

dr Zbigniew Chodkowski

Uniwersytet Rzeszowski

RYZIKO WYPALENIA ZAWODOWEGO U NAUCZYCIELI CHEMII

THE RISK OF BURNOUT OF CHEMISTRY TEACHERS

Streszczenie

Wykonywanie pracy stanowi ważną część życia każdego człowieka. Zdobywanie właściwych kwalifikacji, kompetencji i dbałość o ciągły rozwój zawodowy tworzy podstawę do normalnego funkcjonowania, a także wspomaga rzetelne wypełnianie obowiązków służbowych. Podejmowanie nowych wyzwań poprzez realizowanie projektów wpływa również pozytywnie na osiąganie zaplanowanych celów i motywuje jednostkę do dalszego działania.

W pracy nauczyciela będą to nowe programy nauczania, metody prowadzenia zajęć lekcyjnych, wykorzystanie we właściwy sposób urządzeń technicznych, technologii informacyjnych, umiejętność pracy grupowej i inne.

W artykule przybliżono i zdiagnozowano różnice pomiędzy nauczycielami uczącymi przedmiotów ścisłych (chemii) i nauczycielami przedmiotów humanistycznych ze względu na stopień trudności w nauczaniu przedmiotu i związane z tym zagrożenie stresem, który może wpływać na ryzyko wypalenia zawodowego.

Słowa kluczowe: edukacja, nauczyciel, praca, stres, wypalenie.

Abstract

Doing the work is an important part of everyone's life. Gaining of the appropriate qualifications, competences and attention to continuous professional development forms the basis for normal function, and also supports solid duties to perform. New challenges through the implementation of projects also affect positively in achieving the goals and motivates the individual to further action.

In the teacher's work will be a new curricula, methods of conducting lessons, use of the right way of technical equipment, information technology, ability to work in group and others.

In this article the author approached and diagnosed differences between teachers of exact science (of chemistry) and teachers of humanities, due to the difficulty in teaching the subject and the associated risk of stress, which can affect the risk of burnout.

Key words: education, teacher, work, stress, burnout.

1. Charakterystyka wypalenia zawodowego

Funkcjonowanie zawodowe stanowi proces angażujący osobowość, a rola zawodowa jest zaliczana do czterech najważniejszych ról życiowych człowieka, obok roli dziecka, partnera seksualnego i rodzicielskiej. Od pozostałych różni się

jednak przede wszystkim tym, że bardziej angażuje sferę poznawczą niż emocjonalną, jej wybór najczęściej powodowany jest rozmysłem opartym na kalkulacji przewidywanych zysków (materialnych i niematerialnych), a podjęcie roli poprzedza profesjonalne przygotowanie, najczęściej na drodze edukacji zawodowej. Przygotowaniu temu towarzyszy kształtowanie się wyobrażeń, oczekiwań i marzeń co do charakteru pracy, wynagrodzenia za jej wykonywanie, awansu społecznego z racji pełnionej roli zawodowej itp. Często realia funkcjonowania zawodowego okazują się różne od oczekiwań, w mniejszym lub większym stopniu. Narastają wówczas różnego rodzaju obciążenia, trudności, konflikty i lęki. Własna wizja realizacji roli wydaje się niemożliwa do osiągnięcia, subiektywna ocena niewspółmierności wysiłku do nagrody nasila poczucie krzywdy. Utrzymywanie się przez dłuższy czas takiego stanu przeciążenia, niespełnienia i rozdarcia prowadzi do stanu wypalenia zawodowego. Ryzyko takie występuje przy realizacji każdego zawodu, niemniej jednak są takie, gdzie staje się ono szczególnie duże. Do tej grupy należą nauczyciele¹.

Według W.G. Menera i współautorów wypalenie zawodowe oznacza „stan fizycznego i psychicznego wyczerpania, który powstaje w wyniku działania długotrwałych negatywnych uczuć, rozwijających się w pracy i w obrazie własnym człowieka”². W literaturze anglo- i niemieckojęzycznej w latach 80. wzrasta zainteresowanie konsekwencjami utrzymujących się trudności zawodowych³, przy czym jest ono analizowane bądź jako syndrom wypalania, bądź też wyczerpania pracą. Badania empiryczne tej problematyki koncentrują się głównie wokół zawodów związanych z pomaganiem, tj. leczeniem, wychowaniem i kształceniem, opieką i poradnictwem⁴, co jednak nie znaczy, że syndrom wypalania omija reprezentantów innych zawodów, a nawet studentów i bezrobotnych⁵.

