

Wypalenie zawodowe nauczycieli zatrudnionych w szkołach podstawowych i średnich. Studium porównawcze

Burnout syndrome of teachers employed
in primary and secondary schools.
Comparative study

Słowa kluczowe: wypalenie zawodowe, wyczerpanie psychofizyczne, rozczarowanie, kompetencje społeczne, inteligencja emocjonalna, nauczyciele.

Streszczenie. Artykuł porusza tematykę wypalenia zawodowego nauczycieli. Stanowi wycinek szerszych badań empirycznych przeprowadzonych wśród pedagogów szkół średnich i podstawowych. Do badań zaprezentowanych w tym studium wykorzystano Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego LBQ. Wyniki badań pokazały dość silne natężenie wypalenia zawodowego w tej grupie zawodowej. Ogólnie, bardziej „wypaleni” okazali się nauczyciele ze szkół średnich.

Key words: burnout, psychophysical exhaustion, disappointment, social competence, emotional intelligence, teachers.

Abstract. The article refers to the issue of teacher burnout. It is a fragment of a broader empirical study that was conducted among secondary and primary school teachers. The research presented in this study was based on: LBQ Occupational Burnout Questionnaire. The results of the research showed quite strong intensity of professional burnout in this professional group. Generally, teachers from secondary school are burned out more.

Wprowadzenie. Szczególnie ważnym obszarem aktywności współczesnego człowieka jest praca. Przemiany gospodarcze spowodowały ukształtowanie się nowego modelu rynku pracy z określonymi wymaganiami w zakresie kwalifikacji i kompetencji.

Przed wieloma osobami stanęły wyzwania, potrzeba sprostania nowym sytuacjom. Nie wszyscy są w stanie dostosować się do wymagań miejsca pracy i oczekiwań pracodawców, w związku z tym doświadczają stresu. Przeciążenie obowiązkami zawodowymi, brak umiejętności radzenia sobie z wymaganiami, frustracją prowadzić może do powstania syndromu wypalenia zawodowego. Dotyka on przede wszystkim pracowników wspierających i pomagających innym, mających bliskie i intensywne kontakty interpersonalne, do których należą – nauczyciele, funkcjonujący w specyficznym środowisku zawodowym. Artykuł, będący wycinkiem szerszych badań uzyskanych w ramach przygotowywania pracy magisterskiej na kierunku Psychologia w Wyższej Szkole Biznesu – National-Louis University w Nowym Sączu¹, wpisujących się w dociekania nad kondycją współczesnych pedagogów, koncentrować się będzie na porównaniu stopnia wypalenia dwóch grup nauczycieli: zatrudnionych w szkołach podstawowych i średnich. Badania uwidocznia poziom wypalenia zawodowego w kontekście stopni awansu, jaki reprezentowali badani.

Wypalenie zawodowe nauczycieli. Termin „wypalenie zawodowe” funkcjonuje „w dialogach” badaczy od lat siedemdziesiątych XX wieku, co było m.in. konsekwencją badań dotyczących stresu, podejmowanych przez Hansa Selyego. Naukowcy podkreślali, że problem wyczerpania pracą dotyka szczególnie te osoby, które stykając się z problemami innych ludzi, angażując się, wspierając, doświadczają wyczerpania sił oraz zniechęcenia². Dotyczy to grup zawodowych specjalizujących się w działaniach pomocowych: nauczycieli, księży, lekarzy, pielęgniarek, pracowników pomocy społecznej itp. Problemy wynikające z pojawiania się wypalenia zawodowego mają konsekwencje szersze, odbijają się na jakości pracy, wpływają na relacje zawodowe, a także na pogarszanie się stanu zdrowia psychicznego i fizycznego, stąd prawdopodobnie wynika obecne zainteresowanie tematyką wypalenia zawodowego³.

