

# Syndrom wypalenia zawodowego w opinii nauczycieli pracujących zdalnie

Occupational burnout in the opinion of teachers working remotely

**Keywords:** occupational burnout, teachers, distance learning.

**Abstract:** The article presents the results of a survey which explored the impact of distance learning on the experienced level of occupational burnout of teachers. It also examined the main symptoms of burnout and looked for the most common ways of coping with stress and tension. The respondents concluded that the period of distance learning from March to June 2020 had a large or moderate impact on their experience of occupational burnout. They mention the feeling of being overloaded with tasks, permanent stress, and lack of energy as the main outcomes of working remotely. To cope with the tension and stress during that period teachers pursued their passions and interests, took regular walks, kept in touch with relatives and friends, watched movies, listened to music, meditated, sought for psychological counseling, did sports, or took up anti-stress training.

**Słowa kluczowe:** wypalenie zawodowe, nauczyciele, nauczanie zdalne.

**Streszczenie:** Artykuł przedstawia wyniki badań ankietowych, mających na celu: uzyskanie wiedzy na temat wpływu nauczania zdalnego, specyficznej i nowej sytuacji, w jakiej znaleźli się pedagodzy, na odczuwany poziom wypalenia zawodowego, poznanie głównych symptomów wypalenia zawodowego, doświadczanych przez respondentów w tym okresie oraz preferowanych przez nich sposobów radzenia sobie z przeżywanym stresem i napięciem. Badani uznali, że okres nauczania zdalnego od marca do czerwca 2020 dla większości z nich miał duży lub umiarkowany wpływ na rozwój wypalenia zawodowego w grupie zawodowej nauczycieli. Pedagogzy jako symptomy wypalenia podczas edukacji zdalnej wymieniają przede wszystkim: poczucie przeciążenia zadaniami, nasilone odczuwanie stresu, odczuwanie zmęczenia. Jako sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem podczas nauki zdalnej nauczyciele wymieniają: realizację pasji i zainteresowań, spacerowanie, pielęgnowanie kontaktów z przyjaciółmi i znajomymi, oglądanie filmów, słuchanie muzyki, doświadczanie relaksacji i medytacji, uczestniczenie w poradach psychologicznych, uprawianie sportu oraz udział w treningu antystresowym.

## Wprowadzenie

Praca nauczyciela związana jest z intensywnymi kontaktami interpersonalnymi, są one podstawą relacji pomocy i wsparcia, na jakiej opiera się jego działalność. Życie

zawodowe wypełnione jest różnorodnością zadań i wyzwań<sup>1</sup>, stąd wynika opinia wielu badaczy, że grupa zawodowa nauczycieli jest szczególnie narażona na wypalenie zawodowe<sup>2</sup>. Termin ten oznacza najogólniej pogorszenie się funkcjonowania zawodowego pracownika, poczucie rozczarowania, zniechęcenia pracą zawodową i uprzednio satysfakcjonującymi zajęciami. Z wielu badań wynika, że na wypalenie zawodowe narażone są głównie te osoby, które wydatkują z siebie energię dla innych, angażują się w pomaganie, które motywują innych do działania<sup>3</sup>, osoby te także często z powodu niedostatecznych rezultatów swoich działań frustrują się i odczuwają psychiczny dyskomfort<sup>4</sup>.

Zadania nauczyciela nie dotyczą tylko przekazywania wiedzy, to tylko jeden z elementów szerokiego zakresu aktywności<sup>5</sup>, do którego należy wychowywanie, kształtowanie postaw, przekazywanie wartościowych wzorów zachowań, kształtowanie osobowości, motywowanie do działania<sup>6</sup>.

Praca w zawodzie nauczyciela wymaga ciągłego podnoszenia kwalifikacji i doskonalenia kompetencji m.in. komunikacyjnych, relacyjnych, organizacyjnych. Doskonale pokazała to sytuacja przejścia na zdalny tryb edukacji w okresie od marca do czerwca 2020, która była ogromnym wyzwaniem dla wielu pedagogów. Każda zmiana oznacza konieczność dostosowania się do nowych uwarunkowań, wymaga zatem nakładu pracy i pokładów energii, aby sprostać obowiązkom.

Konsekwencją tych starań w wielu przypadkach było wyczerpanie psychofizyczne, narastające rozczarowanie, czy poczucie braku skuteczności, składające się na syndrom wypalenia zawodowego.

Na wstępie omówione zostaną kluczowe zagadnienia w kontekście znanych koncepcji, a następnie zostaną przedstawione wyniki przeprowadzonych badań, w których respondentami byli nauczyciele pracujący w trybie nauki zdalnej.

<sup>1</sup> J. Kirenko, T. Zubrzycka-Maciąg, *Współczesny nauczyciel – studium wypalenia zawodowego*, UMCS Lublin 2011.

