Raport z badań kondycji psychicznej Nauczycieli z terenu województwa małopolskiego – analizy dodatkowe

Badania zostały zrealizowane w ramach projektu „Zbudowanie systemu koordynacji monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych”. Projekt realizowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności - Komponent A „Odporność i konkurencyjność gospodarki”, inwestycja A3.1.1 „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”

Termin realizacji: grudzień 2025 r. - styczeń 2026 r.

Miejsce realizacji: Zgłoszone SP oraz SPP w Małopolsce

Autor raportu: dr Roman Solecki

Analiza: mgr Szymon Wrześniowski

Spis treści:

1. Metodologia badań 2
1.1 Cel badań: 2
1.2 Pytania badawcze: 4
1.3 Grupa badawcza: 4
1.4 Badane zmienne: 4
1.5 Narzędzia badawcze: 5
1.6 Metoda: 5
1.7 Przebieg badania: 5
2. Dodatkowe analizy z badania kondycji psychicznej nauczycieli 6
2.1. Wprowadzenie 6
2.2 Badana grupa nauczycieli 7
2.3 Wyniki 8
2.4 Podsumowanie 44

1. Metodologia badań

1.1 Cel badań:

Eksploracja, opis i diagnoza przesiewowa depresji, poczucia sensu życia, uzależnienia od Internetu i stopnia wypalenia zawodowego nauczycieli szkół podstawowych
i ponadpodstawowych. W raporcie wykonano dodatkowe analizy:

- różnice międzypłciowe
- związki z wiekiem
- analizy skupień, które wyłonią profile nauczycieli ze względu na poczucie sensu, depresję, wypalenie i uzależnienie od interentu
- modele predykcyjne osobno dla depresji i osobno dla wypalenia

- model SEM (gdzie sens życia będzie oddziaływał na wypalenie i depresję, a związkom tym pośredniczyć będzie wiek).

a) **różnice międzypłciowe** - grupy nauczycieli wyróżnione ze względu na deklarowaną płeć mają zostać porównane w celu określenia zróżnicowania pod względem nasilenia uzależnienia od Internetu, nasilenia depresji, poczucia sensu życia oraz wypalenia zawodowego. Mają zostać wskazane zmienne dla których występują istotne statystycznie różnice, określona zostanie wielkość siły efektów oraz wyjaśnione zostanie na czym ewentualne różnice polegają.

b) **związki z wiekiem** - analiza ma polegać na przeprowadzeniu obliczeń przy wykorzystaniu odpowiednich testów korelacyjnych. Obliczone mają zostać właściwe miary związków pomiędzy wiekiem badanych nauczycieli a nasileniem uzależnienia od Internetu, depresji, poczucia sensu życia oraz wypalenia zawodowego.

c) **analizy skupień** - analiza ma stanowić eksploracyjną próbę wyodrębnienia grup, które są jednorodne wewnętrznie i zróżnicowane między sobą, pod względem nasilenia wskaźników uzależnienia od Internetu, depresji, poczucia sensu życia oraz wypalenia zawodowego.

d) **modele predykcyjne** – mają zostać skonstruowane dwa modele regresji wielorakiej, w których zmiennymi zależnymi będą: (1) poziom depresji, (2) poziom wypalenia zawodowego. W obu przypadkach predyktorami mają

być poczucie sensu życia oraz uzależnienie od Internetu.

e) model SEM – przeprowadzone ma zostać modelowanie równań strukturalnych SEM, stanowiące zaawansowaną technikę statystyczną służącą do analizy złożonych relacji między zmiennymi.

1.2 Pytania badawcze:

a) Główne pytanie badawcze: Jak wygląda kondycja psychiczna nauczycieli ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu województwa małopolskiego.

b) Szczegółowe pytania badawcze:
   - Jaka jest skala osób doświadczających depresji?
   - Jaka jest skala osób doświadczających niskiego poczucia sensu życia?
   - Jaka jest skala osób uzależnionych od Internetu?
   - Jaki jest stopień wypalenia zawodowego wśród nauczycieli?

1.3 Grupa badawcza:

- nauczyciele szkół podstawowych i ponadpodstawowych

1.4 Badane zmienne:

- depresja
- poczucie sensu życia
- uzależnienie od Internetu
- wypalenie zawodowe

1.5 Narzędzia badawcze:

- Test PIL (Purpose in Life Test; J. Crumbaugha i L.T. Maholick) test Poczucia Sensu Życia;
- Test IAT (Internet Addiction Test, K. Young) do badania objawów uzależnienia od Internetu;
- Beck Depression Inventory (BDI)Aaron T. Beck, Robert A. Steer, Gregory K. Brown – do badania depresji wśród dorosłych;
- Burnout Clinical Subtypes Questionnaire (BCSQ-12) J. Montero-Marín, P. Skapinakis, R. Araya, M. Gili, J. García-Campayo – do badania wypalenia zawodowego.

