

ANNA ZELLMAN

PROFILAKTYKA SYNDROMU WYPALENIA ZAWODOWEGO WE WSTĘPNEJ FORMACJI NAUCZYCIELI RELIGII

PREVENTION OF THE BURNOUT SYNDROME IN THE INITIAL FORMATION OF TEACHERS OF RELIGION

A b s t r a c t. Prevention of burnout syndrome of religious teachers is a part of current discourses on a new quality of the initial formation. Universities offering education for teachers of religion are required to conduct classes during which students are informed about the burnout syndrome as well as strategies to counter this threat.

Therefore, analyses undertaken in this article are intended to show preventive measures that in the burnout syndrome issue should be undertaken in the initial formation of teachers of religion. Fundamental analyses will cover the content of education and the ways how to support students of theology in shaping a mature personality and motivating for professional work. These issues will be preceded by clarification of basic terms, such as prevention, burnout syndrome, initial formation.

Key words: teacher of religion, the initial formation, prevention, the burnout, professional work, competence.

Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego przyszłych nauczycieli religii wpisuje się w aktualne dyskursy o nowej jakości kształcenia pedagogicznego. Dotyczy problemu wprost związanego ze wspieraniem studentów w nabywaniu kompetencji zawodowych. Uczelnie wyższe, kształcące nauczycieli (także nauczycieli religii), są zobowiązane do podejmowania działań profilaktycznych ukierunkowanych na zapobieganie chorobom zawodowym. Wymóg

ten został wyraźnie określony przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego¹. W obowiązujących standardach kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela zakłada się, że kandydat zrealizuje trzy obowiązkowe moduły: przygotowanie merytoryczne do nauczania pierwszego przedmiotu lub prowadzenia zajęć (moduł 1), przygotowanie psychologiczno-pedagogiczne (moduł 2) oraz przygotowanie dydaktyczne (moduł 3)². Za istotne uznaje się praktyki organizowane w różnych typach szkół i rodzajach placówek³. Uczelnia prowadząca kształcenie nauczycieli jest zobowiązana do organizacji zajęć, podczas których student pozna zagrożenia wynikające z roli zawodowej oraz strategię przeciwdziałania tym zagrożeniom⁴. Do takich zagrożeń zalicza się syndrom wypalenia zawodowego, który występuje również wśród nauczycieli religii. Warto zatem zwrócić uwagę na działania profilaktyczne, podejmowane we wstępnej formacji nauczycieli religii.

Analizowanie wyżej określonej problematyki wymaga najpierw doprecyzowania podstawowych terminów, takich jak: „profilaktyka”, „wypalenie zawodowe”, „formacja wstępna”. Zasadnicze kwestie dotyczyć będą zarówno treści kształcenia, jak też sposobów wspierania studentów teologii w kształtowaniu dojrzałej osobowości oraz w motywowaniu do rozwijania twórczości zawodowej. Elementy te są istotne w profilaktyce syndromu wypalenia zawodowego. Należą one do ważnych komponentów wstępnej formacji nauczycieli religii.

1. DOPRECYZOWANIE PODSTAWOWYCH TERMINÓW

W literaturze specjalistycznej „profilaktyka”⁵, „wypalenie zawodowe”⁶, „formacja wstępna”⁷ są różnie definiowane. Kontekst katechetyczny wymaga

¹ Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 17 stycznia 2012 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. „Dziennik Ustaw” z 2012 nr 0. poz. 131.

² Tamże.

³ Tamże.

⁴ Tamże.

⁵ Zob. np. Z. B. G a ś (red.). *Profesjonalna profilaktyka w szkole: nowe wyzwania*. Lublin: Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie 2011.

⁶ Zob. np. H. S ę k (red.). *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2009.

⁷ Zob. np. S. Ł a b e n d o w i c z. *Katecheta na drodze nieustannej formacji*. W: *Między tradycją a współczesnością. I Krajowy Kongres Katechetyczny*. Red. A. Bałoniak, J. Szpet. Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza. Wydział Teologiczny. Redakcja Wydawnictw 2008 s. 311-332.

doprecyzowania wyżej wymienionych terminów. Przyjęty zakres znaczeniowy jest kluczowy dla analiz dotyczących właściwie podejmowanych działań profilaktycznych.

