

Pluskota Małgorzata, Zdziarski Krzysztof. Mental resilience and professional burnout among teachers. *Journal of Education, Health and Sport*. 2022;12(3):249-267. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.03.021>  
<https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/JEHS.2022.12.03.021>  
<https://zenodo.org/record/6401170>

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of December 21, 2021. No. 32343. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences).

Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 grudnia 2021 r. Lp. 32343. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przypisane dyscypliny naukowe: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu).

© The Authors 2022;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 10.03.2022. Revised: 16.03.2022. Accepted: 31.03.2022.

## Mental resilience and professional burnout among teachers

**Małgorzata Pluskota**, Student of Health Psychology, Pomeranian Medical University in Szczecin, 70-337 Szczecin, Poland, [mpluskota.pum@gmail.com](mailto:mpluskota.pum@gmail.com), ORCID: 0000-0003-3159-5265

**Krzysztof Zdziarski**, PhD, Subdepartment of Social Medicine and Public Health, Department of Social Medicine, Pomeranian Medical University in Szczecin, 70-204 Szczecin, Poland; [krzysztof.zdziarski@pum.edu.pl](mailto:krzysztof.zdziarski@pum.edu.pl), ORCID: 0000-0001-5766-026X

**Keywords:** burnout, resilience, psychological flexibility, teacher, psychoeducation

### Abstract

The article attempts to present the relationship between psychological resilience and professional burnout of primary, secondary and university teachers. The first part introduces the issues of mental resilience and occupational burnout. The study used the Resilience Assessment Questionnaire (KOP-26) and the LBQ Questionnaire assessing the level of occupational burnout. The rest of the article presents the results of research in the area of the relationship between mental resilience and its components (personal competences, family relations and social competences) and the burnout syndrome. The teachers showed significant differences in terms of the level of mental resilience and differed in the degree of occupational burnout. A strong correlation was found between mental

resilience and teacher burnout. There was no higher degree of burnout among teachers at lower stages of education. University teachers were characterized by a slightly higher degree of occupational burnout. Moreover, it has been shown that family support has a significant relationship in reducing occupational burnout. The conclusions indicate the need to introduce the prevention of burnout among teachers through psychoeducation in the field of skills that make up individual elements of mental resilience and a separate deepening of research among teachers at each level of education.

## **Wprowadzenie**

Analizując literaturę przedmiotu można zaobserwować zmiany w definiowaniu zdrowia, choroby oraz podejściu do szeroko pojętej profilaktyki. Zdrowie ujmowane jest nie tylko jako stan braku choroby, ale również pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny [1].

Poziom zdrowia wyznacza relacja między zasobami, zachowaniem jednostki oraz wymaganiami stawianymi przez życie [2]. Ze względu na tak szerokie pojmowanie zdrowia oraz wzmocnienie jego zasobów, prężność psychiczna może znacząco wpływać na eliminowanie syndromu wypalenia zawodowego oraz poprawiać satysfakcję z życia.

W literaturze przedmiotu funkcjonują dwa określenia, które się ze sobą łączą i wzajemnie uzupełniają: odporność - prężność psychiczna (resilience) i elastyczność psychologiczna.

Termin resilience pochodzi od łacińskiego słowa *resilire*; oznacza: odskok, odbicie, odzyskanie równowagi, powrót do początku. Pojęcie *resilience* tłumaczono jako prężność, prężność ego, rezyliencję [3]. Jest ona zjawiskiem które oznacza powrót do zdrowia po sytuacjach zagrożenia i jest rozumiana jako zdolność wyjścia z trudności bez, bądź z nieznacznymi stratami. Pojmuje się ją jako wewnętrzną siłę. Należy zaznaczyć że prężność psychiczna to dość młody konstrukt teoretyczny, który wprowadzono do pojęć w przestrzeni psychologicznej około 30 lat temu. Wzmoczone zainteresowanie prężnością psychiczną wiąże się z popularyzacją przez psychologów podejścia salutogenetycznego, nastawionego na zdrowie [4]. Warto wspomnieć o Normanie Garmezy'm (1973), który dokonał pionierskich badań dotyczących prężności psychologicznej. Zaobserwował on że dzieci matek

ze schizofrenią, żyjące w niesprzyjających warunkach, zarówno pod kątem psychicznym jak

i fizycznym, rozwijały się prawidłowo. Po dalszych analizach badacze wyróżnili trzy grupy czynników ochronnych, które odegrały znaczącą rolę w rozwoju dzieci. Były to systemy zewnętrznego wsparcia, harmonia rodzinna oraz cechy osobowościowe [5]. Dzięki temu odkryciu kolejni naukowcy zaczęli przywiązywać większą wagę do powiązań między procesami psychologicznymi a utrzymaniem zdrowia.

Współcześni badacze widzą odporność psychiczną jako zdolność podejmowania działań, które mają pozytywny wpływ na obecną i przyszłą jakość życia [6]. Rozumienie prężności właśnie w taki sposób ściśle łączy się z elastycznością psychologiczną, której definicja mówi o umiejętności działania zgodnie z własnymi przekonaniem i wartościami. Takie podejście ma na celu minimalizowanie wewnętrznego dyskomfortu, takiego jak stres, czy ból [7]. Potwierdzają to między innymi badania przeprowadzone przez Dolbier C. i Wang Yu., które udowodniły że uczniowie z wysoką prężnością psychiczną mogli lepiej zrozumieć znaczenie pozytywnego stylu radzenia sobie i skutecznie przezwyciężać wpływ negatywnych emocji w przeciwnościach losu [8, 9]. Obecny model prężności psychicznej, który został zastosowany w niniejszych badaniach, został stworzony przez Haase w 2004 roku. Obejmuje on tworzenie procesów prężności w trzech wymiarach egzystencji: indywidualnym, rodzinnym i społecznym. Został opracowany przede wszystkim dla młodzieży chorej na raka, ale jego uniwersalność sprawia, że może być wykorzystywany do badań także w innych grupach społecznych [10]. Twórczyni koncepcji wyróżniła trzy grupy czynników chroniących, składających się na prężność psychiczną. Pierwszą grupę stanowią czynniki indywidualne odnoszące się do strategii skutecznego emocjonalnego/poznawczego radzenia sobie w obciążających sytuacjach. Można do nich zaliczyć: nadzieję, odwagę, wiarę, umiejętność radzenia sobie ze stresem, otwartość na innych, pozytywny obraz siebie. Do drugiej grupy należą czynniki rodzinne, skupiające się wokół wsparcia rodzinnego, atmosfery rodzinnej czy bezpieczeństwa dawanego przez rodzinę. Trzecia grupa składa się z czynników społecznych, które wiążą się z otrzymywaniem wsparcia od rówieśników oraz posiadaniem bliskich znajomych. Koncepcja Haase oraz inne badania potwierdzają, że procesy prężności ulegają zmianom przez całe życie, szczególnie w wymiarach społecznym, rodzinnym, indywidualnym [11]. Wypalenie zawodowe stanowi duże zagrożenie wśród wielu zawodów, zwłaszcza tych w które są wpisane bezpośrednie interakcje z drugim człowiekiem [12]. Przeprowadzone badania dowodzą o częstszym występowaniu syndromu wypalenia zawodowego w takich grupach jak: lekarze, terapeuci, policjanci, nauczyciele, pielęgniarki czy pracownicy socjalni [13]. Grupa nauczycieli cieszy się sporym zainteresowaniem badawczym. Między innymi hiszpańscy naukowcy stwierdzili, że nauczyciele zazwyczaj

