

Andrzej Bulzak\*  
Marta Adamczyk\*\*  
Marcin Kordek\*\*\*

## WZAJEMNE RELACJE MIĘDZY POCZUCIEM HUMORU, STRESEM I WYPALENIEM ZAWODOWYM NA PRZYKŁADZIE BADAŃ W GRUPIE NAUCZYCIELI

Międzynarodowe Stowarzyszenie Studiów nad Humorem jest organizacją, która zrzesza badaczy z różnych dziedzin, w tym również psychologów. Według naukowców zajmujących się tym zagadnieniem poczucie humoru spełnia ważne role w życiu człowieka i wskazuje się na jego społeczne, poznawcze i emocjonalne funkcje. Martin definiuje trzy psychologiczne funkcje humoru: poznawcze i społeczne skutki pozytywnych emocji; humor jako formę komunikacji społecznej; oraz obniżanie napięcia i stosowanie humoru jako strategii zaradczej.

Czym więc jest poczucie humoru? Potocznie rozumiany humor to przede wszystkim „chwilowy stan usposobienia; dobry nastrój”. Szymczak uważa, że dobry humor to „zdolność dostrzegania zabawnych stron życia, traktowanych zazwyczaj z wyrozumiałością i pobłażliwością” (Szymczak, 1994, s. 758). Martin zaś twierdzi, że „humor jest uniwersalną ludzką aktywnością, której każdy człowiek doświadcza wielokrotnie w ciągu dnia, niezależnie od społecznego kontekstu” (Martin, 2007, s. 35).

Analizując dostępną literaturę przedmiotu, należy wskazać, że do podstawowych elementów poczucia humoru można zaliczyć:

1. Kreatywne zdolności do tworzenia humoru.
2. Skłonność do zabawy.
3. Umiejętność wykorzystywania humoru w sytuacjach społecznych.
4. Dostrzeganie i docenianie komizmu.
5. Umiejętność wykorzystywania humoru jako mechanizmu zaradczego.

Słynny psychoanalityk Zygmunta Freud uważał humor za jeden z najsukuteczniejszych mechanizmów obronnych (Freud, 1905), natomiast Maslow i Allport podkreślali, że osoby o nieagresywnym poczuciu humoru, które potrafią żartować z siebie

---

\* Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu.

\*\* Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu.

\*\*\* Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu.

przy jednoczesnej akceptacji własnej osoby, **charakteryzują się zdrową i dojrzałą osobowością** (Maslow, 1954; Allport, 1961).

A zatem humor jest bardzo ważnym aspektem funkcjonowania człowieka, wyrażającym się takim rodzajem interakcji, która staje się wręcz pewną metodą, wykorzystywaną przez jednostkę do osiągnięcia społecznie akceptowanych celów. Stąd humor może być umiejętnością wywierania wpływu na innych lub formą komunikacji, której posiadanie podnosi atrakcyjność człowieka oraz jego relacji interpersonalnych.

Według przeprowadzonych badań poczucie humoru pozwala nam „zachować twarz w sytuacji trudnej”. „Twarz” jest w tym ujęciu wewnętrznym obrazem osoby podlegającym społecznej ocenie. Gdy człowiek znajduje się w niezręcznej bądź zawstydzającej sytuacji, poczucie humoru staje się więc taktyką, która pozwala ochronić ten wewnętrzny obraz przed negatywną oceną społeczną.

Psychologia komunikacji poczucie humoru spostrzega jako narzędzie ułatwiające nawiązywanie kontaktów interpersonalnych. Psychologia osobowości podaje, że jednostki o dużym poczuciu humoru uważane są za bardziej interesujące, inteligentne, sprytnie, bardziej aktywne w działaniu i zdecydowanie mniej narzekające. Osoby takie są również uważane za bardziej otwarte na doświadczenia i stabilne emocjonalnie. Te dane jednoznacznie świadczą o tym, że poczucie humoru jest społecznie pożądaną cechą; to właśnie poczucie humoru sprawia, że trudne sytuacje życiowe zaczynają być odbierane nie w kategoriach zagrożenia, ale w kategoriach pozytywnego wyzwania.

Dla celów niniejszego opracowania przyjęto za Thorsonem i Powellem (1993), że poczucie humoru jest konstruktem wieloaspektowym, składającym się z następujących elementów: kreatywnych zdolności do tworzenia humoru, skłonności do zabawy, umiejętności wykorzystywania humoru w sytuacjach społecznych, dostrzegania i doceniania komizmu oraz umiejętności wykorzystywania humoru jako mechanizmu zaradczego. Do tak zdefiniowanego pojęcia poczuciu humoru autorzy stworzyli „Wielowymiarową Skalę Poczucia Humorów”, która ocenia zarówno ogólny poziom poczucia humoru, jak i poziom w każdej ze skal.

