

Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego w kształceniu przyszłych nauczycieli

Syndrom wypalenia zawodowego w zawodzie nauczyciela nie jest już zjawiskiem nowym tak w teorii jak i w praktyce. W ostatnich latach pojawia się szereg publikacji w tym zakresie, które nie tylko wyjaśniają to zjawisko, ale wyraźnie wskazują, że występuje ono w populacji polskich nauczycieli². Jest to stan niepokojący, bowiem syndrom wypalenia zawodowego nie jest tylko groźny dla samego zdrowia psychofizycznego nauczyciela, ale także hamuje jego aktywność i rozwój zawodowy, uniemożliwiając właściwe wykonywanie zadań zawodowych. Nie pozostaje też bez wpływu na osoby, z którymi styka się nauczyciel w pracy zawodowej m.in. na uczniów, a nawet na życie rodzinne. Co więcej, syndrom wypalenia zawodowego może występować nawet u studentów mających podjąć pracę – mamy do czynienia z tzw. wypaleniem przedzawodowym³. Konieczne wydaje się więc rozszerzenie działań profilaktycznych. Rozpocząć należy od właściwego doboru kandydatów do zawodu nauczyciela i odpowiedniego przygotowania zawodowego przyszłych nauczycieli do pełnienia ról zawodowych. Nawiązanie do tych zagadnień poprzedzi bardzo ogólne, wybiórcze wyjaśnienie i przybliżenie czytelnikowi zjawiska syndromu wypalenia zawodowego.

Syndrom wypalenia zawodowego – wyjaśnienie

Wypalenie zawodowe ujmowane jest najczęściej w kontekście teorii stresu jako bezpośrednie następstwo długotrwałego stresu niezmodyfikowanego własną aktywnością zaradcą⁴. Spośród wielu interpretacji tego pojęcia pozwolę sobie wskazać jedynie dominujące ujęcia omawianego terminu. Warto wspomnieć o pierwszej interpretacji syndromu wypalenia zawodowego H. J. Freudenbergera, który opisał syndrom wypalenia zawodowego jako zespół objawów przejawiający się na poziomie fizycznym (uczucie zmęczenia, bóle głowy, podatność na zachorowania), na poziomie behawioralnym (łatwość wpadania w złość, zmienność zachowania) oraz

¹ Sabina Koczoń-Zurek, dr – Zakład Pedeutologii i Zarządzania Oświatą, Instytut Pedagogiki, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Śląski w Katowicach.

² Zob. np. Sęk H. (2000) (red). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie*. Warszawa. PWN; Tucholska S. (2003). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin. Wydawnictwo KUL.

³ Por. Lewowicki T. (2003). *Problemy teorii i praktyki zawodu nauczycielskiego – pedeutologiczna „kwadratura koła”*. [w] D.Ekiert-Oldroyd (red). *Problemy współczesnej pedeutologii. Teoria – praktyka – perspektywy*. Katowice. Wydawnictwo UŚ.

⁴ Por. Sęk H. (2000) (red). *Wypalenie zawodowe...*; Chmiel N. (2003). *Psychologia pracy i organizacji*. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne i inne.

psychologicznym (uczucie złości, zmęczenia, znudzenia)⁵. Autorką pierwszej spójnej koncepcji syndromu wypalenia zawodowego jest Ch. Maslach, według której wypalenie jest odpowiedzią organizmu na długotrwałe przeciążenie psychiczne w pracy zawodowej, przy braku umiejętności poradzenia sobie z obecnym stanem. Autorka wyodrębnia trzy jego symptomy świadczące o występowaniu syndromu wypalenia zawodowego: wyczerpanie emocjonalne (uczucie zmęczenia i nadmiernego wyeksploatowania emocjonalnego, objawy psychosomatyczne i in.), depersonalizacja (traktowanie innych przedmiotowo, nieczułe i zdehumanizowane reakcje na problemy innych ludzi, wycofywanie się z kontaktów z innymi ludźmi) oraz brak lub zaniziona satysfakcja z wykonywania zawodu (negatywna ocena swojej pracy i jej wyników, czyli brak poczucia osobistych osiągnięć i in.)⁶.