posiadają wyższe wskaźniki wypalenia [14, 15, 16, 17, 18, 19] i wykazują wyższy poziom stresu w porównaniu z osobami pracującymi w wielu innych instytucjach [20].

Zjawisko wypalenia zawodowego jest problemem z którym mierzą się naukowcy z całego świata. Istnieje wiele koncepcji teoretycznych tego konstrukt. Warto podkreślić znaczenie modelu poznawczego Heleny Sęk, egzystencjalnego Ayali Pines oraz wielowymiarowego Christiny Maslach. Pionierzy badań w tej dziedzinie, tacy jak Christina Maslach oraz Susan Jackson definiują wypalenie jako: zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób. Wyczerpanie emocjonalne odnosi się do poczucia danej osoby, która jest nadmiernie obciążona emocjonalnie, a jej zasoby emocji zostały w znacznym stopniu uszczuplone. Depersonalizacja dotyczy negatywnego, bezdusznego lub zbyt obojętnego reagowania na innych ludzi. Obniżone poczucie dokonań osobistych odnosi się do spadku poczucia własnej kompetencji i sukcesów w pracy [21, 22]. Powyższa definicja określa komponenty wypalenia zawodowego: depersonalizację, obniżone poczucie dokonań i pesymizm zawodowy oraz wyczerpanie emocjonalne.

Warto dodać że zespół wypalenia zawodowego został włączony przez WHO do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-11) jako zespół mający związek z przewlekłymi, nieskutecznie leczonymi problemami występującymi na tle stresowym, wywołanym pracą. Jest to trójwymiarowy syndrom, który charakteryzuje się następującymi cechami:

- emocjonalne wyczerpanie (uczucie braku energii, które może objawiać się psychicznie/fizycznie, bądź razem)
- depersonalizacja (negatywne odczucia do pracy)
- niskie osiągnięcia osobiste (unikanie relacji zawodowych/osobistych oraz obniżenie efektywności zawodowej) [23, 24].

Przyczyny powodujące wypalenie zawodowe są bardzo zbliżone do czynników powodujących odczuwanie stresu. Istotną kwestią jest charakter wykonywanej pracy oraz emocjonalne zaangażowanie [24, 25]. Oprócz czynników zewnętrznych, kluczową rolę pełnią komponenty indywidualne takie jak cechy osobowościowe, czy też temperamentalne [25]. Czynnikiem stresu przytaczanymi przez samych nauczycieli są z jednej strony hałas w szkole, presja czasu, godziny pracy, zbyt duża liczebność klas, problemy z władzami szkolnymi, problemy behawioralne oraz brak motywacji uczniów, jak również problematyczne zachowania rodziców [26, 27, 28]. Dominującym czynnikiem jest stres psychoemocjonalny [26]. Stresująca praca dydaktyczna pociąga za sobą doświadczanie negatywnych emocji,

takich jak lęk, złość, frustracja [29, 30]. Z drugiej strony można zauważyć czynniki ochronne, które mogą pozytywnie wpływać na procesy psychologiczne jednostki i pomagać w skuteczniejszym radzeniu sobie w sytuacjach zagrożenia. Wyniki badań Inmaculada Mendez i innych pokazały, że samoocena odgrywa fundamentalną rolę w występowaniu syndromu wypalenia zawodowego wśród nauczycieli. Badacze stwierdzili, że wpływa ona na poziom stresu [31]. Dzięki badaniom naukowców przeprowadzonym w grupie nauczycieli w roku 2019, stwierdzono że pedagodzy, którzy poświęcają więcej czasu rodzinie, cechują się niższymi wskaźnikami wypalenia od tych, którzy tego nie praktykują [32]. Ponadto odkryto że zasoby osobiste, w tym prężność psychiczna, mogą buforować oraz prowadzić do zaangażowania w pracę [33]. Doniesienia z powyższych badań mogą świadczyć o pozytywnej korelacji między prężnością psychiczną a wypaleniem zawodowym. W przedmiocie literatury trudno odnaleźć informacje na temat badań wśród nauczycieli, dotyczących zależności pomiędzy prężnością psychiczną a wypaleniem zawodowym. Jednak liczne badania empiryczne prowadzone wśród reprezentantów zawodów medycznych wyraźnie potwierdzają pozytywną zależność między dwiema zmiennymi, jakimi są prężność psychiczna oraz wypalenie zawodowe [34, 35].

W projekcie badawczym zaprezentowanym w niniejszym artykule podjęto próbę poszukiwania korelacji między prężnością psychiczną a wypaleniem zawodowym wśród czynnych zawodowo nauczycieli szkół: podstawowych, ponadpodstawowych oraz uczelni wyższych.

#### **Cel badań:**

Główny cel badań zawiera się w pytaniu: Jaki jest poziom prężności psychicznej nauczycieli w przestrzeni wypalenia zawodowego?

