

Danuta Umiastowska, Agata Gdaniec

Zjawisko wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego

Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna 15/4, 147-156

2016

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Danuta UMIASTOWSKA*
Agata GDANIEC**

Zjawisko wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego

Streszczenie

Przedmiotem pracy jest zjawisko wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego. Wypalenie jest skutkiem wyczerpania występującego wskutek przepracowania. Wykonywana praca nie przynosi satysfakcji, pracownik nie rozwija się zawodowo i ma poczucie depersonalizacji. Najczęściej występuje w zawodach, które wymagają stałego kontaktu z ludźmi, wśród pedagogów, psychologów, lekarzy, pielęgniarek, policjantów itd. Często syndromowi wypalenia zawodowego ulegają pracocholicy.

Celem badań było poznanie zjawiska wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego oraz jego przyczyn. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego w oparciu o kwestionariusz ankietowy. Kwestionariusz składał się z dwóch części. W pierwszej było dziewięć pytań zmodyfikowanego na potrzeby pracy narzędzia badawczego Cezarego Kuśnierza. Druga część zawiera trzynaście pytań dotyczących informacji o respondencie.

Nauczyciele wychowania fizycznego, u których występuje syndrom wypalenia zawodowego, wskazują jako najważniejszą przyczynę organizację życia szkoły.

Słowa kluczowe: nauczyciel wychowania fizycznego, syndrom wypalenia zawodowego.

Wprowadzenie

Pojęcie i charakterystyka wypalenia zawodowego

Termin *wypalenie zawodowe* nie posiada jednoznacznej definicji w dostępnym piśmiennictwie. Najczęściej jest charakteryzowany następującymi określeniami:

- kompletne wyczerpanie, spowodowane brakiem efektów długo wykonywanej pracy, któremu towarzyszy zniechęcenie i niemoc – człowiek czuje się bezradny, nie widzi powodów do radości życia [6],

* dr hab., prof. US, Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia;
e-mail: danuta.umiastowska@usz.edu.pl

** mgr; e-mail: agagdaniec@gmail.com

- powolny, długotrwały stres jednostki oddającej się całkowicie swojemu zajęciu, który w ostateczności wywołuje ujemny wpływ na jej motywację, zachowanie i przekonania [2].

Christina Maslach i Suzan Jackson zaproponowały trójskładnikowy model, będący jednocześnie narzędziem pomiarowym wypalenia:

- stan psychiczny u człowieka wywołany wyczerpaniem emocjonalnym,
- odczuwanie niepewności co do istnienia własnej osoby i funkcjonowania własnego umysłu,
- poczucie braku bycia przydatnym [7].

Z podanych objaśnień wynika, że

mianem wypalenia określaną jest stan charakteryzujący się frustracją i wyczerpaniem, pojawiającym się u osób, które w pracy intensywnie zajmują się innymi, poświęcając temu tak wiele energii psychicznej i fizycznej, że nie mają już siły i motywacji do kontynuowania swojej pracy z dotychczasową intensywnością [6].

Elliot Aronson, opisując wypalenie zawodowe, oparł się na następujących kategoriach cech:

- wyczerpanie fizyczne, które przejawia się brakiem wigoru, ciągłym zmęczeniem, niemocą, skłonnością do wypadków, zmęczeniem mięśni szyi, bólami pleców, zmianą diety, spadkiem lub wzrostem masy ciała, częstszymi zachorowaniami, problemami z zasypianiem, pojawianiem się koszmarów, przyjmowaniem leków, spożywaniem alkoholu;
- wyczerpanie emocjonalne, charakteryzujące się poczuciem smutku i bezsilności, uczuciem braku możliwości, skłonnościami do płaczu, wybuchami emocji, rozczarowaniem, rozpaczą i poczuciem ogarniającej pustki, wrażliwością, czułością, pustką emocjonalną, samotnością, niechęcią, brakiem motywacji do działania;
- wyczerpanie psychiczne, okazywane przez negatywny odbiór samego siebie, krytyczny odbiór pracy, krytyczne nastawienie do życia, cynizm, lekceważenie, agresję, brak szacunku do samego siebie, niezaradność, obniżenie poczucia własnej wartości, wyizolowanie [6].

