

NAUCZYCIEL - ZAWÓD BEZ STRESU?

W opiniach psychologów wykonywanie niektórych zawodów związane jest ze szczególnie wysokim poziomem stresu, którego konsekwencją mogą być różnego rodzaju choroby lub dysfunkcje psychiczne.

W przypadku zawodu nauczycielskiego stres jest powodowany wysokimi wymaganiami związanymi z wartościami kultury zawodowej. Oznacza to, że nie wystarczy posiadać umiejętności czy kierunkowego wykształcenia pedagogicznego, lecz pożądane jest również posiadanie odpowiedzialności zawodowo-etycznej. Ponadto społeczeństwo ma bardzo wysokie oczekiwania skierowane do nauczycieli.

W zawodzie tym występuje stała zależność od panujących ideologii. Eksperymenty władz, które rządzą edukacją narodową, sprzeczne wymagania oraz zagrożenie pokontrolnymi konsekwencjami, a także stale rosnące wymagania doskonalenia zawodowego tworzą klimat szczególnego obciążenia. Stresu.

1. Stres jako zjawisko współczesnego świata

Pojęcie stresu przeżyło swą wątpliwą ewolucję, stając się niezwykle modne – stres wydaje się wszechobecny i natrętny w swej dowolności. Do dobrego tonu należy brak czasu, kokietowanie zapełnionym terminarzem, obciążenie bądź nawet przeciążenie pracą, krótko mówiąc – życie w stresie¹.

Mając takie przykłady wielu ludzi dzisiaj przychyliłoby się do stwierdzenia, że stres jest typowym krajobrazem dla naszych czasów. Nic bardziej mylnego!

Czymże jest ten wszechobecny i wszechogarniający nas zewsząd stres?

Słowo „stres” pochodzi z języka angielskiego i pierwotnie oznaczało testowanie metali bądź szkła pod kątem ich odporności na obciążenia

Jak wspomina Włodzimierz Oniszczenko ,stres towarzyszył każdemu żywemu organizmowi od narodzin życia na Ziemi (jaskiniowcy także przeżywali stres, chociaż jego źródła były zapewne nieco inne niż te, które zna współczesny człowiek).

Biochemik Hans Selye, twórca znanej teorii stresu, opublikowanej w 1936 roku, uważa stres za zjawisko biologiczne, stanowiące niespecyficzny sposób reakcji organizmu na jakiegokolwiek stawiane mu wymagania: **fizyczne i psychiczne**. Według Selye’a zjawisko to może być traktowane jako następstwo każdego, pozytywnego bądź negatywnego zdarzenia wobec którego staje człowiek. Zatem, wbrew rozpowszechnionym opiniom i poglądom, stres nie wiąże się tylko z przykrymi przeżyciami, ale może być przeżyty także przez człowieka, który na przykład niespodziewanie się zakochał.

Pojęcie stresu nie jest jednoznaczne i dlatego w różny sposób bywa wyjaśniane i definiowane.(...)

Podejście pierwsze traktuje stres jako odpowiedź organizmu na szkodliwe bodźce albo jako reakcję na jakiegokolwiek wymagania (stresory) – fizyczne lub psychiczne – stawiane organizmowi.² W podejściu tym mieści się współczesna definicja stresu H. Selye’a, która brzmi następująco: „stres jest to niespecyficzna reakcja organizmu na dowolne wymaganie stawiane mu z zewnątrz”. Takie postrzeganie stresu spowodowało wiele wątpliwości, na które autor odpowiadał, że reakcja stresowa stanowi niespecyficzny układ zmian

¹ Sven Max Litzke, Horst Schuh,: Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. GWP Gdańsk 2007

² Oniszczenko Włodzimierz.: Stres to brzmi groźnie. WSiP Warszawa 1993

psychofizjologicznych, które nie zależą od natury bodźca wywołującego stres. W tym sensie stres mogą wywoływać zarówno zdarzenia negatywne jak i pozytywne.

Drugie podejście opisuje stres z punktu widzenia oddziaływań środowiska (otoczenia) i w ten sposób traktuje go jako różnego rodzaju sytuacje trudne.

