

Barbara Jankowiak

Nauczyciele: charakterystyka problemów zawodowych i przyczyny wypalenia zawodowego

Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa nr 1, 28-38

2010

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.

Barbara JANKOWIAK

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

NAUCZYCIELE: CHARAKTERYSTYKA PROBLEMÓW ZAWODOWYCH I PRZYCZYNY WYPALENIA ZAWODOWEGO

„Nauczyciel ma skutecznie nauczać, ale nie stresować, wymagać, ale nie narzucać, utrzymywać dyscyplinę, ale wyrzec się przymusu, być sprawiedliwy, ale w każdym znaleźć coś dobrego, pomagać słabszym i nie zaniedbywać zdolnych. I nade wszystko ma z poświęceniem pracować - doksztalać się i doskonalić zawodowo, troszczyć się o szkolne i pozaszkolne losy każdego ucznia, działać na rzecz lokalnego środowiska, utrzymywać kontakt z nowatorską pedagogiką. Wszystko to ma robić nie patrząc na zegarek, nie licząc pieniędzy, nie żądając lepszych warunków pracy, bo przecież przyszłość narodu w jego rękach, bo takie będą rzeczpospolite, jakie ich młodzieży chowanie...”.¹

Nauczyciele wykonują pracę, która niesie szereg sytuacji, mogących być źródłem różnorodnych trudności i stresu. Nie bez powodu twierdzi się, że zawód nauczyciela, podobnie jak zawód terapeuty, lekarza, pielęgniarki czy pracownika socjalnego, stwarza szczególne ryzyko tzw. wypalenia zawodowego.² Przyczyną charakterystycznego rodzaju stresu doświadczanego przez nauczycieli jest to, że wchodzi w bliski kontakt międzyludzki z wychowankami oraz angażują się emocjonalnie. Umiejętności interpersonalne i wrażliwość, stanowi swoiste narzędzie pracy każdego wychowawcy.³

W tej pracy zostanie ukazana rola nauczyciela we współczesnej szkole w Polsce, jego problemy i dylematy. Obecnie przypisuje się coraz więcej znaczenia edukacji oraz osobom, które nauczają i wychowują. Rosną wymagania w stosunku do nauczycieli, którzy próbując im sprostać podejmują kolejne formy doksztalania i podnoszenia własnych kwalifikacji zawodowych. Wraz ze wzrostem wymagań w stosunku do tej grupy zawodowej wzrasta presja i stres w pracy pedagogów. Celem niniejszej pracy jest wskazanie szerokiego spektrum problematyki dotyczącej pracy zawodowej oraz wymagań stawianych współczesnym polskimi nauczycielom.

Jak już wspomniano wcześniej, szczególnie ważne dla tej pracy jest to, że nauczyciel nie tylko przekazuje wiedzę, ale również kształtuje w uczniach określone postawy, przekazuje wartości. Założono więc, że nauczyciel jest jednocześnie wychowawcą. Czy to przyjęte a priori założenie jest słuszne? Zwłaszcza że w praktyce rozróżnia się czasem nie tylko funkcje, ale nawet stanowiska nauczyciela i wychowawcy.⁴ Zwróćmy jednak uwagę, że w tejże praktyce czynności te - wychowanie i nauczanie - również ściśle wiążą się ze sobą, a w wielu oddziałyvaniach występują zarówno elementy nauczania, jak i wychowania.⁵ Istotne jest więc

¹ W: Konarzewski (red.): *Sztuka nauczania*. Warszawa 1998, s. 148

² E. Muszyńska: *Problemy nauczycieli i uczniów we współczesnej szkole w Polsce*. W: J. Mikulska (red.): *Psychologia rozwiązywania problemów szkoły*. Poznań 2001, s. 13-37

³ H. Sęk (red.): *Wypalenie zawodowe. Przyczyny mechanizmy zapobieganie*. Warszawa 2000, s. 83-113 i 149-168

⁴ K. Zajdel: *Wychowawca pośrednik i adwokat klasy*. „Edukacja i Dialog”, 3. 2005

⁵ M. Przetacznik-Gierowska, Z. Włodarski: *Psychologia wychowawcza*. Warszawa 1998

czy te podstawowe działania pedagogiczne są rozłączne czy też zawierają się wzajemnie. Oczekiwania społeczne są jednoznaczne pod tym względem. Rodzice, posyłając dziecko do szkoły, oczekują od nauczycieli, szczególnie w klasach młodszych, że przejmą od nich podstawowe funkcje wychowawcze, które staną się jednym ze źródeł zadań nauczycielskich.⁶

