

ANNA ZELMA*

MICHAŁ KOŁAKOWSKI*

Wypalenie zawodowe w opinii wybranych grup nauczycieli religii

Wiedza nauczyciela religii o wypaleniu zawodowym jest istotnym składnikiem jego kompetencji zawodowych. Odgrywa ważną rolę w permanentnej formacji. Warunkuje bowiem jakość zaangażowania nauczyciela religii w przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Pomaga skutecznie radzić sobie ze stresem oraz motywuje do podejmowania działań o charakterze profilaktycznym. Wiedza nauczyciela religii o wypaleniu zawodowym jest zatem ważna dla permanentnej formacji. To, co nauczyciel religii wie na temat wypalenia zawodowego może warunkować jakość jego zaangażowania w troskę o zdrowie psychiczne i życie duchowe oraz równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem.

Wobec powyższego uzasadnione stało się rozpoznanie w tym obszarze opinii wybranych grup respondentów. Punkt wyjścia do realizacji badań stanowiło teoretyczne ujęcie problematyki wypalenia zawodowego. Przyjęto, że termin ten określa stan złożonego, chronicznego zmęczenia i wyczerpania emocjonalnego oraz depersonalizacji i obniżonego poczucia dokonań osobistych, który pojawia się w wyniku długotrwałego przeciążenia psychicznego spowodowanego poświęceniem się jakiejś sprawie np. pracy zawodowej¹. Jako istotne uwarunkowania, decydujące o wypaleniu zawodowym nauczycieli religii, wymienia się

* Anna Zellma – Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3612-3454>; e-mail: anna.zellma@uwm.edu.pl

* Michał Kołakowski – nauczyciel religii w Szkole Podstawowej nr 1 im. Armii Krajowej w Ostródzie; e-mail: micha.lkolakowski@wp.pl

¹ Więcej na ten temat zob. np. w: Ch. Maslach, *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej*, w: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, Warszawa 2009, s. 15; E. Wiszowaty, *Etyka policji. Między prawem, moralnością i skutecznością*, Warszawa 2010, s. 169-173; A. Zellma, *Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym w posłudze katechetycznej?*, w: *Między tradycją a współczesnością. I Krajowy Kongres Katechetyczny*, red. A. Bałoniak, J. Szpet, Poznań 2008, s. 249-270.

m.in. długotrwały stres i nieumiejętność radzenia sobie z nim, nierealne cele zawodowe, wysokie wymagania społeczne, poddawanie nieustannej kontroli zewnętrznej, rozbieżność między oczekiwaniami a realiami życia, brak kompetencji zawodowych i przepracowanie². Istnieje przy tym wiele sygnałów ostrzegawczych na poziomie fizycznym, psychicznym i behawioralnym, które mogą sugerować wypalenie zawodowe. Do nich zalicza się m.in. uczucie zmęczenia fizycznego i psychicznego, brak chęci do pracy, brak satysfakcji zawodowej, objawy psychosomatyczne, wycofywanie się z kontaktów z innymi osobami. Tak określony obszar merytoryczny – jak dotąd – nie został zbadany empirycznie przez polskich katechetów. Z uwagi na jego znaczenie praktyczne, zasługuje on na szczególną uwagę.

Analizy podjęte w niniejszym artykule mają na celu ukazanie wyników badań empirycznych prowadzonych wśród wybranych grup nauczycieli religii dotyczących wyrażanych przez nich opinii na temat różnych aspektów wypalenia zawodowego. Koncentrują się wokół rozumienia wypalenia zawodowego oraz czynników powodujących pojawienie się wypalenia zawodowego i łatwo dostrzegalnych sygnałów ostrzegawczych, które mogą sugerować wypalenie zawodowe. Dotyczą również propozycji związanych z przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu. Nie odnoszą się do samopoczucia respondentów związanego z wypaleniem zawodowym.

Metodologia badań własnych

Przedstawione wyniki są częścią badań zrealizowanych w celu pozyskania opinii wybranych grup nauczycieli religii na temat różnych aspektów wypalenia zawodowego. Badania przeprowadzono wśród respondentów pracujących na terenie archidiecezji warmińskiej i diecezji opolskiej. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowej (ankieta on-line). W celu uzyskania szczegółowych opinii wybranych grup nauczycieli religii na temat różnych aspektów wypalenia zawodowego sformułowano kilka pytań badawczych, m.in. jak rozumieją wypalenie zawodowe badani nauczyciele religii? jakie mogą być uwarunkowania wypalenia zawodowego nauczycieli religii w opinii respondentów? jakie symptomy wypalenia zawodowego dostrzegają badani nauczyciele religii oraz jakie proponują działania profilaktyczne?

Narzędziem badawczym był zaprojektowany specjalnie na potrzeby badań autorski kwestionariusz ankiety, który wykorzystano w gromadzeniu opinii nauczycieli religii na temat wypalenia zawodowego. Badanie zostało przeprowadzone za pomocą aplikacji internetowej forms.microsoft.com³.

² A. Zellma, *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego we wstępnej formacji nauczycieli religii*, „Roczniki Teologiczne” 11(2014), s. 144-145.

³ Aplikacja ta umożliwia zamieszczanie formularzy ankietowych w Internecie. Sama aplikacja wchodzi w zespół aplikacji internetowych pakietu Office 365, który jest dostępny w witrynie office.com.

Badania ankietowe zostały przeprowadzone od 5 do 12 maja 2020 roku wśród dwóch grup nauczycieli religii. Pierwszą stanowili nauczyciele pracujący na terenie archidiecezji warmińskiej, drugą na terenie diecezji opolskiej. Nauczyciele religii z wyżej wymienionych diecezji zostali zaproszeni i zachęceni do udziału w badaniach ankietowych za pośrednictwem dyrektorów wydziałów katechetycznych. Dyrektorzy wydziałów katechetycznych rozesłali do katechetów e-maile z linkiem odsyłającym bezpośrednio do kwestionariusza ankiety. Badani nauczyciele religii zostali poinformowani o przedmiocie i celu badań, o ich anonimowym charakterze oraz o sposobie wypełniania kwestionariusza ankiety. Każda diecezja dysponowała oddzielnym linkiem do formularza ankietowego, co pozwoliło na zebranie danych z obu diecezji równocześnie, ale w dwóch oddzielnych formularzach. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy.

