

KS. MIROSLAW PISKOZUB

Gdańskie Seminarium Duchowne

## Radzenie sobie ze stresem w pracy katechetycznej

**Streszczenie:** Artykuł podejmuje problematykę radzenia sobie ze stresem, którego źródłem jest wykonywanie pracy nauczyciela religii. W pierwszej części artykułu autor odwołuje się do osobistego doświadczenia katechetów w celu uchwycenia specyfiki stresu generowanego przez katechezę szkolną i zaprezentowania listy stresorów. Druga część zawiera wyjaśnienie pojęcia stresu w perspektywie psychologicznej oraz jego pozytywnych i negatywnych konsekwencji w psychofizycznym funkcjonowaniu człowieka. W trzeciej części przedstawiono kwestię radzenia sobie ze stresem oraz czynniki warunkujące efektywność różnych strategii zaradczych. Analiza podjętego problemu prowadzi do konkluzji o potrzebie permanentnego rozwoju duchowego i osobowościowego nauczycieli religii.

Słowa kluczowe: praca katechetyczna, stres, radzenie sobie ze stresem.

### Wprowadzenie

Skuteczność wysiłków czynionych przez katechetów jest uwarunkowana przez wiele różnych czynników. Niewątpliwie jednym z bardzo istotnych faktorów jest stres towarzyszący ich pracy oraz umiejętność radzenia sobie z nim. Troska o jak najlepsze owoce pracy katechetycznej skłania do analizy aktualnej sytuacji nauczycieli religii w szkole w celu określenia czynników warunkujących jak największą efektywność procesu radzenia sobie w sytuacji stresu.

### 1. Sytuacja katechety w szkole oczami katechetów

Kiedy jest mowa o stresie związanym z pracą katechetyczną w szkole, przychodzi mi do głowy skojarzenie z żołnierzami, dla których pole walki może być podłożem stresu bojowego. Taka sytuacja czyni z nich towarzyszy broni – nikt nie rozumie lepiej ich przeżyć i doświadczeń niż frontowy kompan. Katechetki i katecheci są w pewnym sensie „towarzyszami broni”, którzy muszą wzajemnie wspierać się w swoich działaniach, aby te były jak najefektywniejsze, ale także w tym celu, aby konstruktywnie radzić sobie ze stresem o specyficznym charakterze, bo związanym ze swoistą, wyjątkową sytuacją nauczyciela religii w szkole<sup>1</sup>. Źródłem tego stresu

---

<sup>1</sup> Adekwatność i słuszność porównań, skojarzeń i analogii zawartych w tym artykule pozostawiam przede wszystkim ocenie osób, których kwestia dotyczy. Myślę, że znamienne są komentarze, z jakimi

są z jednej strony dzieci i młodzież (a niekiedy ich rodzice), którzy dewastują nasze nerwy i frustrują nawet najlepiej zmotywowanych ewangelizatorów, a z drugiej strony wymagania, swoją drogą konieczne, ze strony systemu oświaty, dyrekcji i księdza proboszcza.

Szkoła, a szczególnie katecheza, ze względu na swoją specyfikę, może czasem przypominać front wojenny, na którym katecheta znajduje się pod ostrzałem ze strony młodych ludzi atakujących chrześcijaństwo, Kościół, księży itd. Mocno utkwiły mi w pamięci pełne empatii i zrozumienia słowa śp. ojca Jana Góry, który podczas rekolekcji kapłańskich w Jamnej mówił do księży, że bardzo dobrze rozumie nasze zmęczenie i frustrację związane z pracą w katechezie. Podkreślał, że sam wielokrotnie doświadczał pewnego rodzaju bezradności, kiedy stając przed młodzieżą w jakiejś szkole widział w ich oczach obojętność i znudzenie, tak jakby chcieli powiedzieć: „No zabaw nas klecho!”. Niekiedy źródłem stresu jest arogancja, czy wręcz chamstwo ze strony ucznia, ale częściej bywa nim trudność w zainteresowaniu młodzieży tematyką religijną oraz coraz bardziej widoczne, nazwijmy to, trudności z przetwarzaniem informacji, chociażby z uwagi na nasilające się zjawisko „zatopienia” się uczniów w świecie wirtualnym. Skutkiem tego są m.in. problemy z zachowaniem na lekcji, z rozumieniem sytuacji społecznych, niskie kompetencje społeczne i porażająca niedojrzałość emocjonalna oraz intelektualna. Mówiąc dobitnie, czasami można mieć wrażenie, że smartfon i komputer wypierają używanie mózgu.