W związku z głównym celem badań postawiono następujące cele szczegółowe, zawierające się w pytaniach:

1. Jakim poziomem prężności psychicznej charakteryzują się poszczególne grupy nauczycieli: szkół podstawowych, średnich oraz wyższych?
2. Jaki jest stopień wypalenia zawodowego wśród badanych nauczycieli?
3. Czy istnieje związek między prężnością psychiczną a stopniem wypalenia zawodowego w grupie badanych respondentów?
4. Czy istnieje różnica pomiędzy stopniem wypalenia zawodowego pomiędzy nauczycielami poszczególnych typów szkół?
5. Czy istnieje związek między oparciem psychicznym uzyskiwanym od strony rodziny a wypaleniem zawodowym?

W związku z powyższymi pytaniami badawczymi, postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Nauczyciele pracujący w szkołach poszczególnego stopnia różnią się poziomem prężności psychicznej.
2. Nauczyciele pracujący w szkołach poszczególnego stopnia różnią się stopniem wypalenia zawodowego.
3. Nauczyciele przejawiający wyższy poziom prężności psychicznej doświadczają mniejszego wypalenia zawodowego.
4. Nauczyciele pracujący w szkołach niższych etapów nauczania przejawiają wyższy stopień wypalenia zawodowego.
5. Nauczyciele uzyskujący większego oparcia psychicznego od strony rodziny przejawiają niższy stopień wypalenia zawodowego.

### **Narzędzia i metody**

W celu uzyskania odpowiedzi na zadane pytania przeprowadzono anonimowe badania, trwające od listopada 2021 roku do lutego 2022 roku.

Do określenia poziomu prężności psychicznej użyto Kwestionariusza oceny prężności (KOP-26) skonstruowanego przez K.Gąsiora, J.Chodkiewicza oraz W.Cechowskiego. Narzędzie badawcze cechuje się wysoką rzetelnością wewnętrzną (alfa od 0,778 do 0,895) oraz zadowalającą trafnością zewnętrzną. Kwestionariusz bada prężność psychiczną w czterech wymiarach:

KR- kompetencji rodzinnych

KO- kompetencji osobistych

KS- kompetencji społecznych

KOPSUM- ogólnej prężności psychicznej.

Kwestionariusz KOP-26 jest przeznaczony do badania osób dorosłych; zawiera 26 twierdzeń. Badany ocenia na ile zgadza się z podanym twierdzeniem na 5-cio stopniowej skali typu Likerta.

Stopień syndromu wypalenia zawodowego określono za pomocą Kwestionariusza LBQ autorstwa Massimo Santinello. Narzędzie jest przeznaczone do badania osób dorosłych, pracujących w zawodach niosących pomoc oraz związanych z nauczaniem. LBQ składa się z 24 twierdzeń, które opisują odczucia osoby badanej wobec wykonywanej pracy. Odpowiedzi udzielane są za pomocą 6-cio stopniowej skali w której kolejne punkty mówią o częstotliwości występowania danych odczuć ( nigdy, rzadko, raz lub więcej razy na miesiąc, mniej

więcej co tydzień, kilka razy w tygodniu, codziennie). Kwestionariusz LBQ pozwala określić cztery wymiary syndromu wypalenia zawodowego:

1. Wyczerpanie psychofizyczne
2. Brak zaangażowania w relacje z klientami
3. Poczucie braku skuteczności zawodowej
4. Rozczarowanie.

Kwestionariusz przesyłano do konkretnych szkół oraz uczelni wyższych, z prośbą o wypełnienie go przez nauczycieli. Ankietę wypełniło 240 osób w wieku od 20 do 50+ (do osiągnięcia wieku emerytalnego). Kobiety stanowiły 73,8% (177) wszystkich badanych, mężczyźni 26,3% (63). Ustalono cztery przedziały wiekowe: przedział 20+ liczył 25 osób, co dawało 10,4%. W przedziale 30+ były 72 osoby (30%), przedział 40+ składał się z 89 osób (37%) oraz ostatni 50+ liczył 54 respondentów (22,5%). Uczestnicy badań pochodzili głównie z miejscowości od 5-50 tys. mieszkańców: 37,9%. Kolejną najbardziej liczną grupę stanowiły osoby zamieszkujące miasta powyżej 250 tys. mieszkańców: 24,6%. Wsie były zamieszkiwane przez 23,8 % 57 badanych. Grupa mieszkańców miast od 50-250 tys. stanowiła 37,9% respondentów.

Osoby które przystąpiły do badań to nauczyciele pracujący w szkołach na różnym etapie nauczania. Nauczyciele szkół podstawowych stanowili najliczniejszą grupę: 95 osób (39,6%). Pracujący w szkołach średnich to grupa 74 osób (30,8%). Grupa nauczycieli akademickich składała się z 71 osób (29,6%). Poszczególne grupy charakteryzowały się różnym awansem zawodowym. Wśród badanych 2 osoby dopiero rozpoczynały pracę, były stażystami (0,8%). Nauczyciele kontraktowi tworzyli grupę 30 osób (12,5%), mianowani 59 osób (24,6%) oraz dyplomowanych było 83 (34,6%). W badanej populacji 21 osób było asystentami (8,8%). Awans zawodowy na poziomie adiunkta deklarowało 26 osób (10,8%), profesora nadzwyczajnego 13 osób (5,4%) oraz profesora zwyczajnego 6 osób (2,5%).

