazują na jej wysokie natężenie emocjonalne i potencjalną afektogenność (S. Werszłowski, N. Kuźmina, A. Markowa, Ł. Mitina, W. Sła-

stionin, M. Smirnow, O. Szczerbakow, W. Jakunin i inni). Wysokie natężenie emocjonalne jest uwarunkowane występowaniem dużej ilości czynników stresowych - czynników, które są stale obecne w pracy nauczyciela i wpływają na jego samopoczucie, zdolność do pracy i jakość działalności zawodowej. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia stresogenność działalności pedagogicznej wynosi 6,2 stopnia (w 10-stopniowej skali). Na liście najbardziej stresujących zawodów Amerykańskiego Instytutu Badań nad Stresem pierwsze miejsca zajmują nauczyciele starszych klas, policjanci i górnicy.

### **Analiza najnowszych badań i publikacji**

Psychopedagogika dysponuje szeregiem badań, poświęconych wykryciu i analizie czynników ryzyka o podłożu zawodowym, wpływających na pogorszenie zdrowia psychicznego i fizycznego nauczycieli (O. Wasyliw, O. Dubnowa, O. Koczerha, S. Krywcowa, H. Mitin, A. Najn, H. Sjerikow, M. Smirnow, Ł. Szeweliowa, M. Fedorcewa i inni). W działalności pedagogicznej, obok ogólnych czynników ryzyka dla zdrowia pracowników umysłowych (np. napięcie nerwowo-emocjonalne, przeciążenia informacyjne, hipokinezja) występują również i specyficzne czynniki ryzyka takie jak: znaczne obciążenie głosowe przy wykonywaniu obowiązków zawodowych; statyczne obciążenie, przeważające w trakcie działalności zawodowej, duża ilość pracy wzrokowej, zakłócenie okresów pracy i odpoczynku, itp. M. Smirnow wymienia inne cechy zawodu pedagoga, które przejawiają się w stanie jego zdrowia: praca pedagoga to zajęcie zarówno umysłowe jak i fizyczne, zawierające w sobie elementy działalności twórczej, organizatorskiej i badawczej, którą determinują również takie cechy jak: występowanie ścisłych kontaktów międzyludzkich, duża ilość sytuacji stresowych, wysokie napięcie nerwowo-emocjonalne, okresowa konieczność wykonania zaplanowanego zakresu pracy w surowo określonym terminie, ponoszenie szczególnej odpowiedzialności przed swoimi uczniami i kolegami; konieczność podejmowania szybkich decyzji; znaczna mobilizacja funkcji analizatorów, uwagi, pamięci<sup>1</sup>.

Jeśli do wyszczególnionych właściwości zawodu pedagoga, negatywnie wpływających na osobowość nauczyciela, dodać właściwe czynniki psychologiczne, to wszystkie te czynniki razem mogą mieć destruktywny wpływ na pracę nauczyciela, wywołać deformacje jego osobowości i pogorszenie zdrowia zawodowego. Wśród negatywnych skutków wpływu czynników o podłożu zawodowym na osobowość nauczyciela, które przejawiają się na jego zdrowiu zawodowym, naukowcy wymieniają następujące: zawodowo uwarunkowane destrukcje oso-

<sup>1</sup> Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2008. — 288 с.

bowości (A. Markowa, E. Symaniuk, I. Szczerbo); zawodowo uwarunkowane deformacje osobowości (S. Beznosow, E. Zejer, O. Polakowa, J. Rohow, O. Jurczenko); rozwój osobistych dysharmonii nauczyciela (J. Donczenko, Ł. Mitina, N. Sawczuk, T. Tytarenko, W. Semychenko, A. Milts); stres zawodowy (O. Baranow, H. Zajczykowa, W. Kałozyn, Ł. Karamuszka, S. Maksymenko, O. Markowец, W. Pawlenko, N. Samoukina); kształtowanie się symptomów wypalania emocjonalnego (W. Bohusz, W. Bojko, N. Wodopianowa, S. Dżekson, K. Masłacz, W. Oreł, T. Ronhinska, O. Rukawisznikow, N. Starczenkowa, T. Formaniuk); obniżenie wydajności pracy, zdolności do pracy, choroby zawodowe (N. Wodopianowa, A. Markowa, Ł. Mitina, W. Rozow). Dlatego problemy wpływu zawodu na osobowość nauczyciela, stan jego zdrowia wymagają dokładniejszego zbadania.