Charakter pracy nauczycielskiej jest specyficzny, czynnikami uciążliwymi są: hałas, zapylenie, duża ilość pracy biurokratycznej. Dodatkowym obciążeniem są liczebne klasy wymagające wysokich zdolności dyscyplinowania⁴. Ze względu na konieczność oceniania, opiniowania, zwracania uwagi na zachowanie podopiecznych zestawianie działań realizowanych przez nich nauczyciel może odczuwać napięcie, wynikające z ciągłego skupienia, prowadzące do zmęczenia i wyczerpania⁵. Praca pod presją czasu, wzrastająca ilość zadań i obowiązków⁶ sprawia, że pojawia się stres nauczycielski, a negatywne

¹ Praca została przygotowana przez dr Monikę Mazur-Mitrowską pod kierunkiem dr Kingi Dziwińskiej.

² Por. H. Sęk, *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 2009.

³ Do polskich naukowców zajmujących się tą tematyką m.in. należą: J. Wojciechowska, H. Sęk, E. Pisula, M. Piętka, M. Strykowska, A. Trzeciakowska, W. Świętochowski, S. Tucholska.

⁴ Por. B. Śliwerski, *Wypalenie zawodowe nauczycieli*, (w:) J. Kropiwnicki (red.), *Szkola a wypalenie zawodowe*, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1999, s. 5–15.

⁵ por. R. Kretschmann, *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

⁶ Por. M. Łąguna, A. Gałkowska, *Umiejętności społeczne i ich znaczenie w pracy nauczyciela*, (w:) A. Gała (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii wychowawczej*, Wrocław 1994.

emocje ujawniają się często w postaci chorób o podłożu psychosomatycznym⁷. Praca ta charakteryzuje się bardzo intensywnymi kontaktami interpersonalnymi, budowaniem i podtrzymywaniem relacji, gdzie może dochodzić do różnych niekorzystnych sytuacji⁸ typu: współzawodnictwo, waśnie, podważanie kompetencji itp.⁹ Obecność w otoczeniu osób oceniających działalność nauczyciela, począwszy od dyrektora, poprzez współpracowników oraz uczniów i ostatnio mocno wkraczających do szkół – rodziców, sprawia, że musi on ustawicznie kontrolować swoje zachowanie.

Ze względu na reformy, część nauczycieli odczuwała obawy dotyczące utrzymania pracy. Sytuacja ta spowodowała narastanie konfliktów między nauczycielami. W odniesieniu do wkładu pracy, zaangażowania zarobki tej grupy zawodowej są niskie, łączy się to także z obniżającą się rangą zawodu. Ogromnym czynnikiem ryzyka w pracy nauczycielskiej jest stres, wynikający z zaprezentowanych przesłanek: organizacyjnych oraz interpersonalnych. Dodatkowo należy wziąć pod uwagę podatność indywidualną na otaczającą rzeczywistość. N. Ogińska-Bulik przytacza wypowiedzi H. Sęk i S. Tucholskiej¹⁰, dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem. Najczęściej pedagodzy stosują strategie unikowe i ucieczkowe. Rozładowaniu stresów często służą używki i czynności kompulsywne. Nauczyciele podkreślają, że ich praca jest stresująca, co wynika z ciągłej kontroli, z jaką stykają się ze wszystkich stron. Stres koreluje z wypaleniem zawodowym, proces wypalania nasila odczuwanie stresu¹¹. Jak już wspomniano, przyczyniają się do tego permanentne zmiany, oddziaływania środowiska: rady pedagogicznej, uczniów, a często także innych, postronnych osób. Jeśli pojawiają się porażki – rodzą się frustracje, a te wpływają na konflikty, destabilizują sferę emocjonalną. Może to się odbijać na samopoczuciu, zdrowiu, przenosić się na grunt prywatny¹². Wymagania w pracy nauczyciela rosną. Ogromna odpowiedzialność za proces wychowania, wyniki egzaminów sprawia, że stres i napięcia są coraz większe.

Z badań wynika, że o nasileniu objawów decyduje typ szkoły, co ukazują badania L. Golińskiej i W. Świętochowskiego¹³. Szkoły średnie są prawdopodobnie środowiskiem

⁷ Por. S. Tucholska, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009.

⁸ Por. tamże.

⁹ Por. H. Sęk, *Wypalenie zawodowe. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*, Zakład wydawniczy K. Domke, Poznań 1996.

