

Anna Zellma<sup>1</sup>

Michał Kołakowski<sup>2</sup>

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie  
Wydział Teologii

## Profilaktyka wypalenia zawodowego nauczycieli religii jako obszar permanentnej formacji

Permanentna formacja nauczyciela religii obejmuje różne wymiary życia indywidualnego i społecznego, w tym także zaspokojenie podstawowych potrzeb emocjonalnych, społecznych i religijnych oraz rozwój osobisty i doskonalenie zawodowe. Ma charakter holistyczny<sup>3</sup>. Nieodłącznym elementem współczesnej formacji nauczycieli religii są działania profilaktyczne zabezpieczające przed wypaleniem zawodowym. Wynikają one wprost z wyzwań społecznych i kulturowych. Dotyczą przede wszystkim syndromu wypalenia zawodowego. Podejmowane w ramach permanentnej formacji działania profilaktyczne mają wspierać nauczycieli religii w rozwijaniu umiejętności niezbędnych w radzeniu sobie ze stresem wywołanym czynnikami zewnętrznymi. Niski prestiż zawodu nauczyciela religii, brak satysfakcjonujących kontaktów z uczniami i ich rodzicami, oczekiwania społeczne i eklesjalne, konieczność stałego podnoszenia kwalifikacji to tylko niektóre czynniki stresogenne zmuszające do poświęcenia im większej uwagi w procesie permanentnej formacji nauczycieli religii<sup>4</sup>. Chodzi

---

<sup>1</sup> Anna Zellma – prof. dr hab. nauk teologicznych, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Wydział Teologii, e-mail: anna.zellma@uwm.edu.pl, ORCID: 0000-0002-3612-3454.

<sup>2</sup> Michał Kołakowski – mgr teologii, absolwent Wydziału Teologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, nauczyciel religii w Szkole Podstawowej nr 1 im. Armii Krajowej w Ostródzie, e-mail: micha.lkolakowski@wp.pl.

<sup>3</sup> Papiaska Rada ds. Krzewienia Nowej Ewangelizacji, *Dyrektorium o katechizacji*, Kielce 2020, nr 130-153; zob. także i por. A. Zellma, *Formacja katechetów – inspiracje „Dyrektorium o katechizacji”*, „Studia Warmińskie” 58(2021), s. 285-300.

<sup>4</sup> Zob. m.in.: M. Piskozub, *Radzenie sobie ze stresem w pracy katechety*, „Studia Gdańskie” 39(2019), s. 235-243; M. Stach-Hejusz, *Czego boją się katecheci? Źródła stresu katechety i sposoby przetrwania trudności*, „Katecheta” 9(2004), s. 62-68; M. Stach-Hejusz, *Symptomy stre-*

tu nie tyle o rozpoznanie indywidualnych i społecznych uwarunkowań wypalenia zawodowego, ile o poszukiwanie i proponowanie nauczycielom religii takich rozwiązań, które eliminują poziom obciążenia stresem i uczą prawidłowego zaangażowania w pracę dydaktyczno-wychowawczą obciążającą emocjonalnie. Istnieje przy tym wiele sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu wśród nauczycieli religii, które – jak dotąd – jedynie teoretycznie zostały zbadane przez polskich katechetów<sup>5</sup>. Z uwagi na ich znaczenie praktyczne zasługują one 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 działań profilaktycznych w zakresie wypalenia zawodowego. Koncentrują się wokół propozycji związanych z przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu w permanentnej formacji. Punktem wyjściowym dla prowadzonych badań empirycznych były teoretyczne założenia. Dotyczyły one pedagogiczno-psychologicznego i katechetycznego ujęcia profilaktyki syndromu wypalenia zawodowego.

## Teoretyczne założenia

Od lat działania prewencyjne, które zapobiegają zjawisku wypalenia zawodowego nauczycieli religii, są postrzegane przez badaczy reprezentujących katechetykę jako ważny obszar aktywności podejmowanej w ramach permanentnej formacji<sup>6</sup>. Podzielając poglądy psychologów i pedagogów, za istotne uznaje się zróżnicowane sposoby obniżania czynników ryzyka wypalenia zawodowego wśród tej grupy<sup>7</sup>. Katechetycy, podobnie jak badacze reprezentujący nauki społeczne, dostrzegają potrzebę troski o higienę psychiczną, fizyczną i duchową na-

---

su w pracy katechety, „Bielsko-Żywieckie Studia Teologiczne” 8(2007), s. 161-172; Ł. Simiński, *Tożsamość i kompetencje katechetów. Studium katechetyczne w świetle badań katechetów diecezji pelplińskiej*, Pelplin 2021, *passim*; R. Buchta, W. Cichosz, A. Zelma, *Religious Education in Poland during the COVID-19 Pandemic from the Perspective of Religion Teachers of the Silesian Voivodeship*, „Religions” 12(2021)8, s. 1-13.

