

**Cichoński Rafał**  
**Warszawa**

## **Wypalenie zawodowe**

### **Syndrom wypalenia zawodowego w zawodzie nauczycielskim**

#### **1. Definicje**

W literaturze pojęcie wypalenia nie jest stosowane jednoznacznie. W angielskim języku potocznym oznacza mniej więcej: jestem wyczerpany i nie mogę nic więcej zrobić, dać.

Freudenberger i North, którzy jako jedni z pierwszych amerykańskich psychoanalityków zajęli się problemem wypalenia w zawodach społecznych, definiują syndrom wypalenia zawodowego jako „stan, który krystalizuje się powoli, przez dłuższy okres przeżywania ciągłego stresu i angażowania całej energii życiowej i który w końcowym efekcie wywiera negatywny wpływ na motywację, przekonania i zachowanie”.

Aronson i inni, którzy wprowadzili pojęcie wypalenia zawodowego do niemieckiej dyskusji fachowej, rozumieją je jako stan psychiczny, „często występujący u ludzi, którzy pracują z innymi (przede wszystkim, ale nie tylko, w zawodach polegających na niesieniu pomocy) i którzy w swych relacjach z klientami lub pacjentami, przełożonymi lub kolegami są stroną dającą. Człowiek ogólnie czuje się dość kiepsko, czuje się wyczerpany emocjonalnie, psychicznie i fizycznie. Ma poczucie bezradności i braku perspektyw, nie jest w stanie emocjonować się pracą i brakuje mu radości życia. Wypalenie zawodowe najczęściej nie jest konsekwencją sporadycznych traumatycznych zdarzeń, lecz następującym powoli wyniszczeniem psychicznym”.

Christina Maslach, znana badaczka syndromu wypalenia zawodowego w Stanach Zjednoczonych, również dostrzega w wypaleniu wzmiankowany przez Aronsona i innych element wyczerpania, jednak w swej definicji pojęcia idzie nieco dalej. Dla niej wypalenie jest „syndromem, na który składają się wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja i obniżenie oceny własnych dokonań zawodowych. Syndrom ów może występować u osób, które pracują z innymi, balansując na granicy swojej wydolności. Wyczerpanie emocjonalne dotyczy poczucia przeciążenia emocjonalnego i znacznego uszczuplenia posiadanych zasobów energetycznych na skutek kontaktów z innymi. Depersonalizacja wiąże się natomiast z negatywnymi nierzadko wręcz bezdusznym, a w najlepszym razie nazbyt obojętnym reagowaniem na innych ludzi będących odbiorcami pomocy danej osoby (...).

Zaś obniżona ocena dokonań własnych odnosi się do radykalnego spadku poczucia swoich kompetencji i utraty przeświadczenia o możliwości odnoszenia sukcesów w pracy z ludźmi. Wiąże się to również z negatywną samooceną”.<sup>1</sup>

W polskiej literaturze po raz pierwszy opisowy, etiologiczno-objawowy model wypalenia zawodowego przedstawiła H. Sęk, autorka pionierskich badań poświęconych temu zjawisku na naszym gruncie.

Oto jej propozycja charakterystyki tego zjawiska: wypalenie się w zawodzie rozpoczyna się skrycie i nie jest rozpoznawane przez osobę, której dotyczy. Na początku pojawiają się zmęczenie, napięcie, drażliwość, hiperaktywność na zmianę z oznakami wyczerpania psychofizycznego. Do stanu chronicznego napięcia wskutek stresu niezmodyfikowanego czynnościami zaradczymi dołącza się czasem utrata energii, zniechęcenie i objawy depresji