**Tabela 1. Charakterystyka demograficzna grupy badanej (N=240)**

<b>Zmienna demograficzna( wariant zmiennej)</b>	<b>N</b>
<b>Płeć (K/M)</b>	<b>177/63</b>
<b>Wiek (20+/30+/40+/50+)</b>	<b>25/72/89/54</b>
<b>Zamieszkanie (W/MM/ŚM/DM)</b>	<b>57/91/33/59</b>
<b>Miejsce pracy (SP/SŚ/SW)</b>	<b>95/74/71</b>
<b>Awans zawodowy (ST/K/MI/DP/AS/AD/PN/PZ)</b>	<b>2/30/59/83/21/26/13/6</b>

**Płeć: K- kobieta/ M- mężczyzna**

**Zamieszkanie: W- wieś/ MM- małe miasto/ ŚM- średnie miasto/ DM- duże miasto**

**Miejsce pracy: SP- szkoła podstawowa/ SŚ- szkoła średnia/ SW- szkoła wyższa**

**Awans zawodowy: ST- stażysta/ K- kontraktowy/ MI- mianowany/ DP- dyplomowany/ AS- asystent/  
AD- adiunkt/ PN- profesor nadzwyczajny/ PZ- profesor zwyczajny**

**N- liczba obserwacji**

### **Wyniki i analiza**

Uzyskane wyniki z badań poddano analizie statystycznej, wykonanej za pomocą pakietu statystycznego JASP w wersji 0.16. Zgodność rozkładu zmiennych głównych z rozkładem normalnym oceniono przy użyciu testu Shapiro-Wilka. Wszystkie zmienne okazały się być istotne statystycznie, lecz nie spełniły założenia normalności rozkładu. W związku z tym zdecydowano się na wykorzystanie modelu statystyk nieparametrycznych w formie analizy korelacji rho Spearmana oraz tau Kendalla. Dokonano również analizy wariancji w grupach niezależnych z wykorzystaniem nieparametrycznego testu H Kruskalla-Wallisa z testem post-hoc Dunna z poprawką Bonnferroniego. Zmienne główne, wymiary prężności psychicznej oraz wypalenia zawodowego, poddano analizie.



**Tabela 2. Charakterystyka zmiennych głównych**

	Median	Std.Deviation	MAD
KOP-26 KO	32	6,39	5
KOP-26 RR	44	10,60	9
KOP-26 KS	19,5	5,30	3,5
KOP-26 P	95	20,03	17
LBQ WP	19	6,63	5
LBQ BZ	19	6,07	4
LBQ BSZ	16	5,74	5
LBQ R	18	7,31	6
LBQ WZ	74,5	22,99	16,5

Legenda:

Median- mediana; Std.Deviation- odchylenie standardowe; MAD- średnie odchylenie bezwzględne

KOP-26: KO-kompetencje osobiste; RR-relacje rodzinne; KS-kompetencje społeczne; P-prężność ogólna

LBQ: WP-wyczerpanie psychofizyczne; BZ-brak zaangażowania w relacje z klientami; BSZ-poczucie braku skuteczności zawodowej; R-rozczarowanie WZ-wypalenie zawodowe

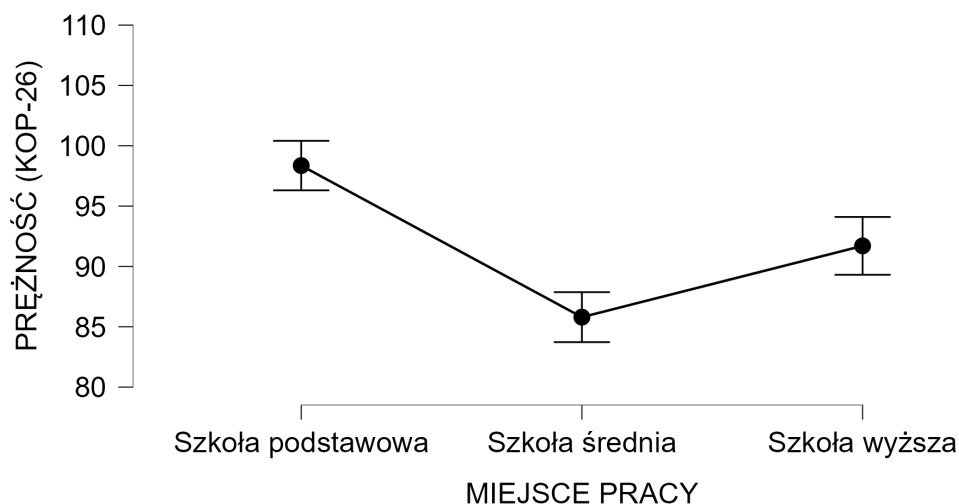
Po przeprowadzeniu testu Shapiro-Wilka wszystkie zmienne okazały się istotne statystycznie ( $p < 0,05$ ), wskazując na rozkład odbiegający od normalnego.

W celu weryfikacji hipotezy pierwszej i drugiej wykonano analizę wariancji w grupach niezależnych z wykorzystaniem nieparametrycznego testu H Kruskalla- Wallisa z testem post-hoc Dunna z poprawką Bonnferroniego. Test H Kruskalla- Wallisa uznał istotność statystyczną hipotezy pierwszej mówiącej o różnym poziomie prężności psychicznej wśród nauczycieli pracujących w szkołach poszczególnego stopnia ( $p < 0,001$ ) Wielkość efektu <sup>2</sup> wynosiła 0,08 (wynik został zaokrąglony do dwóch miejsc po przecinku). Test Dunna z poprawką Bonnferroniego ukazał umiarkowany związek pomiędzy grupami ( szkoła podstawowa-szkoła średnia ( $z = 4,425$ ;  $p_{\text{bonf}} < 0,001$ \*\*\*), szkoła podstawowa- szkoła wyższa ( $z = 2,291$ ;  $p_{\text{bonf}} = 0,033$ \*\*), szkoła średnia-szkoła wyższa ( $z = -1,967$ ;  $p_{\text{bonf}} = 0,074$ )).

\*- stopień istotności statystycznej

\* $p < 0,5$ , \*\*\* $p < 0,001$

Nauczyciele poszczególnych stopni różnili się poziomem prężności psychicznej.