Wiele czynników natury osobistej, interpersonalnej i organizacyjnej może sprzyjać wypaleniu zawodowemu w profesji nauczyciela⁷. H. Sęk podkreśla, że pojawia się on „stopniowo i jest wynikiem działania stresu i współdziałania dodatkowych czynników podmiotowych (oczekiwania zawodowe, cele zawodowe, rozbieżności między oczekiwaniami a realiami życia, poziom idealizmu/racjonalizmu, nieświadome motywacje zawodowe, mity, zasoby i kompetencje profesjonalne, a w szczególności społeczne, interpersonalne) i środowiskowych – czyli wymagań w środowisku pracy, warunków wykonywania zawodu, klimatu emocjonalno-społecznego w miejscu pracy... . Ogniwem bezpośrednim jest nieskuteczność radzenia sobie ze stresem”⁸. S. Tucholska sugeruje, „że zespół wypalenia u nauczycieli w płaszczyźnie podmiotowej jest wypadkową kompetencji interpersonalnych oraz prężności i umiejętności zaradczych”⁹. Niepokojące jest to, że – jak twierdzą niektórzy psychologowie – intensywne oddziaływanie stresorów na jednostkę nie musi być długotrwałe, aby wywołać wypalenie zawodowe. Zdaniem R.T. Golembiewskiego nawet jednorazowe nagromadzenie silnych czynników stresujących może wywołać wypalenie zawodowe¹⁰. W profilaktyce wypalenia zawodowego ważna zatem wydaje się umiejętność radzenia sobie ze stresem przez nauczyciela. Potrzebę tę wzmacnia obecna sytuacja zawodowa nauczycieli – przepracowanie, konieczność stałego podnoszenia kwalifikacji zawodowych (nieraz nie wzmacniająca posiadanych już przez nauczycieli kompetencji), niski prestiż zawodu, brak satysfakcjonującej pensji, nienajlepsze warunki pracy (np. brak pomocy dydaktycznych, wielozmianowość), zagrożenia miejsca pracy, brak odpowiedniej pomocy ze strony nadzoru pe-

⁵ Por. Freudenberger H. J. (1974). *Staff Burn - Out*. Journal of Social Issues, 1.

⁶ Por. Weiskopf P. E. (1980). *Burnout among teachers of exceptional children*. Point of view. Exceptional Children, 1; Maslach Ch. (1982). *Burnout – the cost of caring*. Englewood Cliffs. New Jersey. Prentice Hall; Pierce C. M. B., Molloy G. N. (1990). *Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout*. British Journal Educational Psychology, part. 1.

⁷ Zob. np. Terelak J. F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz. Oficyna Wydawnicza Branta.

⁸ Sęk H. (1994). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*. [w] Brzeziński J. Witkowski L. (red). *Edukacja wobec zmiany społecznej*. Poznań – Toruń. Edytor, s. 329.

⁹ Tucholska S. (2003). *Wypalenie zawodowe...*, s.218.

¹⁰ Por. Golembiewski R. T. (1989). *A note on Leither's Study Highlighting Two Model of Burnout*. Grup and Organizations Studies, 14.

dagogicznego i metodyków, pogarszający się klimat w zespołach nauczycielskich. To tylko przykładowe, niezależne od osoby nauczyciela czynniki utrudniające pracę zawodową, mogące sprzyjać syndromowi wypalenia zawodowego. Spośród wielu czynników warto wspomnieć jeszcze o rosnących w ostatnich latach wymaganiach wobec osoby nauczyciela, które z jednej strony mogą intensyfikować aktywność zawodową nauczyciela (np. formalny wymóg dokształcania) i sprzyjać rozwojowi zawodowemu, z drugiej zaś strony nadmiar wymagań, przekraczający możliwości psychofizyczne nauczyciela¹¹, przy niekorzystnych warunkach materialno-organizacyjnych i społecznych pracy, przy braku odpowiedniego wsparcia, a przede wszystkim przy predyspozycjach osobowościowych sprzyjających wypaleniu zawodowemu, nie dość dojrzałych kompetencjach zawodowych i braku odpowiednich umiejętności skutecznego przeciwdziałania stresowi może sprzyjać pojawieniu się syndromu wypalenia zawodowego. Poza czynnikami, najogólniej określając, zewnętrznymi jest on uwarunkowany poprzez szereg czynników zdeterminowanych osobowościowo. I właśnie w tej płaszczyźnie można dostrzec możliwości w zakresie profilaktyki syndromu wypalenia zawodowego na etapie przygotowania do zawodu nauczyciela. Potrzebne wydaje się więc rozszerzenie działań profilaktycznych przez osoby zajmujące się kształceniem przyszłych nauczycieli. Jakże mają możliwości w tym zakresie?