Syndrom wypalenia zawodowego (*burnout*) jest indywidualną cechą osobniczą, będącą efektem braku równowagi między poziomem wymagań wobec jednostki a jej możliwością radzenia sobie z obciążeniami. Proces rozwija się powoli, a jego pierwsze oznaki są niedostrzegane lub źle rozpoznawane. Naruszona zostaje równowaga między poziomem zadowolenia z życia prywatnego a nadmiarem pracy. Dochodzi do zaniechania aktywności zawodowej. Można znaleźć porównanie tego zjawiska do wypalającej się świecy czy też dogasającego ogniska [9], [11].

Herbert Freudenberger i Gail North wyróżnili następujące stadia procesu powstawania syndromu *burnout*:

- stadium 1 – potrzeba stałego udowadniania własnej wartości,
- stadium 2 – zwiększenie ilości czasu poświęcanego obowiązkom,

stadium 3 – zaniedbywanie swoich potrzeb,
stadium 4 – dominacja przymusów nad potrzebami wewnętrznymi, co prowadzi do utraty sił,
stadium 5 – przewartościowywanie kontaktów społecznych,
stadium 6 – izolowanie się od rzeczywistości,
stadium 7 – wycofanie,
stadium 8 – pogłębienie procesu wycofania z życia i izolacji,
stadium 9 – odczuwanie skutków derealizacji,
stadium 10 – odczucie wewnętrznej pustki, doznanie fobii społecznych,
stadium 11 – pojawienie się depresji i myśli samobójczych,
stadium 12 – wypalenie pełnoobjawowe, czyli zmęczenie psychiczne, fizyczne i emocjonalne [2].

Christina Maslach i Michael P. Leiter przedstawiają sześć przyczyn wypalenia zawodowego: nadmierne obciążenie pracą (większa intensywność, wymaga więcej czasu i jest bardziej złożona), brak kontroli nad własną pracą, niewystarczające wynagradzanie, załamanie społeczności i wspólnoty (rozpad relacji międzyludzkich, niszczenie współpracy i oddzielne wykonywanie zadań), brak sprawiedliwości (brak ufności, szczerości i szacunku do drugiego człowieka) oraz konflikt wartości [11].

Wypalenie zawodowe w świadomości nauczyciela

Zawód nauczyciela należy do grupy profesji, w których występują bliskie kontakty interpersonalne. Nauczyciel powinien umieć nie tylko przekazywać wiedzę, ale również kształtować postawy, być zaangażowanym emocjonalnie i stwarzać warunki do nauki. Dużym obciążeniem dla psychiki są aktywna postawa wobec pracy i zainteresowanie uczniem [9].

Hans Selye uważa, że „stres jest niespecyficzną reakcją ciała na wszelkie wymagania stawiane nam z zewnątrz, zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne” [1].

Chris Kyriacou i John Sutcliffe – psychologowie angielscy z Uniwersytetu Cambridge – definiują pojęcie stresu nauczycielskiego jako wystąpienie syndromu negatywnych emocji (takich, jak gniew czy zniechęcenie), które są rezultatem wykonywanego zawodu [3].

Zdaniem Rudolfa Kretschmana, do obciążeń w zawodzie nauczycielskim należą:

- deprecjonowanie przez społeczeństwo pracy nauczyciela (np.: zawód uważany jest za niemęczący, nieszkodliwy dla zdrowia, z bardzo długimi wakacjami, zatrudniony otrzymuje pensję pełnoetatową, pracując na pół etatu, ma wygodną posadę itp.),
- czas pracy (specyfiką zawodu jest angażowanie się w sprawy mocno naruszające formalne godziny pracy),
- odczuwanie stresu (obciążenie podwójną presją – obowiązki narzucone przez władze oświatowe oraz przez uczniów; nauczyciele muszą być odpowiedzialni wobec obu stron),