W archidiecezji warmińskiej ankietę wypełniło 114 spośród 570 nauczycieli religii⁴, co stanowi 22,0% ogółu zatrudnionych. W diecezji opolskiej spośród 824 nauczycieli religii⁵ ankietę wypełniły 132 osoby, co stanowi 16,0%. Odsetek osób, które wypełniły ankietę jest o 6,0% wyższy w archidiecezji warmińskiej, co może świadczyć o większym zainteresowaniu ankietą, niż w diecezji opolskiej.

Autorski kwestionariusz ankiety składał się z części ogólnej dotyczącej płci, stanu cywilnego, stażu, miejsca pracy, miejsce zamieszkania. Część szczegółowa zawierała pytania zamknięte i półotwarte. Zebrany materiał poddano analizie, a wartości analizowanych parametrów, mierzonych w skali nominalnej, scharakteryzowano przy pomocy liczebności i odsetka.

Charakterystyka badanej grupy

W zawodzie nauczyciela religii przeważa płeć żeńska, co potwierdzają przeprowadzone badania i uzyskane wyniki. Ankietę w diecezji opolskiej wypełniło: 85 kobiet – nauczycielek religii (64,4%) oraz 47 mężczyzn – nauczycieli religii (35,6%). W archidiecezji warmińskiej w badaniach wzięło udział 86 kobiet – nauczycielek religii (75,4%) i 28 mężczyzn – nauczycieli religii (24,6%). W grupie respondentów były zarówno osoby świeckie, jak też kapłani i siostry zakonne. Na pierwszym miejscu, z niewielką różnicą, w obu diecezjach plasują się osoby, które zawarły związek małżeński. W archidiecezji warmińskiej było to 66 badanych (57,9%), w diecezji opolskiej 60 badanych (45,5%). Stan wolny zadeklarowały 24 osoby pracujące na terenie archidiecezji warmińskiej (21,1%) i 27 osób diecezji opolskiej (20,5%). W grupie badanych nauczycieli religii pracujących w diecezji opolskiej było więcej kapłanów (31, tj. 23,5%), niż w archidiecezji warmińskiej (15 osób, tj. 13,2%). Wśród respondentów były również wdowy i wdowcy (4 w archidiecezji warmińskiej: 3,5% i 5 w diecezji opolskiej:

⁴ Dane statystyczne archiwalne uzyskane w Wydziale Nauki Katolickiej Archidiecezji Warmińskiej.

⁵ Dane statystyczne archiwalne uzyskane w Wydziale Katechetycznym Diecezji Opolskiej.

3,8%). Siostry zakonne i bracia zakonnici stanowili odpowiednio 2,6% i 6,1%. Osoby świeckie konsekrowane (2 w archidiecezji warmińskiej: 1,8% oraz 1 w diecezji opolskiej: 0,8%). Największą grupę ankietowanych z archidiecezji warmińskiej stanowiły osoby w wieku od 40 do 49 lat (43 ankietowanych, tj. 37,7%). Drugą co do wielkości okazała się grupa osób powyżej 50 roku życia (38 osób, tj. 33,3%), przedostatnia, to osoby w wieku 30 – 39 lat (28 osób, tj. 24,6%), zaś najmniej do ankiety przystąpiło najmłodszych katechetów w wieku 25 – 29 (5 osób, tj. 4,4%). W grupie badawczej z diecezji opolskiej przeważali respondenci w wieku 30- 39 lat (44 ankietowanych, tj. 33,3%). Równie licznie reprezentowani byli katecheci powyżej 50 roku życia (37 osób, tj. 28,0%) oraz w przedziale wiekowym 40 – 49 (36 osób, tj. 27,3%). Natomiast w diecezji opolskiej najmniejsze zainteresowanie ankietą wykazali, podobnie jak w archidiecezji warmińskiej, najmłodszy respondenci, tzn. w wieku 25 – 29 lat (15 osób, tj. 11,4%).

Respondentom postawiono również pytanie o kwalifikacje zawodowe, czyli potwierdzony dyplomem posiadany tytuł lub stopień naukowy. W obydwu grupach badawczych zdecydowaną większość stanowią respondenci z tytułem zawodowym magistra. W archidiecezji warmińskiej jest to 113 osób (99,1%), zaś w diecezji opolskiej 123 osoby (93,2%). Odsetki osób posiadających stopień doktora w obydwu wypadkach są stosunkowo niewielkie: archidiecezja warmińska – 1 osoba (0,9%), diecezja opolska – 9 osób (6,8%). W tym kontekście zapytano nauczycieli religii o staż pracy. Analizując odpowiedzi dotyczące stażu pracy respondentów z obydwu grup badawczych, można stwierdzić, że zdecydowanie przeważają osoby pracujące w zawodzie nauczyciela religii powyżej 25 lat: archidiecezja warmińska 44 osoby (38,6%), diecezja opolska 30 osób (22,7%). Na drugim miejscu plasują się respondenci ze stażem pracy między 11 a 15 lat: archidiecezja warmińska 17 osób (14,9%), diecezja opolska 26 osób (19,7%). Porównywalny staż pracy w obydwu grupach badawczych prezentują respondenci pracujący w katechezie 6 – 10 lat (odpowiednio: 13,2% i 10,6%), 16 – 20 lat (odpowiednio: 12,3% i 14,4%) i 21 – 25 lat (odpowiednio: 12,3% i 9,9%). Pod względem stażu pracy zdecydowanie korzystniej przedstawia się grupa respondentów z diecezji opolskiej. Występujące tutaj przedziały stażowe są bardziej zrównoważone, dominacja respondentów najstarszych stażem nie jest tak drastyczna, a odsetek ankietowanych najmłodszych stażem (1 – 3 lata: 15,9%) może nastrajać optymistycznie. W archidiecezji warmińskiej natomiast dominują w sposób zdecydowany respondenci najstarsi stażem (38,6%). Jeśli doliczyć do nich respondentów ze stażem 21 – 25 lat, okaże się, że 50,9% z nich, to osoby w średnim wieku lub starsi. Niepokoić musi również bardzo niski odsetek ankietowanych ze stażem 1 – 3 lat (zaledwie 5,3%), co stawia pod znakiem zapytania wymianę pokoleniową w zawodzie nauczyciela religii.

