

MARCIN RZESZUTEK

Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie
Wydział Zarządzania i Finansów

WYPALENIE ZAWODOWE U PSYCHOTERAPEUTÓW I PSYCHOTERAPEUTEK NURTU GESTALT I NURTU POZNAWCZO-BEHAWIORALNEGO

Celem artykułu jest zbadanie międzyplciowych różnic w zakresie poziomu objawów wypalenia zawodowego u psychoterapeutów i psychoterapeutek nurtu Gestalt i nurtu poznawczo-behawioralnego z uwzględnieniem długości stażu zawodowego psychoterapeutów jako współzmiennej. W badaniu wzięła udział grupa 200 psychoterapeutów, w tym 100 z podejścia Gestalt i 100 z podejścia poznawczo-behawioralnego. Wyniki badań wskazują, że istnieje dodatni związek między długością stażu zawodowego psychoterapeutów a poziomem wypalenia zawodowego w całej grupie zbadanych psychoterapeutów. Dodatkowo wykazano, że ogólny poziom wypalenia zawodowego w całej grupie mężczyzn psychoterapeutów jest istotnie wyższy niż nasilenie objawów wypalenia wśród wszystkich kobiet terapeutek. Nie uzyskano natomiast istotnych statystycznie różnic w nasileniu objawów wypalenia zawodowego między terapeutami i terapeutkami z nurtu Gestalt oraz nurtu poznawczo-behawioralnego.

Słowa kluczowe: wypalenie zawodowe, płeć, psychoterapia Gestalt, psychoterapia poznawczo-behawioralna.

Syndrom wypalenia zawodowego opisywany jest jako zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, występujący u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób (Maslach, 2001). Wypalenie zawodowe ujawnia się przede wszystkim w tych zawodach, które opierają się na zaangażowanym kontakcie z drugim człowie-

kiem. W wielu badaniach zauważono, że zawód psychoterapeuty jest szczególnie narażony na pojawienie się tego syndromu (np. Ackerley i in., 1988; Patsiopoulos i Buchanan, 2011; Lee i in., 2011). Analizując wybrane czynniki ryzyka wypalenia zawodowego wśród psychoterapeutów, wymienia się na przykład długotrwałość i często bezowocny proces psychoterapii (Farber i Heifetz, 1982), przenoszenie problemów pacjentów do życia prywatnego (Rosenberg i Pace, 2006), przykre style interakcyjne z niektórymi kategoriami pacjentów (Perseus i in., 2007), jak i długość stażu zawodowego (Figley, 2002).

Brakuje badań porównujących poziom wypalenia zawodowego w grupie psychoterapeutów o odmiennych podejściach terapeutycznych. Wśród nielicznych prac podejmujących tę tematykę wskazuje się, że czynnikiem mogącym wpływać na różnice w poziomie obciążenia zawodowego w obrębie różnych szkół psychoterapeutycznych jest rodzaj relacji terapeutycznej (Gelso i Carter, 1985; Gelso i Hayes, 1998). W psychoterapii Gestalt relacja jest jednym z podstawowych czynników leczących i oznacza gotowość terapeuty, by całkowicie uczestniczyć w kontakcie z klientem na sesji „tu i teraz” (Houston, 2003; MacKewn, 2004; Yontef, 2005). Natomiast w psychoterapii poznawczo-behawioralnej relacja terapeutyczna jest ważnym, ale niewystarczającym elementem powodującym zmianę u pacjenta, gdyż terapeuta dąży do zbudowania jej nie dlatego, że relacja oparta na wzajemnym zaufaniu i szacunku jest lecznicza sama w sobie, ale ponieważ zaufanie klienta do terapeuty umożliwia mu bardziej efektywne stosowanie różnych technik, które w tym podejściu uważa się za najważniejsze w procesie terapeutycznym (Butler i in., 2006; Gilbert i Leahy, 2007). Z uwagi na odmienny sposób pojmowania relacji terapeutycznej w obrębie psychoterapii Gestalt i w nurcie poznawczo-behawioralnym jako czynnika mogącego różnicować stopień obciążenia zawodowego w różnych szkołach psychoterapeutycznych, w pracy tej porównano te dwa podejścia terapeutyczne pod kątem ewentualnego zróżnicowania w nasileniu wypalenia zawodowego.