- ryzyko chorób (według analiz orzeczeń lekarskich, zawód nauczyciela plasuje się na drugim miejscu pod kątem chorób układu krążenia oraz serca),
- kolizja czasu wolnego od pracy z pracą (nauczyciele często realizują – poza obligatoryjnymi godzinami lekcyjnymi – w tygodniu zajęcia dodatkowe, które przekraczają wymiar standardowego czasu pracy, np.: wywiadówki i indywidualne spotkania z rodzicami; dodatkowa praca w kilku placówkach, podejmowana ze względów finansowych),
- pozostałe czynności i obowiązki niepodlegające ścisłemu harmonogramowi szkolnemu (np. przygotowanie się do zajęć kosztem rezygnacji ze swojego wolnego czasu),
- relacja: chęci a nadmiar obowiązków,
- wiek w zawodzie nauczyciela i związane z tym długotrwałe przebywanie w hałasie, wrzawie; wielogodzinne zwracanie uwagi na bezpieczeństwo podopiecznych prowadzi do zmęczenia [4].

Bogusław Śliwowski do listy czynników stresogennych dodaje jeszcze zwiększanie się w szkołach liczby dzieci nieprzystosowanych społecznie oraz uczniów trudnych zarówno w obszarze nauki, jak i wychowania [10].

Agata Woźniak-Krakowian uważa, że źródeł wypalenia zawodowego należy szukać w trzech płaszczyznach:

- indywidualnej, powiązanej z osobowością nauczyciela (np. niska samoocena, bierny stosunek do świata, nieracjonalne przekonania itp.),
- interpersonalnej, opartej na wzajemnych relacjach nauczyciel–dyrektor, nauczyciel–nauczyciel lub nauczyciel–uczeń (np. rywalizacja, konflikty, brak wzajemnego zaufania, obniżanie poczucia wartości przez jedną ze stron, podważanie kompetencji itp.),
- organizacyjnej, wiążącej się z organizacją miejsca pracy (np. panujący hałas, kurz na boisku, nadmierna wilgoć na pływalni, praca administracyjna obciążająca czas poświęcany najbliższym itp.) [12].

Problemem badawczym analizowanym w prezentowanej pracy jest charakterystyka zjawiska wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego.

Celem podjętych badań jest próba znalezienia odpowiedzi na pytania:

1. Co sprzyja powstawaniu syndromu wypalenia zawodowego u szczecińskich nauczycieli wychowania fizycznego?
2. Jak czynniki płci i długości stażu zawodowego różnicują opinie badanych dotyczące występowania czynników stresujących?

Material i metoda badań

Badaniami objęto 101 (49 kobiet i 52 mężczyzn) nauczycieli szczecińskich szkół podstawowych (36%), gimnazjalnych (20%) i ponadgimnazjalnych (39%),

5% badanych deklarowało pracę w kilku placówkach. Posiadali wykształcenie wyższe z przygotowaniem pedagogicznym (w większości studia magisterskie – 85%). Legitymowali się różnym stażem zawodowym: 16% pracowało mniej niż rok, do 3 lat – 10%, 4–6 lat – 13%, 7–9 lat – 15% i ponad 9 lat – 46%. Wśród badanych było 16% stażystów, 31% nauczycieli kontraktowych, 28% nauczycieli mianowanych oraz 25% nauczycieli dyplomowanych.

Zastosowano sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem zmodyfikowanego kwestionariusza ankietowego pod tytułem „Główne zagrożenia zdrowia psychicznego nauczycieli wychowania fizycznego”, autorstwa Cezarego Kuśnierza [5].