¹⁰ Por. S. Tucholska, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...*, dz. cyt.; H. Sęk, *Wypalenie zawodowe...* dz. cyt. za: N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – Konsekwencje – Zapobieganie*, Difin, Warszawa 2006.

¹¹ Por. tamże.

¹² E. Gruszczyńska, *Stres w pracy nauczyciela*, „Psychologia w Szkole” 2005, 1, 133–134.

¹³ 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; L., Golińska, W. Świętochowski, *Temperamentalne i osobowościowe determinanty wypalenia zawodowego u nauczycieli*, „Psychologia Wychowawcza”, 1998, 41(5), 385–398; E. Mandal, *Syndrom wypalenia zawodowego a tożsamość płciowa nauczycielek*, „Psychologia Wychowawcza”, 1999, 1, 27–33, za: A. Kowalczyk, K. Kostorz, *Przegląd badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu”, 2017, 58, 50–57.

bardziej wymagającym niż szkoły podstawowe, stąd większe nasilenie syndromu wypalenia u nauczycieli tam pracujących.

Założenia metodologiczne. Przedstawione badania mają na celu ukazanie różnic w poziomie wypalenia zawodowego między nauczycielami pracującymi w szkołach podstawowych i średnich.

W niniejszym artykule odpowiemy na pytanie badawcze: Czy istnieją różnice w poziomie wypalenia zawodowego między nauczycielami szkół średnich i podstawowych?

Analizując specyfikę pracy nauczycieli, można sądzić, że tendencja do doświadczania wypalenia zawodowego w tej grupie zawodowej może być dość wysoka. Przyjmujemy hipotezę, że poziom wypalenia zawodowego na wszystkich wymiarach: wyczerpania psychofizycznego, braku zaangażowania w relacje z klientem, poczucia braku skuteczności zawodowej oraz rozczarowania wśród nauczycieli szkół średnich jest wyższy niż wśród nauczycieli szkół podstawowych. Przymuszczać może mieć na to wpływ: wiek uczniów, wymagania, konieczność przygotowania młodzieży do egzaminów maturalnych, co potwierdzają dotychczas prowadzone badania¹⁴.

W badaniach zastosowany został: Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego (Link Burnout Questionnaire, LBQ) autorstwa Massimo Santinello w polskiej adaptacji A. Jaworowskiej¹⁵. Pozwala on na dokonanie oceny czterech przejawów czy symptomów wypalenia zawodowego: wyczerpania psychofizycznego, które wskazuje na potencjał psychofizyczny jednostki, braku zaangażowania w relacje z klientami opisującego relacje codzienne z klientami, poczucia braku skuteczności zawodowej, korelującego z oceną własnych kompetencji zawodowych, oraz rozczarowania, które odnosi się do wyboru zawodowego, szczególnie w przypadku profesji, związanej z niesieniem pomocy i wspieraniem innych, gdzie możemy mieć poczucie spełnienia, satysfakcji w tym zakresie lub niespełnienia oczekiwań, z jakimi „wchodzimy do zawodu”¹⁶.

W badaniach wzięło udział ogółem 100 pedagogów, z podziałem na dwie grupy: 50 nauczycieli zatrudnionych w szkołach podstawowych i 50 osób pracujących w szkołach średnich (liceach i technikach). W analizie badań zostanie przyjęta nazwa „szkoły średnie”, oznaczać będzie placówki, do których po raz ostatni zostanie zrekrutowana młodzież klas trzecich gimnazjów oraz po raz pierwszy uczniowie klas 8 szkół podstawowych. Wśród ankietowanych zdecydowanie więcej było kobiet (83) niż mężczyzn (17), co jest także odzwierciedleniem specyfiki środowisk charakteryzujących się

¹⁴ H. Sęk, *Wypalenie zawodowe u nauczycieli...* dz. cyt.; L., Golińska, W. Świętochowski, *Temperamentalne i osobowościowe determinanty...*, dz. cyt.; M. Kliś, J. Kossewska, *Cechy osobowości nauczycieli a syndrom wypalenia zawodowego*, „Psychologia Wychowawcza”, 1998, 2, 125–140; E. Mandal, *Syndrom wypalenia zawodowego a tożsamość płciowa nauczycielek*, „Psychologia Wychowawcza”, 1999, 1, 27–33, za: A. Kowalczyk, K. Kostorz, *Przegląd badań...*, dz. cyt.