Z pewnością katecheci obok trudności odkrywają również wartość swojej pracy, pomimo tego, że wydaje się ona być czasem orką na ugorze. Na przykład pozytywną stroną katechezy dla księdza jest to, że sprowadza go na ziemię. Postawa młodzieży na religii pokazuje, że dzisiaj autorytet nie przysługuje księdzu niejako z urzędu, ale trzeba na niego ciężko pracować. Ponadto katecheza uczy pokory, ponieważ pozwala odkrywać prawdę o sobie, gdy trzeba konfrontować się z trudnymi pytaniami oraz z ograniczeniami i deficytami odkrywanymi we własnej kondycji psychicznej, intelektualnej i duchowej. To może wzbudzać motywację do rozwoju osobistego w tych sferach. Kontakt z młodym człowiekiem, który na katechezie kontestuje tradycyjny, katolicki świat wartości, pozwala nam z nowej perspektywy spoglądać na różne sprawy tworzące rzeczywistość współczesnego Kościoła. To inspiruje do poszukiwania rozwiązań, które pozwoliłyby młodym ludziom otworzyć na Chrystusa i Kościół. A jednocześnie buntownicza i krytyczna postawa młodzieży wobec Kościoła i wiary stanowi o specyfice stresu związanego z katechezą w szkole.

Z treści rozmów przeprowadzonych z nauczycielami religii dokonałem próby

---

spotkałem się po wygłoszeniu wykładu, który stanowi podstawę tego artykułu. Z jednej strony bardzo życzliwy głos kuratora oświaty, wskazujący jednak, że przykłady były zbyt ekstremalne, a z drugiej strony echo grona katechetów, którzy potwierdzali słuszność zaprezentowanych treści, podkreślając nawet zbyt łagodne potraktowanie niektórych kwestii. Wykład został wygłoszony 25 czerwca 2016 roku na spotkaniu katechetycznym w Auli Jana Pawła II w Gdańsku Oliwie.

klasyfikacji stresorów w pracy katechetycznej:

1. Czynniki organizacyjne: nadmierna ilość obowiązków, monotonia, niejasne wymagania, biurokracja, konieczność nieustannego doskonalenia się, szkolenia trwające po kilka godzin (sprowadzające się niekiedy jedynie do pozyskania odpowiedniego dokumentu), brak skutecznych narzędzi dyscyplinowania ucznia, ciągła odpowiedzialność za innych i nieprzerwana koncentracja.
2. Czynniki ludzkie: trudne relacje (z dyrekcją, z rodzicami, z innymi nauczycielami – niekiedy w pokoju nauczycielskim katecheta „zbiera” negatywne emocje dotyczące kwestii religijnych bądź kościelnych), zła komunikacja, mobbing (nierówne traktowanie w zatrudnieniu, ośmieszanie, poniżanie), agresja, brak uprzejmości ze strony uczniów, ich hałaśliwość, nieufność ze strony rodziców, zachowanie uczniów i ich stosunek do nauczyciela, roszczeniowość rodziców (oczekiwania dotyczące lekcji religii bez wymagań i zadań domowych), traktowanie katechezy w szkole „po macoszemu” (brak odrębnej sali, pomocy dydaktycznych), obwinianie nauczyciela za problemy wychowawcze w klasach, zajmowanie przez dyrekcję strony rodzica, nieracjonalne wymagania przełożonych.
3. Czynniki czasowe: pośpiech, ograniczone terminy, warunki dojazdu do pracy, dokumentacja „na wczoraj”, przeintelektualizowane podręczniki katechetyczne niespełniające oczekiwań metodycznych nauczycieli religii.
4. Czynniki motywacyjne: niskie wynagrodzenia, trudności w zaspokajaniu ambicji, nieobiektywna ocena ze strony przełożonych, poczucie bezradności wobec ogromu oczekiwań ze strony dyrekcji, rodziców, władz oświatowych, nadmierna krytyka i niezadowolenie ze strony dyrekcji bądź rodziców.
5. Czynniki indywidualne: sposób myślenia, typ osobowości, temperamentu (np. ekstrawertyk vs introwertyk), kompetencje społeczne, sposób interpretowania rzeczywistości (uprzedzenia, stereotypy), nierealistyczne oczekiwania, brak poczucia sprawowania kontroli, przesady, kompleksy, nieodpowiednie nawyki. Dyspozycje osobowościowe powodują, że każdy z nas w odmienny sposób reaguje na taką samą sytuację. To, co dla jednego jest łatwe, dla innego może stanowić duży problem i wywoływać napięcie. Innymi słowy, reakcja na daną sytuację oraz sposób radzenia sobie ze stresem związane są z indywidualnymi możliwościami człowieka.

Ten katalog różnych stresorów oddaje skalę zjawiska stresu związanego z pracą katechetyczną w szkole.

## 2. Co mówią o stresie wyniki badań psychologicznych?

Psychologia stresu jest dynamicznie rozwijającą się dziedziną nauki o bogatym spectrum danych empirycznych i ujęć teoretycznych, dlatego przywołam jedynie

podstawowe kwestie, sięgając szczególnie do klasyków nauki o stresie.

Hans Selye<sup>2</sup> (1907–1982), węgierski lekarz i fizjolog pracujący w Kanadzie, wprowadził do użycia pojęcie stresu. Jego badania wskazują, że źródłem wielu chorób somatycznych jest stres, a właściwie niezdolność do radzenia sobie ze stresem. Dziesięciokrotnie był nominowany do Nagrody Nobla, jednak nigdy jej nie otrzymał. Wywiódł pojęcie stresu z fizyki. W badaniach materiałowych stresem określa się zjawisko zniszczenia czegoś pod wpływem nadmiernego obciążenia. Selye wprowadził pojęcie stresu na oznaczenie stanu organizmu, którego mechanizmy homeostatyczne są zagrożone przez różne czynniki fizyczne, chemiczne, infekcyjne bądź psychiczne<sup>3</sup>.

Potoczne rozumienie stresu kojarzy się ze stanem napięcia nerwowego, emocjonalnego obciążenia, poczucia zagrożenia i lęku. W psychologii stres to pojęcie dużo szersze. Oznacza ono stan organizmu, który pojawia się wówczas, gdy równowaga pomiędzy możliwościami jednostki a wymaganiami otoczenia jest zagrożona lub zakłócona, co skłania człowieka do podjęcia zachowań zaradczych, które mają przywrócić stan równowagi, czyli homeostazę. Tym samym stres to reakcja organizmu w postaci mobilizacji energii w celu poradzenia sobie z wymagającą sytuacją<sup>4</sup>.

Badacze stawiali sobie pytania o to, czy stres jest czymś złym i niepożądanym oraz czy można żyć bez stresów? Selye<sup>5</sup> twierdził, że tylko martwy człowiek nie ma stresów, bo nawet, gdy śpimy jesteśmy w stanie stresu, czyli pewnego pobudzenia fizjologicznego. Stres jest normalną reakcją związaną z procesami życia. Mobilizuje organizm do działania. Reakcja walki bądź ucieczki wpisana jest ewolucyjnie w naszą naturę, dlatego zagrożenie mobilizuje nasz organizm.

