

MIĘDZY TRADYCJĄ A WSPÓŁCZESNOŚCIĄ

I Krajowy Kongres Katechetyczny

pod redakcją

Aleksandry Bałoniak i ks. Jana Szpeta

Poznań 2008

SERIA: „BIBLIOTEKA »KATECHETY«”

Redaktor serii
Aleksandra Bałoniak

Korekta językowa
Justyna Łopaczyk

Projekt okładki
Katarzyna Śliwińska

PUBLIKACJA DOFINANSOWANA Z FUNDUSZU NA BADANIA WŁASNE
WYDZIAŁU TEOLOGICZNEGO UAM

ISBN 978-83-60598-21-4

UNIWERSYTET IM. ADAMA MICKIEWICZA
WYDZIAŁ TEOLOGICZNY
REDAKCJA WYDAWNICTW
61-111 POZNAŃ, UL. WIEŻOWA 2/4
e-mail: thfacwyd@amu.edu.pl
bibliot@thfac.poznan.pl
tel./fax (0-61) 851-97-43
<http://www.thfac.poznan.pl>

KS. ANDRZEJ KICIŃSKI

OD STRESU DO WYPALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELA

Większość społeczeństwa nie uważa zawodu nauczyciela za zbyt męczący. Mówi się o: dwóch miesiącach wakacji, dwóch tygodniach ferii zimowych czy możliwości wcześniejszej emerytury. Wszystko tylko nie stres czy wręcz wypalenie zawodowe u nauczyciela. Wyniki ankiety przeprowadzonej przez Kyriacou pokazały jednak, że 25% nauczycieli w Wielkiej Brytanii uważa swoją pracę za „bardzo stresującą” lub „w najwyższym stopniu stresującą”, co dobitnie świadczy o tym, że – według nich – ich siły są zużywane ponad miarę. W Polsce po wprowadzeniu reformy szkolnictwa, nauczyciele musieli szybko dostosować się do wielu zmian. Tym zmianom towarzyszył nagły przyrost papierkowej pracy. Entuzjazm nauczycieli niejednokrotnie tonął w morzu dokumentów, co przyczyniło się do tego, że pedagodzy zaczęli postrzegać swoją pracę jako stresującą. Czy głosy te wynikają z rzeczywistej biurokracji czy też z braku przekonania, że również nauczyciel rozwija się całe życie? A może z winy dyrektorów, którzy boją się swojej autonomiczności?

Wiemy, że długotrwałe i ciągłe narażenie na silny stres może doprowadzić do wypalenia zawodowego. Problem wypalenia zawodowego zainteresował już badaczy, natomiast nie był dotąd należycie doceniany ani przez dyrektorów szkół i kuratorski nadzór pedagogiczny, ani przez nauczycieli.

1. CO TO JEST STRES?

Klasyczne pojęcie stresu zostało opracowane przez fizjologa – Hansa Hugona Selye’a. Jego definicja stresu brzmi następująco.

Stres to nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania.

H.H. Selye określał tę reakcję jako „nieswoistą”, ponieważ – według ówczesnego stanu wiedzy – przy wszystkich formach obciążeń i wymaganiach procesy specyficzne dla danej sytuacji wiązały się z towarzyszącymi im wzorcami reagowania, bardzo do siebie zbliżonymi, na przykład zwiększoną uwagą i mobilizacją energii – niezbędnymi do wszelkich reakcji motorycznych. Według Selye’a, w stresie można wyróżnić następujące fazy:

– **fazę alarmową** – początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju, wynikająca z niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją; składa się z dwóch subfaz: **stadium szoku** i **stadium przeciwdziałania** szokowi (osoba podejmuje wysiłki obronne);

– **fazę przystosowania** (odporności) – organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresem; jeśli przezwycięży trudną sytuację, wszystko wraca do normy, w przeciwnym wypadku następuje faza trzecia;

– **fazę wyczerpania** – stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres), które prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, co może stać się przyczyną chorób psychosomatycznych, a nawet śmierci.