Różnice oraz cechy wspólne nauczania i wychowania przedstawili w pracy „Psychologia wychowawcza” M. Przetacznik – Gierowska i Z. Włodarski.⁷ Zdaniem tych autorów w żadnym razie nie są to działania tożsame. Istnienie różnic nie świadczy jednak o braku podobieństw. W świetle przedstawionej przez nich analizy, pojawia się przekonanie o nierozłączności nauczania i wychowania. Autorzy traktują nauczanie i wychowanie jako określenia dwu podstawowych rodzajów oddziaływań pedagogicznych. Są to oddziaływania równorzędne, z których żadne nie mieści się w drugim. Nadrzędne dla obydwu jest pojęcie oddziaływania pedagogicznego. Różnica między nauczaniem a wychowaniem polega przede wszystkim na rodzaju zamierzonych skutków tegoż oddziaływania. O nauczaniu mówi się na ogół wówczas, gdy jego skutek bezpośrednio dotyczy szeroko rozumianych sfer - poznawczej i wykonaniowej (psychomotorycznej) – o wychowaniu – gdy odnosi się on do sfery emocjonalno-motywacyjnej (afektywnej), do systemu wartości funkcjonujących u jednostki, gdy przede wszystkim wchodzi w rachubę oddziaływanie na jej osobowość.⁸ Dokładnie takie samo rozumienie przedstawia,⁹ który lokuje centralne miejsce w pracy szkoły w działalności dydaktycznej i wychowawczej. Zdaniem autora nauczanie lub kształcenie jest zespołem czynności, jakie podejmuje nauczyciel z uczniami, aby spowodować zmiany w ich sferze poznawczej i wykonaniowej. W wyniku nauczania uczeń przyswaja nowe wiadomości, umiejętności i sprawności, a także zmieniają się jego sposoby operowania nimi. Następuje więc rozwój poznawczy. Wychowanie natomiast jest zespołem czynności, jakie podejmuje nauczyciel w interakcji z uczniami, aby spowodować zmiany w ich sferze emocjonalno – motywacyjnej. Efektem działalności wychowawczej są zmiany w zakresie wartości, przekonań i postaw uczniów.¹⁰

Zasadne wydaje się więc przyjęte założenie o istotnej roli wychowania w procesie kształcenia oraz założenie, że każdy nauczyciel jest równocześnie wychowawcą.

Problemy występujące we współczesnej szkole w Polsce

Nauczyciele pełnią swoją rolę w określonych warunkach społecznych. Niejednokrotnie doświadczają problemów związanych z różnymi aspektami funkcjonowania szkoły. Przedstawienie problemów, jakich mogą doświadczyć nauczyciele we współczesnej szkole w Polsce umożliwi zrozumienie specyfiki pracy nauczyciela, przeżywanego przez niego dylematów i specyficzności roli, jaką pełni w społeczeństwie. Trudności, jakich doświadczają osoby wykonujące ten wymagający zawód, warunkują ich zachowanie się, nastawienie zarówno do pełnionej funkcji, jak i do siebie oraz uczniów. Narastanie problemów i nieskuteczne radzenie sobie z nimi

⁶ B. Koszyła: *Podział zadań nauczycielskich*. „Edukacja i Dialog”, 8. 2001

⁷ M. Przetacznik-Gierowska, Z. Włodarski, op. cit.

⁸ Ibidem, s. 12

⁹ W. Strykowski, J. Strykowska, J. Pielachowski (red.): *() Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej*. Poznań 2003

¹⁰ Ibidem, s. 23

może prowadzić do wypalenia zawodowego. Z badań nad tym zjawiskiem wynika, że środowisko zawodowe, w jakim pracują nauczyciele, jest bardzo ważne dla ich funkcjonowania. Zdaniem H. Sęka aby radzić sobie z problemem wypalenia wśród nauczycieli, należy udoskonalać sieci wsparcia w środowisku profesjonalnym – a więc ze strony współpracowników, przełożonych oraz uczniów.¹¹

Na jakie problemy napotykają nauczyciele we współczesnej szkole? Odpowiedzi na to pytanie poszukiwała E. Muszyńska, która podzieliła problemy, z jakimi boryka się współczesna szkoła w Polsce, na trzy grupy:¹²

Tabela nr 1. Problemy współczesnej szkoły w Polsce

Problemy współczesnej szkoły w Polsce:		
Grupa I	Grupa II	Grupa III
Problemy finansowo-organizacyjne Brak pieniędzy na: <ul style="list-style-type: none"> - niezbędne pomoce dydaktyczne; - godziwe wynagrodzenie nauczycieli; - infrastrukturę. 	Problemy dydaktyczne, a więc związane z procesem nauczania <ul style="list-style-type: none"> - niska efektywność edukacyjna (eksperymentowanie wokół programów szkolnych); - trudności z utrzymaniem dyscypliny na lekcji, koniecznej dla niezakłóconego przebiegu procesu dydaktycznego. 	Problemy dotyczące funkcjonowania członków społeczności szkolnej, a więc uczniów i nauczycieli <ul style="list-style-type: none"> - nieakceptowane zachowania uczniów (agresja i przemoc, kradzieże, zażywanie narkotyków, picie alkoholu itp.); - niepożądane zachowania nauczycieli (stosowanie przymusu i przemocy).

Zródło: opracowanie własne na podstawie E. Muszyńska

E. Muszyńska dokonała charakterystyki poszczególnych grup problemów. Pierwszą grupę stanowią problemy finansowo-organizacyjne. Mowa tu o braku pieniędzy na finansowanie oświaty, w tym na niezbędne pomoce dydaktyczne, godziwe wynagrodzenie nauczycieli, a także taką infrastrukturę, która pozwalałaby na prowadzenie zajęć szkolnych w trybie jednozmiannowym, w nieprzepełnionych klasach, umożliwiałaby swobodną pracę uczniów (także w zespołach) oraz pozwalałaby zarówno uczniom, jak i nauczycielom wykorzystać przerwy na odpoczynek.

Drugą grupę stanowią problemy dydaktyczne, a więc związane z procesem nauczania. Najważniejszą kwestią jest tu niska efektywność edukacyjna większości szkół, spowodowana przede wszystkim swoistym eksperymentowaniem wokół programów szkolnych, a także trudnościami z utrzymaniem dyscypliny na lekcji, koniecznej dla niezakłóconego przebiegu procesu dydaktycznego.