Predyspozycje osobowościowe przyszłego nauczyciela

Ludzie o pewnych predyspozycjach nie powinni podejmować pracy w określonych zawodach, między innymi ze względu na ponoszone przez nich tzw. koszty psychologiczne¹². Niekiedy wynikają one z nieadekwatnych wobec własnych zasobów strategii zaradczych powodujących szybkie wyczerpanie się¹³. Wydaje się, że chcąc uniknąć wypalenia zawodowego w profesji nauczyciela, należy nie dopuszczać do wykonywania tego zawodu przez jednostki z osobowościowymi skłonnościami do wypalania zawodowego. Powinno to być pierwszym krokiem w skutecznej profilaktyce. Uwarunkowania indywidualne syndromu są od lat rozpoznawane i wskazane w literaturze. Są nimi przykładowo: bierność, niepewność w obcowaniu z innymi, niska samoocena, defensywność, nadmierna ofensywność, niezdolność opanowywania emocji, podejrzliwość, autorytarność, agresywność, nierealistyczna ocena swoich możliwości, tendencja do ignorowania innych i manipulowania otoczeniem, psychopatyczne i histeryczne cechy osobowości¹⁴, niskie poczucie bezpieczeństwa, wysoki poziom lęku, niższy poziom integracji osobowości, niższy poziom zrównoważenia oraz dojrzałości emocjonalnej, wyższa podejrzliwość, poczucie

¹¹ Por. Koczoń-Zurek S. (2000). *Reforma edukacyjna – szansą czy zagrożeniem dla aktywności zawodowej nauczyciela? „Chowanna”*. T.14. Katowice.

¹² Por. Heszen-Niejodek I. (2000). *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*. [w] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice; Ratajczak Z. (2000). *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*. [w] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice. Wydawnictwo UŚ.

¹³ Por. Ratajczak Z. (2000). *Stres – radzenie sobie...*

¹⁴ Por. Wojciechowska J. (1990). *Syndrom wypalenia zawodowego*. Nowiny Psychologiczne, 5; Terelak J.F. (2001). *Psychologia stresu...*

zagrożenia i niepewności, brak zaufania do innych ludzi, skłonność do autoagresji, większe napięcie wewnętrzne, prężność osobowości (tzn. zdolność do utrzymywania w stanie względnej równowagi własnej impulsywności, doboru adekwatnych do sytuacji strategii zaradczych, łatwość regenerowania własnych zasobów wewnętrznych), koncepcja siebie - negatywne postrzeganie siebie i poczucie niższości, nasilona potrzeba zależności od innych, obniżony poziom potrzeb afiliacyjnych, większa koncentracja na sobie i własnych problemach, mniejsza równowaga i stanowczość, mniejsza samodyscyplina i wytrwałość w dążeniu do celów, mniejsza odporność na stres i frustrację¹⁵ i inne. Wskazane przez mnie czynniki nie zamykają rozpoznanych już w różnych badaniach osobowościowych determinant wypalenia zawodowego. Wiedza o osobowości nauczyciela sugeruje potrzebę diagnozy predyspozycji osobowościowych kandydatów do zawodu nauczycielskiego, by wyeliminować osoby o cechach osobowości nie sprzyjających pracy nauczycielskiej, w tym także osoby z predyspozycjami „do wypalania się”. Nie jest to łatwe do przeprowadzenia w praktyce, ale możliwe przynajmniej przez testy sprawdzające predyspozycje osobowościowe do pracy nauczyciela i rozmowy tzw. kwalifikacyjne, czego zaniechano w niektórych wyższych uczelniach kształcących przyszłych nauczycieli. Wydaje się, że warto zainwestować w profilaktykę jeszcze przed podjęciem kształcenia zawodowego, zgodnie z potocznym powiedzeniem „lepiej zapobiegać niż leczyć”.