## Cele badań

Celem badań jest przedstawienie właściwości działalności pedagogicznej jak okreśników zdrowia zawodowego nauczyciela, dokonanie kompleksowej analizy skutków negatywnego wpływu zawodu nauczyciela, prowadzących do zaburzeń harmonijnego rozwoju osobowości pedagoga (destrukcji zawodowych, deformacji zawodowych, wypalania zawodowego).

## Rozwinięcie

Problem wpływu działalności pedagogicznej na zdrowie nauczyciela jest przejawem bardziej ogólnego problemu współzależności osobowości i zawodu. Współzależność między osobowością a zawodem może być różna. Analiza publikacji psychologiczno-pedagogicznych świadczy o występowaniu dwóch podejść do zrozumienia współdziałania osobowości i zawodu. Przedstawiciele pierwszego podejścia (F. Parson, E. Row, D. Holland i in.) uważają, że osobowość profesjonalisty jest mu odbierana przez zawód. Przy czym uwaga naukowców skupia się na rezultatywnej stronie rozwoju osobowości profesjonalisty. Według hipotezy wyjściowej, każdy człowiek jest przeznaczony do wykonywania pewnego rodzaju działalności. Przedstawiciele tego kierunku główną uwagę akcentują na zdolności przystosowania i adaptacji osobowości do wymagań zawodu, na „wyrównywaniu do pewnego wyznaczonego wzorca”, na kształtowaniu cech i właściwości o znaczeniu zawodowym. Główne orientacje życiowe, które ukształtowały się w człowieku do chwili wyboru zawodu, w trakcie późniejszego rozwoju pozostają niezmiennie.

Drugie podejście do współdziałania osobowości i zawodu profesjonalisty (K. Abulchanowa-Sławska, B. Ananjew, J. Borysowa, J. Klimow, Ł. Kołesnykow, T. Kudriawcew,

J. Powarenkow, O. Rukawisznikow, D. Sjupe, W. Szadrikow i in.) jest zbudowane na założeniu, że zawód jest wybierany w oparciu o pewne jakości i orientacje osobowości, lecz jednocześnie każdy zawód odciska specyficzne piętno na statusie psychicznym człowieka, wpływa na zmiany osobowości podczas rozwoju zawodowego.

Przeprowadzono wiele badań z zakresu psychopedagogiki, świadczących o pozytywnym wpływie działalności zawodowej na osobowość (J. Borysowa, W. Drużinin, W. Oreł, J. Powarenkow, A. Rukawisznikow, I. Synycia, W. Szczadrikow, Ł. Urwancew i inni). Pozytywny wpływ zawodu na osobowość nauczyciela przejawia się w kształtowaniu świadomości zawodowej, pedagogicznego ukierunkowania, pedagogicznego myślenia, w rozwoju zawodowo ważnych cech, opanowaniu pedagogicznego doświadczenia itp.