M. Burisch proponuje za wypalenie uznawać stan, w którym u danej osoby można zaobserwować:

- hiper- lub hipoaktywność;
- poczucie bezradności, depresji i wyczerpania;
- niepokój wewnętrzny;
- obniżoną samoocenę, zniechęcenie;
- pogarszające się lub złe relacje społeczne;

¹ Z. Chodkowski, *Funkcjonowanie zawodowe słuchaczy studiów podyplomowych*, Rzeszów 2012, s. 57.

² J. Fengler, *Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001, s. 85.

³ H.J. Freudenberg, *Das Erschöpfungssyndrom von Mitarbeitern in Alternativen Einrichtungen* [w:] *Therapeutische Wohngemeinschaften. Erfahrungen, Modelle, Supervision*, red. H. Petzold, G. Vormann, Pfeiffer Verlag, München 1980, s. 88–104.

⁴ M. Burisch, *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg 1989, s. 10.

⁵ J. Fengler, *Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej...*, s. 86.

– aktywne pragnienie dokonania zmiany stanowiące cechą odróżniającą osoby wypalone od odczuwających żal po stracie⁶.

Jednocześnie autor podkreśla, iż ma świadomość braku precyzji zarówno własnych propozycji co do kryteriów wypalenia, jak i innych prezentowanych w literaturze. Zapewne tego rodzaju wątpliwości są uzasadnione i sprawiają, że w literaturze symptomy wypalenia są określane bardzo różnie, wielu autorów tworzy odmienne ich klasyfikacje.

Wypalenie zawodowe stanowi postępujący proces rozpoczynający się od psychofizycznego, emocjonalnego wyczerpania. Kolejne objawy są różnie nazywane w literaturze, często jako dystansowanie się, wycofywanie z kontaktów. Ch. Maslach wyodrębnia trzy komponenty wypalenia, tj. wyczerpanie emocjonalne, depersonalizację oraz obniżone poczucie dokonań własnych, co oznacza niezadowolenie z siebie i swoich kompetencji. W literaturze polskiej na określenie tych symptomów używa się pojęć „obniżenie osobistych osiągnięć” lub „obniżenie osobistego zaangażowania”⁷.

Wypalenie można określić jako stan będący rezultatem długotrwałego procesu wypalania⁸, rozwijającego się w warunkach przemęczenia, niezadowolenia i narastającej bezradności. Ważne jest zatem wczesne dostrzeżenie symptomów wskazujących na różne stadia zaawansowania tego procesu. Kaslow i Sculman wymieniają następujące sygnały ostrzegawcze:

1. Niechęć odczuwana przy wychodzeniu do pracy;
2. Odczuwanie braku chęci do pracy, poczucie przepracowania;
3. Poczucie izolacji od świata;
4. Percypowanie własnego życia jako ciężkiego, ponurego;
5. Narastanie negatywnych przeniesień w kontaktach z klientami i współpracownikami;
6. Pogarszanie się relacji rodzinnych ze względu na postawy nacechowane negacją, drażliwością, niecierpliwością;
7. Pogorszenie stanu zdrowia, odczuwanie dolegliwości niemających wyraźnego uzasadnienia w zmianach organicznych;
8. Wycofywanie się i myśli samobójcze⁹.

Jeszcze bardziej szczegółowo symptomy wypalenia zawodowego charakteryzuje C. Cherniss. Autor ten zalicza do nich opór przed pójściem do pracy, poczucie zawodu wobec samego siebie, nasilenie emocji negatywnych, takich jak: złość, niechęć, poczucie winy, brak odwagi i obojętność, ponadto takie reakcje, jak nega-

⁶ M. Burisch, *W poszukiwaniu teorii – przemyślenia na temat natury i etiologii wypalenia* [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 62.

⁷ H. Sęk, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania* [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie...*, s. 9.

⁸ Tamże, s. 8.

⁹ J. Fengler, *Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej...*, s. 87.

tywizm, izolowanie się i wycofywanie¹⁰. Niepokój powinno wzbudzać ciągle uczucie zmęczenia, wyczerpania, zwłaszcza po pracy, ciągle spoglądanie na zegarek w wyczekiwaniu jej końca, a także niecierpliwe, agresywne bądź lekceważące podejście do osób będących przedmiotem działalności zawodowej¹¹.

