

WALERIA BOGUSZ

Szkola Podstawowa nr 16

Legnica

CZYNNIKI OBCIĄŻENIA PSYCHICZNEGO W ZAWODZIE NAUCZYCIELSKIM

Nauczyciel, który ma dobrze wypełnić misję XXI wieku i odgrywać dydaktyczno-wychowawczą rolę, musi prócz wyrazistej osobowości, kompetencji i twórczego działania prezentować dobrą kondycję psychiczną. Podczas wykonywanej profesji jest w pełni uzasadnione dobre samopoczucie, podparte głęboką wiedzą, pozbawione lęków i stresów. Jednostka, która odznacza się znakomitą kondycją zawodową bez przeszkód realizuje nakreślone cele. Jeśli składniki kondycji zostają zakłócone, możemy mówić o tak zwanym fizycznym i emocjonalnym obciążeniu [Skwara, 1998], które to kładzie cień na efektywność pracy i prawidłowe funkcjonowanie samej jednostki.

Praca pedagogiczna wymaga dużego zaangażowania, poświęcenia, pozostawania w bliskich, podmiotowych relacjach z uczniami, co nie idzie w parze z wysokim statusem społecznym zawodu i wystarczającą gratyfikacją finansową. Wskutek tego profesja ta staje się źródłem wielu negatywnych emocji, co może spowodować niechęć do ponoszenia dalszych, szczególnych wysiłków [Wojciechowska, 1990]. Coraz częściej nasilają się objawy wypalenia zawodowego, które powodują poczucie dyskomfortu podczas wykonywanej pracy.

Wiele badań w zakresie pedeutologii wykazało, że zawód nauczyciela wiąże się z różnymi czynnikami psychospołecznymi, które mogą obniżyć kondycję psychiczną, zakłócając sferę emocjonalną. Jednym z najważniejszych jest stres o dużym nasileniu, któremu często towarzyszą dodatkowe czynniki podmiotowe (oczekiwania i cele zawodowe, rozbieżność między oczekiwaniami a realnością życia zawodowego, poziom idealizmu, nieświadome motywacje zawodowe, zasoby i kompetencje profesjonalne, w szczególności społeczne, interpersonalne) i środowiskowe (wymagania w stosunku do pracy, warunki wykonywania zawodu, klimat emocjonalno-społeczny) w miejscu pracy [Sęk, 1994].

Od połowy lat siedemdziesiątych skutki długotrwałych warunków stresowych w pracy są ujmowane w postaci syndromu wypalenia zawodowego [Mancini i inni, 1984; cyt. za Tucholską, 1996]. R.S. Lazarus i S. Folkman [1984] opisali radzenie sobie ze stresem na gruncie wypalenia zawodowego jako rezultat zderzeń stres–przeciążenie. Zdaniem U. Schaarschmidta [1998], treścią zjawiska wypalenia zawodowego w koncepcji stresu Lazarusa są trzy obszary związane z:

- pracą,
- odpornością w stosunku do obciążeń,
- sferą emocjonalną.

Badani nauczyciele [Bogusz, 1997] wymienili wiele przyczyn utrudniających proces dydaktyczno-wychowawczy. Są nimi:

- poczucie napięcia wewnętrznego wynikające z nadmiaru samokontroli,
- brak ciągłego doskonalenia,
- stres zawodowy i psychiczne wypalenie się,
- destrukcyjne oddziaływanie sytuacji w kraju na zachowanie uczniów,
- brak dowartościowania w pracy,
- brak perspektywy awansu,
- niski prestiż i niskie zarobki.

Zestawienie analizy czynnikowej doprowadziło do wyodrębnienia pięciu podstawowych wymiarów stresu w zawodzie nauczycielskim [Boyle i inni, 1995; za Tucholską, 1996]. Są to:

- przeciążenie pracą,
- potrzeba zawodowego uznania,

- niewłaściwe zachowanie uczniów,
- czas jako źródło trudności,
- niedostateczne relacje interpersonalne w szkole.