Wyniki badań i ich omówienie

Zjawisko wypalenia zawodowego jest składową wielu czynników pojawiających się w pracy nauczyciela, które wywołują sytuacje stresowe. Wielopunktowość powstawania syndromu *burnout* sprawia, że narasta on wraz z latami pracy, intensyfikuje się wraz z nowymi prowadzonymi zajęciami oraz zmieniającymi się z rok na rok doświadczeniami zawodowymi. Poniżej omówiono czynniki, które mogą być podłożem wyczerpania fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

58% respondentów twierdzi, że bycie „wuefistą” jest ich powołaniem życiowym, a swoje zajęcia uważają za ważne i potrzebne. Natomiast 42% ankietowanych uważa, że pomyliło się z wyborem zawodu. 66% badanych deklaruje, że lubi swoją pracę, a 69% lubi pracować ze swoimi uczniami. Czynniki płci nie różnicuje statystycznie istotnie opinii nauczycieli na poziomie $p=0,05$ ($\chi^2=0,83 < \chi^2=3,84$).

Wśród kobiet przeważają osoby, które swoje zajęcia uważają za życiowe powołanie (65%), a wśród mężczyzn zdania są podzielone (52%). Różnica między opiniami kobiet i mężczyzn jest nieistotna statystycznie na poziomie $p=0,05$ ($\chi^2=0,17 < \chi^2=3,84$).

Tabela 1. Zawód nauczyciela jako powołanie życiowe w zależności od stażu pracy badanych

Staż pracy	Kobiety [%]	Mężczyźni [%]	Istotność różnic przy $p=0,05$
do 3 lat	46	58	nieistotna statystycznie ($\chi^2=0,54 < 3,84$)
4–6 lat	100	34	istotna statystycznie ($\chi^2=7,4 > 3,84$)
7–9 lat	50	44	nieistotna statystycznie ($\chi^2=0,83 < 3,84$)
powyżej 9 lat	68	61	nieistotna statystycznie ($\chi^2=0,61 < 3,84$)

Źródło: badania własne.

U mężczyzn pracujących jako nauczyciele wychowania fizycznego do 3 lat zaobserwowano, że 5 na 12 nie uważa swojego zawodu za powołanie życiowe. Wśród kobiet na 13 przypada takich 7.

Zbyt niskie wynagrodzenie i niski status zawodu nauczycielskiego w opinii społeczeństwa wywołują bardzo wysoki poziom stresu u 45% badanych. Różnica między opiniami kobiet i mężczyzn jest nieistotna statystycznie na poziomie $p=0,05$ ($\chi^2=0,56 < \chi^2=3,84$).

Sytuacja materialna niejednokrotnie zmusza ludzi do refleksji i zastanowienia się, jak poprawić swój byt. Plany polepszenia mogą wiązać się z podjęciem dodatkowego etatu lub chęcią zmiany wykonywanego zawodu. 53% ankietowanych rozważało taką możliwość. Częściej są to młodzi mężczyźni do 6 lat stażu (kobiety – 42%, mężczyźni – 64%); obliczona statystyka wskazuje na występowanie istotnej różnicy na poziomie $p=0,05$ ($\chi^2=9,23 > \chi^2=3,84$).

W kontaktach interpersonalnych zawsze zachodzą różne sytuacje, mające znaczący wpływ na nasze samopoczucie. Niewłaściwy stosunek dyrekcji szkoły do nauczycieli jest źródłem stresu u 59% badanych. Częściej deklarują to kobiety (61%) niż mężczyźni (57%), ale różnica jest nieistotna statystycznie na poziomie $p=0,05$ ($\chi^2=0,782 < 3,84$). Natomiast po 38% nauczycielek i nauczycieli podaje jako źródło stresu złą organizację pracy w szkole. Próba wywarcia wpływu przez rodziców na nauczyciela jest sytuacją wywołującą stres u 51% respondentów. Presja przejawia się przykładowo bezpodstawnym podważaniem kompetencji prowadzącego zajęcia przez rodzica. Częściej ten czynnik stresuje kobiety (60%) niż mężczyźni (42%) i jest to różnica istotna statystycznie na poziomie $p=0,05$ ($\chi^2=10,26 > \chi^2=3,84$).