1.6 Metoda:

Metoda ilościowa, kwestionariusz ankiety do wypełnienia online (formularz Google) opracowany w oparciu o standaryzowane narzędzia badawcze (PIL, IAT, BDI, BCSQ) oraz narzędzia autorskie.

Analiza badań ma charakter statystyk opisowych, z uwzględnieniem kluczy do interpretacji wyników oraz wzajemnych korelacji zmiennych.

1.7 Przebieg badania:

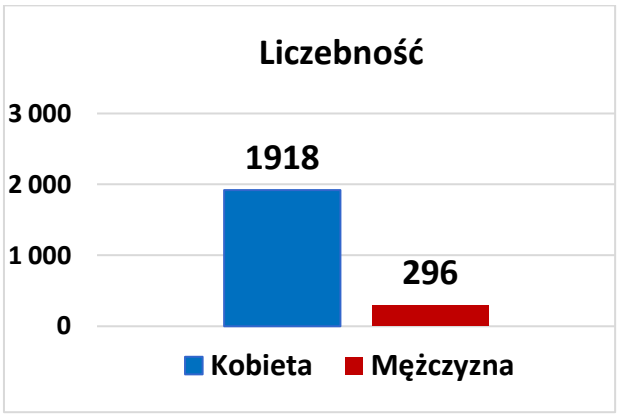
Każda szkoła otrzymywała wygenerowany link do kwestionariusza badań, które przekazywała swoim nauczycielom. Nauczyciele wypełniali kwestionariusz w dogodnym dla siebie czasie. Następnie zebrane wyniki poddano analizie ilościowej. Badania były anonimowe i dobrowolne.

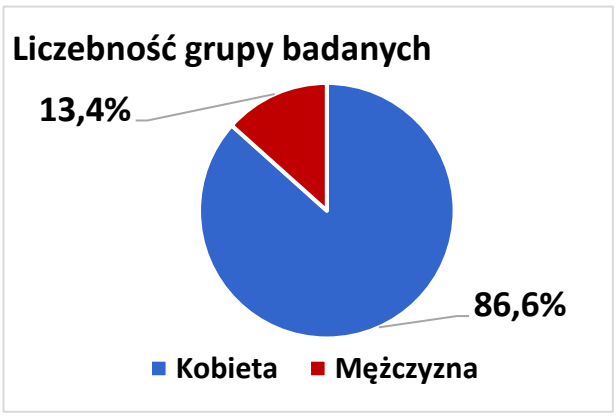
2. Dodatkowe analizy z badania kondycji psychicznej nauczycieli.