Trzecia grupa problemów dotyczy funkcjonowania członków społeczności szkolnej, a więc uczniów i nauczycieli. Obejmuje ona m.in. takie nieakceptowane zachowania uczniów, jak: agresja i przemoc, kradzieże, zażywanie narkotyków, picie alkoholu itp., a także niepożądane zachowania nauczycieli, przede wszystkim stosowanie przez nich przymusu i przemocy. Problemy mieszczące się w obrębie

¹¹ H. Sęk (red.): *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit.; H. Sęk: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli - przyczyny, uwarunkowania i możliwości zapobiegania*. W: J. Miluska (red.): *Psychologia rozwiązywania problemów szkoły*. Poznań 2001, s. 271-288

¹² E. Muszyńska, op. cit.

trzeciej grupy, dotyczą funkcjonowania społecznego oraz osobistego członków społeczności szkolnej. Pierwsze z wymienionych występują w sferze relacji interpersonalnych: relacji uczeń - uczeń (uczniowie) i uczeń (uczniowie) - nauczyciel. Najważniejszymi problemami dotyczącymi zachowań społecznych uczniów oraz relacji uczeń - uczeń są: agresja (fizyczna i słowna), demonstrowanie władzy, dystansowanie się i bierność społeczna uczniów, brak integracji grupy i używanie wulgarnych sposobów komunikowania się (słów i gestów). Do najważniejszych problemów występujących w sferze relacji nauczyciel - uczeń zaliczono ograniczenie swobody ucznia wskutek stosowania przez nauczycieli różnych form przymusu, a nawet przemocy.¹³ Zdaniem cytowanej autorki coraz częściej pojawiają się sygnały świadczące o nowym zjawisku w obszarze działań wychowawczych. Polega ono na wycofywaniu się z działań wychowawczych i jest rezultatem poczucia bezradności, a zarazem zagrożenia wynikającego z przeświadczenia o braku skuteczności działań własnych i dostrzeżenia rosnącej, negatywnej siły uczniów.

E. Muszyńska dokonała analizy problemów nauczycieli. Jednym z podstawowych problemów mogących pojawić się u osób wykonujących z zaangażowaniem zawód nauczyciela jest fakt idealizowania wymagań roli. Zdaniem H. Sęk,¹⁴ która prowadziła badania nad wypaleniem zawodowym nauczycieli, poziom idealizmu sam przez się nie prowadzi do wypalenia, sprzyja mu natomiast tendencja do perfekcji, a szczególnie sprzeczność pomiędzy oczekiwaniami zawodowymi a realiami pracy. Podobną funkcję pełnią nieracjonalne przekonania zawodowe u nauczycieli. Są to uogólnione i utrwalone przekonania nierealistyczne, sztywne i skrajnie nasilone. Wiążą się też z nadmiernym poczuciem powinności, wadliwą samooceną oraz idealizmem, który dominuje u nauczycieli nad pragmatyzmem. Z badań Sęk wynika, że badani nauczyciele generalnie zgadzają się z nieracjonalnymi dla ich zawodu przekonaniem. Nauczyciele uważają na przykład, że powinni być lubiani przez wszystkich uczniów. To nieracjonalne przekonanie może być przyczyną wielu frustracji, gdyż, jak wiadomo, celem zawodu nauczyciela nie jest podobać się uczniom. Nauczyciele uważają także, że problemy i trudności uczniów trzeba bardzo silnie przeżywać, ponieważ jest to warunkiem koniecznym, aby „być dobrym w zawodzie”. Są też przekonani, że muszą osiągnąć mistrzostwo w swoim zawodzie, a jeżeli tak nie jest, jest to straszne i niewybaczalne.¹⁵

Kolejnym czynnikiem mogącym generować problemy, jest różnorodność ról zawodowych nauczyciela, czyli: nauczyciela, wychowawcy, doradcy, „łącznika” między szkołą a środowiskiem. Role te niejednokrotnie kolidują ze sobą. Zdaniem K. M. Więcek nauczyciel musi być jednocześnie doskonałym, często wszechwiedzącym, pedagogiem, informatorem, ale i powiernikiem - człowiekiem potrafiącym zrozumieć problemy i chwilowe niedyspozycje drugiego człowieka - ucznia.¹⁶ Zdaniem cytowanej autorki problem polega na dwoistości relacji nauczyciela z uczniem - jako pedagoga wykładowcy i nauczyciela oraz jako wychowawcy, psychologa i przyjaciela. Relacja pierwsza jest niesymetrycznym układem podporządkowania, natomiast relacja powiernika przyjaciela jest symetrycznym stosunkiem równości. Takie rozumienie ról i zadań nauczyciela najlepiej pokazuje sprzeczność wynikającą z ról, jakie podejmują nauczyciele – jednocześnie wymagając od uczniów

¹³ Ibidem, s. 15

¹⁴ H. Sęk (red.): *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit.

¹⁵ Ibidem, s. 161

¹⁶ K.M. Więcek: *Dylematy pracy nauczyciela*. „Edukacja i Dialog”, 6. 1998

i oceniając ich postępy w nauce, starają się być ich powiernikami i przyjaciółmi. Na ile da się połączyć te role? Odpowiedź jest bardzo trudna. Na pewno chęć bycia jednocześnie najlepszym w obu rolach może przynieść dla nauczycieli negatywne skutki.

