

Streszczenie

Wprowadzenie: Praca odgrywa coraz to większą rolę w życiu jednostki. Zapewnia kontakt z innymi ludźmi, umożliwia zdobywanie różnych doświadczeń oraz określa tożsamość człowieka. Pamiętać należy jednak, że praca oprócz pozytywnych aspektów, może generować sytuacje trudne czy stresowe. W grupie obciążonej ryzykiem wypalenia są zawody narażone na działanie stresu, wynikającego często z charakteru pracy. Do takich zawodów zalicza się pracę, w której występuje kontakt z innym człowiekiem, np. zawód nauczyciela, pielęgniarki, lekarza, menadżera, pracownika opieki społecznej. Obecnie uważa się, że „Wypalenie zawodowe to największe zagrożenie, z jakim osoby aktywne zawodowo muszą się zmierzyć w XXI wieku. Zjawisko to staje się coraz bardziej powszechne, jest obecne w każdym miejscu pracy” (Maslach, Leiter 2010, s. 15).

Cel pracy: Celem badań była ocena poziomu i struktury wypalenia zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego i innych specjalności, pracujących na wsi i w mieście oraz określenie zależności między wypaleniem zawodowym:

- a stylem życia ze szczególnym uwzględnieniem zachowań prozdrowotnych (m.in. aktywności fizycznej, nawyków żywieniowych, nastawienia psychicznego i innych praktyk zdrowotnych),
- a poczuciem własnej uogólnionej skuteczności;
- a satysfakcją z życia badanych nauczycieli.

Osoby badane: Badania przeprowadzone zostały w grupie nauczycieli wychowania fizycznego (N=136) i innych specjalności (N=234), pracujących w środowisku miejskim i wiejskim na terenie województwa małopolskiego. Badani nauczyciele pracowali w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.

Narzędzia badań: W przedstawionych badaniach zastosowana została metoda sondażu diagnostycznego, a w jej obrębie wykorzystane zostały następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego (MBI), Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ) Z. Juczyńskiego, Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ), Kwestionariusz do badania zwyczajów żywieniowych – KomPAN, Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) i Skala Satysfakcji z Życia (SWLS).

Najważniejsze wnioski z badań:

1. Nauczyciele wychowania fizycznego nie różnią się strukturą wypalenia zawodowego od nauczycieli innych specjalności.
2. Badani nauczyciele uzyskali najwyższy średni wynik w zakresie pozytywnego nastawienia psychicznego, nieco niższy w obszarze prawidłowych nawyków żywieniowych, następnie zachowań profilaktycznych, a najniższy w domenie praktyk zdrowotnych.
3. Nie ujawniono istotnych statystycznie różnic między badanymi grupami nauczycieli w żadnym z wymiarów zachowań zdrowotnych mierzonych Inwentarzem Zachowań Zdrowotnych (IZZ), natomiast nauczyciele wychowania fizycznego w porównaniu do nauczycieli innych specjalności cechowali się istotnie statystycznie wyższymi wartościami w obszarze aktywności intensywnej i umiarkowanej oraz niższymi w domenie siedzenia (IPAQ).
4. Preferowane przez nauczycieli zachowania zdrowotne różnicują strukturę wypalenia zawodowego.
5. Istotnie statystycznie wyższe poczucie własnej skuteczności zaobserwowano u nauczycieli wychowania fizycznego w porównaniu z nauczycielami innych specjalności. Natomiast nie wykazano istotnych statystycznie różnic między badanymi grupami w poziomie satysfakcji z życia.
6. Odnotowano istotną statystycznie zależność między depersonalizacją i wyczerpaniem emocjonalnym a poczuciem własnej skuteczności w grupie nauczycieli innych specjalności, natomiast u nauczycieli wychowania fizycznego wykazano związki istotne statystycznie między poczuciem własnych osiągnięć a poczuciem własnej uogólnionej skuteczności
7. Wykazano związki statystycznie istotne między wyczerpaniem emocjonalnym a satysfakcją z życia u ogółu nauczycieli oraz między satysfakcją i poczuciem własnych osiągnięć u nauczycieli wf.
8. Wykazano związek między sytuacją finansową a poczuciem własnych osiągnięć w grupie nauczycieli wychowania fizycznego.

Słowa kluczowe: nauczyciel, wypalenie zawodowe, zachowania zdrowotne, satysfakcja z życia, poczucie własnej uogólnionej skuteczności.

Summary

Introduction : Work plays an increasingly important role in an individual's life. It provides contact with other people, allows you to gain various experiences and defines the identity of each person. It should be remembered, however, that work, in addition to positive aspects, can also manifest its negative form, such as tension, difficult or stressful situations. In the group at risk of burnout, there are occupations exposed to this stress, often resulting from the nature of work. Such groups include work in which there is contact with another person, e.g. the profession of a teacher, nurse, doctor, manager, social worker. Currently, it is believed that "Burnout is the greatest threat that professionally active people have to face in the 21st century. This phenomenon is becoming more and more common, it is present in every workplace" (Maslach, Leiter 2010, p. 15).

Aim of the study: The aim of the research was to assess the level and structure of professional burnout of teachers of physical education and other specialties, working in rural and urban areas, and to determine the relationship between professional burnout: - lifestyle, with particular emphasis on health-promoting behaviors (e.g. physical activity, eating habits, mental attitude and other health practices), - and the sense of self-efficacy; - and satisfaction with life of the surveyed teachers.

Respondents: The research was conducted in a group of teachers of physical education (N=136) and other specialties (N=234), working in urban and rural environments in the Małopolskie Voivodeship. The surveyed teachers worked in primary and secondary schools.

Research tools: In the presented research, the diagnostic survey method was used, and the following research tools were used within it: Occupational Burnout Questionnaire (MBI), Health Behavior Inventory (IZZ) by Z. Juczyński, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Questionnaire for examining habits - KomPAN, Generalized Self-Efficacy Scale (GSES), Life Satisfaction Scale (SWLS).

The most important conclusions from the research:

1. Physical education teachers do not differ in the structure of occupational burnout from teachers of other specialties.
2. The surveyed teachers obtained the highest average score in the area of positive mental attitude, slightly lower in the area of proper eating habits, then preventive behaviors, and the lowest in the domain of health practices.

3. There were no statistically significant differences between the surveyed groups of teachers in any of the dimensions of health behaviors measured by the Health Behavior Inventory (IZZ), while physical education teachers, compared to teachers of other specialties, had statistically significantly higher values in the area of intensive activity and moderate and lower in the sitting domain (IPAQ).
4. Health behaviors preferred by teachers differentiate the structure professional burnout.
5. Statistically significantly higher self-efficacy was observed in physical education teachers in comparison with teachers of other specialties. However, there were no statistically significant differences between the study groups in the level of life satisfaction.
6. There was a statistically significant relationship between depersonalization and emotional exhaustion and self-efficacy in the group of teachers of other specialties, while physical education teachers showed statistically significant relationships between self-efficacy and self-efficacy
7. Statistically significant relationships were found between emotional exhaustion and satisfaction with life among all teachers, and between satisfaction and a sense of one's own achievements among PE teachers.
8. A relationship was found between the financial situation and the sense of one's own achievements in the group of physical education teachers.

Key words: teacher, occupational burnout, health behaviors, satisfaction from life, general self-efficacy.