

**Agnieszka Muchacka-Cymerman**

*Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie,  
Wydział Pedagogiczny*

**Katarzyna Tomaszek**

*Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie,  
Wydział Pedagogiczny*

## **Syndrom wypalenia w zawodzie nauczyciela i w roli ucznia. Przegląd literaturowy**

**ABSTRAKT:** Celem prezentowanego tekstu było przeanalizowanie wybranej literatury psychologicznej i pedagogicznej na temat wypalenia zawodowego nauczycieli i mniej znanego w opracowaniach naukowych – wypalenia szkolnego uczniów. Analiza dotychczasowych ujęć teoretycznych oraz wyników badań empirycznych pozwoliła wskazać podobieństwa i różnice w istocie, przejawach, przyczynach i skutkach omawianego zjawiska. Ponadto, dała okazję do namysłu nad sposobami wsparcia dla obu grup dotkniętych syndromem wypalenia.

**SŁOWA KLUCZOWE:** wypalenie zawodowe, wypalenie szkolne, nauczyciel, uczeń.

---

Kontakt:	Agnieszka Muchacka-Cymerman agamuchacka@gmail.com Katarzyna Tomaszek kat.tomaszek@gmail.com
Jak cytować:	Muchacka-Cymerman, A., Tomaszek, K. (2017). Syndrom wypalenia w zawodzie nauczyciela i w roli ucznia. <i>Przegląd literaturowy. Forum Oświatowe</i> , 30(2), 95–115. Pobrano z: <a href="http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/526">http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/526</a>
How to cite:	Muchacka-Cymerman, A., Tomaszek, K. (2017). Syndrom wypalenia w zawodzie nauczyciela i w roli ucznia. <i>Przegląd literaturowy. Forum Oświatowe</i> , 30(2), 95–115. Retrieved from <a href="http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/526">http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/526</a>

---

## WPROWADZENIE

Syndrom wypalenia jest poważnym problemem społecznym, ale stosunkowo od niedawna jest badany w psychologii i w pedagogice. Dotyczy on coraz większej grupy dorosłych, ale także dzieci i młodzieży. Jak pokazują badania, zjawisko wypalenia można diagnozować zarówno u nauczycieli, jak i u uczniów. Należy jednak dodać, że wiele osób, chociaż wykazuje niektóre symptomy wypalenia, tj. wyczerpanie na płaszczyźnie fizycznej, emocjonalnej i psychicznej, to nie przyznaje się do nich, co w dalszej perspektywie doprowadza do eskalacji objawów i rozwinięcia się pełnoobjawowego syndromu wypalenia sił. Jednocześnie, bardzo ważne jest jak najwcześniejsze rozpoznanie objawów wypalenia, aby móc podjąć właściwe działania terapeutyczne i uniknąć jego długotrwałych negatywnych skutków. Należy zaznaczyć, że zawód nauczyciela jest zawodem wymagającym specyficznych cech osobowościowych, w którego specyfikę wpisane są ciągłe kontakty z uczniami, inicjowanie współpracy z rodzicami oraz zaangażowanie w swój własny rozwój zawodowy. Nieustanne poczucie presji społecznej może wywoływać u nauczycieli niepokój, a nawet stres i napięcia, co prowadzi do wypalenia zawodowego, a w konsekwencji daje efekt złej jakości edukacji. Sytuacja uczniów wówczas nie jest korzystna, bowiem może powodować u nich brak poczucia bezpieczeństwa, a niekiedy nawet zaburzenia osobowościowe.

Pojęcie wypalenia zostało rozbudowane o nowe grupy (Schaufeli i in., 2002), gdyż początkowo obejmowało ono tylko zawody związane z usługami ludzkimi, tj. edukacją czy pracą społeczną. Wykazano, że wypalenia doświadczają również studenci (np. Balogun, Helgemoe, Pellegrini, Hoerberlein, 1996), jak i uczniowie szkół podstawowych (np. Aypay, 2011). Koncentracja młodych ludzi jedynie na wynikach pracy, tj. sukcesach edukacyjnych, a ignorowanie własnych wysiłków w powiązaniu z presją otoczenia, by sprostać rosnącym wymaganiom, stanowią istotny czynnik stresogenny. Wielu uczniów, pozbawionych wsparcia otoczenia (nauczycieli i rodziców) i mających niewystarczające zasoby psychiczne, zaczyna odczuwać chroniczny stres szkolny, stanowiący podłoże syndromu wypalenia (Salmela-Aro i in., 2009a). Doznanie wycieńczenia, braku sił, związanych z wykonywaniem obowiązków szkol-

nych, zdefiniowane zostało jako „wypalenie szkolne” (Salmela-Aro i in., 2009a). Jak zauważa Schaufeli (2001), wypalenie można łączyć z doświadczeniem przez dzieci lub młodzież nieustającego stresu, spowodowanego przez niepowodzenia edukacyjne. Zjawisko wyczerpania sił uczniów stanowi jeden z poważniejszych problemów, z jakim spotyka się nauczyciel w swojej pracy. Jednocześnie, jego negatywny wpływ obejmuje nie tylko aktualne funkcjonowanie w roli ucznia, ale także dalsze plany edukacyjne i zawodowe oraz generuje problemy zdrowotne (Yang, 2004; Yang, Farn, 2005; Salmela-Aro i in., 2008; Salmela-Aro i in., 2009b; Li i in., 2011; Bask i in., 2013; Walburt, 2014; Bianchi i in., 2015).

### ISTOTA POJĘĆ: „WYPALENIE ZAWODOWE”, „WYPALENIE SZKOLNE”

Wypalenie zawodowe jest, niewątpliwie, zjawiskiem destrukcyjnym i dotyka osoby z różnych grup zawodowych. W przypadku nauczycieli zjawisko to było przedmiotem wielu analiz naukowych tak psychologicznych, jak i pedagogicznych (por. prace Maslach, 1982; Maslach, Leiter, 2011; Sęk 1994; Świętochowski, 1995; Kliś, Kossewska, 1998; Tucholska 2009; Sekułowicz 2005, 2013 i in.).

Pierwsze ujęcia syndromu wypalenia ujmowały je jako swoisty stan jednostki i koncentrowały się na jego symptomatologii. Takie rozumienie analizowanego zagadnienia zaproponował Herbert Freudenberg, autor pierwszej definicji tego zjawiska, stworzonej na podstawie symptomów psychosomatycznych, które wystąpiły u osób pracujących z grupą narkomanów. Według niego, wypalenie zawodowe to stan wyczerpania człowieka, który jest następstwem nadmiernych zadań stawianych mu przez fizyczne lub społeczne środowisko pracy. Osiove symptomy wypalenia na poziomie fizycznym to chroniczne zmęczenie i bóle głowy. Syndrom obejmuje też zmiany na poziomie psychicznym i behawioralnym, tj. zmienność zachowania, łatwość wpadania w złość, negatywne stany emocjonalne (Freudenberg, 1974). Graham Greene uważał, że jest to *...ostateczny stan wyczerpania energii oraz innych możliwości jakie posiada człowiek...* (za: Sęk 2012, s. 15). Współcześnie podobne rozumienie syndromu przeciążenia sił pojawia się u Fengler (2001). W tym rozumieniu akcent pada jednak na wieloaspektowość płaszczyzn, które ono dotyka. Podkreśla się tu jego negatywne konsekwencje nie tylko dla całościowego funkcjonowania człowieka, ale również dla jego otoczenia. Fengler (2001) proponuje, by syndrom ten traktować jako

...powoli zaczynający się lub nagle ujawniający się stan wyczerpania cielesnego, duchowego lub uczuciowego występujący w życiu zawodowym, w czasie wolnym od pracy, w kręgu przyjaciół, w związku partnerskim i w rodzinie, często powiązany z awersją, mdłościami i myślami o ucieczce (Fengler, 2001, s. 85).

Najczęściej w literaturze specjalistycznej zjawisko/syndrom wypalenia zawodowego opisywany i interpretowany jest w oparciu o teorię stresu (por. Lewowicki,

2003). W Encyklopedii Pedagogicznej (2007, s. 83) wypalenie zawodowe zdefiniowane jest jako

...jedna z wielorakich reakcji organizmu na stres, związany z pracą w zawodach, w których elementem łączącym jest bezustanny kontakt z innymi ludźmi oraz zaangażowanie w ich problemy...