---

<sup>1</sup> Sven Max Litzke, Horst Schuh, Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. GWP Gdańsk 2007

odniesionej jednakże tylko do sytuacji zawodowej. Zmęczeni i rozczarowani lekarze, nauczyciele, pracownicy pomocy społecznej coraz trudniej znoszą wymagania klientów, rodziców, pacjentów, przełożonych, pracują dużo, ale mało efektywnie. Narzekają na niewychowanych, leniwych, agresywnych uczniów, roszczeniowych klientów, niewdzięcznych i niesubordynowanych pacjentów, [...] a nie widzą, że część z tych ocen bierze się z poczucia własnej niekompetencji poradzenia sobie z sytuacją zawodową. Zamiast racjonalnej realistycznej oceny sytuacji i dokonania głębokiego namysłu nad własnym zawodem, pojawiają się już wówczas pierwsze oznaki nadmiernego, obronnego dystansowania się. [...] Pielęgniarki, lekarze, nauczyciele skracają czas na kontakt, unikają spotkań, zamieniają opiekę na nadzór [...] stosują jawne etykietowanie, upokarzają i depersonalizują.<sup>2</sup>

## 2. Wypalenie zawodowe wśród nauczycieli, w teorii...

Spełnianie zawodu nauczyciela, pedagoga wiąże się z istnieniem swoistych wymagań roli, wśród których wymienić można m.in.: kontakt z drugim człowiekiem, zaangażowanie emocjonalne, posiadanie odpowiednich kompetencji i stałe ich doskonalenie, funkcjonowanie w sytuacjach trudnych i skuteczne radzenie sobie z nimi. Wymienione wyżej elementy roli społecznej związane są ze specyficzną sytuacją interpersonalną osób wykonujących zawód nauczyciela. Nie wydaje się, by najbliższa przyszłość przyniosła jakieś zmiany i znaczące ułatwienia w pełnieniu roli zawodowej przez pedagogów. Wręcz przeciwnie, przypuszczać należy, że staną przed nimi, jeszcze większe niż istniejące, wyzwania związane z oddziaływaniem środków komunikacji masowej, zmianami świadomości społecznej, oczekiwań wobec edukacji instytucjonalnej oraz większym nasileniem społecznych tendencji do różnych uzależnień np. od pracy, jedzenia, telewizji i internetu.

Wszystkie uwarunkowania, w jakich obecnie funkcjonują nauczyciele mogą nasilać negatywne następstwa obciążenia pracą.

Z badań przeprowadzonych przez Międzynarodową Organizację Pracy wynika, że fizyczne i psychiczne wyczerpanie wynikające ze specyfiki wykonywanego zawodu, prowadzić mogą do absencji i rezygnacji z pracy.

W jednym z amerykańskich studiów wykazano, że 33% nauczycieli zgłaszających się do lekarzy wskazuje stres i napięcie nerwowe jako przyczynę chorób, 27% podkreśla problemy zdrowotne związane z charakterem pracy, a 40% podaje, że bierze środki zaordynowane przez lekarza, by zwalczyć trudności zdrowotne wynikające ze specyfiki zawodu.

W Anglii – na podstawie badań stwierdzono, że co piąty nauczyciel odczuwa swój zawód jako obciążający. Szwedzkie badania wskazują, że nauczyciele w tym kraju należą do najbardziej niebezpiecznych grup zawodowych, ponieważ nauczanie związane jest z występowaniem ¼ najsilniejszych rodzajów napięć psychicznych. Francuzi z kolei oszacowali, że nauczyciele częściej niż przedstawiciele innych zawodów cierpią na depresję.

Polskie badania przeprowadzone pod kierunkiem H. Sęk dowodzą, że największe prawdopodobieństwo wystąpienia wypalenia zawodowego związane jest z wysokim poziomem stresu, odczuwanego w związku z wykonywanym zawodem oraz niskim poczuciem kompetencji.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> J. Szmagałski, Wypalenie zawodowe a stres w pracy, [w:] Problemy Opiekuńczo Wychowawcze nr. 4/2004

<sup>3</sup> Sęk H. (red.) Wypalenie zawodowe – psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania. Poznań, Zakład Wydawniczy K. Domke, 1996 s.134 - 135

Badania A. Nalaskowskiego nad nauczycielami z polskiej prowincji ujawniają, że aż 66% nauczycieli z niespełna 10 letnim stażem pracy jest już wypalonych zawodowo.<sup>4</sup>