Zdaniem Muszyńskiej swoiste cechy codziennych sytuacji zawodowych także przyczyniają się do powstawania problemów. Cechą taką jest przede wszystkim nieprzewidywalność sytuacji i brak gotowych „przepisów zachowania” w określonym układzie warunków. Chodzi o to, że rozpoczynając każdego dnia pracę, nauczyciel staje w obliczu sytuacji nowej, w której w pewnym tylko stopniu daje się zastosować wiedza zdobyta w procesie kształcenia. Z opinią tą korespondują tezy, który w artykule pod tytułem „Umiejętności wychowawczych nie da się wyćwiczyć” pisze, że umiejętności wychowawczych nie nabywa się w sytuacjach sztucznych, nie można wyćwiczyć ich „na boku”, a potem wrócić do ludzi już odmienionym.¹⁷ Tak więc podczas nawet najlepiej przemyślanego procesu kształcenia nauczycieli, nie uda się nabyć przyszłym pedagogom pełnego zestawu umiejętności pomocnego w każdej sytuacji edukacyjnej. Proces ich nabywania, zdaniem Smykowskiego, przebiega w toku rozwiązywania codziennych problemów - zdobywania środków i sposobów rozpoznawania, definiowania i rozwiązywania własnych problemów, problemów innych ludzi, problemów w otoczeniu swoim i drugiego człowieka. Ten sposób pracy zmierza do wytworzenia najcenniejszego efektu zaangażowania w formowanie sytuacji edukacyjnej umiejętności wychowawczych - pola wolnego od problemów.

Dużym utrudnieniem w pracy nauczyciela jest konieczność natychmiastowego reagowania. Nauczyciel w obliczu jakiejś trudności (np. niewłaściwego zachowania ucznia) nie może przerwać interakcji i zwrócić się po radę do kogoś bardziej doświadczonego. Źródłem problemów dla niejednego nauczyciela jest także osamotnienie w pełnieniu roli w codziennych sytuacjach zawodowych oraz konieczność realizacji zadań w ściśle ustalonych jednostkach czasu.

Innym, najczęściej doświadczanym przez nauczycieli, problemem są złe warunki pracy, czyli: zbyt liczne klasy, ciągłe kontrole, hałas, biurokracja, niejasność celów i wymagań, brak pomocy naukowych, ogólnie zła sytuacja w szkolnictwie. Problemem stają się również zachowania uczniów, które nauczyciele określają jako „luz w obyczajach”, zobojętnienie wobec norm społecznych, brak kultury, lekceważący stosunek do obowiązków, zachowania agresywne. Ponadto niskie płace nauczycieli, niski prestiż zawodu, poczucie niezrozumienia. Dla nauczycieli szkół średnich problemem jest także konieczność oceniania uczniów, a dla nauczycieli szkół podstawowych zebrania z rodzicami.¹⁸

Zdaniem Sęk liczne badania nad stresem pracy w zawodzie nauczyciela pokazały, że jest to zawód, w którym działa przewlekły stres i występują specyficzne uciążliwości oraz wydarzenia stresowe.¹⁹ Do stresorów specyficznych dla tego zawodu należą zachowania i cechy uczniów pozostające w sprzeczności z celami i oczekiwaniami wychowawczymi nauczyciela, takie jak brak zainteresowania nauką, niechęć do nauki, trudności w nauce na skutek różnych deficytów tkwiących w uczniu i jego środowisku (np. ubóstwo, braki przedmiotowe i brak warunków do nauki). Akty agresji, zachowania problemowe uczniów wobec rówieśników i nauczy-

¹⁷ B. Smykowski: *Umiejętności wychowawczych nie da się wyćwiczyć*. „Edukacja i Dialog”, 2. 2000

¹⁸ E. Muszyńska, op. cit., s. 24

¹⁹ H. Sęk. *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit., s. 149

ciela, konflikty w grupie, tendencje społeczne i przestępcze to stresory silnie zagrażające pracy nauczyciela. Do największych współczesnych zagrożeń, obok przemocy szkolnej, zaliczyć należy działanie dealerów narkotykowych i członków innych grup przestępczych. Sęk do trudności zalicza także stresowe konfrontacje z rodzicami uczniów, napięcia i rywalizacje w gronie nauczycielskim, nieracjonalne wymagania przełożonych, negatywne czynniki administracyjne i instytucjonalne.

Z innych badań autorki wynika, że niskie uposażenia nauczycieli, niski status społeczny tego zawodu oraz ciężące na nim piętno zawodu skompromitowanego dyspozycyjnością w latach totalitaryzmu i negatywnym doborem to źródła największych napięć.²⁰ W zawodzie nauczyciela występuje stała zależność od panujących w danym czasie ideologii. Eksperymentowanie władz rządzących edukacją narodową, sprzeczne wymagania oraz zagrożenie kontrolnymi konsekwencjami, a także stale wzrastające wymagania doskonalenia zawodowego, tworzą klimat szczególnego obciążenia natury instytucjonalnej.

Wykazano też, że istotną rolę napięciotwórczą odgrywa zarządzanie szkołą. Sytuacja taka ma miejsce, gdy szkołą zarządzają dyrektorzy z niskimi umiejętnościami rozumienia problemów osobistych nauczyciela, ucznia i rodzica.