Przygotowanie do nieustającego „stawania się nauczycielem”

Czynniki tkwiące w środowisku szkolnym mogą również sprzyjać wypaleniu zawodowemu. Badania potwierdzają przykładowo, że poczucie niewystarczającego przygotowania do pracy oraz brak wystarczającej wiedzy o celach, zadaniach i wymaganiach, poczucie bezradności w obliczu braku dyscypliny na lekcjach, poczucie winy i obawy przed nie poradzeniem sobie z problemami, poczucie rozczarowania oraz odczuwanie, że „nikomu nie zależy na mojej pracy” są czynnikami sprzyjającymi wypaleniu zawodowemu¹⁶. Niskie poczucie skuteczności w osiąganiu celów zawodowych sprzyja wypaleniu zawodowemu. Aby uniknąć zatem wypalenia trzeba czuć się skutecznym w realizacji celów i zadań zawodowych¹⁷, a w związku z tym trzeba mieć odpowiednią wiedzę i umiejętności zawodowe. Można przyjąć zatem, że kolejnym krokiem w profilaktyce wypalenia jest wykształcenie nauczyciela o szerokiej wiedzy i umiejętnościach zawodowych oraz doskonalenie predyspozycji osobowościowych sprzyjających wykonywaniu zawodu nauczyciela. W literaturze pedagogicznej także wspomina się, że staranne przygotowanie i doskonalenie zawodowe nauczycieli jest skutecznym przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu, a z drugiej strony wypalenie zawodowe jest istotnym czynnikiem, który hamuje doskonalenie nauczycieli¹⁸. Ważne jest, aby to kształcenie było prawidłowe, aby student zdobywał w trakcie studiów szeroką wiedzę, pozwalającą mu dalej rozwijać się w praktyce.

¹⁵ Por. Tucholska S. (2003). *Wypalenie zawodowe...*

¹⁶ Por. Gold Y., Roth R. (1993). *Burnout: the insidious disease*. [in:] *Teacher's managing stress and preventing burnout. The professional health solution*. The Falmer Press.

¹⁷ Por. Sęk H. (2000) (red). *Wypalenie zawodowe...*

¹⁸ Por. Denek K. (1998). *O nowy kształt edukacji*. Toruń. Wydawnictwo Edukacyjne „AKA-PIT”.

Osoby kształcące nauczycieli powinny pamiętać, że nieustający rozwój zawodowy uzależniony jest od wiedzy i umiejętności, jakie nauczyciel zdobył w toku kształcenia. Wysokie kompetencje zawodowe ułatwiają nauczycielowi osiąganie satysfakcjonujących efektów swojej pracy, co umożliwi osiągnięcie wysokiej samooceny zawodowej i samoakceptacji. To z kolei zapewnia motywację do dalszej pracy i rozwoju zawodowego. Ważne zatem wydaje się wyposażenie nauczycieli: po pierwsze w wiedzę i umiejętności umożliwiające efektywną pracę (np. umiejętności pracy z klasą, komunikowania się, radzenia sobie z agresją i innymi problemami w zachowaniach dzieci...), po drugie wyposażenie nauczycieli w wiedzę i umiejętności pozwalające skutecznie walczyć ze stresem. Te dwa elementy tworzą – moim zdaniem – swoiste kompetencje zaradcze pomagające przeciwdziałać stresowi. Wydaje się, że zapewniają one poczucie skuteczności działań nauczyciela i poczucie sukcesu, co – jak wskazałam powyżej – jest niezbędne do zachowania pozytywnego obrazu własnej osoby każdemu nauczycielowi i stanowi swoistą „siłę motywacyjną” do dalszej pracy zawodowej. Stąd pojawia się sugerowana już powyżej konieczność kształcenia i doksztalcenia nauczycieli, wzmacniająca wszelkie kompetencje zawodowe nauczyciela, które najogólniej można ująć jako specjalistyczne (wiedza i umiejętności zakresie nauczanego przedmiotu), dydaktyczne (umiejętności przygotowania się nauczyciela do zajęć i prowadzenia lekcji)¹⁹, a przede wszystkim psychologiczne, tzn. „pozytywne nastawienie do ludzi; umiejętność unikania najczęstszych przyczyn zakłóceń w komunikowaniu się ludzi; umiejętność porozumiewania się w ogóle, a z uczniami w szczególności; umiejętność motywowania uczniów do nauki; umiejętność budowania zgranego zespołu z przypadkowej grupy uczniów; elastyczność w dostosowywaniu własnego stylu kierowania do stopnia dojrzałości uczniów; umiejętność kontrolowania stresu”²⁰. Roli „ochronnej” dla nauczycielskiej aktywności dopatruję się także w innych czynnikach natury psychicznej. Istotnym, a przede wszystkim możliwym do doskonalenia w procesie kształcenia przyszłych nauczycieli wydaje mi się inteligencja emocjonalna. Można sądzić, że dzięki umiejętnościom wchodzącym w jej skład (poczucie i świadomość własnych emocji, zdolność kierowania emocjami, empatia, zdolność nawiązywania kontaktów, motywacja) nauczyciel może bardziej twórczo podchodzić do swych zadań i twórczo rozwiązywać konflikty²¹, co jest szczególnie ważne dla poprawnych relacji interpersonalnych w środowisku pracy, tzn. w współpracy nauczyciela z uczniami i ich rodzicami, innymi nauczycielami, dyrekcją. Wydaje się, że „zabezpiecza” to aktywność zawodową nauczyciela i stymuluje jego rozwój zawodowy. Podobnie jak inny czynnik możliwy do doskonalenia w osobowości studentów – myślenie twórcze nauczyciela, niejako przygotowujące przyszłego nauczyciela do twórczego rozwiązywania problemów zawodowych. Są to czynniki szczególnie ważne, przede wszystkim z uwagi na zmieniające się w ostatnich latach zadania nauczyciela. Jednym z nich jest przykładowo działalność nowatorska, inicjowanie wielu sposobów nauki i pracy uczniów, działalność badawcza²². Współczesnej szko-