Problemem wymagającym dalszej eksploracji są też międzyplciowe różnice w poziomie wypalenia zawodowego wśród psychoterapeutów. Nieliczni autorzy wskazują, że psychoterapeuci są bardziej podatni na symptomy braku zaangażowania w pracę, natomiast psychoterapeutki silniej odczuwają objawy emocjonalnego wyczerpania (np. Rupert i Kent, 2007). Jednakże są też badania ukazujące brak międzyplciowego zróżnicowania w nasileniu syndromu wypalenia wśród psychoterapeutów (np. Lim i in., 2010).

Celem badań było porównanie nasilenia objawów wypalenia zawodowego u psychoterapeutów i psychoterapeutek nurtu Gestalt i nurtu poznawczo-behawioralnego, z uwzględnieniem długości stażu zawodowego psychoterapeutów

jako współzmienną. Z uwagi na eksploracyjny charakter badań na gruncie polskim oraz brak jednoznacznych danych w literaturze przedmiotu na temat istnienia międzyplciowych różnic w nasileniu wypalenia wśród psychoterapeutów, w pracy tej nie postawiono hipotez badawczych.

METODA

Osoby badane

W badaniu wzięło udział 200 psychoterapeutów i psychoterapeutek, odpowiednio 100 z nurtu Gestalt (43 mężczyzn, 57 kobiet) oraz 100 z podejścia poznawczo-behawioralnego (46 mężczyzn, 54 kobiety). Wiek badanych wahał się od 26 do 60 lat ($M = 35,94$; $SD = 8,05$). Średnia liczba lat pracy w zawodzie wśród psychoterapeutów Gestalt wynosiła 6,69 roku ($SD = 5,77$), a dla psychoterapeutów poznawczo-behawioralnych – 7,65 ($SD = 6,60$). Badanie zostało przeprowadzone na praktykujących psychoterapeutach Gestalt w Krakowie i Warszawie. Z kolei psychoterapeutów poznawczo-behawioralnych zbadano tylko w Warszawie. Kryterium selekcji psychoterapeutów do udziału w badaniach była przynależność do profesjonalnych organizacji szkolących psychoterapeutów Gestalt i psychoterapeutów poznawczo-behawioralnych (odpowiednio: Polskie Towarzystwo Psychoterapii Gestalt i Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej) oraz dane na temat formalnego wykształcenia terapeutów w ramach wymienionych modalności psychoterapeutycznych (modalności te były jedynymi podejściami terapeutycznymi uprawianymi przez osoby badane). Wszyscy zbadani terapeuci pracowali pod stałą superwizją oraz przyjmowali pacjentów w gabinetach prywatnych lub większych ośrodkach psychoterapeutycznych od co najmniej roku (zob. średnia liczba lat pracy w zawodzie).

Udział w badaniach był całkowicie dobrowolny i anonimowy. Metoda zbierania danych polegała na tym, że do różnych ośrodków psychoterapeutycznych w Krakowie i w Warszawie roznoszone były arkusze badawcze z prośbą o ich wypełnienie. Uzyskano stosunkowo duży procent zwrotów wypełnionych arkuszy badawczych, sięgający prawie 80%.

Pomiar

Do pomiaru poziomu objawów wypalenia zawodowego wśród osób badanych wykorzystano 16-punktową skalę OLBI (Oldenburg Burnout Inventory, Demerouti i in., 2001). Narzędzie to zostało oryginalnie skonstruowane i zwa-

lidowane na różnych grupach zawodowych w Niemczech (np. nauczyciele, pracownicy służby zdrowia, urzędnicy).

Autorami polskiej adaptacji tego narzędzia są Baka i Cieślak (2010). OLBI zawiera dwie podskale: wyczerpania (*exhaustion*) oraz braku zaangażowania w pracę (*disengagement from work*), jak i ogólny wskaźnik wypalenia, który jest sumą wszystkich pozycji skali OLBI. Na każdą z podskal przypada po osiem pozycji, w tym po cztery z odwrotnym sposobem kodowania wyników. Osoby badane udzielają odpowiedzi na różne stwierdzenia dotyczące pracy na 4-stopniowej skali („zgadzam się”, „raczej zgadzam się”, „raczej nie zgadzam się”, „nie zgadzam się”). W ten sposób wyższe wyniki w danej skali świadczą o wyższym nasileniu, odpowiednio, wyczerpania, braku zaangażowaniu lub ogólnego wskaźnika wypalenia zawodowego. W analizach wyników najczęściej stosuje się jednak ogólny wskaźnik wypalenia, który jest sumą wszystkich pozycji skali OLBI (tak też uczyniono w tym artykule). Skala OLBI charakteryzuje się dobrymi parametrami psychometrycznymi – współczynniki rzetelności α Cronbacha dla skal wahają się od 0,82 do 0,89 (Bakker i in., 2003). Współczynnik rzetelności dla ogólnego wskaźnika wypalenia zawodowego w niniejszym badaniu wyniósł $\alpha = 0,88$.