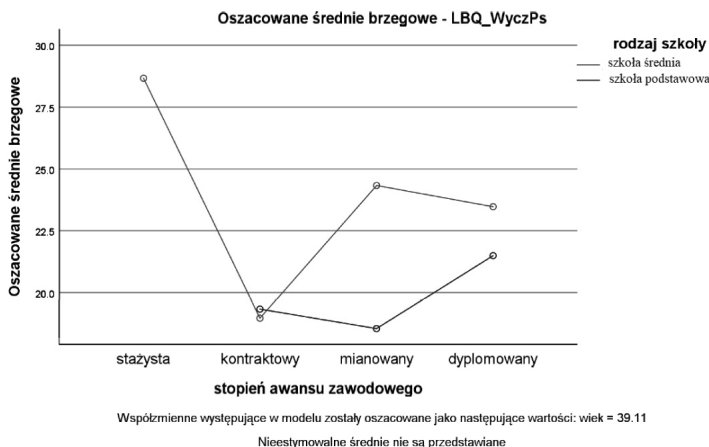
¹⁵ A. Jaworowska, *Kwestionariusz wypalenia zawodowego Massimo Santinello. Polska normalizacja*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2014.

¹⁶ K. Mickiewicz, A. Babska, A. Günther-Jabłońska, K. Głogowska, *Wypalenie zawodowe asystentów rodziny a kompetencje społeczne i strategie radzenia sobie ze stresem*, Instytut Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, „Praca Socjalna” 2016, 31, 2, 165–188.

wysokim współczynnikiem sfeminizowania. Najliczniej w badaniach reprezentowani byli nauczyciele ze stopniem awansu nauczyciela dyplomowanego (48%), następnie kontraktowego (26%), mianowanego (24%), tylko 2 osoby (2%) miały krótki staż pracy i zajmowały stanowisko nauczyciela-stażysty. Wybór respondentów był losowy.

Badania zostały przeprowadzone w lutym 2019 roku w radomskich szkołach podstawowych i średnich (liceach i technikach).

Analiza i interpretacja wyników badań. W tej części studium omówione zostaną wyniki przeprowadzonych badań, odnoszących się do czterech wymiarów wypalenia zawodowego w kontekście typu szkoły, w której pracują nauczyciele. W analizie wariancji rodzaj szkoły w istotny sposób różnicował poziomy wyczerpania psychofizycznego ($F = 10,136$; $p = 0,002$, $\eta^2 = .104$), braku zaangażowania ($F = 8.945$; $p = 0,004$, $\eta^2 = .093$), braku skuteczności ($F = 7.428$; $p = 0,008$, $\eta^2 = .079$) oraz rozczarowania ($F = 8.627$; $p = 0,004$, $\eta^2 = .190$).



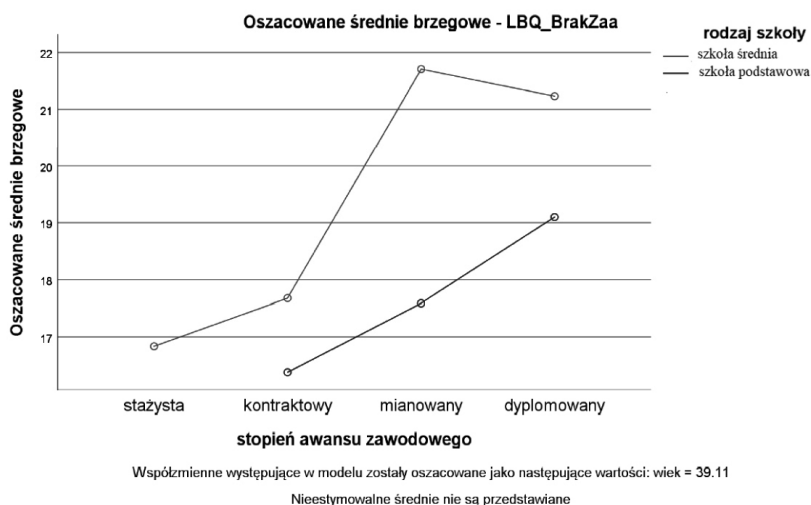
Wykres 1. Poziomy zmiennej wypalenia zawodowego: Wyczerpanie psychofizyczne, w odniesieniu do stopni awansu zawodowego, w podziale na rodzaj szkoły