Do tych stresorów dołączają się dotkliwe braki techniczne i materialne, przepełnienie klas, anonimowość i konflikty w wielu zespołach nauczycielskich.

Sęk cytuje wyniki badań z lat 1991 — 1993, które wskazują, że obciążenie stresem wśród nauczycieli było znaczne i miało tendencję wzrastającą.²¹ W pięciostopniowej skali od 1 (brak stresu) do 5 (bardzo silny stres) średnia wyników dla 16 grup stresorów wynosiła powyżej 3,2. Oznacza to, że badani oceniali stres zbliżony do silnego. Do obszarów najbardziej stresogennych należały: niskie zarobki niewspółmierne do wysiłku i wkładu pracy (3,91), niski prestiż społeczny zawodu nauczyciela (3,88), zachowania i cechy uczniów (3,29), przeładowane programy nauczania i ciągła ich zmiana (3,21), nadmierne i sprzeczne wymagania przełożonych (3,12), stałe zagrożenie oceną ze strony kontrolujących pracę (3,03), niekorzystne warunki pracy, braki wyposażenia (2,92).

Według Muszyńskiej są tylko dwie kategorie problemów występujących we współczesnej szkole w Polsce, które są zarazem problemami nauczycieli i uczniów. Pierwszą stanowią niepożądane zachowania wśród uczniów: agresja, demonstrowanie władzy, kradzieże. Na kategorię drugą składają się problemy dydaktyczne, w tym przede wszystkim trudności realizacji programów szkolnych i braki kompetencji nauczycieli. Niestety istnieją znaczące różnice w doświadczeniu wymienionych problemów, które utrudniają wspólne przezwyciężanie tych trudności. Jeśli chodzi o zachowania agresywne uczniów, sami uczniowie, dla których agresja rówieśników jest problemem, najczęściej postrzegają siebie jako realne lub potencjalne ofiary tej agresji, co budzi zwykle poczucie zagrożenia i lęk bądź poczucie krzywdy. Uczeń taki stara się uniknąć sytuacji konfliktowej, nie zastanawiając się nad jej przyczynami. Dla nauczycieli natomiast agresja i przemoc wśród uczniów jest postrzegana bądź to jako niepowodzenie w pracy wychowawczej, bądź jako czynnik utrudniający realizację zadań dydaktycznych i opiekuńczych. Aktywność nauczyciela w obliczu tej trudności, jeśli ma charakter zadaniowy, polega na doraźnej interwencji lub na próbach wyeliminowania nie-

²⁰ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe uwarunkowania*. W: J. Brzeziński, L. Witkowski (red.): *Edukacja wobec zmiany społecznej*. Poznań 1994, s. 325-343

²¹ H. Sęk. *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit.

pożądanego zachowania. Czasem tylko działania te poprzedza wysiłek skierowany na poznanie przyczyn niepożądanych zachowań uczniów.

Wypalenie zawodowe nauczycieli

W podejściu społeczno–poznawczym wypalenie zawodowe definiuje się jako zespół objawów pojawiających się u osób wykonujących zawody, w których bliski kontakt interpersonalny, pełen zaangażowania i cechy osobowości profesjonalisty stanowią podstawowe instrumenty czynności zawodowych decydujące o poziomie wykonywania zawodu, o sukcesach i niepowodzeniach zawodowych. Chodzi tu o profesje, które można określić jako społeczne i usługowe zarazem, takie jak nauczyciel, lekarz, pielęgniarka, terapeuta, pracownik socjalny itp.²² Zespół wypalenia zawodowego składa się z trzech objawów: wyczerpania emocjonalnego, depersonalizowania i obniżenia satysfakcji z pracy. Powstaje on w zawodach społecznych na skutek przewlekłego stresu i braku kompetencji zaradczych.²³

Kędracka wymienia następujące objawy mogące pojawić się u osób „wypalonych zawodowo”.²⁴ Są to:

- objawy fizyczne (narastające zmęczenie, bóle głowy, bezsenność, wzmożona podatność na zachorowania);
- objawy behawioralne (łatwe okazywanie złości, duża zmienność zachowania, specyficzny sposób mówienia o uczniach jako „przypadkach”, „sprawach”, a nie o ludziach);
- objawy psychologiczne (przygnębienie, uczucie znudzenia, zniechęcenia, rozdrażnienia i złości, labilności emocjonalnej).

W związku z przedstawionymi wyżej problemami, z jakimi mogą zetknąć się w swojej codziennej pracy nauczyciele, ich zawód niewątpliwie zaliczyć można do profesji obciążonej ogromnymi wymaganiami społecznymi i niezliczoną ilością stresorów. W poprzednim rozdziale zostały omówione rodzaje stresorów w zawodzie nauczycielskim. Z badań wynika, że to właśnie stres przyczynia się do wypalenia zawodowego nauczycieli.²⁵

Sęk prowadziła badania nad stresem jako predyktorem wypalenia zawodowego, które potwierdziły zależność pomiędzy stresem a wypaleniem zawodowym.²⁶

Tabela nr 2. Stres jako predyktor wypalenia zawodowego u nauczycieli – wyniki regresji wielokrotnej (N = 74); Źródło: Sęk, 1994, s. 335

Wymiary wypalenia	R	R ²	F	p
Wypalenie całkowite	0,218	0,047	3,59	0,061
Emocjonalne wyczerpanie	0,372	0,138	11,57	0,001
Depersonalizowanie	0,112	0,013	0,92	0,34
Utrata zaangażowania	0,034	0,001	0,08	0,74

R — współczynnik korelacji wielokrotnej

R² — współczynnik wielokrotnej determinacji

F — wartość statystyki F

Zdaniem cytowanej autorki stres prawdopodobnie powoduje wypalenie w ten

²² H. Sęk: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit., s. 84

²³ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, op. cit., s. 271

²⁴ E. Kędracka: *Wypalenie się zawodowe nauczycieli*. W: J. Kropiwnicki (red.): *Szkoła a wypalenie zawodowe*. Jelenia Góra 1999, s. 31

²⁵ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne...*, op. cit.; *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit.; *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, op. cit.