WYNIKI

W celu sprawdzenia różnic w poziomie nasilenia wypalenia zawodowego wśród psychoterapeutów i psychoterapeutek nurtu Gestalt oraz nurtu poznawczo-behawioralnego przeprowadzono dwuczynnikową analizę kowariancji w schemacie 2 (płeć psychoterapeuty: mężczyzna vs kobieta) x 2 (modalność psychoterapeutyczna: terapeuta Gestalt vs terapeuta poznawczo-behawioralny), gdzie zmienną zależną był ogólny wskaźnik wypalenia zawodowego, policzony dla całej zbadanej grupy psychoterapeutów (suma wszystkich pozycji skali OLBI – zob. punkt Pomiar). Aby zwiększyć moc wnioskowania statystycznego, włączono do analizy staż zawodowy psychoterapeutów jako współzmienną.

Okazało się, że istnieje dodatni związek między stażem zawodowym psychoterapeutów a poziomem wypalenia zawodowego w całej grupie zbadanych psychoterapeutów, $F(1, 195) = 4,14$; $p < 0,05$. Wyniki wykazały też istotny statystycznie efekt główny zmiennej płeć psychoterapeutów, $F(1, 195) = 5,80$; $p < 0,05$, oraz brak istotnego statystycznie efektu interakcji czynników płeć psychoterapeuty oraz modalność psychoterapeutyczna, $F(1, 195) = 0,29$; *ni*. Wynik ten, a także wzór średnich wskazuje, że ogólny poziom wypalenia zawodowe-

go w grupie mężczyzn psychoterapeutów jest istotnie wyższy ($M = 37,09$; $SD = 10,40$) niż nasilenie objawów wypalenia wśród kobiet terapeutek ($M = 33,48$; $SD = 7,58$). Nie uzyskano natomiast istotnego statystycznie efektu głównego czynnika modalność psychoterapeutyczna, $F(1, 195) = 0,11$; *ni*. Oznacza to, że brak jest różnic w nasileniu objawów wypalenia zawodowego między terapeutami i terapeutkami z nurtu Gestalt oraz nurtu poznawczo-behawioralnego.

DYSKUSJA

Próbując przedyskutować otrzymane rezultaty warto na początku podkreślić, że zastosowany w tym badaniu kwestionariusz OLBI rozszerza konceptualizację wyżej wspomnianych komponentów wypalenia zawodowego w stosunku do dotychczasowych narzędzi mierzących wypalenie zawodowe. Na przykład w porównaniu z rozumieniem składowych wyczerpania w kwestionariuszu MBI (Maslach Burnout Inventory, Maslach i Jackson, 1981) lub MBI-GS (Maslach Burnout Inventory – General Survey, Maslach, Jackson i Leiter, 1996) skala wyczerpania w OLBI odnosi się nie tylko do emocjonalnych, ale też poznawczych oraz fizycznych symptomów wypalenia, będących konsekwencją intensywnej, długotrwałej ekspozycji na stresory w pracy (Halbesleben i Demerouti, 2013). Takie szerokie rozumienie wymiaru wyczerpania pozwala na eksplorację nasilenia wypalenia zawodowego w tych zawodach, które obciążają jednostkę nie tylko emocjonalnie, lecz także fizycznie i/lub poznawczo. Dodatkowo, jeśli skala depersonalizacji w kwestionariuszu MBI opisuje dystansowanie emocjonalne wobec szeroko rozumianych odbiorców wykonywanej usługi (*service recipients*), skala braku zaangażowania w OLBI dotyczy ogólnego dystansowania się od pracy, a w szczególności utraty identyfikacji z miejscem pracy oraz niechęci do kontynuowania uprawiania danego zawodu w przyszłości. Biorąc pod uwagę wieloaspektowe uwarunkowania wypalenia zawodowego wśród psychoterapeutów, w badaniach tych zdecydowano się na użycie mniej znanego w Polsce narzędzia do badania wypalenia zawodowego. Uzyskane w tym badaniu średnie wyniki poziomu wypalenia zawodowego mężczyzn i kobiet terapeutek są zbliżone do średnich wyników wypalenia w innych zbadanych populacjach przy użyciu kwestionariusza OLBI (por. np. Demerouti i in., 2001; Halbesleben i Demerouti, 2013).