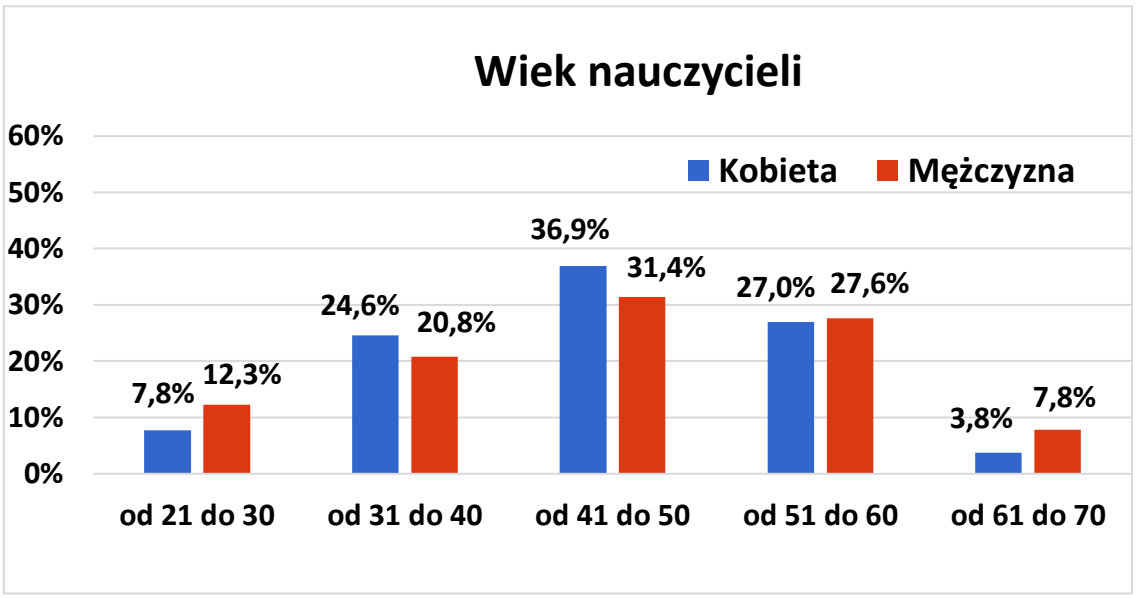
2.1. Wprowadzenie

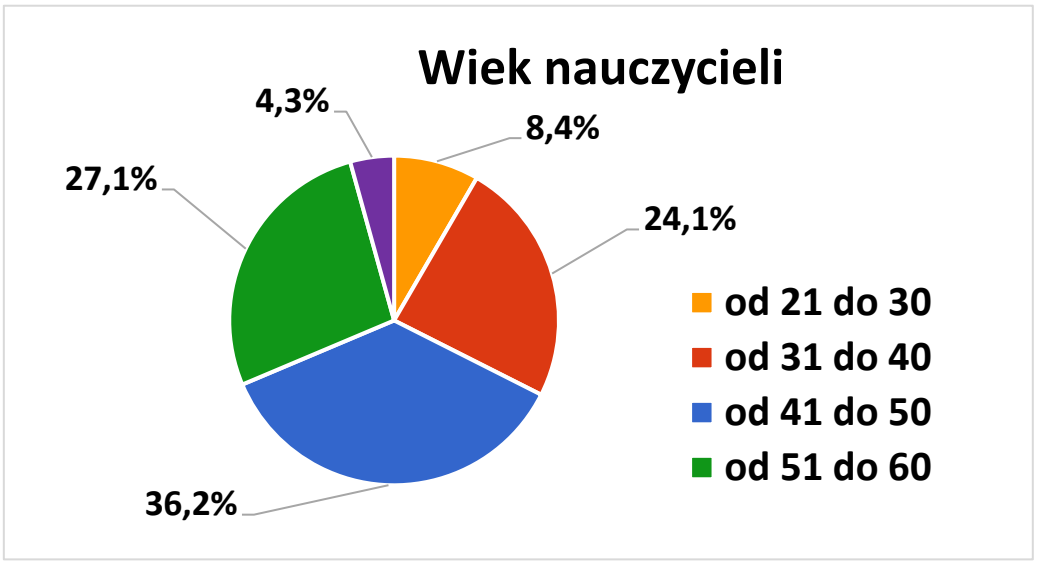
Z badań prowadzonych na gruncie polskim (Oligny, 2010) wynika, że spośród 130 kategorii zawodowych zawód nauczyciela zajmuje 10. miejsce w rankingu zawodów najbardziej narażonych na śmierć z powodu chorób sercowo-naczyniowych (w tym z badań Ogińskiej-Bulik (2003) wynika, że nadciśnienie tętnicze dotyczy - 57,6% populacji badanych nauczycieli, zaś choroba niedokrwienna serca - 17,3%). Ponadto z badań Gorczycy (2001) nad zaburzeniami psychicznymi nauczycieli czynnych zawodowo wynika, że w badanej populacji 12% leczyło się w poradniach zdrowia psychicznego, zaś ze zdiagnozowanymi zaburzeniami nauczycieli było znacznie więcej (depresja, leczenie po próbach samobójczych i in.). Z badań Marii K. Grzegorzewskiej (2019) wynika, że wśród nauczycieli wielu cierpi na alkoholizm, zaś odsetek ich jest wyższy w porównaniu z osobami trudniącymi się innymi profesjach (por. Maslach, Leiter, 2001). Wyższy jest również wśród nich wskaźnik fizycznych i zaburzeń psychicznych związany ze zwiększonym poziomem stresu zawodowego oraz poziomem odczuwanego lęku (por. Ogińska-Bulik, 2003).

2.2 Badana grupa nauczycieli









2.3 Wyniki

W pierwszym etapie analizy obliczono statystyki opisowe dla wskaźników poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego. Uwzględniono zakres wyników, średnią, odchylenie standardowe, medianę, skośność i kurtozę, a także wynik testu Kołmogorowa-Smirnowa, który zastosowano w celu oceny zgodności rozkładów analizowanych zmiennych z rozkładem normalnym. Wybór tego testu był uzasadniony dużą liczebnością próby (N = 2214), zgodnie z zaleceniami Bedyńskiej i Książek (2012). Wyniki zestawiono w Tabeli 1.