Z tego rodzaju sytuacjami, zwanymi również stresem psychologicznym, mamy do czynienia wtedy ,gdy brak jest odpowiedniości pomiędzy zadaniem, czynnościami i warunkami zewnętrznymi i/lub wewnętrznymi człowieka.(...) O sytuacji możemy powiedzieć, że jest trudna obiektywnie, jeżeli warunki przewyższają stopniem trudności warunki normalne dla określonego działania – są to sytuacje trudne dla wszystkich ludzi np. powódź, katastrofa. Natomiast o sytuacji mówimy - trudna subiektywnie, wtedy gdy mimo normalnych warunków człowiek nie jest w stanie zaspokoić swoich potrzeb czy osiągnąć zamierzonego rezultatu swoich działań (zawód wykonywany, praca). Wśród sytuacji trudnych wymienia się: depryzację – brak lub ograniczony dostęp do podstawowych czynników niezbędnych do normalnego funkcjonowania (woda, pokarm), przeciążenie – trudność zadania jest na granicy możliwości fizycznych, umysłowych lub wydolności nerwowej człowieka, utrudnienie – możliwość wykonania zadania zostaje zmniejszona na skutek braków przedmiotowych (braku narzędzi, informacji), zagrożenie – pojawia się niebezpieczeństwo utraty wartości (życia, zdrowia), oraz konflikty motywacyjne – które polegają na występowaniu sprzecznych dążeń jednostki.

Trzecie podejście, które rozwinęło się stosunkowo niedawno, ujmuje stres jako reakcję wynikającą z braku „odpowiedniości” pomiędzy jednostką a jej otoczeniem (środowiskiem) biologicznym i/lub społecznym.³

Określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi, to według Lazarusa i Folkman stres. (wg. Lazarusa i Folkman).

Podstawowym wątkiem w teorii Lazarusa jest znaczenie kontekstu sytuacyjnego oraz znaczenie relacji jednostka – otoczenie. Autor podkreśla znaczenie wzajemnych oddziaływań w tym układzie, wprowadzając termin transakcja, tym samym podkreślając, po pierwsze, że nie tylko otoczenie wpływa na osobę (tak jak w związku bodziec- reakcja), lecz również osoba oddziałuje na otoczenie, a po drugie, że jednostka wraz z aktualnym kontekstem sytuacyjnym stanowią całość, która nie jest prostą sumą części. Dzięki akcentowaniu „transakcji”, teoria Lazarusa znana jest pod nazwą „transakcyjna teoria stresu”⁴

Do podstawowych bodźców negatywnych, w tym podejściu do pojęcia stresu są: konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób, mobbing, który stanowi temat na odrębną pracę.

2. Jak i dlaczego powstaje stres?

Kiedy mówimy o reakcjach organizmu na jakiegokolwiek stawiane mu wymagania, tak jak w przypadku stresu, możemy mieć na myśli zarówno zmiany biologiczne jak i psychologiczne. Na tej podstawie rozróżnia się stres biologiczny i psychologiczny. W rzeczywistości jednak pojawiają się obydwa rodzaje stresu.

Do powstawania stresu przyczyniają się bodźce zwane stresorami, przy czym nie muszą one mieć natury tylko biologicznej lub fizycznej, jak długotrwały wysiłek, zmęczenie, ból czy znaczna utrata krwi. Stresorami mogą również być emocje takie jak: miłość, radość, gniew, złość, nienawiść, które w konsekwencji mogą doprowadzić do zmian charakterystycznych dla zespołu stresu.

Stres biologiczny powstaje, kiedy organizm człowieka podlega oddziaływaniu jakiegoś bodźca-stresora, powstają w nim niespecyficzne zmiany; nawet w przypadku bardzo

³ Jw.,

⁴ www.sciaga.pl/tekst/15638-16-stres_w_ujeciu_lazarusa

zróznicowanych stresorów mogą one być takie same, (można powiedzieć, że organizm reaguje stereotypowo), co oczywiście nie znaczy, że wielkość czy natężenie zmian musi być identyczne w przypadku każdego organizmu.