²⁶ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne...*, op. cit.

sposób, że najpierw pojawiają się objawy emocjonalnego wyczerpania. Poziom stresu jest wprost odpowiedzialny za poziom wypalenia całkowitego, a w jeszcze większym stopniu za emocjonalne wyczerpanie. Stres nie wpływa natomiast wprost na depersonalizowanie ani też na utratę zaangażowania.

Sęk opisała rozwój pełnego zespołu wypalenia zawodowego u nauczycieli.²⁷ W zawodzie tym codziennością są obciążenia pracy stresem, dlatego też dochodzi coraz częściej do obronnego dystansowania się w pełnieniu roli zawodowej i obniżenia zaangażowania. Zdaniem autorki próby obrony przed stresem zawodowym mają charakter ucieczki przed kontaktami wymagającymi zaangażowania w problemy uczniów. Objawiają się skracaniem czasu na bliskie kontakty, niechęcią do zajęć pozalekcyjnych, wycieczek i formalizowaniem kontaktów z rodzicami. Mogą także występować klasyczne techniki depersonalizowania, takie jak: etykietowanie uczniów, uprzedmiotawianie ich, zachowania cyniczne i upokarzające. Takie izolowanie się od stresu obniża wprawdzie przejściowo napięcie, ale równocześnie dystans, chłód i cynizm powodują utratę zawodowych kompetencji lub stanowią barierę dla rozwoju umiejętności interpersonalnych, takich jak: uważne słuchanie, empatia, umiejętności komunikowania się i negocjowania, a zwłaszcza porozumiewania się z młodzieżą i rodzicami, porozumiewania się ze współpracownikami i przełożonymi. Może też wzrastać obronne poczucie omnipotencji.²⁸

Z badań Sęk i Pasikowskiego wynika, że nie wszyscy nauczyciele w takim samym stopniu poddają się wypaleniu zawodowemu.²⁹ W wyniku przeprowadzonych analiz autorzy ci wyodrębnili cztery specyficzne grupy.

- 1) Grupa osób niewypalonych: osoby, które uzyskały niskie wyniki we wszystkich podskalach wypalenia. Stanowi ona 14,29% wszystkich badanych nauczycieli. Osoby te różnią się od pozostałych niższym obciążeniem stresowym. Spostrzegają one istotnie częściej sytuację pracy w kategoriach wyzwania i rzadziej oceniają stresory jako zagrożenie i stratę. Charakteryzują się znacznie bardziej racjonalnymi przekonaniami zawodowymi i mają najdłuższy staż pracy.
- 2) Grupa osób wyczerpanych: osoby, które uzyskują wysokie wyniki w podskali emocjonalnego wyczerpania, przy jednocześnie niskich wynikach w zakresie depersonalizowania i utraty zaangażowania zawodowego. Osoby te cechuje najwyższy poziom obciążenia stresem i neurotyczne przekonania na temat roli zawodowej. Nauczyciele wyczerpani podlegają oddziaływaniom wysokiego stresu. Stresory najczęściej interpretują w kategoriach straty, a najrzadziej w kategoriach wyzwania.
- 3) Grupa z niepełnym syndromem wypalenia zawodowego: osoby, które uzyskują wysokie wyniki emocjonalnego wyczerpania przy jednocześnie niskim depersonalizowaniu, ale z wysokimi wskaźnikami utraty zaangażowania zawodowego. Nauczyciele cierpiący z powodu stopniowego spadku zaangażowania podlegają oddziaływaniom wysokiego stresu. Stresory najczęściej interpretują w kategoriach straty, a najrzadziej w kategoriach wyzwania.
- 4) Grupa z pełnym syndromem wypalenia zawodowego: osoby, u których wszystkie komponenty wypalenia są wysokie, przy czym najwyższe wyniki

²⁷ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit.

²⁸ Ibidem, s. 155

²⁹ H. Sęk, T. Pasikowski: *Analiza wyników*. W: H. Sęk: *Wypalenie zawodowe*. Poznań 1996, s. 123-137

uzyskują w zakresie emocjonalnego wyczerpania. Osoby te doświadczając wysokiego stresu traktują go w najwyższym stopniu jako zagrożenie i bronią się przed nim unikając trudności i depersonalizowaniem uczniów. Są to osoby o najkrótszym stażu pracy.