Jednak wpływ zawodu na osobowość może być wyrażony nie tylko w poprawie zdolności adaptacji osobowości do wymagań zawodu, ale i w niektórych negatywnych przejawach osobowości, takich jak gwałtowne zaostrzenie cech osobowości, „zgrubienia” i wyeksponowania stereotypów zachowania, myślenia, kontaktów międzyludzkich, prowadzących do wprowadzenia pewnych utrudnień do współdziałania z innymi ludźmi i wywołujących zachowanie nieadekwatne do sytuacji. Brak możliwości uniknięcia negatywnego wpływu zawodu na nauczyciela podkreślał I. Szerbo: „W szkole zakorzeniło się przekonanie, wskutek którego rozwój zawodowy profesjonalisty postrzegamy wyłącznie jako wzrost, udoskonalenie, czyli ze znakiem plus. Jednak wektor tego procesu posiada również drugi koniec – skłonność do ujemnych znaczeń i rujnacji, deformacji”<sup>2</sup>.

Negatywny wpływ zawodu na osobowość nauczyciela, stan jego zdrowia można przedstawić w sposób schematyczny, jak zostało to przedstawione na rysunku 1.

---

<sup>2</sup> Щербо И.Н. Профессиональная деструкция учителя: что с ней делать? / И.Н. Щербо // Народное образование. — 2005. — № 5. — С. 82-86.



Rys. 1 Wpływ zawodu na osobowość nauczyciela

W literaturze naukowej nie ma jednolitego podejścia do rozumienia treści deformacji zawodowych, wyraźnego rozgraniczenia deformacji zawodowych i destrukcji osobowości pedagoga. Liczba badań w tej dziedzinie jest niewystarczająca. W ostatnim czasie pojawia się wiele prac, dotyczących problemu „wypalania zawodowego” nauczyciela.

Destrukcje zawodowe są przez E. Zejera rozpatrywane: jak naruszenie przyswajalnych sposobów działalności; rujnacja sformowanych cech; pojawienie się stereotypów zawodowego zachowania i barier psychologicznych przy opanowaniu nowych technologii zawodowych, nowej specjalizacji; zmiana struktury osobowości przy przejściu od jednej fazy kształtowania zawodowego do innej<sup>3</sup>.

A. Markowa wskazuje następujące tendencje destrukcji zawodowych: dezintegracja rozwoju zawodowego, rozpad świadomości zawodowej; zniekształcenie rozwoju zawodowego, pojawienie się negatywnych cech, odchyłeń od socjalnych i indywidualnych norm rozwoju zawodowego; niska mobilność zawodowa, nieumiejętność przystosowania się do nowych warunków pracy i dezadaptacja; osłabienie zdolności zawodowych, myślenia zawodowego itp.; opóźnienie, spowolnienie rozwoju zawodowego w porównaniu z normami wiekowymi i społecznymi; niedostosowanie poszczególnych ogniw rozwoju zawodowego, jedna dziedzina „wybiega naprzód, inna pozostaje w tyle”; pojawienie się deformacji zawodowych osobowości (np. wyczerpanie emocjonalne, wypalanie zawodowe, działanie na straconej pozycji zawodowej); choroby zawodowe czy utrata zdolności do pracy<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. — Екатеринбург: УГППУ, 1999. — 280 с.

<sup>4</sup> Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. — М.: Знание, 1996. — 308 с.

Deformacje zawodowe uczeni interpretują w różny sposób: jako rodzaj choroby zawodowej (E. Zejer); jako naruszenie struktury osobowości, zwężenia koła zainteresowań i potrzeb do wyłącznie zawodowych (O. Rubin); jako wpływ działalności zawodowej na kształtowanie w osobowości niezachwianych wzorców zachowania i myślenia (H. Hranowska); jako odchylenie od pewnego socjalnego punktu orientacyjnego, normy, wymagań zawodowych, wywołanych przez pracę zawodową, które prowadzą do stałych zmian w zachowaniu i działalności (S. Hellerstein, O. Rukawisznikow); jako zmiany, naruszające integralność osobowości, obniżają poziom adaptacji i skuteczność funkcjonowania zawodowego (O. Beznosow, M. Smirnow); jako negatywny wpływ zdrowia na charakterystykę psychologiczną człowieka, która utrudnia jej zachowanie w niezawodowym życiu codziennym (S. Hellerstein); jako pewnego rodzaju kompensacja, która przejawia się wyłącznie u zawodowców z niedostatecznym poziomem rozwoju zdolności zawodowych i braku twórczego podejścia do pracy (J. Borysowa); jako drastyczne zaostrenie cech osobowości zawodowcy, eksponowanie zawodowych stereotypów zachowania, myślenia, obcowania, prowadzących do skomplikowania stosunków z innymi ludźmi oraz wywołania zachowań nieadekwatnych do sytuacji (Ł. Korniejewa); następstwem stresu zawodowego (O. Markoweć); jako dysharmonizację osobowości nauczyciela, spowodowaną przez działalność pedagogiczną (W. Bojko, O. Jurczenko).