Kiedyś myślano, że stres jest zjawiskiem negatywnym, ale to nieprawda. Pewne ilości stresu są dobre, bo umożliwiają utrzymanie optymalnego poziomu pobudzenia gwarantującego efektywne działanie funkcji kognitywnych i behawioralnych, np. w sytuacji egzaminu optymalne natężenie stresu zwiększa uwagę i koncentrację. Z doświadczenia wiemy, że nie można uniknąć stresów, które pojawiają się chociażby pod wpływem zmian życiowych i dramatycznych wydarzeń. Należy zauważyć, że pewien zakres stresu może być potrzebny, korzystny, natomiast, gdy przekroczy pewną granicę zaczyna stopniowo dezorganizować nasze działanie. W wyjaśnieniu tego zjawiska można odwołać się do Prawa Yerkesa-Dodsona, sformułowanego w początkach XX wieku, zobrazowanego w postaci wykresu – paraboli (rys. 1): pewien zakres pobudzenia fizjologicznego zwiększa efektywność naszych działań, granica (optimum) zależy od trudności zadania i od indywidualnej odporności psychicznej<sup>6</sup>.

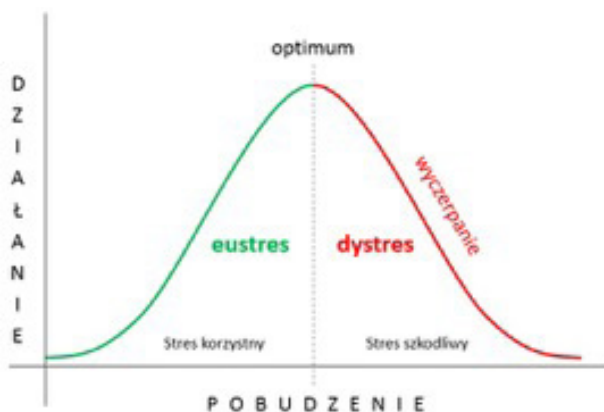
<sup>2</sup> H. Selye, *Stres okiełznany*, Warszawa 1978, s. 15-22.

<sup>3</sup> N. Sillamy, *Słownik psychologii*. Katowice 1994, s. 280.

<sup>4</sup> I. Heszten-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, red. J. Strelau, Gdańsk 2002, s. 467-468.

<sup>5</sup> H. Selye, *dz. cyt.*, s. 30-32.

<sup>6</sup> W. Łukaszewski, D. Doliński, *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. J. Strelau, Gdańsk 2000, s. 441-468.



Rys.1. Wykres przedstawiający zależność pomiędzy nasileniem stresu a efektywnością działania<sup>7</sup>.

Psychologia stresu odróżnia eustres od dystresu. Eustres oznacza stres „dobry”, mobilizujący. Odczuwamy go wtedy, gdy czujemy, że potrafimy sprostać stojącym przed nami zadaniom i gdy trudność spostrzegamy nie jako kryzys, lecz jako wyzwanie do podjęcia. Znaczenie ma również czas trwania stresu. Stres działa destrukcyjnie na organizm wtedy, gdy jest zbyt intensywny, ale także wtedy, gdy występuje długotrwale. W krótkim czasie nawet silny stres może oddziaływać mobilizująco, jednak po dłuższym czasie prowadzi do wyczerpania organizmu.