Źródło: badania własne.

W odniesieniu do pierwszego z wymiarów wypalenia – wyczerpania psychofizycznego – można stwierdzić, że istnieją różnice w zakresie jego nasilenia pomiędzy nauczycielami ze szkół podstawowych i średnich. W przypadku nauczycieli szkół średnich najniższe wartości odnoszą się do grupy ankietowanych ze stopniem nauczyciela kontraktowego, podczas gdy w przypadku szkół podstawowych – najniższe wyniki (i nieco niższe od poprzednich) przypadają nauczycielom mianowanym. Jedyne wyniki nauczycieli kontraktowych obu szkół jest bardzo zbliżony w tym wymiarze. Wyniki uzyskane przez nauczycieli mianowanych są bardziej „oddalone” od siebie niż wyniki uzyskane przez nauczycieli dyplomowanych obu typów szkół. Najbardziej wyczerpani

w grupie nauczycieli szkoły średniej są nauczyciele mianowani, zaś w szkołach podstawowych – nauczyciele dyplomowani.

Warto w tym miejscu dodatkowo odnieść średnie wyniki surowe do norm, aby porównać nasilenie wypalenia zawodowego w dwu grupach. Biorąc pod uwagę statystyki opisowe bazujące na surowych wynikach średnich (arytmetycznych), w odniesieniu do wyników uzyskanych przez nauczycieli szkół średnich w kontekście wyczerpania psychofizycznego otrzymano: $m = 23,52$; $SD = 6,099$, natomiast dla pedagogów ze szkół podstawowych $m = 20,38$; $SD = 5,609$, co oznacza, że w tym wymiarze wypalenia objawy wyczerpania są bardziej odczuwalne u nauczycieli szkół średnich niż u nauczycieli szkół podstawowych. Różnica między średnimi jest istotna statystycznie ($F = 10,136$; $p = 0,002$, $eta^2 = .104$).

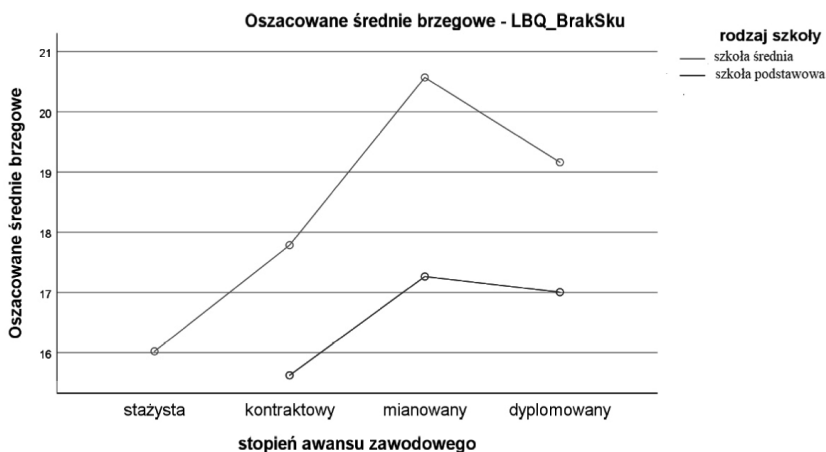


Wykres 2. Poziomy zmiennej wypalenia zawodowego: brak zaangażowania w relacje z klientami, w odniesieniu do stopni awansu zawodowego, w podziale na rodzaj szkoły

Źródło: badania własne.