W literaturze poświęconej tematyce stresu i wypalenia zawodowego można wyróżnić szereg syndromów wypalenia zawodowego, które Pani Stanisława Tucholska (2003, s. 43) zebrała w pięć grup:

- wyczerpanie fizyczne;
- obniżenie aspiracji;
- bezradność;
- spadek pozytywnych uczuć;
- wyobcowanie.

Większość badaczy zajmujących się pracą nauczycieli zgodnie przyznaje, że zawód nauczyciela należy do trudnych i silnie obciążających profesji. Praca nauczyciela jest zawodem społecznym, w szczególności sposobem związanym z doświadczaniem stresu. Jak pisze Ogińska-Bulik:

pełnione przez pedagoga role wymagają bliskiego kontaktu interpersonalnego, dużego zaangażowania osobistego, czujnego, troskliwego i odpowiedzialnego kontaktowania się z uczniami i ich rodzicami, co sprawia, że jest to zawód absorbujący psychicznie i wyczerpujący (Ogińska-Bulik, 2006, s. 53).

## METODOLOGIA BADAŃ

### CEL, HIPOTEZY I METODY ZASTOSOWANE W BADANIU

Biorąc powyższe pod uwagę, autorzy niniejszego artykułu zadali sobie pytanie: **jaki jest rzeczywisty wpływ poczucia humoru na stres w grupie zawodowej nauczycieli?**

W związku z tym do celów badawczych zaprojektowano następujące hipotezy:

**H1.** Osoby o wysokim poziomie poczucia humoru rzadziej doświadczają syndromu wypalenia zawodowego.

**H2.** Poczucie humoru istotnie koreluje z niskimi wynikami w skali depersonalizacji.

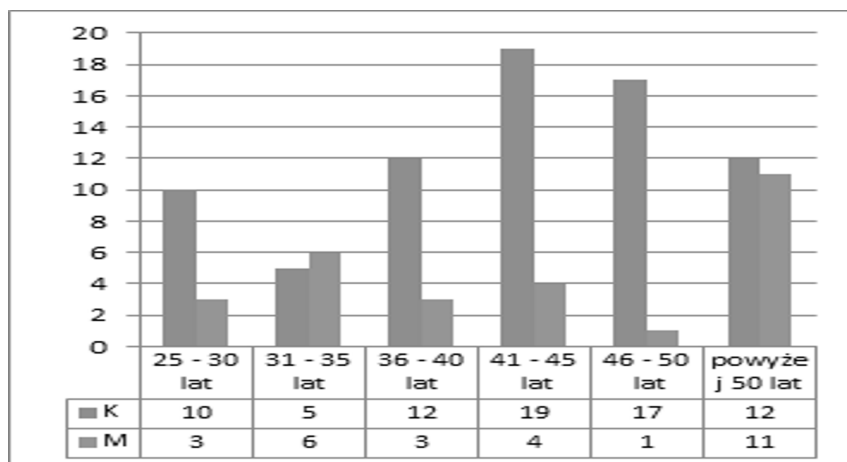
**H3.** Osoby o wysokich wynikach w czynniku „Tworzenie humoru i stosowanie go do celów społecznych” charakteryzują się niskim ogólnym poziomem wypalenia zawodowego.

**H4.** Osoby, które potrafią doceniać humor, rzadziej doświadczają wypalenia zawodowego.

W celu weryfikacji postawionych hipotez zastosowano następujące narzędzia badawcze: aby określić stopień wypalenia zawodowego, użyto Inwentarza Wypalenia Zawodowego MBI autorstwa Ch. Maslach (1996). Kwestionariusz ten składa się z trzech zaproponowanych przez Maslach skal: Wyczerpania Emocjonalnego, Depersonalizacji, Obniżonego zadowolenia z osiągnięć osobistych. Natomiast ocenę poczucia humoru i jego komponentów przeprowadzono za pomocą Wielowymiarowej Skali Poczucia Humorów MSHS autorstwa Thorsona i Powella w polskiej adaptacji Klinowskiej (2004).