<sup>5</sup> Zob. np.: A. Zelma, *Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym w postudze katechetycznej?*, w: *Między tradycją a współczesnością. I Krajowy Kongres Katechetyczny*, red. A. Bałoniak, J. Szpet, Poznań 2008, s. 249-270; A. Zelma, *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego we wstępnej formacji nauczycieli religii*, „Roczniki Teologiczne” 11(2014), s. 143-156.

<sup>6</sup> A. Zelma, *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego...*, dz. cyt., s. 143-156; zob. także i por. M. Gogolik, *Wypalenie zawodowe nauczycieli religii*, w: *Edukacja. Teologia i Dialog. Wybrane aspekty kryzysów egzystencjalnych i religijnych*, t. 12, red. B. J. Soiński, Poznań 2016, s. 85-97.

<sup>7</sup> A. Zelma, *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego...*, dz. cyt., s. 143-154.

uczycieli religii<sup>8</sup>. Jako punkt wyjścia w działaniach profilaktycznych przyjmują dokładną znajomość przyczyn i symptomów wypalenia zawodowego. Stąd też postulują podejmowanie tej problematyki już na etapie wstępnej formacji<sup>9</sup>. Wiedza w tym zakresie pozwala bowiem przyszłym nauczycielom religii na podjęcie we właściwym momencie odpowiednich działań zapobiegawczych<sup>10</sup>.

Wśród innych działań profilaktycznych katechetycy wymieniają różne sposoby zmniejszania nasilenia i czasu trwania stresu: twórcze podejście do zadań i trudności zawodowych, rozwój zawodowych kompetencji, umiejętność dystansowania się do trudności oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie z problemami<sup>11</sup>. Zalecają też łagodzenie i likwidowanie objawów związanych z wyczerpaniem emocjonalnym<sup>12</sup>. Konsekwentnie proponują odpowiednie planowanie i wykorzystywanie przerwy w pracy, relaks, oddzielenie życia zawodowego od rodzinnego, nieprzenoszenie problemów pracy do domu lub minimalizowanie tego zjawiska, różne formy odpoczynku i odnowy psychofizycznej (np. aktywność fizyczną, relaksację przy muzyce), twórcze wykorzystanie pozazawodowych zainteresowań, rozwijanie hobby, podtrzymywanie kontaktów towarzyskich z osobami niezwiązanymi ze środowiskiem pracy. Ponadto proponują rozwijanie w sobie zdolności pozytywnego oceniania zdarzeń oraz afirmującego stosunku do życia i pracy<sup>13</sup>. Zalecają też akceptację naturalnych przeciwności związanych z posługą katechety, jak też współpracę z osobami odpowiedzialnymi za katechizację w diecezji i parafii oraz aktywny udział w różnych formach doskonalenia zawodowego. Za ważne uznają udział w: konferencjach, warsztatach, odczytach, lekcjach otwartych. Takie podejście jest zgodne z propozycjami pedagogów i psychologów. Poza tym katechetycy w profilaktyce wypalenia zawodowego nauczycieli religii zwracają uwagę na nadprzyrodzone sposoby profilaktyki. Ich zdaniem w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu kluczowe znaczenie ma codzienna modlitwa, życie sakramentalne, udział w dniach skupienia i corocznych rekolekcjach dla katechetów<sup>14</sup>. Wymienione formy sprzyjają głębokiej refleksji nad własną tożsamością i nad sposobem realizowania się w powołaniu i wypełniania Bożej woli. Osobista więź z Chrystusem i wspólnotą Kościoła wspomaga w pokonywaniu problemów i kryzysów.

---

<sup>8</sup> Tamże; zob. i por. B. Lachowska, K. Starczewski, *Kryzys w wartościowaniu i praca emocjonalna a wypalenie zawodowe u nauczycieli religii*, „Medycyna Pracy” 66(2015)5, s. 687-700.

<sup>9</sup> A. Zellma, *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego...*, dz. cyt., s. 143-156.

<sup>10</sup> Tamże.

<sup>11</sup> Tamże.

<sup>12</sup> Tamże.

<sup>13</sup> Tamże.

<sup>14</sup> Tamże; zob. i por. P. Hreciński, *Religijne sposoby radzenia sobie a stres i wypalenie zawodowe u nauczycieli religii*, „Studia Psychologica” 17(2017)2, s. 43-59.

## Metodyka badań i grupa badawcza

Prezentowane wyniki są częścią badań zrealizowanych w celu pozyskania opinii wybranych grup nauczycieli religii na temat różnych aspektów wypalenia zawodowego. Badania ankietowe w formie *on-line* 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. Dobór grupy badawczej był losowy. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy.