W przypadku kolejnej zmiennej wypalenia zawodowego – braku zaangażowania w relacje z klientami również odnotowano w dwu grupach: nauczycieli ze szkół podstawowych i średnich zupełnie odmienne wyniki. W przypadku nauczycieli szkół średnich najniższe wartości odnoszą się do grupy ankietowanych ze stopniem nauczyciela stażysty, najwyższe do nauczycieli mianowanych, podczas gdy w przypadku nauczycieli szkół podstawowych – najniższe wyniki uzyskali nauczyciele kontraktowi, najwyższe dyplomowani. Najbardziej „oddalone” od siebie są wyniki nauczycieli mianowanych obu typów szkół.

Analizując statystyki opisowe bazujące na wynikach średnich (arytmetycznych), nauczyciele pracujący w szkołach średnich i podstawowych uzyskali identyczną średnią: $m = 18,10$; z odpowiednio różnym odchyleniem standardowym: $SD = 20,84$ dla pedagogów ze szkół średnich oraz $SD = 5,136$ dla nauczycieli zatrudnionych w szkołach podstawowych. Jest górna granica wyniku przeciętnego. Różnica między średnimi jest istotna statystycznie ($F = 8.945$; $p = 0,004$, $eta^2 = .093$).



Współmiennie występujące w modelu zostały oszacowane jako następujące wartości: wiek = 39.11

Nieestymowalne średnie nie są przedstawiane

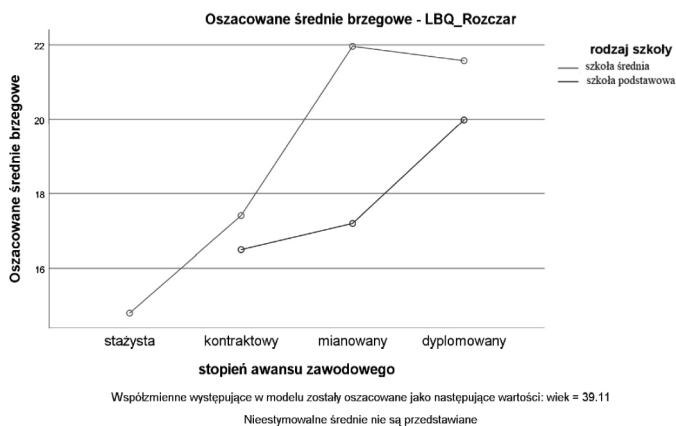
Wykres 3. Poziomy zmiennej wypalenia zawodowego: Poczucie braku skuteczności, w odniesieniu do stopni awansu zawodowego, w podziale na rodzaj szkoły

Źródło: badania własne.

Biorąc pod uwagę kolejną zmienną wypalenia zawodowego – poczucie braku skuteczności również odnotowano w dwu grupach: nauczycieli ze szkół podstawowych i średnich zupełnie odmienne wyniki średnich. W przypadku nauczycieli szkół średnich najniższe wartości odnoszą się do grupy ankietowanych ze stopniem nauczyciela stażysty, w przypadku nauczycieli szkół podstawowych – najniższe wyniki odnoszą się do nauczycieli kontraktowych. Zarówno w przypadku pedagogów ze szkół podstawowych, jak i średnich najwyższe średnie wyniki przypadają nauczycielom mianowanym, jednocześnie, podobnie jak poprzednio najbardziej „oddalone” od siebie są wyniki nauczycieli mianowanych obu typów szkół.

Wyniki średnie (arytmetyczne) tej zmiennej dla nauczycieli szkół średnich to $m = 19,52$; $SD = 6,045$, zaś w odniesieniu do szkoły podstawowej $m = 16,62$; $SD = 5,540$, w przypadku pierwszej grupy jest to pogranicze wyniku wysokiego, dla drugiej mieści się w granicach wyników przeciętnych. Różnica między średnimi jest istotna statystycznie ($F = 7.428$; $p = 0,008$, $eta^2 = .079$).

W odniesieniu do czwartego wymiaru wypalenia zawodowego – Rozczarowania – również uzyskano zupełnie odmienne średnie wyniki w dwu grupach badanych.