Cordesa i Dougherty (1993, za: Schultz, Schultz, 2002, s. 447) rozumieją ten syndrom jako stres występujący w pracy na skutek przepracowania. Dla osób doświadczających wyczerpania sił charakterystyczne jest spadek energii, utrata zainteresowania wykonywaną pracą, wyczerpanie emocjonalne, apatia, pesymizm i depresyjność, poirytowanie i znudzenie oraz niska jakość pracy. W nieco innym ujęciu przedstawia źródło wypalenia zawodowego A. Bańka. Nie wykluczając wypalenia zawodowego, zjawisko to wiąże również ze stanem ogólnego stresu społeczno kulturowego i nazywa go wypaleniem egzystencjalnym. Zaznacza równocześnie, iż obie wyodrębnione formy mogą wzajemnie się warunkować (Bańka, 1992, s. 140).

Dalsze analizy prowadzone w nurcie empirycznym pogłębiają rozumienie wypalenia o jego kontekst relacyjny. Zaczęto również dostrzegać, że wypalenie stanowi złożony wielowymiarowy konstrukt, dlatego analizy zaczęły obejmować strukturę tego syndromu. Należy jednak zaznaczyć, że tworzone definicje miały raczej charakter operacyjny, tj. tworzone są na potrzeby prowadzonych badań empirycznych. Jedną z czołowych badaczek tego zagadnienia, Christina Maslach (1994 za: Terelak, 2008), podkreśla, że wypalenie oznacza *utratę troski o drugiego człowieka*, z czym wiąże się częściowa dehumanizacja relacji, zachodzących między osobą wypaloną a osobą, której jest udzielana szeroko rozumiana pomoc. Autorka na podstawie obserwacji ludzi, wykonujących prace społeczne, sprecyzowała składniki wyróżniające syndrom wypalenia zawodowego i jego psychologiczne konsekwencje w postaci psychologicznego zespołu wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych. Przeciążenie psychiczne obowiązkami zawodowymi (lub szkolnymi) generuje brak chęci do działania, co stanowi symptom wypalenia emocjonalnego (Schaufeli i in. 2002). Charakterystyczne jest tu odczuwanie: ogólnego zmęczenia, braku naturalnej energii i zapału do działania, anhedonii, wzmożonej drażliwości i impulsywności (Tucholska, 2009). Doświadczanie ich często prowadzi do negatywnych zachowań zdrowotnych i występowania chorób somatycznych. Depersonalizacja jest wyrazem dystansowania się, obojętności czy nawet pogardy wobec współpracowników i klientów instytucji (w przypadku szkoły: nauczycieli i uczniów). Uczniowie wypaleni są negatywnie nastawieni do nauczyciela, cyniczni, nadmiernie dystansują się w kontaktach interpersonalnych (Schaufeli i in. 2002; Salmela-Aro i in., 2009a). Korlak-Lukasiewicz (2001) pisze, że depersonalizacja to negatywna reakcja wyrażona na zewnątrz, w której zamiast relacji dwupodmiotowej pojawia się postawa nadmiernie oceniająca, uprzedmiotowienie drugiej osoby i walka o dominację. Gramlewicz (2012, s. 456) ten aspekt wypalenia określa jako ucieczkową formę radzenia sobie ze stresem, dla której znamienne jest unika-

nie bliższych kontaktów psychicznych, nieokazywanie współczucia, obwinianie innych za własne problemy, odczuwanie lub okazywanie pretensji z powodu konieczności zajmowania się innymi. W kontekście wypalenia szkolnego uczeń przejawia tendencje izolacyjne, za poniesione porażki w realizacji zadań szkolnych obwinia nauczyciela (Salmela-Aro i in., 2009a). Obniżone poczucie dokonań osobistych przejawia się w przekonaniach o niezdolności osiągnięcia sukcesów i nieefektywności w pracy czy też poczuciu braku kompetencji (Maslach, 2000, s. 13–30). W grupie uczniów ten składnik wypalenia oznacza obecność poczucia porażki, przekonania o własnym braku kompetencji i „byciu” gorszym od swoich kolegów (Schaufeli i in., 2002). W efekcie, uczeń nie jest w stanie realizować zadań, stawianych mu przez placówkę edukacyjną (Salmela-Aro i in., 2009a). W przypadku wypalenia nauczycieli, zjawisko depersonalizowania (odpersonalizowania) przejawia się często w takich postawach, które pozbawiają uczniów poczucia odrębności, instrumentalizują relacje, uprzedmiotowiając uczniów i, w konsekwencji, uczeń zostaje pozbawiony poczucia autonomii i wiary w siebie i innych. Mówiąc słowami Antoniny Guryckiej, dorośli popełniają błąd wychowawczy, rozumiany przez autorkę jako

...takie zachowanie wychowawcy, które stanowi realną przyczynę (lub ryzyko) powstania szkodliwych dla rozwoju wychowanka skutków (Gurycka, 1990, s. 24).

Autorka wymienia następujące rodzaje błędów wychowawczych, prowadzących do niekorzystnych dla rozwoju dziecka konsekwencji: błąd rygorystyczny, błąd agresji, błąd hamowania aktywności dziecka, błąd obojętności, błąd ekspozycji siebie, błąd ulegania dziecku, błąd zastępowania dziecka, błąd idealizacji dziecka, błąd niekonsekwencji.

Obecnie, syndrom wyczerpania się zaczęto traktować jako swoisty ukryty, wielofazowy proces, mający swoją dynamikę i rozciągnięty w czasie (Golembiewski i in., 1988, za: Tucholska, 2009). Bezpośrednim czynnikiem generującym jego pojawienie się jest długotrwałe napięcie, wywołane stresorami zawodowymi. Badacze zwrócili uwagę na ekonomiczne konsekwencje tego zjawiska dla instytucji. Podkreśla się również, że zjawisko to nie dotyczy jedynie osób, wykonujących zawody społeczne. Wydaje się, że takie rozumienie wypalenia proponują w swym ujęciu Schaufeli i Enzmann. Wypalenie rozumiane jest tu jako przewlekły, negatywny stan psychiczny, którego źródłem jest wykonywana praca zawodowa, stan ten pojawia się u ludzi „w normie”. Początkowo charakteryzuje się on poczuciem wyczerpania, w dalszej kolejności pojawiają się zniechęcenie, spadek skuteczności działań, obniżenie motywacji, zaś na końcu negatywna postawa i zachowania, uniemożliwiające efektywne wykonywanie pracy i adaptację do jej warunków pracy (Schaufeli i Enzmann, 1998, za: Tucholska, 2009, s. 52). Autorzy wskazują trzy główne przyczyny tego zjawiska, tj. silną motywację, trudne warunki pracy oraz niewłaściwe strategie zaradcze. W psychologicznej analizie zjawiska Stanisława Tucholska (2009, s. 26) zwróciła uwagę, iż wypalenie zawodowe najczęściej występuje u osób, które wykonują zawody, po-

legające na pomocy innym, a więc zawody z misją społeczną. Zawody te wymagają znacznego nakładu pracy i zaangażowania, dlatego są szczególnie narażone na ryzyko, a często pozbawione wsparcia. Takie rozumienie syndromu przeciążenia sił często wzbogacane jest o teorię zasobów Hobfolla. Wypalenie redukuje zasoby zaradcze człowieka i uniemożliwia mu wypracowania i/lub zastosowanie efektywnych strategii radzenia sobie (Tucholska, 2009). W efekcie, jednostka stopniowo i systematycznie doświadcza deficytu zasobów, co wyzwała psychosomatyczne procesy mobilizacyjne (doświadczenie stresu) oraz skutkuje poczuciem braku kompetencji, które stres może dodatkowo nasilać (Sekułowicz, Kwiatkowski, 2013). W ujęciu Chernissa (1993,1995, za: Tucholska, 2009), wypalenie oznacza utratę (lub brak) poczucia kompetencji (poczucia własnej skuteczności), czy samoskuteczności (Friedman, 2003, za: Karlyk-Ćwik, 2012), niezbędnych dla efektywnego funkcjonowania w roli zawodowej. Autor ten wskazuje, że jest to proces, w którym mają miejsce istotne zmiany w postawach i zachowaniach jednostki. Jednak negatywne konsekwencje na poziomie behawioralnym, są efektem dewastacji intrapsychicznej sfery jednostki.

