

Zawód z misją, zawód z ryzykiem

O WYPALENIU I NADZIEI

Nie tylko uczniowie potrzebują wsparcia. Coraz częściej to nauczyciele wołają o pomoc — zmęczeni, przeciążeni, wypaleni. Doktor Magdalena Rozenberg z Uniwersytetu Gdańskiego, prowadząca obszerne badania na ten temat wśród nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych, podzieliła się z nami niepokojącymi wnioskami, doświadczeniami z webinarów i wizją edukacji, w której troska o dobrostan nauczyciela jest fundamentem jakości nauczania



Doktor Magdalena Rozenberg

Fot. archiwum prywatne

► **Skąd u pani zainteresowanie tematem zdrowia psychicznego nauczycieli?**

Impulsem były dla mnie wyniki międzynarodowych badań, które wyraźnie pokazują, że kondycja psychiczna nauczycieli staje się jednym z kluczowych wyzwań współczesnej edukacji. Chciałam sprawdzić, jak wygląda to w naszym regionie, okolicy Trójmiasta. Ważną rolę odegrały też moje osobiste doświadczenia – nauczyciela akademickiego i mamy dorastających synów. Uświadomiły mi one, że zawodu nauczyciela nie można już rozumieć w sposób klasyczny. Pod wpływem globalnych przemian i skutków pandemii COVID-19 staje się on coraz bardziej zawodem psychospołecznym. I to zawodem wymagającym nie tylko wiedzy oraz kompetencji dydaktycznych, które są oczywiście bardzo istotne. Wymaga on również coraz większych zasobów emocjonalnych i interpersonalnych. To zawód kontaktowy o specyficznej dynamice relacji, w której występuje wyraźna nierównowaga między dawaniem a braniem, na poziomie emocjonalnym: nauczyciel zdecydowanie częściej daje (wiedzę, uwagę, wsparcie), niż sam otrzymuje. Ta dysproporcja sprawia, że praca nauczyciela jest szczególnie wyczerpująca nie tylko pod względem organizacyjnym, lecz również emocjonalnym.

► **Prowadziła pani badania zdrowia psychicznego nauczycieli w województwie pomorskim. Do jakich wniosków pani doszła?**

Badanie przeprowadziłam na próbie ośmiuset sześćdziesięciu dwóch nauczycieli – trzydziestu trzydziestu dziewięciu na-

uczycieli języków obcych oraz pięciuset dwudziestu trzech nauczycieli innych przedmiotów – zatrudnionych w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych województwa pomorskiego. To wyszczególnienie potrzebne mi było w projekcie habilitacyjnym. Do pomiaru zastosowałam narzędzie badawcze o nazwie Wzorzec Zachowań i Przeżyć Związanych z Pracą (*Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster*, w skrócie AVEM), opracowane przez profesorów Uwe Schaarschmidta i Andreasa Fischera w Zakładzie Psychologii Osobowości i Różnic Indywidualnych Uniwersytetu w Poczdamie. Posłużyłam się wersją rozszerzoną kwestionariusza, obejmującą sześćdziesiąt sześć twierdzeń. Dzięki temu precyzyjnemu narzędziu udało mi się określić pięćdziesiąt sześć tysięcy osiemset dziewięćdziesiąt dwa zachowania i przeżycia związane z pracą. Badanie za pomocą kwestionariusza AVEM pozwoliło wyróżnić cztery stałe typy zachowań i przeżyć związanych z pracą nauczycieli, które mają istotne znaczenie z perspektywy zarówno zdrowotnej, jak i efektywności zawodowej. Pozwolę sobie przybliżyć te wzorce. Pierwszy z nich to typ G – typ zdrowy (od niemieckiego słowa *gesund* – ‘zdrowy’), charakteryzujący się pozytywnym nastawieniem do pracy, dobrym samopoczuciem w środowisku pracy oraz dobrą umiejętnością zarządzania zasobami własnymi, co sprzyja zdrowiu psychicznemu. Drugi typ to typ S – typ oszczędnościowy (od niemieckiego wyrazu *sparsam* – ‘oszczędny’). Charakteryzuje się on przede wszystkim niskim subiektywnym znaczeniem pracy, niewielkimi ambicjami zawodowymi i stosunkowo niskim poziomem mo-