Pytania zamieszczone w autorskim kwestionariuszu ankiety dotyczyły między innymi różnych działań profilaktycznych, które nauczyciele religii podejmują w ramach permanentnej formacji oraz propozycji i oczekiwań z tym związanych. Celem badań było pozyskanie opinii wybranych grup respondentów na temat profilaktyki wypalenia zawodowego.

W wyniku badań zebrano następującą liczbę ankiet: 114 nauczycieli religii z archidiecezji warmińskiej (spośród 570)<sup>15</sup>, co stanowi 22% ogółu zatrudnionych, oraz 132 nauczycieli religii z diecezji opolskiej (spośród 824)<sup>16</sup>, co stanowi 16%. W sumie uzyskano 246 wypełnionych kwestionariuszy. Zebrany materiał poddano analizie ilościowej i jakościowej, a wartości analizowanych parametrów, mierzonych w skali nominalnej, scharakteryzowano przy pomocy liczebności i odsetka.

Respondenci stanowili grupę o wysokich kwalifikacjach zawodowych. Byli zaangażowani w nauczanie religii w różnych placówkach oświatowych: w publicznych i niepublicznych przedszkolach, szkołach podstawowych i ponadpodstawowych oraz w szkołach i placówkach specjalnych. Mieszkali w mieście lub na wsi. W grupie badanych nauczycieli religii przeważała płeć żeńska. 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. Wśród respondentów zdecydowanie przeważały osoby pracujące w zawodzie nauczyciela religii powyżej 25 lat: archidiecezja warmińska 44 osoby (38,6%), diecezja opolska 30 osób (22,7%). Na drugim miejscu plasowali 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 prezentowali 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 diece-

<sup>15</sup> Dane statystyczne archiwalne uzyskane w Wydziale Nauki Katolickiej Archidiecezji Warmińskiej.

<sup>16</sup> Dane statystyczne archiwalne uzyskane w Wydziale Katechetycznym Diecezji Opolskiej.

zji 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 dominowali 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 lata (zaledwie 5,3%), co stawia pod znakiem zapytania wymianę pokoleniową w zawodzie nauczyciela religii.

Wśród respondentów najliczniejszą grupę z obu diecezji stanowili nauczyciele dyplomowani (archidiecezja warmińska 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 lata w obydwu diecezjach.