Kolejne pytanie dotyczyło stopnia awansu zawodowego ankietowanych. Rezultaty uzyskane w obu diecezjach pokazują, że najliczniejszą grupę wśród respondentów z obu diecezji stanowili nauczyciele dyplomowani (archidiecezja

warمیńska 62,3%, diecezja opolska 52,3%). Również wysokie są odsetki nauczycieli mianowanych (odpowiednio: 20,2% i 23,5%). Może to świadczyć o wysokich kwalifikacjach nauczycieli religii, ale może też być w dużym stopniu odzwierciedleniem stażu pracy. Najslabiej reprezentowaną grupę w badaniach stanowili nauczyciele stażyści (odpowiednio: 2,6% i 4,6%), co zapewne również wiąże się ze stosunkowo niskimi odsetkami nauczycieli religii ze stażem 1 – 3 lat w obydwu diecezjach.

W ankiecie nauczyciele religii zostali również zapytani o miejsce ich zatrudnienia. Pytanie miało charakter półotwarty. W kafeterii odpowiedzi przewidziano następujące opcje: a) państwowe przedszkole, b) niepubliczne przedszkole, c) państwowa szkoła podstawowa, d) niepubliczna szkoła podstawowa, e) państwowa szkoła ponadpodstawowa, f) niepubliczna szkoła ponadpodstawowa, g) szkoła specjalna, h) inne⁶. Jako miejsce zatrudnienia respondenci najczęściej deklarowali państwową szkołę podstawową (archidiecezja warمیńska 52,8%, diecezja opolska 41,4%). W archidiecezji warمیńskiej na drugim miejscu respondenci wskazali państwową szkołę ponadpodstawową (20,1%), a w diecezji opolskiej państwowe przedszkole (26,8%). Na trzecim miejscu respondenci z archidiecezji warمیńskiej deklarowali przedszkole państwowe (11,8%), natomiast w diecezji opolskiej państwową szkołę ponadpodstawową (16,2%). Analizując powyższe wyniki, można wyprowadzić wniosek, iż w archidiecezji warمیńskiej godzin zajęć z religii w przedszkolach państwowych jest zdecydowanie mniej niż w diecezji opolskiej. Pozostałe wyniki są następujące: archidiecezja warمیńska – szkoła specjalna (5,6%), niepubliczna szkoła podstawowa (3,5%), niepubliczne przedszkole (2,8%), niepubliczna szkoła ponadpodstawowa (2,1%), inne (1,4%); diecezja opolska – szkoła specjalna i niepubliczna szkoła podstawowa (5,1%), niepubliczne przedszkole (2,8%), inne (2,0%), oraz niepubliczna szkoła ponadpodstawowa (1,5%).

Zdecydowana większość respondentów z archidiecezji warمیńskiej wskazała jako miejsce zamieszkania duże miasto ponad 10 tys. mieszkańców (65 wskazań, tj. 57,0%). Wieś jako miejsce zamieszkania wskazało 30 ankietowanych (26,3%), natomiast małe miasto poniżej 10 tys. mieszkańców – 19 respondentów (16,7%). Dla porównania, respondenci z diecezji opolskiej, odmiennie jak w archidiecezji warمیńskiej, jako miejsce zamieszkania najczęściej wskazywali wieś (67 wskazań, tj. 50,8%). Duże miasto jako miejsce zamieszkania wskazało 44 respondentów (33,3%), Najmniejszą grupę, podobnie jak w archidiecezji warمیńskiej, stanowią respondenci mieszkający w małych miastach (21 wskazań, tj. 15,9%).

Powyższe dane dowodzą, że respondenci stanowili grupę o wysokich kwalifikacjach zawodowych. Byli zaangażowani w nauczanie religii w różnych

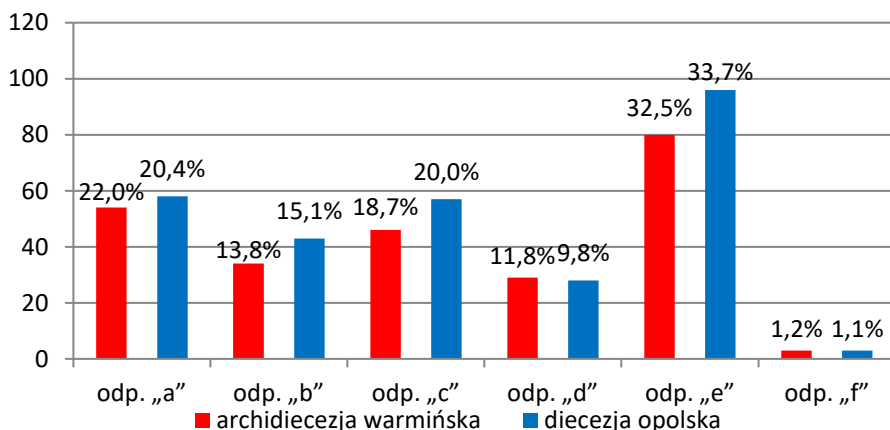
⁶ Ze względu na możliwość zatrudnienia w kilku miejscach respondenci mogli wskazać kilka odpowiedzi. Procenty nie sumują się zatem do 100%.

placówkach oświatowych. Mieszkali nie tylko w mieście, ale także na wsi. Reprezentowali zatem różne środowiska.

Wyniki

W podjętych badaniach postawiono nauczycielom religii pytanie, jak rozumieją wypalenie zawodowe? Samo pytanie miało charakter półotwarty, a w kafeterii odpowiedzi przewidziano następujące opcje: a) stan zmęczenia lub frustracji, wynikający z braku oczekiwanych efektów podczas poświęcenia się pracy zawodowej; b) zespół symptomów, które pojawiają się gdy praca przestaje dawać satysfakcję; c) poczucie przepracowania i niezadowolenia z wykonywanej pracy, która niegdyś sprawiała przyjemność; d) syndrom, który pojawia się wskutek ciągłego odczuwania stresu związanego z pracą zawodową; e) stan psychiczny, który pojawia się wtedy, gdy wykonywana do tej pory z ogromnym zaangażowaniem praca nie sprawia przyjemności, męczy, zniechęca oraz powoduje wyczerpanie fizyczne i psychiczne; f) inne⁷. Uzyskane wyniki przedstawia wykres 1.