tywacji. Ewentualna interwencja w przypadku tego typu polega na aktywizacji w celu podniesienia motywacji do pracy. Kolejne dwa typy określane są jako typy ryzyka. Typ A – typ ryzyka nadmiernie obciążony – przypisuje pracy bardzo wysokie znaczenie subiektywne. Zarysowuje się u niego wyraźna tendencja do wzmożonego zaangażowania w problemy kariery zawodowej, przy jednocześnie niskiej odporności psychicznej. Typ B – typ wypalony (od angielskiego słowa *burnout* – ‘wypalony’) o bardzo niskim subiektywnym odczuwaniu znaczenia pracy, zmniejszonej odporności na stres przy jednocześnie ograniczonej zdolności do dystansowania się, tendencji do rezygnacji w sytuacjach trudnych.

Podsumowując uzyskane wyniki, mogę powiedzieć, że w województwie pomorskim nauczyciele języków obcych oraz innych przedmiotów najczęściej prezentują typ ryzyka A, co wskazuje na ekstremalne zaangażowanie w sprawy zawodowe, któremu nie towarzyszy odpowiedni poziom regeneracji i odpoczynku. W konsekwencji prowadzi to do przeciążenia, spadku satysfakcji z pracy i zwiększonej podatności na wypalenie zawodowe. Wysoki odsetek badanych wykazuje również wzorec B, czyli typ burnout, związany z chronicznym zmęczeniem, wyczerpaniem emocjonalnym i poczuciem bezradności wobec wymagań zawodowych. U części nauczycieli obserwuje się też wzorec S, który wiąże się z tendencją do rezygnacji i obniżonej motywacji. Z kolei wzorec G – utożsamiany z harmonijnym stylem funkcjonowania w pracy – występuje zdecydowanie rzadko.

► **Czy pani badania wykazały różnice w poziomie obciążenia**

Uniwersytet Gdański | Instytut Filologii Germańskiej
Uniwersytet Zielonogórski | Centrum Liderów Biznesu

BEZPŁATNY WEBINAR
PSYCHOEDUKACJI I COACHINGU

MISTRZOWSKIE NAUCZANIE: Rozwój i wellbeing dla nauczycieli



7.10.2024 17:00–18:00 Jak pracować z pasją i ochronić się przed wypaleniem w zawodzie nauczyciela?
dr hab. Tatiana Ronginska, prof. UZ
Uniwersytet Zielonogórski

15.10.2024 17:30–18:30 Sukces w pracy nauczyciela z perspektywy psychologii pozytywnej
dr hab. Ludwika Wojciechowska, prof. UWM
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

21.10.2024 17:00–18:00 Styl relacji w trudnych sytuacjach jako warunek konieczny dobrostanu (coaching)
dr Artur Doliński
Uniwersytet Zielonogórski

28.10.2024 18:00–19:00 Zdrowie psychiczne – jak je utrzymać?
dr hab. Małgorzata Anna Basińska, prof. UKW
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

zespół organizacyjny: dr hab. Tatiana Ronginska, prof. UZ | Uniwersytet Zielonogórski
dr Magdalena Rozenberg | Uniwersytet Gdański
rejestracja online: www.pcen.gda.pl – Szkolenia

Uniwersytet Gdański | Instytut Filologii Germańskiej
Zespół Badań nad Edukacją Językową i Kształceniem Nauczycieli

II EDYCJA
BEZPŁATNY WEBINAR
PSYCHOEDUKACJI I COACHINGU

MISTRZOWSKIE NAUCZANIE: Rozwój i wellbeing dla nauczycieli



10.03.2025 17:00–18:00 Wypalenie zawodowe nauczycieli: problem pracownika czy pracodawcy
dr hab. Beata A. Basińska
Politechnika Gdańska

18.03.2025 17:00–18:00 Zjawiska psychopatologiczne w pracy: mobbing, stalking, pracocholizm, zmęczenie przewlekłe
dr hab. Elżbieta Katarzyna Kasprzak, prof. UKW
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