<sup>2</sup> L. Golińska, W. Świętochowski, *Temperamentalne i osobowościowe determinanty wypalenia zawodowego u nauczycieli*, „Psychologia Wychowawcza”, 1998 41(5), s. 385–398; H. Sęk, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe warunkowania*, [w:] J. Brzeziński L. Witkowski (red.), *Edukacja wobec zmiany społecznej*, Edytor, Poznań–Toruń 1994, s. 325–343; H. Sęk, *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 2009; S. Tucholska, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009, za: A. Kowalczyk, K. Kistorz, *Przegląd badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli*, *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 2017, 58, s. 50–57.

<sup>3</sup> Por. M. Anczewska, P. Świtaj, J. Roszczyńska, *Wypalenie zawodowe*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2005 14(2), s. 67–77.

<sup>4</sup> Por. S. M. Litzke, H. Schuh, *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.

<sup>5</sup> Por. H. Sęk, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli: społeczne i przedmiotowe uwarunkowania*, [w:] J. Brzeziński, L. Witkowski (red.), *Edukacja wobec zmiany społecznej...*, dz. cyt., s. 325–347, za: N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – Konsekwencje – Zapobieganie*, Difin, Warszawa 2006.

<sup>6</sup> Por. J. Nowak, *Bieg nauczycielskiego życia*, [w:] J. Nowak (red.), *Przemiany zawodu nauczycielskiego*, Ossolineum, Wrocław 1991, s. 81–82.

## Teoretyczne tło badań

Literatura przedmiotu zawiera wiele informacji na temat uwarunkowań syndromu *burnout*<sup>7</sup>. Obfituje w wiele badań, dotyczących czynników ryzyka, które mogą wpływać na zaistnienie wyczerpania psychofizycznego, rozczarowania, czy obniżenia motywacji<sup>8</sup>. Mogą być to uwarunkowania organizacyjne, np. gdy pracodawca nie rozdziela właściwie zadań pracownikom, nie rozwiązuje na bieżąco problemów wewnątrz firmy. Drugi aspekt dotyczy relacji między współpracownikami, które wpływają na prawidłowe lub nieprawidłowe funkcjonowanie społeczno-zawodowe jednostki<sup>9</sup>. Nie bez znaczenia są także czynniki osobowościowe, do których należy osobnicza podatność na stres, obniżona samoocena, wycofanie, brak chęci do działania czy konformizm<sup>10</sup>.

Zagrożenie wypaleniem zawodowym w przypadku zawodu nauczyciela wiąże się ze specyfiką tej pracy, jest ona złożona i wymaga wielu umiejętności i kompetencji. Jest to zawód „nasycony” bardzo intensywnymi kontaktami interpersonalnymi, gdzie niezbędne do osiągnięcia zaplanowanych efektów dydaktycznych lub wychowawczych jest nawiązywanie i podtrzymywanie relacji zarówno z podopiecznymi, uczniami, jak z otoczeniem. Pedagog jest obciążony także licznymi zadaniami, dużą ilością pracy biurokratycznej, pracuje pod presją czasu, oceniany jest przez wiele osób: dyrektora, innych nauczycieli, uczniów oraz rodziców uczniów. Na tę pracę, pełną różnych wyzwań, nakładają się kolejne zmiany i reorganizacje systemowe, co powoduje niestabilność zatrudnienia, narastanie wielu konfliktów pracowniczych<sup>11</sup>. Ostatnie wyzwanie wiązało się z przejściem na zdalny tryb nauczania, koniecznością zmierzenia się z nową rzeczywistością „pandemicznej edukacji”.

W zawód nauczyciela wpisane jest zagrożenie wypaleniem, bo wykonywane obowiązki i zadania oraz uwarunkowania organizacyjne i relacyjne wiążą się ze stresem<sup>12</sup>, który jest kluczowym czynnikiem „uruchamiającym” wypalenie zawodowe. Podczas pracy nauczyciel musi zwracać uwagę na szereg aspektów: sprawdzać postępy w nauce, opiniować, kontrolować zachowanie podopiecznych<sup>13</sup>, jak również

<sup>7</sup> Por. W. Okła, S. Steuden, *Strukturalne i dynamiczne aspekty zespołu wypalenia w zawodach wspierających*, „Roczniki Psychologiczne”, 1999, Tom II, s. 5–17; E. Bilska, *Jak feniks z popiołów czyli syndrom wypalenia zawodowego*, „Niebieska Linia”, 2004, 4, s. 3–7; E. Wilczek-Różycka, *Wypalenie zawodowe a empatia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 11–58.

<sup>8</sup> Por. A. Woźniak-Krakowian, *Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika”, 2013, nr 22, s. 119–131.