Teoria całkowitego braku swoistości reagowania w stresie nie znalazła jednak potwierdzenia w późniejszych badaniach. Wiemy, że przynajmniej w sytuacjach ostrego stresu reakcje przebiegają według identycznego schematu.

Współcześnie jedną z najbardziej znanych teorii stresu psychologicznego jest fenomenologiczno-poznawcze ujęcie Lazarusa i Folkmana. Według nich, definicja stresu brzmi następująco.

Stres to relacja między osobą a otoczeniem, relacja, która jest oceniana przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi.

Trzeba pamiętać, że nie każde obciążenie organizmu jest szkodliwe, a stres może mieć także działanie pobudzające i zwiększać wydajność fizyczną. Kiedy więc stres staje się obciążający dla zdrowia? Stres staje się niebezpieczny dla zdrowia dopiero wtedy, gdy:

- zagrożenie lub przeciążenie są długotrwałe, nie ma możliwości ochrony przed nimi;
- człowiek przez dłuższy czas nie potrafi sprostać stawianym mu wymaganiom czy wyzwaniom;
- wielokrotnie, i to o włos, zaprzepaszcza nadarżające się okazje;
- nie jesteś w stanie usunąć nagłej lub chronicznej przeszkody.

Rudolf Kretschmann i Ingrid Lange-Schmidt podkreślają, że dzień szkolny predestynuje wręcz do chronicznego stresu. Każdej z tysiąca podejmowanych dziennie decyzji i niezliczonych sytuacji konfliktowych towarzyszy wydzielanie się adrenaliny i zanim jeszcze zdąży się ona rozłożyć, już do krwi przedostaje się następna jej porcja. Charakterystyczne dla reakcji stresowej jest to, że powstaje ona w ciągu kilku sekund, powrót do normalnego stanu trwa natomiast parę minut czy wręcz godzin.

W tym miejscu powstaje błędne koło, na które składają się różne czynniki. Mogą to być: podrażnienie, zdenerwowanie, niepokój, zmęczenie itd. Trzeba też

pamiętać, że długotrwałe narażenie na stres jest jedną z powszechnych przyczyn nerwic. Powstaje wtedy następne błędne koło, tym razem połączenie stresu i nerwicy, które autorzy *Wikipedii* przedstawiają następująco:



2. JAKIE SĄ PRZYCZYNY STRESU W ŻYCIU NAUCZYCIELSKIM?

Carol Hall i Garry Hornby podkreślają, że nauczanie jest zajęciem wymagającym pod względem emocjonalnym i intelektualnym. Przywołując wyniki badań nad stresem w pracy nauczyciela, przeprowadzone przez Kyriacou, można wskazać na pięć źródeł:

- złe zachowanie uczniów – od braku motywacji po nieprzestrzeganie zasad;
- presja czasu i nadmiar pracy;
- brak podstaw etyki zawodowej, rozumiany także jako złe relacje z dyrekcją szkoły i ze współpracownikami;
- złe warunki pracy, w tym brak odpowiednich pomocy i niewłaściwe urządzenie szkoły;
- małe szanse na lepsze płace, awans i rozwój.

Lista ta jest uwarunkowana kulturowo i z pewnością polscy nauczyciele, a zwłaszcza nauczyciele religii, wskazaliby jeszcze inne źródła. Pokazuje to, jak bardzo potrzeba wsparcia z różnych stron, aby prawda – że nauczyciele są największym atutem szkół – powróciła na swoje miejsce.

Niektórzy badacze problemu (J.W. Histon i E. Rotheiler) zauważają, że najczęściej spotykanymi objawami stresu u nauczycieli są:

- zmęczenie;
- napięcie i ból mięśni szkieletowych;
- zbyt szybkie bicie serca i wysokie ciśnienie krwi;

- bóle głowy;
- zaburzenia trawienia;
- problemy z oddychaniem;
- utrata głosu.