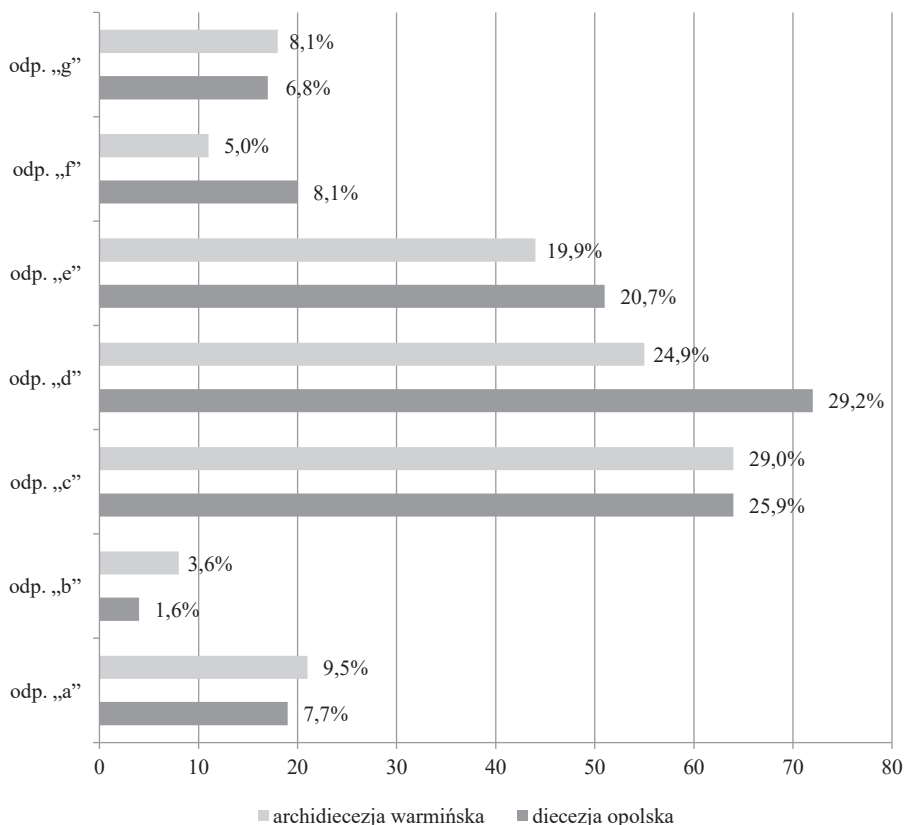
## Wyniki

U podstaw wypalenia zawodowego nauczycieli religii znajdują się problemy w pracy zawodowej. Wymagają one odpowiedniej reakcji, która odgrywa rolę profilaktyczną. Nerozwiazane problemy zawodowe bardzo często prowadzą do wyczerpania emocjonalnego, zmęczenia pracą, a w dalszej konsekwencji do wypalenia zawodowego. Stąd też respondenci zapytani zostali, gdzie najczęściej szukają pomocy w przypadku problemów zawodowych, które nierozwiązane mogą prowadzić do wypalenia zawodowego. W kafeterii odpowiedzi przewidziano następujące opcje: a) u księdza proboszcza, b) u dyrektora wydziału katechetycznego, c) u przyjaciół, d) u innych nauczycieli, e) u rodziny, f) nie szukam, g) inne. Uzyskane wyniki przedstawia wykres 1.

W obu grupach respondentów panowała zgodność co do dwóch pierwszych, najczęściej wskazywanych osób. Są to przyjaciele (64 wskazania dla obu grup: archidiecezja warmińska – 29%, diecezja opolska – 25,9%)<sup>17</sup> oraz inni nauczyciele (archidiecezja warmińska 55 wskazań – 24,9% oraz diecezja opolska 72 wskazania – 29,2%). Na trzecim miejscu respondenci obu grup wskazali rodzinę (odpowiednio: 19,9% oraz 20,7%). Taki stan rzeczy pokazuje, iż najlepszym sposobem przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu są relacje z najbliższymi osobami. Pozostałe wyniki prezentują się następująco: pomoc szukana u księ-

<sup>17</sup> Różnica w odsetkach wynika z różnej liczebności obu grup badawczych.

dza proboszcza (odpowiednio: 9,5% oraz 7,7%), pomoc szukana u dyrektora wydziału katechetycznego (odpowiednio: 3,6% oraz 1,6%), nie szukam takiej pomocy (odpowiednio: 5% oraz 8,1%), odpowiedzi „inne” (odpowiednio: 8,1% oraz 6,8%). Okazało się, iż najmniejszym zaufaniem wśród katechetów cieszą się dyrektorzy wydziałów katechetycznych. W odpowiedzi „inne” respondenci wymieniali: modlitwę (Bóg), spowiedź, rozmowę z kierownikiem duchowym, czyli religijne sposoby radzenia sobie z problemami zawodowymi.

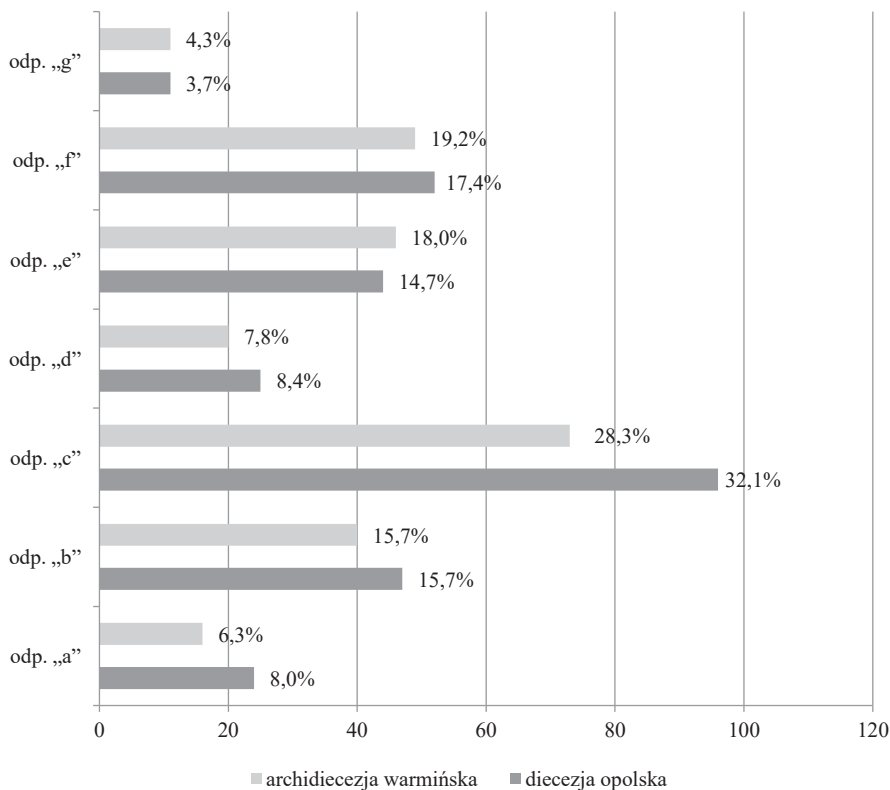


Wykres 1. Osoby, u których respondenci poszukują pomocy w przypadku problemów zawodowych