<sup>9</sup> Por. J. Kostyła, A. Gryczka, *Wypaleni*, „Wprost”, 1999, nr 15, s. 64–66.

<sup>10</sup> Por. A. Woźniak-Krakowian, *Syndrom wypalenia...*, dz. cyt., s. 119–131.

<sup>11</sup> Por. S. Tucholska, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, dz. cyt.

<sup>12</sup> Por. H. Sęk, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli: społeczne i przedmiotowe uwarunkowania*, [w:] J. Brzeziński, L. Witkowski (red.), *Edukacja wobec zmiany społecznej...*, dz. cyt., s. 325–347, za: N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy w zawodach...*, dz. cyt.

<sup>13</sup> Por. B. Śliwowski, *Wypalenie zawodowe nauczycieli*, [w:] J. Kropiwnicki (red.), *Szkoła a wypalenie zawodowe*, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1999, s. 5–15.

swoje, będąc osobą ocenianą<sup>14</sup>. Może to prowadzić do zmęczenia, gwałtownych emocji, wewnętrznych napięć, a następnie do wyczerpania sił<sup>15</sup>, rezygnacji, apatii, często także objawiać się w postaci chorób o podłożu psychosomatycznym<sup>16</sup>.

Rozwijające się wypalenie zawodowe zwiastują pewne **symptomy**, m.in.: frustracja i złość, cynizm, rozdrażnienie, irytacja, postawy ucieczkowe, bierność i obojętność wobec podopiecznych, brak motywacji do działania, znudzenie, niezadowolenie i rozgoryczenie<sup>17</sup>. Na planie fizycznym mogą pojawiać się bóle i napięcia, często bezsenność, męczliwość, wystąpić mogą również problemy krążeniowe, gastryczne i oddechowe<sup>18</sup>.

Wypalenie oznacza stopniowe oddalanie się od swoich obowiązków, emocjonalnie zubożenie, mentalne wycofywanie się. Brakuje zapału i chęci, obniża się zawodowa samoocena, wiara w możliwość pokonywania codziennych przeszkód. Próbuąc poprawić samopoczucie, wypalająca się jednostka sięga czasem po alkohol czy środki psychoaktywne.

Może występować sztywność myślenia, trudność w przyswajaniu nowych treści<sup>19</sup>. Osoby wypalające się często wchodzą w konflikty z innymi pracownikami lub unikają spieć, są zdecydowanie mniej zaangażowane w obowiązki wykonywane we współpracy, minimalizują obecność w miejscu zatrudnienia<sup>20</sup>.

Przekonanie o braku własnej skuteczności rodzi frustrację, niepokój, lęk, może prowadzić do depresji. Człowiek pełniąc różne role, przenosi trudności ze sfery zawodowej do prywatnej, próbując rozładowywać zgromadzone napięcie<sup>21</sup>.

Wypalenie zawodowe w wersji zaawansowanej wymaga podjęcia leczenia, bo zaczynają narastać zaburzenia sfery psychicznej i somatycznej. Lepiej jednak zawsze przeciwdziałać stanom, które w ostateczności mogą zagrażać życiu jednostki, czyli stosować **działania prewencyjne**. Aby obniżyć negatywny wpływ stresu na organizm, można wykorzystać wiele metod i technik, które pozwolą lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Należy mieć świadomość zagrożeń i przekonanie o koniecz-

<sup>14</sup> Por. H. Sęk, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*, dz. cyt., [w:] J. Brzeziński, L. Witkowski (red.), *Edukacja wobec zmiany społecznej...*, dz. cyt., s. 325 – 347.

<sup>15</sup> Por. R. Kretschmann, *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

<sup>16</sup> Por. S. Tucholska, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, dz. cyt.

<sup>17</sup> Por. J. Fengler, *Pomaganie męczy*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000; Por. E. Kędracka, *Wypalenie się zawodowe nauczycieli*, [w:] J. Kropiwnicki (red.), *Szkoła a wypalenie zawodowe*, Wydawnictwo Nauczycielskie Jelenia Góra 1999, s. 29–41, za: B. Jankowiak, *Nauczyciele: charakterystyka problemów zawodowych i przyczyny wypalenia zawodowego*, „Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa”, 2010, 1, s. 28–38.

<sup>18</sup> Por. tamże; por. Ch. Maslach, *Burnout, the cost of caring*, Cambridge 2003, MA: Malor Books.

<sup>19</sup> Por. Ch. Maslach, *Burnout, the cost of caring*, Cambridge 2003, MA: Malor Books; S. Tucholska, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, dz. cyt.

<sup>20</sup> Por. M. K. Grzegorzewska, *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006; S. Tucholska, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*, dz. cyt.