W polskiej literaturze także podkreślane jest zjawisko wielowymiarowości wypalenia zawodowego. Dla przykładu J. Syroka dostrzega w wypaleniu trzy zasadnicze jego płaszczyzny: poczucie wyczerpania pracą, cyniczną postawę wobec niej i spraw z nią związanych oraz brak efektywności. Zatem wypalenie sprowadza autorka do negatywnych emocji, nieprawidłowych nastawień oraz nisko ocenianych działań, co jest zgodne z przedstawioną wyżej koncepcją Ch. Maslach¹².

2. Założenia badań własnych

W opracowaniu tym przyjmuję jako model teoretyczny koncepcję wypalenia zawodowego Ch. Maslach i S. Jackson. Autorki formułują definicję operacyjną, której odpowiada skonstruowane przez nie narzędzie pomiarowe, najczęściej stosowane w badaniach psychologicznych i pedagogicznych, tj. Maslach Burnout Inventory. Według ich definicji wypalenie to „psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób, pracujących z innymi ludźmi, w pewien określony sposób”¹³. Wyczerpanie emocjonalne cytowana autorka określa jako poczucie nadmiernego obciążenia emocjonalnego i jednocześnie uszczuplenia zasobów emocji. Depersonalizacja to zubożenie i bezduszość w kontaktach z osobami korzystającymi z usług jednostki wypalanej, a obniżone poczucie dokonań osobistych przekłada się na spadek poczucia własnych kompetencji i sukcesów zawodowych. Wartość tej definicji wyraża się nie tylko w adekwatności do koncepcji badawczej, ale również w tym, iż została sformułowana w oparciu o wyniki kilkuletnich badań wykorzystujących zróżnicowane techniki¹⁴. Na jej podstawie R.T. Golembiewski i R.F. Munzenrider wyodrębnili 8 faz wypalenia różniących się nasileniem poszczególnych jego wymiarów. Faza pierw-

¹⁰ C. Cherniss, *Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout* [w:] *Professional Burnout: Recent developments in theory and research*, red. B. Schaufeli, Ch. Maslach, T. Marek, DC: Taylor & Francis, Washington 1993, s. 135–150.

¹¹ J. Fengler, *Pomaganie męczy. Wypalenie w pracy zawodowej...*, s. 87.

¹² J. Syroka, *Wypalenie zawodowe – koszty indywidualne i społeczne* [w:] *Psychologiczne wyznaczniki sukcesu w zarządzaniu*, red. S.A. Witkowski (t. 6, s. 355–370), Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2003, s. 366.

¹³ Ch. Maslach, S.E. Jackson, *Burnout in organizational settings*, „Applied Social Psychology Annual 5”, red. S. Oskamp, CA, Sage, Beverly Hills 1984, s. 133–154.

¹⁴ Ch. Maslach, *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej* [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie...*, s. 15.

sza charakteryzuje się niskim poziomem depersonalizacji, wyczerpania emocjonalnego i poczucia osiągnięć, natomiast faza ostatnia wysokim poziomem każdego z tych trzech wymiarów. Pomiędzy tymi dwoma biegunami autorzy zlokalizowali fazy, w których wysokie nasilenie dotyczy jednego, a następnie dwóch wymiarów, przy utrzymywaniu się na poziomie niskim wymiaru trzeciego. Zdiagnozowanie fazy jest kwestią nie tylko ustaleń teoretycznych, ale przede wszystkim podstawą stwarzającą możliwości opracowania strategii wspierających przy przewyciężaniu stanu wypalenia¹⁵.

Poza techniką badawczą Maslach Burnout Inventory (MBI), przedstawioną wcześniej, w badaniach własnych zastosowany został kwestionariusz ankiety pozwalający scharakteryzować grupy badanych nauczycieli oraz zdiagnozować symptomy wypalenia, jakie oni odczuwają. Wytypowano dwie równoliczne grupy nauczycieli gimnazjum, kierując się stopniem trudności uczniów z opanowaniem nauczanego przez nich przedmiotu. Pierwszą grupę tworzą nauczyciele chemii, przedmiotu uważanego za najtrudniejszy w szkolnictwie ponadpodstawowym¹⁶. Druga grupa to nauczyciele przedmiotów humanistycznych, a zatem takich, które są dla większości uczniów znacznie łatwiejsze do opanowania. Łącznie w badaniach uczestniczyło 268 nauczycieli gimnazjum, w tym 134 nauczających chemii i 134 prowadzących przedmioty humanistyczne.