Wśród czynników, określających skłonność do deformacji, naukowcy wyszczególniają wewnętrzne indywidualne właściwości osobowości profesjonalisty (dojrzałość osobowości lub infantylnizm, bogactwo lub ubóstwo doświadczenia życiowego, zdolność lub niezdolność do poddawania analizie przebiegu wydarzeń życiowych) i zewnętrzne: napięcie emocjonalne, wysoka intensywność pracy, chroniczny deficyt czasu, brak niezbędnej swobody w trakcie wypracowania i podejmowania decyzji, stresy, spowodowane przez warunki i wyniki pracy (zbyt wysoki albo niski poziom odpowiedzialności, tłumienie inicjatywy, niewykorzystanie doświadczenia, kwalifikacji, możliwości zawodowcy itp.), występowanie sytuacji konfliktowych, nieadekwatne wynagrodzenie za wykonaną pracę, nieadekwatne wsparcie ze strony przełożonych, częste i nieuzasadnione rotacje, zmiany, przesunięcia<sup>5</sup>.

Deformacja zawodowa w działalności pedagogicznej może mieć dosyć skomplikowaną dynamikę przejawów i dotyczyć różnych stron psychiki: motywacyjnej, kognitywnej, sfery cech osobowości. Jej wynikiem może być specyficzne nastawienie i wyobrażenie, pojawienie się pewnych cech osobowości.

---

<sup>5</sup> Рубін О.А. Професійні деформації особистості вчителя: причини та шляхи запобігання / О.А. Рубін // Джерела. — 1995. — № 5. — С. 60-65.

Naukowcy wskazują następujące, najczęściej spotykane u nauczycieli, deformacje zawodowe: autorytatywność, konserwatyzm, obluda społeczna, transfer zachowawczy, indyferentność emocjonalna, nadkontrola, agresja zawodowa, ekspansjonizm ról społecznych, moralizatorstwo (E. Zejer, I. Szczerbo); zmiana mimiki, języka nauczyciela, pogorszenie działalności psychicznej (obniżenie wskaźników pamięci, zakresu i koncentracji uwagi, elastyczności i logiczności myślenia) (R. Makarewycz); skłonność do pouczenia, zarozumiałstwo, prostoliniowość, pedagogiczna uporczywość, obniżenie poziomu krytyki myślenia, pewny dogmatyzm poglądów, brak komunikatywnej elastyczności, nastawienie na uznanie społeczne (M. Smirnow, W. Sonin); konformizm i gotowość podporządkowania się surowym wskazówkom i regułom bez wyraźnego pragnienia innowacji i śmiałych poszukiwań (Ł. Sobczyk); autorytarność i dominatorstwo (I. Zubkova, O. Jurczenko); wzmożona agresywność (O. Ułybina, A. Rean). Zemsta jest rozpatrywana przez A. Reana jako forma agresji; nieadekwatna samoocena (N. Klujewa, J. Rohow, W. Sonin, O. Jurczenko) i inni.