Dystres oznacza stres szkodliwy, demobilizujący. Odczuwamy go, jeśli spostrzegamy jakieś zadanie jako obciążenie, coś co nas przerasta. Przy długotrwałym dystresie organizm wyczerpuje swoje zasoby energii, co powoduje permanentne zmęczenie i może doprowadzić do stanu wypalenia zawodowego. Dystres w konsekwencji dezorganizuje nasze zachowanie i funkcjonowanie poznawcze, a nawet stanowi podłoże chorób psychosomatycznych, takich jak: nadciśnienie, wrzody żołądka, choroby serca, cukrzyca, zaburzenia snu, zaburzenia seksualne, osłabienie systemu odpornościowego, co zwiększa podatność na infekcje, a także na zmiany nowotworowe w organizmie<sup>8</sup>. Stres zbyt długotrwały przyczynia się do rozwoju przede wszystkim zaburzeń nerwicowych i depresyjnych, natomiast stres zbyt silny, traumatyczny, stwarza ryzyko pojawienia się zespołu stresu pourazowego (PTSD) oraz w szczególnych przypadkach zaburzeń osobowości. Onkolog E. Kilar ujmuje to w ten sposób: „Chorowanie można traktować także jako taką nieświadomą zbiorczą formę obrony psychologicznej, która podsumowuje dotychczasowe urazy, stresse, cierpienia”<sup>9</sup>.

<sup>7</sup> Za: [www.inwestujesobie.pl/stres-pozytywny-negatywny/](http://www.inwestujesobie.pl/stres-pozytywny-negatywny/) [12.06.2016].

<sup>8</sup> J. Tylka, *Podjęcie psychosomatyczne w wyjaśnieniu przyczyn i ustalenia sposobów terapii zaburzeń zdrowia*, „Family Medicine & Primary Care Review” 1 (2010), s. 97–103.

<sup>9</sup> E. Kilar, T. Kobierzycki, *Stres onkologiczny. Wskazówki medyczne i psychologiczne*, Świdnica 2004, s. 61.

Od czasów badań Selyego pojawiło się bardzo wiele nowych badań psychologicznych, których wyniki pozwalają coraz lepiej odpowiadać na pytanie o to, jak unikać negatywnych skutków stresu. Bowiernie nie wystarczy jedynie redukcja stresu i tzw. „pozytywne nastawienie”, lecz bardzo ważna jest osobista postawa względem sytuacji stresowej oraz umiejętność korzystania z własnych zasobów psychofizycznych. O tym w kolejnym punkcie tego artykułu.

### 3. Jak nie dać się „zabić” przez stres?

Zakłócenie równowagi między naszymi możliwościami a oczekiwaniami otoczenia skłania do podjęcia zachowań zaradczych, czyli do poszukiwania sposobów radzenia sobie ze stresem. Nauka nie zna jednej, uniwersalnej recepty na pokonanie stresu. Efektywność różnych sposobów radzenia sobie z sytuacją trudną zależy od wielu czynników:

- Siła i zakres oddziaływania czynników wywołujących stres (czy są to dramatyczne wydarzenia wywołujące stres ekstremalny, czy poważne zmiany życiowe stanowiące wyzwanie bądź zagrożenie, czy jedynie codzienne drobne utrapienia, itd.);
- Właściwości systemu nerwowego;
- Wymiar czasowy, czyli częstotliwość wydarzeń stresowych (czy stresor jest wydarzeniem jednorazowym, czy cyklicznym, czy też ma charakter chroniczny);
- Podmiotowa percepcja sytuacji, czyli jej poznawcza reprezentacja i ocena – sytuacja jest stresowa, gdy podmiot postrzega ją jako krzywdę, stratę wartościowych obiektów (np. dobrej samooceny, pozytywnej oceny społecznej, bliskiej osoby), zagrożenie dobrostanu psychicznego lub jako wyzwanie. W tym ostatnim przypadku możliwe są zarówno straty, jak i korzyści. W jakości oceny znaczenie odgrywają zmienne osobowe takie jak wartości i cele, którymi się kieruje człowiek, oraz ogólne przekonania jednostki<sup>10</sup>. Marek Aureliusz, panujący w II w. cesarz rzymski i filozof, doradzał, by rzucić wyzwanie „sędziemu”, którego nosimy w sobie: „Odrzuć jego wyroki, a wszystko stanie się proste... Rzeczy są takie, jakimi czyni je Twoja opinia, a ta opinia mieszka w Tobie. Możesz ją odmienić, kiedy tylko zechcesz, a wówczas granice same się wygładzą i wszystko się uciśzy: morze spokojne, niebo bezchmurne”<sup>11</sup>.
- Podmiotowa ocena własnych zasobów, której efektem jest optymistyczna lub pesymistyczna ocena możliwości własnego działania, a to stanowi o strategii radzenia sobie ze stresem. Według szanowanej w psychologii teorii Lazarusa<sup>12</sup> proces radzenia sobie pełni dwie funkcje. Funkcja instrumentalna, czyli zadaniowa, ukierunkowana jest na poprawę relacji podmiotu z otoczeniem. Druga funk-