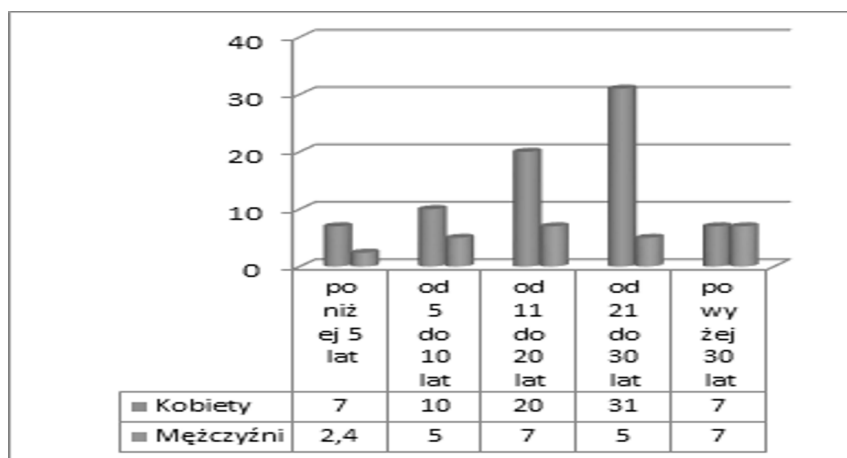
Badania zostały przeprowadzone w pięciu losowo dobranych szkołach znajdujących się na terenie Małopolski. W badaniu wzięli udział nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 18 i Szkoły Podstawowej nr 20 w Nowym Sączu oraz nauczyciele pracujący w Liceach Ogólnokształcących nr 1, nr 2 i nr 4 w Nowym Sączu. Zbadano 103 nauczycieli, przy czym 73% grupy badawczej stanowiły kobiety (N = 75), a 27% (N = 28) mężczyźni. Dysproporcja płci wynika ze specyfiki zawodu nauczyciela, w którym częściej pracują kobiety. Badania przeprowadzono w dwóch typach szkół. W szkołach podstawowych przebadano 51 osób, kobiety stanowiły tam aż 86% grupy badawczej. Grupa badanych w liceach ogólnokształcących liczyła 52 osoby i była bardziej zrównoważona – kobiety stanowiły 56%, a mężczyźni 34% osób badanych.

Grupa badawcza była zróżnicowana pod względem wieku osób badanych. Najmłodsza z badanych osób miała 25 lat, a najstarsza 70. Najliczniejszą grupę kobiet stanowiły nauczycielki w wieku 41–45 lat i w wieku 46–50 lat, a najliczniejszą grupę mężczyzn stanowili nauczyciele powyżej 50 roku życia (zob. ryc. 1). Kolejną cechą różnicującą badanych stanowił staż pracy (ryc. 2). W grupie badawczej znajdowały się zarówno osoby z rocznym doświadczeniem, jak i nauczyciele ze stażem powyżej 30 lat. W grupie badanych 64% osób pozostawało w związkach małżeńskich, a 36% osób zadeklarowało stan wolny. Ostatnią cechą charakteryzującą badanych był poziom wykształcenia (ryc. 3). Wszyscy nauczyciele biorący udział w badaniu posiadali stopień magistra.



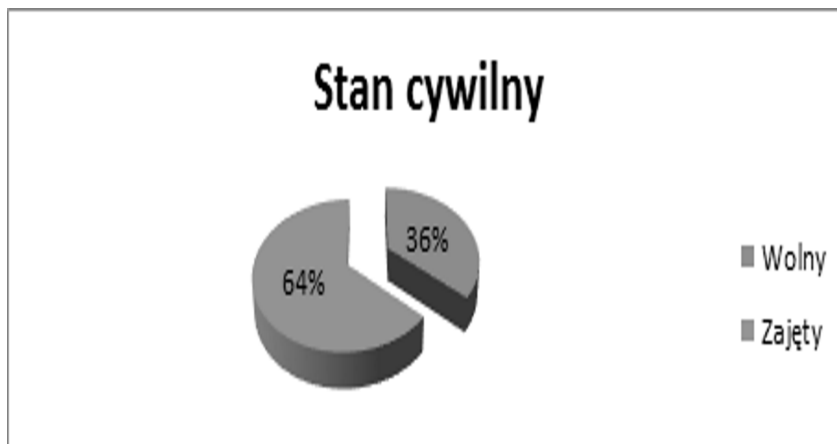
Ryc. 1. Rozkład wiekowy grupy badawczej

Źródło: opracowanie własne.



Ryc. 2. Długość stażu pracy w grupie badanych nauczycieli

Źródło: opracowanie własne.



**Ryc. 3.** Stan cywilny badanych

**Źródło:** opracowanie własne.

## ANALIZA OTRZYMANYCH WYNIKÓW BADAŃ

Celem przeprowadzonych badań było zweryfikowanie postawionych wyżej hipotez dotyczących współzależności między stresem, wypaleniem zawodowym i poczuciem humoru. W tabeli 1 przedstawiono opisowe statystyki dla wyników w kwestionariuszu MBI. W tabeli 2 umieszczono statystyki opisowe dla kwestionariusza MBI, przy  $N = 103$ . W tabeli 3 zaprezentowano statystyki opisowe dla wyników Wielowymiarowej Skali Poczucia Humor.