Uzyskane rezultaty wskazują, że wszystkie analizowane zmienne istotnie odbiegały od rozkładu normalnego. Istotne wartości testu Kołmogorowa-Smirnowa odnotowano zarówno dla poczucia sensu życia (D = 0,14; p < 0,01), uzależnienia od internetu (D = 0,24; p < 0,01), poziomu depresyjności (D = 0,14; p < 0,01), jak i dla wymiarów wypalenia zawodowego: przeciążenia (D = 0,08; p < 0,01), braku rozwoju (D = 0,11; p < 0,01), wyczerpania (D = 0,15; p < 0,01) oraz ogólnego wypalenia (D = 0,06; p < 0,01).

W przypadku poczucia sensu życia średni wynik wyniósł M = 34,71 przy odchyleniu standardowym SD = 6,67 i medianie Mdn = 36. Biorąc pod uwagę uzyskany zakres wyników od 6 do 42 punktów, wartości te wskazują, że w badanej próbie nauczycieli wyniki poczucia sensu życia były przesunięte w stronę

wyższych wartości tej zmiennej. Potwierdza to również ujemna skośność rozkładu (*Sk* = -1,22), świadcząca o przewadze wyników wysokich. Dodatnia wartość kurtozy (*Kurt* = 1,52) wskazuje natomiast na wyraźniejszą koncentrację wyników wokół średniej niż w rozkładzie normalnym. W zakresie uzależnienia od internetu średni wynik wyniósł *M* = 1,27 przy odchyleniu standardowym *SD* = 1,58 i medianie *Mdn* = 1. Rozkład tej zmiennej był wyraźnie prawoskośny (*Sk* = 1,49), co oznacza dominację wyników niskich oraz obecność mniejszej liczby obserwacji o wyższych wartościach. Dodatnia kurtoza (*Kurt* = 2,08) wskazuje także na silniejszą koncentrację wyników wokół niższych wartości. Podobny układ rezultatów zaobserwowano dla poziomu depresyjności. Średni wynik wyniósł *M* = 8,54 przy odchyleniu standardowym *SD* = 8,08 i medianie *Mdn* = 6. Rozkład był prawoskośny (*Sk* = 1,54), co oznacza, że wyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczyło mniejszej części osób badanych (przeważały wyniki niskie). Wysoka dodatnia wartość kurtozy (*Kurt* = 3,60) sugeruje znaczną koncentrację wyników wokół niższych wartości oraz większe skupienie rozkładu niż w rozkładzie normalnym.

W przypadku wymiarów wypalenia zawodowego, najwyższą średnią spośród trzech wymiarów wypalenia uzyskano dla przeciążenia (*M* = 16,05; *SD* = 6,88; *Mdn* = 16). Rozkład tej zmiennej był niemal symetryczny (*Sk* = 0,11), co oznacza, że wyniki rozkładały się względnie równomiernie po obu stronach średniej.

Jednocześnie ujemna wartość kurtozy (*Kurt* = -1,08) wskazuje na nieco spłaszczony rozkład, a więc większe rozproszenie wyników względem średniej. Dla wymiaru braku rozwoju średnia wyniosła *M* = 12,25 przy *SD* = 6,16 i *Mdn* = 11. Rozkład tej zmiennej specjalnie skośny (*Sk* = 0,66), ani kurtyczny (*Kurt* = -0,30). Najniższą średnią w obrębie wymiarów BCSQ odnotowano dla wyczerpania (*M* = 10,48; *SD* = 5,20; *Mdn* = 9). Rozkład wyników był lekko prawoskośny (*Sk* = 1,05), co sugeruje przewagę niższych wartości tej zmiennej w badanej próbie. Dodatnia kurtoza (*Kurt* = 0,87) wskazuje natomiast na nieznaczne skoncentrowanie wyników wokół średniej. Analiza porównawcza wykazała, że występują istotne statystycznie różnice w nasileniu poszczególnych obszarów wypalenia, $\chi^2(2) = 92{,}39$, $p < 0{,}001$. Testy post hoc ujawniły, że w badanej grupie nauczycieli wyczerpanie było obszarem wypalenia istotnie bardziej nasilonym niż przeciążenie i brak rozwoju (Rysunek 1). Wynik ogólnego wypalenia zawodowego mieścił się w zakresie od 12 do 84 punktów, a jego średnia wyniosła *M* = 38,79 przy *SD* = 14,78 i *Mdn* = 37.