Wykres 1. Poziom prężności psychicznej wśród nauczycieli szkół poszczególnych stopni

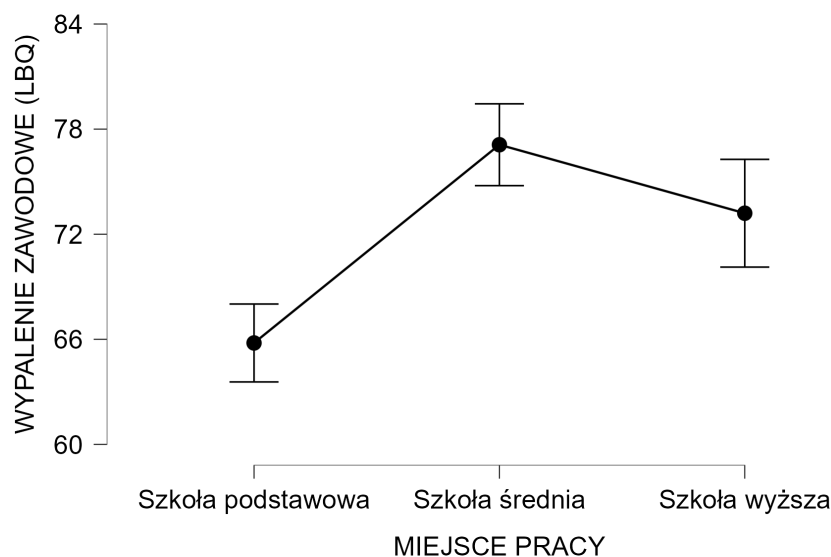
Hipoteza druga której celem było ukazanie różnic w stopniu nasilenia wypalenia zawodowego pośród nauczycieli pracujących w szkołach poszczególnego stopnia, została zweryfikowana

za pomocą tych samych testów statystycznych co pierwsza. Pomiar testem H Kruskalla-Wallisa wskazał na pewną istotność statystyczną ( $p=0,005$ ). Wielkość efektu ( $\eta^2$ ) wyniosła 0,04 (wynik został zaokrąglony do dwóch miejsc po przecinku). Kolejne testy częściowo potwierdziły hipotezę. Został ukazany związek między grupą nauczycieli ze szkoły podstawowej a nauczycielami szkoły średniej ( $z = -3,219$ ;  $p_{\text{bonf}} = 0,002^{**}$ ).

\*- stopień istotności statystycznej

\* $p < 0,5$  \*\* $p < 0,1$  \*\*\* $p < 0,001$

Pozostałe grupy nie różniły się na tyle, by pomiar był istotny.

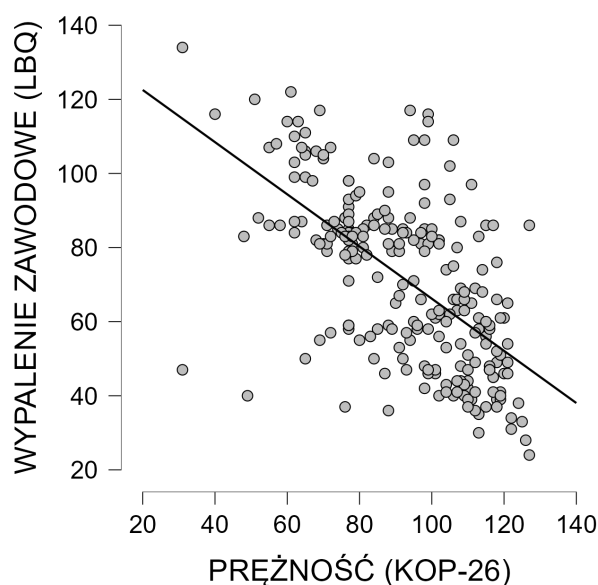


Wykres 2. Stopień wypalenia zawodowego nauczycieli poszczególnych typów szkół

Trzecią hipotezę poddano weryfikacji za pomocą analizy korelacji rho Spearmana ( $\rho$  Spearmana=-0,617\*\*\*). Świadczy to o wysokiej ujemnej korelacji prężności psychicznej z wypaleniem zawodowym. Wynik przeprowadzonej analizy ujawnił silny związek ( $p < 0,001$ ).

\* - stopień istotności statystycznej

\* $p < 0,5$  \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$



Wykres 3. Korelacja między poziomem prężności psychicznej a stopniem wypalenia zawodowego

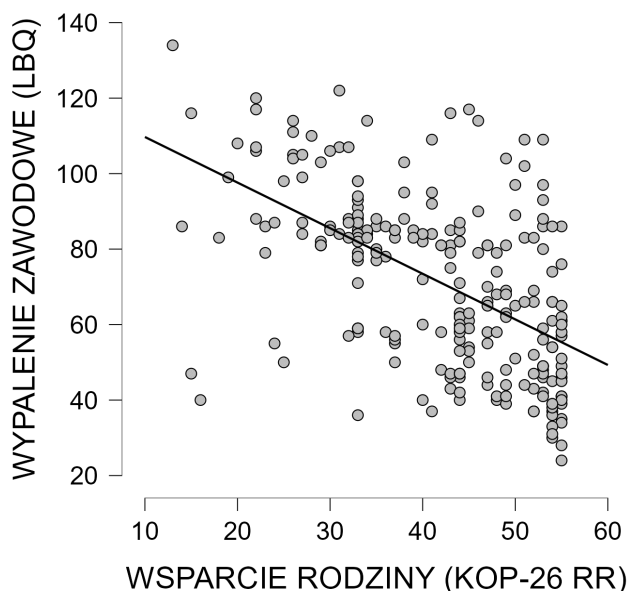
Celem weryfikacji hipotezy czwartej, mówiącej o występowaniu wyższego stopnia wypalenia zawodowego wśród nauczycieli pracujących w szkołach niższego etapów nauczania, wykorzystano analizę korelacji tau Kendalla. Do prawidłowej jej weryfikacji konieczne było dokonanie normalizacji wyników, a następnie ich zaszeregowanie celem przekształcenia zmiennej ilorazowej w porządkową. Wynik korelacji tau wskazuje na obecność słabego związku o kierunku przeciwnym do zakładanego w hipotezie ( $z = 2,305$ ;  $p = 0,021$ ), co pokazuje, że nauczyciele na wyższych szczeblach edukacji doświadczają minimalnie większego wypalenia zawodowego.

Celem weryfikacji hipotezy piątej, mierzącej związek między oparciem psychicznym ze strony rodziny a stopniem wypalenia zawodowego, użyto analizy korelacji rho Spearmana. Wynik okazał się istotny statystycznie ( $p < 0,001$ \*\*\*;  $\rho$  Spearmana=-0,563\*\*\*).

\*- stopień istotności statystycznej

\*\*\* $p < 0,001$

Hipoteza została potwierdzona, ujawniając silny związek między oparciem psychicznym ze strony rodziny a stopniem wypalenia zawodowego.