<sup>21</sup> Por. E. Gruszczyńska, *Stres w pracy nauczyciela*, „Psychologia w Szkole”, 2005, nr 1, s. 133–134.

ności zachowania równowagi między zadaniami zawodowymi a odpoczynkiem<sup>22</sup>. Zawód nauczyciela może powodować wyczerpanie psychofizyczne z powodu przeciążenia interakcjami (ich częstotliwością i długotrwałością)<sup>23</sup>, dlatego należy znaleźć możliwość rozwijania zainteresowań i pasji, które wyciszą i zrównoważą intensywny czas bycia wśród osób potrzebujących wsparcia i pomocy.

Sposobem dbania o swój zawodowy dobrostan jest budowanie pozytywnych więzi w dobrej atmosferze w miejscu pracy i uczestniczenie w „grupach wsparcia”. W sytuacjach przeciążenia emocjonalnego można także skorzystać z pomocy psychologicznej lub uczyć się umiejętności radzenia sobie ze napięciami w ramach treningów antystresowych.

### Założenia metodologiczne

Podjęte badania miały na celu uzyskanie wiedzy na temat wpływu nauczania zdalnego, specyficznej i nowej sytuacji, w jakiej znaleźli się pedagodzy na odczuwany poziom wypalenia zawodowego, jak również poznanie głównych symptomów wypalenia zawodowego, doświadczanych przez respondentów w tym okresie oraz preferowanych przez nich sposobów radzenia sobie z przeżywanym stresem i napięciem.

W niniejszym artykule odpowiem na pytania badawcze: Czy zdaniem nauczycieli okres nauki zdalnej od marca do czerwca 2020 wpłynął na poziom wypalenia zawodowego w grupie zawodowej pedagogów? Które z kluczowych objawów wypalenia zawodowego odczuwali ankietowani nauczyciele w okresie nauki zdalnej od marca do czerwca 2020? Jakie działania chroniące przed wypaleniem zawodowym podejmowali respondenci w tym czasie?

Jako hipotezy przyjęto, że na rozwój wypalenia zawodowego w opinii ankietowanych nauczycieli miał duży wpływ okres nauki zdalnej. Pedagodzy jako symptomy wypalenia podczas tego okresu wymieniają przede wszystkim: nasilone odczuwanie stresu, poczucie przeciążenia zadaniami, odczuwanie zmęczenia. Jako sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem podczas nauki zdalnej nauczyciele wymieniają: porady psychologiczne, uprawianie sportu, realizację pasji i zainteresowań.

W badaniach uczestniczyło 196 pedagogów ze szkół podstawowych i szkół średnich (licea i technika). Wśród ankietowanych zdecydowanie przeważały kobiety (180) niż mężczyźni (16), co ukazuje także zjawisko sfeminizowania tego zawodu. W badaniach przeważali nauczyciele ze stopniem awansu nauczyciela dyplomowanego (65 %), następnie mianowanego (24%), kontraktowego (11%), nie było wśród ankietowanych nauczycieli-stażystów. Wybór respondentów był losowy.

<sup>22</sup> Por. M. Grębski, *Słona cena pomagania*, „Charaktery”, 1998, nr 1, s. 28–30.

<sup>23</sup> Por. K. M. Szczepańska, *Syndrom „wypalenia się” wśród pracowników socjalnych*, „Tematy”, 1996, nr 4, s. 26–29.

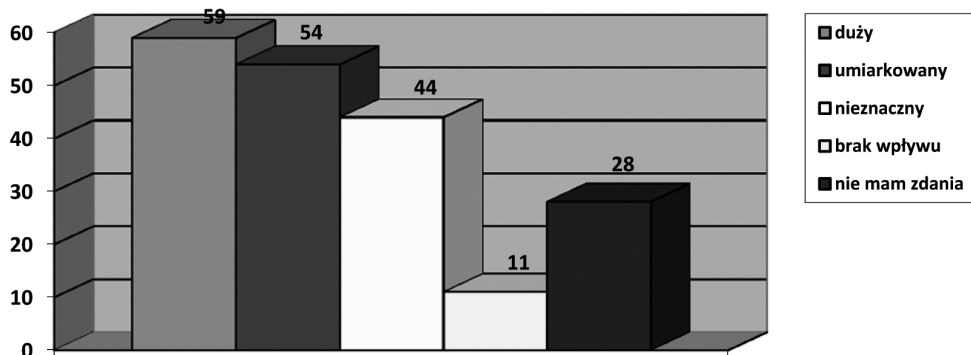
Badania przeprowadzono w czerwcu 2020 roku w radomskich szkołach podstawowych i średnich (liceach i technikach).