**Tab. 1.** Statystyki opisowe dla wyników

PEŁEN OPIS SKAL	Średnia	Nazwa kwestionariusza
MBI-A-u	2,186505	1,162375
MBI-B_u	1,427184	1,022511
MBI-C-u	1,791165	0,791014
MBI-WO_u	1,86922	0,843928

**Źródło:** opracowanie własne.

Tab. 2. Statystyki opisowe dla kwestionariusza MBI (N = 103)

Nazwa kwestionariusza	Pełna nazwa skali	Zastosowany skrót
MBI	Wyczerpanie psychiczne	MBI-A
	Cynizm/Depersonalizacja	MBI-B
	Brak poczucia osiągnięć	MBI-C
	Wynik ogólny	MBI-WO

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 3. Statystyki opisowe dla WSPH (N = 103)

PELEN OPIS SKAL	Średnia	Odchylenie standardowe
H-spol_u	2,327670	0,791044
H-adapt_u	2,762427	0,679213
H-doc_u	2,922136	0,708942
H-negat_u	2,624272	0,808143
H_WO_u	2,566990	0,600925

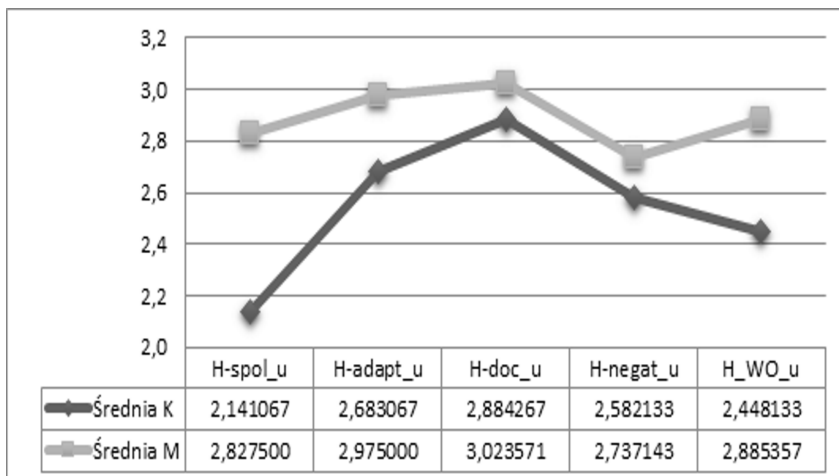
Źródło: opracowanie własne.

Tab. 4. Skróty stosowane w analizach statystycznych

Nazwa kwestionariusza	Pełna nazwa skali	Zastosowany skrót
WSHP	Tworzenie humoru i używanie go do celów społecznych	H-społ.
	Stosowanie humoru jako narzędzia adaptacyjnego i mechanizmu radzenia sobie ze stresem	H-adapt.
	Docenianie humoru i humorystów	H-doc.
	Negatywne postawy wobec humoru i humorystów	H-negat.
	Wynik ogólny	H-WO

Źródło: opracowanie własne.

W zakresie poczucia humoru zaobserwowano różnice między kobietami a mężczyznami, które zaprezentowano na rycinie 4.



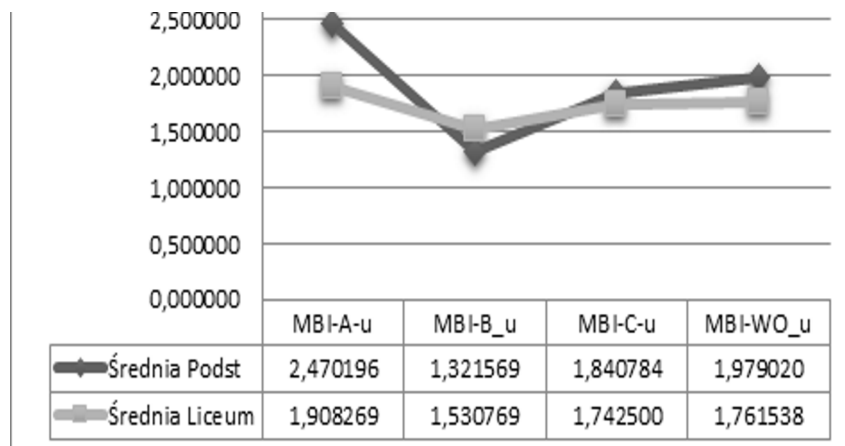
**Ryc. 4.** Różnice płciowe w zakresie poczucia humoru ze względu na czynnik płci

**Źródło:** opracowanie własne.

Kobiety osiągają niższe wyniki w zakresie poczucia humoru od mężczyzn, przy czym różnice te są istotne dla skali H-społ. (Tworzenie humoru i używanie go celów społecznych) ( $p = 0,00005$ ) i dla wyniku ogólnego ( $p = 0,0008$ ). Różnica w zakresie społecznego wykorzystywania humoru potwierdza się w prowadzonych współcześnie badaniach nad różnicami płciowymi w zakresie poczucia humoru. Należy przypuszczać, że różnica między kobietami i mężczyznami w skali H-społ. może wynikać z odmienności celów, do których humor jest wykorzystywany w relacjach interpersonalnych.