Kolejnym analizowanym czynnikiem wywołującym stres było traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu gorszego od innych. (Często pojawiają się opinie, że wychowanie fizyczne nie jest potrzebne, a zbyt wiele się na nim wymaga. Tymczasem zajęcia ruchowe pozwalają uczniowi odstresować się i zapomnieć o codziennych problemach. Jednocześnie jest na tych zajęciach czas na pracę nad samym sobą, także na zabawę). Ten przypadek 40% nauczycieli uważa za stresogenny, 29% odczuwa średni stres, a co trzeci badany nie przejmuje się opiniami innych. Dla 48% respondentów braki sprzętu i odpowiedniej infrastruktury są sporym dyskomfortem. 31% badanych uważa, że ta sprawa nie wywołuje u nich emocji negatywnych czy stresogennych. Czynnik płci i stażu zawodowego nie różnicuje istotnie statystycznie opinii badanych respondentów.

Nieodpowiednie zachowanie ucznia bardzo mocno stresuje 11% nauczycieli (13% kobiet, 8% mężczyzn), mocno – 33% (40% kobiet, 26% mężczyzn) i średnio – 25% (29% kobiet, 21% mężczyzn). Ten czynnik silniej działa na kobiety niż na mężczyzn, a różnice są istotne statystycznie (bardzo mocny stres $\chi^2=6,26 > \chi^2=3,84$, mocny stres $\chi^2=9,45 > \chi^2=3,84$ i średni stres $\chi^2=11,98 > \chi^2=3,84$). Nie odnotowano prawidłowości w odniesieniu do stażu pracy nauczycieli.

Analiza powodów zniechęcenia badanych do wykonywanej przez siebie pracy pozwoliła ustalić, że głównymi przyczynami są:

- trudne warunki pracy, związane z ilością grup ćwiczących jednocześnie na małej sali gimnastycznej w okresie jesienno-zimowym (53%),
- złe warunki pracy, np. brak sprzętu, przyrządów i przyborów, mała sala gimnastyczna, brak boiska szkolnego, zbyt wielu uczniów na jednej lekcji (52%),
- przedłużający się hałas na lekcji, spowodowany rywalizacją sportową w zatłoczonej i pełnej unoszącego się kurzu sali gimnastycznej (44%),
- duży nacisk wywierany na nauczyciela przez dyrekcję (39%),
- przytłaczające zwierzchności uczniów (38%).

Rozwiązywanie problemów załagającego się ucznia często staje się przyczyną depersonalizacji – nauczyciel odcina się emocjonalnie od kłopotów podopiecznego, zaczyna cynicznie patrzeć na otaczających go ludzi. Zjawisko to częściej dotyka kobiety niż mężczyzn (różnica statystycznie istotna na poziomie $p = 0,05$ $\chi^2 = 5,82 > \chi^2 = 3,84$).

Dyskusja, podsumowanie i wnioski

Zmęczenie fizyczne i emocjonalne prowadzi do wyczerpania. Jednostka ma wrażenie, że nie jest w stanie skumulować i odbudować utraconych sił oraz motywacji. Jest zniechęcona, zanim jeszcze podejmie się realizacji zadania. Reakcją na zbyt duże wymagania i często zmieniające się sytuacje może być stres. Depersonalizacja i cynizm rozumiane są jako negatywne zmiany w nastawieniu do ludzi, współpracowników i pracy. Im bardziej jednostka czuje się zagrożona, tym łatwiej staje się cyniczna – zakłada, że coś się nie uda, by nie robić sobie złudnych nadziei i narażać się na przeżywanie kolejnych rozczarowań. Brak wiary w samodzielny realizację powierzonych zadań, negatywna ocena skuteczności swojego działania, nieodczuwanie żadnej satysfakcji z wykonywanej pracy i niedostrzeganie własnych kompetencji prowadzą w efekcie do pojawienia się rozczarowania, poczucia klęski oraz przekonania, że wszyscy dookoła są jednostce przeciwni [8].