Z badań Sęk dotyczących wypalenia zawodowego wynika, że do grupy osób wypalonych należą najczęściej nauczyciele o najkrótszym stażu.³⁰ Być może osoby te wraz z doświadczeniem zawodowym nabywają również więcej umiejętności zaradczych, które umożliwiają im skuteczniejsze radzenie sobie z wyzwaniami dydaktyczno – wychowawczymi lub też odchodzą z zawodu nauczyciela, co powoduje, że osoby z najdłuższym stażem pracy najmniej podlegają wypaleniu zawodowemu. Badania nad wypaleniem zawodowym wykazały, że struktura wypalenia zależy od:³¹

- **płci:** u kobiet najbardziej uwydatniło się obniżone zaangażowanie zawodowe i emocjonalne wyczerpanie, u mężczyzn przeważała skłonność do depersonalizowania uczniów;
- **typu szkoły:** niższe wypalenie stwierdzono u nauczycieli nauczania początkowego; szczególnie wyczerpani emocjonalnie byli nauczyciele uczący w klasach 4 – 8 szkół podstawowych, u nauczycieli szkół wyższych zanotowano istotnie wyższy spadek zaangażowania emocjonalnego;
- **pierwotnego zaangażowania w pracę:** poziom idealizmu sam przez się nie prowadzi do wypalenia, sprzyja mu natomiast tendencja do perfekcji, a szczególnie sprzeczność pomiędzy oczekiwaniami zawodowymi a realiami pracy;
- **nieracjonalnych przekonań zawodowych u nauczycieli:** uogólnione i utrwalone przekonania nierealistyczne, sztywne i skrajnie nasilone wiążą się z nadmiernym poczuciem powinności, z wadliwą samooceną, z idealizmem;
- **oceny stresorów w kategoriach zagrożenia i straty;**
- **kontroli typu unikanie:** unikanie wpływa na wzrost obciążenia psychicznego; nauczyciele, którzy próbują unikać trudności, wcale nie likwidują trudnych problemów; unikanie zwiększa dystansowanie się i praktyki dyskryminacyjne oraz obniża poczucie kompetencji zawodowej.

Z przeprowadzonych badań Sęk wyciągnęła wnioski dotyczące możliwości zapobiegania wypaleniu zawodowemu wśród nauczycieli.³² Jeżeli zawód ten należy do profesji narażonych na liczne stresory oznacza, że stresu nie da się uniknąć, można jednak przeciwdziałać nadmiernym i długotrwałym stresom, na przykład poprzez odpowiednio planowane i wykorzystywane przerwy w pracy, odpoczynek, relaks i sport. Ważne jest również aktywne podejście do zadań i trudności zawodowych. Radzenie sobie za pomocą rozwiązywania problemów, np. poprzez innowacje, ma istotne znaczenie dla powstrzymania wypalenia jako całości. Szczególnie dobrze przeciwdziała obniżeniu zaangażowania zawodowego, ale zapobiega także rozwojowi depersonalizowania. Nie zapobiega jednakże kluczowemu mechanizmowi wypalenia się, jakim jest emocjonalne wyczerpanie.³³

Zdaniem autorki jedną z najlepszych form zapobiegania ryzyku wypalenia jest

³⁰ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit.

³¹ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, op. cit., s. 279-281

³² H. Sęk: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit.; *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, op. cit.

³³ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, op. cit., s.281

rozwój zawodowych kompetencji zaradczych. Te właśnie kompetencje można kształcić i rozwijać w toku kształcenia nauczycieli. Poczucie własnej zawodowej skuteczności zapobiega całkowitemu wypaleniu, praktykom depersonalizującym uczniów oraz obniżeniu satysfakcji zawodowej. Podwyższanie kompetencji niestety nie likwiduje poczucia wyczerpania psychofizycznego i emocjonalnego. Te objawy można łagodzić i likwidować poprzez różne formy wypoczynku i odnowy psychofizycznej. Ważną rolę odgrywa także twórcze wykorzystanie pozazawodowych zainteresowań i możliwość przeciwdziałania za pomocą hobby.³⁴

Zgodnie z wynikami badań, bardzo pozytywną rolę pełni także typ kontroli, nazwany przez Bryanta, doznawaniem (savoring). Polega on na pozytywnej ocenie zdarzeń i dokonywaniu zmian we własnej osobie poprzez rozwój własny i doskonalenia się.³⁵

Istotną rolę w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu u nauczycieli odgrywa wsparcie społeczne. Zapobiega ono przede wszystkim obniżaniu zaangażowania zawodowego. Nauczyciele, którzy doświadczali wsparcia społecznego, charakteryzowali się większą satysfakcją zawodową. Sęk dokonała analizy źródeł wsparcia społecznego u nauczycieli.³⁶ Okazało się, że najczęściej wskazywano naturalne źródła wsparcia, czyli rodzinę, przyjaciół i współpracowników. Nauczyciele dość często wymieniają też dyrektorów i pedagogów szkolnych. Postrzegają także jako źródło wsparcia rodziców uczniów, szczególnie w nauczaniu początkowym, a także samych uczniów, zwłaszcza w szkole średniej. Niestety zdaniem Sęka to, że badani podają wiele źródeł wsparcia, nie oznacza jeszcze, że wpływa ono zapobiegawczo na wypalenie. Zdaniem autorki wsparcie rodziny i przyjaciół nie obniża wypalenia. Korzystnie działa natomiast u nauczycieli wsparcie ze strony współpracowników i przełożonych oraz ze strony uczniów.