Najnowsze ujęcia badaczy wzbogacają problematykę wypalenia o kontekst edukacyjny, rozszerzając zakres jego występowania o grupę uczniów i młodzieży studiującej. Zwraca się tu uwagę na silne stresory szkolne, z jakimi zmagają się przez cały okres edukacji osoby w wieku rozwojowym. Uczniowie, angażując się w nabywanie wiedzy, poświęcają wiele sił i czasu, by opanować materiał i uzyskać pozytywną ocenę. Są oni dodatkowo narażeni na bezpośrednią i natychmiastową ocenę swojej pracy, co stanowi dodatkowy czynnik stresogenny. Wypalenie szkolne ujmowane jest jako reakcja na doświadczanie chronicznego stresu u uczniów, początkowo silnie zaangażowanych w wypełnianie obowiązków szkolnych (Salmela-Aro i in., 2009a; Parker i Salmela-Aro, 2011). Reakcja ta jest związana z rozbieżnością między posiadanymi zasobami osobistymi i źródłami wsparcia a presją otoczenia (nauczycieli oraz rodziców), dotyczącą sukcesów edukacyjnych (Salmela-Aro i in., 2009a; Parker i Salmela-Aro, 2011). Wydaje się, że silne zaangażowanie w jak najlepsze wypełnienie społecznie przypisanej roli oraz dopasowanie zasobów do wymogów stawianych w pracy (szkole) stanowią element, łączący omawiane zjawiska. Warto dodać, że większość badaczy potwierdza trójkomponentową strukturę wypalenia szkolnego. Jednak zdaniem Aypaya (2011), liczba wymiarów wypalenia szkolnego może być związana z etapem edukacyjnym, na którym znajduje się uczeń. Autor ten na bazie badań prowadzonych na dużej grupie uczniów z Turcji w wieku 11–14 lat wyróżnił 4 wymiary wypalenia: wyczerpanie aktywnościami szkolnymi (BSA), wypalenie związane z presją rodziców (BFF), utrata zainteresowania szkołą (LIS) oraz niedopasowanie do wymogów szkolnych (IIS). Dalsze badania tego autora na grupie licealistów w wieku 14–17 lat wskazują na 7-elementową strukturę tego zjawiska, tj. wypalenie związane z presją rodziców (BFF), utrata zainteresowania szkołą (LIS), wyczerpanie związane z uczeniem się (BFS), wypalenie związane z przygotowaniem prac domowych (BFH), wypalenie związane z presją nauczycieli (BFTA), potrzeba odpoczynku i wolnego czasu (NRTF), poczucie własnej nieudolności w szkole (FIS) (Aypay i in., 2012).

Warto jeszcze wspomnieć, że, zdaniem niektórych badaczy, wypalenie można rozumieć jako swoisty kryzys, przeżywany przez jednostkę, a przejawiający się narastającym rozczarowaniem (Edelwich, Brodsky, 1980, za: Tucholska, 2009), czy porażką w realizacji potrzeby sensu życia – kryzys egzystencjalny (Pines, 1996, za: Tucholska, 2009). Burisch przez „wypalenie” rozumie błędnie zdefiniowane typy kryzysów, których istotą jest utrata autonomii przez jednostkę i konflikt ról (Sęk, 2000). Zdaniem Małgorzaty Sekułowicz i Piotra Kwiatkowskiego (2013), jedną z grup szczególnie narażonych na przeżywanie chronicznego zmęczenia są rodzice dzieci z niepełnosprawnością. Sytuacja, w której się znajdują, powoduje poczucie uwięzienia i wyobcowania, czują się samotni i pozbawieni możliwości zmiany (Sullivan, 1979, za: Sekułowicz, Kwiatkowski, 2013, s. 32). Warto zauważyć, że istotnym czynnikiem, prowadzącym do wypalenia uczniów, są organizacyjne cechy placówek oświatowych (m.in. sztywne rygory organizacyjne i programowe, wymuszające na uczniach pracę w sytuacji nieustannej presji czasu, minimalizujące ich autonomię i kreatywność) (Wilsz, 2009; Shih, 2015).

Podsumowując, należy stwierdzić, że badacze jednoznacznie określają wypalenie jako zjawisko destrukcyjne – jako reakcję organizmu na stres, stan wyczerpania fizycznego, duchowego lub uczuciowego, uczucie bezradności, zmęczenie, złe nastawienie do pracy, nauki. Jego przejawy i konsekwencje zarówno w sytuacji nauczyciela, jak i ucznia widoczne są nie tylko w środowiskach szkolnych, ale też w ich środowiskach rodzinnych. Osoby wypalone doświadczają wysokiego poziomu chronicznego zmęczenia i dystansują się emocjonalnie i poznawczo do ich pracy lub zadań (Bakker A.B., Costac P.L., 2014). Syndrom wypalenia zawodowego czy szkolnego rozwija się powoli i nie jest łatwy do zdiagnozowania. Charakterystycznym jego początkowym przejawem jest często cyniczna postawa wobec pracy/szkoły i czynników z nią związanych, a w konsekwencji – brak efektywności podejmowanych działań i doświadczenie porażki (Syroka 2009, s. 366).

#### **PRZYCZYNY WYPALENIA ZAWODOWEGO I WYPALENIA SZKOLNEGO**

Wypełnianie roli zawodowej przez współczesnego nauczyciela wiąże się z wieloma czynnikami, wywołującymi u niego stres. Mogą to być na przykład: niepewność utrzymania pracy, nieodpowiednie warunki pracy, niskie uposażenie, obowiązek ciągłego doskonalenia swoich kompetencji (por. Needle i in., 1980; Koczoń-Żurek, 2000). Nauczyciele, bardziej niż inne grupy zawodowe, narażeni są na stres, częściej doświadczają niższej satysfakcji z pracy i problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Badania 1790 nauczycieli brytyjskich, reprezentujących różne typy szkół (Travers i Cooper, 1993), wykazały specyficzne symptomy stresu doświadczanego przez nauczycieli, inne niż w grupie dyrektorów szkół. Efektem analiz było wyodrębnienie dziesięciu grup czynników stresogennych ze względu na ich źródło. Stwierdzono m. in., że głównymi czynnikami niezadowolenia z pracy były czynniki, wynikające z hierarchiczności instytucji szkoły, brak wsparcia dla nauczycieli ze strony dyrekcji, ale też poczucie niezrozumienia dyrektorów przez ich podwładnych, nieko-

rzystne warunki pracy i częste zmiany, dotyczące doskonalenia kwalifikacji i kompetencji, niepewność zakresu odpowiedzialności zawodowej.

Nauczyciele szkół podstawowych o wyższym poziomie wypalenia zawodowego są mniej zadowoleni z własnej pracy i słabiej się w nią angażują. Warto zaznaczyć, że o czynnikach różnicujących związku poziomu wypalenia z interakcją nauczyciela z uczniami, odczuwanym brakiem potrzeby uznania decyduje między innymi płeć. Ale również zaobserwowano najsilniejszą zależność odwrotną – nauczyciele z zaspokojoną potrzebą uznania ich pracy byli bardziej usatysfakcjonowani i zaangażowani zawodowo, a więc mniej narażeni na wystąpienie zjawiska wypalenia zawodowego (Borg, Riding, Falzon, 1991).

Badania amerykańskie potwierdziły, iż nauczyciele pracujący w środowisku miejskim mieli większe poczucie niezadowolenia z powodu relacji z uczniami i ich niewłaściwego zachowania natomiast dla nauczycieli, pracujących w środowisku wiejskim czynnikiem stresogennym były gorsze, niż w mieście warunki pracy. Natomiast dla obu badanych grup nauczycieli przyczyny, pochodzące ze strony uczniów, takie jak: złe zachowania uczniów, problemy z utrzymaniem dyscypliny, niewłaściwe interakcje z nauczycielami, były bardziej stresogenne niż złe warunki pracy (Millicent i in., 1999).