Rysunek 1

Nasilenia wskaźników wypalenia zawodowego w grupie badanych nauczycieli

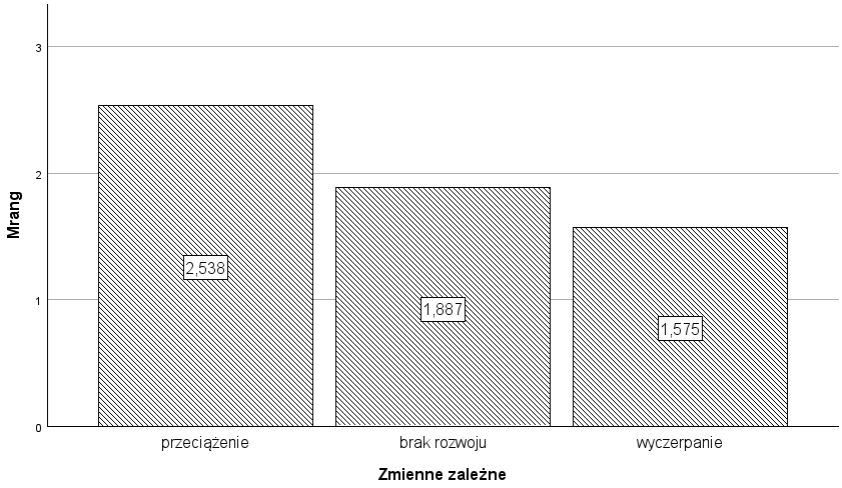


Tabela 1

Statystyki opisowe wskaźników poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego (N = 2214)

	R	*M*	*SD*	*Mdn*	*Sk*	*Kurt*	*D*
PIL							
poczucie sensu życia	6-42	34,71	6,67	36	-1,22	1,52	0,14**
IAT							
uzależnienie od internetu	0-8	1,27	1,58	1	1,49	2,08	0,24**
BDI							
poziom depresyjności	0-63	8,54	8,08	6	1,54	3,60	0,14**
BCSQ							
przeciążenie	4-28	16,05	6,88	16	0,11	-1,08	0,08**
brak rozwoju	4-28	12,25	6,16	11	0,66	-0,30	0,11**

wyczerpanie	4-28	10,48	5,20	9	1,05	0,87	0,15**
ogólne wypalenie	12-84	38,79	14,78	37	0,42	-0,26	0,06**

* $p < 0,05$;** $p < 0,01$

Płeć nauczycieli a nasilenie poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego

W celu ustalenia, czy płeć badanych nauczycieli wiązała się ze zróżnicowaniem poziomu poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego, przeprowadzono serię porównań międzygrupowych z zastosowaniem testu U Manna-Whitneya (Tabela 2). Zastosowanie procedury nieparametrycznej było uzasadnione właściwościami analizowanych danych, w szczególności istotnymi odstępstwami rozkładów wyników w porównywanych grupach od rozkładu normalnego oraz znaczną nierównolicznością grup wyodrębnionych ze względu na płeć. Taki układ danych ograniczał możliwość wykorzystania klasycznych testów parametrycznych, których poprawne zastosowanie wymaga spełnienia określonych założeń dotyczących rozkładu zmiennych oraz struktury porównywanych prób (Brzeziński, 2001; Field, 2009).

Tabela 2

Płeć nauczycieli a nasilenie poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego

	mężczyzna (n = 296)		kobieta (n = 1918)				
	Mdn	*Mrang*	*Mdn*	*Mrang*	*U*	*p*	*rg*
poczucie sensu życia	36	1072,15	36	1112,96	273401,00	0,305	0,04
uzależnienie od internetu	1	1175,39	1	1097,02	263770,00	0,039	0,07
poziom depresyjności	5	986,96	7	1126,10	248183,50	< 0,001	0,13
przeciążenie	14	990,26	16	1125,59	249160,50	0,001	0,12
brak rozwoju	12	1176,66	11	1096,83	263393,00	0,045	0,07
wyczerpanie	9	1101,06	9	1108,49	281958,50	0,852	0,01
ogólne wypalenie	36	1080,15	38	1111,72	275767,00	0,429	0,03

Analiza porównań międzygrupowych wykazała, że płeć badanych nauczycieli różnicowała część analizowanych wskaźników. Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie poczucia sensu życia, natomiast istotną statystycznie różnicę odnotowano w zakresie uzależnienia od internetu, U = 263770,00; p = 0,039; rg = 0,07. Wyższa średnia ranga w grupie mężczyzn (*Mrang* = 1175,39) wskazuje, że nauczyciele uzyskiwali nieco wyższe wyniki w zakresie uzależnienia od internetu w porównaniu do badanych nauczycielek (*Mrang* = 1097,02). Należy jednak podkreślić, że wielkość

efektu była bardzo mała, dlatego różnica ta, mimo istotności statystycznej, ma ograniczone znaczenie praktyczne.