Przeprowadzone badania pozwoliły na ułożenie rankingu czynników prowadzących do syndromu wypalenia zawodowego. Na pierwszym miejscu znalazł się niewłaściwy stosunek dyrekcji szkoły do nauczyciela (31% mocno zestresowanych), na drugim brak bazy do realizacji zajęć (26% bardzo mocno zestresowanych), na trzeciej pozycji hałas panujący podczas lekcji wychowania fizycznego (24% bardzo mocno zestresowanych). Na kolejnych miejscach uplasowały się niskie zarobki (22% mocno zestresowanych), brak pewności dalszego zatrudnienia (19% bardzo mocno zestresowanych), oraz traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu nauczania gorszego od innych (19% bardzo mocno

zestresowanych). Na dalszych pozycjach znalazły się zła organizacja pracy w szkole, konieczność podejmowania dodatkowej pracy zawodowej i złe zachowanie uczniów.

Według wyników badań przeprowadzonych przez Cezarego Kuśnierza w 2010 roku najbardziej stresującymi czynnikami były:

- zbyt niskie zarobki i niski prestiż pracy – 32%,
- brak pewności zatrudnienia – 27%,
- brak bazy do realizacji zajęć – 25%,
- traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu gorszego od innych – 21%,
- pozostałe: niewłaściwy stosunek dyrekcji szkoły do nauczycieli, zła organizacja pracy, słaba perspektywa kariery zawodowej, konieczność podejmowania dodatkowej pracy.

Zestawienie wyników obu badań wykazuje, iż obecnie nauczyciele silniej przejmują się stosunkiem przełożonych do pracowników niż sześć lat temu, kiedy na pierwszym miejscu uplasowały się zbyt niskie zarobki. Na zbliżonym poziomie nauczyciele wskazują wpływ braku bazy do prowadzenia zajęć oraz fakt traktowania wychowania fizycznego jako przedmiotu nauczania gorszego od innych [5].

Zawód nauczyciela ma dość specyficzny charakter, ponieważ osoby zajmujące się tą profesją muszą wykazać się ogromną odpowiedzialnością, oddaniem, a często spotykają się z brakiem uznania za swoją pracę. Wykonywanie zawodu nauczyciela wychowania fizycznego jest zajęciem, w którym kontakty międzyludzkie, potrzeba zaangażowania się, wrażliwość i pomoc podopiecznym są na porządku dziennym. Od dobrego nauczyciela wymaga się nie tylko przekazywania wiedzy oraz wywoływania zmian w rozwoju ucznia, ale także umiejętnego słuchania, rozwiązywania sporów, kłótni czy problemów. Takie zaangażowanie nierzadko prowadzi do obciążeń psychicznych. Pomimo groźby wystąpienia sytuacji stresowych, $\frac{2}{3}$ badanych odpowiedziało, że lubi swoją pracę.

Świadomego wyboru zawodu dokonało 58% respondentów. Największy entuzjazm wobec wyboru zawodu jako powołania życiowego deklarowały kobiety i mężczyźni z ponaddziewięcioletnim stażem pracy. Mężczyźni na początku podjętej pracy (do trzeciego i pomiędzy szóstym a dziewiątym rokiem pracy) myślą o zmianie wykonywanego zawodu. Kobiety deklarowały chęć dokonania takiej zmiany pomiędzy trzecim a szóstym rokiem pracy.

Wśród wszystkich ankietowanych nauczycieli 23% przyznaje, że stwierdza u siebie syndrom wypalenia zawodowego. Osoby te powinny być objęte programem pomocy, ponieważ pracownik w tak złym stanie psychicznym może być zagrożeniem zarówno dla ucznia, jak i dla siebie samego. Dyrektorzy placówek oświatowych powinni podjąć działania sprzyjające przywróceniu takich osób do aktywnego i pożytecznego wykonywania obowiązków (np. przez zlikwidowanie czynników wywołujących zmęczenie fizyczne, psychiczne i emocjonalne, udzielenie urlopu wypoczynkowego, odciążenie od niektórych obowiązków, itp.).

Najwięcej negatywnych emocji budzą kwestie finansowe (62% ankietowanych) oraz brak bazy i zaplecza do efektywnego prowadzenia zajęć (52%). Nauczyciele w większości wykluczają negatywne zachowania uczniów jako stresujące.