Polskie badania nad przyczynami ryzyka wypalenia zawodowego, spowodowanego stresem, jako najbardziej istotne w odczuciach nauczycieli wskazały m.in. niski prestiż społeczny zawodu, zakres odpowiedzialności, zachowania uczniów, zarobki niewspółmierne do nakładu pracy, nadmierne wymagania i konieczność ciągłego doskonalenia i doksztalcania przy równoczesnym braku wsparcia finansowego (por. badania: Sęk, 2000; Parafiniuk-Soińska, 2000; Putkiewicz, 1999 i in.).

Ryzyko wypalenia zawodowego Maslach (2000) ustrukturyzowała w trzech płaszczyznach: 1. organizacyjnej; 2. interpersonalnej i 3. indywidualnej.

Wśród czynników organizacyjnych jednym z istotnie wpływających na pojawienie się syndromu wypalenia zawodowego są nadmierne obowiązki, wynikające z większego nakładu pracy w zbyt licznych klasach. Również dla uczniów ta przyczyna może być powodem pojawienia się u nich zjawiska wypalenia. W zbyt przeładowanych klasach, niekiedy zorganizowanych w pomieszczeniach za małych w stosunku do liczby uczniów, występuje większy hałas i za mało jest wilgotnego powietrza. W tej grupie czynników ryzyka istotnych dla wypalenia uczniów wskazuje się na słabe wyposażenie szkoły/universytetu, utrudniające uczenie się, tj. mała liczba i dostępność książek w bibliotekach, słabe wyposażenie sal (Bonafe i in., 2014). Rzadko w badaniach zwracano uwagę na warunki środowiska, związane z niekorzystnym wpływem czynników fizycznych pomieszczeń na prawidłowe funkcjonowanie narządu głosu. W badaniach stwierdzono (Śliwińska-Kowalska i in., 2004), iż wdychanie zbyt zanieczyszczonego, suchego powietrza powoduje nadmierne wysychanie błony śluzowej gardła i krtani, co niekorzystnie wpływa na narząd głosu, poddawany nieustannie w pracy z nauczyciela dużemu obciążeniu. Podobnie, jak wykazały badania (Śliwińska-Kowalska i in., 2004), niekorzystnym czynnikiem występującym powszechnie w pracy nauczyciela jest hałas, który zmusza do nadmiernego wysiłku



głosowego, co powoduje nieprawidłowe obciążenie fałdów głosowych i ich uszkodzenia, a u uczniów powoduje nawyk głośniego mówienia, sprzyjający zaburzeniom głosu w wieku rozwojowym. Można przypuszczać, że czynnik, prowadzący do choroby zawodowej narządu głosu u nauczycieli, może być również czynnikiem ryzyka wypalenia szkolnego uczniów. W grupie najważniejszych czynników organizacyjnych, generujących wypalenie szkolne, wymienia się kilka elementów związanych z nauczycielami, tj. niewłaściwy autorytarny styl kierowania klasą; braki w zakresie kompetencji wychowawczych nauczyciela, np. brak doceniania przez nauczyciela pracy uczniów; wyładowywanie własnych negatywnych emocji w klasie szkolnej; brak dyscypliny lub nadmierna surowość; mała liczba komunikatów instruktażowych kierowanych do uczniów wypalonych (Slivar, 2001; Wilsz, 2009; Pietrzak, 2012; Shih, 2015). Wypalenie zawodowe nauczyciela wpływa negatywnie na zaangażowanie w aktywność szkolną uczniów i zwiększa liczbę zachowań problemowych w klasie (Hoglund i in., 2015).

Należy ponadto nadmienić, że liczne klasy są środowiskiem bardziej sprzyjającym powstawaniu nieprawidłowych zachowań uczniów, nad którymi nauczycielom jest nieraz trudno zapanować i utrzymać właściwą dyscyplinę. Niekorzystne dla uczniów jest to, że nauczyciel nie jest w stanie poświęcić każdemu uczniowi dostatecznej uwagi, polegającej na indywidualnej diagnozie i stymulacji jego rozwoju.

Nauczyciele nieustannie podejmują nowe zadania i wymagania, związane z reformującym się systemem szkolnictwa, na który sami nie mają wpływu. Są przeciążeni biurokratycznie, a pracę tę wykonują w domu, kosztem rodziny i swojego czasu wolnego (Pyżalski, 2007, s. 44). To zaś nakłada się na czynniki stresowe, wynikające z ich codziennej pracy, i potęguje wystąpienie zjawiska wypalenia pracą.

Inną przyczyną możliwości pojawienia się syndromu wypalenia mogą być frustracje nauczyciela z powodu braku możliwości stosowania w procesie kształcenia nowoczesnych środków dydaktycznych, z jednej strony ułatwiających organizację pracy nauczycielom, z drugiej zaś – z powodu ich atrakcyjności – większą aktywizację uczniów. Sami nauczyciele, najlepiej nawet przygotowani do pełnienia swojej roli zawodowej, nie zrekompensują braku środków dydaktycznych, chociaż niejednokrotnie sami są zmuszeni je wykonywać z własnych środków finansowych i tak nieadekwatnych za wykonywaną pracę. W dobie szybkich zmian technologicznych zmianie ulegają też możliwości ich zastosowania w edukacji, a fakt ten związany jest ze szkoleniami w tym zakresie, które rzadko są sponsorowane przez pracodawcę. Dlatego należałoby stwarzać i nauczycielom i uczniom warunki, które zapobiegałyby frustracjom z tego powodu.

Przegląd literatury wskazuje również na to, że źródłem wypalenia zawodowego są czynniki interpersonalne, tkwiące najczęściej w relacjach międzyludzkich, związane m.in. z zaburzoną komunikacją, czasem takimi negatywnymi zjawiskami jak *mobbing*, przemoc psychiczna czy agresja werbalna, kwestionowanie kompetencji (por. Tucholska 2009). Relacje te w środowisku szkolnym występują w komunikacji: dyrektor–nauczyciel; nauczyciel–dyrektor; nauczyciel–uczeń; uczeń–nauczyciel; nauczyciel–rodzic; rodzic–nauczyciel. Każda z tych typów relacji może, zamiast in-

tegorwać, stwarzać okazje do doświadczania stresu z powodu braku wzajemnego wsparcia, szacunku, wzajemnej życzliwości, zaufania czy też sytuacji konfliktowych. Interpersonalny kontekst opiera się głównie na emocjach jednostki, jak również na motywach i na wartościach, leżących u podstawy jego pracy z innymi ludźmi (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001). W świetle badań nad wypaleniem szkolnym, istotne znaczenie mają tu również wykluczenie z grupy rówieśniczej, małe zaangażowanie w życie szkolne, duża rywalizacja między uczniami; duża presja otoczenia na osiągnięcie jak najlepszych wyników (Silvar, 2001; Boudreau i in., 2004; Bonafe i in., 2014). Jak zaznacza A. Romanowska, bardzo ważnym sposobem zapobiegania zjawisku wypalenia jest dbanie o odpowiedni klimat szkoły, o dostrzeganie w relacjach szkolnych indywidualności i zadowolenia wszystkich podmiotów, wspólnotowość, opartą na wzajemnym szacunku i zaufaniu (Romanowska, 2013). Niestety, jak pokazują badania, w ostatnich latach coraz częściej spotkać się można z nasilaniem się stresorów psychospołecznych, związanych z przemocą czy *mobbingiem*, który dotyczy wszystkich wymienionych wyżej typów relacji interpersonalnych w środowisku szkolnym (Pyżalski, 2010, s. 75–78).