Wykres 1. Rozumienie pojęcia „wypalenie zawodowe”



Źródło: badania własne

Wypalenie zawodowe według obu grup respondentów najczęściej utożsamiane było z stanem psychicznym, który pojawia się wtedy, gdy wykonywana do tej pory z ogromnym zaangażowaniem praca nie sprawia przyjemności, męczy, zniechęca oraz powoduje wyczerpanie fizyczne i psychiczne (archidiecezja warmińska 32,5%, diecezja opolska 33,7%). Odpowiedź ta jest bardzo zbliżona z definicjami zaprezentowanymi przez psychologów. Na drugim miejscu nauczyciele religii wskazywali na

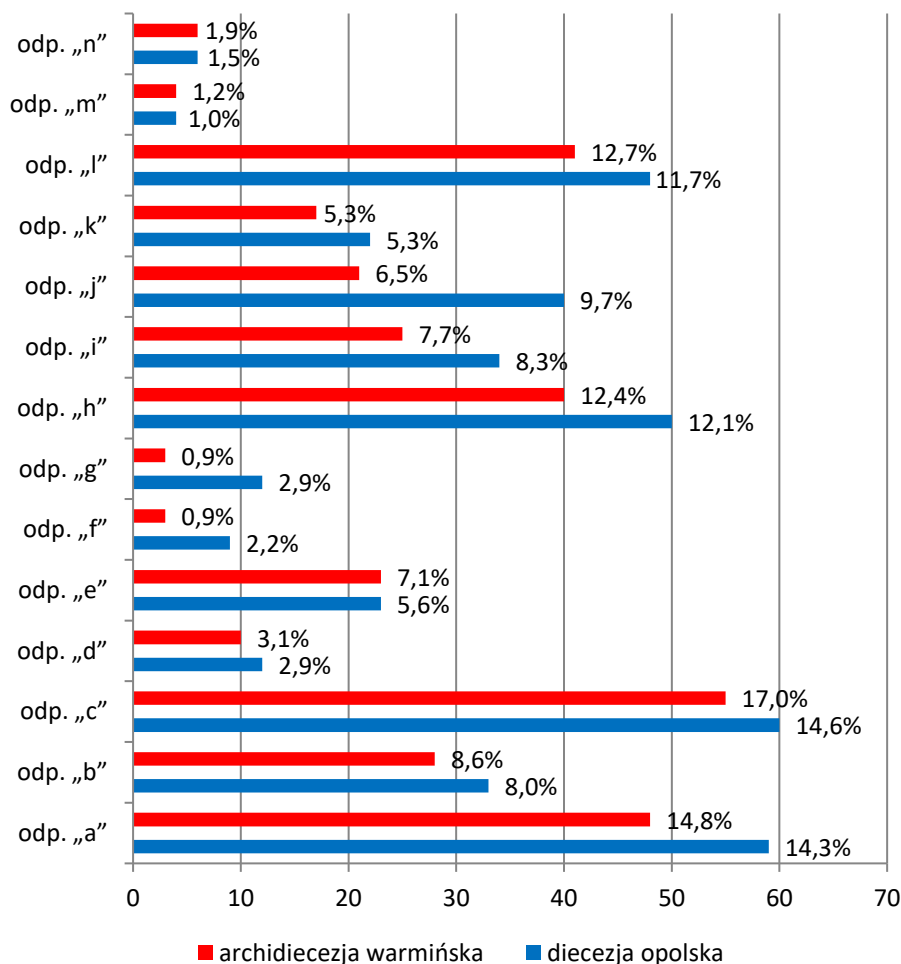
⁷ Ze względu na możliwość wskazania przez respondentów kilku odpowiedzi, procenty nie sumują się do 100%.

stan zmęczenia lub frustracji, wynikający z braku oczekiwanych efektów podczas poświęcenia się pracy zawodowej (archidiecezja warmińska: 22,0%, diecezja opolska: 20,4%). Na trzecim miejscu respondenci wskazali na poczucie przepracowania i niezadowolenia z wykonywanej pracy, która niegdyś sprawiała przyjemność (odpowiednio: 18,7% oraz 20,0%). Najmniej wskazań uzyskała odpowiedź wiążąca wypalenie z ciągłym odczuwaniem stresu związanym z pracą zawodową (odpowiednio: 11,8% oraz 9,8%). W odpowiedziach „inne” (odpowiednio: 1,2% oraz 1,1%), wskazano głównie podejście do pracy jak do czegoś przymusowego oraz w przypadku katechety osobisty kryzys wiary. Stosunkowo niskie odsetki respondentów wskazujących odpowiedź „d” (syndrom, który pojawia się wskutek ciągłego odczuwania stresu związanego z pracą zawodową) mogą sugerować, iż nauczyciele religii w większości nie odczuwają stresu w swojej pracy. Do tej kwestii nawiązuje kolejne pytanie, w którym respondenci zapytani zostali o czynniki mające wpływ na zachowanie. W pytaniu półotwartym respondenci do dyspozycji mieli następujące odpowiedzi: a) długotrwały stres związany z pracą dydaktyczno-wychowawczą; b) niski poziom współpracy rodziców z nauczycielem religii; c) brak zaangażowania uczniów na lekcji religii; d) niskie zarobki; e) nieumiejętność regeneracji sił fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych; f) zła sytuacja rodzinna/osobista nauczyciela religii; g) brak sukcesów zawodowych; h) obciążenie biurokracją; i) problemy z dyscyplinowaniem uczniów na lekcji religii; j) nieprzychylna atmosfera w miejscu pracy; k) zbyt duże oczekiwania ze strony przełożonych (np. dyrekcji szkoły, księdza proboszcza); l) negatywne opinie społeczne na temat nauczania religii w szkole; m) duża liczba godzin pracy; n) inne⁸. Wyniki zaprezentowano na wykresie 2. Jako największą przyczynę wypalenia zawodowego respondenci wskazywali brak zaangażowania uczniów w lekcję (archidiecezja warmińska: 17,0%, diecezja opolska: 14,6%) oraz długotrwały stres związany z pracą dydaktyczno-wychowawczą (odpowiednio 14,8% i 14,3%). Warto zauważyć, iż w poprzednim pytaniu respondenci najmniej identyfikowali wypalenie zawodowe ze stresem, lecz w ich opinii jest on jednym z głównych czynników wypalenia zawodowego. Na trzecim i czwartym miejscu w archidiecezji warmińskiej znalazły się kolejno: negatywne opinie społeczne na temat nauczania religii w szkole (12,7%) i obciążenie biurokracją (12,4%). Podobnie w diecezji opolskiej, ale z odwrotną kolejnością: obciążenie biurokracją (12,1%) i negatywne opinie społeczne na temat nauczania religii w szkole (11,7%). Pozostałe wyniki prezentują się następująco: niski poziom współpracy rodziców z nauczycielem religii (odpowiednio: 8,6% oraz 8,0%), niskie zarobki (odpowiednio: 3,1% oraz 2,9%), nieumiejętność regeneracji sił fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych (odpowiednio: 7,1%, oraz 5,6%), zła sytuacja rodzinna/osobista nauczyciela religii (odpowiednio: 0,9% oraz 2,2%), brak sukcesów zawodowych (odpowiednio: 0,9% oraz 2,9%), problemy z dyscyplinowaniem uczniów na lekcji religii (odpowiednio: 7,7% oraz 8,3%), nieprzychylna atmosfera w miejscu pracy (6,5% i 9,7%), zbyt duże