Zarówno w jednej, jak i w drugiej grupie zdecydowanie dominowały kobiety, co odzwierciedla feminizację zawodu nauczycielskiego w Polsce. Stanowi ona swoistą spuściznę minionej epoki, w której stopniowo postępowo obniżenie pozycji społecznej i ekonomicznej zawodów nauczycielskich, a w konsekwencji ich szybka feminizacja. Utrzymywanie się tych procesów przez kolejne dekady utrwaliło stereotyp, zgodnie z którym nauczyciele to kategoria zawodowa wyselekcjonowana negatywnie, tworzona przez osoby o mniejszych zdolnościach i aspiracjach, a tym samym z mniejszymi możliwościami podejmowania zawodów dających większe szanse kariery społeczno-ekonomicznej. Jednocześnie bardzo mocno utrzymywał się w tym okresie, pomimo odmiennych haseł systemowych, odziedziczony po poprzednich epokach stereotyp mniejszych szans życiowych kobiety. Pomimo przemian transformacyjnych po 1989 r. obydwie te stereotypy było bardzo trudno eliminować, o czym decydowała z jednej strony naturalna dla stereotypowego myślenia sztywność i oporność na zmiany, a z drugiej mało korzystne warunki funkcjonowania zawodowego zniechęcające do podejmowania karier nauczycielskich, zwłaszcza mężczyzn, nadal postrzeganych jako odpowiedzialnych za reprezentowanie rodziny „na zewnątrz”, tj. zapewnianie jej odpowiednich standardów ekonomiczno-bytowych oraz społecznej pozycji. Utrzymująca się nadal feminizacja zawodów nauczycielskich jest najbardziej widoczna na poziomach edukacyjnych

¹⁵ J.F. Terelak, *Psychologia menedżera. Wybrane zagadnienia psychologii organizacji i zarządzania*, Wyd. Difin, Warszawa 2005, s. 230.

¹⁶ B. Risch, *Teaching Chemistry around the World*, Waxmann, Münster, Berlin 2010, s. 7–34.

niższego stopnia, czyli szkoły podstawowej i gimnazjum. Jak już wspomniano, tendencja ta znalazła odzwierciedlenie w strukturze płci badanych nauczycieli chemii i zawodów humanistycznych. I tak w pierwszej z tych grup, tj. w grupie nauczycieli chemii, badaniami objęto 94,78% kobiet oraz 5,22% mężczyzn. W równolicznej dobranej losowo grupie nauczycieli przedmiotów humanistycznych mężczyźni stanowili 14,93%, a kobiety 85,07%. Różnica jest więc znaczna, kształtuje się na poziomie istotności statystycznej ($p = 0,008$, przy $df = 1$ i wartości chi-kwadrat = 6,961), co jednak nie zmienia faktu, iż w obydwu tych grupach przewaga mężczyzn jest zdecydowana. Ogółem w 268-osobowej grupie badanych nauczycieli gimnazjów kategorię mężczyzn reprezentuje zaledwie 27 osób, co odzwierciedla wspomniany wyżej bardzo wysoki stopień feminizacji zawodów nauczycielskich niższych poziomów edukacyjnych, niezależnie od specjalności, jakie reprezentują i w konsekwencji niezależnie od przedmiotów, jakich nauczają.

Większość badanych nauczycieli z obydwu wyodrębnionych kategorii (nauczyciele chemii i przedmiotów niehumanistycznych) to osoby pozostające w związkach małżeńskich, co obrazują dane z tabeli 1. Widoczne są w tym zakresie różnice pomiędzy porównywanymi grupami i kształtują się one na poziomie istotnym statystycznie ($p = 0,036$). W stanie wolnym pozostaje blisko 21% respondentów, więcej nauczycieli chemii w porównaniu z grupą nauczających przedmiotów humanistycznych. Jedna osoba z tej ostatniej grupy przeżyła traumę wdowieństwa, a rozpad związku – niewiele ponad 4%, przy czym wskaźnik ten jest nieznacznie wyższy w grupie nauczycieli przedmiotów humanistycznych (różnica = 0,75%).