### PORÓWNANIE NAUCZYCIELI SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I LICEÓW

Typ szkoły nie różnicował w sposób istotny wyników w zakresie poczucia humoru. Istotna statystycznie różnica wystąpiła w zakresie wypalenia zawodowego. Analizy ujawniły, że nauczyciele szkół podstawowych uzyskali wyższe wyniki w zakresie skali wyczerpania psychicznego niż nauczyciele liceów. Istotność tej różnicy wynosiła  $p = 0,013$ . Pozostałe różnice, widoczne na rycinie 5, nie są istotne statystycznie.



Ryc. 5. Różnice w zakresie wypalenia zawodowego między nauczycielami szkół podstawowych i liceów

Źródło: opracowanie własne.

## PORÓWNANIE GRUP SKRAJNYCH

Na podstawie wyniku ogólnego w WSPH wyodrębniono dwie grupy skrajne. Do jednej grupy zaliczono osoby charakteryzujące się **wysokim poziomem poczucia humoru (H-W)**, liczyła ona 28 osób. Grupę drugą stanowiły osoby o **niskim poczuciu humoru (H-N)**. W grupie o niskim poczuciu humoru znalazło się 29 osób (tabela 5).

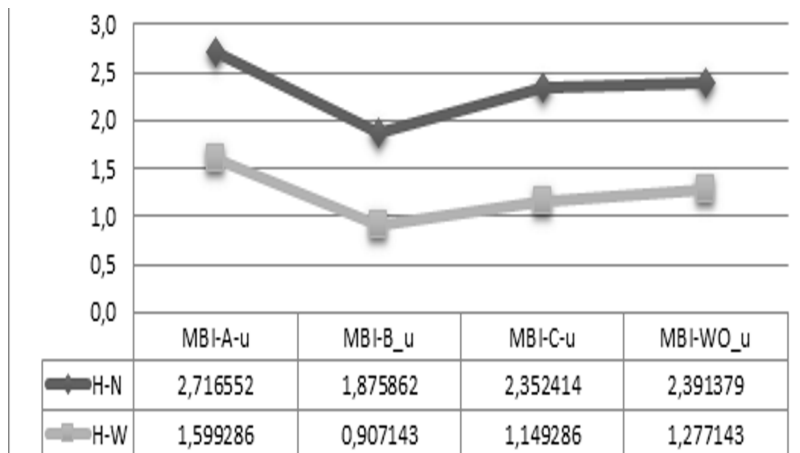
Tab. 5. Liczebność grup skrajnych

	H-W	H-N
Liczba	28	29
%	27%	28%

Źródło: opracowanie własne.

Następnie grupy te porównano pod względem wyników otrzymywanych w zakresie skal i wyniku ogólnego MBI (rycina 6). Osoby obdarzone dużym poczuciem humoru osiągają znacznie niższe wyniki w kwestionariuszu MBI, zarówno w wyniku ogólnym, jak i poszczególnych skalach. Wyniki te bardzo wyraźnie potwierdzają hipotezę pierwszą (H1) – Osoby o wysokim poziomie poczucia humoru rzadziej doświadczają syndromu wypalenia zawodowego – i wskazują, że osoby o wysokim poczuciu humoru rzadziej doświadczają wypalenia zawodowego.





Ryc. 6. Porównanie grup o niskim i wysokim poczuciu humoru

Źródło: opracowanie własne

Należy zwrócić uwagę, że różnice występujące między grupami skrajnymi charakteryzują się wysoką istotnością, co prezentuje poniższa tabela. Najbardziej znacząca różnica dotyczy skali **MBI-C**, czyli „Braku poczucia osiągnięć”.

Tab. 6. Porównanie grup skrajnych pod względem wyników MBI

	Średnia	Średnia	p
	H-N	H-W	
<b>MBI-A-u</b>	2,716552	1,599286	0,000313
<b>MBI-B_u</b>	1,875862	0,907143	0,000212
<b>MBI-C-u</b>	2,352414	1,149286	0,000000
<b>MBI-WO_u</b>	2,391379	1,277143	0,000001

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 7. Skrót używany w analizach statystycznych

Nazwa kwestionariusza	Pełna nazwa skali	Zastosowany skrót
<b>MBI</b>	Wyczerpanie psychiczne	<b>MBI-A</b>
	Cynizm/Depersonalizacja	<b>MBI-B</b>
	Brak poczucia osiągnięć	<b>MBI-C</b>
	Wynik ogólny	<b>MBI-WO</b>

Nazwa kwestionariusza	Pełna nazwa skali	Zastosowany skrót
WSHP	Tworzenie humoru i używanie go do celów społecznych	<b>H-społ.</b>
	Stosowanie humoru jako narzędzia adaptacyjnego i mechanizmu radzenia sobie ze stresem	<b>H-adapt.</b>
	Docenianie humoru i humorystów	<b>H-doc.</b>
	Negatywne postawy wobec humoru i humorystów	<b>H-negat.</b>
	Wynik ogólny	<b>H-WO</b>

Źródło: opracowanie własne.