⁸ Ze względu na możliwość wskazania przez respondentów kilku odpowiedzi, procenty nie sumują się do 100%.

oczekiwania ze strony przełożonych np. dyrekcji szkoły, księdza proboszcza (w obu grupach: 5,3%), duża liczba godzin pracy (1,2% oraz 1,0%), „inne” (1,9% oraz 1,5%). W obu grupach badawczych wartości materialne, takie jak zarobki czy sytuacja rodzinna, zajmują ostatnią pozycję, a wyprzedzają je kwestie mentalne, takie jak np. opinia społeczna o zawodzie, współpraca z parafią czy dyscyplina w klasie.

Wykres 1. Czynniki wpływające na wypalenie zawodowe u nauczycieli religii

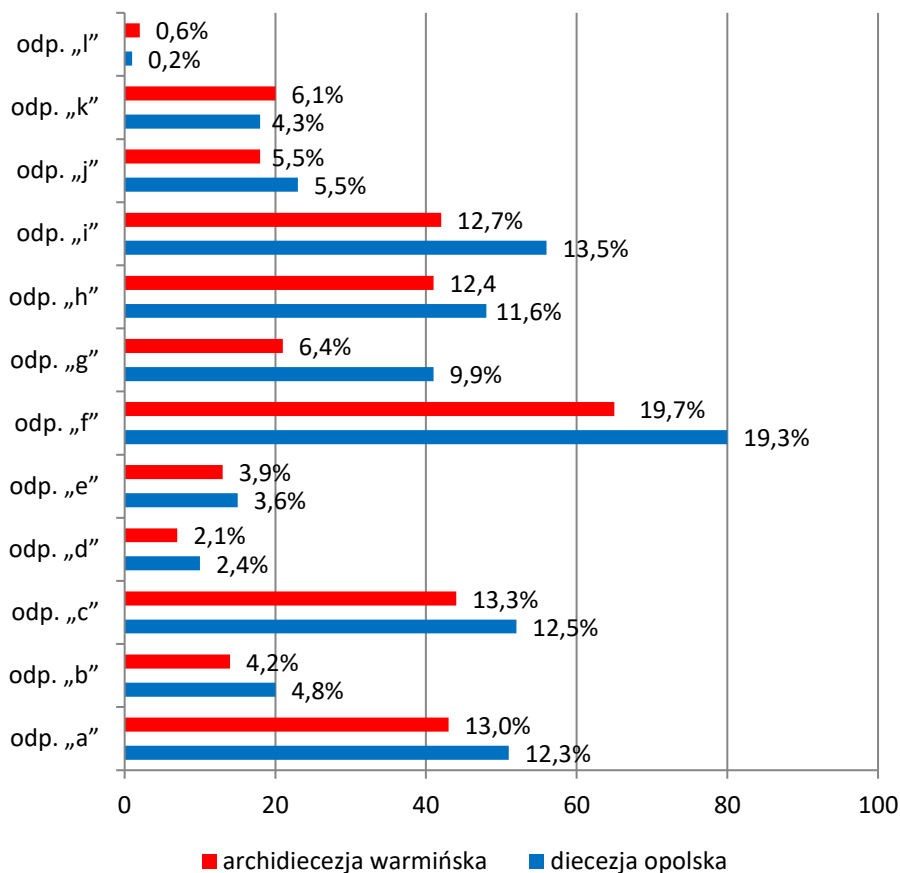


Źródło: badania własne

Kolejne pytanie kwestionariusza ankiety dotyczyło znajomości symptomów wypalenia zawodowego. Również to pytanie miało charakter półotwarty, a respondenci mieli do dyspozycji następujące odpowiedzi: a) odczucie przepracowania, b) zaburzenia snu; c) chroniczne zmęczenie, d) migrenowe bóle głowy, e) spadek odporności, f) brak chęci do pracy, g) brak cierpliwości, h) drażliwość

i poirytowanie, i) utrata entuzjazmu, j) stany depresyjne, k) brak optymizmu w głoszeniu nauki Kościoła, l) inne⁹. Wyniki przedstawia wykres 3.