¹⁹ Por. Hamer H. (1994). *Klucz do efektywności nauczania. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa. Wydawnictwo VEGA.

²⁰ Tamże, s. 37.

²¹ Por. Goleman D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań. Media Rodzina.

²² Por. Szempruch J. (2001). *Nauczyciel w zmieniającej się szkole. Funkcjonowanie i rozwój zawodowy*. Rzeszów. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.

le potrzebny jest nauczyciel kreatywny, tzn. charakteryzujący się zdolnością do samokształcenia, innowacyjnością i niestandardowością działań²³. Aby taki był każdy nauczyciel trzeba stworzyć mu szanse rozwoju w trakcie przygotowania zawodowego, i to nie tylko przez przekazywaną teorię, ale umiejętności praktyczne w tym zakresie. Może to pomóc przyszłemu nauczycielowi uniknąć syndromu wypalenia zawodowego. Te umiejętności przyszły nauczyciel może zdobywać poprzez ćwiczenia praktyczne np. na zajęciach warsztatowych z inteligencji emocjonalnej, myślenia twórczego czy twórczego rozwiązywania problemów. Są to jednak najczęściej zajęcia fakultatywne, nieobowiązkowe (np. na Uniwersytecie Śląskim) i niestety nie są prowadzone na wszystkich kierunkach kształcących nauczycieli.

W profilaktyce wypalenia zawodowego należy zwrócić uwagę na wykształcenie u przyszłego nauczyciela umiejętności samoanalizy, rozpoznawania własnej osoby, swoich predyspozycji i zdolności, możliwości w stosunku do planowanych celów. Idealizm, ze skłonnościami do perfekcji, dążeniem do postępowania według nieracjonalnych przekonań może sprzyjać wypaleniu, poprzez minimalizowanie swoich szans na sukces, niepowodzenia i doznawanie negatywnych odczuć wobec własnej osoby²⁴. Ważna wydaje się znajomość realiów pracy przez przyszłego nauczyciela i dostosowanie do nich swoich oczekiwań.

Czynnikiem, na który należy zwrócić uwagę w profilaktyce wypalenia zawodowego w kształceniu nauczycieli wydaje mi się także umiejętność rozpoznawania rozwoju dziecka, jego możliwości i trudności z tym związanych, co pozwoli zrozumieć nauczycielowi zachowania uczniów utrudniające pracę. Znowu wiąże się to ze stawianiem sobie przez nauczyciela realistycznych wymagań wobec dzieci, celów dydaktycznych i wychowawczych. Jest to szczególnie ważne w aktualnych warunkach edukacyjnych (wzrost patologii, powszechność różnorodnych zaburzeń w rozwoju dzieci).