Innym czynnikiem zwiększającym prawdopodobieństwo psychicznego obciążenia (wypalenia) jest czas kontaktu nauczyciela z uczniem. Bardzo prawdopodobne, że duża liczba godzin pracy (kontaktu z uczniami), jaka przypada na nauczyciela jest skorelowana z występowaniem uczucia nudy, stresu, zmęczenia [Maslach, 1994].

Kolejny czynnik korelujący z pojawieniem się omawianego syndromu to monotonia. Praca monotonna jest jednostajna, łatwa. Narażeni są ci nauczyciele, którzy:

- dobrze opanowali materiał, jaki mają do przekazania uczniom (nauczycielska rutyna),
- mają do czynienia z uczniami nie zadającymi wielu pytań i są nastawieni na przyswajanie wiedzy,
- mają styl prowadzenia zajęć w niewielkim stopniu dopuszczający zmiany i umożliwiający inicjatywę uczniów (lekcja przebiega w bardzo przewidywalny sposób).

Ten rodzaj pracy wymaga ciągłej koncentracji uwagi i przebiega w niezmiennych warunkach i na „siłę” tworzonych okolicznościach [Ratajczak, 1988].

Kolejną przyczyną wypalenia zawodowego jest nauczycielska samotność [Dołęga, 1998]. Mimo iż powszechnie wiadomo, że nauczyciel pracuje w wielkim skupisku społecznym, to jednak są istotne aspekty profesjonalnego funkcjonowania nauczyciela, w których wyraźnie można dostrzec sytuacje i okoliczności przebiegu ich pracy wskazujące na prawdopodobieństwo pojawienia się negatywnych przeżyć związanych z poczuciem samotności. Tę nauczycielską samotność społeczną i emocjonalną wymieniona autorka przedstawia następująco:

- a) nauczyciele pracują prawie zawsze w izolacji od kolegów i koleżanek, relacje z uczniami są psychologicznie inne niż relacje z innymi nauczycielami;
- b) na stanowisku nie koordynują pracy i nie kooperują z innymi nauczycielami, jeśli zaś koordynują swoje zadanie zawodowe to raczej pośrednio, poza aktualnie realizowanym zadaniem;

- c) w typowych warunkach polskiej szkoły nauczyciele niezwykle rzadko wchodzą w swojej pracy w kontakty z przedstawicielami innych zawodów, kontaktują się z innymi ludźmi dorosłymi poza gronem nauczycieli i rodzicami uczniów;
- d) nauczyciele mają świadomość wysokich standardów profesjonalnych i osobowych stawianych im przez otoczenie, co wywołuje konieczność stałej weryfikacji wartości wymaganych kompetencji zawodowych;
- e) struktura władzy jest hierarchiczna, a więc może się przyczynić do blokowania bardziej otwartych relacji interpersonalnych, co prowadzi czasem do przeświadczenia o konieczności walki z administracją szkolną, aby realizować cele pedagogiczne;
- f) zmienność, niestabilność, a często przewidywalność zdarzeń wynikających z dynamiki procesów wychowania wymuszają konieczność pozostawania w ciągłej gotowości do natychmiastowej (adekwatnej do potrzeb) reakcji;
- g) nauczyciele na co dzień odczuwają tak zwaną specyfikę pokoju nauczycielskiego, mogącego pełnić funkcję społecznego wsparcia, częściej jednak będącego terenem zderzenia i konfliktu przygotowania profesjonalnego z codzienną praktyką [Janowski, 1995; Konarzewski, 1995].

Jak podkreśla A. Janowski [1995], pojedynczy nauczyciel jest bardziej samotny między swoimi kolegami w pracy, niż mogłoby się to wydawać.