Wykres 2. Symptomy wypalenia zawodowego u nauczycieli religii



Źródło: badania własne

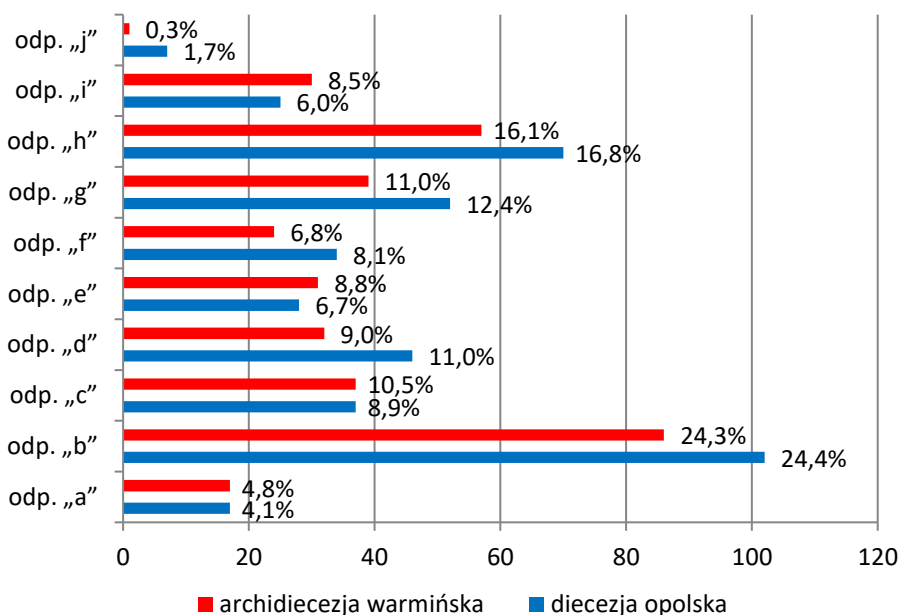
Najczęstszy objaw wypalenia zawodowego, według badanych nauczycieli religii w obu grupach, to brak chęci do pracy: archidiecezja warmińska 65 wskazań (19,7%), diecezja opolska 80 wskazań (19,3%). Równie często – z niewielką różnicą – respondenci wskazywali następujące symptomy: odczucie przepracowania (odpowiednio: 13,0% oraz 12,3%), chroniczne zmęczenie (odpowiednio: 13,3% oraz 12,5%), drażliwość i poirytowanie (odpowiednio: 12,4% oraz 11,6%), a także utrata entuzjazmu (odpowiednio: 12,7% oraz 13,5%). Pozostałe wyniki ze znacznie

⁹ Ze względu na możliwość wskazania przez respondentów kilku odpowiedzi, procenty nie sumują się do 100%.

mniejszą ilością wskazań są następujące: zaburzenia snu (odpowiednio: 4,2% oraz 4,8%), migrenowe bóle głowy (odpowiednio: 2,1% oraz 2,4%), spadek odporności (3,9% oraz 3,6%), brak cierpliwości (odpowiednio: 6,4% oraz 9,9%), stany depresyjne (dla obu grup: 5,5%), brak optymizmu w głoszeniu nauki Kościoła (6,1% oraz 4,3%), „inne” (0,6% i 0,2%). Co ciekawe, ostatnie miejsce pod względem ilości wskazań zajmują objawy somatyczne, takie jak spadek odporności czy bóle migrenowe głowy.

Respondenci zostali również zapytani o sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Mieli do wyboru następujące odpowiedzi: a) udział w różnych formach doskonalenia zawodowego, b) osobista więź z Bogiem poprzez modlitwę i życie sakramentalne, c) regularne i szybkie rozładowanie nadmiaru stresu (np. sport, praca fizyczna), d) pielęgnowane więzi w rodzinie i z przyjaciółmi, e) udział w dniach skupienia i rekolekcjach, f) rozmowa z zaufaną i bliską osobą, g) dystans wobec pracy, h) równowaga między pracą i odpoczynkiem, i) wsparcie ze strony księdza proboszcza, j) inne¹⁰. Udzielone odpowiedzi przedstawia wykres 4.

Wykres 3. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w zawodzie nauczyciela religii



Źródło: badania własne

Zdecydowana większość nauczycieli religii z obydwu grup badawczych za najlepszy sposób przeciwdziałania wypaleniu uznała osobistą więź z Bogiem

¹⁰ Ze względu na możliwość wskazania przez respondentów kilku odpowiedzi, procenty nie sumują się do 100%.

poprzez modlitwę i życie sakramentalne (archidiecezja warmińska: 24,3% oraz diecezja opolska: 24,4%). Z uwagi na duchowy wymiar wykonywanego zawodu jest to słuszny i napawający optymizmem wynik. Drugim ważnym działaniem jest równowaga między pracą i odpoczynkiem (odpowiednio: 16,1% i 8,8%). Jako trzeci, najczęściej wskazywany był dystans wobec pracy (odpowiednio: 11,0% i 12,4%). Najmniejszym zainteresowaniem cieszył się udział w różnych formach doskonalenia zawodowego (odpowiednio: 4,8% i 4,1%), a także odpowiadzi „inne” (odpowiednio: 0,3% i 1,7%), w których znalazły się takie sugestie jak: częste rozmowy z innymi katechetami o pracy oraz pomoc specjalistów – psychoterapia. Godny uwagi wydaje się fakt, iż dla wybranych grup respondentów ważna jest osobista relacja z Bogiem. Takie podejście zasługuje na podkreślenie. Koresponduje bowiem z powołaniem i posłannictwem nauczyciela religii. Pozostałe wyniki są następujące: regularne i szybkie rozładowanie nadmiaru stresu, np. sport, praca fizyczna (odpowiednio: 10,5% oraz 8,9%), pielęgnowane więzi w rodzinie i z przyjaciółmi (odpowiednio: 9,0% oraz 11,0%), udział w dniach skupienia i rekolekcjach (8,8% i 6,7%), rozmowa z zaufaną i bliską osobą (6,8% i 8,1%), wsparcie ze strony księdza proboszcza (8,5% i 6,0%).