Przyczyn wypalenia zawodowego, według odpowiedzi badanych, należy dozukiwać się w osobie dyrektora i w sposobie jego postępowania. Brak wsparcia i pomocy ze strony organów prowadzących placówki oświatowe bywa deprymujący i denerwujący, co w konsekwencji prowadzi do stresu (39% respondentów). Najczęściej wymienianymi tu problemami jest brak odpowiedniego zaplecza sportowego, przepełnione klasy i źle ułożony plan lekcji.

Kumulacja tych czynników wywołuje stan podenerwowania i permanentnej irytacji. Dla nauczyciela w takiej kondycji psychicznej nawet naturalny hałas lekcji wychowania fizycznego staje się nie do wytrzymania (44% ankietowanych).

Wnioski:

1. Nauczyciele wychowania fizycznego, którzy deklarują występowanie syndromu wypalenia zawodowego, wskazują jego główne przyczyny w organizacji życia szkoły.
2. Najliczniej deklarowanymi przez nauczycieli wychowania fizycznego czynnikami wywołującymi syndrom wypalenia zawodowego są: niewłaściwy stosunek dyrekcji do nauczyciela, traktowanie wychowania fizycznego jako przedmiotu gorszego niż inne, oraz złe warunki pracy.
3. Czynnik płci różnicuje silniej u kobiet niż u mężczyzn wpływ nieodpowiedniego zachowania się ucznia oraz podważanie kompetencji nauczyciela przez rodziców.

Piśmiennictwo

- [1] Fedrigotti A. (2004): *30 minut nauki skutecznego pokonywania stresu*. Wydawnictwo KOS. Katowice.
- [2] Freudenberger H.J., North G. (2002): *Women's Burnout. How to Spot It, How to Reverse It and How to Prevent It*. Doubleday. New York.
- [3] Korczyński S. (2014): *Stres w pracy zawodowej nauczyciela*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”. Kraków.
- [4] Kretschmann R. (2003): *Stres w zawodzie nauczyciela*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.
- [5] Kuśnierz C. (2010): *Główne zagrożenia zdrowia psychicznego nauczycieli wychowania fizycznego*. Studia i Monografie, z. 264. Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej. Opole.
- [6] Litzke S, Schuh H. (2007): *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.

- [7] Maslach Ch. (2000): *Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej*. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.
- [8] Maslach Ch., Leiter M.P. (2011): *Prawda o wypaleniu zawodowym co robić ze stresem w organizacji*. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.
- [9] Sęk H. (2007): *Wypalenie zawodowe przyczyny i zapobieganie*. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.
- [10] Śliwerski B. (1999): *Wypalenie zawodowe nauczycieli*. [w:] Kropiwnicki J. (red.): *Szkoła a wypalenie zawodowe*. Wydawnictwo Nauczycielskie. Jelenia Góra, s. 5–15.
- [11] Tucholska S. (2009): *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Lublin.
- [12] Woźniak-Krakowian A. (2013): *Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli*. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika, 22, s.119–131.

The Phenomenon of Burnout among Teachers of Physical Education

Abstract

The subject of the thesis is the phenomenon of burnout among teachers of physical education. Burnout is the result of the stress occurring as a result of overwork. It appears when the job no longer gives satisfaction, employee does not develop professionally, and has a sense of depersonalization. Most often it occurs in professions that require regular contact with people, among educators, psychologists, doctors, nurses, police officers e.t.c. Workaholics often succumb to burnout syndrome.

The aim of the thesis was to verify whether the physical education teachers succumb to burnout and if what are the reason for this.

The method of diagnostic survey based on a questionnaire. The questionnaire consisted of two parts. In the first nine questions were modified for the purpose of operating a research tool of Cezary Kuśnierz [5]. The second part contains thirteen questions concerning information about the respondent.

Physical education teachers who have a syndrome of burnout point as the most important reason for the organization of school life.

Keywords: physical education teachers, burnout syndrome.