H.J. Freudenberger, sugerując różne możliwości w zakresie profilaktyki wypalenia zawodowego, proponuje, że przyjmując osoby do pracy należy poddać je tzw. „training program”, podczas którego następuje „przesiew” pracowników. Pomaga się im osobiście poznać pracę i ewentualnie zrezygnować²⁵. W naszych polskich warunkach można to wypróbować w trakcie przygotowania nauczyciela do pracy np. na ostatnim roku studiów, w trakcie intensywnych praktyk i ewentualnie umożliwić studentom, po wcześniejszych badaniach osobowościowych i sprawdzeniu ich umiejętności zawodowych zmianę profesji.

W profilaktyce wypalenia zawodowego ważne wydaje się także, poza diagnozą osobowości studentów – przyszłych nauczycieli, zapoznanie ich ze zjawiskiem wypalenia i z jego konsekwencjami²⁶. Kolejnym, sugerowanym już czynnikiem, możliwym do doskonalenia w trakcie kształcenia zawodowego jest również umiejętność nie tylko dystansowania się wobec źródeł stresu, ale umiejętność walki z nim. W

²³ Por. Kowalczyk D. (2001). *Kompetencje zawodowe nauczyciela w zreformowanej szkole*. [W:] Przybysz P. (red). *Edukacja wobec różnorodności*. Gdynia. Akademia Marynarki Wojennej.

²⁴ Por. Sęk H. (2000) (red). *Wypalenie zawodowe...*

²⁵ Por. Freudenberger H. J. (1974). *Staff Burn – Out....*

²⁶ Por. Wojciechowska J. (1990). *Syndrom wypalenia zawodowego...*

kształceniu nauczycieli istotne wydaje się wskazanie nauczycielom różnych strategii i możliwości walki ze stresem i wypaleniem zawodowym²⁷. Są to informacje rozproszone w literaturze psychologicznej a wiedza w tym zakresie pozwoli nauczycielowi już pracującemu przeciwdziałać wypalaniu się. Wskazane byłoby zatem kształcenie nauczycieli w zakresie profilaktyki wypalenia zawodowego, nie tylko teoretycznego ale także w formie zajęć warsztatowych, dających możliwość przećwiczenia pewnych umiejętności. Bo chociaż nauczyciele mają możliwość zaznajomienia się, przynajmniej teoretycznego, z istnieniem tego zjawiska w toku kształcenia lub samokształcenia (w ostatnich latach pojawia się coraz więcej publikacji w tym zakresie), to sama znajomość problemu nie wystarcza w profilaktyce wypalenia zawodowego. Na zajęciach warsztatowych można przetrénować ze studentami różne „ćwiczenia psychiczne” redukujące stres, budujące pozytywny obraz własnej osoby²⁸, wskazywać i zachęcać do podjęcia innych form redukujących stres np. hobby nie związane z pracą, kształtować różne umiejętności regeneracji sił i walki z wypaleniem zawodowym²⁹. Na Uniwersytecie Śląskim w roku 2005/2006 będą wprowadzone zajęcia fakultatywne w tym zakresie, ale tylko na niektórych kierunkach pedagogicznych.

Mankamentem w kształceniu przyszłych nauczycieli, szczególnie tzw. „przedmiotowców”, wydaje się zbyt mało zajęć z zakresu pedagogiki i psychologii. Wiedza z tego zakresu umożliwia skuteczne wykonywanie zadań zawodowych przyszłemu nauczycielowi. Nawet wiedza nauczyciela czy pedagoga kończącego studia tzw. pedagogiczne (np. o kierunku pedagogika) jest przypadkowa, przede wszystkim uzależniona od kompetencji osób prowadzących zajęcia, a nie zawsze są to specjaliści z danego przedmiotu i najczęściej osoby, które nigdy nie skonfrontowały swojej wiedzy teoretycznej z praktyką, nieraz bardzo odległą od teorii. Wydaje się, że sytuację pogarsza jeszcze zbyt mała ilość praktyk pedagogicznych dla przyszłych nauczycieli. Wykwalifikowany nauczyciel, z dyplomem magistra może zatem nie posiadać wystarczających kompetencji do podjęcia pracy zawodowej. Nauczyciel mniej odporny na stresy związane już z początkowym okresem pracy może dość szybko ulegać wypaleniu. Wspomina się nawet w literaturze o zjawisku nie startu