Deformacja zawodowa u pedagogów może przejawiać się na dwóch poziomach:

1) deformacje ogólnopedagogiczne, które charakteryzują podobne zmiany osobowości u wszystkich, kto zajmuje się działalnością pedagogiczną. Występowanie takich deformacji robi nauczycieli, którzy nauczają różnych przedmiotów w różnych placówkach oświatowych, głoszących różne poglądy pedagogiczne, działających z różnym temperamentem i charakterem, upodabnia ich do siebie (stają się autorytarni, zbyt moralizatorscy, dogmatyczni, nadmiernie zarozumiali itp.);

2) deformacje typologiczne, związane z połączeniem cech osobowości z odpowiednimi wpływami działalności zawodowej. Zazwyczaj wywołuje to zaostrzenie poszczególnych cech osobowości do poziomu ich zaakcentowanego przejawu<sup>6</sup>.

Nieco inne podejście do problemu typów deformacji, pojawiających się w osobowości i działalności pedagogów, przedstawia J. Rogow. Wyszczególnia on cztery typy deformacji nauczycieli: 1) ogólnopedagogiczne; 2) typologiczne; 3) specyficzne; 4) indywidualistyczne<sup>7</sup>. Deformacje ogólnopedagogiczne występują u wszystkich pedagogów. J. Rogow uważa, że odbywa się to wskutek zbliżenia podmiotu działalności z jej zasobami. Deformacje typologiczne przejawiają się, gdy właściwości osobowości rozplývają się w odpowiednich elementach działalności pedagogicznej (np. nauczyciele nauk humanistycznych wyróżniają się nieskrępowaniem, emocjonalnością, nadmierną komunikatywnością, gadulstwem itp.), specyficzne deformacje przedmiotowe są określane przez właściwości nauczanego przedmiotu.

<sup>6</sup> Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2005. — 320 с.

<sup>7</sup> Rogov E.I. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. — М.: Владос, 1996. — 529 с.



Nauczyciel matematyki jest bardziej powściągliwy w porównaniu z nauczycielem literatury czy wychowania fizycznego. Deformacje indywidualistyczne przejawiają się wskutek przeważania pewnych indywidualnych właściwości nauczyciela. Do nich należy np. podniosłość poziom niepokoju lub akcentuacja charakteru, nadmierna odpowiedzialność, superuczciwość, hiperaktywność, fanatyzm zawodowy, entuzjazm zawodowy.

Wyróżnia się następujące formy deformacji zawodowej: „sztywna”, „prężna” i „plastyczna” (B. Karwasarski, C. Korołenko, A. Markowa, O. Jurczenko). „Sztywną” formę deformacji zawodowej naukowcy pozwiązują z nerwicami, patologią, zaburzeniami fizjologicznymi i psychicznymi, co jest spowodowane przez wpływ warunków działalności i przeciążeń. Pozycja autorów zbiega się w tym, że te zjawiska tylko w znikomym stopniu zależą od pewnych skłonności osobowości, a w zasadzie – od wpływu otoczenia i działalności.

Szczególną cechą „prężnej” deformacji jest zmęczenie – czyli zespół zmian fizycznych w organizmie, spowodowanych przez proces czynności, które obniżają zdolność do pracy i stwarzają konflikt między zewnętrznymi wymaganiami pracy nauczyciela a jego indywidualnymi możliwościami. W celu usunięcia tego konfliktu, jak uważa A. Markowa, organizm mobilizuje swe wewnętrzne zasoby, które przechodzą na wyższy energetyczny poziom funkcjonowania. Długotrwałe zmęczenie bez okresów odnowy sił prowadzi do chronicznego zmęczenia i przemęczenia, deformując osobowość. Chroniczne zmęczenie – to stan graniczny, jeszcze odwracalny, któremu towarzyszy zirygowanie, obniżenie zainteresowania do pracy, przygnębiony nastrój, niepokój. A głębokie zmiany fizyczne przy obciążeniach umysłowych nauczyciela szybciej przechodzą w procesy patologiczne niż przy wykonywaniu pracy fizycznej<sup>8</sup>.