Wykres 4. Korelacja między wsparciem rodziny a stopniem wypalenia zawodowego

#### Hipotezy:

1. Nauczyciele pracujący w szkołach poszczególnego stopnia różnią się poziomem prężności psychicznej.

**POTWIERDZONA**

2. Nauczyciele pracujący w szkołach poszczególnego stopnia różnią się stopniem wypalenia zawodowego.

**POTWIERDZONA(CZĘŚCIOWO)**

3. Nauczyciele przejawiający wyższy poziom prężności psychicznej doświadczają mniejszego wypalenia zawodowego.

**POTWIERDZONA**

4. Nauczyciele pracujący w szkołach niższych etapów nauczania przejawiają wyższy stopień wypalenia zawodowego.

**NIEPOTWIERDZONA**

5. Nauczyciele uzyskujący większego oparcia psychicznego od strony rodziny przejawiają niższy stopień wypalenia zawodowego.

**POTWIERDZONA**

## Dyskusja

Celem przeprowadzonych badań było określenie zależności między prężnością psychiczną a wypaleniem zawodowym. Uzyskane wyniki potwierdziły związek pomiędzy prężnością psychiczną a wypaleniem zawodowym. Nauczyciele charakteryzujący się wyższym poziomem prężności psychicznej doświadczają mniejszego wypalenia zawodowego. Zależność tę potwierdzają liczne badania wśród personelu medycznego. Między innymi badanie prowadzone przez S.Yörük oraz D.Güler na pielęgniarkach i położnych w Turcji podczas pandemii Covid-19 wskazało związek między prężnością, wypaleniem a nawet i występowaniem depresji[38]. Wypalenie zawodowe wśród tej grupy zawodowej jest spowodowane głównie nadmiernym obciążeniem pracą, charakterem pracy, niską odpornością psychiczną oraz słabymi strukturami wsparcia społecznego [39]. W literaturze przedmiotu jest niewiele badań, w których sprawdzano zależność między prężnością psychiczną a wypaleniem zawodowym. Warty uwagi są badania opublikowane przez meksykańskich naukowców (2022), które wykazały że profesorowie o większej prężności psychicznej są bardziej uodpornieni na wypalenie zawodowe. Wykazują także bardziej entuzjastycznie nastawienie do swoich uczniów [40]. Innym przykładem potwierdzającym hipotezę o związku prężności psychicznej z wypaleniem zawodowym są badania przeprowadzone wśród lekarzy akademickich. Odnotowano niepokojąco wysoki wskaźnik wypalenia zawodowego lekarzy w tej grupie, przy czym wypalenie wiązało się z niższym poziomem prężności psychicznej [41]. Na podstawie wyników z badań własnych można zauważyć, że potwierdziła się hipoteza dotycząca różnic w poziomie prężności psychicznej wśród nauczycieli poszczególnych stopni nauczania. Nauczyciele pracujący w szkołach podstawowych ujawnili wyższy poziom prężności psychicznej w porównaniu z nauczycielami szkół średnich oraz wyższych. Taki stan może być spowodowany mniejszym obciążeniem pracą, a tym samym intensywniejszymi relacjami z rodziną. Nauczyciele którzy otrzymywali wsparcie od rodziny i znajomych wykazują niższy stopień wypalenia zawodowego. Relacje rodzinne w Kwestionariuszu KOP-26 stanowią jeden z trzech czynników składających się na ogólną prężność psychiczną. Czynnik ten określa w jakim stopniu dana osoba jest ważna dla swojej rodziny, a rodzina dla niej, a także wskazuje czy respondent lubi przebywać w otoczeniu najbliższych oraz czy rodzina jako system potrafi wspólnie rozwiązywać konflikty i osiągać porozumienie [4]. Badany czynnik pokazuje siłę relacji oraz sieci społecznych które są ochroną dla człowieka w sytuacjach obciążających. Satysfakcjonujące relacje rodzinne pozwalają lepiej radzić sobie z wyzwaniami, których niewątpliwie praca nauczyciela posiada wiele. Powyższe założenie

zostało potwierdzone w badaniach własnych oraz w innych badaniach, np. wśród osób pracujących w sektorze medycznym [35].

Na podstawie uzyskanych wyników z badań własnych obrona hipoteza dotycząca występowania różnic w stopniu wypalenia zawodowego u nauczycieli poszczególnych etapów nauczania potwierdziła się częściowo. Nauczyciele szkół podstawowych oraz szkół średnich różnią się istotnie statystycznie stopniem wypalenia zawodowego. Pierwsza grupa, pracująca w szkołach podstawowych charakteryzuje się dużo niższym stopniem wypalenia w porównaniu z nauczycielami pracującymi w szkołach średnich. Biorąc pod uwagę hipotezę, która potwierdziła znaczące różnice pod względem prężności psychicznej u nauczycieli poszczególnych stopni nauczania, można wnioskować że stopień wypalenia zawodowego jest związany z prężnością psychiczną. Grupa nauczycieli szkół podstawowych wykazuje się najwyższym poziomem prężności psychicznej oraz najniższym stopniem wypalenia zawodowego. Powyższe zachowania mogą być odzwierciedleniem silnej prężności psychicznej czyli kompetencjom osobistym i społecznym oraz pozytywnym relacjom rodzinnym. W konsekwencji ta grupa nauczycieli lepiej radzi sobie z wieloma wyzwaniami, obciążeniami i stresem, który towarzyszy im w pracy edukacyjnej. Ostatecznie wysokie uodpornienie psychiczne generuje niższy stopień wypalenia zawodowego [15].

Kolejna hipoteza dotycząca wypalenia zawodowego wśród nauczycieli niższych etapów nauczania nie została potwierdzona. Uzyskany rezultat nieco zaskakuje, ponieważ nauczyciele pracujący na tym etapie edukacji szkolnej są obciążeni dużą ilością godzin pracy, zmagają się z dużym natężeniem dźwięku (podczas przerw lekcyjnych) oraz często otrzymują niesatysfakcjonujące wynagrodzenie. Na podstawie przeprowadzonych badań wśród nauczycieli trzech obszarów edukacji, najwyższy stopień wypalenia zawodowego wykazali nauczyciele akademicy. Należy dodać że ta grupa zawodowa charakteryzuje się niskim poziomem prężności psychicznej w porównaniu z dwoma innymi badanymi grupami, co potwierdzają uzyskane wyniki z badań własnych.