31.03.2025 17:00–18:00 Kocham swoją pracę, ale ile jeszcze wytrzymam? O zdrowiu nauczycieli i przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu
dr Marcin Szulc, prof. UG
Uniwersytet Gdański

8.04.2025 17:00–18:00 Narzędzia komunikacyjne w rozwiązywaniu trudnych sytuacji relacyjnych z uczniem
dr Artur Doliński
Uniwersytet Zielonogórski

organizacja: dr Magdalena Rozenberg | Uniwersytet Gdański
rejestracja online: www.pcen.gda.pl – Szkolenia



PATRONAT HONOROWY
Prezydent
Miasta Gdańska



Pomorskie Centrum Edukacji
Nauczycieli w Gdańsku
Instytut Edukacji
Pracowników Nauczycielskich



ZWIĄZEK
UCZELNI
FAHRENHEITIA



HERDERA
ZENTRUM



inspirowania
edukacyjna



PATRONAT HONOROWY
Prezydent
Miasta Gdańska



Pomorskie Centrum Edukacji
Nauczycieli w Gdańsku
Instytut Edukacji
Pracowników Nauczycielskich



ZWIĄZEK
UCZELNI
FAHRENHEITIA



HERDERA
ZENTRUM



inspirowania
edukacyjna

zawodowego między nauczycielami języków obcych a nauczycielami innych przedmiotów oraz między nauczycielami szkół podstawowych i ponadpodstawowych?

Analiza wyników nie wykazała istotnych statystycznie różnic w poziomie obciążenia zawodowego pomiędzy nauczycielami języków obcych a nauczycielami innych przedmiotów. Podobnie nie odnotowałam istotnych różnic pomiędzy nauczycielami pracującymi w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Oznacza to, że wysokie obciążenie zawodowe jest doświadczeniem wspólnym dla większości nauczycieli, niezależnie od nauczanego przedmiotu czy typu szkoły.

► Czy właśnie te wyniki skłoniły panią do organizacji webinarów dla nauczycieli?

Zdecydowanie tak. Wyniki badań stały się impulsem do zainicjowania cyklu bezpłatnych szkoleń w formule online, zatytułowanych „Mistrzowskie nauczanie: Rozwój i wellbeing dla nauczycieli”, który prowadzę we współpracy z Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku. Pierwsza edycja odbyła się w październiku 2024 roku, druga na przełomie marca i kwietnia 2025. Oba wydarzenia odbyły się pod patronatem honorowym Prezydenta Miasta Gdańska Aleksandry Dulikiewicz. Webinary spotkały się z ogromnym zainteresowaniem – uczestniczyło w nich sześciuset

trzydziestu nauczycieli, a każdy z nich otrzymał certyfikat potwierdzający udział. Na czacie toczyły się ciekawe rozmowy z prelegentami.

► Jaki jest główny cel tych szkoleń?

Głównym celem jest wspieranie nauczycieli w rozpoznawaniu sygnałów obciążenia psychosomatycznego i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy uczą się także, jak budować zdrowe i konstruktywne relacje z uczniami, rodzicami, współpracownikami i dyrekcją. Wielu z nich podkreśla, że wiedza zdobyta podczas spotkań realnie wpływa na ich codzienną pracę i pozwala lepiej dostrzegać własne potrzeby

CYKL „MISTRZOWSKIE NAUCZANIE” SPOTKAŁ SIĘ Z OGROMNYM ZAINTERESOWANIEM ZARÓWNO NAUCZYCIELI, JAK I DYREKTORÓW SZKÓŁ. [...] LICZBA ZGŁOSZEŃ, AKTYWNOŚĆ UCZESTNIKÓW I POZYTYWNE OPINIE PO SZKOLENIACH POKAZUJĄ, ŻE TEMAT ZDROWIA I ROZWOJU ZAWODOWEGO JEST NIE TYLKO POTRZEBNY, ALE WRĘCZ PILNY DO PODEJMOWANIA

oraz ograniczenia. Jednocześnie chciałabym podkreślić, że prawdziwa zmiana wymaga czasu, autorefleksji i odwagi, by wyjść ze strefy komfortu, przyjmować konstruktywną krytykę i konsekwentnie pracować nad sobą.