W szerokim znaczeniu „profilaktyka” odnosi się do różnych obszarów życia zarówno pojedynczych osób, jak też społeczeństwa⁸. Zwykle utożsamiana bywa z działaniami mającymi na celu zapobieganie niekorzystnym zjawiskom społecznym oraz problemom ekologicznym i zdrowotnym, zwłaszcza chorobom fizycznym i psychicznym⁹. Co ważne, we wszystkich definicjach stwierdza się, że profilaktyka to inaczej zapobieganie i prewencja¹⁰. Zakres tych działań obejmuje: identyfikację przyczyn, poszukiwanie sposobów ich usunięcia, wdrażanie odpowiednich strategii i programów zapobiegawczych, monitorowanie ich realizacji i ewaluację wyników¹¹. Takie podejście do rozumienia profilaktyki pozwala przyjąć, że profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego obejmuje „wszystkie działania podejmowane w celu zapobiegania pojawieniu się i/lub rozwojowi niepożądanych zachowań, stanów (np. zaburzeń rozwoju, chorób) lub zjawisk w danej społeczności [...] [nauczycieli religii – A.Z])”¹². Zagrożenia te dotyczą wypalenia zawodowego. Odpowiednio podejmowane działania profilaktyczne mają przeciwdziałać symptomom wypalenia zawodowego, których wystąpienie w przyszłości (np. w pracy zawodowej) jest prawdopodobne. Służą też utrzymaniu dotychczasowego stanu zdrowia psychicznego i zmniejszeniu prawdopodobieństwa wystąpienia zagrożeń związanych z wypaleniem zawodowym¹³.

Kwestią istotną dla analiz podjętych w niniejszym opracowaniu jest rozumienie „wypalenia zawodowego”. Biorąc pod uwagę różne teorie, modele i sposoby interpretacji tego terminu¹⁴, warto przyjąć, że „wypalenie zawodo-

⁸ K. C h r a ś c i e l. *Profilaktyka na poziomie lokalnym*. „Praca Socjalna” 22:2007 nr 3 s. 59-70.

⁹ <http://sjp.pwn.pl/slownik/2572547/profilaktyka>, dostęp on-line 12.08.2013.

¹⁰ Szerzej na ten temat można znaleźć np. w: M. C o g i e l. *Profilaktyka i wychowanie – perspektywa psychoedukacyjna*. „Zeszyty Formacji Katechetów” 8:2008 nr 1 s. 49-52; E. S z y m i k. *Profilaktyka uzależnień i co dalej...?* „Nauczyciel i Szkoła” 2011 nr 1 s. 79-85.

¹¹ B. W o y n a r o w s k a. *Profilaktyka*. W: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. T. 4. Red. T. Pilch. Warszawa 2005 s. 943-944.

¹² Tamże s. 943.

¹³ Tamże.

¹⁴ Warto zauważyć, że w literaturze psychologicznej i pedagogicznej nie ma jednoznacznej definicji wypalenia zawodowego. Zwykle badacze nawiązują do modelu Ch. Maslach. Opis różnych propozycji definiowania syndromu wypalenia zawodowego można znaleźć np. w: J. F e n g l e r. *Pomaganie mężczyznom: wypalenie w pracy zawodowej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2000; Ch. M a s l a c h, M.P. L e i t e r. *Prawda o wypaleniu zawodowym: co*

we” określa stan złożonego, chronicznego zmęczenia i wyczerpania emocjonalnego. Stan ten pojawia się w wyniku długotrwałego przeciążenia psychicznego w pracy zawodowej związanej z pomaganiem innym osobom i intensywnymi kontaktami interpersonalnymi¹⁵. Wśród różnych uwarunkowań wskazuje się na: nieskuteczność w radzeniu sobie ze stresem, zamartwianie się, kompulsywne dążenie do osiągnięć, nadmierny samokrytycyzm, nierealne cele zawodowe, rozbieżności między oczekiwaniami a realiami życia, niski poziom umiejętności zaradczych, brak kompetencji zawodowych (zwłaszcza interpersonalnych), pracoholizm. Również niski prestiż zawodu i nie najlepsze warunki pracy oraz postawa uczniów, rodziców, dyrekcji i grona pedagogicznego decydują o występowaniu stanów zmęczenia i wyczerpania psychicznego¹⁶. Oznacza to, że syndrom wypalenia zawodowego jest warunkowany głównie czynnikami podmiotowymi i środowiskowymi. Co ważne, przejawia się on na poziomie fizycznym, psychicznym i behawioralnym. Wypalenie zawodowe objawia się przede wszystkim w wyczerpaniu emocjonalnym, depersonalizacji oraz obniżonym poczuciu dokonania osobistych (tzw. braku satysfakcji zawodowej)¹⁷. Typowe są tu takie symptomy, jak: uczucie zmęczenia i nadmiernego wyeksploatowania emocjonalnego, objawy psychosomatyczne (np. bóle głowy, zaburzenia czynności wegetatywnych, napięcie mięśniowe), podatność na zachorowania, poczucie przeciążenia, zniechęcenie, traktowanie innych przedmiotowo, wycofywanie się z kontaktów z innymi osobami, utrata sił i motywacji do dalszego wysiłku, zmienność zachowania, łatwość wpadania w złość, wzrost negatywnych postaw do siebie i do innych, niechęć do pracy oraz brak poczucia osobistych osiągnięć¹⁸. Wymienione objawy nie stanowią stałych, zamkniętych układów. Przeciwnie, rozwijają się przez cały okres pracy zawodowej nauczyciela religii. Co ważne, występowa-

zrobić ze stresem w organizacji. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2011; S. T u c h o l - s k a. *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin: Wydawnictwo KUL 2009.