Przyczynę wypalenia zarówno u nauczycieli, jak i u uczniów mogą również stanowić czynniki *osobowościowe*/indywidualne, takie jak: brak umiejętności opanowywania emocji, agresywność, brak obiektywnej oceny swoich możliwości, negatywne postrzeganie siebie, cechy psychopatyczne lub histeryczne, słaba odporność na stres, zbyt silne zaangażowanie w pracę. Dotychczasowe wyniki badań nad profilaktyką wypalenia wskazują na istotne znaczenie posiadanych przez jednostkę zasobów osobistych, tj. wewnętrzne poczucie kontroli, twórcze myślenie, umiejętność budowania relacji osobistych, dających wsparcie społeczne oraz twardość (Huget, 2015, s. 93). Badania pokazują, że uczniów z wypaleniem szkolnym cechuje: brak zainteresowania wiedzą, brak poczucia własnej skuteczności, zewnątrzsterowność, bezradność, przekonanie o braku kontroli nad sytuacjami stresowymi, silna koncentracja na popełnionych błędach, patologiczny perfekcjonizm (Zhang i in., 2007; Pisarik, 2009; Pietrzak, 2012; Bosma i in., 2014; Luo i in., 2016). W tej grupie czynników istotne są też subiektywne odczucia ucznia, tj. odczuwany strach przed porażką i stosowanie głównie nieefektywnych, unikowych strategii radzenia sobie w sytuacji niepowodzenia szkolnego (Silvar, 2001; Salmela-Aro, Upadyaya, 2014; Bonafe i in., 2014).

Sekułowicz (2013) wskazuje na istotne znaczenie *czynników socjodemograficznych*, tj. płeć osób badanych. Większość badaczy tej problematyki uznaje, że kobiety w większym stopniu są narażone na zmaganie się z problemem przeciążenia w pracy (Ogińska-Bulik, 2006). Jednak w badaniach Sekułowicz (2013) odnotowano wyższy poziom depersonalizacji u mężczyzn w stosunku do kobiet oraz wyższy poziom wyczerpania emocjonalnego u kobiet w porównaniu z mężczyznami. Badania, analizujące poziom wyczerpania sił u uczniów, pokazują, że na wypalenie szkolne w większym stopniu są narażone dziewczęta (Silvar, 2001; Alemany i in., 2008, za: Bonafe i in., 2014; Salmela-Aro, Tynkkynen, 2012); studenci szkół wyższych niż szkół zawodowych (Salmela-Aro, Tynkkynen, 2012) oraz uczniowie z rodzin o wyższym statusie socjoekonomicznym (Yazzie-Mintz, 2010, za: Corso i in., 2013). Warto do-

dać, że dla poziomu wypalenia szkolnego w grupie uczniów mają również znaczenie *czynniki socjokulturowe*. Bardziej podatni na wypalenie są uczniowie z rodzin o wyższym statusie socjoekonomicznym (Yazzie-Mintz, 2010, za: Corso i in., 2013). Większe ryzyko wyczerpania sił jest również w grupie uczniów z kultur, w których kładzie się szczególnie duży nacisk na sukces edukacyjny (kultury Wschodu – Azja) (Bonafe i in., 2014). W tych kolektywistycznych kulturach osiąganie wysokich wyników w nauce jest ważne, gdyż utożsamiane jest z sukcesem życiowym całej rodziny i potwierdzeniem jej wysokiego statusu.

#### SKUTKI WYPALENIA ZAWODOWEGO I WYPALENIA SZKOLNEGO

Skutki wypalenia zawodowego i wypalenia szkolnego widoczne są w wymiarze indywidualnym (w sferze psychicznej i fizjologicznej), a także w wymiarze społecznym. Niekorzystna zmiana w człowieku spowodowana jest systematycznym wyniszczaniem zdrowia psychicznego (Litzke, Schuh, 2007, s. 167) i prowadzi często do depresji lub uzależnień (Anczewska i in., 2005, s. 74), zjawiska ogólnego zaniku motywacji, sensu życia, braku perspektyw na przyszłość (Bańka, 1992, s. 142). Dotychczasowe wyniki badań wskazują, że doświadczanie przez ucznia wypalenia wiąże się z takimi problemami, jak: zniechęcenie, bezradność, niska samoocena, brak samorozwoju, poczucie osamotnienia, poczucie własnej nieudolności, brak motywacji do działania, brak satysfakcji z życia, prokrastynacja (patologiczne odkładanie odrabiania zadań szkolnych i nauki na ostatnią chwilę z obawy przed porażką), depresyjność i nasilony niepokój, agresywność (Wilsz, 2009; Mehdinezhad, 2011; Capri i in., 2012; Ulu i in., 2012; Raiziene i in., 2014; Çakır i in., 2014; Wang i in., 2015). Wypalenie zawodowe u nauczycieli, podobnie jak wypalenie szkolne ucznia, wiąże się z apatią i biernością wobec wykonywanych zadań, brakiem inicjatywy oraz częstszym generowaniem sytuacji konfliktowych.

W sferze fizjologicznej podobnie u wypalonych nauczycieli, jak i uczniów występują choroby psychosomatyczne, m.in. wrzody żołądka spowodowane problemami z trawieniem; choroby skóry z powodu spadku odporności organizmu, a nawet choroby nowotworowe z powodu uszkodzenia układu immunologicznego (Kozak, 2009, s. 144). Wypalenie szkolne wpływa negatywnie na zdrowie młodzieży, zwiększając ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową i nieprawidłowości z ciśnieniem krwi (May i in., 2014a; May i in., 2014b).

Wspomniane wcześniej czynniki, związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem narządu głosu, powodują zaburzenia głosu, które

...związane są z istotnym dyskomfortem fizycznym, pogorszeniem funkcjonowania zawodowego i społecznego mogą w dłuższej perspektywie prowadzić do zmian w stanie zdrowia psychicznego i produkować takie objawy jak obniżony nastrój/depresja, lęk, stany wzmożonego napięcia (Carding i wsp., 2001; Scott i wsp., 1997). Już pod koniec lat 40. minionego stulecia zauważono, że zaburzenia głosu mogą prowadzić do zaburzeń w postrzeganiu siebie

i utrudniać funkcjonowanie społeczne i zawodowe (White, 1946 za: Olson i Verdolini, 1998). Współczesne badania pokazują, że niezdolność do emisji „czystego, normalnego” głosu związana jest ze stresem, frustracją, wycofywaniem się i depresją (Olson i Verdolini, 1998). Związki takie mogą być szczególnie wyraźne w przypadku osób, u których głos jest narzędziem pracy... (za: Śliwińska-Kowalska i in., 2004).

Indywidualne skutki wypalenia zawodowego i wypalenia szkolnego przekładają się na skutki społeczne (instytucjonalne). Osoby wypalone częściej zaniedbują własne potrzeby i obowiązki rodzinne, przyjacielskie i zawodowe. Następuje u nich odwrócenie hierarchii wartości, w której niejednokrotnie osoby całkowicie odrzucają czas wolny, kontakty towarzyskie czy zainteresowania. W wypełnianiu obowiązków stają się niesumienne, nieterminowe, niechętne do podejmowania działań innowacyjnych, mających wpływ na jakość kształcenia w instytucji (w odniesieniu do nauczycieli – w szkole). Wypalenie tak nauczycieli, jak i uczniów skutkuje zaburzeniami funkcjonowania w relacjach rodzinnych, niekiedy prowadzi do kłótni czy separacji (por. badania: Tucholska, 2009; Piotrowska 2006; Kozak, 2009; Mastalski, 2009 i in.). Należy zauważyć, że nauczyciel (w przeciwieństwie do ucznia) ma możliwość rezygnacji z dalszego wykonywania zawodu lub zmiany środowiska pracy.

W grupie uczniów wypalonych pojawia się szereg zachowań problemowych, tj. wagarowanie, zachowania agresywne, angażowanie się w grupy destrukcyjne, konflikty z prawem, ryzykowne zachowania seksualne, nadużywanie alkoholu i narkotyków oraz zachowania suicydalne (Wilsz, 2009; Wang, Fredricks, 2014; Yang, 2004; Salmela-Aro i in., 2009a; Salmela-Aro i in., 2009b; Walburg i in., 2015; Antaramian i in., 2010, za: Corso i in., 2013; Walburg, 2014). Negatywne skutki wypalenia szkolnego dotyczą nie tylko aktualnego funkcjonowania młodego człowieka, ale również dalszych planów edukacyjnych i zawodowych (Yang, 2004; Yang, Farn, 2005; Salmela-Aro i in., 2008; Salmela-Aro i in, 2009b; Li i in., 2011; Bask i in., 2013; Walburg, 2014; Bianchi i in., 2015). Najczęściej skutkują bowiem syndromem rezygnacji z dalszej edukacji i brakiem rozwoju posiadanych potencjałów. W efekcie, młody człowiek uzyskuje pracę znacznie poniżej swoich możliwości intelektualnych, a jego status socjoekonomiczny w życiu dorosłym jest bardzo niski (Awang-Hashim i in., 2015).