Narzędziem badawczym była anonimowa ankieta internetowa, której celem było zebranie potrzebnych informacji o syndromie *burnout* w okresie nauki zdalnej od marca do czerwca 2020. Badani zaznaczali odpowiedzi, które uważali za istotne w odniesieniu do każdego zagadnienia. Ankieta zawierała 3 pytania: pierwsze dotyczyło wyrażenia opinii na temat wpływu nauczania zdalnego na rozwój wypalenia zawodowego (pytanie jednokrotnego wyboru), drugie zawierało prośbę o wskazanie objawów wypalenia zawodowego, które osoba ankietowana doświadczyła podczas nauczania zdalnego (pytanie wielokrotnego wyboru). Trzecie pytanie odnosiło się do sposobów radzenia sobie z napięciem i stresem, mogącymi wpływać na narastanie wypalenia zawodowego (pytanie wielokrotnego wyboru).

### Analiza i interpretacja wyników badań

Poniżej zostaną przedstawione wyniki, jakie uzyskano w badaniach. Internetową ankietę wypełniło 196 pedagogów: 180 kobiet i 16 mężczyzn.

Opinie ankietowanych nauczycieli odnoszące się do oceny wpływu nowej sytuacji w postaci nauczania zdalnego młodzieży na poziom wypalenia pedagogów w sposób graficzny przedstawia poniższy wykres.

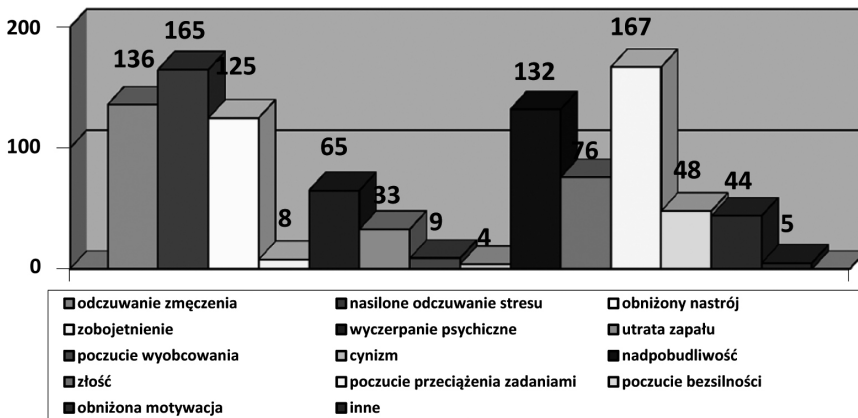


Wykres 1. Wpływ pracy zdalnej od marca do czerwca 2020 na poziom wypalenia zawodowego w opinii ankietowanych

Źródło: badania własne.

Zdaniem respondentów okres nauczania zdalnego od marca 2020 do czerwca 2020 dla 59 respondentów (30%) miał duży wpływ na rozwój wypalenia zawodowego w grupie zawodowej nauczycieli, dla 54 osób (27%) wpłynął umiarkowanie na to zjawisko. Nieco mniej – 44 ankietowanych (22,4%) uznało, że miał nieznaczny wpływ na poziom wypalenia zawodowego nauczycieli, 28 osób (14,3%) nie miało zdania, natomiast najmniej, bo 11 osób (5,6%) twierdzi, że sytuacja zdalnego nauczania nie była czynnikiem wpływającym na pojawienie się objawów wypalenia zawodowego.

Ankietowani nauczyciele wypowiedzieli się także na temat symptomów wypalenia zawodowego, jakich doświadczali w okresie nauki zdalnej od marca do czerwca 2020. Odpowiedzi przedstawia poniższy wykres.



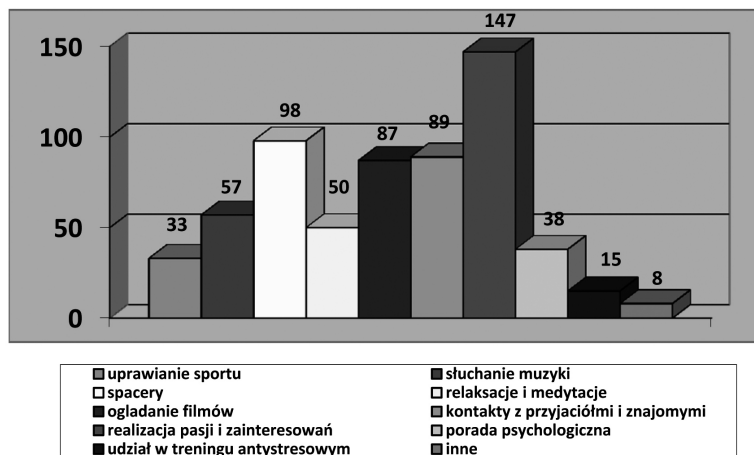
Wykres 2. Symptomy wypalenia zawodowego odczuwane przez ankietowanych nauczycieli w okresie od marca do czerwca 2020 czyli w okresie nauczania zdalnego.