¹⁵ Więcej na ten temat można znaleźć np. w: Ch. M a s l a c h. *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej*. W: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Red. H. Sęk. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2000 s. 13-15; S.M. L i t z k e, H. S c h u h. *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2007 s. 166-167; E. W i s z o w a t y. *Etyka policji. Między prawem, moralnością i skutecznością*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf 2010 s. 169-173.

¹⁶ Zainteresowanych tymi kwestiami odsyła się np. do: A. R a d e c k i. *Osobowościowe uwarunkowania zespołu wypalenia u formatorów*. „Edukacja, Teologia i Dialog” 5:2008 s. 287-310.

¹⁷ L i t z k e, S c h u h, jw. s. 166.

¹⁸ Tamże s. 168.

niu wyżej wymienionych symptomów można zapobiegać poprzez szereg działań profilaktycznych podejmowanych w ramach wstępnej formacji. Również płaszczyzna czynników podmiotowych (w tym także osobowościowych), które decydują o powstaniu syndromu wypalenia zawodowego, wymaga szczególnej uwagi. Potrzebne są działania profilaktyczne podejmowane w czasie studiów teologicznych.

Mając na uwadze określenia, zawarte w dokumentach Kościoła i w literaturze katechetycznej, przez „formację wstępną” rozumie się proces kształtowania – w ramach studiów teologicznych – dojrzałej, służebnej, dialogowej i twórczej osobowości nauczyciela religii¹⁹. Proces ten obejmuje trzy wymiary: „być”, „wiedzieć”, „umieć działać”²⁰. Pierwszy dotyczy życia ludzkiego i chrześcijańskiego. Koncentruje się on wokół rozwijania przymiotów ludzkich i chrześcijańskich oraz dojrzewania w wierze i apostołstwie²¹. Wymiar „wiedzieć” dotyczy rzetelnego poznania treści teologicznych, pedagogicznych i psychologicznych. Istotna jest tu zarówno znajomość Pisma Świętego, Tradycji i doktryny Kościoła, jak też adresatów i całego kontekstu społeczno-kulturowego, w którym przyszły nauczyciel religii będzie przepowiadał słowo Boże²². Wiedza ta świadczy o rzetelnych kwalifikacjach zawodowych i kompetencjach merytorycznych nauczyciela religii. Z kolei umiejętność działania polega na praktycznym i efektywnym zastosowaniu wiedzy w procesie nauczania i wychowania uczniów. Dzięki tej zdolności przyszły nauczyciel religii będzie mógł skutecznie wspierać katechizowanych w integralnym rozwoju osobowości oraz w wychowaniu w wierze, nawiązując z nimi kontakty interpersonalne oparte na zaufaniu i prawdzie²³.

Przedstawione powyżej rozumienie terminów „profilaktyka”, „wypalenie zawodowe”, „formacja wstępna” ma fundamentalne znaczenie dla analiz dotyczących działań profilaktycznych wśród studentów teologii. Pozwala wyeksponować potrzebę rzetelnego przygotowania przyszłych nauczycieli religii do radzenia sobie z sytuacjami i doświadczeniami, które znajdują się u podstaw niepożądanego symptomu wypalenia zawodowego.

¹⁹ Kongregacja ds. Duchowieństwa. Dyrektorium ogólne o katechizacji (odtąd skrót DOK). Poznań: Pallottinum 1999 nr 216; S. Ł a b e n d o w i c z. *Formacja nauczycieli religii*. W: *Leksykon pedagogiki religii. Podstawy – koncepcje – perspektywy*. Red. C. Rogowski. Warszawa: Verbinum 2007 s. 208.

²⁰ DOK nr 238.

²¹ Tamże.

²² Tamże; Ł a b e n d o w i c z, *Formacja nauczycieli religii* s. 208.

²³ DOK nr 238.