Wśród wielu destruktywnych czynników, wpływających na kondycję zawodową nauczycieli, znajduje się obciążenie zawodowe [Bogusz, 1998]. Problematyka tych obciążeń jest przedmiotem nieustannego, żywego zainteresowania środowiska pedagogicznego. Sumienny nauczyciel jest obciążony nadmiarem obowiązków szkolnych, wskutek czego ciągle odczuwa zmęczenie, z czym wiąże się poczucie niewywiązywania się z zadań, mimo usilnych starań [Krawcewicz, 1981]. Jest przeciążony i zmęczony. Problematykę zmęczenia w kontekście wypalenia zawodowego badał Burisch [1994]. Jego koncepcję dokładnie opisał Gaida [1998]. Autor szczegółowo zanalizował kategorie zmęczenia, wymieniając w szczególności:

- ostrzegawcze symptomy fazy początkowej,
- obniżony poziom zaangażowania,
- niewłaściwe relacje emocjonalne (poczucie winy),

- obniżenie funkcji psychicznych,
- spłylenie sfery emocjonalnej i życia społecznego,
- zakłócenie relacji psychosomatycznych,
- rozpacz w kontekście egzystencjalności życia.

Wiele symptomów długotrwałego zmęczenia psychicznego może doprowadzić do zaburzeń funkcjonalnych, które zakłócają prawidłowe zawodowe spełnianie się nauczycieli [Gaida, 1998, za Burisch].

Zdaniem Karolczak-Biernackiej [1994] bardzo istotną rolę odgrywa możliwość zaspokajania potrzeb, a w szczególności autorytetu, pragnień związanych z egzystencją i osobistym rozwojem jednostki.

Respektując powyższy dorobek naukowy (krajowy i zagraniczny), podjęłam się ustalenia czynników obciążenia psychicznego nauczycieli pracujących w Legnicy [Bogusz, 1998]. Za pomocą kwestionariusza zachowań i przeżyć dotyczących pracy (AVEM), którego podłożem teoretycznym jest koncepcja *copingu* (radzenia sobie ze stresem) Lazarusa [Schaarschmidt, 1998], postanowiłam zbadać przyczyny wypalenia zawodowego, uwzględniając warunki pracy i cechy osobowe pracownika. Zjawisko wypalenia się uznano za główny wyznacznik kondycji psychicznej legnickich nauczycieli pracujących w różnych typach szkół [Rongińska, Bogusz; 1999]. Uzyskane wyniki badań pozwoliły na wyodrębnienie czterech odmiennych typów zachowań i przeżyć, związanych ze stresem w pracy. Każdy wzór (typ) według kwestionariusza pozwala określić stan zdrowia psychicznego badanych nauczycieli (N = 274):

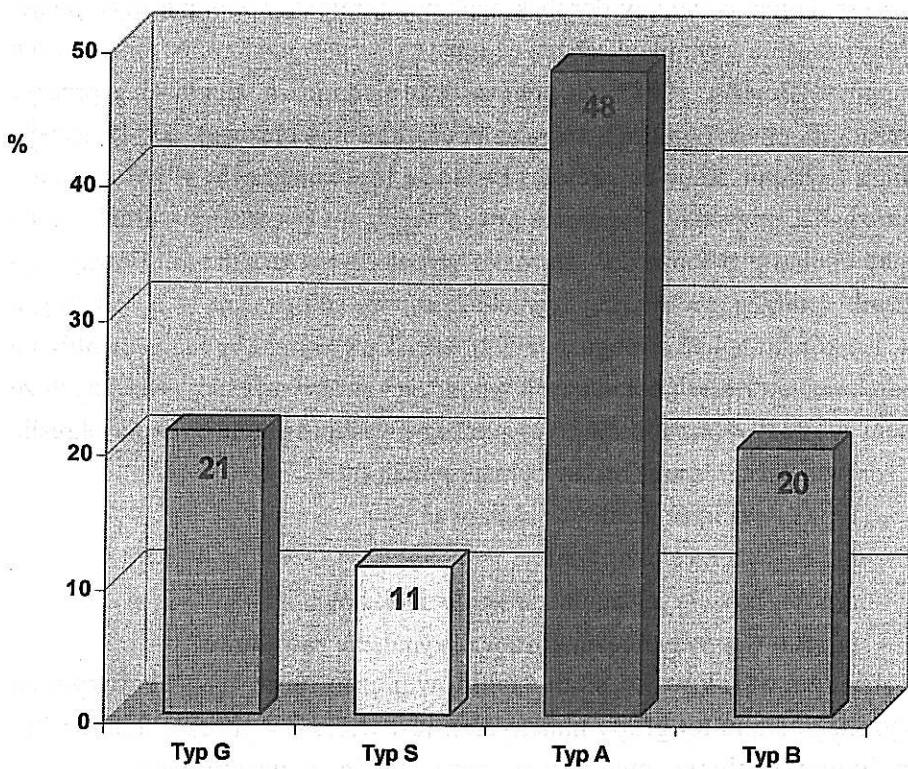
- typ G – wzorzec idealnych zachowań,
- typ S – wzorzec oszczędny,
- typ A – model ryzyka – nadmiernie obciążony,
- typ B – wzorzec obrazujący tzw. „wypalenie zawodowe”.