Płeć różnicowała również poziom depresyjności, $U = 248183{,}50$; $p < 0{,}001$; $rg = 0{,}13$. Kobiety uzyskały wyższe wyniki niż mężczyźni, co widoczne było zarówno w medianie, jak i w średnich rangach (mężczyźni: *Mdn* = 5; *Mrang* = 986,96; kobiety: *Mdn* = 7; *Mrang* = 1126,10). Oznacza to, że w badanej próbie nauczycielki charakteryzowały się wyższym nasileniem depresyjności niż nauczyciele. Również w tym przypadku siła efektu była niska, a więc zróżnicowanie między grupami miało niewielkie natężenie.

W obszarze wypalenia zawodowego istotne różnice stwierdzono dla przeciążenia oraz braku rozwoju. W przypadku przeciążenia nauczycielki uzyskały wyższe wyniki niż nauczyciele, o czym świadczą wyższa mediana oraz wyższa średnia ranga w tej grupie (mężczyźni: *Mdn* = 14; *Mrang* = 990,26; kobiety: *Mdn* = 16; *Mrang* = 1125,59). Różnica ta była istotna statystycznie, $U = 249160{,}50$; $p = 0{,}001$; $rg = 0{,}12$, jednak jej siła była niewielka. Odwrotny kierunek zależności zaobserwowano dla braku rozwoju. W tym wymiarze wyższe wyniki uzyskali mężczyźni, co potwierdzają wyższa mediana oraz wyższa średnia ranga w tej grupie (mężczyźni: *Mdn* = 12; *Mrang* = 1176,66; kobiety: *Mdn* = 11; *Mrang* = 1096,83). Różnica była istotna statystycznie, $U = 263393{,}00$; $p = 0{,}045$; $rg = 0{,}07$, lecz także tutaj efekt był bardzo mały. Nie stwierdzono natomiast istotnych

statystycznie różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie wyczerpania, *U* = 281958,50; *p* = 0,852; *rg* = 0,01. Podobnie płeć nie różnicowała ogólnego wypalenia zawodowego, *U* = 275767,00; *p* = 0,429; *rg* = 0,03.

Podsumowując, płeć nauczycieli różnicowała uzależnienie od internetu, poziom depresyjności oraz dwa wymiary wypalenia zawodowego: przeciążenie i brak rozwoju. Nauczyciele uzyskiwali nieco wyższe wyniki w zakresie uzależnienia od internetu oraz braku rozwoju, natomiast nauczycielki charakteryzowały się wyższym poziomem depresyjności i przeciążenia. Nie wykazano natomiast istotnych różnic w zakresie poczucia sensu życia, wyczerpania oraz ogólnego wypalenia zawodowego. Wszystkie istotne efekty miały niewielką siłę, dlatego wyniki należy interpretować przede wszystkim jako wskazujące na subtelne różnice między grupami, a nie na wyraźne i silne zróżnicowanie w analizowanych obszarach.

Wiek i staż pracy nauczycieli a nasilenie poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego

W Tabeli 3 przedstawiono współczynniki korelacji obrazujące związki między wiekiem i stażem pracy nauczycieli a nasileniem poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego. Przeprowadzona analiza wykazała, że wiek nauczycieli był dodatnio, choć bardzo słabo, związany z poczuciem sensu życia (*rho* = 0,101; *p* < 0,01). Oznacza to, że

wraz z wiekiem badanych nieznacznie wzrastało poczucie sensu życia. Podobny, również bardzo słaby dodatni związek odnotowano dla ogólnego stażu pracy (*rho* = 0,110; $p < 0,01$). Wynik ten wskazuje, że większe doświadczenie zawodowe wiązało się z nieco wyższym poziomem poczucia sensu życia, jednak siła tej zależności również była niska (w przypadku stażu pracy na obecnym stanowisku wartość współczynnika była na tyle niska, że można uznać ją za pomijalną *rho* = 0,056; $p < 0,01$). Zaobserwowano również, że wiek badanych nauczycieli korelował ujemnie z nasileniem uzależnienia od internetu (*rho* = -0,222; $p < 0,01$), podobnie jak staż pracy na obecnym stanowisku (*rho* = -0,193; $p < 0,01$) oraz ogólny staż pracy (*rho* = -0,228; $p < 0,01$). Oznacza to, że starsi nauczyciele oraz osoby z dłuższym stażem pracy uzyskiwały niższe wyniki w zakresie uzależnienia od internetu. Zależności te miały ujemny kierunek i niską siłę, przy czym były bardziej wyraźne niż pozostałe odnotowane korelacje.