► **Jakie konkretne strategie i narzędzia, mające pomóc nauczycielom radzić sobie z obciążeniem zawodowym, były omawiane podczas szkoleń?**

Podczas spotkań zostały omówione strategie pracy relacyjnej, czyli budowanie konstruktywnych więzi z uczniami, również z tymi trudnymi, oraz kształtowanie skutecznej komunikacji, która bardziej wspiera, niż eskaluje wszelkiego rodzaju konflikty. Omówione zostały także techniki rozpoznawania własnych granic i zarządzania stresem, aby nauczyciele mogli świadomie dbać o swój dobrostan. Ważną częścią była praktyczna wiedza: jak reagować w sytuacjach kryzysowych, jak organizować pracę, by unikać przeciążenia, oraz jak korzystać z prostych narzędzi wspierających równowagę między życiem zawodowym a życiem prywatnym. To nie były tylko teoretyczne wykłady – nauczyciele otrzymali konkretne wskazówki, które mogą od razu zastosować w swojej codziennej pracy. Zaproszeni przeze mnie prelegenci, oprócz pracy na uczelni, są również praktykami – pracują w klinikach i poradniach. Dzięki temu mogli dzielić się realnym doświadczeniem w rozwiązywaniu istotnych problemów, z którymi nauczyciele mierzą się na co dzień, a nie tylko akademicką perspektywą.

► **Które szkolenia cieszyły się największym zainteresowaniem?**

Cały cykl „Mistrzowskie nauczanie” spotkał się z ogromnym zainteresowaniem zarówno nauczycieli, jak i dyrektorów szkół. Razem z Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku nie spodziewaliśmy się tak dużego odzewu – liczba zgłoszeń, aktywność uczestników i pozytywne opinie po szkoleniach pokazują, że temat zdrowia i rozwoju zawodowego jest nie tylko potrzebny, ale wręcz pilny do podejmowania. W pierwszej edycji największe zainteresowanie wzbudziły szkolenia poświęcone zastosowaniu psychologii pozytywnej w pracy nauczyciela oraz utrzymaniu zdrowia psychicznego w wymagających warunkach zawodowych. W drugiej edycji szczególną popularnością cieszyły się szkolenia poświęcone koncepcji inteligencji zdrowotnej, zjawiskom psychopatologicznym w miejscu pracy (mobbing, przewlekłe zmęczenie, stalking, pracobolizm), a także praktyczne szkolenie dotyczące radzenia sobie w trudnych sytuacjach relacyjnych z uczniami, czyli tego, co na co dzień stanowi dla nauczycieli jedno z największych wyzwań.

► **Poza panią w projekcie biorą udział inni akademicy Uniwersytetu Gdańskiego, prawda?**

Tak, wśród prelegentów są również pracownicy Uniwersytetu Gdańskiego, między innymi profesor Marcin Szulc z Instytutu Psychologii. Obecnie jestem w trakcie rozmów z kilkoma innymi pracownikami UG na dalsze edycje cyklu „Mistrzowskie nauczanie”. W webinarach psychoedukacji i coachingu uczestniczą również eksperci z innych ośrodków naukowych w całej Polsce, co pozwala wzbogacić program o różnorodne doświadczenia

i perspektywy. Jako pracowniki UG jest mi niezmiernie miło, że mogę reprezentować uczelnię w takich istotnych inicjatywach społecznych.

► **Jakie rekomendacje ma pani dla placówek edukacyjnych w zakresie wspierania zdrowia nauczycieli?**