Dyskusja

Praca nauczyciela religii należy do grupy zawodów społecznych, opartych na intensywnych i szeroko pojętych kontaktach interpersonalnych, zarówno z uczniami, jak też z gronem pedagogicznym i rodzicami. Ma ona charakter dydaktyczny, wychowawczo-profilaktyczny i katechetyczny¹¹. Głównym zadaniem nauczyciela religii w szkole jest towarzyszenie dzieciom i młodzieży w holistycznym rozwoju¹². Poprzez swoją aktywność zawodową, nauczyciel religii realizuje funkcje wychowawcze, opiekuńcze, profilaktyczne, dydaktyczne i katechetyczne¹³. Aby zachować pełen profesjonalizm, nie tylko jest zobowiązany wykonywać czynności zawodowe na jak najwyższym poziomie, ale także powinien doskonale opanować umiejętności właściwego zachowania w relacjach interpersonalnych z uczniami, gronem pedagogicznym, rodzicami, księdzem proboszczem i duszpasterzami¹⁴.

Przeprowadzona analiza ilościowa i jakościowa uzyskanych odpowiedzi wykazała, że respondenci rozumieją „wypalenie zawodowe” podobnie jak nauczyciele innych przedmiotów kształcenia ogólnego¹⁵. Co więcej, w opinii

¹¹ Por. np. Konferencja Episkopatu Polski, *Dyrektorium katechetyczne Kościoła katolickiego w Polsce*, Kraków 2001, nr 83, 86, 91; Papieska Rada ds. Nowej Ewangelizacji, *Dyrektorium o katechizacji*, Kielce 2020, nr 313-318.

¹² A. Zellma, *Profesjonalny rozwój nauczyciela religii*, Olsztyn 2013, s. 82-94.

¹³ Tamże, s. 122-127.

¹⁴ Tamże; zob. także i por. Ł. Simiński, *Tożsamość i kompetencje katechetów. Studium katechetyczne w świetle badań katechetów diecezji pelplińskiej*, Pelplin 2021, s. 94-103, 268-284.

¹⁵ Zob. i por. np. S. Gawęł-Luty, Nauczyciele akademicy wobec problemu wypalenia zawodowego, „Colloquium Pedagogika – Nauki o Polityce i Administracji” 1(2020), s. 23-40; S. Nazaruk, J. Marchel, *Problem wypalenia zawodowego wśród nauczycieli bielskich szkół*

badanych nauczycieli religii stres jest jednym z głównych czynników wypalenia zawodowego. Analizowane w literaturze przedmiotu wyniki badań dostarczają podobnych wniosków¹⁶. Na przykład, na podstawie badań prowadzonych wśród nauczycieli Maria Kocór dowiodła, iż stres i brak umiejętności panowania nad nim jest czynnikiem najbardziej wpływającym na wypalenie zawodowe¹⁷. Z kolei badania prowadzone wśród nauczycieli wychowania fizycznego wykazały, że wartości materialne, takie jak zarobki czy sytuacja rodzinna, zajmują ostatnią pozycję, a wyprzedzają je kwestie mentalne, takie jak np. opinia społeczna o zawodzie, współpraca z rodzicami czy dyscyplina w klasie¹⁸. Takie opinie na temat czynników warunkujących syndrom wypalenia zawodowego są zbieżne z opiniami badanej grupy nauczycieli religii.

Analizując uzyskany materiał daje się zauważyć niemal identyczne podejście respondentów jak innych nauczycieli w kwestii symptomów wypalenia zawodowego. Z badań przeprowadzonych wśród nauczycieli wynika, iż najczęstszym przejawem wypalenia jest wyczerpanie emocjonalne, psychiczne i fizyczne spowodowane przemęczeniem pracą¹⁹. Również opinie nauczycieli pracujących zdalnie są w tej kwestii zbieżne²⁰. Dostrzegali oni różne symptomy wypalenia zawodowego, wynikające m.in. z przeciążenia pracą oraz silnego i długotrwałego stresu²¹.

Istotna jest również zbieżność opinii nauczycieli religii z opiniami nauczycieli innych przedmiotów kształcenia ogólnego na sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Badania prowadzone przez Annę Szczęsną wykazały, że nauczyciele dostrzegają wartość wsparcia emocjonalnego (w tym pomocy koleżeńskiej i ze strony kompetentnych osób), organizacji pracy, która pozwala na zachowanie równowagi między pracą a odpoczynkiem oraz dystansu wobec obowiązków zawodowych²². Za istotne uznano również możliwości doskonalenia

w kontekście awansu zawodowego, „Rozprawy Społeczne” 9(2015), s. 18-27; D. Umiastowska, A. Gdaniec, *Zjawisko wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” 4(2016), s. 147-156.

¹⁶ Zob. i por. M. Stach-Hejusz, *Czego boją się katecheci? Źródła stresu katechety i sposoby przezwyciężania trudności*, „Katecheta” 9(2004), s. 62-68; Taż, *Symptomy stresu w pracy katechety*, „Bielsko-Żywieckie Studia Teologiczne” 8(2007), s. 161-172.

¹⁷ M. Kocór, *Wypalenie zawodowe nauczycieli. Diagnoza, wsparcie, profilaktyka*, Kraków 2019, s. 180.

¹⁸ Więcej na ten temat w: D. Umiastowska, A. Gdaniec, *Zjawisko wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego*, s. 153.

¹⁹ Zob. i por. E. Kurowicka, *Syndrom wypalenia zawodowego w pracy nauczycieli – przyczyny, symptomy i przeciwdziałanie*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 3(2015), s. 47-54; K. Żuchelkowska, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli przedszkoli*, „Roczniki Pedagogiczne” 2(2014), s. 77.

²⁰ M. Mazur-Mitowska, *Syndrom wypalenia zawodowego w opinii nauczycieli pracujących zdalnie*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 1(2021), s. 121-131.

²¹ Tamże.

²² A. Szczęsna, *Czynniki zapobiegające występowaniu syndromu wypalenia zawodowego (w opiniach nauczycieli)*, „Problemy Profesjologii” 1(2009), s. 79-91.

zawodowego np. w zakresie radzenia sobie ze stresem²³. Opinie badanych nauczycieli religii korespondują zatem z powszechnym – wśród nauczycieli – podejściem do przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Słusznie zostają uzupełnione o działania związane z rozwijaniem osobistej i osobowej relacji z Bogiem. Praca nauczyciela religii różni bowiem się od innych profesji pedagogicznych. U jej podstaw znajduje się szczególnie powołanie od Boga²⁴.