Źródło: badania własne.

Nauczyciele wskazali główne symptomy wypalenia zawodowego, odczuwane przez nich w okresie od marca do czerwca 2020, czyli w okresie nauczania zdalnego. Najwięcej wskazań pojawiło się przy odpowiedziach: poczucie przeciążenia zadaniami (167), nasilone odczuwanie stresu (165), odczuwanie zmęczenia (136), obniżony nastrój (125), nadpobudliwość (132), złość (76), wyczerpanie psychiczne (65), poczucie bezsilności (48), obniżona motywacja (44). Najmniej wskazań przypadło symptomom: cynizm (4), zobojętnienie (8), poczucie wyobcowania (9). Respondenci dopisali w kategorii „inne”: poczucie braku czasu, irytacja, znużenie, niezadowolenie oraz negatywne myśli.

Sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem, mogącym wpływać na narastanie wypalenia zawodowego w opinii nauczycieli przedstawia poniższy wykres.

Nauczyciele wymienili sposoby, z jakich korzystali, w celu obniżenia poziomu stresu w okresie nauczania zdalnego w okresie od marca do czerwca 2020. Najwięcej wskazań uzyskały odpowiedzi: realizacja pasji i zainteresowań (147), spacer (98), kontakty z przyjaciółmi i znajomymi (89) oraz oglądanie filmów (87). Respondenci wymienili także: słuchanie muzyki (57), relaksacje i medytacje (50), korzystanie z porad psychologicznych (38), uprawianie sportu (33), udział w treningu antystresowym (15). Dodatkowo badani wskazali na inne sposoby, pomagające dystansować się od stresujących sytuacji: odpoczynek od pracy zdalnej, gra na instrumencie, gimnastyka, oglądanie komedii, zabawa z dziećmi, sen oraz rozwiązywanie krzyżówek, opieka nad zwierzętami.



Wykres 3. Sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem, mogącym wpływać na narastanie wypalenia zawodowego, w opinii nauczycieli.

Źródło: badania własne.

## Podsumowanie

Wyniki autorskiej internetowej ankiety dostarczyły interesujących informacji dotyczących wpływu nowej sytuacji /nauczania zdalnego/ na pojawienie się zagrożenia wypaleniem zawodowym. Respondenci wskazali na symptomy, jakich doświadczali podczas edukacji zdalnej oraz wymienili sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem podczas okresu nauczania zdalnego III-VI 2020.

**Hipoteza 1** w brzmieniu: na rozwój wypalenia zawodowego w opinii ankietowanych nauczycieli miał duży wpływ okres nauki zdalnej niemal całkowicie się potwierdziła. Zdaniem respondentów okres nauczania zdalnego od marca 2020 do czerwca 2020 dla większości miał duży lub umiarkowany wpływ na rozwój wypalenia zawodowego w grupie zawodowej nauczycieli.

**Hipoteza 2** pedagogicy jako symptomy wypalenia podczas edukacji zdalnej wymieniają przede wszystkim: nasilone odczuwanie stresu, poczucie przeciążenia zadaniami, odczuwanie zmęczenia, potwierdziła się, jedynie kolejność wskazań była inna. Najwięcej wskazań pojawiło się przy odpowiedziach: poczucie przeciążenia zadaniami, nasilone odczuwanie stresu, odczuwanie zmęczenia.

**Hipoteza 3:** jako sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem podczas nauki zdalnej nauczyciele wymieniają: porady psychologiczne, uprawianie sportu, realizację pasji i zainteresowań – potwierdziła się częściowo. Trzeci z wymienionych aspektów okazał się najważniejszy we wskazaniach ankietowanych, następnie pojawiły się aktywności w postaci: spacerów, kontaktów z przyjaciółmi i znajomymi, oglądania fil-



mów, słuchania muzyki, doświadczania relaksacji i medytacji, uczestniczenia w poradach psychologicznych, uprawiania sportu, udziału w treningu antystresowym.

Wyniki badań pokazały opinie respondentów na temat wpływu nowej sytuacji w postaci nauczania zdalnego na narastanie symptomów wypalenia zawodowego, ankietowani pedagodzy wskazali na doświadczane odczucia i emocje podczas tego okresu oraz wymienili sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem.