„Plastyczna” forma deformacji występuje wtedy, gdy nauczyciel jest całkowicie pochłonięty swoją działalnością zawodową, nie widząc niczego innego w życiu i nie mając ani minuty wolnego czasu. Głównym celem takiego nauczyciela jest uznanie go za dobrego fachowca. W imię tej idei interesy innych, m.in. i członków rodziny, odchodzą na dalszy plan. Uczucia takiego nauczyciela są ukryte, przygnębione, myślenie tendencyjne, dogmatyczne. Obniża się zdolność do krytyki, rozwija się napięcie, podejrzliwość, nietolerancja. Zachodzi „zespół zależności” (zależność od zawodu), zespół „fanatyku pracy”. Taki nauczyciel jednocześnie przejawia zależność w stosunku do osób, obdarzonych większą władzą, zajmujących wysoką pozycję służbową i dominujących w stosunku do swoich uczniów. Możliwa jest zmiana deformacji zawodowej (z „prężnej” na „plastyczną”), a także jej wpływ na innych członków zespołu pedagogicznego, jeśli, jak uważa S. Beznosowa, „brak im niektórych ważnych cech od-

<sup>8</sup> Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. — М.: Знание, 1996. — 308 с.

porności - umiejętności okresowego nieupodabniania się do innych, psychologicznego samoczyszczenia, zachowania własnego „Ja”<sup>9</sup>.

Innym przejawem negatywnego wpływu zawodu na osobowość pedagoga jest zjawisko „wypalania zawodowego”. W psychopedagogicznych publikacjach to zjawisko jest różnie nazywane: „zespół spalania emocjonalnego” (N. Aminow, T. Formaniuk). „zespół wypalania emocjonalnego” (W. Bojko, A. Markowa, Ł. Mitina). We współczesnych badaniach „zespół wypalania emocjonalnego” jest często interpretowany w ramach bardziej szerokiego kontekstu – „wypalania psychicznego” (M. Borysowa, S. Maksymenko, K. Masłacz, W. Orel, O. Rukawisznikow), „wypalania psychoemocjonalnego” (S. Androsow, O. Matwijkeno, M. Peresadin), „wypalania zawodowego” (N. Wodopianowa, T. Zajczykowa, Ł. Karamuszka, O. Markowec, N. Nazaruk, E. Starczenkowa). W kontekście naszego badania aktualnym jest podejście N.E. Wodopianowej, która rozpatruje wypalanie zawodowe jako syndrom stresowy, czyli zespół symptomów, które negatywnie wpływają na zdolność do pracy, samopoczucie i związki interpersonalne podmiotu działalności zawodowej<sup>10</sup>.

Uogólniona na podstawie badań różnych autorów lista cech tego zespołu przedstawia się następująco: uczucie wyczerpania emocjonalnego; dehumanizacja, depersonalizacja; negatywne samopoznanie w świetle zawodowym (utrata poczucia osobistych osiągnięć); wyczerpanie, znużenie; zaburzenia psychosomatyczne; bezsenność; negatywny stosunek do klientów i do pracy; skąpy zakres gamy działań zawodowych; nadużywanie tytoniu, kawy itp.; brak apetytu lub przejadanie się; negatywna koncepcja własnego „Ja”; agresywne uczucia (zirygowanie, napięcie, obawa, niepokój, gniew); przygnębiony nastrój i związane z nim emocje (cynizm, pesymizm, apatia, depresja, uczucie beznadziei); przeżywanie poczucia winy. Badania krajowe i zagraniczne świadczą o tym, że wypalanie się wyrządza znaczne szkody dla zdrowia psychosomatycznego. Wśród możliwych skutków wypalania się uczeni wymieniają zaburzenia trawienne i dolegliwości sercowe.