Tabela 1. Stan cywilny badanych nauczycieli

Stan cywilny	Nauczyciele chemii /n.ch./		Nauczyciele przedmiotów humanistycznych /n.p.h./		Razem	
	N	%	N	%	N	%
Zamężna/zonaty	95	70,90	105	78,36	200	74,63
Panna/kawaler	34	25,37	22	16,41	56	20,90
Rozwiedziona/y	5	3,73	6	4,48	11	4,10
Wdowiec/wdowa	–	–	1	0,75	1	0,37
Razem	134	100	134	100	268	100

Chi-kw. = 11,91; $df = 3$; $p = 0,036$

Badani zatem należą do tej części społeczeństwa, która preferuje trwałość zawieranych związków, rozwiedzeni stanowią niewielkie odsetki w badanych grupach (poniżej 5%). Można tym samym wnioskować, że znaczna ich część może liczyć na wsparcie życiowego partnera, co jest bardzo ważne w sytuacji radzenia sobie z obciążeniami zwiększającymi ryzyko wypalenia zawodowego, które stanowią główny przedmiot tego opracowania.

3. Wyniki badań własnych

Badania własne miały na celu zdiagnozowanie ryzyka zagrożenia wystąpienia wypalenia zawodowego w grupie nauczycieli znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji zarówno ze względu na typ zatrudniającej ich szkoły, jak i charakter nauczanego przedmiotu. W zawodzie nauczyciela realizowanym w warunkach polskich, jak wykazały dotychczasowe badania (Krawulska 1991, Marchel 1993, Sęk 1992), ryzyko wypalenia zmienia się w zależności od płci i typu szkoły. Gimnazjum jest właśnie tym etapem edukacyjnym, na którym nauczyciele są szczególnie narażeni na ryzyko nasilania się stresów zarówno ze względu na wiek młodzieży, wiążący się ze zwiększonym niebezpieczeństwem nieprzystosowania społecznego, jak i wymogi systemowe, zgodnie z którymi gimnazjum stanowi etap powszechnie obowiązujący, podobnie jak etap szkoły podstawowej. Rodzi to szczególnie dużo dylematów dla nauczycieli przedmiotów najtrudniejszych do opanowania, wśród których na plan pierwszy wysuwa się chemia. Obowiązek kontynuowania edukacji na tym etapie oznacza konieczność różnicowania i obniżania wymogów dla znacznej części uczniów, przy jednoczesnej świadomości, że doświadczane przez nich trudności będą nasilać się na kolejnym etapie, tj. na poziomie szkoły średniej¹⁷.

Wyniki badanych nauczycieli w zakresie trzech poziomów skali MBI prezentuje tabela 2.

Tabela 2. Wypalenie zawodowe badanych nauczycieli w trzech wymiarach skali MBI

N.ch. – średnia	N.ch. – SD	N.p.h. – średnia	N.p.h. – SD	t	p
14,67	9,56	14,15	8,35	0,48	< 0,634
5,35	3,96	5,01	3,90	0,715	< 0,475
29,37	8,52	29,14	10,07	0,19	< 0,844

Dane z tabeli 2 nie ujawniły istotnych statystycznie różnic w zakresie ryzyka wypalenia zawodowego pomiędzy nauczycielami chemii, czyli przedmiotu postrzeganego przez uczniów jako szczególnie trudny, oraz nauczycielami przedmiotów humanistycznych, sprawiających uczniom znacznie mniej trudności. Jednak porównanie średnich uzyskanych w obydwu grupach wskazuje, że ryzyko to jest większe w pierwszej z analizowanych grup. I tak średnia uzyskana przez nauczycieli chemii w obszarze wyczerpania emocjonalnego jest o 0,52 wyższa w porównaniu ze średnią obliczoną dla nauczycieli przedmiotów humanistycznych (odpowiednio: 14,67 i 14,15). Mniejsza różnica dotyczy ryzyka depersonalizacji (0,32), ale i tak wskazuje ona na większe trudności interakcyjne pedagogów nauczających przedmiotu najtrudniejszego dla młodzieży gimnazjal-

¹⁷ H. Sęk, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, s. 159.

nej. Pomimo to ich poczucie własnych osiągnięć jest większe niż nauczycieli przedmiotów humanistycznych (różnica wynosi 0,23), co można tłumaczyć ich świadomością znaczenia nauczanego przedmiotu tak w programach szkolnych, jak i dla realizacji studiów wyższych o szczególnie wysokim prestiżu (studia medyczne, biotechnologiczne, przyrodnicze).