Podsumowując otrzymane dane z badań należy podkreślić, że profesja nauczyciela wiąże się nie tylko z przekazywaniem wiedzy, niesieniem pomocy oraz dbaniem o wielopłaszczyznowy rozwój podopiecznych, ale jest to zawód obarczony wysoką odpowiedzialnością, a zarazem oczekiwaniami ze strony rodziców jak i samych uczniów. Praca edukacyjna nauczycieli wymaga respektowania zasad moralnych, prawnych i etycznych. Nauczyciele codziennie mierzą się z wieloma problemami, wyzwaniami oraz obciążeniami. Oprócz nauczania, podejmują się także funkcji wychowawczej, która wymaga

nie tylko zrozumienia ucznia, empatii, zaangażowania w interakcje edukacyjne, ale nade wszystko odpowiedzialności.

Jako przykład można podać sytuację poświęcenia się nauczyciela dla dobra wychowanków i spełnienia zawodowego, kosztem dobra najbliższych. W rezultacie tkwienie w sprzecznych emocjach, dysonansie poznawczym może rodzić napięcie i zmniejszać efektywność na obu płaszczyznach. Badanie przeprowadzone m.in. przez L. Romano, P. Consiglio z Wydziału Nauk Humanistycznych Uniwersytetu Rzymskiego LUMSA ukazało związek między relacją nauczyciel-uczeń a wypaleniem szkolnym wśród uczniów [36]. Biorąc pod uwagę dany związek, tym bardziej należałoby się zastanowić co zrobić, aby zwiększyć satysfakcję nauczycieli z wykonywanej pracy. Powyższe zachowania mogą prowadzić do zwiększonego poziomu stresu, w którym ważną rolę odgrywa prężność psychiczna [37] oraz wystąpieniem/bądź też nie wypalenia zawodowego.

## **Wnioski**

Przeprowadzone badanie pozwoliło na poszerzenie wiedzy na temat czynników od których może zależeć wypalenie zawodowe w grupie nauczycieli szkół poszczególnych stopni.

Na podstawie uzyskanych wyników z badań można wysunąć następujące wnioski:

- Poziom prężności psychicznej wśród nauczycieli istotnie różni się od siebie.
- Stopień wypalenia zawodowego wśród nauczycieli różni się istotnie pomiędzy nauczycielami wybranych etapów nauczania.
- Nauczyciele uczelni wyższych charakteryzują się nieznacznie wyższym stopniem wypalenia zawodowego od nauczycieli niższych stopni nauczania. Prężność psychiczna może determinować stopień odczuwanego wypalenia zawodowego w tej grupie nauczycieli.
- Relacje rodzinne, wsparcie rodziny koreluje na wysokim poziomie ze stopniem wypalenia zawodowego, w szczególności w grupie nauczycieli pracujących w szkołach wyższych.
- Opisany stan wypalenia zawodowego można poszerzyć poprzez osobne badania wśród nauczycieli każdego poziomu nauczania. Wartościowe byłoby zbadanie związku między wiekiem a prężnością psychiczną oraz skupienie się na wpływie interwencji budujących odporność na wypalenie, w tym ustalenie w jaki sposób modyfikacja tych zmiennych wpływa na jakość wykonywanej pracy.

Cenną inicjatywą w przestrzeni poprawy dobrostanu i jakości życia byłaby psychoedukacja w zakresie prężności psychicznej już na etapie studiów na kierunkach najbardziej narażonych na wystąpienie wypalenia zawodowego. Stanowiłoby to dobry krok w profilaktyce wypalenia zawodowego. Zadawalający jest fakt, że prężność psychiczna jest procesem otwartym i ewaluuje w ciągu całego życia[11]. Biorąc pod uwagę powyższy fakt możemy poszerzać kompetencje osobiste, społeczne oraz wzmacniać relacje rodzinne, które składają się na wymiar prężności psychicznej, a tym samym zmniejszać podatność na wystąpienie wypalenia zawodowego.

### **Bibliografia**

1. Sęk H, Heszen I. (2012). Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Sęk H, Cierpiałkowska L. Psychologia kliniczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016.
3. Majerek B, Domagała-Kręcioch A. Kategorie(nie)obecne w edukacji. Kraków: Impuls, 2021.
4. Gąsior K, Chodkiewicz J, Cechowski W. Kwestionariusz Oceny Prężności (KOP-26). Konstrukcja i właściwości psychometryczne narzędzia. Polskie Forum Psychologiczne, 2016, tom 21, nr 1, s.76-92.
5. Garmezy N. Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk. W: S.R Dean(red.), *Schizophrenia: The first ten Dean Award Lectures* (s.163-204). New York: MSS Information Corp, 1973.
6. Goubert L, Trompeter, H. Towards a science and practice of resilience in the face of pain. *European Journal of Pain*, 21, 2017, 1301–1315.
7. Hayes S.C, Luoma, J, Masuda A, Lillis, J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 2006, 44, 1–25.
8. Steinhardt M, Dolbier C J. Ocena interwencji resilience w celu wzmocnienia strategii radzenia sobie i czynników ochronnych oraz zmniejszenia symptomatologii. *Zdrowie*. styczeń-luty, 2008, 56(4):445-53.
9. Wan H, Wang Y i Lu G. Odporność psychiczna i pozytywne style radzenia sobie wśród chińskich studentów studiów licencyjnych: badanie przekrojowe. *Psychologia BMC*, 2020, 8 (1), 79.
10. Hasse J. The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 2004, 21,289-299.