<sup>10</sup> I. Heszen-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, s. 467-468.

<sup>11</sup> B. Aouil, *Strategie i style radzenia sobie ze stresem w sytuacji kryzysowej*, <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=119> [12.06.2016].

<sup>12</sup> R. Lazarus, *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne” 3-4 (1986), s. 2-39.

cja polega na samoregulacji emocji i redukcji przykrego napięcia. Obie funkcje w konkretnej sytuacji stresowej nie są niezależne, lecz wzajemnie na siebie oddziałują.

Strategie radzenia sobie, które realizują obie wyżej wymienione funkcje, to seria określonych, zmiennych wysiłków angażujących sferę poznawczą i behawioralną<sup>13</sup>. Istnieje bardzo szeroka gama różnych zachowań oraz czynności poznawczych, które umożliwiają opanowanie czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Kwestionariusze do pomiaru tych zmiennych podają np. przyjmowanie współczucia, okazywanie złości, szukanie rady innych, sen, modlitwa, ćwiczenia fizyczne, deprecjonowanie wartości zdarzenia, podejmowanie czynności zastępczych w celu unikania myśli i przeżyć związanych z sytuacją stresową (włączenie się po galerii handlowej, objadanie się, oglądanie telewizji).

Można mówić o konstruktywnych i niekonstruktywnych strategiach radzenia sobie ze stresem, w sensie ich konsekwencji. Autoagresja, nadmierna samokrytyka, obwinianie się, wyładowywanie się na innych, alkohol, narkotyki, dominowanie mechanizmów obronnych wyparcia i konwersji to prosta droga do nerwic, chorób somatycznych, a nawet do psychozy<sup>14</sup>. Każdy może wypracować swoje własne, skuteczne i konstruktywne strategie radzenia sobie ze stresem. Niektórzy na przykład odnajdują ukojenie dla zszarganych nerwów w pogłębianiu życia duchowego, które może sprzyjać radzeniu sobie ze stresem poprzez proces przewartościowania własnego życia.

Na efektywne strategie radzenia sobie ze stresem wskazują również wyniki moich badań psychologicznych. Badania, które prowadziłem w Centrum Onkologii w Warszawie, wskazują, że osoby w sytuacji choroby zagrażającej życiu podkreślają ważną rolę sfery noetyczno-duchowej, czyli ogromną rolę nadziei, religijności personalnej oraz wartości duchowych w odkrywaniu sensu cierpienia i radzenia sobie ze stresem onkologicznym. W związku z tym w psychoonkologii amerykańskiej pojawiło się nawet pojęcie „religijne radzenie sobie ze stresem”<sup>15</sup>.

Rezultaty badań prowadzonych wśród studentów filozofii i teologii UKSW<sup>16</sup> w Warszawie podkreślają znaczenie kompetencji społecznych, a zwłaszcza asertywności, w procesie radzenia sobie z wymaganiami środowiska. Człowiek asertywny potrafi wyrażać swoje poglądy w jasny i otwarty sposób, dba o jak najlepsze zaspokojenie swoich potrzeb oraz domaga się respektowania swoich praw, ale przy tym szanuje zdanie i potrzeby innych ludzi<sup>17</sup>.

Z kolei badania, które prowadziłem wśród artystów z niepełnosprawnością fi-

<sup>13</sup> I. Heszen-Niejodek, *dz. cyt.*, s. 469-478.