### ANALIZA KORELACJI

Celem weryfikacji pozostałych hipotez (**H2–H4**) przeprowadzono analizę korelacji wyników badanych w zakresie MBI i WSHP. W tabeli 8 znajdują się otrzymane wyniki, które wyraźnie wskazują na współzmiennność wyników. Analiza ta potwierdziła prawdziwość hipotez **H1**, **H2**, **H3** i **H4**. Umiarkowanie silna korelacja ujemna występuje między wynikiem ogólnym MBI a skalą **H-społ.**, **H-adapt.** oraz wynikiem ogólnym WSPH. Słabsza, ale wciąż istotna korelacja zachodzi między wynikiem ogólnym MBI a skalą H-doc. Najsilniejsze korelacje zachodzą między skalą MBI-C (Brak poczucia osiągnięć) a skalami H-społ., H-adapt., H-doc. oraz wynikiem ogólnym WSPH. Korelacje dla skali MBI-C są silniejsze od korelacji zachodzących dla wyniku ogólnego MBI.

Tab. 8. Korelacje wyników MBI i WSPH

		H-społ	H-adapt	H-doc	H-negat	H-WO
MBI-A	korelacja Pearsona	-,384**	-,367**	-,299**	-,295**	-,447**
	istotność (dwustronna)	,000	,000	,002	,002	,000
	N	103	103	103	103	103
MBI-B	korelacja Pearsona	-,375**	-,401**	-,248*	-,221*	-,432**
	istotność (dwustronna)	,000	,000	,012	,025	,000
	N	103	103	103	103	103

		H-spol	H-adapt	H-doc	H-negat	H-WO
MBI-C	<b>korelacja Pearsona</b>	-,561**	-,482**	-,432*	-,187	-,592**
	<b>istotność (dwustronna)</b>	,000	,000	,000	,059	,000
	<b>N</b>	103	103	103	103	103
MBI-WO	<b>korelacja Pearsona</b>	-,511**	-,481**	-,384**	-,291**	-,572**
	<b>istotność (dwustronna)</b>	,000	,000	,000	,003	,000
	<b>N</b>	103	103	103	103	103

Źródło: opracowanie własne.

Analiza skupień również potwierdza postawione hipotezy, ze względu na ograniczoną objętość niniejszego opracowania nie dokonano prezentacji wyników.

### ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ POD KĄTEM WERYFIKACJI POSTAWIONYCH HIPOTEZ

Przeprowadzone badania wykazały, że istnieje silny związek między poczuciem humoru (H-WO), a poziomem wypalenia zawodowego. Osoby o wysokim poczuciu humoru osiągają znacząco niższe wyniki ogólne w zakresie wypalenia zawodowego oraz niemal dwukrotnie niższe wyniki w zakresie wyczerpania psychicznego, depersonalizacji i braku poczucia osiągnięć. Korelacja wyniku ogólnego WSPH oraz wszystkich skal MBI wykazała, że u osób o wysokim poczuciu humoru wynik ogólny wypalenia zawodowego charakteryzuje się szczególnie niskim wyczerpaniem psychicznym, depersonalizacją i brakiem osiągnięć, co daje nam prawo do wyciągnięcia wniosku, iż wysokie poczucie humoru w sposób istotny przeciwdziała potencjalnym negatywnym skutkom wypalenia zawodowego.

Bardzo znaczące są wyniki w zakresie skali MBI-C (brak poczucia osiągnięć), które wskazują, że osoby o wysokim poczuciu humoru zdecydowanie rzadziej odczuwają brak osiągnięć. Wynik ten potwierdzają dotychczasowe badania, które wykazały, że osoby obdarzone poczuciem humoru mają bardziej pozytywny obraz siebie niż osoby go pozbawione. Osoby o dużym poczuciu humoru znacznie częściej odbierają sytuacje stresujące w kategoriach pozytywnego wyzwania. Zależność ta przejawia się również wyższą samooceną osób o dużym poczuciu humoru, większą stabilnością emocjonalną tych osób, spójnością ja realnego i idealnego oraz trwałością obrazu siebie w czasie.

Dalsze analizy statystyczne wykazały kolejne związki między skalami MBI i WSPH. Zgodnie z wynikami istnieje ujemna korelacja między wynikami w **H-społ.** a wynikami w **MBI-A, MBI-C i MBI-WO.** Oznacza to, że osoby, które

osiągają wysokie wyniki w tworzeniu humoru i stosowaniu go do celów społecznych, osiągają niższe wyniki w zakresie wyczerpania psychicznego, poczucia braku osiągnięć i ogólnym wypaleniu zawodowym. Wydaje się zatem, że osoby dowcipne, zabawne, potrafiące w żartobliwy sposób odwrócić trudną sytuację rzadziej wypalają się zawodowo. Należy zauważyć, że osoby osiągające wysokie wyniki w zakresie **H-społ.** można potocznie określić jako „dusze towarzystwa”. Zatem być może osoby te dzięki swojemu poczuciu humoru mogą łatwiej nawiązywać kontakty i posiadają szersze grono znajomych niż osoby o niskich wynikach w tym zakresie.