Nie stwierdzono istotnych statystycznie związków między wiekiem, stażem pracy na obecnym stanowisku ani ogólnym stażem pracy a poziomem depresyjności. Oznacza to, że w badanej próbie depresyjność nie była wyraźnie powiązana ani z wiekiem nauczycieli, ani z długością ich doświadczenia zawodowego. W odniesieniu do wypalenia zawodowego również uzyskano przede wszystkim wyniki nieistotne statystycznie. Jedyna istotna statystycznie korelacja dotyczyła stażu pracy na obecnym stanowisku i wyczerpania (*rho* =

0,051; $p < 0,05$), jednak ze względu na bardzo niską wartość współczynnika można uznać ją za pomijalną.

Tabela 3

Wiek i staż pracy nauczycieli a nasilenie poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego; współczynniki korelacji rangowej rho Spearmana (N = 2214)

	wiek	staż na obecnym stanowisku	staż ogólny
poczucie sensu życia	0,101**	0,056**	0,110**
uzależnienie od internetu	-0,222**	-0,193**	-0,228**
poziom depresyjności	-0,020	-0,004	-0,030
przeciążenie	-0,009	0,027	-0,003
brak rozwoju	-0,024	0,022	-0,024
wyczerpanie	0,027	0,051*	0,020
ogólne wypalenie	-0,010	0,038	-0,008

* $p < 0,05$;** $p < 0,01$

Predyktory objawów depresji

Aby określić, w jakim stopniu poczucie sensu życia oraz uzależnienie od internetu pozwalają wyjaśniać zróżnicowanie nasilenia depresyjności wśród badanych nauczycieli, przeprowadzono wielozmiennową analizę regresji liniowej (Tabela 4). Test istotności modelu wskazał, że uwzględniony zestaw predyktorów istotnie wyjaśniał wariancję depresyjności, $F(2, 2211) = 1171,11$; p

< 0,001. Współczynnik determinacji wskazywał, że model wyjaśniał 51,4% zmienności wyników depresyjności, co świadczy o jego relatywnie wysokiej wartości predykcyjnej. Oba uwzględnione predyktory okazały się istotnie związane z poziomem depresyjności. Poczucie sensu życia było ujemnym predyktorem depresyjności, β = -0,67; p < 0,001, co oznacza, że wyższy poziom poczucia sensu życia wiązał się silnie z niższym nasileniem depresyjności. Uzależnienie od internetu było natomiast dodatnim predyktorem depresyjności, β = 0,13; p < 0,001, wskazując, że wyższe nasilenie uzależnienia od internetu wiązało się z wyższym poziomem depresyjności przy kontroli poczucia sensu życia. Efekt ten miał jednak znacznie mniejsze natężenie niż efekt poczucia sensu życia.

Tabela 4

Predyktory poziomu depresyjności

Predyktor	*B (SE)*	*β*
Stała	35,95 (0,69)	---**
poczucie sensu życia	-0,81 (0,02)	-0,67**
uzależnienie od internetu	0,69 (0,08)	0,13**
F	1171,11**	
R^2	0,514	

* p < 0,05;** p < 0,01

Predyktory wypalenia zawodowego

W kolejnym etapie analiz sprawdzono, czy poczucie sensu życia oraz uzależnienie od internetu pozwalają wyjaśniać zróżnicowanie wyników w zakresie wypalenia zawodowego. W pierwszym modelu zmienną wyjaśnianą był wymiar przeciążenia pracą (Tabela 5).

Model regresji dla przeciążenia pracą okazał się istotny statystycznie, $F(2, 2211) = 103{,}53$; $p < 0{,}001$, przy czym uwzględnione predyktory wyjaśniały 8,5% wariancji zmiennej zależnej. Istotnym predyktorem przeciążenia było poczucie sensu życia, $\beta = -0{,}27$; $p < 0{,}001$. Ujemny znak współczynnika wskazuje, że wyższy poziom poczucia sensu życia wiąże się z niższym nasileniem przeciążenia pracą. Efekt ten można interpretować jako słaby. Uzależnienie od internetu również osiągnęło poziom istotności statystycznej, $\beta = 0{,}09$; $p < 0{,}001$, jednak wartość standaryzowanego współczynnika regresji była bliska zeru. Z tego względu wynik ten należy uznać za pomijalny, zwłaszcza że przy bardzo dużej liczebności próby nawet efekty o niewielkim znaczeniu praktycznym mogą osiągać istotność statystyczną.