Ryzyko wypalenia obejmuje bardzo wiele symptomów stopniowo coraz bardziej utrudniających funkcjonowanie zawodowe. Trudności te po pewnym czasie kumulują się, dając syndrom wypalenia zawodowego. Badani nauczyciele oceniali nasilenie u siebie takich objawów, odpowiadając na pytanie, czy często towarzyszą im one w trakcie bądź po zakończeniu wykonywania obowiązków zawodowych. Oceny dokonywane były na podstawie skali pięciostopniowej, na której cyfra 1 oznaczała brak takich zależności, a cyfra 5 – ich bardzo częste występowanie.

Spośród sześciu analizowanych symptomów sygnalizujących podwyższone ryzyko wypalenia zawodowego wyższą średnią aż w siedmiu z nich uzyskali nauczyciele chemii w porównaniu z kolegami nauczającymi przedmiotów humanistycznych w tych samych szkołach. Wprawdzie tylko w odniesieniu do poczucia załamania różnice te kształtują się na poziomie istotnym statystycznie, niemniej to jednak nauczycielom chemii częściej towarzyszy w trakcie prowadzenia lekcji lub po ich zakończeniu również przemęczenie, zdenerwowanie, załamanie, ból głowy, a także obawy o swoją przyszłość w wykonywanym zawodzie.

Tabela 3. Nasilenie u badanych nauczycieli symptomów sygnalizujących podwyższone ryzyko wypalenia zawodowego

Symptomy	Śr. n.ch.	SD	Śr. n.p.h.	SD	t	p
Przemęczenie	3,40	0,98	3,29	0,96	0,95	< 0,345
Zdenerwowanie	2,80	1,00	2,75	1,04	0,36	< 0,719
Lęki	1,40	0,78	1,57	0,86	-1,79	< 0,075
Załamanie	2,10	1,13	1,85	0,95	1,98	< 0,048
Ból głowy	2,84	1,25	2,62	1,23	1,48	< 0,140
Obawy o swoją przyszłość w zawodzie	2,66	1,34	2,54	1,21	0,72	< 0,475

Może się to wiązać z nieproporcjonalnie dużym wysiłkiem włożonym w pracę w stosunku do uzyskiwanych efektów, w związku z tym że chemia jest przedmiotem sprawiającym uczniom najwięcej trudności, a jednocześnie najmniej przez nich lubianym. Tylko w odniesieniu do odczuwanych lęków średnia nauczycieli chemii jest niższa, co może wskazywać na ich większą odporność psychiczną na zaburzenia nerwicowe, których objawami są często właśnie lęki o nieokreślonej etiologii.

Zasadniczo częstość występowania u siebie symptomów podwyższonego ryzyka wypalenia zawodowego badani z obydwu grup diagnozują w sposób sygnalizujący duże poczucie zagrożenia. Na pięciostopniowej skali tak nauczyciele chemii, jak i przedmiotów humanistycznych uzyskali wyniki poniżej 2,5 tylko w dwóch obszarach (lęki i załamanie), natomiast doświadczanie poczucia przemęczenia w obydwu grupach uzyskało średnią znacząco przekraczającą wartość cyfry 3. W tej sytuacji bardzo ważne jest poczucie wsparcia zmniejszające ryzyko konsekwencji tego typu negatywnych doświadczeń zawodowych. Sytuację badanych nauczycieli pod względem otrzymywanego wsparcia obrazuje tabela 4.

Wsparcie instytucjonalne otrzymywane przez badanych nauczycieli chemii i przedmiotów humanistycznych kształtuje się na podobnym poziomie, różnice nie osiągają poziomu istotności statystycznej.

Zarówno w odniesieniu do wsparcia ze strony dyrekcji, jak i współpracowników wyższe średnie uzyskali nauczyciele chemii, przy czym w obydwu grupach wyniki te można uznać za wysokie, ponieważ w pięciostopniowej skali znacznie przekraczają wartości cyfry 3.