Źródło: Badania własne

Respondenci w kolejnym pytaniu zamkniętym zapytani zostali o to, w jaki sposób dyrektorzy wydziałów katechetycznych mogliby wspierać – w ramach permanentnej formacji – nauczycieli religii w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu. Do dyspozycji były następujące odpowiedzi: a) prowadzić indywidualne rozmowy, b) wykazywać zainteresowanie pracą nauczycieli religii, c) okazywać zrozumienie i wsparcie, d) udzielać merytorycznych konsultacji,

e) organizować konferencje i warsztaty związane z profilaktyką wypalenia zawodowego, f) troszczyć się o formację duchową nauczycieli religii, g) inne. Wyniki zaprezentowano na wykresie 2.

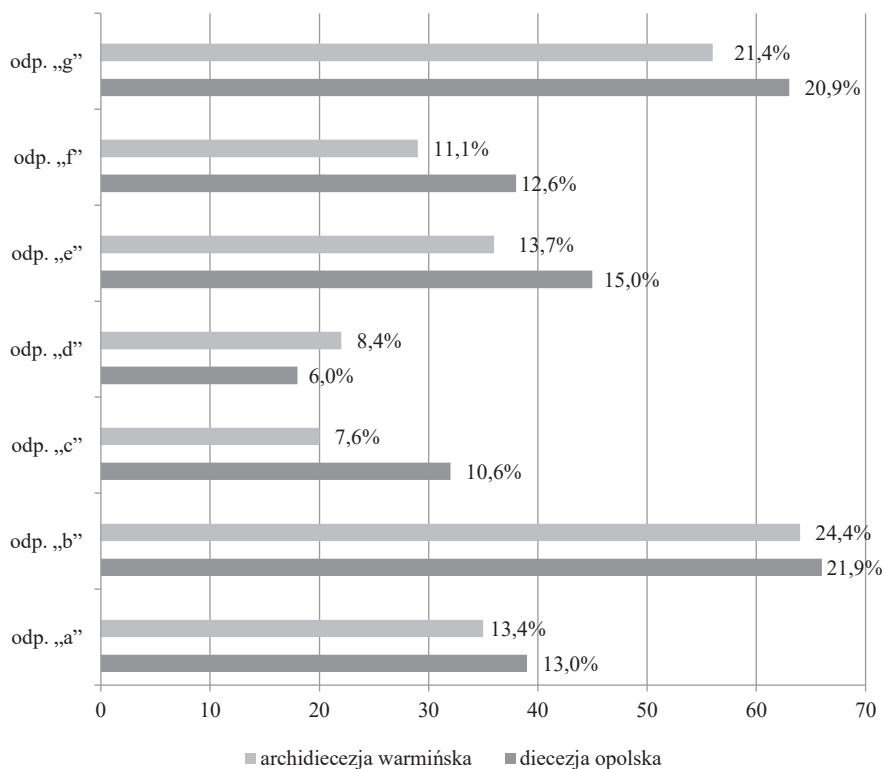


Wykres 2. Formy wsparcia nauczycieli religii ze strony dyrektorów wydziałów katechetycznych  
Źródło: Badania własne

Najwięcej wskazań w obu diecezjach uzyskały te same propozycje: okazywać zrozumienie i wsparcie (archidiecezja warmińska 73 wskazania – 28,6%, diecezja opolska 96 wskazań – 32,1%) oraz troszczyć się o formację duchową nauczycieli religii (odpowiednio: 49 wskazań – 19,2% i 52 wskazania – 17,4%). Z perspektywy wykonywanego zawodu wynik ten wydaje się zrozumiały i nie powinien dziwić. Świadczy o właściwym zrozumieniu powołania i posłannictwa nauczyciela religii w szkole. W dalszej kolejności respondenci wskazywali na potrzebę organizowania konferencji i warsztatów związanych z profilaktyką wypalenia zawodowego (odpowiednio: 18% oraz 14,7%), a także większe wykazywanie przez dyrektorów wydziałów zainteresowania pracą nauczycieli religii (15,7% w obu grupach badawczych). Warto przy tym zauważyć, iż kwestie pro-

filaktyczne związane z wypaleniem zawodowym nie leżą tylko po stronie wydziałów katechetycznych, ale i pracodawcy (dyrekcja szkoły). Najmniej wskazań odnotowano w przypadku takich odpowiedzi, jak: udzielanie merytorycznych konsultacji (odpowiednio: 7,8% oraz 8,4%), prowadzenie indywidualnych rozmów (odpowiednio: 6,3% oraz 8%) oraz odpowiedzi „inne” (odpowiednio: 4,3% oraz 3,7%), w których pojawiły się takie sugestie, jak: stworzenie bazy nowych i darmowych pomocy dydaktycznych, pomoc przy problemach zaistniałych w relacji z proboszczem czy nieobciążanie katechetów dodatkowymi obowiązkami.