2. TREŚCI KSZTAŁCENIA JAKO PROFILAKTYKA UPREDZAJĄCA

Intensywne kontakty interpersonalne, jakie zachodzą w toku interakcji edukacyjnych, należą do podstawowych obszarów aktywności zawodowej nauczycieli religii. W znacznym stopniu określają role zawodowe katechetów w środowisku szkolnym, implikując szereg zasad i norm pracy dydaktyczno-wychowawczej. Co ważne, często mogą sprzyjać pojawieniu się symptomów wypalenia zawodowego. Dobrze zatem, że w nowych, zatwierdzonych w 2012 roku, standardach kształcenia przygotowującego do zawodu nauczyciela, zwrócono szczególną uwagę na syndrom wypalenia zawodowego²⁴. Wskazano przy tym na następujące treści: przyczyny i symptomy oraz strategie zaradcze²⁵. Zapisy te, z uwagi na charakter rozporządzenia, są ogólne. W praktyce wymagają uszczegółowienia. Stąd też nauczyciele akademicy, prowadzący zajęcia ze studentami teologii, są zobowiązani do zwrócenia uwagi na zakres znaczeniowy wypalenia zawodowego nauczycieli religii i na różne przyczyny tego symptomu. Do tych ostatnich zalicza się m.in. uwarunkowania podmiotowe (np. wiek, płeć, temperament, cechy osobowe) oraz środowiskowe (np. miejsce i warunki pracy, niski prestiż społeczny, zachowania i cechy uczniów, programy nauczania oraz nastawienie rodziców, dyrekcji i innych nauczycieli). Za istotne uznaje się również takie czynniki, jak: brak powołania do posługi katechetycznej oraz zanik życia duchowego (np. modlitwy, życia sakramentalnego). Zagadnienia te warto powiązać z symptomami fizycznymi, psychicznymi, emocjonalnymi i społecznymi wypalenia zawodowego nauczycieli religii. Sama jednak znajomość istoty, przyczyn i symptomów nie decyduje o eliminacji zagrożeń czy też o zapobieganiu niepożądanym doświadczeniom. Potrzebna jest wiedza o strategiach przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Słusznie więc w standardach kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela zaleca się zwrócenie uwagi na kwestie związane z profilaktyką. Pamiętając o powyższym, w kształceniu przyszłych nauczycieli religii należy omawiać nie tylko sposoby naturalne, wypracowane w naukach społecznych, ale również ukazywać znaczenie środków nadprzyrodzonych. Pierwsze obejmują różne propozycje psychologów. Przykładowo wymienić można tu metodę pięciu kroków, techniki radzenia sobie ze stre-

²⁴ Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 17 stycznia 2012 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela, poz. 131.

²⁵ Tamże.

sem, koleżeńskie doradztwo i wsparcie, trening fizyczny, wizualizacje, afirmacje, muzykoterapię i aromaterapię. Istotną rolę spełnia też aktywność własna, jaką nauczyciel religii przejawia w permanentnej formacji i autoformacji. Osobiste zaangażowanie sprzyja rozwojowi kompetencji zawodowych. Spełnia też istotną rolę w życiu duchowym. Decyduje o skutecznej współpracy nauczyciela religii z Bogiem. W tym też kontekście warto ukazywać studentom teologii środki nadprzyrodzone: modlitwę indywidualną i wspólnotową, życie sakramentalne oraz kierownictwo duchowe²⁶. Są one niezbędne w profilaktyce wypalenia zawodowego nauczycieli religii.

Wyżej wymienione treści zasługują na szczególną uwagę podczas zajęć z zakresu pedeutologii. Podejmowanie ich w czasie studiów teologicznych stanowi ważny etap w działalności profilaktycznej. Na podstawie wiedzy o syndromie wypalenia zawodowego i sposobach przeciwdziałania jego objawom, przyszli nauczyciele religii potrafią dostrzegać niekorzystne tendencje w roli zawodowej, warunkowane różnymi czynnikami, jak też podejmować odpowiednie czynności uprzedzające. Działania te warto ukierunkować na wzmacnianie predyspozycji osobowościowych, doskonalenie kompetencji zawodowych oraz skuteczne radzenie sobie ze stresem²⁷. Niemniej istotne wydaje się pobudzanie aktywności przyszłych nauczycieli religii w zakresie życia duchowego. Osobista więź z Bogiem, zakorzeniona we wspólnocie eklezjalnej, a zarazem umocniona życiem sakramentalnym, stanowi fundament w pracy ewangelizacyjnej i katechetycznej²⁸, o czym warto przypominać studentom teologii podczas wykładów z pedeutologii, psychologii, teologii życia wewnętrznego.

Najkorzystniejszym rozwiązaniem wydaje się traktowanie wszystkich, wyżej wymienionych, treści łącznie – jako wzajemnie uzupełniających się. Kompleksowe ujęcie problematyki wypalenia zawodowego nauczycieli religii decyduje o rzetelnej realizacji profilaktyki.

²⁶ Zagadnieniom tym poświęcam więcej uwagi w: *Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym w posłudze katechetycznej?* W: *Między tradycją a współczesnością* s. 260-269.

²⁷ Na temat powiązań między stresem a wypaleniem zawodowym interesująco pisze np.: B. W i ę c k o w i c z. *O stresie i wypaleniu zawodowym*. „Społeczeństwo i Rodzina” 2009 nr 1 s. 124-127.

²⁸ DOK nr 235, 239.