Kiedy zadziała bodziec, jest on odbierany przez receptory i drogami nerwowymi pobudzenia przenoszony do kory mózgowej; równocześnie część pobudzenia jest przekazywana poprzez odgałęzienia nerwowe do układu limbicznego, który kieruje podstawowymi mechanizmami zachowania, w tym między innymi: reakcjami obronnymi i agresywnymi, a także analizuje docierające do organizmu bodźce ze względu na ich znaczenie emocjonalne. Tak więc w układzie limbicznym dokonuje się ocena emocjonalna, a w korze mózgowej – interpretacja poznawcza bodźca wywołującego określone pobudzenie. Jeśli zdarzenie zostanie ocenione jako niezagrażające, to nie pojawia się reakcja stresowa, jeśli natomiast zostanie zinterpretowane i ocenione jako zagrażające, to poprzez podwzgórze pojawia się odpowiedź w postaci stresu związanego z pobudzeniem układu wegetatywnego i hormonalnego albo w postaci rozwijającego się „ogólnego zespołu adaptacyjnego” (ang. GAS – General Adaptation Syndrome), który stanowi wynik współdziałania układu nerwowego i hormonalnego.⁵

Krótko mówiąc siła i czas oddziaływania stresorów determinują powstanie stresu i jego konsekwencje, a doświadczenia w podobnych sytuacjach, cechy wrodzone i warunki ramowe wpływają na powstanie stresu. Stres zależy od częstotliwości, mnogości i intensywności stresorów i czasu w jakim oddziałują one na jednostkę. Niezmiernie ważna jest indywidualna ocena sytuacji: czy stanowi ona zagrożenie lub czy można jej sprostać?⁶

Stres psychologiczny rozumiany jako zmiany w psychologicznych mechanizmach regulacyjnych (takich, jak procesy poznawcze, emocje czy motywacja) nawiązuje do przedstawionego wyżej stresu biologicznego.

J. Reykowski określił trzy fazy stresu psychologicznego, biorąc pod uwagę stopień jego natężenia. W pierwszej z nich, zwanej fazą mobilizacji, następuje aktywizacja procesów psychologicznych, np. sprawniej przebiegają procesy spostrzegania i myślenia, reakcje są szybsze i bardziej intensywne, zachowanie zmienia się adekwatnie do sytuacji. Koncentrując się na zadaniach, człowiek próbuje zwalczyć stres, który w tej fazie nie osiąga jeszcze zbyt dużego nasilenia. W drugiej fazie – fazie rozstrojenia – na skutek przedłużającego się stresu i wzrostu jego natężenia następuje obniżenie poziomu czynności psychicznych, trudno jest skupić uwagę, myśleć logicznie, a także przewidywać skutki własnego działania. Często pojawiają się zahamowanie i schematyzm w działaniu, niekiedy bezradność. Przeżywane emocje wymykają się spod kontroli i człowiek przejawia wyraźne oznaki strachu lub gniewu. W trzeciej fazie – fazie destrukcji – żadna czynność nie jest wykonana poprawnie, człowiek staje się niezdolny do adekwatnej oceny sytuacji, często gwałtownie obniża się poziom jego motywacji do działania i radzenia sobie z sytuacją, co może prowadzić do rezygnacji z dalszej aktywności. W tej fazie ujawniają się niekiedy takie zachowania, jak gwałtowne poszukiwanie pomocy, płacz, ucieczka albo agresja skierowana przeciwko ludziom, przedmiotom czy też przeciwko sobie samemu.(...)

Stres może być również układem warunków stanowiących obciążenie człowieka odnoszącym się do charakterystyki środowiska, w którym pojawiają się bodźce uważane w jakimś stopniu za zagrażające lub szkodliwe i w konsekwencji powodują one stan napięcia wewnętrznego u człowieka.

3. Podstawowe konsekwencje stresu

Jak wszystko w życiu, również stres ma pozytywne i negatywne skutki.