Analiza wyników w skali staninowej informuje nas, że przyczyn powyższego stanu tej grupy nauczycieli jest wiele – wykres 2. Hierarchia czynników wypalenia zawodowego przedstawia się następująco:

1. Wysokie zaangażowanie zawodowe (VB).
2. Brak wsparcia społecznego (SU).
3. Wysokie (niezaspokojone) ambicje zawodowe (BE).
4. Niezadowolenie z życia (LZ).
5. Niewielkie poczucie sukcesu w zawodzie (EE).

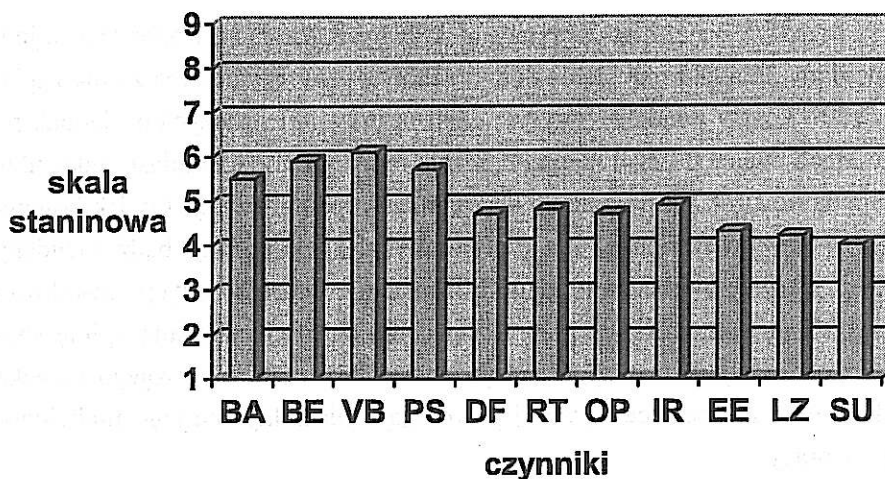
6. Dość wysoka skłonność do perfekcji (PS).
7. Dość wysokie subiektywne znaczenie pracy (BA).
8. Mało klarowna strategia rozwiązywania problemów (OP).
9. Zaniżona zdolność do dystansowania się w pracy (DF).
10. Tendencja do rezygnacji w sytuacji porażki (RT).
11. Lekko zachwiany spokój i wewnętrzna równowaga (IR).

N=274



Wykres 1. Rozkład 4 AVEM – typów dla populacji nauczycieli Legnicy

Źródło: opracowanie własne.



Wykres 2. Czynniki wypalenia zawodowego legnickich nauczycieli

Źródło: opracowanie własne.

Przyczyny te nie są nowe. Świadczą o dużym obciążeniu psychicznym w zawodzie nauczycielskim. Zebrany materiał empiryczny pozwala określić kondycję psychiczną badanych pedagogów oraz wskazuje na jej zróżnicowanie i czynniki, które są przyczyną nieefektywnego funkcjonowania w zawodzie; zjawiska wypalenia zawodowego (typ ryzyka A i typ B).