Tabela 1

## Porównania pomiędzy wypaleniem nauczycieli i uczniów – synteza podsumowująca

	Podobieństwa	Różnice
Rozumienie pojęcia „wypalenie”	<p>Podłożem syndromu wyczerpania w obu grupach jest chroniczny stres, związany z presją społeczną i nadmiernym angażowaniem się w daną aktywność</p> <p>Najczęściej autorzy są zgodni, że syndrom ten składa się z trzech komponentów, tj.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- emocjonalne wyczerpanie (cynizm),</li> <li>- depersonalizacja (dehumanizacja),</li> <li>- obniżenie zadowolenia z wykonywanych aktywności.</li> </ul>	<p>W sytuacji wypalenia nauczycieli syndrom wypalenia ściśle związany jest z wykonywaniem pracy, wymagającej nieustannego kontaktu z innymi ludźmi. Przeżywany stres wiąże się ściśle z pełnioną funkcją zawodową.</p> <p>W sytuacji wypalenia szkolnego uczniów wypalenie ściśle związane jest z presją na uzyskiwanie jak najwyższych sukcesów w nauce (presja głównie rodziców i nauczycieli).</p> <p>Przeżywany stres ma swe źródła w doświadczaniu porażek edukacyjnych.</p> <p>Brak zgodności między badaczami odnośnie do liczby komponentów wypalenia szkolnego uczniów. Zdaniem niektórych autorów, może ona zależeć od etapu edukacyjnego, na którym jest uczeń (Aypay w grupie uczniów ze szkoły podstawowej i gimnazjów wyróżnia 4 wymiary, zaś u młodzieży i studentów 7 wymiarów tego syndromu).</p>
Przyczyny	<p>Czynniki indywidualne w postaci deficytów zasobów w zakresie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- radzenia sobie ze stresorami (zawodowymi, szkolnymi),</li> <li>- umiejętności korzystania z posiadanych źródeł wsparcia,</li> <li>- umiejętności dbania o osobiste zdrowie psychiczne (odpoczynek, redukcja napięcia),</li> <li>- kompensowania własnych braków osobowościowych, tj. nadmierny perfekcjonizm, trudności decyzyjne.</li> </ul> <p>Czynniki organizacyjne, tj. trudne warunki pracy/uczenia się, nadmierne wymagania stawiane jednostce, dominujący styl kierowania, presja czasu, ograniczanie autonomii jednostki.</p> <p>Czynniki interpersonalne, tj. trudności i konflikty w relacjach rodzinnych, rówieśniczych, zawodowych.</p>	<p>W sytuacji wypalenia nauczycieli stres wiąże się w większym stopniu z przekonaniem jednostki, że musi ona sprostać wymogom, stawianym przez rodziców i dyrekcję, tj. dokształcanie się bez dodatkowego wsparcia finansowego. Szczególną grupą przyczyn są tu zaburzenia w funkcjonowaniu narządu głosu.</p> <p>W sytuacji wypalenia szkolnego uczniów przeciążenie wynika z nadmiernych wymagań stawianych sobie przez ucznia (standardy osobiste, dotyczące pełnienia roli ucznia), ale też standardów narzuconych uczniowi przez otoczenie, tj. sprostanie ideałowi roli ucznia posiadanemu przez osoby dorosłe (nauczycieli, rodziców). Badacze wskazują na istotne znaczenie czynników socjokulturowych, tj. kulturowe wymagania, dotyczące sukcesów edukacyjnych. Przyczynami wypalenia uczniów może też być trudna sytuacja rodzinna oraz wypalenie rodziców i nauczycieli.</p>

	<b>Podobieństwa</b>	<b>Różnice</b>
Skutki	<p>Negatywne konsekwencje dotyczą wszystkich obszarów funkcjonowania jednostki wypalanej, tj.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego,</li> <li>- efektywnego wypełniania roli społecznej (zawodowej – nauczyciel, szkolnej – uczeń) i zadań życiowych,</li> <li>- funkcjonowania w środowisku rodzinnym i rówieśniczym.</li> </ul>	<p>W sytuacji wypalenia nauczycieli skutki przeciążenia dotyczą jednostki, która zakończyła rozwój psychiczny (osiągnęła pewien stopień dojrzałości), dlatego analizy koncentrują się na destruktywnym wpływie syndromu na aktualne funkcjonowanie nauczyciela, tj. wysokie ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego. Pojawia się problem utraty pewnych zasobów.</p> <p>W sytuacji wypalenia szkolnego uczniów skutki przeciążenia dotyczą jednostki, która jest w trakcie rozwoju (psychicznego, społecznego), edukacyjnego, analizy koncentrują się na destruktywnym wpływie tego zjawiska na aktualny, ale również dalszy rozwój jednostki, tj. wysokie ryzyko syndromu rezygnacji z dalszej edukacji, wysokie ryzyko zachowań ryzykownych i dewiacyjnych. Pojawia się problem braku rozwoju posiadanych potencjałów.</p>
Formy pomocy i sposoby wsparcia	<p>W obu grupach istotne znaczenie mają oddziaływania profilaktyczne i prewencyjne, zwłaszcza działania w kierunku edukacji zdrowotnej. W oddziaływaniach pomocowych podkreśla się znaczenie zmian instytucjonalnych i systemowych</p> <p>Wsparcie powinno obejmować nie tylko kształtowanie umiejętności miękkich (treningi relaksacyjne, trening radzenia sobie ze stresem, rozwój kompetencji społecznych i zawodowych, poczucia własnej skuteczności i samoakceptacji).</p>	<p>W sytuacji wypalenia nauczycieli oddziaływania pomocowe w dużej mierze bazują na pogłębianiu samowiedzy, dotyczącej osobistego funkcjonowania, czynników stresogennych, wypalenia zawodowego i jego symptomów), jak również analizę źródeł przeżywanych trudności i ich konsekwencji (superwizja i terapia). Istotne znaczenie ma poprawa jakości funkcjonowania nauczyciela. Nauczyciel ma możliwość rezygnacji z dalszego wykonywania zawodu.</p> <p>W sytuacji wypalenia szkolnego uczniów istotne znaczenie ma nie tylko oddziaływanie na samego ucznia, ale również na środowisko rodzinne i szkolne. W oddziaływaniach prewencyjnych koncentracja dotyczy budowania więzi ze środowiskiem szkolnym i pogłębiania podmiotowej relacji w diadzie nauczyciel–uczeń. Podkreśla się, że największe znaczenie ma wprowadzanie zmian systemowych i modelu szkolnictwa, w którym maksymalizuje się kontakt osobisty w środowisku szkolnym i rodzinnym.</p>

Źródło: Tomaszek, 2017

## WNIOSKI

Potrzeba wsparcia jest niezwykle istotna, ponieważ problem wypalenia zawodowego i szkolnego ciągle narasta. Mało zaś jest informacji na temat podejmowanych prób przeciwdziałających tym zjawiskom. Z doniesień badawczych wynika, że istnieje potrzeba aktywnego wspierania osób pracujących w zawodach z misją społeczną,

ale również uczniów silnie skoncentrowanych na osiągnięciu sukcesów edukacyjnych. Pozytywny rezultat mogą dawać na przykład treningi doskonalenia kompetencji emocjonalnych (Koper, 2008), czy też treningi związane z podniesieniem optymizmu (Fosnaugh, Geers, Wellman, 2009). Stwierdzono, że wsparcie społeczne przewidyje zmniejszenie stresu, a tym samym niweluje symptomy wypalenia u dyrektorów szkół (Froehlich i in., 2017). Ważne wydaje się również kształtowanie poczucia własnej kompetencji. Zdaniem Gromulskiej, Piotrowicz i Cianciary (2009), przekonanie o własnej skuteczności jest bodźcem, który motywuje do działania i modyfikacji zachowań, utrudniających funkcjonowanie, jest również czynnikiem niwelującym symptomy wypalenia. Autorzy podkreślają też znaczenie edukacji zdrowotnej dla formujących się już od wczesnego dzieciństwa zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży. Ich zdaniem, to przekonanie o samoskuteczności jest jednym z tych kluczowych wyznaczników zachowania jednostki. Dlatego proponują uwzględnić ten aspekt w projektowanych strategiach edukacji zdrowotnej w obszarach leczenia, rehabilitacji, prewencji i promocji zdrowia (Gromulska, Piotrowicz i Cianciara, 2009, s. 431).