Kolejny ważny wniosek wzmacniający hipotezę (**H3**) daje przesłanki do poszerzonej konkluzji w postaci stwierdzenia o występowaniu zależności między stosowaniem humoru jako strategii radzenia sobie ze stresem a poziomem wypalenia zawodowego. Badania wykazały, że osoby, które wykorzystują poczucie humoru jako mechanizm radzenia sobie ze stresem osiągają znacząco niższe wyniki w zakresie depersonalizacji, poczucia braku osiągnięć i wyniku ogólnego. Wynik ten może wskazywać na mechanizm, w którym poczucie humoru może być efektywną strategią radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Poczucie humoru pozwala zatem jednostce na konfrontację z trudną sytuacją, ale nie w sposób bezpośredni, co chroni ją przed działaniem negatywnych emocji. Z kolei obrócenie sytuacji trudnej w żart wymaga od jednostki kontroli własnych emocji, co może być uznane za emocjonalnie zorientowaną strategię radzenia sobie ze stresem. Słaba korelacja między humorem, jako strategią zaradczą, a wyczerpaniem psychicznym może być spowodowana koniecznością intelektualnej aktywności osoby wykorzystującej żarty do osłabienia sytuacji stresowych. Oznaczałoby to, że osoba, która często wykorzystuje humor jako mechanizm obronny w sytuacji stresowej, nie będzie osiągała niższych wyników w zakresie wyczerpania psychicznego gdyż strategia ta wymaga zaangażowania zarówno emocjonalnego, jak i intelektualnego.

Zakładano również, że osoby doceniające humor i humorystów **H4 (WSHPH-negat** – Negatywne postawy wobec humoru i humorystów) będą osiągały niższe wyniki ogólne w zakresie wypalenia zawodowego. Badania wykazały jednak, że choć zachodzi taka korelacja, to jest ona słaba. Osoby, które potrafią dostrzec absurd życia, docenić komizm sytuacji oraz pozytywnie oceniają osoby o dużym poczuciu humoru, rzadziej odczuwają brak osiągnięć. Być może dzieje się tak, gdyż osoby te, dzięki swojemu poczuciu humoru, w sposób bardziej pozytywny oceniają rzeczywistość i zachodzące w ich życiu wydarzenia. Dostrzegają absurd i komizm w przeżywanej obecnie sytuacji stresującej, minimalizując tym samym negatywną siłę oddziaływania stresora.

## PODSUMOWANIE

Poczucie humoru, choć nie jest w psychologii nowym zagadnieniem, to stosunkowo od niedawna cieszy się zwiększonym zainteresowaniem badaczy. Celem niniejszych badań było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: czy poczucie humoru może wpływać na poziom wypalenia zawodowego na przykładzie grupy zawodowej nauczycieli? Główna hipoteza, o pozytywnym wpływie poczucia humoru na wypalenie zawodowe, została potwierdzona wynikami badań własnych. Okazuje się, że osoby, które wykorzystują poczucie humoru, by osiągnąć cele społeczne, stosują humor jako mechanizm obronny oraz potrafią docenić poczucie humoru innych, rzadziej doświadczają syndromu wypalenia zawodowego. Przeprowadzone badania przyniosły nie tylko interesujące wskazówki dla programów profilaktyki wypalenia, ale także dla efektywności pracy nauczycieli. Osoby, u których syndrom wypalenia nie występuje, przywiązują większą uwagę do sposobu prowadzenia zajęć, są lepiej przygotowane i łatwiej radzą sobie z trudnościami w klasie. Odpowiednia doza humoru w czasie zajęć lekcyjnych pomaga nie tylko nauczycielom zachować równowagę psychiczną, ale także uczniom lepiej przyswoić materiał.

Wyniki badań własnych jednoznacznie wskazują, że poczucie humoru może obniżyć stres związany z pracą. Należy zatem zwrócić uwagę na wykorzystywanie humoru w programach profilaktyki wypalenia zawodowego. Poczucie humoru może być szczególnie ważne dla nauczycieli pracujących w szkołach specjalnych lub placówkach dla trudnej młodzieży. Poziom wypalenia zawodowego jest wśród tych nauczycieli bardzo wysoki, a okazje do śmiechu zdarzają się prawdopodobnie rzadziej niż w szkołach tradycyjnych. Dlatego też zwrócenie uwagi nauczycieli na konieczność dostrzegania tych aspektów zawodowego funkcjonowania, które mogą być uznane za zabawne, jest istotną wskazówką profilaktyczną.