Niska kondycja profesjonalna kładzie cień na dobrą organizację pracy oraz kontakty interpersonalne z zespołem klasowym, a w dalszej kolejności na złe samopoczucie samego nauczyciela. Nie ulega wątpliwości, że zawód nauczyciela należy do tych, które nie przynoszą wymiernych korzyści. Praca ta jest wyjątkowa, owocuje w bliższej bądź dalszej przyszłości, lecz rzadko w kategoriach materialnych.

PODSUMOWANIE

Wszystkim zależy na dobrych i efektywnych szkołach. Rozbieżne są jednak poglądy na temat określenia dobrej szkoły i ceny, jaką trzeba za nią zapłacić. Często koszty ponoszą wszyscy, czyli uczniowie i nauczyciele. Jednak po kilku latach edukacji uczniowie opuszczają mury szkoły, natomiast pedagodzy pracują dalej, albo „od początku”, lecz z inną grupą młodzieży. Od ich kompetencji, twórczego działania, ich motywacji zależy korzystny bądź nieudany przebieg szkolnego procesu uczenia. Informacje o dobrej kondycji zawodowej nauczycieli tu i teraz oraz w przyszłości coraz bardziej interesują opinię społeczną (rodziców). Z troską obserwują postęp lub trudności swojego dziecka w szkole oraz zakłócające czynniki powodujące nieefektywne jego funkcjonowanie w pracy.

Wysoki poziom szkoły powinien dodatnio wpływać na funkcjonowanie współczesnego nauczyciela i wszechstronnie wspierać jego dydaktyczno-wychowawcze powinności.

LITERATURA

- Bogusz W.: *Badania empiryczne kondycji psychicznej nauczycieli na przykładzie miasta Legnicy*. W: *Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim*. Red. T. Rongińska, W. Gaida, U. Schaarschmidt. Zielona Góra-Potsdam 1998.
- Burisch M.: *Das Burnour – Syndrom – Theorie der inneren Erschopfung*. Springer, Berlin-Heidelberg 1989.
- Gaida W.: *Zmęczenie psychiczne w kontekście wypalenia zawodowego*. W: *Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim*. Red. T. Rongińska, W. Gaida, U. Schaarschmidt. Zielona Góra-Potsdam 1998.
- Karolczak-Biernacka B.: *Kondycja psychiczna nauczycieli*. „Dyrektor Szkoły” 1994, nr 2, 3.
- Konarzewski K.: *Sztuka nauczania – szkoła*. Warszawa 1994.
- Krawcewicz S.: *Współczesne problemy zawodu nauczyciela*. Warszawa 1979.
- Lazarus R.: *Paradygmat stresu i radzenia sobie*. „Nowiny Psychologiczne” 1986, nr 3, 4.

- Lazarus R.S., Folkman S.: *Stress appraisal and coping*. Springer, New York 1984.
- Maslach Ch.: *Wypalenie się: utrata troski o człowieka*. W: P.G. Zimbardo: *Psychologia i życie*. Warszawa 1994.
- Ratajczak Z.: *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*. W: *Człowiek w sytuacji stresu*. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice 1980.
- Rongińska T., Bogusz W.: *Kondycja psychiczna legnickich nauczycieli w świetle badań empirycznych*. W: *Diagnoza edukacyjna*. Red. B. Niemierko, B. Machowska. Legnica 1999.
- Schaarschmidt U.: *Das Konzept der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit Arbeit und Beruf und Operationalisierung im diagnostischen Instrument AVEM*. W: *Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim*. Red. T. Rongińska, W. Gaida, U. Schaarschmidt. Zielona Góra–Potsdam 1998.
- Sęk H.: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe uwarunkowania*. W: *Edukacja wobec zmiany społecznej*. Red. J. Brzeziński, L. Witkowski. Poznań–Toruń 1994.
- Tuchowska S.: *Stres w zawodzie nauczyciela*. „Psychologia Wychowawcza” 1996, nr 5.