Wydaje się, że istnieje potrzeba szerszego wsparcia społecznego, polegającego m.in. na propagowaniu, umożliwianiu i upowszechnianiu szkoleń, różnorodnych form grupowej pracy i treningów, podnoszących satysfakcję z pracy i rozwijających optymizm i poczucie własnych kompetencji oraz wzmacniających poczucie misji. Małgorzata Sekułowicz (2013, s. 77) zaznacza, że szacunek otoczenia, zainteresowanie i podkreślanie wagi wykonywanej pracy (aktywności) mogą stanowić barierę ochronną przed wypaleniem zawodowym.

W kontekście oddziaływań prewencyjnych, dotyczących wypalenia zawodowego nauczycieli, ważnym postulatem jest wprowadzenie zmian na poziomie przygotowania pedagogów do wykonywanego zawodu. Jak zauważa Karłyk-Ćwik (2012), w programach nauczania akademickiego należy uwzględnić potrzeby samych kandydatów na pedagogów. To właśnie przyszli nauczyciele powinni być autorami scenariuszy własnego profesjonalnego przygotowania do zawodu. Jedynie szeroki model rozwijania kompetencji zawodowych, obejmujący umiejętności techniczne, merytoryczne, ale również praktyczno-moralne pozwoli na minimalizację ryzyka wypalenia w tej grupie osób (Karłyk-Ćwik, 2012).

Istotną formą prewencji w sytuacji wypalenia szkolnego jest wzmacnianie zaangażowania szkolnego wśród uczniów (Tomaszek, 2017). W większości krajów zachodnich rekomendowane są rozwiązania systemowe, mające na celu wprowadzanie modelu szkolnictwa, w którym akcent pada na podmiotowy i osobisty kontakt w diadzie nauczyciel–uczeń oraz nauczyciel–rodzic. Zwraca się też uwagę na istotną rolę rodzica w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych dzieci i młodzieży. Interwencyjne programy ogólnokrajowe, wprowadzane w placówkach oświatowych w USA, w pierwszej kolejności mają na celu identyfikowanie uczniów z grup ryzyka, m.in. Program Instytutu IRRE (<http://www.irre.org>) „First Things First,” Program „Check and Connect”, program NCSE (<http://www.schoolengagement.org>) (Fredricks i in., 2011).

Refleksja nad badaniami wypalenia zawodowego nauczycieli oraz wypalenia uczniów skłania do refleksji, związanej z podejmowaniem dalszych badań i analiz, m.in. rozpoznaniu następujących kwestii: 1/ w jakich obszarach i w jakim stopniu reformy edukacyjne generują poziom wypalenia zawodowego nauczycieli i uczniów; 2/ które czynniki osobowościowe pozytywnie warunkują rozwój kariery zawodowej i zapobiegają zjawisku wypalenia zawodowego i szkolnego; 3/ jakie strategie (w przekonaniach nauczycieli i uczniów) są skuteczne w celu zapobiegania zjawisku; 4/ jak budować interakcje nauczyciela z uczniami, aby zapobiegać występowaniu zjawiska wypalenia.

#### BIBLIOGRAFIA

- Anczewska, M., Świtaj, P., Roszczyńska, J. (2005). Wypalenie zawodowe. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 14, 67–77.
- Awang-Hashim, R., Kaur, A., Noman, M. (2015). The interplay of socio-psychological factors on school engagement among early adolescents. *Journal of Adolescence*, 45, 214–224.
- Aypay, A. (2011). Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6–8: A Study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(2), 520–527.
- Aypay, A. (2012). Secondary School Burnout Scale (SSBS). *Educational Science: Theory & Practice*, 12(2), 782–787.
- Bakker, A. B., Costac, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 1, 112–119.
- Bańka, A. (1992). Czynniki „wypalenia się” zawodowego u pracowników zajmujących się pomaganiem ludziom. W: Bańka, A. (red.), *Bezrobocie. Podręcznik pomocy psychologicznej*. Poznań: Print-B.
- Bask, M., Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 511–528.
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., Laurent, E. E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 36, 28–41.
- Bonafé, F. S. S., Maroco, J. J., Bonini Campos, J. A. D. (2014). Predictors of Burnout Syndrome in Dentistry Students. *Psychology, Community & Health*, 3(3), 120–130.
- Borg, M. G., Riding, R. J., Falzon, J. M. (1991). Stress in Teaching: a study of occupational stress and its determinants, job satisfaction and career commitment among primary schoolteachers. *An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 11(1), 59–75.
- Bosma, H., Theunissen, M. J., Verdonk, P., Feron, F. (2014). Low control beliefs in relation to school dropout and poor health: findings from the Siodo case-control study. *BMC Public Health*, 14, 1237.
- Boudreau, D., Santen, S. A., Hemphill, R. R., Dobson, J. (2004). Burnout in medical students: Examining the prevalence and predisposing factors during the four years of medical school. *Annals of Emergency Medicine*, 44(4), 575–576.



- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 47, 968–973.
- Corso, M. J., Bundick, M. J., Quaglia, R. J., Haywood, D. E. (2013). Where Student, Teacher, and Content Meet: Student Engagement in the Secondary School Classroom. *American Secondary Education*, 41(3), 50–61.
- Çakıra, S., Akçab, F., Fırınıcı Kodaz, A., Tulgarer S. (2014). The Survey of Academic Procrastination on High School Students with in Terms of School Burn-Out and Learning Styles. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 114, 654–662.
- Fosnaugh, J., Geers, A. L., Wellman, J.A. (2009). Giving off a rosy glow: The manipulation of an optimistic orientation, *Journal of Social Psychology*, 149(3), 349–364.
- Fredricks, J., McColskey, W., Meli, J., Mordica, J., Mooney, K. (2011). Measuring student engagement in upper elementary through high school: a description of 21 instruments. *Issues and Answers*, 48, Pobrane 11 kwietnia 2017, z: <https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/regions/southeast/pdf/>
- Froehlich, D. E., Beusaert, S., Segers. M. (2017). Development and validation of a scale measuring approaches to work-related informal learning, *International Journal of Training and Development* 13, 130–144.
- Gurycka, A. (1990). *Błąd w wychowaniu*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Gramlewicz, M. (2012). Zjawisko wypalenia zawodowego wśród pracowników zajmujących się pracą socjalną. *Społeczeństw i Edukacja. Międzynarodowe Studia Humanistyczne*, 1, 449–465.
- Gromulska, L., Piotrowicz, M., Cianciara, D. (2009). Własna skuteczność w modelach zachowań zdrowotnych oraz w edukacji zdrowotnej. *Przegląd Epidemiologiczny*, 63(3), 427–432.
- Hoglund, W. L. G., Klinge, K. E., Hosan, N. E. (2015). Classroom risks and resources: Teacher burnout, classroom quality and children's adjustment in high needs elementary schools. *Journal of School Psychology*, 53, 337–357.
- Huget, P. (2015). Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego nauczyciela. *Polonistyka. Innowacje*, 2, 93–101.
- Karłyk-Ćwik, A. (2012). Wypalenie zawodowe pedagogów resocjalizacyjnych a samoocena ich kompetencji zawodowych. W: M. Sekułowicz, M. Oleniacz (red.), *Niesamodzielność: studia z pedagogiki specjalnej* (s. 91–111). Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.
- Kliś, M., Koszewska J. (1998). Cechy osobowości nauczycieli a syndrom wypalenia zawodowego. *Psychologia Wychowawcza*, 2, 125–140.
- Koczoń-Zurek, S. (2000). Reforma edukacyjna – szansą czy zagrożeniem dla aktywności zawodowej nauczyciela?. *Chowanna*, t.14, 46–53.
- Koper, M. (2008). Inteligencja emocjonalna w zarządzaniu. W: M. Śmieja, J. Orzechowski (red.), *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Korlak-Łukasiewicz, A. (2001). Problem wypalenia zawodowego u pracowników społecznych. *Praca socjalna*, 4, 3–21.
- Kozak, S. (2009). *Patologie w środowisku pracy. Zapobieganie i leczenie*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Li, Y., Lerner, R. M. (2011). Trajectories of school engagement during adolescence: Implications for grades, depression, delinquency, and substance use. *Developmental Psychology*, 47, 233–347.
- Litzke, S., Schuh, H. (2007). *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202–208.
- Maslach, Ch., Leiter, M. P. (2011). *Prawda o wypaleniu zawodowym. Co zrobić ze stresem w organizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Maslach, Ch. (1982). *Burnout – the cost of caring*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
- Maslach, Ch. (2000). Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe – przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Maslach, Ch., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). *Job Burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Mastalski, J. (2009). Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli problemem współczesnej szkoły. W: N. Pikuła (red.), *Nauczyciel wobec problemów psychospołecznych*. Częstochowa: Wyd. Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej.
- May, R. W., Sanchez-Gonzalez, M. A., Brown, P. C., Koutnik, A. P., Fincham, F. D. (2014a). School burnout and cardiovascular functioning in young adult males: A hemodynamic perspective. *Stress*, 1, 79–87.
- May, R. W., Sanchez-Gonzalez, M. A., Fincham, F. D. (2014b). School burnout: Increased sympathetic vasomotor tone and attenuated ambulatory diurnal blood pressure variability in young adult women. *Stress*, 1, 1–9.
- Mehdinezad, V. (2011). *Relations between students' subjective well-being and school burnout*. *Journal Plus Education*, 7(2), 60–72.
- Millicent, H. Abel, M. H., Sewell, J. (1999). Stress and Burnout in Rural and Urban Secondary School Teachers. *The Journal of Educational Research*, 92(5), 287–293.
- Needle, R. H., Griffin, R., Svendsen, R., Berney, C. (1980). Teacher stress: sources and consequences. *Journal of School Health*, 50(2), 96–99.
- Ogińska-Bulik, N. (2006). *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – konsekwencje – zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Parafiniuk-Soińska, J. (2000). Opinie nauczycieli o sobie i swojej pracy zawodowej. W: Z. Jasiński, T. Lewowicki, (red.), *Problemy pedeutologiczne na przełomie XX i XXI wieku*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.