Wnioski

Badania przeprowadzone za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety niewątpliwie są cennym źródłem wiedzy o opiniach jakie deklarują respondenci z archidiecezji warmińskiej i diecezji opolskiej na temat wypalenia zawodowego. Nie służą one do diagnozowania wypalenia zawodowego wśród tej grupy zawodowej. Celem badań była bowiem identyfikacja rozumienia wypalenia zawodowego wśród nauczycieli religii.

Po przeanalizowaniu wyników badań własnych można stwierdzić, że respondenci z archidiecezji warmińskiej i diecezji opolskiej właściwie rozumieją wypalenie zawodowe – jego istotę, uwarunkowania i symptomy. Sporadycznie różnią się w szczegółowych kwestiach. Nie jest to jednak statystycznie istotna różnica. Badani nauczyciele dostrzegają też wielowymiarowość i złożoność wypalenia zawodowego, w tym jego zróżnicowane uwarunkowania i symptomy. Proponują różne działania, które służą zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Słusznie wiążą je ze sferą życia duchowego oraz wsparciem społecznym.

Zaprezentowane wyniki nie obrazują skali poczucia wypalenia zawodowego w badanej grupie, ponieważ analizowane odpowiedzi nie dotyczyły tych kwestii. Dostarczają jednak ważnych dla praktyki, zwłaszcza dla dyrektorów wydziałów katechetycznych, informacji. Na tej podstawie można np. modyfikować – pod względem merytorycznym i formalnym – ofertę doskonalenia zawodowego i permanentnej formacji nauczycieli religii. Konieczne jest również poszerzenie zakresu prezentowanych badań o pytania związane z odczuwaniem symptomów wypalenia zawodowego i radzeniem sobie z uciążliwymi aspektami pracy nauczyciela religii. To pozwoli wypracować nowe rozwiązania w zakresie zwiększonego wsparcia, udzielanego nauczycielom religii, w ramach permanentnej formacji.

* * *

Professional burnout in the assessment of selected groups of religion teachers

²³ Tamże.

²⁴ Papiaska Rada ds. Nowej Ewangelizacji, *Dyrektorium o katechizacji*, nr 112.

Summary

The work of a religion teacher involves constant contact with the students, parents, principals, other teachers, local parish priests and other ecclesiastics; this exposure increasingly often proves to be stress-inducing. It can also engender a sense of physical and mental fatigue. Therefore, teachers of religion constitute a professional group at high risk of professional burnout.

The analysis undertaken in this paper aims to demonstrate how selected groups of religion teachers approach various aspects of professional burnout. The respondents involved in the study included teachers of religion from the Archdiocese of Warmia and the Diocese of Opole. The investigations relied on the diagnostic survey methodology, using the pertinent survey technique. An authorial questionnaire served as the principal tool of research.

The respondents correctly identify different aspects of professional burnout. The opinions of the surveyed religion teachers are consistent with the findings of psychologists and educational experts. Respondents not only aptly define professional burnout, but also report the diverse determining factors behind it. Among other things, the latter include long-term stress related to teaching and behavioural support duties, poor cooperation between parents and religion teachers as well as a lack of commitment to religious instruction on the part of the students. Respondents are able to enumerate readily noticeable physical and psychological symptoms, as well as suggest preventive measures.

Keywords: religion teacher, professional burnout, formation, professional development, prevention

Bibliografia

- Gawel-Luty S., *Nauczyciele akademiccy wobec problemu wypalenia zawodowego*, „Colloquium Pedagogika – Nauki o Polityce i Administracji” 1(2020), s. 23-40.
- Kocór M., *Wypalenie zawodowe nauczycieli. Diagnoza, wsparcie, profilaktyka*, Kraków 2019, s. 180.
- Konferencja Episkopatu Polski, *Dyrektorium katechetyczne Kościoła katolickiego w Polsce*, Kraków 2001.
- Kurowicka E., *Syndrom wypalenia zawodowego w pracy nauczycieli – przyczyny, symptomy i przeciwdziałanie*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 3(2015), s. 47-54
- Maslach Ch., *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej*, w: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, Warszawa 2009, s. 13-31.
- Mazur-Mitowska M., *Syndrom wypalenia zawodowego w opinii nauczycieli pracujących zdalnie*, „edukacja Ustawiczna Dorosłych” 1(2021), s. 121-131.
- Nazaruk S., Marchel J., *Problem wypalenia zawodowego wśród nauczycieli bielskich szkół w kontekście awansu zawodowego*, „Rozprawy Społeczne” 9(2015), s. 18-27.
- Papieska Rada ds. Nowej Ewangelizacji, *Dyrektorium o katechizacji*, Kielce 2020.
- Simiński Ł., *Tożsamość i kompetencje katechetów. Studium katechetyczne w świetle badań katechetów diecezji pelplińskiej*, Pelplin 2021.
- Stach-Hejnosz M., *Czego boją się katecheci? Źródła stresu katechety i sposoby przezwyciężania trudności*, „Katecheta” 9(2004), s. 62-68.

- Stach-Hejosz M., *Symptomy stresu w pracy katechety*, „Bielsko-Żywieckie Studia Teologiczne” 8(2007), s. 161-172.
- Szczęśna A., *Czynniki zapobiegające występowaniu syndromu wypalenia zawodowego (w opiniach nauczycieli)*, „Problemy Profesjologii” 1(2009), s. 79-91.
- Umiastowska D., Gdaniec A., *Zjawisko wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” 4(2016), s. 147-156.
- Wiszowaty E., *Etyka policji. Między prawem, moralnością i skutecznością*, Warszawa 2010.
- Zellma A., *Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym w posłudze katechetycznej?*, w: *Między tradycją a współczesnością. I Krajowy Kongres Katechetyczny*, red. A. Bałoniak, J. Szpet, Poznań 2008, s. 249-270.
- Zellma A., *Profesjonalny rozwój nauczyciela religii*, Olsztyn 2013.
- Zellma A., *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego we wstępnej formacji nauczycieli religii*, „Roczniki Teologiczne” 11(2014), s. 143-156.
- Żuchelkowska K., *Wypalenie zawodowe u nauczycieli przedszkoli*, „Roczniki Pedagogiczne” 2(2014), s. 63-81.