## BIBLIOGRAFIA

- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York.
- Freud, S. (1960). Jokes and their relation to the unconscious. In: J. Strachy (ed.). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Vol. 8*. London.
- Klinowska, A. (2004). *Konstrukcja kwestionariusza do pomiaru poczucia humoru (Poczucie Humor – Kwestionariusz Typów)*. Niepublikowana praca magisterska pod kierunkiem A. Radomskiej. Warszawa.
- Martin, A.R. (2003). Sense of humor. In: S.J. Lopez & C.R. Snyder (eds.). *Positive Psychology Assessment. A handbook of models and measures*. Washington.
- Martin, A.R. (2007). *The Psychology of humor. An integrative approach*. Amsterdam.

- Maslach, Ch. (1993). Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej. W: H. Sęk (red.). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa.
- Maslach, Ch., Jackson, S.E. & Leiter, M.P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA.
- Maslach, Ch. & Leiter, M.P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York.
- Ogińska-Bulik, N. (2006). *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – Konsekwencje – Zapobieganie*. Warszawa.
- Szymczak, M. (1994). *Słownik Języka Polskiego*. Warszawa.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. (1993). Relationships of death anxiety and sense of humor. *Psychological Reports*, 72.
- Tucholska, S. (2003). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*. Lublin.
- Tucholska, S. (2009). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*. Lublin.

## WZAJEMNE RELACJE MIĘDZY POCZUCIEM HUMORU, STRESEM I WYPALENIEM ZAWODOWYM NA PRZYKŁADZIE BADAŃ W GRUPIE NAUCZYCIELI

**Słowa kluczowe:** humor, poczucie humoru, stres, wypalenie zawodowe, mechanizmy obronne, profilaktyka, uczeń, nauczyciel

**Streszczenie:** Poczucie humoru, choć nie jest w psychologii nowym zagadnieniem, to stosunkowo od niedawna cieszy się zwiększonym zainteresowaniem badaczy. Celem przeprowadzonych badań była odpowiedź na pytanie, czy poczucie humoru może wpływać na poziom wypalenia zawodowego? Postawiono pytania badawcze, które następnie sprowadzono do szczegółowych hipotez. Główna hipoteza o pozytywnym wpływie poczucia humoru na wypalenie zawodowe została potwierdzona wynikami badań własnych. Okazuje się, że osoby, które wykorzystują poczucie humoru, by osiągnąć cele społeczne, stosują humor jako mechanizm obronny oraz potrafią docenić poczucie humoru innych, rzadziej doświadczają syndromu wypalenia zawodowego. Rezultaty te wskazują, że osoby, które są obdarzone poczuciem humoru i żartują z pracy, częściej rozpatrują trudności zawodowe w kategoriach zagrożeń. Poczucie humoru pozwala na przewartościowanie sytuacji trudnych i umożliwia zmierzenie się z problemami, z którymi jednostka nie radzi sobie „na poważnie”. Takie wyniki zdają się obalać powszechnie panujące przekonanie, że w pracy powinno zachować się powagę. Wyniki

badań jednoznacznie wskazują, że poczucie humoru może obniżyć stres związany z pracą. Należy zatem zwrócić uwagę na wykorzystywanie humoru w programach profilaktyki wypalenia zawodowego. Poczucie humoru może być szczególnie ważne dla nauczycieli pracujących w szkołach specjalnych lub placówka dla trudnej młodzieży. Poziom wypalenia zawodowego jest wśród tych nauczycieli bardzo wysoki, a okazje do śmiechu zdarzają się prawdopodobnie rzadziej niż w szkołach tradycyjnych.

## INTERRELATIONSHIPS BETWEEN HUMOR, STRESS AND PROFESSIONAL BURNOUT ON THE BASIS OF THE RESEARCH IN A GROUP OF TEACHERS

**Keywords:** humor, a sense of humor, stress, professional burnout, defense mechanisms, prevention, student, teacher

**Abstract:** A sense of humor is not a new issue in psychology, but recently it has been a subject of more advanced scientific research. The research is aimed at providing a reply to the following question: Can sense of humor have an influence on the level of professional burnout? The general research problems have been followed by thorough hypotheses. The main hypothesis involving the impact of sense of humor on the level of professional burnout was supported by own results. It has been stated that people who take advantage of the sense of humor in order to achieve social purposes use humor as a defense mechanism and are able to appreciate a sense of humor of other people. In addition, they rarely experience the syndrome of professional burnout. The results indicate that people who have a sense of humor and make fun of their job more often examine the difficult situations as a category of threats. A sense of humor enables to evaluate the difficult situations and deal with them in the way different from “a serious approach,” difficult to put into practice. The mentioned research results should dispel the myth that at work the serious behavior is to be a rule. The results of research show that a sense of humor may lower the level of stress connected with work. The issues of a sense of humor are to be included in the burnout prevention programs. A sense of humor can be particularly important in special education schools as well as troubled-youth establishments. The level of teachers' burnout is very high and the opportunities for laughing are probably less common than in traditional schools.

