

# Ostatni dzwonek na przerwę w stresie



*Rozmowa z dr. hab. Jackiem Pyzalskim, prof. nadzw. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i Instytutu Medycyny Pracy im. J. Nofera w Łodzi, autorem, pedagogiem, specjalistą ds. edukacji i zapobiegania przemocy szkolnej.*

*Młody, niedoświadczony jeszcze nauczyciel rozpoczyna pracę w szkole. Z jakimi problemami, chociażby w kontekście relacji międzyludzkich, może się w niej spotkać? Jak powinien sobie z nimi radzić?*

Z jednej strony możemy tutaj mówić o relacjach interpersonalnych w gronie nauczycielskim. A konkretniej: czy to środowisko, do którego trafi taka osoba, jest środowiskiem, w którym może ona liczyć na udzielenie różnych form wsparcia – poczynając od pomocy typowo materialnej (np. w odniesieniu do materiałów dydaktycznych), przez wsparcie emocjonalne – przy okazji napotykania chociażby problemów z uczniami czy relacji z ich rodzicami. A te potrafią być nierzadko równie niełatwe, a czasami wręcz jeszcze trudniejsze.

Pierwsza sprawa to zatem pytanie, czy nauczyciel otrzymuje tzw. wsparcie społeczne, a niestety wiele badań dot. bezpieczeństwa w edukacji pokazuje, że aż ok. 1/3 nauczycieli w Polsce takiego wsparcia nie otrzymuje. Są pozostawiani „sami sobie” i albo samodzielnie radzą sobie z problemami, albo, niestety, kończy się to dla nich zmianą bądź to miejsca pracy, bądź wręcz zawodu.

Druga sprawa, to sytuacja, w której taki nauczyciel natrafia na sytuację patologiczną, tzn. mobbing. A w polskich szkołach, jeżeli taka sytuacja ma miejsce, to zazwyczaj jest to tzw. mobbing klasyczny, wertykalny – z góry na dół, czyli ze strony przełożonego, a rzadziej mobbing horyzontalny, a więc ze strony innych nauczycieli. Badania polskie, m.in. nasze, ale i te prowadzone w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym, pokazują, że mobbingu doświadcza w pracy ok. 10% nauczycieli.

*Jak wspomniane badania sytuują Polskę w Europie?*

Ich wyniki są stosunkowo zbliżone do tych, które odnotowywane są w podobnych badaniach w innych krajach europejskich. Niestety, nie tylko w Polsce, ale w innych krajach naszego kontynentu, nauczyciele są grupą – ku zaskoczeniu wielu osób nie znających tego środowiska – mocno doświadczoną przez przemoc strukturalną (a więc nie incydentalną), którą właśnie można określić mianem mobbingu, czy – jak wolą anglosasi, bullyingu.

*Jak radzić sobie z agresją w pracy nauczyciela?*

Kluczową sprawą jest po pierwsze umiejętność identyfikacji mobbingu, po drugie – dokumentowania zachowań noszących jego znamiona. Pierwsza kwestia jest związana chociażby z tym, że np. wysokie wymagania stawiane pracownikom przez przełożonych niekoniecznie muszą mieć cokolwiek wspólnego z przemocą. Poza tym mobbing ma konkretne, charakterystyczne cechy i trzeba je znać, tj. długotrwałość, tzw. nierównowaga sił, a także skutki w postaci pogarszania się stanu zdrowia, przede wszystkim psychicznego.

Jak sobie radzić? Często niestety ludzie decydują się na samodzielną walkę i to natychmiast w postaci batalii sądowej. Zanim jednak się na to zdecydujemy, warto rozważyć inne działania. Po poradę można się również zwrócić do istniejących w Polsce stowarzyszeń, które zajmują się pomocą ofiarom mobbingu. Zachęcam do tego przed wytaczaniem sprawy w sądzie, bo część sytuacji noszących znamiona przemocy w pracy jest wynikiem niewiedzy przełożonych (nie zdają sobie sprawy, że przekraczają pewne granice), a niekoniecznie działania świadomie nastawione na skrzywdzenie podwładnego.

Jest jeszcze jedna rzecz, na którą chciałbym zwrócić uwagę, a która również powtarza się w badaniach nad bezpieczeństwem pracy pedagogów w Europie. Chodzi mianowicie o umiejętności nauczycieli w zakresie tzw. radzenie sobie z niewłaściwymi zachowaniami uczniów. Ta umiejętność, a właściwie sytuacja, w której nauczyciel nie posiada jej na odpowiednim poziomie, jest jednym z głównych stresorów w tym zawodzie. A spory odsetek nauczycieli, zwłaszcza młodych i niedoświadczonych, wskazuje w badaniach, że nie są – w toku swoich studiów chociażby – przygotowywani odpowiednio do radzenia sobie z tym problemem.

*Poruszył Pan wątek kształcenia samych nauczycieli. Czy Pana zdaniem obecny system edukacyjny jest w stanie przygotować przyszłych pedagogów odpowiednio do ich przyszłej pracy?*

Z moich badań wynika, że – niestety – około, uważa 75% nauczycieli ma poczucie, że nie zostało odpowiednio przygotowane do stawiania czoła problemom w swojej przyszłej pracy. Naturalnie, to jest tylko statystyka i indywidualne przypadki, w sensie konkretnych szkół, mogą się od siebie różnić i to wręcz zasadniczo. Niemniej jednak, można na pewno powiedzieć, że spory odsetek nauczycieli nie uważa, że są odpowiednio przygotowani do podejmowania wyzwań związanych z np. zapewnieniem wspomnianej tzw. dyscypliny klasowej. W efekcie wielu z nich jest „skazanych” na edukację przez praktykę, ale jak wiadomo, wtedy skutki mogą być bardzo różne. Jedni nauczą się radzić sobie lepiej, inni gorzej.

*Jakie są skutki długotrwałej ekspozycji człowieka na stres zawodowy, w odniesieniu do młodego nauczyciela?*

Te skutki nie zawsze widać gołym okiem, bo nie każdy reaguje tak samo, a co więcej – nie tak samo szybko. Niemniej, w większości przypadków jest tak, że doświadczanie długotrwałego stresu, m.in. np. ze względu na bycie ofiarą agresji, rujnuje wręcz zdrowie człowieka. Zazwyczaj na początku spustoszenie dzieje się na poziomie psychologicznym, aczkolwiek nierzadko psychiczna męka wywołuje potem powikłania fizjologiczne. Ale zanim do tego dojdzie już wcześniej potrafią się dziać poważne sprawy: zaburzenia psychosomatyczne, stany depresyjne, lękowe. Nauczyciele, co potwierdzają badania, reagują podobnie do przedstawicieli innych grup zawodowych, tu nie ma szczególnych różnic, o których można by mówić. Tylko, że w ich zawodzie jedną ze szczególnie ważnych kwestii jest równowaga emocjonalna, ponieważ proces ich pracy polega na przekazywaniu wiedzy. A więc szkody czynione w ich umysłach na skutek agresji potrafią bardzo, ale to bardzo szybko i negatywnie wpłynąć na jakość ich pracy. Należy to podkreślać i uczyć przełożonych. Stres to olbrzymi wróg w edukacji.

Rozmawiał: Kamil Jach