W przypadku pracy nauczyciela religii kluczową rolę odgrywa formacja duchowa. Dlatego też respondenci zapytani zostali, jak powinna ona wyglądać, aby przeciwdziałać zjawisku wypalenia zawodowego. W kafeterii odpowiedzi badani nauczyciele religii mieli do dyspozycji następujące warianty: a) spotkania w małych grupach wsparcia, b) spotkania z udziałem ekspertów i praktyków, c) spotkania w formie dialogu, d) dni skupienia dwa razy do roku, e) msza św. na początku roku – na rozesłanie nauczycieli religii z misją do szkoły, f) warsztaty metodyczne, g) warsztaty psychologiczne. Uzyskane wyniki przedstawia wykres 3.



Wykres 3. Formacja duchowa nauczycieli religii w diecezji według respondentów

Źródło: Badania własne



Jak widać na wykresie 3, wskazania respondentów obu grup badawczych są do siebie bardzo mocno zbliżone. I tak w pierwszej kolejności uznali oni za najbardziej istotne w formacji duchowej spotkania z udziałem ekspertów i praktyków (archidiecezja warmińska: 24,4%, diecezja opolska: 21,9%). Równie dużym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty psychologiczne (odpowiednio: 21,4% oraz 20,9%). Wynika z tego, iż obie grupy formację duchową utożsamiają z procesem rozwoju psychologicznego. Dopiero na trzecim miejscu, ze zdecydowanie mniejszym zainteresowaniem niż dwa pierwsze, pojawia się wątek religijny – msza św. na początku roku – na rozesłanie nauczycieli religii z misją do szkoły (odpowiednio: 13,7% oraz 15%). W dalszej kolejności pojawiają się spotkania w małych grupach wsparcia (odpowiednio: 13,4% oraz 13%), warsztaty metodyczne (11,1% oraz 12,6%). W grupie badawczej z archidiecezji warmińskiej przedostatnie miejsce zajmują dni skupienia dwa razy do roku (8,4%), a ostatnie – spotkania w formie dialogu (7,6%), natomiast w grupie z diecezji opolskiej sytuacja jest odwrotna: przedostatnie są spotkania w formie dialogu (10,6%), a ostatnie dni skupienia (6%). Niepokoić może fakt, iż dni skupienia nie cieszą się zbyt wielką popularnością, choć mogłoby się wydawać, że to właśnie rekolekcje i dni skupienia mają największy wpływ na formację duchową. Taki wybór może być spowodowany różnymi czynnikami. Uzyskanie dokładniejszych odpowiedzi wymagaloby prowadzenia dalszych badań w tym zakresie.

## Dyskusja

Przeprowadzone badania dowodzą zróżnicowanego podejścia respondentów do profilaktyki wypalenia zawodowego. Koreponduje ono z założeniami teoretycznymi oraz z ustaleniami pedagogów i psychologów. W tym kontekście na uwagę zasługują badania Marii Kocór<sup>18</sup>. Wynika z nich, że w profilaktyce wypalenia zawodowego niezbędne jest przede wszystkim rozpoznanie i odczytanie pojawiających się problemów, które mogą prowadzić do wypalenia zawodowego, oraz poszukiwanie pomocy i wsparcia ze strony innych osób (np. rodziny, przyjaciół, innych nauczycieli). Z kolei nauczyciele uczestniczący w badaniach prowadzonych przez Joannę Lipowską deklarowali prawidłowo wiedzę na temat profilaktyki wypalenia zawodowego. Podkreślali znaczenie kontaktów interpersonalnych i prawidłowo funkcjonującej rodziny w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu<sup>19</sup>. Takie podejście koresponduje z opiniami nauczycieli religii z archidiecezji warmińskiej i diecezji opolskiej.

---

<sup>18</sup> M. Kocór, *Wypalenie zawodowe nauczycieli. Diagnoza, wsparcie, profilaktyka*, Kraków 2019, s. 216-218, 239-243, 278.

<sup>19</sup> J. Lipowska, *Wypalenie zawodowe a motywacja do pracy i czynniki ją wzmacniające u kadry pedagogicznej instytucji opiekuńczo-wychowawczych*, Poznań 2016, s. 243.