Jedną z istotnych inicjatyw jest uruchomienie przez Ministerstwo Edukacji Narodowej bezpłatnych trzyletnich Studiów Podyplomowych „Edukacja zdrowotna”. Mają one przygotować nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych do prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej. To krok w stronę wzmacniania interdyscyplinarnych kompetencji kadry pedagogicznej z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego oraz środowiskowego, zgodnie z najnowszymi wytycznymi programowymi i potrzebami współczesnej edukacji. Wśród jedenastu uczelni wyższych w kraju, które realizują studia podyplomowe z edukacji zdrowotnej, znajduje się także Gdański Uniwersytet Medyczny. Już pierwsza edycja pokazała ogromne zainteresowanie – na trzydzieści miejsc zgłosiło się około osiemdziesięciu nauczycieli. To wyraźny sygnał, że temat zdrowia jest dla nauczycieli priorytetowy. Uważam, że zdrowie i dobrostan nauczyciela powinny stać się integralną częścią treści uniwersyteckiego kształcenia w ramach specjalności nauczycielskiej. Dlatego ogromnie cieszę się, że od roku akademickiego 2026/2027 będę prowadziła w Instytucie Filologii Germańskiej Uniwersytetu Gdańskiego autorskie zajęcia o nazwie dobrostan w zawodzie nauczyciela. To jedna z pierwszych tego typu inicjatyw w Polsce, realizo-

wana na studiach neofilologicznych. Myślę, że przedmiot ten stanie się ważnym elementem przygotowania przyszłych nauczycieli do pracy w szkole – tak, aby od jej początku byli świadomi znaczenia własnego zdrowia psychicznego, umiejętności dbania o równowagę między pracą a życiem osobistym oraz strategii radzenia sobie z obciążeniem zawodowym.

► **Jakie są pani najbliższe plany badawcze?**

Planuję poszerzyć grupę badawczą oraz przeprowadzić kolejne badania ilościowe i jakościowe, koncentrujące się na poziomie stresu i dobrostanu nauczycieli w naszym województwie. We współpracy z Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku przygotowuję równolegle webinar dla nauczycieli i dyrektorów, który odbędzie się w marcu 2026 roku i będzie poświęcony praktycznym rozwiązaniom wspierającym zdrowie psychiczne w środowisku szkolnym.

► **Jaka jest według pani idealna relacja nauczyciel – uczeń?**

Idealne relacje nauczyciel – uczeń, choć pewnie rzadko się zdarzają, przynoszą korzyść obu stronom. Dlatego warto o nie dbać. Dobre relacje zawsze zaczynają się od szacunku, chęci poznania i pozytywnego nastawienia – a nie od surowych i sztywnych zasad. Dobre relacje otwierają przestrzeń działania przy jednoczesnym wsparciu i towarzyszeniu. Wciąż za mało jest lekcji projektowych, pracy zespołowej i nauki współpracy. Nauczyciel nie jest wyrocznią – jest częścią procesu rozwoju ucznia. Kluczem mogą być ela-

styczność, skuteczna komunikacja oraz stawianie realistycznych wymagań, które sam byłby w stanie spełnić.

► **Czy istnieje system edukacji, w którym nauczyciele są najbardziej zbliżeni do tych relacji, o których pani mówiła?**

Nie system buduje relacje, lecz nauczyciel, który rozumie, że edukacja to nie tylko przekazywanie wiedzy, lecz również budowanie więzi. To od nich wszystko się zaczyna lub też nie zaczyna się nic. Warto pamiętać, że uczniowie najpierw zapamiętują nas jako ludzi, a dopiero potem jako nauczycieli.

► **Na zakończenie proszę nas jeszcze powiedzieć parę zdań o założonym przez panią zespole badawczym...**

W grudniu 2024 założyłam Zespół Badań nad Edukacją Językową i Kształceniem Nauczycieli UG. Tworzą go: profesor doktor habilitowany Przemysław Gębał z Instytutu Lingwistyki Stosowanej UG, doktor habilitowana Tatiana Rongińska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego, doktor Artur Doliński z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz doktor Jacek Kołtan z Europejskiego Centrum Solidarności w Gdańsku. Bardzo cieszę się z tej współpracy – wierzę, że dzięki wspólnym wysiłkom uda nam się lepiej zrozumieć wyzwania, przed którymi stoją nauczyciele, oraz wypracować rozwiązania wspierające ich dobrostan i rozwój zawodowy.

► **Ja również w to wierzę. Gratuluję i dziękuję za rozmowę.**

Dziękuję serdecznie.

Sylwia Dudkowska-Kafar