11. Masten A.S, O'Dougherty Wright, M. Resilience over the Lifespan. Handbook of Adult Resilience (s. 213-237). New York: Guilford Press, 2009.
12. Maslach Ch, Leiter M.P. Prawda o wypaleniu zawodowym. Co robić ze stresem w organizacji. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
13. Stanek K.M. Wypalenie zawodowe pracowników socjalnych. Stan i uwarunkowania w aspekcie pracy zawodowej. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, 2016.
14. Abós A, Sevil-Serrano J, Aelterman N. W kierunku lepszego zrozumienia zależności między wypaleniem a zaangażowaniem wśród nauczycieli szkół średnich: perspektywa skoncentrowana na osobie, 2019, 72, 69-79.
15. Ferradas MM, Freire C, Rodriguez S. Profile nauczycieli kapitału psychologicznego i ich związek z wypaleniem. Zrównoważony rozwój, 2019, 11-5096.
16. Gallardo-López JA, López-Noguero F, Gallardo-Vázquez P. Analiza zespołu wypalenia zawodowego u nauczycieli przedszkoli, gimnazjów i liceów profilaktycznych. Wyk. Elektron. J, 2019, 23 :1–20.
17. Rosenow D. Stres, wypalenie i poczucie własnej wartości wśród pedagogów. J. Borda. Wyk. Res, 2005, 4 :1-6.
18. Salmela-Aro K, Hietajärvi L, Lonka K. Profile wypalenia zawodowego i zaangażowania nauczycieli. Psychol, 2019, 10-2254.
19. Martínez JP, Méndez I, Ruiz-Esteban C, Fernández-Sogorb A, García-Fernández JM. Profile wypalenia, strategie radzenia sobie i symptomatologia depresji. Psychol, 2020, 11- 591.
20. Winefield AH, Jarrett R. Stres zawodowy u pracowników uczelni. wewn. J. Zarządzanie stresem, 2001 8 285–298.
21. Maslach Ch. Wypalenie-w perspektywie wielowymiarowej. Przeł. J. Radzicki. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009, s 15.
22. Guzy A. Selected aspects of psychological flexibility and experiencing the occupational burnout syndrome among speech therapists. Logopedia Silesiana, 2021, t.10, nr 1, 1-21.
23. KTO . Zdrowie psychiczne w miejscu pracy. Arkusz informacyjny. Światowa Organizacja Zdrowia, Genewa, Szwajcaria, 2019.
24. Maslach C, Podręcznik inwentaryzacji wypalenia zawodowego Jackson S. Maslach. 2. wyd. Konsultanci Psychologowie, Inc., Edina, MN, USA, 1986.
25. Heszen I, Sęk I. Psychologia zdrowia. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.

26. Scheuch K, Seibt R, Rehm U, Riedel R, Melzer W. *Lehrer Handbuch der Arbeitsmedizin*. W: xLetzel S, Nowak D, red.. Fulda: Fuldaer Verlagsanstalt, 2010. F IL-2 s.
27. Seibt R, Spitzer S, Druschke D, Scheuch K, Hinz A. Predyktory zdrowia psychicznego u nauczycielek. *Int J Occup Med Environ Health*, 2013, 26 :556-569.
28. Dudenhöffer S, Claus M, Schöne K, et al. *Schwerpunkt: Szkoła Podstawowa. Schuljahr 2011/2012. Moguncja: Universitätsmedizin, Institut für Lehrgesundheit, 2013. Gesundheitsbericht der Lehrkräfte und Pädagogischen Fachkräfte w Nadrenii-Pfalz.*
29. Jakubowski, T. D, & Sitko-Dominik, M. M. Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland, 2021, *PloS one*, 16(9).
30. Kyriacou C. Podkreślenie nauczyciela: Kierunki przyszłych badań . *Przegląd edukacyjny*, 2001, 53 ( 1 ): 27-35.
31. Méndez I, Martínez-Ramón J.P, Ruiz-Esteban C, García-Fernández J.M. Latent Profiles of Burnout, Self-Esteem and Depressive Symptomatology among Teachers, Department of Evolutionary Developmental and Educational Psychology, University of Murcia, 2020.
32. Ptáček R, Vnukova M, Raboch J, Smetackova I, Sanders E, Svandova L, Harsa P. Burnout syndrome and lifestyle among Primary School Teachers: A Czech Representative Study, 2019.
33. Salmela-Aro K, Hietajärvi L, Lonka K. Profile wypalenia zawodowego i zaangażowania wśród nauczycieli *Przód Psychol*, 2019, 10-2254.
34. Bitmis MG, Ergeneli A. How psychological capital influences burnout: The mediating role of job insecurity, *Procedia Soc Behav Sci*, 2015, (207): 363–368.
35. Goś A, Rzemek C, Śledziwska K, Humeniuk E. Wybrane zasoby osobiste jako czynniki zwiększające odporność na wypalenie zawodowe u pracowników zawodów medycznych. *Med Og Nauk Zdr*. 2016, 22(3) 181–186.
36. Romano L, Consiglio P, Angelini G, Fiorilli C. Between Academic Resilience and Burnout: The Moderating Role of Satisfaction on School Context Relationships. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 2021, 11(3), 770–780.
37. Mróz J. Prężność i poczucie stresu a typy zachowań i przeżyć związanych z pracą wśród pielęgniarek. Resilience, perceived stress and types of work-related behavior and experience among nurses, *Instytut Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Jana*

Kochanowskiego w Kielcach Hygeia Public health 2014 49(4).

38. Yörük S, Güler D. The relationship between psychological resilience, burnout, stress, and sociodemographic factors with depression in nurses and midwives during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Turkey, *Perspectives in psychiatric care*, 2021 57(1), 390–398.
39. Chong J.J, Tan Y.Z, Chew L, Tan K.H, Wang A. Burnout and resilience among pharmacy technicians: A Singapore study. *Journal of the American Pharmacists Association : JAPhA*, 2022, 62(1), 86–94.
40. García-Rivera B.R, Mendoza-Martínez I.A, García-Alcaraz J.L, Olgún-Tiznado J.E, Camargo Wilson C, Aranibar M.F, García-Alcaraz P. Influence of Resilience on Burnout Syndrome of Faculty Professors. *International journal of environmental research and public health*, 2022, 19(2), 910.
41. Spilg E.G, McNeill K, Sabri E, Duffy M.C, Ananny L, Graham I.D, LeBlanc V, Wells P.S. A cross-sectional study of the interrelationship between burnout, empathy and resilience in academic physicians. *Psychology, health & medicine*, 2021, 1–8.