3. WSPIERANIE STUDENTÓW TEOLOGII W KSZTAŁTOWANIU DOJRZAŁEJ OSOBOWOŚCI

We wstępnej formacji nauczycieli religii ważne miejsce zajmuje wymiar osobowy. Obejmuje on między innymi kształtowanie dojrzałej osobowości. Ta troska nauczycieli akademickich o „być” studentów teologii uwidacznia się m.in. w przekazywaniu wiedzy na temat cech ludzkich i chrześcijańskich, odróżniających nie tylko w sensie psychicznym, ale i duchowym, katechetę od innych wychowawców²⁹. Do takich właściwości zalicza się m.in. poglądy, postawy, priorytety, zainteresowania, motywacje, zdolności, temperament. Sama jednak wiedza z zakresu psychologii osobowości nie wystarczy³⁰. Z uwagi na złożoność cech i ich wzajemną współzależność oraz dynamiczną strukturę, w formacji wstępnej należy podejmować działania, które służą wzmacnianiu trwałych wzorców myślenia, odczuwania i zachowania, charakteryzujących indywidualny styl życia i sposób adaptacji nauczyciela religii. Wśród różnych form aktywności na uwagę zasługują ćwiczenia i zajęcia warsztatowe ukierunkowane na poznawanie samego siebie – swoich mocnych i słabych stron oraz predyspozycji zawodowych³¹. U podstaw tych działań znajduje się diagnoza czynników ryzyka wśród kandydatów na nauczycieli religii oraz poznanie siebie i swojego sposobu funkcjonowania w społeczeństwie, czemu służą np. treningi interpersonalne.

Wiedza o sobie stanowi podstawę do skutecznej profilaktyki wypalenia zawodowego. Pozwala rozpoznać indywidualne uwarunkowania syndromu. Dzięki różnym technikom psychologicznym przyszli nauczyciele religii mogą odkryć w sobie stopień poczucia bezpieczeństwa, tendencje do manipulowania otoczeniem, poziom lęku, poziom dojrzałości emocjonalnej, poczucie zagrożenia i niepewności, brak zaufania do innych osób, skłonność do autoagresji. Uczą się też odpowiedniego zastosowania narzędzi do rozpoznania odporności na stres i frustrację, nasilonej potrzeby zależności od innych, stopnia samodyscypliny i wytrwałości, a nawet histerycznych cech osobowości. Znajomość siebie stanowi punkt wyjścia w niwelowaniu zdiagnozowanych predyspozycji osobowościowych. Zwykle proces poznawania samego siebie ma miejsce podczas zajęć warsztatowych i ćwiczeń prowadzonych przez psychologów.

²⁹ Tamże nr 238-239.

³⁰ Tamże nr 242.

³¹ Tamże nr 244, 247; E. A l b e r i c h. *Katecheza dzisiaj. Podręcznik katechetyki fundamentalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Salezjańskie 2003 s. 308-309.

Służy temu zastosowanie odpowiednich kompleksowych metod i technik poznawania siebie, wzmacniania cech osobowości, reedukacji, kompensacji, psychoterapii i socjoterapii grupowej. Wśród różnych sposobów pracy ze studentami teologii warto dowartościować działania, które służą podnoszeniu poczucia własnej wartości oraz kształtowaniu umiejętności zawodowych. Istotne wydaje się też wdrażanie przyszłych nauczycieli religii do prozdrowotnego stylu życia. Korzystnym rozwiązaniem jest wskazywanie zachowań alternatywnych w stosunku do syndromu wypalenia zawodowego. Zadanie to implikuje potrzebę motywowania studentów teologii do zachowania równowagi psychofizycznej, systematycznej aktywności fizycznej, zdrowego żywienia, racjonalnego planowania czasu i zarządzania nim. Znaczące są też działania wzmacniające zdolność adaptacji do nowych warunków pracy, niwelowania barier występujących w gronie pedagogicznym, nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych oraz rozwiązywania problemów wychowawczych³². We wszystkich tych działaniach nie może zabraknąć troski o formację duchową. Pogłębianie wiary, interioryzacja systemu wartości religijnych, kształtowanie postaw i umacnianie więzi ze wspólnotą Kościoła należy do priorytetowych zadań w zakresie profilaktyki wypalenia zawodowego nauczycieli religii³³.

Troska o formację duchową studentów teologii wynika z natury ich powołania i posłannictwa. Pełniąc posługę ewangelizacyjną i katechetyczną, mają oni być nie tyle dydaktykami, ile wychowawcami i świadkami wiary³⁴. Stąd też w profilaktyce syndromu wypalenia zawodowego warunkiem koniecznym jest wzmacnianie więzi z Bogiem i ze wspólnotą Kościoła. Głęboka wiara oraz „wyrzista tożsamość chrześcijańska i eklezjalna”³⁵ stanowi fundament rzetelnego przygotowania do podejmowania wyzwań katechetycznych oraz przezwyciężania trudności w pracy dydaktycznej i wychowawczej. Pozwala katechecie wzrastać w równowadze życia duchowego, intelektualnego i cielesnego. Uzdalnia też do dialogu, twórczości, współpracy z uczniami i ich rodzicami oraz z innymi nauczycielami. W osiągnięciu wyżej wymienionych cech pomocne są nie tylko wykłady akademickie, warsztaty i ćwiczenia, ale rów-

³² Zainteresowanych różnymi aspektami formacji katechetów odsyła się np. do: J. S z p e t. *Formacja katechetów w Polsce*. „Katecheta” 54:2010 nr 10 s. 3-15.