Podwyższone prawdopodobieństwo przeżycia następuje w sytuacjach wyjątkowych. Pozytywne następstwa stresu to:

⁵ Oniszczenko Włodzimierz.: Stres to brzmi groźnie. WSiP Warszawa 1993

⁶ Sven Max Litzke, Horst Schuh.: Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. GWP Gdańsk 2007

- szybkie podejmowanie decyzji bez uprzedniej długiej refleksji. W niebezpiecznych sytuacjach daje gwarancję szybkiego działania.
- mobilizacja ostatnich zasobów sił
- ochrona przed nadmiernym obciążeniem. Nadmiar stresu wywołuje zmęczenie. Podążając za tym sygnałem organizujemy sobie przerwę.
- napędzanie procesów uczenia się. Jeśli ludzie byliby zawsze „zadowoleni” (pozbawieni stresu), to niemożliwy byłby postęp.

Oprócz wymienionych skutków stres wiąże się również z negatywnymi konsekwencjami, szczególnie wtedy gdy nie dostrzegamy sygnałów o zmęczeniu, a chwilowy stres staje się długotrwały.

Rosnące napięcie i brak odprężenia idą zwykle ręką w rękę. Im silniejsze staje się napięcie, tym bardziej zdecydowanie wyrzekamy się działań, które nas relaksują. W ten sposób nakręca się spirala negatywnych zdarzeń skutkujących krańcowym wyczerpaniem. Narażeni na długotrwały stres stajemy się nerwowi, dręczy nas wewnętrzny niepokój, nie potrafimy się skutecznie odprężyć. Spada nasza sprawność umysłowa, ponieważ na skutek stresu cierpią w pierwszym rzędzie wyższe procesy poznawcze, przede wszystkim kreatywność. Wraz z rosnącym stresem odczuwamy coraz większą trudność z koncentracją i ze zdolnością zapamiętywania.

Tego typu dystres (negatywne oblicze stresu) prowadzi nie tylko do obniżenia się naszych zdolności działania i myślenia, ale również do pogorszenia ogólnego stanu fizycznego i psychicznego.⁷

Częste i długotrwałe przeżywanie stresu prowadzi do wyczerpania i załamania, co w konsekwencji skutkuje chorobą psychosomatyczną.

Wiele chorób poprzedzają długotrwałe zaburzenia będące konsekwencją sumowania się drobnych, lecz ciągłych, nielikwidowanych stresorów. Ów proces przebiega zwykle w sposób niezauważony przez wiele lat. System regulacji biologicznej inicjują patologiczne procesy, które w zależności od indywidualnej konstytucji jednostki prowadzą do różnych chorób:

- uwolnione tłuszcze podwyższają poziom tłuszczu we krwi i stają się czynnikiem ryzyka przyczyniającym się do zwapnienia arterii i uszkodzeń układu krążenia
- z uwagi na osłabienie układu immunologicznego spada odporność na infekcje wirusowe i bakteryjne oraz nieprawidłowy wzrost komórek (nowotwory)
- wegetatywny układ nerwowy wywołuje zaburzenia w regulacji pracy gruczołów i układu pokarmowego
- zaburzone zostają funkcje seksualne; u kobiet występują zakłócenia cyklu miesięczkowego
- z uwagi na ciągłe pobudzenie dochodzi do uszkodzenia nerek. Efektem tego jest zaburzone oczyszczanie krwi i wzrost ryzyka uszkodzeń w układzie naczyniowym i krwionośnym⁸

4. Stres w pracy nauczyciela

Nauczyciel, podobnie jak lekarz, pielęgniarka czy pracownik socjalny wykonuje zawód służebny. U podstaw jego pracy znajduje się służba drugiemu człowiekowi (dziecku, uczniowi). Służba innym domaga się efektywnego rozwiązywania problemów tych, którym służą. Z drugiej strony reprezentanci zawodów służebnych pragną zaspokoić potrzebę samorealizacji i doświadczać efektów własnych przedsięwzięć. Praca skierowana na pomoc drugiemu człowiekowi może dostarczać satysfakcji zawodowej i życiowej, ale może być także powodem dużych obciążeń psychicznych oraz długotrwałego stresu. Dzieje się tak

⁷ Sven Max Litzke, Horst Schuh,: Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. GWP Gdańsk 2007

⁸ Jw.