Szczególnie ważna jest uwaga, że symptomy, takie jak depresja, poczucie, że się jest w pułapce, przygnębienie, wszechobecna bezradność mogą przyczynić się do utraty celu w życiu. Jeśli wczesne objawy stresu nie zostaną zauważone i styl życia nie ulegnie zmianie, nauczyciel może doświadczyć zawodowego wypalenia.

3. CZYM NIE JEST WYPALENIE ZAWODOWE?

Wypalenie zawodowe nie jest formą psychopatologii.

Wypalenie zawodowe jest jedną z wielu możliwych **reakcji organizmu na chroniczny stres** związany z pracą w zawodach, których wspólną cechą jest ciągły kontakt z ludźmi i zaangażowanie emocjonalne w ich problemy. Zalicza się do nich m.in.: pielęgniarki, lekarzy, nauczycieli, psychologów, pedagogów, terapeutów, prawników, pracowników socjalnych, kuratorów sądowych, księży i osoby zajmujące się szeroko rozumianą pomocą drugiemu człowiekowi.

Jest zjawiskiem wieloaspektowym, którego przyczyna tkwi zarówno w czynnikach interpersonalnych, indywidualnych, jak i organizacyjnych. Definicja wypalenia zawodowego, według Christiny Maslach, brzmi następująco.

Zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób.

Dokładnie mowa jest o zespole wypalenia zawodowego (*burnout*) – kod ICD-10 Z73 0.

4. JAK SYNDROM WYPALENIA TŁUMACZY PSYCHOLOGIA?

Początkowo terminem tym opisywano efekty ustawicznego nadużywania narkotyków. W amerykańskim slangu w ten sposób określano sytuację sportowca, który – osiągając świetne wyniki na treningach – przegrywał decydujące, ważne zawody.

W amerykańskiej psychologii termin wypalenie pojawił się w połowie lat 70.

W 1974 r. Herbert J. Freudenberger określił wypalenie jako stan wyczerpania jednostki, spowodowany nadmiernymi zadaniami stawianymi jej przez fizyczne lub społeczne środowisko pracy.

Generalnie wypalenie jest zdecydowanie negatywnym stanem psychologicznym. Jeśli ujmemy aktywność zawodową jako kontinuum, umieszczając na jednym krańcu zaangażowanie w pracę, na drugim – wypalenie, to wypaleniem zawodowym należy nazwać sytuację, w której początkowa energia, pasja, zapał, fascynacja nowymi zdarzeniami zostaje zamieniona w niechęć, niezadowolenie ze swoich osiągnięć, wyczerpanie, a następnie przygnębienie, bezradność i brak wiary w możliwość poprawy sytuacji.

5. PIĘĆ CHARAKTERYSTYCZNYCH ETAPÓW WYPALENIA (AMERICAN PSYCHOLOGY ASSOCIATION)

Miesiąc miodowy (*honeymoon*) – okres zauroczenia pracą i pełnej satysfakcji z osiągnięć zawodowych; dominują w nim energia, optymizm i entuzjazm.

Przebudzenie (*awaking*) – czas, w którym człowiek zauważa, że idealistyczna ocena pracy jest nierealistyczna, zaczyna pracować coraz więcej i desperacko stara się, by ten idealistyczny obraz nie uległ zburzeniu.

Szorstkość (*brownout*) – realizacja zadań zawodowych wymaga w tym okresie coraz więcej wysiłku, pojawiają się kłopoty w kontaktach społecznych zarówno z kolegami w pracy, jak i z klientami.

Wypalenie pełnoobjawowe (*full scale burnout*) – pełne wyczerpanie fizyczne i psychiczne, pojawiają się stany depresyjne, poczucie pustki i samotności, chęć zwolnienia się, ucieczki z pracy.

Odradzanie się (*phoenix phenomenon*) – to okres leczenia ran powstałych w wyniku wypalenia zawodowego.

6. TRÓJWYMIAROWA TEORIA WYPALENIA CHRISTINY MASLACH

Wyczerpanie emocjonalne i psychofizyczne (*emotional exhaustion*) objawia się lękiem, napięciem, zniechęceniem, poczuciem krzywdy, bezsennością, stanami depresyjnymi i poczuciem fizycznego zmęczenia.