³³ DOK nr 239, 244. Por. interesujące analizy prowadzone przez K. Misiaszka w: *Jaka formacja katechetów?* „Katecheta” 50:2006 nr 12 s. 62-65.

³⁴ Zob. o tym np. w: M. M e n d y k. *Katecheta – nauczyciel, wychowawca, świadek: jego misja w warunkach nowej ewangelizacji*. „Perspectiva” 6:2007 nr 1 s. 105-119.

³⁵ DOK nr 237.

nież formy życia duchowego³⁶. Wśród nich na szczególną uwagę zasługuje częsty (jeśli to możliwe codzienny) udział we Mszy świętej oraz systematyczna osobista modlitwa. Niemniej istotne są: dni skupienia, rekolekcje akademickie dla studentów teologii, konferencje ascetyczne, adoracje, dzielenie się słowem Bożym w małych grupach. Co ważne, w profilaktyce wypalenia zawodowego istotną rolę spełnia przynależność do małej wspólnoty lub grupy religijnej w parafii³⁷.

Właściwa formacja ludzka i chrześcijańska daje studentom teologii możliwość poznania siebie, podjęcia systematycznej pracy nad sobą i kształtowania kompetencji zawodowych. Wzmacnia też gorliwość apostołską, uzdalniając, co bardzo istotne, do przeciwdziałania symptomom wypalenia zawodowego.

4. MOTYWOWANIE DO TWÓRCZOŚCI ZAWODOWEJ

Skuteczna profilaktyka w zakresie wypalenia zawodowego nauczycieli religii ma związek z uzdalnianiem studentów teologii do angażowania się najpierw w formację wstępną, a następnie w permanentną. Natura pracy edukacyjnej i katechetycznej wymaga od nauczyciela religii nieustannego uczenia się, podejmowania refleksji (przed działaniem, nad działaniem i w trakcie działania), rozwijania kreatywności w myśleniu i działaniu, weryfikowania dotychczasowej wiedzy i doskonalenia umiejętności³⁸ oraz zaangażowania w formację duchową³⁹.

Zwykle katecheta, który rozpoczyna pracę w szkole, charakteryzuje się wysokim poziomem idealizmu. Stopniowo odkrywa, że realia edukacyjne są dalekie od teorii, którą poznał w czasie studiów i od doświadczeń, jakie zdobył podczas praktyki pedagogicznej. Doświadczając stresujących zdarzeń w pracy katechetycznej, nauczyciel religii rozpoznaje własne ograniczenia. Źródłem tych odczuć jest m.in. brak umiejętności zawodowych oraz twórczości w myśleniu i działaniu. Stąd też istotną rolę – już na etapie studiów teologicznych – spełnia motywowanie studentów do „stawania się” nauczycielem

³⁶ Konferencja Episkopatu Polski. Dyrektorium katechetyczne Kościoła katolickiego w Polsce (odtąd skrót PDK). Kraków: Wyd. WAM 2001 nr 157.

³⁷ Tamże nr 153; Ł a b e n d o w i c z. *Katecheta na drodze nieustannej formacji* s. 322-332.

³⁸ Ł a b e n d o w i c z. *Katecheta na drodze nieustannej formacji* s. 311-332.

³⁹ PDK nr 157.

religii. Zgodnie z ogólną tendencją w kształceniu pedagogicznym i w formacji wstępnej, tak określone zadanie należy do priorytetowych powinności, jakie mają do spełnienia ośrodki akademickie⁴⁰. Wynika ono m.in. z faktu, że współcześnie w bardzo szybkim tempie zachodzą zmiany w sferze życia społecznego, kulturowego, informacyjnego, a także w zakresie nauczania i uczenia się. Również troska o uczniów i ich integralny rozwój implikuje potrzebę podejmowania przez nauczycieli religii aktywności w zakresie twórczości zawodowej.

Wykształcenie teoretyczne, ukształtowane predyspozycje osobowościowe i doświadczenie zdobyte podczas formacji wstępnej decydują o sposobach reagowania nauczycieli religii w sytuacjach stresujących, wymagających szczególnego zaangażowania. Podnosząc kwalifikacje zawodowe, rozwijając kompetencje i angażując się w autoformację, nauczyciele religii zawsze bazują na kwalifikacjach zdobytych w czasie studiów teologicznych. Z kolei wysokie kompetencje zawodowe ułatwiają nauczycielom religii osiągnięcie satysfakcji z pracy. Są też źródłem poczucia własnej wartości i samoakceptacji, a tym samym chronią przed wypaleniem zawodowym⁴¹. Spełniają zatem istotną rolę w profilaktyce realizowanej na etapie wstępnej formacji.