Nauczyciele religii archidiecezji warmińskiej i diecezji opolskiej wskazywali na formy profilaktyki, które wynikają z istoty, powołania i posłannictwa katechetycznego oraz specyfiki pracy nauczyciela religii w szkole. Wyniki świadczą o dobrej znajomości profilaktyki wypalenia zawodowego. Co więcej, są optymistyczne, a zarazem zgodne z teoretycznymi założeniami. Respondenci wskazywali bowiem na znaczenie bezpośrednich kontaktów interpersonalnych. Za istotny uznali dialog, zrozumienie, zainteresowanie i wsparcie ze strony dyrektora wydziału katechetycznego. Podobne propozycje można znaleźć w analizach prowadzonych przez polskich katechetyków. Badacze wskazują na niezastąpioną, kluczową rolę formacji duchowej nauczycieli religii oraz kontaktów interpersonalnych opartych na dialogu, życzliwości i zaufaniu.

Przypisywanie znaczenia religijnym sposobom profilaktyki wypalenia zawodowego okazuje się zbieżne z wynikami Piotra Hrecińskiego<sup>20</sup>. Strategie religijne wnoszą unikatowy wkład w radzenie sobie ze stresem, zmęczeniem, wyczerpaniem emocjonalnym i depersonalizacją. Osobista i osobowa relacja z Bogiem, zakorzenienie we wspólnocie Kościoła, dobre interakcje społeczne w grupie nauczycieli religii i z dyrektorami wydziałów katechetycznych nie tylko poprawiają samopoczucie, ale także umacniają w powołaniu, wzmacniają samoocenę kompetencji zawodowych, dodają pewności siebie i wytrwałości w pokonywaniu trudności oraz motywują do podnoszenia kompetencji zawodowych i korzystania z pozytywnych, konstruktywnych strategii zaradczych. Wpływają bezpośrednio na twórcze działania nauczycieli religii. Tym samym, jak dowodzą badacze, podnoszą poczucie osobistych dokonań, które odgrywa ważną rolę w profilaktyce wypalenia zawodowego.

## Wnioski

Badani nauczyciele religii, jak już wyżej zauważono, deklarowali właściwe podejście do profilaktyki wypalenia zawodowego w ramach permanentnej formacji. Znali i potrafili identyfikować różne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Postrzegali potrzebę wsparcia psychologicznego i duchowego. Charakter permanentnej formacji w archidiecezji warmińskiej i diecezji opolskiej nieznacznie różnicował opinie badanych na temat profilaktyki wypalenia zawodowego. Więcej różnych form, typowych dla formacji duchowej, deklarowali nauczyciele religii z diecezji opolskiej w porównaniu z nauczycielami religii z archidiecezji warmińskiej. Badani wskazywali na znaczenie nie tylko środków naturalnych (między innymi: wsparcia ze strony dyrektorów wydziałów katechetycznych, dialogu z innymi nauczycielami, pomocy udzielanej przez bliskich np. rodzinę, podnoszenia kompetencji zawodowych), ale także nadprzyrodzonych (modlitwy, udziału w re-

---

<sup>20</sup> P. Hreciński, dz. cyt., s. 43-59.

kolekcjach i dniach skupienia, uczestnictwa we mszy św.). W większości prezentowali właściwe postawy wobec problemów zawodowych, które wymagają konstruktywnego rozwiązania.

Wyniki przeprowadzonych badań należy interpretować z uwzględnieniem kilku ograniczeń. Przede wszystkim należy pamiętać, że grupa nauczycieli religii nie była reprezentatywna, co ogranicza możliwość uogólniania formułowanych wniosków na całą populację. Wszystkie analizowane dane oparto na deklaracjach osób badanych. Badając profilaktykę wypalenia zawodowego nauczycieli religii, w przyszłości warto sięgnąć także do danych pochodzących od dyrektorów wydziałów katechetycznych, dyrektorów szkół, proboszczów, uczniów i ich rodziców. Za istotne uznać należy obiektywne wskaźniki profilaktyki wypalenia zawodowego podejmowanej w ramach permanentnej formacji nauczycieli religii (np. oferty doskonalenia zawodowego, programy formacji duchowej w diecezji, częstotliwość udziału nauczycieli religii w rekolekcjach i dniach skupienia).

Zasadne jest nie tylko poszukiwanie nowych rozwiązań, ale dowartościowanie tradycyjnych form, które umacniają wiarę nauczycieli religii, ułatwiają prowadzenie dialogu oraz uzdalniają do radzenia sobie ze stresem i służą przeciwdziałaniu jego ujemnym skutkom. Pomocne może okazać się wsłuchiwanie w potrzeby i oczekiwania nauczycieli religii pracujących w poszczególnych diecezjach. W związku z tym warto podejmować dalsze, pogłębione badania empiryczne, które pozwolą rozpoznać pozytywne czynniki permanentnej formacji, jak również doskonalić relacje interpersonalne między nauczycielami religii a dyrektorami wydziałów katechetycznych oraz rozwijać umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i zwiększać poczucie satysfakcji zawodowej.