Nauczyciele wskazali, że podczas edukacji zdalnej doświadczali stresu. Ma on związek z przeciążeniem zadaniami i nową sytuacją. Często zmiana jest czynnikiem aktywującym stres, a jego chroniczna postać wiedzie do wypalenia zawodowego<sup>24</sup>. Stres jest związany z przeciążeniem obowiązkami i dopływającą dużą ilością bodźców. Taką sytuacją był niewątpliwie dla dużej grupy nauczycieli okres nauczania w formie zdalnej. Skutkowało wyczerpaniem zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej. Akcentowane przez nauczycieli doświadczane symptomy w postaci przeciążenia obowiązkami, odczuwanego zmęczenia, obniżonego nastroju, nadpobudliwości, złości, wyczerpania psychicznego czy poczucia bezsilności oraz obniżonej motywacji zdaniem badaczy w dużym stopniu oddziałują na rozwój wypalenia zawodowego<sup>25</sup>. Zagadnienia te poruszała już pierwsza badaczka syndromu wypalenia Ch. Maslach<sup>26</sup>.

W pracy nauczyciela występuje wiele czynników mogących wpływać na rozwój wypalenia zawodowego. Warto w pracy zawodowej nauczycieli z jednej strony dbać o higienę psychiczną oraz z drugiej strony o rozwijanie kompetencji społecznych, pomocnych w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Jest to np. zwiększenie odporności na ekspozycję społeczną, ustawiczną kontrolę przez grupę odbiorców, wpiisaną w zawód nauczyciela. Ważne jest wzmocnienie postaw asertywnych, właściwe nawiązywanie i podtrzymywanie bliskich relacji z ludźmi, pielęgnowanie dobrych kontaktów ze współpracownikami<sup>27</sup>. Nie bez znaczenia jest także nauczenie się właściwego wglądu w swoje emocje, co pozwoli na właściwy dystans do otaczającej rzeczywistości, opanowanie oraz zaangażowanie sfery emocjonalnej, która będzie

<sup>24</sup> Por. m.in. J. Fengler, *Pomaganie mężczyznom...* dz. cyt.; I. Iskra-Golec, G. Costa, S. Folkard S. i wsp., *Stres pracy zmianowej, przyczyny, skutki, strategie przeciwdziałania*, TAIWPN Universitas, Kraków 1998, s. 215–219; S. Tucholska, *Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju*, „Przegląd Psychologiczny”, 2001, nr 3, 301–317.

<sup>25</sup> Por. S. Tucholska, *Wypalenie zawodowe...*, dz. cyt.; H. Sęk, *Wypalenie zawodowe. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*, Zakład wydawniczy K. Domke, Poznań 1996; W. Papugowa, *Toksyczny pokój nauczycielski*, [w:] K. Stępień, *Zawód nauczyciel: trudności i perspektywy*, Instytut Edukacji Narodowej Fundacja Service Veritati, Lublin 2004, s. 70–71.

<sup>26</sup> Por. Ch. Maslach, *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej*, [w:] H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 13–31; Ch. Maslach C., *The client role in staffburnout*, „Journal of SocialIssues”, 1978, nr 34, nr 111–124; Ch. Maslach, *Negative emotional biasing of unexplained arousal*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 1979, nr 37, 953–969; Ch. Maslach, *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ 1982: Prentice-Hall; Ch. Maslach, *Burnout, the cost of caring*, Cambridge, MA 2003: Malor Books.

<sup>27</sup> Por. m.in. K. L. Szczepańska, *Syndrom „wypalenia się”...*, dz. cyt, s. 26–29; M. Grębski, *Słona cena pomagania...*, dz. cyt., s. 28–30.

wspomagać nasze codzienne procesy myślowe i działania w obszarze codziennych interakcji.

## Rekomendacje

Zagadnienia związane z edukacją nieustannie są podejmowane przez badaczy, a jednym z problemów diskutowanych szeroko jest właśnie wypalenie zawodowe, dotykające osób wykonujących zawody nauczycielskie. Powodem monitorowania tego zjawiska są skutki, jakie wywołuje na płaszczyźnie indywidualnej i społecznej. W związku z panującą sytuacją zawodową: nieustannymi zmianami systemu oświaty, niestabilnością zatrudnienia, utratą rangi zawodu nauczyciela, dodatkowo w obliczu pracy zdalnej wymagającej szybkiego przyswojenia wielu nowych umiejętności, będącej dla wielu pedagogów wyzwaniem, warto sprawdzać kondycję psychofizyczną nauczycieli, aby jednocześnie proponować adekwatne rozwiązania prewencyjne. Oferowanie szkoleń w zakresie radzenia sobie ze stresem, treningów pracy z ciałem oraz kontakt z psychologiem może okazać się bardzo potrzebny, rozładowując negatywne emocje, zapobiegając narastającym frustracjom oraz podnosząc motywację do pracy, co przekłada się na jakość kształcenia i jednocześnie stanowi wyzwanie dla instytucji wspierających tę grupę zawodową.