Depersonalizacja (*depersonalization*) – obojętne reagowanie na uczniów; w sferze zachowań objawia się to skracaniem czasu na bliski kontakt, niechęcią do zajęć pozalekcyjnych, stosowaniem kartkówek zamiast dyskusji, rzadkimi kontaktami z rodzicami, obwinianiem uczniów, stosowaniem kar i zachowaniami cynicznymi.

Poczucie obniżenia osobistej adekwatności (*reduced personal accomplishment*) prowadzi do obniżenia lub utraty satysfakcji i zaangażowania zawodowego, pojawia się rozczarowanie i poczucie klęski oraz obwinianie siebie za brak umiejętności doboru właściwych metod pracy.

7. OBJAWY WYPALENIA ZAWODOWEGO

Istnieje wiele objawów i sygnałów (symptomów), które wspólnie tworzą syndrom wypalenia zawodowego, jednakże fakt, że ktoś cierpi na niektóre z poniższych objawów, nie oznacza automatycznie, że jest on narażony na niebezpieczeństwo wypalenia się. Anna Mrozińska i Joanna Witek zebrały symptomy, które można potraktować jako **zbiór potencjalnych dzwonek ostrzegawczych**. Należą do nich:

- wyczerpanie fizyczne – chroniczne zmęczenie bez widocznej przyczyny; utrata wagi i apetytu;
- częsta bezsenność;
- napięcie mięśniowe – różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny;
- migrenowe bóle głowy;
- zmartwienie – zaabsorbowanie pracą, zabieranie pracy do domu;
- niezdolność do podejmowania decyzji – podjęcie najprostszej decyzji wymaga coraz większego wysiłku i dłuższego czasu;
- obwinianie siebie za efekty, wyniki pracy, za stresujący charakter pracy, reakcja typu „*mea culpa*”;
- przytłaczanie siebie pracą i niemożność poradzenia sobie z ilością pracy oraz spokojnego przemyślenia jej jakości;
- utrata entuzjazmu – mechaniczne reagowanie na zadania, znudzenie;
- oskarżanie innych za niepowodzenia – niezależnie od tego czy niepowodzenie jest prawdziwe, wini się za nie wszystkich – system, uczniów, pacjentów, pracodawcę, rodziców, członków swojej rodziny;
- niecierpliwość i częste wybuchy irytacji;
- utrata zainteresowania – oznaki depersonalizacji: uczniów i pacjentów traktuje się stereotypowo, pozytywne uczucia są tłumione;
- nieprzyswajanie nowych idei – postawa typu „to wszystko już było i okazało się nonsensowne”;
- uzależnienie – przyjmowanie nadmiernych ilości środków uspokajających, alkoholu, nikotyny, słodyczy;
- cynizm;
- inercja – pojawiają się problemy ze zrobieniem czegokolwiek, nawet niewielki wysiłek okazuje się ponad siły;
- narzucona izolacja – towarzyskie osoby izolują się od współpracowników, mogą mieć problemy z bezpośrednim komunikowaniem się.

Ogólnie znane są „terapeutyczne” zasady, opracowane przez J. Haleya, mówiące o tym, w jaki sposób nauczyciel „na własną prośbę” może **zafundować sobie syndrom wypalenia zawodowego**:

- pracuj długie godziny – szczególnie nocą i w soboty, próbuj pracować we wszystkie święta;
- przyjmuj wiele trudnych wyzwań i realizuj je jedno po drugim, najlepiej trzy lub cztery po kolei; myśl o nich nawet, gdy nie jesteś w pracy – przy obiedzie i o trzeciej nad ranem – to dobra pora;
- na wakacje zabieraj ze sobą czasopisma i książki profesjonalne i codziennie sprawdzaj pocztę elektroniczną;
- czytaj stale ten sam, stary materiał; jeżeli jesteś zorientowany strategicznie, strukturalnie, behawioralnie, analitycznie albo na rozwiązywanie problemów, pozostań lojalny wobec swoich idoli; nie wierz, że ktokolwiek inny mógłby posiadać jakąś wartościową ideę;
- opieraj poczucie własnej wartości wyłącznie na pracy; nie poszukuj życia osobistego – twoi uczniowie za bardzo ciebie potrzebują;
- nie wydawaj w ogóle pieniędzy na przyjemności – po co miałbyś być w przyjemnym nastroju przez cały dzień;
- uwierz, że możesz być zwycięzcą w każdym przypadku (dotyczy to nauczyciela stażysty, kontraktowego, mianowanego, dyplomowanego czy też profesora); bierz się ostro do roboty; pamiętaj – brak awansu, to twoja wina;
- nie bądź ambitny, nie ogłaszaj się, nie myśl o otwarciu prywatnej szkoły, ani nie myśl o zwiększeniu swoich dochodów – to jest dla ludzi interesu;
- przeżywaj swoje życie bez przyjaciół lub rodziny. Jeśli przypadkowo założyłeś rodzinę, to ją ignoruj. Jeśli jesteś samotny, to nadal szukaj Pani Ideału lub Pana Ideału – nawet jeśli zajmie ci to całe życie. Nigdy nie stawiaj tylko na człowieka.

Problem wypalenia zawodowego, jak zostało podkreślone wcześniej, nie został jeszcze poważnie potraktowany przez dyrektorów szkół i kuratoryjny nadzór pedagogiczny w Polsce. „Financial Times” zacytował fragment dokumentu przygotowanego przez Health and Safety Commission, w którym Komisja nalega, by władze oświatowe opracowały zasady walki ze stresem w szkołach. Dziennikarze policzyli, że w Anglii, w związku z wypaleniem zawodowym pracowników, wydaje się miliony funtów. Nikt jednak nie policzył strat wynikających z gorszych relacji nauczycieli z uczniami i słabszych wyników nauczania.

O stresie i o wypaleniu zawodowym mówi się zbyt mało, a przecież rzutują one na nie najlepsze funkcjonowanie szkół. Problem dotyczy również katechetów. Chociaż w tym przypadku jest jeszcze bardziej złożony. Katecheci doskonale zdają sobie sprawę z tego, że wychowanie religijne dzieci i młodzieży jest zadaniem niezwykle odpowiedzialnym. Chcą im dobrze służyć, są sumienni i wierzą, że Bóg ich

do tego posyła. Niestety, poczucie moralnego i etycznego obowiązku może rodzić stres, jeśli katecheci starają się zaspokajać żądania i oczekiwania: rodziców, uczniów, dyrektorów, proboszczów i także środków masowego przekazu. Do tego – oprócz długotrwałego stresu, który może prowadzić do wypalenia zawodowego katechetów – może dojść kryzys duchowy. Co wtedy robić? Z pewnością każdy ma pełną listę rad dla katechety. A może trzeba samemu, choć lepiej we wspólnocie wierzących, otworzyć Biblię i w słowie Bożym szukać inspiracji.

Akceptuj życie i swoją pracę – ich negowanie, wrogość w stosunku do nich zniszczą przede wszystkim ciebie. Nie jesteś pierwszy i ostatni. Prorok Jeremiasz wyznał, że napotkał w życiu wiele trudności i przeciwności, że po okresie zaangażowania doszedł do momentu wypalenia i wyparcia się swej prorockiej misji, chciał wrócić do spokojniejszego życia. Jego wewnętrzności ogarnął jednak ogień, którego nie można było stłumić. Ów ogień miłości jest o wiele większy niż jakikolwiek problem, niż wypalenie. Może rozniecić to, co się jedynie tli. Wypalenie oczyszcza nas, ponieważ sprawia, że nie tylko znamy, ale i intensywnie przeżywamy fakt, iż dzieło, które stworzymy, nie jest nasze, lecz Boga. Uświadamiamy sobie, że choć problemy przewyższają nas samych, to jednak w żaden sposób nie są w stanie przewyższyć mocy Boga. To stanowi klucz do „przewyciężenia” wypalenia, do nadziei.