Wykres 4. Poziomy zmiennej wypalenia zawodowego: Rozczarowania, w odniesieniu do stopni awansu zawodowego, w podziale na rodzaj szkoły

Źródło: badania własne.

Najniższe wartości w grupie nauczycieli szkół średnich przypadają ankietowanym ze stopniem nauczyciela stazysty, najwyższe – nauczycielom mianowanym. W grupie nauczycieli szkół podstawowych najniższe wyniki uzyskali pedagodzy kontraktowi, najwyższe średnie wyniki przypadły nauczycielom dyplomowanym, jednocześnie najbardziej „oddalone” od siebie są wyniki nauczycieli mianowanych obu typów szkół, a najbardziej zbliżone – nauczycieli kontraktowych.

Wyniki średnie (arytmetyczne) tej zmiennej uzyskane przez nauczycieli zatrudnionych w szkołach średnich wynoszą $m = 21,34$; $SD = 6,046$, a dla pedagogów ze szkół podstawowych $m = 18,42$; $SD = 5,654$; dla pierwszej grupy oznacza to, że poczucie niezadowolenia jest wysokie, podczas gdy druga grupa ujawnia rezultat przeciętny. Różnica między średnimi jest istotna statystycznie ($F = 8.627$; $p = 0,004$, $eta^2 = .190$).

Podsumowanie. Uzyskane wyniki wskazują na dość wysoki stopień wypalenia zawodowego badanej grupy pedagogów we wszystkich wymiarach: wyczerpania psychofizycznego, braku zaangażowania w relacje z klientem, poczucia braku skuteczności i rozczarowania.

W odniesieniu do różnic w zakresie nasilenia wypalenia zawodowego pomiędzy dwiema grupami ankietowanych pedagogów, w trzech wymiarach wypalenia zawodowego średnie wyniki w grupie nauczycieli ze szkół średnich są wyższe od wyników, jakie uzyskali pedagodzy ze szkół podstawowych. Dotyczy to wyczerpania psychofizycznego, poczucia braku skuteczności zawodowej i rozczarowania. Nauczyciele pracujący w szkole średniej i podstawowej uzyskali taką samą średnią wyników odnoszącą się do braku zaangażowania w relacje z klientem. Hipoteza przyjęta w badaniach, która brzmiała: „istnieją różnice w zakresie nasilenia wypalenia zawodowego we wszystkich wymiarach pomiędzy nauczycielami ze szkół podstawowych i średnich” potwierdziła się w odniesieniu do trzech wymiarów wypalenia zawodowego. W grupie nauczycieli

szkół średnich syndrom wypalenia jest silniejszy niż w grupie nauczycieli ze szkół podstawowych. W odniesieniu do braku zaangażowania w relacje z klientem badani z dwóch grup uzyskali identyczne wyniki.

Realizowanie zadań zawodowych w szkołach średnich jest obciążone dużym stresem i kontrolą otoczenia, co prawdopodobnie przekłada się na uzyskane wyniki. Niewątpliwie wpływają na to wymagania dotyczące przygotowania młodzieży do matury, ma to związek z weryfikacją wiedzy i umiejętności nauczycieli w kontekście odpowiedzialności za wyniki uczniów. Uzyskane wyniki badań korespondują z dotychczasowymi, opisanymi w literaturze. Skoro grupa ta jest bardziej podatna na wypalenie zawodowe, należy objąć ją działaniami prewencyjnymi, szkoleniami dającymi instrukcje, w jaki sposób chronić się przed wyczerpaniem, depersonalizacją czy brakiem motywacji do działania. Wypalenie nie wpływa wyłącznie na życie zawodowe, „rozlewa się” na całe funkcjonowanie jednostki, niszcząc jej dobrostan i równowagę emocjonalną. Badania niniejsze zostały przeprowadzone na 2 miesiące przed falą strajków nauczycielskich. Pokazały niepokojące zjawiska i „stan ducha” pedagogów. Nauczycieli ze szkół średnich bezpośrednio dotykać będzie zaplanowana reforma. Muszą poradzić sobie z wyzwaniem, uczeniem od 1 września 2019 r. dwóch roczników (po gimnazjum i po 8 klasie szkoły podstawowej). Dotychczasowa sytuacja niewątpliwie ulegnie pogorszeniu w związku z nowymi wymaganiami, jakie niesie kolejna zmiana w systemie edukacji. Chcąc dbać o kondycję pedagogów, placówki wspierające nauczycieli powinny zwrócić uwagę, aby zaproponować im odpowiednie szkolenia oraz szerokie poradnictwo psychologiczne, bo stan psychofizyczny nauczycieli będzie się przekładał na jakość procesu kształcenia i wychowania. Wskazane jest także ponowienie badań dotyczących wypalenia zawodowego nauczycieli i cykliczne monitorowanie poziomu tego syndromu, najlepiej w szerokich badaniach społecznych.