wówczas, gdy wysiłek włożony w rozwiązywanie cudzych problemów nie przynosi oczekiwanych rezultatów.⁹(...) To jedna z przyczyn stresu w zawodzie nauczycielskim. Kolejnym źródłem jest przynależność nauczycieli do grupy zawodowej, która poddana jest szczególnemu oglądowi społecznemu i kontroli społecznej. Wynika to z charakteru pracy, jak i ze świadomości, że podopiecznymi są „nasze dzieci”, a w związku z tym odpowiedzialność za ich kształcenie i wychowanie jest ogromna. Ponadto poprzez dzieci informacje o nauczycielu – jego zachowaniu, pracy, a nawet wyglądzie przekazywane są ludziom dorosłym. Świadomość, że jest się obiektem nieustannej kontroli stanowi źródło stresu, którego najbardziej dramatycznym skutkiem może być wypalenie zawodowe.¹⁰(...) Warto też zwrócić uwagę na wymagania, jakie kierowane są pod adresem nauczyciela. Według I. Chrzanowskiej trudno wymienić wszystkie cechy, jakimi mieliby charakteryzować się nauczyciele. 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. Ta charakterystyka zdumiewająco dobrze pasuje do stanu określanego w literaturze hasłem „superman”, związanym z koncepcją WZA¹¹. „Superman” w pogoni za wyznaczonym celem ignoruje wszelkie objawy zmęczenia i wyczerpania, odrzuca myśl, że istnieją dla niego jakiegokolwiek ograniczenia. Pozostaje cały czas „na najwyższych obrotach” i w konsekwencji doprowadza się do wypalenia.

Owe nadmierne wymagania kierowane pod adresem nauczyciela są jednym z najważniejszych czynników stresogennych.¹²(...)

Wśród stresogennych czynników społecznych istotną rolę pełnią zmiany życiowe. Należy do nich brak poczucia bezpieczeństwa pracy, czyli zagrożenie związane z utratą zatrudnienia. Obecnie zawód nauczyciela nie należy do bezpiecznych. Reformy szkolnictwa sprawiły, że większa jest możliwość utraty pracy. Widmo redukcji zatrudnienia nie sprzyja dobremu samopoczuciu nauczycieli.(...)

Źródłem stresu mogą też być rodzice zbyt wymagający względem nauczyciela bądź też nieangażujący się w proces kształcenia swoich dzieci. Zarówno jedni, jak i drudzy oczekują od nauczyciela sukcesu. Czynniki wynikające z relacji nauczyciel – przełożeni Farber nazywa niekompetencją biurokratyczną. Machina biurokratyczna niszczy zapal i motywację.¹³

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. Nałaskowski 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
10. Pec K.: Z badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli wychowania fizycznego [w:] Wychowanie fizyczne i Zdrowotne 6-7/2005
11. Piotrowska M.: Konieczne jest społeczne wsparcie, [w:] Nowa Szkoła 2/2006
12. Sęk H. (red.) Wypalenie zawodowe – psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania. Poznań, Zakład Wydawniczy K. Domke, 1996 s.134 – 135
13. Świerczyńska K.: Nauczyciele zapędzeni do osłej ławki; Dziennik Polska Europa Świat 5.03.2009
14. Szmagański J.: Wypalenie zawodowe a stres w pracy, [w:] Problemy Opiekuńczo Wychowawcze 4/2004
15. Zbyrad T.: O wypaleniu zawodowym w szkolnictwie specjalnym [w:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze, nr 8/2008 s.43

⁹ Zbyrad Teresa, O wypaleniu zawodowym w szkolnictwie specjalnym [w:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze, nr 8/2008 s.43

¹⁰ Jw., s. 41

¹¹ Wzór zachowań A (WZA) to taki typ zachowań który charakteryzuje się wszystkimi wyżej wymienionymi cechami, a ponadto zaabsorbowaniem pracą, dążeniem do zdobywania prestiżu i uznania.

¹² Zbyrad Teresa, O wypaleniu zawodowym w szkolnictwie specjalnym [w:] Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze, nr 8/2008 s. 43

¹³ Jw., s. 45

16. [www.sciaga.pl/tekst/ 15638-16-stres_w_ujeciu_lazarusa](http://www.sciaga.pl/tekst/15638-16-stres_w_ujeciu_lazarusa)