Nie narzekaj – powszechność tego zjawiska jest naszą wielką słabością; przynosi wprawdzie ulgę, ale niczego nie zmienia. Prorok Jonasz – katechizując w Niniwie – narzekał na jej mieszkańców, a kiedy tamci nawrócili się – nie mając na co narzekać – pogniewał się na Pana Boga i opuścił miasto. Historię krzewu rycynusowego znamy wszyscy.

Bądź optymistą – pesymizm pozbawia energii życiowej. „Nie troszczcie się więc zbytnio i nie mówcie: co będziemy jeść? co będziemy pić? czym będziemy się przyodziewać? Bo o to wszystko poganie zabiegają. Przecież Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie” (Mt 6,31-32).

Dbaj o siebie (o swoje samopoczucie, odpoczynek, wygląd). „Wróciło siedemdziesięciu dwóch z radością (...) Jednak nie z tego się cieszcie, że duchy się wam poddają, lecz cieszcie się, że wasze imiona zapisane są w niebie»” (Łk 10,17.20).

Znajdź twój m(Mistrza) duchowego, przy którym odpoczniesz, zjesz coś porządnego i usłyszysz: „A trzeba było weselić się i cieszyć z tego, że ten brat twój był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się»” (Łk 15,32).

LITERATURA

Biela A., *Stres w pracy zawodowej*, Lublin, Wydawnictwo KUL, 1990.

Burish M., *W poszukiwaniu teorii – przemyślenia na temat natury i etiologii wypalenia*, w: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, H. Sęk (red.), Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2000.

- Czaban J., *Kondycja zawodowa nauczycieli*, „Nowa Szkoła” 2002, nr 8, s. 25-29.
- Day C., *Rozwój zawodowy nauczyciela. Uczenie się przez całe życie*, Gdańsk, GWP, 2004.
- Dąbrowski K., *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1996.
- Fengler J., *Pomaganie mężczy*, Gdańsk, GWP, 2000.
- Hornby G., Hall E., Hall C., *Nauczyciel wychowawca*, Gdańsk, GWP, 2005.
- Kiciński A., *Awans zawodowy nauczyciela religii – poszczególne etapy*, Warszawa, Wydawnictwa Pastoralne, 2006.
- Kiciński A., *Formacja katechety na wzór Samuela*, w: *Miejsca katechezy*, S. Kulpaczyński (red.), Lublin 2005, s. 347-363.
- Kiciński A., *Współczesna formacja katechetów*, „Roczniki Teologiczne” 52 (2005), nr 6, s. 109-125.
- Kretschmann R. [i in.], *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańsk, GWP, 2004.
- Kwiatkowska H., *Tożsamość nauczycieli. Między anomią a autonomią*, Gdańsk, GWP, 2005.
- Marczewska K., *Jak pomóc młodemu nauczycielowi w radzeniu sobie ze stresem?*, „Dyrektor Szkoły” 2003, nr 4, s. 22-25.
- Maslach C., *Wypalenie się – utrata troski o człowieka*, w: *Psychologia i życie*, P.G. Zimbardo, F.L. Ruch (red.), Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1994.
- Maslach C., *Wypalenie w perspektywie egzystencjalnej*, w: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, H. Sęk (red.), Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2000.
- Speck O., *Być nauczycielem*, Gdańsk, GWP, 2005.
- Stróżyński K., *Głupieję przy tych dzieciach, czyli wypalenie na własne życzenie*, „Nowa Szkoła” 2001, nr 10, s. 19-23.
- Terelak J., *Psychologia stresu*, Bydgoszcz, Oficyna Wydawnicza Branta, 2001.

ks. Andrzej Kiciński – dr hab. katechetyki, adiunkt w Katedrze Katechetyki Integralnej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, wykładowca w WSD w Siedlcach.