- Parker, P. D., Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 244–248.
- Pietrzak, J. (2012). *Perfekcjonizm a wypalenie u młodzieży szkolnej*. Nowy Sącz: Archiwum WSB – NLU (niepublikowana praca magisterska).
- Piotrowska, M. (2006). Konieczne jest społeczne wsparcie. *Nowa Szkoła*, 1, 18–25.
- Pisarik, C. T. (2009). Motivational orientation and burnout among undergraduate college students. *College Student Journal*, 43(4), 1238–1252.
- Putkiewicz, E, Siellawa-Kolbowska, K. E, Wiłkomirska, A., Zahorska, M. (1999). *Nauczyciele wobec reformy edukacji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Pyżalski, J., Merecz, D. (2010). *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli: pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Pyżalski, J., Plichta, P. (2007). *Kwestionariusz obciążeń zawodowych pedagoga*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Raiziene, S., Pilkauskaitė-Valickienė, A., Zukauskienė, R. (2014). School burnout and subjective well-being: evidence from crosslagged relations in a 1-year longitudinal sample. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 3254–3258.
- Romanowska-Tołłoczko, A. (2013). Psychospołeczne sposoby funkcjonowania w zawodzie nauczyciela a ryzyko wypalenia. *Wychowanie na co Dzień*, 3, 8–11.
- Terelak, F., J. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza BRANTA.
- Travers, Ch. J., Cooper, C. L. (1993). Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers. *Work & Stress*, 7(3), 203–219.
- Tomaszek, K. (2017). Socjo-psychologiczne uwarunkowania utraty zaangażowania w aktywność szkolną. *Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych*, t. LXIX, 63–79.
- Tucholska, S. (2009). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, M., Pietikainen, M., Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescent's school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12–23.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, M., Leskinen, E., Nurmi, J. E. (2009a). *School Burnout Inventory*. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., Holopainen, L. (2009b). Depressive Symptoms and School Burnout During Adolescence: Evidence from Two Cross-lagged Longitudinal Studies. *Journal of Youth Adolescence*, 38, 1316–1327.
- Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 929–939.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84, 137–151.
- Schaufeli, W.B., Martinez I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464–481.

- Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2002). *Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Shih, S. (2015). An investigation into academic burnout among Taiwanese adolescents from the self-determination theory perspective. *Social Psychology Education, 18*, 201–219.
- Sekułowicz, M. (2005). *Nauczyciele szkolnictwa specjalnego wobec zagrożenia wypaleniem zawodowym: analiza przypadków*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP.
- Sekułowicz, M. (2013). Pracownicy domów pomocy społecznej wobec zagrożenia wypaleniem zawodowym. *Opuscula Sociologica, 2(4)*, 65–81.
- Sekułowicz, M., Kwiatkowski, P. (2013). Wypalenie się sił u rodziców dzieci z niepełnosprawnością – konstrukcja nowego narzędzia badawczego. *Studia Edukacyjne, 25*, 29–50.
- Sęk, H. (1994). Wypalenie zawodowe u nauczycieli. W: J. Brzeziński, L. Witkowski (red.), *Edukacja wobec zmiany społecznej*. Poznań – Toruń: Wyd. Edytor.
- Sęk, H. (1996). Zespół wypalenia zawodowego. Wprowadzenie teoretyczne. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe – psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*. Poznań: Zakład Wydawniczy K. Domke.
- Sęk, H. (2000). Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe: PWN.
- Silvar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology, 10*, 21–32.
- Śliwińska-Kowalska, M. (2004). *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*, 13. [http:// old.pomorskie.znp.edu.pl/nowe\\_pliki/eksperytyza.doc](http://old.pomorskie.znp.edu.pl/nowe_pliki/eksperytyza.doc)
- Świętochowski, W. (1995). Wypalenie zawodowe u nauczycieli – co to jest, jak się przed nim bronić?. *Szkoła Zawodowa, 10*, 29–31.
- Ulu, I.P., Tezer, E., Slaney, R. B. (2012). Investigation of adaptive and maladaptive perfectionism with Turkish Almost Perfect Scale—Revised. *Psychological Reports, 110(3)*, 1007–1020.
- Walburg, V., Moncla D., Mialhes, A. (2015). *Burnout Among High-School Students and Cannabis Use, Consumption Frequencies, Abuse and Dependence*. *Child Youth Care Forum, 44*, 33–42.
- Wang, M., Chow, A., Hofkens, T., Salmela-Aro, K. (2015). The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. *Learning and Instruction, 36*, 57–65.
- Wang, M., Fredricks M., J. A. (2014). The Reciprocal Links Between School Engagement, Youth Problem Behaviors, and School Dropout During Adolescence. *Child Development, 85(2)*, 722–737.

- Wilsz, J. (2009). Przyczyny wypalenia uczniów w procesie edukacyjnym. W: Cz. Plewka (red.), *Ku dobrej szkole. Cywilizacyjne dylematy współczesnej edukacji*. Radom: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Eksploatacji – PIB, 106–115.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283–301.
- Yang, H. J., Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS students burnout in Technical-Vocational College. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917–932.
- Zhang, Y., Gan, Y., Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1529–1540.

#### BURNOUT SYNDROME AMONG TEACHERS AND PUPILS: A LITERATURE REVIEW

**ABSTRACT:** This text analyzes selected psychological and pedagogical literature on professional burnout of teachers and the lesser-known scholarly burnout of pupils. The analysis of theoretical assumptions and the results of empirical studies made it possible to indicate similarities and differences in the essence, manifestations, causes and effects of the phenomenon. In addition, it provided an opportunity to think about ways to support both groups affected by burnout syndrome.

**KEYWORDS:** professional burnout, school burnout, teacher, student.