Zdaniem autora tych badań mamy do czynienia ze zjawiskiem w którym profesja nauczycielska jest ofiarą własnej niewydolności. Oznacza to, że sam zawód jest wypalony, że wejście w tę profesję stwarza ryzyko zarażenia się wirusem wypalenia. To nieudolnie ukrywana nieumiejętność wyzwolenia się z własnej nieskuteczności, z wszechogarniającej kategorii pozoru, z niespełnienia przypisanych ról społecznych, personalnych i instytucjonalnych, z kompleksów i dezorientacji uczyniła z zawodu nauczyciela – ktokolwiek by go nie wykonywał – teren porażek i wypalenia, rejon skażony, w którym wystarczy się znaleźć, aby ulec infekcji.<sup>5</sup>

Badania B. Śliwierskiego, pokazują natomiast, że najbardziej negatywny wpływ na samopoczucie zawodowe nauczycieli mają błędy w zarządzaniu systemem oświaty, w tym złe warunki pracy, niskie dochody, które nie zapewniają godnych warunków życia oraz odczuwana przez nich konieczność pracy z coraz większą grupą dzieci nieprzystosowanych czy sprawiających trudności dydaktyczne lub wychowawcze. Na to wszystko nakładają się trudności życia osobistego, psychiczne zmęczenie wykonywaną pracą, poczucie bezsilności i bezskuteczności działań wychowawczych.<sup>6</sup>

Zawód nauczyciela posiada wszelkie predyspozycje, które pozwalają go zakwalifikować do zawodów podatnych na wypalenie. Cechą charakterystyczną dla niego jest występowanie licznych czynników wywołujących stres. Nauczyciel znajduje się między przysłowiowym „młotem i kowadłem”. Wymaga się od niego, aby potrafił się wczuć w przeżycia swoich uczniów, jednak musi umieć się równocześnie wobec nich zdystansować aby ich obiektywnie ocenić.<sup>7</sup>

Winni oni uosabiać dążenie do doskonałości, bycia coraz lepszymi i efektywniejszymi. Nauczyciel winien zatem być ambitny, zdolny do rywalizacji, ekspansywny, twórczy, superaktywny i powinien mieć też poczucie własnych kompetencji.

### 3. ...i w życiu

Tak o wypaleniu zawodowym wśród nauczycieli wypowiadają się naukowcy, eksperci i badacze tego zjawiska. W życiu codziennym zawodowym nie wszystkie teorie uzyskują jednak poparcie. W rozmowach przeprowadzonych z nauczycielami różnych typów szkół, najczęstszą przyczyną stresu wśród nauczycieli jest współpraca z rodzicami.

Z własnego doświadczenia, jako wychowawcy klasy, wiem że rodzice bardzo chcą pomagać nauczycielom w nauczaniu i wychowywaniu swoich pociech. Niestety nie raz i nie dwa zdarzyło mi się ugryźć w język kiedy to podczas wywiadówki rodzice, sądzą w dobrej wierze, wchodzili w moje kompetencje i starali uczyć mnie jak prowadzić zajęcia z wychowania fizycznego.

Dla innej nauczycielki, wielkim stresem było poprowadzenie wywiadówki. Każdy termin podany z wyprzedzeniem był dla niej jak wyrok. Nie mogła skupić myśli na prowadzeniu zajęć. Zdenerwowanie brało górę nad zdrowym rozsądkiem, a spokoju nie mogła zaznać nawet w domu, na czym cierpiała rodzina. Wszystko przez rodzica, Dyrektora pewnej firmy, który już na pierwszym spotkaniu z rodzicami podważał każde jej słowo i wręcz zawyrokował, „że nie nadaje się do pracy w szkole, nie wspominając o tym, iż pewnie będzie

<sup>4</sup> A. Nalaskowski, Nauczyciele z prowincji u progu reformy edukacji. Toruń, Wyd. Adam Marszałek, 1997

<sup>5</sup> Jw. s. 123

<sup>6</sup> J. Kropiwnicki (red.), Szkoła a wypalenie zawodowe, Jelenia Góra Wydawnictwo Nauczycielskie 1999, s. 14 - 15

<sup>7</sup> K. Pec, Z badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli wychowania fizycznego [w:] Wychowanie fizyczne i Zdrowotne 6-7/2005

kiepską wychowawczynią dla jego syna”. Nie pomogły przeprosiny, rozmowy z Dyrekcją szkoły. Pozostał niesmak i samotna klasa z niesamowicie ambitnymi rodzicami, dla których, jak okazało się w dalszych latach, żaden nauczyciel nie był dość dobry.