Otrzymane wyniki badań mogą dowodzić, że mężczyźni ponoszą wyższe koszty emocjonalne uprawiania zawodu psychoterapeuty w porównaniu z kobie-

tami. Próbując wyjaśnić powyższe rezultaty, warto na początku odnieść się do pracy Saxe i Wolfego (1999), którzy wskazują, że na międzypłciowe różnice w radzeniu sobie z przewlekłym stresem mogą wpływać charakterystyczne dla płci wzorce męskich lub żeńskich zachowań. Z uwagi na czynniki kulturowe (por. stereotypy płci) kobiety – w porównaniu z mężczyznami – łatwiej sięgają po wsparcie społeczne, i to wsparcie jest dla nich zwykle bardziej dostępne. W tym kontekście wspomniany wyżej przewlekły stres, który często jest wynikiem uprawiania zawodu psychoterapeuty (zob. na wstępie artykułu), może zostać u kobiet łatwiej zneutralizowany poprzez korzystanie z adekwatnych źródeł wsparcia społecznego, niekoniecznie pochodzących z form wsparcia zawodowego (np. superwizja, psychoterapia własna), ale wynikających z bardziej naturalnych sieci wsparcia społecznego (np. rodzina, przyjaciele). Prawdopodobnie sama świadomość tego, że ma się dużo bliskich osób wokół siebie, jest silniejszym czynnikiem ochronnym w przeciwdziałaniu symptomów wypalenia u psychoterapeutek w porównaniu z psychoterapeutami. O pozytywnej roli naturalnych sieci wsparcia społecznego w przeciwdziałaniu wypalenia zawodowego wśród psychoterapeutów piszą także inni autorzy (np. Benecke, 2012; Emery, Tracey, i McLean, 2009).

Wyższe nasilenie objawów wypalenia zawodowego wśród mężczyzn psychoterapeutów w stosunku do kobiet terapeutek można także wyjaśnić poprzez odwołanie się do konstruktów teoretycznych, jakim jest przekonanie o własnej skuteczności (*self-efficacy*), również pod kątem stereotypów płci. W licznych pracach zauważono, że przekonanie o skuteczności stanowi czynnik chroniący przed pojawieniem się syndromu wypalenia w wielu profesjach (np. Brouwers, Evers i Tomic, 2001; Aftab, Shah, i Mehmood, 2012). Choć nie ma jednoznacznych badań wskazujących na wyraźne, międzypłciowe różnice w poziomie przekonania o własnej skuteczności, to jednak istnieją prace dowodzące dodatniej zależności między poziomem przekonania o skuteczności a wykonywaniem typowo męskiego vs żeńskiego zawodu (*sex-typed occupations*, np. Maslach i Jackson, 1985). Jako że zawód psychoterapeuty często, w stereotypowym przekonaniu, utożsamiany jest bardziej z żeńskim niż męskim zajęciem (por. Nelson, 2003), być może wyższy poziom wypalenia wśród mężczyzn terapeutów w stosunku do kobiet terapeutek wynika z obniżonego poczucia skuteczności w związku z wykonywaniem tak postrzeganej społecznie profesji, na co wskazują niektórzy autorzy (Purvanova i Muros, 2010).

Badania te wykazały też, że brak jest różnic w poziomie wypalenia zawodowego między badanymi terapeutami z nurtu Gestalt oraz nurtu poznawczo-behawioralnego. Być może wskazane w części teoretycznej różnice w relacji

terapeutycznej między nurtem Gestalt a szkołą poznawczo-behawioralną nie mają znaczącego wpływu na zróżnicowanie nasilenia wypalenia zawodowego. Wynik ten wymaga jednak weryfikacji w dalszych badaniach empirycznych, na większych próbach badanych, gdyż istnieją publikacje zwracające uwagę na różnice w poziomie wypalenia zawodowego wśród terapeutów różniących się modalnością psychoterapeutyczną (Gelso i Hayes, 1998; Raquepaw i Miller, 1989).

Zauważono dodatni związek pomiędzy długością stażu zawodowego a poziomem wypalenia zawodowego w całej grupie zbadanych psychoterapeutów. Nie było to specjalnym zaskoczeniem, gdyż liczba lat pracy w zawodzie okazała się istotnym predyktorem nasilenia syndromu wypalenia wśród psychoterapeutów w wielu innych badaniach (np. Figley, 2002; Raquepaw i Miller, 1989; Benbow i Jolley, 2002).