Bibliografia

1. Cherniss C., *Staff Burnout. Job Stress in the Human Services*, Sage Publications, London 1980.
2. Edelwich J., Brodsky A., *Burn-out. Stages of disillusionment in the helping professionals*, Human Science Press, New York 1980.
3. Freudenberger H.J., *Staff burn-out*, J. Soc. Issues, 1974, 30, 12–13.
4. Freudenberger H.J., North G., *Women's Burnout. How to Spot It, How to Reverse It and How to Prevent It*, Doubleday, New York 2002.
5. Golińska L., Świętochowski W., *Temperamentalne i osobowościowe determinanty wypalenia zawodowego u nauczycieli*, „Psychologia Wychowawcza”, 1998, 41(5), 385–398.
6. Gruszczyńska E., *Stres w pracy nauczyciela*, „Psychologia w Szkole” 2005, 1, 133–134.
7. Jaworowska A., *Kwestionariusz wypalenia zawodowego Massimo Santinello*, Polska normalizacja, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2014.
8. Kliś M., Kossewska J., *Cechy osobowości nauczycieli a syndrom wypalenia zawodowego*, „Psychologia Wychowawcza”, 1998, 2, 125–140.

9. Kowalczyk A., Kostorz K., *Przegląd badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu”, 2017, 58, 50–57.
10. Kretschmann R., *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
11. Łaguna M., Gałkowska A., *Umiejętności społeczne i ich znaczenie w pracy nauczyciela*, [w:] A. Gała (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii wychowawczej*, Wrocław 1994.
12. Mandal E., *Syndrom wypalenia zawodowego a tożsamość płciowa nauczycielek*, „Psychologia Wychowawcza”, 1999, 1, 27–33.
13. Maslach C.A., *Multidimensional theory of burnout*, [w:] C. Cooper (red.) *Theories of organizational stress*, Oxford University Press, New York 1998, s. 68–85.
14. Maslach C., Jackson S.E., *The measurement of experienced burnout*, „Journal of Occupational Behavior”, 1981, 2, 99–113.
15. Mickiewicz K., Babska A., Günther-Jabłońska A., Głogowska K., *Wypalenie zawodowe asystentów rodziny a kompetencje społeczne i strategie radzenia sobie ze stresem*, Instytut Psychologii Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, „Praca Socjalna” 2016, 31, 2, 165.
16. Ogińska-Bulik N., *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – Konsekwencje – Zapobieganie*, Difin, Warszawa 2006.
17. Sęk H., *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 2009.
18. Sęk H., *Wypalenie zawodowe. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*, Zakład wydawniczy K. Domke, Poznań 1996.
19. Sęk H., *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.
20. Śliwerski B., *Wypalenie zawodowe nauczycieli*, [w:] J. Kropiwnicki (red.), *Szkoła a wypalenie zawodowe*, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1999, s. 5–15.
21. Tucholska S., *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009.

dr Monika MAZUR-MITROWSKA – Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Warszawie, Wydział w Radomiu, monika.mazur.mitrowska@mscdn.edu.pl

dr Kinga DZIWAŃSKA – Wyższa Szkoła Biznesu, National-Louis University w Nowym Sączu, Wydział Zamiejscowy w Radomiu