Zdaniem Sęka, gdy zagrożenie wypaleniem jest odległe i niezbyt nasilone, skuteczne są wszystkie formy zawarte w strategii pozytywnej, która polega na wzmacnianiu zasobów podmiotowych i środowiskowych.³⁷ Badania pokazują, że należy z dużym wyprzedzeniem inwestować w odpowiednie kształcenie i przygotowanie nauczycieli do zawodu. Do zasobów podmiotowych należą nie tylko kompetencje w zakresie wykładanych przedmiotów i kompetencje dydaktyczne, lecz także umiejętności społeczne, interpersonalne, wychowawcze i radzenia sobie ze stresem zawodowym. Zdaniem Żłobickiego do powstania syndromu wypalenia zawodowego u nauczycieli przyczynia się określony sposób kształcenia nauczycieli, w którym wiedza encyklopedyczna przeważa nad kształceniem umiejętności i kompetencji do pełnienia roli społecznej.³⁸

Badania przeprowadzone przez M. Kliś i J. Kossewską łączą problem wypalenia zawodowego z tematyką osobowości nauczycieli, o której będzie mowa w następnym rozdziale.³⁹ Celem badań było ustalenie czy wrażliwość emocjonalna i inne cechy osobowości wiążą się z symptomami zespołu wypalenia zawodowego nauczycieli. Wyniki badań wykazały, że cechy osobowości, zarówno podstawowe,

³⁴ Ibidem, s. 282

³⁵ 1989 za: Ibidem

³⁶ H. Sęk: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny...*, op. cit.

³⁷ Ibidem

³⁸ W. Żłobicki: *Nauczyciele a szkolne stresy, czyli o syndromie wypalenia zawodowego*. W: J. Kropiwnicki (red.), op. cit., s. 16-29

³⁹ M. Kliś, J. Kossewska: *Cechy osobowości nauczycieli a syndrom wypalenia zawodowego*. W: J. Kropiwnicki (red.), op. cit., s. 42-69

determinowane biologicznie, jak też te, które kształtują się w procesie oddziaływań społecznych i społecznego uczenia się, pozostają w relacji z trzema symptomami wypalenia zawodowego u nauczycieli. Na przykład symptom wyczerpania emocjonalnego w całej grupie badanych nauczycieli pozostaje w bezpośrednim związku zarówno z biologicznie determinowaną cechą introwersji, jak też społecznie determinowanym poczuciem osamotnienia, wynikającym z braku bliskich relacji z innymi osobami oraz braku przynależności do grupy odniesienia. O ile zmienna introwersji nie podlega głębszym modyfikacjom w ciągu życia, o tyle poczucie osamotnienia może być modyfikowane w różny sposób. Wydaje się, że istotne dla cechy osamotnienia mogą być satysfakcjonujące relacje małżeńskie lub partnerskie.

Poczucie zadowolenia nauczycieli z wykonywanej pracy zawodowej także pozostaje w prostej zależności od biologicznie determinowanych cech osobowości, jakimi są ekstrawersja oraz siła hamowania procesów nerwowych. Również skłonność do depersonalizowania innych osób pozostaje w bezpośrednich związkach z poziomem społecznej samooceny nauczycieli, kształtowanym w relacjach z innymi ludźmi (a więc także małżonkiem lub partnerem), a także z poczuciem osamotnienia spowodowanym brakiem dostatecznych relacji z innymi osobami i z grupą społeczną. Zdaniem cytowanych autorek rozwijanie umiejętności społecznych nauczycieli może spełniać funkcję ochronną również wobec symptomu przedmiotowego traktowania innych osób w kontaktach zawodowych.

Wyniki badań wykazały, że zmienna empatii stanowi ogniwo pośredniczące w relacjach przyczynowo-skutkowych pomiędzy badanymi cechami osobowości nauczycieli a wypaleniem zawodowym. Empatia pozostaje w nieliniowym związku z symptomem wyczerpania emocjonalnego oraz z tendencją do depersonalizowania innych, co oznacza, że istnieje pewien optymalny poziom rozwoju tej cechy, ograniczający nasilenie się zespołu wypalenia zawodowego. Sugeruje to potrzebę opanowania umiejętności kontrolowania i regulowania poziomu natężenia wrażliwości empatycznej nauczycieli w taki sposób, aby poziom natężenia tej cechy sprzyjał realizowaniu czynności zawodowych oraz zredukował wzrost natężenia symptomów wypalenia.

Zdaniem M. Kliś i J. Kossewskiej w podejmowaniu działań profilaktycznych zmierzających do zabezpieczenia nauczycieli przed nasilaniem się symptomów wypalenia zawodowego, należy brać pod uwagę, obok właściwości środowiskowych i społecznych, związanych z realizowaniem tego zawodu, także cechy indywidualne nauczycieli i należy podjąć działania mające na celu adaptacyjne modyfikowanie tych cech osobowościowych, które mogą podlegać modelowaniu.

Na zakończenie tych rozważań można zaprezentować badania Rusieckiego, z których wynika, że pomimo licznych trudności w pracy zawodowej, jej wady i inne utrudnienia wcale nie skłaniają nauczycieli do porzucenia zawodu, zmiany pracy czy też przekwalifikowania się.⁴⁰ Tylko 8,1% badanych chciałoby odejść z zawodu i wyzwolić się od różnych uciążliwości. Pozostali deklarują chęć jego dalszego wykonywania.

⁴⁰ J. Rusiecki: *Wąski profesjonalizm nauczycieli*. „Edukacja i Dialog”, 3. 1999; *Nauczyciele szkół publicznych i niepublicznych*. „Edukacja i Dialog”, 10. 1999; *Konformizm i tradycjonalizm nauczycieli*. „Edukacja i Dialog”, 4. 1999