Niemniej istotne są również warunki, w jakich nauczyciele religii uczyli się i odbywali praktykę, a szczególnie styl przygotowania teoretycznego i uczenia się przez praktykę. Organizowanie sytuacji edukacyjnych, w których studenci mogą rozwijać w sobie zdolność do funkcjonowania w trzech obszarach określanych jako: wiedzieć – co przekazywać, wiedzieć jak uczyć i wychowywać oraz wiedzieć dlaczego to robić, przyczynia się do ukształtowania zdolności niezbędnych w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu. Stwarza bowiem wiele możliwości do rozwijania kreatywności w myśleniu i działaniu edukacyjnym. Sprzyja też nabywaniu umiejętności prowadzenia refleksji nad procesem uczenia się i nad praktyką, a przez to decyduje o ukształtowaniu kompetencji otwartych, które wymagają nieustannego doskonalenia⁴². Właśnie zdolność do refleksji spełnia istotną rolę w twórczości zawodowej nauczycieli religii. Jednocześnie zajmuje znaczące miejsce w profilaktyce wypalenia zawodowego. Sprzyja bowiem wykształceniu umiejętności samoanalizy, rozpoznawania mocnych i słabych stron własnej pracy, odkrywania osobistych

⁴⁰ Tamże nr 153, 158.

⁴¹ Tamże nr 153, 155, 158.

⁴² Więcej na ten temat zob. np. w: A. Z e l l m a. *Nauczyciel religii jako refleksyjny praktyk w realiach współczesnej szkoły*. „Katecheta” 53:2009 nr 9 s. 6-12.

zdolności i predyspozycji zawodowych oraz zestawiania własnych możliwości z planowanymi działaniami edukacyjnymi. Dzięki tym umiejętnościom nauczyciele religii mogą realistycznie oceniać warunki pracy i dostosowywać do nich własne oczekiwania, a także twórczo rozwiązywać problemy katechetyczne, nieustannie doskonaląc siebie.

Rzetelne motywowanie studentów teologii do twórczości zawodowej wymaga również wyczulenia ich na konieczność inicjowania i realizowania twórczych zadań oraz tworzenia i stosowania własnych pomysłów dydaktycznych, metodycznych i wychowawczych (także tworzenia materiałów edukacyjnych)⁴³. Nikt bowiem nie posiada monopolu na jedynie słuszne strategie działania edukacyjnego. Co ważne, odwaga w przekraczaniu schematów metodycznych czy też wychodzenie poza uznane style pracy katechetycznej decydują o rozwoju nauczyciela religii, a zarazem chronią przed rutyną, perfekcjonizmem, schematyzacją i etykietyzacją, czyli przed zachowaniami, które prowadzą do wypalenia zawodowego.

W motywowaniu studentów teologii do twórczości zawodowej kluczową rolę spełnia dialog rozumiany jako partnerska wymiana poglądów, w której nauczyciel akademicki i/lub opiekun praktyki wraz ze studentami analizują określone zdarzenia, dzielą się osobistą wiedzą i doświadczeniem, wyrażają własne opinie i oceny, szanując wszystkich uczestniczących w procesie kształcenia pedagogicznego⁴⁴. Takie podejście wymaga zarówno współdziałania w zespole i poświęcenia, jak też indywidualnego zaangażowania, refleksji i twórczości⁴⁵. Z tym wiąże się również konieczność wspierania studentów teologii w nabywaniu umiejętności prowadzenia wewnętrznego dialogu z samym sobą i z Bogiem oraz z innymi osobami (np. z uczniami, rodzicami, nauczycielami).

Wszystkie, wyżej opisane działania formacyjne, potraktowane łącznie, stanowią podstawę do nieustannej pracy nad sobą, wzmocnienia pozytywnych cech, korygowania błędów, doskonalenia umiejętności zawodowych oraz umacniania więzi z Bogiem i ze wspólnotą Kościoła. Spełniają zatem istotną rolę w profilaktyce wypalenia zawodowego.

⁴³ Zainteresowanych tymi kwestiami odsyła się m.in. do: E. S o z a n i s k a. *Inwestowanie w siebie. referat wprowadzający w dyskusję panelową*. W: *Między tradycją a współczesnością* s. 333-334.

⁴⁴ A. S t r z e l e c k a. *Kształcenie przyszłych nauczycieli w różnych sytuacjach edukacyjnych*. W: *O nowe podejście w kształceniu nauczycieli*. Red. A. Brzezińska, D. Klus-Stańska, A. Strzelecka. Warszawa: Wydawnictwo Ministerstwa Edukacji Narodowej 1999 s. 65.

⁴⁵ PDK nr 159.