Kolejną przyczyną, o której wspominają badacze są złe warunki pracy. To przekłada się na konkurencyjność szkół, i w rzeczywistości skutkuje mniejszą ilością nowo przyjętych uczniów i ograniczeniem oraz likwidowaniem stanowisk pracy w poszczególnych szkołach. Takiego przypadku doświadczył nauczyciel wychowania fizycznego pracujący w szkole średniej, która nie dysponowała pełnowymiarową salą gimnastyczną.

Szkoła pod względem naukowym stała na bardzo dobrym poziomie. Jak wspominał nauczyciel, uczniowie osiągnęli wysokie lokaty na olimpiadach przedmiotowych, szkoła szczyła się wysoką punktacją na maturze. Lecz z roku na rok przychodzi do szkoły mniej uczniów. W kolejnym roku szkolnym zlikwidowane zostaną cztery pierwsze klasy, obcięte zostaną godziny i kolega, pracujący w tej szkole dwa lata, zostanie zwolniony. Zainteresował się problemem i po rozmowach z rodzicami uczniów z gimnazjów wyszło, że rodzice oczekują od szkoły wysokich wyników w nauczaniu, ale ważnym czynnikiem dla nich, jest również wysoki poziom zajęć z wychowania fizycznego. Była to ciężka i gorzka prawda. Ciężko konkurować ze szkołami posiadającymi do dyspozycji pełnowymiarowe sale, które stwarzały możliwość realizacji stworzonych autorskich programów, oraz klas o profilu sportowym tak dla dziewcząt jak i dla chłopców. Niestety po tym roku szkolnym zostanie zwolniony i całą pracę jaką wykonuje, to podczas prowadzenia zajęć zamartwianie się o przyszłość, a po pracy poszukiwanie zajęcia na przyszłość.

Często, w rozmowach pojawiały się problemy rodzinne, powodowane brakiem czasu dla rodziny. Poprawianie sprawdzianów, przygotowywanie kolejnych lekcji, korepetycje i jak w dwóch przypadkach praca po szkole na drugim etacie. Całkiem nie związanym ze szkolnictwem.

Jeden z nauczycieli, aby zapewnić byt swojej rodzinie rozdzielał czas pomiędzy szkołę i pracę w sklepie spożywczym. Pracował nocami przychodząc do szkoły po dwóch godzinach snu. Niestety w rozmowach w szkole nie wyjawiał, co jest przyczyną takiego stanu rzeczy, a jak się okazało walka o byt rodziny oraz szacunek jakim darzony był przez rodziców jako pedagog nie pozwalały mu na pracę popołudniami. Aby nie stracić szacunku również w oczach dzieci i aby nie powtórzyła się sytuacja kiedy uczeń w przyływie agresji i złości na niego wykrzyknął „mam kieszonkowe większe niż ty wypłatę”, pracę tą podjął kilkadziesiąt kilometrów od miejsca zamieszkania, co jeszcze bardziej pogłębiało zmęczenie i stres – czy aby nikt się nie dowie.

Podobnymi pobudkami kierował się nauczyciel w drugim przypadku. Pracował w firmie malarskiej, również w innym mieście. Jak opowiadał sytuacja zmusiła go podjęcia takiej decyzji. Dziecko w drodze, żona nie pracowała, a on rozpoczynając pracę jako stażysta zarabiał 700 złotych.

Dziś już zrezygnował z drugiej pracy. W międzyczasie zrobił awans zawodowy (do dziś zastanawia się kiedy ten międzyczas znalazł) i pewnie, gdyby nie dziecko, popadłby jak sam mówi, w obłąd.