Wypalenie zawodowe jest zjawiskiem coraz powszechniejszym w różnych zawodach, w tym przede wszystkim w zawodach społecznych, do których należy profesja psychoterapeuty. Dalsza eksploracja tej problematyki oraz oddziaływania nakierowane na profilaktykę i przeciwdziałanie syndromowi wypalenia zawodowego wśród psychoterapeutów pozwolą im w pełni i z zaangażowaniem służyć pomocą ich klientom.

LITERATURA CYTOWANA

- Ackerley, G. D., Burnell, J., Holder, D., i Kurdek, L. A. (1988). Burnout among licensed psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19(6), 624-631.
- Aftab, N., Shah, A., i Mehmood, R. (2012). Relationship of self efficacy and burnout among physicians. *Academic Research International*, 2, 539-548.
- Baka, Ł., i Cieślak, R. (2010). Zależności między stresorami w pracy a wypaleniem zawodowym i zaangażowaniem w pracę w grupie nauczycieli. Pośrednicząca rola przekonań o własnej skuteczności i wsparcia społecznego. *Studia Psychologiczne*, 48(3), 5-18.
- Benbow, S., i Jolley, D. (2002). Burnout and stress amongst old age psychiatrists. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17, 710-714.
- Benecke, C. (2012). *Burnout – Wer gewinnt mit dieser Diagnose?* Lecture during Lindaurer Psychotherapiewochen: "Alles Burnout – oder was?". Lindau, Germany, 22-27 April, 2012.
- Brouwers, A., Evers, W., i Tomic, W. (2001). Self-efficacy in eliciting social support and burnout among secondary-school teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(7), 474-1491.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., i Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31.
- Demerouti E., Bakker, A. B., Nachreiner F., i Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Emery, S., Tracey, D., i McLean, S. (2009). Associations among therapist beliefs, personal resources and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 26(2), 83-96.
- Farber, B. A., i Heifetz, L. J. (1982). The process and dimensions of burnout in psychotherapists. *Professional Psychology*, 13(2), 293-301.

- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Psychotherapy in Practice*, 58(11), 1433-1441.
- Gelso, C. J., i Carter, J. A. (1985). The relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences and theoretical antecedents. *The Counseling Psychologist*, 13, 155-243.
- Gelso, C. J., i Hayes, J. A. (1998). *The psychotherapy relationship: Theory, research and practice*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Gilbert, P., i Leahy, R. (2007). *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies*. London, UK: Sage Publications.
- Halbesleben, J. R. B., i Demerouti, E. (2013). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*, 19, 208-220.
- Houston, G. (2003). *Brief Gestalt therapy*. London, UK: Sage Publications.
- Lee, J., Lim, N., Yang, E., i Lee, S. (2011). Antecedents and consequences of three dimensions of burnout in psychotherapists: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(3), 252-258.
- Lim, N., Kyoung, E., Hyunjung, K., Yang, E., i Lee, S. (2010). Individual and work-related factors influencing burnout of mental health professionals: A meta-analysis. *Journal of Employment Counseling*, 47, 86-96.
- Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health? *Psychology & Health*, 16, 607-611.
- Maslach, C., i Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., i Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12, 837-851.
- Maslach, C., Jackson, S. E., i Leiter, M. P. (1996³). *Maslach Burnout Inventory, manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- McKewn, J. (2004). *Developing Gestalt counselling*. London, UK: Sage Publications.
- Nelson, T. D. (2003). *Psychologia uprzedzeń*. Gdańsk: GWP.
- Patsiopoulos, A. T., i Buchanan, M. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(4), 301-307.
- Perseus, K., Kaver, A., Ekdahl, S., Asberg, M., i Samuelson, M. (2007). Stress and burnout in psychiatric professionals when starting to use dialectical behavioral therapy in the work with young self-harming women showing borderline personality symptoms. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 14(7), 635-643.
- Purvanova, R., i Muros, J. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168-185.
- Raquepaw, J., Miller, R. (1989). Psychotherapist burnout: A componential analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20(1), 32-36.
- Rosenberg, T., i Pace, M. (2006). Burnout among psychotherapists: Special considerations for the marriage and family therapist. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32, 87-99.
- Rupert, P., i Kent, J. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 88-96.
- Saxe, G., i Wolfe, J. (1999). Gender and posttraumatic stress disorder. W: P. Saigh, i J. D. Bremer (red.), *Posttraumatic stress disorder: A comprehensive text* (s. 160-179). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Yontef, G. (2005). *Change in Gestalt therapy theory*. W: A. Woldt, i S. Toman (red.), *Gestalt therapy, history, theory, and practice* (s. 81-100). London, UK: Sage Publications.