²⁷ Por. Lazarus R. (1986). *Paradygmat stresu i radzenia sobie*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 3-4; Por. Kyriacou Ch. (1987). *Teacher stress and burnout: an international review*. Educational Research, 2. Sęk H., Beisert M., Pasikowski T., Ściagała J. (1997). *Mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego w modelu poznawczo-kompetencyjnym*. Warszawa. Kolokwia Psychologiczne nr 6. Psychologia Poznawcza w Polsce; Sęk H., Ściagała I. (2000). *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*. [W:] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice. Wydawnictwo UŚ; Terelak J.F. (2001). *Psychologia stresu...*; Por. Ratajczak Z. (2000). *Stres – radzenie sobie...*

²⁸ Zob. Weiskopf P. E. (1980). *Burnout among teachers...*

²⁹ Zob. np.: Hamer H. (1994). *Klucz do efektywności...*; Świętochowski W. (1995). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli – co to jest, jak się przed nim bronić?* Szkoła Zawodowa, 10; Grzegorzewska M. K. (1995). *Nauczycielu uważaj bo możesz się wypalić!* Hejnał Oświatowy, 5; Jałochowski M. (1998). *Jak radzić sobie z wypaleniem? Trzy stopnie wypalenia*. Remedium, 2; Kretschmann R., Kirschner-Liss, Lange-Schmidt I., Miller R., Rabens E., Thal J., Zitzner M. (2003). *Stres w zawodzie nauczyciela*. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

lecz "szoku zawodowego"³⁰. Jest to potwierdzeniem nie tylko niekorzystnych warunków społeczno-zawodowych w pracy nauczyciela, ale i niedoskonałości także w zakresie kształcenia przyszłych nauczycieli. Dlatego konieczne wydaje się zwiększenie działań profilaktycznych, przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu już na etapie kształcenia zawodowego. Podjęcie działań prewencyjnych jest niezbędne w celu profilaktyki samego zdrowia psychicznego przyszłych nauczycieli³¹. Jest korzystne nie tylko dla pracownika, ale często też dla pracodawcy³², ponieważ syndrom wypalenia zawodowego może prowadzić do obniżenia zaangażowania nauczyciela³³ i aktywności zawodowej, co sugerowano powyżej. Profilaktyka wypalenia zawodowego powinna stać się zadaniem uczelni kształcących nauczycieli, jak i instytucji zajmujących się ich doksztalcaniem.

Bibliografia

- Chmiel N. (2003). *Psychologia pracy i organizacji*. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Denek K. (1998). *O nowy kształt edukacji*. Toruń. Wydawnictwo Edukacyjne „AKAPIT”.
- Freudenberger H. J. (1974). *Staff Burn – Out*. Journal of Social Issues, 1.
- Dróżka W. (2000). *Problemy startu zawodowego młodych nauczycieli a tryb ich kształcenia i dalszej stymulacji rozwoju*. [w] Kwiatkowska H., Lewowicki T., Dylak S. (red). *Współczesność a kształcenie nauczycieli*. Warszawa. WSP ZNP.
- Gold Y., Roth R. (1993). *Bunout: the insidious disease*. [in:] *Teacher's managing stress and preventing burnout. The professional health solution*. The Falmer Press.
- Goleman D. (1999). Inteligencja emocjonalna w praktyce. Poznań. Media Rodzina.
- Golembiewski R. T. (1989). *A note on Leither's Study Highlighting Two Model of Burnout*. Grup and Organizations Studies, 14.
- Grzegorzewska M. K. (1995). *Nauczycielu uważaj bo możesz się wypalić!* Hejnał Oświatowy, 5.
- Hamer H. (1994). *Klucz do efektywności nauczania. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa. Wydawnictwo VEGA.
- Heszen-Niejodek I. (2000). *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*. [w] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice.
- Jałoch M. (1998). *Jak radzić sobie z wypaleniem? Trzy stopnie wypalenia*. Remedium, 2.
- Kobos Z., Niekonieczna A. (1998). *Poczucie umiejscowienia kontroli a koszty psychologiczne pracy w zawodzie nauczycielskim*. [w] Rogińska T., Gaida W., Schaarschmidt U. (red). *Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim: materiały międzynarodowej konferencji naukowej*. Zielona Góra WSP - Potsdam. AVZ – Hausdruckerei der Universitat Potsdam.