Tabela 4. Odczuwanie przez badanych nauczycieli wsparcia środowiskowego i instytucjonalnego

Osoby wspierające	Śr. n.ch.	SD	Śr. n.p.h.	SD	t	p
Współmałżonek/partner	3,98	1,48	3,73	1,57	1,32	< 0,187
Własne dzieci	2,99	1,74	2,98	1,69	0,00	< 1,00
Rodzice	3,18	1,57	3,18	1,61	0,00	< 1,00
Rodzeństwo	3,06	1,55	2,90	1,54	0,87	< 3,84
Koledzy z pracy	3,46	1,11	3,38	1,16	0,59	< 0,55
Inni koledzy, przyjaciele	3,49	1,23	3,29	1,30	1,26	< 0,210
Uczniowie	2,04	1,05	2,26	1,14	-1,61	< 0,108
Rodzice uczniów	1,90	0,96	2,20	1,14	-2,33	< 0,021
Dyrekcja szkoły	3,22	1,25	3,13	1,26	-0,54	< 0,593

Zarówno nauczyciele chemii, jak i przedmiotów humanistycznych na większe wsparcie mogą liczyć ze strony współpracowników niż dyrekcji szkoły, co z jednej strony wskazuje na duży stopień solidarności koleżeńskiej, ale z drugiej sygnalizuje niedostatek wsparcia ze strony osób pełniących funkcje znaczące dla funkcjonowania zawodowego badanych nauczycieli, natomiast największego wsparcia badanym z obydwu grup udzielają ich współmałżonkowie. Jeśli dodatkowo uwzględnimy wysoki poziom wsparcia ze strony dzieci, rodziców oraz rodzeństwa, możemy uznać, że dla badanych nauczycieli szczególne znaczenie posiada rodzina. Udzielane przez nią wsparcie jest ważnym czynnikiem radzenia sobie ze stresami życia zawodowego, a tym samym mniejsza ryzyko wypalenia.

Zakończenie

Nauczyciele stanowią kategorię zawodów podwyższonego ryzyka wypalenia zawodowego, co potwierdziło wiele dotychczasowych badań. W Polsce badania nad wypaleniem zawodowym nauczycieli przeprowadziła H. Sęk. Autorka skoncentrowała się na tej kategorii zawodowej, ponieważ przez kilkadziesiąt powojennych lat degradacji zawodów pomocowych, mieszczących się w tzw. sferze budżetowej, nauczyciele znajdowali się w szczególnie trudnej sytuacji. Niskie płace, duże obciążenie obowiązkami i narażenie na stres dzielili z przedstawicielami innych zawodów pomocowych. Stresogennie działał również fakt, iż ich pozycja zawodowa i związany z nią prestiż były nieporównywalnie niskie w stosunku do okresu II Rzeczypospolitej. Ponadto nauczycielom stawiane były zawsze duże oczekiwania nie tylko co do ich kompetencji merytorycznych i metodycznych, ale również cech osobowościowych, współdecydujących zarówno o efektach kształcenia, jak i wychowania szkolnego, porównywalne w swej wadze może tylko do wymagań formułowanych wobec zawodu lekarza. Jakkolwiek jednak lekarz jest obciążony stresami w nie mniejszym stopniu, publiczny wymiar realizacji jego roli ma zdecydowanie mniejszy zakres. Nauczyciel musi stawać codziennie przed licznym audytorium tworzonym przez uczniów, często z postawą lekceważenia obowiązków szkolnych, z niską motywacją uczenia się, nierzadko z nastawieniem aspołecznym i zachowaniami agresywnymi. Społeczeństwo obciąża nauczyciela za porażki wychowawcze, podczas gdy jego możliwości w tym zakresie są bardzo ograniczone, zważywszy na znaczenie socjalizacji pierwotnej, dokonującej się głównie pod wpływem rodziny, środowiska lokalnego i mediów¹⁸.