Dodatkowo mając duży kontakt z nauczycielami wychowania fizycznego, mogłem również zaczerpnąć ich opinii na temat interesujących mnie aspektów pracy w szkole. Oto najczęściej pojawiające się głosy nauczycieli mówiące o przyczynach długotrwałego stresu w ich przypadku:

- nieprzewidywalne zachowanie uczniów zagrażające ich bezpieczeństwu na lekcji
- drastyczne łamanie regulaminu szkolnego oraz regulaminu korzystania z sali gimnastycznej przez uczniów
- przedłużający się hałas na lekcji spowodowany rywalizacją sportową w zatłoczonej i pełnej unoszącego się kurzu, sali gimnastycznej

- spadek prestiżu zawodowego nauczyciela, co niewątpliwie utrudnia modelowanie postaw i zachowań uczniów
- trudne warunki pracy związane z ilością grup ćwiczących jednocześnie na małej sali gimnastycznej w okresie jesienno-zimowym
- niebezpieczeństwo odniesienia urazu lub kontuzji, spowodowana niemożnością zabezpieczenia niektórych elementów wyposażenia sali gimnastycznej i boiska szkolnego
- rozczarowanie związane z zaniżeniem samooceny, spowodowane mało komfortową sytuacją w pracy przez oddziaływanie wyżej wymienionych czynników.

Do takich informacji udało mi się dotrzeć. Uzyskałem w ten sposób potwierdzenie teorii w praktyce, w indywidualnych rozmowach z kolegami. Może dotrą one kiedyś do zainteresowanych dyrektorów szkół, a może tylko mi, jako dyrektorowi, posłużą za poligon doświadczalny i pomogą w wychwytywaniu i pomaganiu nauczycielom w sytuacjach dla nich trudnych.

#### 4. Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu?

Jak da się zauważyć zjawisko wypalenia zawodowego, stanowi w dzisiejszej szkole bardzo poważny problem, choć jak wykazałem we wcześniejszych rozważaniach nie zawsze problem ten jest dobrze i w porę rozpoznany. Potrzebą „dzisiejszego dnia”, jest pomoc merytoryczna nauczycielom, szczególnie młodym z kilkuletnim stażem, ustabilizowanie sytuacji w szkolnictwie (szykuje się dla nauczycieli wychowania fizycznego kolejna reforma) i szeroko rozumiana stabilizacja życiowa.

Nauczyciele nie korzystają z różnych grup wsparcia czy ośrodków terapeutycznych, bądź są one dla nich niedostępne. Natomiast zwierzanie się przełożonym czy kolegom z pracy postrzegane jest negatywnie i może uchodzić za słabość w środowisku pracowniczym lub oznakę nieumiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych (...).

Jednym ze sposobów zapobiegania wypaleniu zawodowemu, jakie podaje literatura przedmiotu, jest wsparcie społeczne.

Przypuszczalnie zapotrzebowanie na nie wzrasta gwałtownie w sytuacjach definiowanych przez jednostki jako trudne.

Wsparcie społeczne jest różnie określane.

Jaworowska-Obłuj i Skuza definiują wsparcie społeczne jako rodzaj pomocy dostępnej dla jednostki w sytuacjach trudnych, stresowych, a natomiast Lin określa je jako dostępne oddziaływanie płynące z powiązań człowieka z innymi ludźmi, grupami społecznymi, społeczeństwem.<sup>8</sup>

Wsparcie społeczne jest niezwykle ważne dla zdrowia psychicznego jednostki. Możliwość otrzymania oparcia, pocieszenia i pomocy od innych osób czy instytucji może niezaprzeczalnie wpłynąć na pełnienie przez jednostkę jej ról zawodowych oraz pomóc w tworzeniu pozytywnych relacji ze społeczeństwem.

Posiadanie trwałego i rzeczywistego wsparcia pomaga w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych i problemowych, a takich nauczycielom nie brakuje.