³⁰ Zob. Dróżka W. (2000). *Problemy startu zawodowego młodych nauczycieli a tryb ich kształcenia i dalszej stymulacji rozwoju*. [w] Kwiatkowska H., Lewowicki T., Dylak S. (red). *Współczesność a kształcenie nauczycieli*. Warszawa. WSP ZNP.

³¹ Por. Rongińska T. (2002). *Wczesna profilaktyka wypalenia zawodowego wśród przyszłych nauczycieli*. [w] Lędzińska M., Rudkowska G., Wrona L. (red) *Osoba, edukacja, dialog*. T.2. Kraków. Wydawnictwo AP.

³² Por. Kobos Z., Niekonieczna A. (1998). *Poczucie umiejscowienia kontroli a koszty psychologiczne pracy w zawodzie nauczycielskim*. [w] Rogińska T., Gaida W., Schaarschmidt U. (red). *Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim: materiały międzynarodowej konferencji naukowej*. Zielona Góra WSP - Potsdam. AVZ – Hausdruckerei der Universitat Potsdam.

³³ Por. Pierce C. M. B., Molloy G. N. (1990). *Psychological and biographical...*

- Kretschmann R., Kirschner-Liss, Lange-Schmidt I., Miller R., Rabens E., Thal J., Zitzner M. (2003). *Stres w zawodzie nauczyciela*. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kyriacou Ch. (1987). *Teacher stress and burnout: an international review*. Educational Research, 2.
- Koczoń-Zurek S. (2000). *Reforma edukacyjna – szansą czy zagrożeniem dla aktywności zawodowej nauczyciela? „Chowanna”*. T.14. Katowice.
- Kowalczyk D. (2001). *Kompetencje zawodowe nauczyciela w zreformowanej szkole*. [w] Przybysz P. (red). *Edukacja wobec różnorodności*. Gdynia. Akademia Marynarki Wojennej.
- Lazarus R. (1986). *Paradygmat stresu i radzenia sobie*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 3 - 4.
- Lewowicki T. (2003). *Problemy teorii i praktyki zawodu nauczycielskiego – pedeutologiczna „kwadratura koła”*. [w] D.Ekiert-Oldroyd (red). *Problemy współczesnej pedeutologii. Teoria – praktyka – perspektywy*. Katowice. Wydawnictwo UŚ.
- Maslach Ch. (1982). *Burnout – the cost of caring*. Englewood Cliffs. New Jersey. Prentice Hall.
- Pierce C. M. B., Molloy G. N. (1990). *Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout*. British Journal Educational Psychology, part. 1.
- Ratajczak Z. (2000). *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*. [w] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice. Wydawnictwo UŚ.
- Rongińska T. (2002). *Wczesna profilaktyka wypalenia zawodowego wśród przyszłych nauczycieli*. [w] Lędzińska M., Rudkowska G., Wrona L. (red) *Osoba, edukacja, dialog*. T.2. Kraków. Wydawnictwo AP.
- Sęk H. (1994). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*. [w] Brzeziński J. Witkowski L. (red). *Edukacja wobec zmiany społecznej*. Poznań – Toruń. Edytor.
- Sęk H., Beisert M., Pasikowski T., Ścigała J. (1997). *Mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego w modelu poznawczo-kompetencyjnym*. Warszawa. Kolokwia Psychologiczne nr 6. Psychologia Poznawcza w Polsce.
- Sęk H., Ścigała I. (2000). *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*. [w] Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice. Wydawnictwo UŚ.
- Sęk H. (2000) (red). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie*. Warszawa. PWN.
- Szemppruch J. (2001). *Nauczyciel w zmieniającej się szkole. Funkcjonowanie i rozwój zawodowy*. Rzeszów. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.
- Świętochowski W. (1995). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli – co to jest, jak się przed nim bronić?* Szkoła Zawodowa, 10.
- Terelak J. F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz. Oficyna Wydawnicza Branta.
- Tucholska S. (2003). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin. Wydawnictwo KUL.
- Weiskopf P. E. (1980). *Burnout among teachers of exceptional children*. Point of view. Exceptional Children, 1.
- Wojciechowska J. (1990). *Syndrom wypalenia zawodowego*. Nowiny Psychologiczne, 5.