## Bibliografia

1. Anczewska M., Świtaj P. Roszczyńska, J., *Wypalenie zawodowe*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2005 14 (2), s. 67–77.
2. Bilka E., *Jak feniks z popiołów czyli syndrom wypalenia zawodowego*, „Niebieska Linia”, 2004, 4, s. 3–7.
3. Fengler J., *Pomaganie męczy*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
4. Golińska L., Świętochowski W., *Temperamentalne i osobowościowe determinanty wypalenia zawodowego u nauczycieli*, „Psychologia Wychowawcza”, 1998 41(5), s. 385–398.
5. Grzegorzewska M.K., *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
6. Grębski M., *Słona cena pomagania*, „Charaktery”, 1998, 1, s. 28–30.
7. Gruszczyńska E., *Stres w pracy nauczyciela*, „Psychologia w Szkole”, 2005, 1, s. 133–134.
8. Iskra-Golec I., Costa, G., Folkard, S. i wsp., *Stres pracy zmianowej, przyczyny, skutki, strategie przeciwdziałania*, TAIWPN Universitas, Kraków 1998, s. 215–219.
9. Jankowiak B., *Nauczyciele: charakterystyka problemów zawodowych i przyczyny wypalenia zawodowego*, „Przegląd Naukowo-Metodyczny, „Edukacja dla Bezpieczeństwa”, 2010, 1, s. 28–38.
10. Kędracka E., *Wypalenie się zawodowe nauczycieli*, [w:] Kropiwnicki J. (red.), *Szkola a wypalenie zawodowe*, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1999, s. 29–41.
11. Kirenko J., Zubrzycka-Maciąg T. (2011), *Współczesny nauczyciel – studium wypalenia zawodowego*, UMCS Lublin.
12. Kordaszewski J. (1985), *Trudność pracy nauczyciela (w świetle nauki o pracy)*, [w:] Suchodolski B. (red.), *Nauczyciel i młodzież. Tradycja – sytuacje – perspektywy*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa.
13. Kosteła J., Gryczka A., *Wypaleni*, „Wprost”, 1999, 15, s. 64–66.

14. Kowalczyk A., Kostorz K (2017), *Przegląd badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli*, Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław.
15. Kretschmann R. (2003), *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
16. Litzke S.M., Schuh H. (2007), *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
17. Maslach Ch. (1982), *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
18. Maslach Ch. (2003), *Burnout, the cost of caring*, Cambridge, MA: Malor Books.
19. Maslach Ch. (1979), *Negative emotional biasing of unexplained arousal*, "Journal of Personality and Social Psychology", 37, 953–969.
20. Maslach Ch. (1978), *The client role in staff burnout*, "Journal of Social Issues", 34, s. 111–124.
21. Maslach Ch. (2000), *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej*, [w:] Sęk H. (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 13–31.
22. Nowak J. (1991), *Bieg nauczycielskiego życia* [w:] Nowak J. (red.), *Przemiany zawodu nauczycielskiego*, Ossolineum, Wrocław, s. 81–82.
23. Ogińska-Bulik N. (2006), *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – Konsekwencje – Zapobieganie*, Difin, Warszawa.
24. Okła W., Steuden, S. (1999), *Strukturalne i dynamiczne aspekty zespołu wypalenia w zawodach wspierających*, „Roczniki Psychologiczne”, tom II, s. 5–17.
25. Papugowa W. (2004), *Toksyczny pokój nauczycielski*, [w:] K. Stępień, *Zawód nauczyciel: trudności i perspektywy*, Instytut Edukacji Narodowej Fundacja Service Veritatis, Lublin, s. 70–71.
26. Sęk H. (2009), *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa.
27. Sęk H. (1996), *Wypalenie zawodowe. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*, Zakład wydawniczy K. Domke, Poznań.
28. Sęk H. (1996), *Wypalenie zawodowe u nauczycieli: społeczne i przedmiotowe uwarunkowania*, [w:] Brzeziński J., Witkowski L. (red.), *Edukacja wobec zmiany społecznej*, Edytor, Poznań-Toruń, s. 325–347.
29. Tucholska S. (2001), *Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju*, „Przegląd Psychologiczny”, 3, s. 301–317.
30. Tucholska S. (2009), *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
31. Szczepańska K.L. (1996), *Syndrom „wypalenia się” wśród pracowników socjalnych*, „Tematy”, 4, s. 26–29.
32. Śliwerski B., *Wypalenie zawodowe nauczycieli*, [w:] J. Kropiwnicki (red.), *Szkoła a wypalenie zawodowe*, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1999, s. 5–15.
33. Wilczek-Różycka E. (2008), *Wypalenie zawodowe a empatia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
34. Woźniak-Krakowian A. (2013), *Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika”, 22, s. 119–131.

**dr Monika Mazur-Mitrowska** – Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Warszawie, Wydział w Radomiu; Europejska Uczelnia Społeczno-Techniczna im. Sługi Bożego Roberta Schumana