Analiza prac naukowych świadczy o tym, że główne starania psychologów są skierowane na wykrycie czynników, wywołujących lub wstrzymujących wypalanie emocjonalne. Wśród tych czynników najczęściej wymieniane jest wysokie napięcie emocjonalne pracy oraz intensywne komunikacja z podmiotami działalności. Rozpatrywana jest rola środowiska pracy i indywidualnych właściwości profesjonalisty w formowaniu się wypalania. Przy czym niektórzy naukowcy wyodrębniają czynniki zewnętrzne (właściwości działalności pedagogicznej) i wewnętrzne (właściwości osobowości pedagoga). Do głównych czynników, determinu-

<sup>9</sup> Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. — СПб.: Речь, 2004. — 272 с.

<sup>10</sup> Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с. — (Серия «Практикум»).

jących wypalanie się pedagogów, należy codzienne przeciążenie psychiczne, pełna poświęcenia pomoc, wysoka odpowiedzialność za uczniów, brak równowagi między intelektualno-energetycznymi nakładami a moralno-materialnym wynagrodzeniem (czynnik niesprawiedliwości społecznej), konflikty ról, zachowanie „trudnych” uczniów<sup>11</sup>.

Ponieważ na wyniknięcie wypalania zawodowego wpływają czynniki zewnętrzne (sytuacyjne) i wewnętrzne (indywidualne), to profilaktyka i korygowanie muszą być skierowane na wykrycie tych czynników i usunięcie ich negatywnego wpływu na stan emocjonalny pedagogów. W przypadku czynników indywidualnych należy badać indywidualną charakterystykę, sferę motywacyjną, emocjonalną osobowości i ich zgodność z właściwościami działalności pedagogicznej, a także podejmować kroki, skierowane na usunięcie niezgodności między właściwościami osobowości a wymaganiami działalności.

Korygowanie wpływu czynników zewnętrznych musi być skierowane na optymalizację klimatu psychologicznego w zespole pedagogicznym, polepszenie warunków organizacji działalności (reglamentacja obowiązków, podział obciążenia, poprawa warunków pracy, stymulacji pracy, przyciągnięcie pedagogów do innowacyjnej działalności).

Filtrem psychologicznym, przeciwdziałającym wynikaniu wypalania się zawodowego pedagoga są właściwości jego osobowości, motywy działalności zawodowo-pedagogicznej oraz nagromadzone doświadczenie. Reakcja pedagoga na stresory jest również uwarunkowana tym, w jakim stopniu jego życie rodzinne kompensuje jego życie produkcyjne.

## Wnioski

Uogólnienie danych empirycznych, uzyskanych z badań krajowych i zagranicznych świadczy o tym, że negatywnym skutkiem wpływu działalności pedagogicznej oraz długotrwałego działania stresorów zawodowych na osobowość pedagoga są destrukcje zawodowe, deformacje zawodowe, wypalanie zawodowe, naruszające harmonijny rozwój osobowości pedagoga, pogarszające jego emocjonalną pomyślność oraz stan zdrowia zawodowego.

Na dzień dzisiejszy, kwestia poszukiwania sposobów zapobiegania i usunięcia destrukcji, deformacji zawodowych, wypalania się, kształtowania zawodowej odporności na stres, harmonizacji osobowości pedagoga i w ogóle przygotowania przyszłych nauczycieli do zachowania i wzmocnienia zdrowia zawodowego wymaga dalszych szczegółowych badań.

---

<sup>11</sup> Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с. — (Серия «Практическая психология»).

**Bibliografia**

- Безносос С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносос. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
- Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с. – (Серия «Практикум»).
- Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с. – (Серия «Практическая психология»).
- Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: УГППУ, 1999. – 280 с.
- Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с.
- Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1996. – 529 с.
- Рубін О.А. Професійні деформації особистості вчителя: причини та шляхи запобігання / О.А. Рубін // Джерела. – 1995. – № 5. – С. 60-65.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
- Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.
- Щербо И.Н. Профессиональная деструкция учителя: что с ней делать? / И.Н. Щербо // Народное образование. – 2005. – № 5. – С. 82-86.