H. Sęk podaje, że badania z lat 1991–1993 wykazały znaczne i wzrastające obciążenie nauczycieli stresem. Wartości każdego z 16 uwzględnionych stresorów przekroczyły 3,2 przy pięciostopniowej skali, co oznacza, że badani uznawali doświadczany stres za zbliżony do silnego. Największe zagrożenie badani nauczyciele dostrzegali w niskich zarobkach, niewspółmiernych do wysiłku wkładanego w pracę i jej wartości, niski prestiż zawodu, zachowania uczniów, przeładowane i ciągle zmieniające się programy nauczania, częste kontrole oraz niekorzystne warunki pracy, w tym braki w wyposażeniu. Nauczyciele przeżywają ponadto stresy wynikające ze sprzeczności pomiędzy ideałami i marzeniami a realiami swojej pracy, co podkreślają Kassel (1981) i Nosal (1994)¹⁹. Także Z. Kwieciński wskazuje duże zagrożenie wypaleniem zawodowym nauczycieli, wymieniając dwa jego aspekty: syndrom intelektualny i motywacyjny²⁰.

¹⁸ Tamże, s. 149–167.

¹⁹ Tamże, s. 152–153.

²⁰ Z. Kwieciński, *Pedagogika i edukacja wobec wyzwania kryzysu i gwałtownej zmiany społecznej* [w:] *Alternatywy myślenia o/dla edukacji*, red. Z. Kwieciński, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2000, s. 7.

Wyniki przeprowadzonych przeze mnie badań prezentowane w tym opracowaniu potwierdzają duże obciążenie nauczycieli stresem generującym wzrost ryzyka wypalenia zawodowego, jednak ich głównym celem było zdiagnozowanie różnic pomiędzy badanymi grupami, wyodrębnionymi ze względu na stopień trudności dla uczniów nauczanego przez nich przedmiotu. Przyjęte założenie, że w grupie nauczycieli realizujących najtrudniejszy szkolny przedmiot ryzyko wypalenia będzie większe niż w grupie nauczycieli zatrudnionych w tych samych szkołach, ale realizujących przedmioty sprawiające uczniom mniej trudności, potwierdziło się tylko częściowo. Nie stwierdzono różnic istotnych statystycznie w żadnym z trzech wymiarów wypalenia zawodowego mierzonego kwestionariuszem MBI, jednak nauczyciele chemii uzyskali wyższe średnie w obszarach wyczerpania emocjonalnego i depersonalizacji, a niższe w obszarze poczucia osiągnięć osobistych. Ponadto częściej w trakcie wykonywania pracy zawodowej lub tuż po jej zakończeniu czuli się przemęczeni, zdenerwowani, załamani i zaniepokojeni o swoją przyszłość w zawodzie oraz bolała ich głowa, stąd wniosek, że trudność nauczanego przedmiotu różnicuje sytuację psychoemocjonalną nauczycieli, w tym również ryzyko wypalenia zawodowego.

Bibliografia

- Burisch M., *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg 1989.
- Burisch M., *W poszukiwaniu teorii – przemyslenia na temat natury i etiologii wypalenia* [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Cherniss C., *Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout* [w:] *Professional Burnout: Recent developments in theory and research*, red. B. Schaufeli, Ch. Maslach, T. Marek, DC: Taylor & Francis, Washington 1993.
- Chodkowski Z., *Funkcjonowanie zawodowe słuchaczy studiów podyplomowych*, Rzeszów 2012.
- Fengler J., *Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.
- Freudenberger H.J., *Das Erschöpfungssyndrom von Mitarbeitern in Alternativen Einrichtungen* [w:] *Therapeutische Wohngemeinschaften. Erfahrungen, Modelle, Supervision*, red. H. Petzold, G. Vormann, Pfeiffer Verlag, München 1980.
- Kwieciński Z., *Pedagogika i edukacja wobec wyzwania kryzysu i gwałtownej zmiany społecznej* [w:] *Alternatywy myślenia o/dla edukacji*, red. Z. Kwieciński, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2000.
- Maslach Ch., *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej* [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Maslach Ch., Jackson S.E., *Burnout in organizational settings*, "Applied Social Psychology Annual 5", red. S. Oskamp, CA, Sage, Beverly Hills 1984.
- Risch B., *Teaching Chemistry around the World*, Waxmann, Münster, Berlin 2010.

- Sęk H., *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania* [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Syroka, J., *Wypalenie zawodowe – koszty indywidualne i społeczne* [w:] *Psychologiczne wyznaczniki sukcesu w zarządzaniu* (t. 6, s. 355–370), red. S.A. Witkowski, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2003.
- Terelak J.F., *Psychologia menedżera. Wybrane zagadnienia psychologii organizacji i zarządzania*, Warszawa 2005.