<sup>14</sup> H. Makowska, R. Poprawa, *Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia*, w: *Podstawy psychologii zdrowia*, red. G. Dolińska-Zygmunt, Wrocław 2001, s. 71-87.

<sup>15</sup> M. Piskozub, *Noetyczno-duchowy wymiar osobowości w procesie radzenia sobie ze stresem onkologicznym*, „Psychoonkologia” 1 (2010), s. 1-13.

<sup>16</sup> Projekt realizowany we współpracy z dr Moniką Małkiewicz z UKSW.

<sup>17</sup> M. Małkiewicz, M. Piskozub, *Różne nasilenie postawy twórczej a kompetencje społeczne i style radzenia sobie ze stresem u studentów pierwszego roku*, „Studia Psychologica” 11/1 (2011), s. 19-32.

zyczną, wskazują na twórczość artystyczną jako skuteczny sposób radzenia sobie z sytuacją trudną. Aktywność twórcza może z powodzeniem realizować funkcję katarską, kompensacyjną i terapeutyczną (oczyszcza z lęków, z agresji, z frustracji)<sup>18</sup>. A zatem dobrą receptą na stres może być aktywizacja na polu twórczości.

Wybór strategii radzenia sobie zależy m.in. od oceny naszych zasobów psychofizycznych. Do najważniejszych osobistych zasobów jednostki determinujących przebieg procesu radzenia sobie w sytuacji trudnej należy zaliczyć: poczucie koherencji (implikuje wiarę w to, że życie jest sensowne), dobrą samoocenę, wiarę we własne możliwości, humor i optymizm (ułatwia przyjęcie dystansu psychologicznego), wewnętrzne umiejscowienie osobistej kontroli (determinuje poczucie wpływu na sytuację), umiejętność nawiązywania i utrzymywania bliskich związków (daje poczucie wsparcia społecznego), jawny sposób ekspresji przeżywanych emocji oraz świadomość własnego ciała<sup>19</sup>. Do zasobów środowiskowych należy rzeczywisty system wsparcia społecznego, który mogą tworzyć rodzina, przyjaciele, współpracownicy, związki zawodowe, wydział katechetyczny itd.

W procesie radzenia sobie ze stresem w katechezie istotną rolę odgrywa nasza postawa względem uczniów. Postawa zawiera komponent poznawczy, emocjonalny i behawioralny, a zatem znaczenie ma to, jak myślę o swoich uczniach, jakie mam nastawienie emocjonalne i jak reaguję na ich zachowania. Myślę, że w kształtowaniu właściwej postawy względem trudnego ucznia czy trudnych klas może być myśl papieża Franciszka związana z przeżywanym Rokiem Miłosierdzia głosząca, że Kościół jest jak szpital polowy. A zatem może nam pomóc świadomość, że idziemy do dzieci i młodzieży, którzy są poranieni, „chromi” duchowo i emocjonalnie, zagubieni z powodu braku miłości i wiary w rodzinach. Również niektórzy nauczyciele, z którymi pracujemy w jednej szkole, przeżywają trudności w sferze religijnej i emocjonalnej, dlatego ich reakcje i przekonania mogą być dla nas stresogenne. Konstruktwna postawa w pracy katechetycznej wymaga, posługując się słowami świętego Jana Pawła II, „wyobraźni miłosierdzia”, dążenia do zrozumienia sytuacji ucznia i modlitwy za niego. Jednakże okazywanie miłosierdzia przez katechetę nie może oznaczać pobjazania. To miłosierdzie zakłada zachowanie szacunku dla siebie i wymaganie tego szacunku od uczniów.