5. PODSUMOWANIE

W artykule analizowano różne działania profilaktyczne, jakie warto podejmować we wstępnej formacji nauczycieli religii. Obejmują one zarówno konwencjonalne, jak i niekonwencjonalne sposoby przygotowania studentów teologii do radzenia sobie z różnymi – często trudnymi – zdarzeniami edukacyjnymi, które niewłaściwie rozwiązane prowadzą do wypalenia zawodowego. Znaczące wydaje się przy tym integralne podejście do profilaktyki. Wymaga ono rezygnacji z dominacji teoretycznego, opartego na monologu i transmisji wiedzy, przygotowania pedagogicznego. Za istotne należy uznać wyakcentowanie (np. podczas zajęć z psychologii, pedeutologii, teologii życia wewnętrznego) zagadnień dotyczących zarówno nadprzyrodzonych, jak i naturalnych środków służących przeciwdziałaniu wyczerpaniu psychicznemu i emocjonalnemu. Sam jednak student teologii – we wstępnej formacji – jest zobowiązany do troski o własny rozwój. Ma troszczyć się nie tylko o zdobywanie kwalifikacji zawodowych, ale również o osobistą więź z Bogiem i ze wspólnotą Kościoła. Służy temu modlitwa indywidualna i wspólnotowa oraz życie sakramentalne i kierownictwo duchowe. Środki te umacniają w wypełnianiu powołania katechetycznego.

Profilaktyka wypalenia zawodowego wymaga również wspierania studentów teologii w nabywaniu podstawowych kompetencji zawodowych oraz w rozwijaniu zdolności współdziałania w zespole. Tego rodzaju umiejętności chronią przed poczuciem osamotnienia i izolacją, czyli przed symptomami typowymi dla syndromu wypalenia zawodowego. W związku z tym we wstępnej formacji warto zorganizować więcej zajęć prewencyjnych, opartych na pracy w grupach z zastosowaniem różnych form treningu interpersonalnego. Do nich zalicza się m.in. warsztaty, ćwiczenia i praktykę pedagogiczną. Na szczególną uwagę zasługują dni skupienia, rekolekcje, adoracje. Rzetelna profilaktyka w zakresie wypalenia zawodowego nauczycieli religii wymaga połączenia we wstępnej formacji różnych (nadprzyrodzonych i naturalnych) form, metod i technik. Za ważny trzeba też uznać dialog. Atmosfera współpracy, możliwość dzielenia się wiedzą osobistą i doświadczeniem oraz wyrażania własnego zdania sprzyja nabywaniu przez studentów teologii odwagi do kreatywnego myślenia i działania, czyli umiejętności istotnych w profilaktyce wypalenia zawodowego.

BIBLIOGRAFIA

- D a y Ch.: Nauczyciel z pasją. Jak zachować entuzjazm i zaangażowanie w pracy. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2008.
- D a y Ch.: Od teorii do praktyki. Rozwój zawodowy nauczyciela. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2008.
- D y r d a K.: Modlitewna formacja katechetów. Tarnów: Biblos 2008.
- K i c i ń s k i A.: Od stresu do wypalenia zawodowego. W: Między tradycją a współczesnością. I Krajowy Kongres katechetyczny. Red. A. Bałoniak, J. Szpet. Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza. Wydział Teologiczny. Redakcja Wydawnictw 2008 s. 271-279.
- K i c i ń s k i A.: Współczesna formacja katechetów. „Roczniki Teologiczne” 52:2005 z. 6 s. 109-125.
- K u l p a c z y ń s k i S.: Psychologia rozwojowo-wychowawcza nie tylko dla katechetów. Lublin: Polihymnia 2009.
- K w i a t k o w s k a H.: Pedeutologia. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne 2008.
- M a s t a l s k i J.: Wypalenie zawodowe nauczycieli – czym jest i jak je ograniczyć? „Cywilizacja” 30:2009 s. 109-115.
- O k o ń s k a E.: Nauczyciel religii w szkole: tezy, poszukiwania, propozycje. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego 2006.
- S e r e d y ń s k a A.: Profilaktyka wypalenia zawodowego kandydatów na pedagogów w świetle teorii psychodynamicznej. Kraków: Akademia Ignatianum, Wydawnictwo WAM 2012.

PROFILAKTYKA SYNDROMU WYPALENIA ZAWODOWEGO
WE WSTĘPNEJ FORMACJI NAUCZYCIELI RELIGII

S t r e s z c z e n i e

Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego nauczycieli religii wpisuje się w aktualne dyskursy o nowej jakości wstępnej formacji. Uczelnie kształcące nauczycieli religii są zobowiązane do prowadzenia zajęć, podczas których studenci poznają syndrom wypalenia zawodowego i strategię przeciwdziałania tego rodzaju zagrożeniu.

W związku z powyższym analizy podjęte w niniejszym artykule zmierzają do ukazania działań profilaktycznych, jakie w zakresie wypalenia zawodowego należy podejmować we wstępnej formacji nauczycieli religii. Zasadnicze analizy dotyczyć będą treści kształcenia oraz sposobów wspierania studentów teologii w kształtowaniu dojrzałej osobowości i w motywowaniu do twórczości zawodowej. Zagadnienia te poprzedzi doprecyzowanie podstawowych terminów, takich jak: „profilaktyka”, „wypalenie zawodowe”, „formacja wstępna”.

Słowa kluczowe: nauczyciel religii, formacja wstępna, profilaktyka, wypalenie zawodowe, twórczość zawodowa, kompetencje.