Świadomość społeczeństwa co do zagrożeń zawodu nauczycielskiego, jaki i szeroko rozumiane wsparcie społeczne może okazać się bardzo pomocne w ochronie zdrowia nauczycieli.<sup>9</sup>

Ważną kwestią w przeciwdziałaniu występowania wypalenia zawodowego u nauczycieli, winno być zamiłowanie do wykonywanej pracy, pamiętając o tym, że dobrze i skutecznie realizujemy to co lubimy, co sprawia nam przyjemność. Znaczące jest również rozumienie celu własnej aktywności zawodowej, który w przypadku pracy pedagogicznej powinien być

<sup>8</sup> M. Piotrowska, Konieczne jest społeczne wsparcie, [w:] Nowa Szkoła 2/2006

<sup>9</sup> Jw.

tożsamy z odpowiedzialnością za drugiego człowieka-ucznia, jako wartości najwyższej dla nauczycielskiej służby społecznej.

Trzeba także podkreślić, że zawód nauczyciela niesie w sobie przesłanie urzeczywistniania wartości zgodnie z imperatywem „Człowiek staje się o tyle człowiekiem, o ile zmierza do usytuowania swoich myśli i czynów na najwyższych poziomach etyczności, że dopiero wtedy jest wartością najwyższą – jako uczestnik różnych sfer życia, kiedy chce być tym kim być powinien”<sup>10</sup>.

Taki sposób traktowania problemu emocjonalnego i psychicznego wyczerpania wśród nauczycieli sugeruje, że zaangażowanie, któremu towarzyszy pozytywny stosunek do życia, a tym samym do pracy, jest czynnikiem naturalnie uodparniającym na wypalenie. Istnieje więc prawdopodobieństwo, że nauczyciel refleksyjnie traktujący wszystkie przeciwności płynące ze specyfiki jego zawodu, potrafiący czerpać radość (siły regenerujące) z kontaktów ze swoimi podopiecznymi, przyczyni się do zmniejszenia zagrożeń i ich negatywnych konsekwencji zdrowotnych dla siebie i podopiecznych.<sup>11</sup>

#### **Bibliografia**

1. Kropiwnicki J. (red.), Szkoła a wypalenie zawodowe, Jelenia Góra Wydawnictwo Nauczycielskie 1999, s. 14 - 15
2. Litzke Sven Max, Schuh Horst: Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. GWP Gdańsk 2007
3. Nalaskowski A.: Nauczyciele z prowincji u progu reformy edukacji. Toruń, Wyd. Adam Marszałek, 1997
4. Oniszczenko W.: Stres to brzmi groźnie. WSiP Warszawa 1993
5. Ostrowska M.: Wypalenie zawodowe nauczycieli wychowania fizycznego – a wypadkowość szkolna. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr 5/2008.
6. Pawłucki A.: Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego, Gdańsk 1994
7. Pec K.: Z badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli wychowania fizycznego [w:] Wychowanie fizyczne i Zdrowotne 6-7/2005
8. Piotrowska M.: Konieczne jest społeczne wsparcie, [w:] Nowa Szkoła 2/2006
9. Sęk H. (red.) Wypalenie zawodowe – psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania. Poznań, Zakład Wydawniczy K. Domke, 1996 s.134 – 135
10. Świerczyńska K.: Nauczyciele zapędzeni do oślejków; Dziennik Polska Europa Świat 5.03.2009
11. Szmagański J.: Wypalenie zawodowe a stres w pracy, [w:] Problemy Opiekuńczo Wychowawcze nr. 4/2004
12. Zbyrad T.: O wypaleniu zawodowym w szkolnictwie specjalnym [w:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze, nr 8/2008 s.43
13. [www.sciaga.pl/tekst/15638-16-stres\\_w\\_ujeciu\\_lazarusa](http://www.sciaga.pl/tekst/15638-16-stres_w_ujeciu_lazarusa)

<sup>10</sup> A. Pawłucki, Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego, Gdańsk 1994

<sup>11</sup> M. Ostrowska, Wypalenie zawodowe nauczycieli wychowania fizycznego – a wypadkowość szkolna. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr 5/2008.