## Streszczenie

Profilaktyka wypalenia zawodowego zapewnia nauczycielom religii optymalną pomoc i wsparcie w rozwijaniu umiejętności niezbędnych w radzeniu sobie ze stresem wywołanym czynnikami zewnętrznymi (np. niskim prestiżem zawodu nauczyciela religii, brakiem satysfakcjonujących kontaktów z uczniami i ich rodzicami, oczekiwaniami społecznymi i eklezjalnymi, koniecznością stałego podnoszenia kwalifikacji). Analizy podjęte w niniejszym artykule mają na celu ukazanie opinii wybranych grup respondentów (z archidiecezji warmińskiej i diecezji opolskiej) na temat sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu wśród nauczycieli religii. Koncentrują się wokół różnych propozycji związanych z przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu. Dowodzą, że nauczyciele religii dostrzegają potrzebę systematycznego wsparcia merytorycznego i metodycznego oraz duchowego ze strony osób odpowiedzialnych za permanentną formację. Za ważną uznają konstruktywną, prowadzoną w klimacie dialogu i zaufania, współpracę z dyrekcją szkoły, rodzicami, nauczycielami, proboszczami, wizytatorami i dyrektorami referatów katechetycznych. Respondenci postulują potrzebę poszukiwania nowych rozwiązań w zakresie profilaktyki wypalenia zawodowego oraz większą troskę o formację duchową.

## Słowa kluczowe

wypalenie zawodowe, nauczyciel religii, stres, profilaktyka, nauczanie religii, formacja

## Religion teacher professional burnout prevention as an area of permanent formation, with the author's research as an example

### Summary

Professional burnout prevention provides religion teachers with the optimum aid and support in developing the skills necessary to cope with stress caused by external factors (e.g. low prestige level of the religion teacher profession, lack of satisfying contact with students and their parents, social and ecclesial expectations, the need for constant professional development). The purpose of the analyses performed for this study is to show the opinions of selected groups of respondents (in the archdiocese of Warmia and the diocese of Opole) on ways of preventing professional burnout among religion teachers. They focus on various suggestions related to professional burnout prevention. They argue that religion teachers see the need for consistent support in various areas from the personnel responsible for permanent formation. They find it important to continue constructive cooperation with the school management, parents, teachers, parish priests, inspectors and heads of catechetical departments, conducted in an atmosphere of dialogue and trust. The respondents suggest the need to seek new solutions for professional burnout prevention and for improving the care of spiritual formation.

### Keywords

professional burnout, religion teacher, stress, prevention, teaching religion, formation

### Bibliografia

- Buchta R., Cichosz W., Zellma A., *Religious Education in Poland during the COVID-19 Pandemic from the Perspective of Religion Teachers of the Silesian Voivodeship*, „Religions” 12(2021)8, s. 1-13.
- Gogolik M., *Wypalenie zawodowe nauczycieli religii*, w: *Edukacja. Teologia i Dialog. Wybrane aspekty kryzysów egzystencjalnych i religijnych*, t. 12, red. B. J. Soiński, Poznań 2016, s. 85-97.
- Hreciński P., *Religijne sposoby radzenia sobie a stres i wypalenie zawodowe u nauczycieli religii*, „Studia Psychologica” 17(2017)2, s. 43-59.
- Kocór M., *Wypalenie zawodowe nauczycieli. Diagnoza, wsparcie, profilaktyka*, Kraków 2019.
- Lachowska B., Starczewski K., *Kryzys w wartościowaniu i praca emocjonalna a wypalenie zawodowe u nauczycieli religii*, „Medycyna Pracy” 66(2015)5, s. 687-700.
- Lipowska J., *Wypalenie zawodowe a motywacja do pracy i czynniki ją wzmacniające u kadry pedagogicznej instytucji opiekuńczo-wychowawczych*, Poznań 2016, s. 243.
- Papieska Rada ds. Krzewienia Nowej Ewangelizacji, *Dyrektorium o katechizacji*, Kielce 2020.
- Piskozub M., *Radzenie sobie ze stresem w pracy katechety*, „Studia Gdańskie” 39(2019), s. 235-243.
- Simiński Ł., *Tożsamość i kompetencje katechetów. Studium katechetyczne w świetle badań katechetów diecezji pelplińskiej*, Pelplin 2021.
- Stach-Hejzós M., *Czego boją się katecheci? Źródła stresu katechety i sposoby przezwyciężania trudności*, „Katecheta” 9(2004), s. 62-68.

- Stach-Hejusz M., *Symptomy stresu w pracy katechety*, „Bielsko-Żywieckie Studia Teologiczne” 8(2007), s. 161-172.
- Zellma A., *Formacja katechetów – inspiracje „Dyrektorium o katechizacji”*, „Studia Warmińskie” 58(2021), s. 285-300.
- 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., *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego we wstępnej formacji nauczycieli religii*, „Roczniki Teologiczne” 11(2014), s. 143-156.