## Zakończenie

Podsumowując ten zarys problematyki stresu związanego z pracą katechetyczną, należy podkreślić, że skuteczne radzenie sobie z tego typu stresem wymaga nieustannego rozwoju zarówno osobowościowego jak i duchowego, aby wzmacniać własne zasoby osobiste i kształtować właściwe postawy. Nie zawsze jest możliwość,

<sup>18</sup> M. Piskozub, *Sytuacja trudna oraz dyspozycje osobowościowe a motywacja aktywności twórczej artystów z niepełnosprawnością fizyczną*, niepublikowana praca doktorska, Warszawa 2014, s. 118-124.

<sup>19</sup> A. Kuczyńska, B. Janda-Dębek, *Psychologiczne aspekty ciała a style radzenia sobie ze stresem*, w: *Podstawy psychologii zdrowia*, red. G. Dolińska-Zygmunt, Wrocław 2001, s. 158-166.

aby eliminować stresory, o których była mowa w tym artykule, dlatego katecheta powinien być dobrze „uzbrojony” w moc Ducha Świętego oraz w opisane przez E. Eriksona cnoty, które stanowią o sile ego: nadzieja, wola, zdecydowanie, kompetencja, wierność, miłość, opiekuńczość i mądrość<sup>20</sup>.

## Literatura

- Aouil, B., *Strategie i style radzenia sobie ze stresem w sytuacji kryzysowej*, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=119> [12.06.2016].
- Heszen-Niejodek, I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, red. J. Strelau, Gdańsk 2002, s. 465-492.
- Kilar, E., Kobierzycki, T., *Stres onkologiczny. Wskazówki medyczne i psychologiczne*. Świdnica 2004.
- Kuczyńska, A., Janda-Dębek, B., *Psychologiczne aspekty ciała a style radzenia sobie ze stresem*, w: *Podstawy psychologii zdrowia*, red. G. Dolińska-Zygmunt, Wrocław 2001, s. 157-168.
- Lazarus, R., *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne” 3-4 (1986), s. 2-39.
- Łukaszewski, W., Doliński, D., *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. J. Strelau, Gdańsk 2000, s. 441-468.
- Makowska, H., Poprawa, R., *Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia*, w: *Podstawy psychologii zdrowia*, red. G. Dolińska-Zygmunt, Wrocław 2001, s. 71-102.
- Małkiewicz, M., Piskozub, M., *Różne nasilenie postawy twórczej a kompetencje społeczne i style radzenia sobie ze stresem u studentów pierwszego roku*, „Studia Psychologica” 11/1 (2011), s. 19-32.
- Piskozub, M., *Noetyczno-duchowy wymiar osobowości w procesie radzenia sobie ze stresem onkologicznym*, „Psychoonkologia” 1 (2010), s. 1-13.
- Piskozub, M., *Sytuacja trudna oraz dyspozycje osobowościowe a motywacja aktywności twórczej artystów z niepełnosprawnością fizyczną*, niepublikowana praca doktorska, Warszawa 2014.
- Selye, H., *Stres okiełznany*, Warszawa 1978.
- Sillamy, N., *Słownik psychologii*. Katowice 1994.
- Socha, P., *Duchowy rozwój człowieka*. Kraków 2000.
- Tylka, J., *Podejście psychosomatyczne w wyjaśnieniu przyczyn i ustalenia sposobów terapii zaburzeń zdrowia*, „Family Medicine & Primary Care Review” 1 (2010), s. 97-103.

## Coping With Stress in Catechetical Work

Summary: This article talks about the issue of coping with stress related to the job of the religious education teacher. In the first part of the article the author refers to the personal experiences of religion teachers in order to understand the kind of stress resulting from teaching religion education classes and further present a list of such stress factors. The second part includes an explanation of the psychological concept of stress as well as its positive and negative influence on the psychosomatic functioning of a person. In the third part, the author explores the issue of coping with stress and presents various factors determining the effectiveness of the strategies used to cope with stress. The analysis of the issue undertaken by this article leads to a conclusion that recommends an ongoing spiritual and personal development for catechists.

Keywords: catechetical work, stress, coping with stress

<sup>20</sup> P. Socha, *Duchowy rozwój człowieka*, Kraków 2000, s. 101-104.