Tabela 5

Predyktory wypalenia zawodowego: przeciążenie

Predyktor	*B (SE)*	*β*
Stała	25,25 (0,80)	---**
poczucie sensu życia	-0,28 (0,02)	-0,27**

uzależnienie od internetu	0,30 (0,09)	0,07**
F	103,53**	
R^2	0,085	

* $p < 0,05$;** $p < 0,01$

Model regresji, w którym zmienną wyjaśnianą było wypalenie zawodowe określane jako brak rozwoju (Tabela 6), okazał się istotny statystycznie, $F(2, 2211) = 186,23$; $p < 0,001$. Uwzględnione w modelu predyktory wyjaśniały 14,3% wariancji. Istotnym ujemnym predyktorem braku rozwoju było poczucie sensu życia, $\beta = -0,35$; $p < 0,001$. Znak zależności wskazuje, że na podstawie wzrostu poczucia sensu życia można oczekiwać umiarkowanego spadku wypalenia na wymiarze braku rozwoju. Wartość standaryzowanego współczynnika regresji sugeruje, że był to efekt o umiarkowanym natężeniu. Wpływ uzależnienia od internetu ($\beta = 0,08$; $p < 0,001$) można uznać za pomijalny - brak rozwoju zawodowego u badanych nauczycieli był przede wszystkim związany z niższym poziomem poczucia sensu życia.

Tabela 6

Predyktory wypalenia zawodowego: brak rozwoju

Predyktor	*B (SE)*	*β*
Stała	23,15 (0,69)	---**
poczucie sensu życia	-0,33 (0,02)	-0,35**

uzależnienie od internetu	0,31 (0,08)	0,08**
F	186,23**	
R^2	0,143	

* $p < 0,05$;** $p < 0,01$

W odniesieniu do wymiaru wyczerpania zawodowego przeprowadzona analiza regresji (Tabela 7) wykazała istotność całego modelu, $F(2, 2211) = 253,31$; $p < 0,001$. Uwzględnione predyktory wyjaśniały 18,6% wariancji wyników. Oba predyktory wprowadzone do modelu osiągnęły istotność statystyczną. Poczucie sensu życia było ujemnie związane z nasileniem wyczerpania, $\beta = -0,38$; $p < 0,001$, natomiast uzależnienie od internetu było predyktorem dodatnim, $\beta = 0,13$; $p < 0,001$. Na podstawie uzyskanych parametrów modelu regresyjnego można stwierdzić, że wzrost poczucia sensu życia pozwala przewidywać umiarkowane obniżenie nasilenia wyczerpania zawodowego, natomiast spadek nasilenia uzależnienia od internetu umożliwia przewidywanie słabszego, choć również istotnego, spadku poziomu tego komponentu wypalenia.

Tabela 7
Predyktory wypalenia zawodowego: wyczerpanie

Predyktor	*B (SE)*	*β*
Stała	20,31 (0,57)	---**
poczucie sensu życia	-0,30 (0,02)	-0,38**

uzależnienie od internetu	0,42 (0,07)	0,13**
F	253,31**	
R^2	0,186	

* $p < 0,05$;** $p < 0,01$

Ostatni z analizowanych modeli regresji dotyczył ogólnego poziomu wypalenia zawodowego (Tabela 8). Analizowany model okazał się dopasowany do danych w sposób istotny statystycznie, $F(2, 2211) = 274,65$; $p < 0,001$, a uwzględnione w nim predyktory wyjaśniały 19,8% wariancji ogólnego wypalenia zawodowego. Oba predyktory wprowadzone do modelu miały istotne znaczenie. Poczucie sensu życia było ujemnym predyktorem ogólnego wypalenia zawodowego, $\beta = -0,41$; $p = 0,001$, a wartość współczynnika standaryzowanego wskazuje, że wzrost poczucia sensu życia pozwala przewidywać umiarkowany spadek ogólnego poziomu wypalenia zawodowego. Uzależnienie od internetu również było istotnym predyktorem ogólnego wypalenia zawodowego, $\beta = 0,11$; $p < 0,001$. Dodatni znak współczynnika regresji wskazuje, że wzrost nasilenia uzależnienia od internetu stanowi podstawę do przewidywania niewielkiego wzrostu ogólnego poziomu wypalenia zawodowego. Efekt ten był jednak wyraźnie mniejszy niż efekt poczucia sensu życia.

Tabela 8

Predyktory ogólnego wypalenia zawodowego

Predyktor	*B (SE)*	*β*
Stała	68,71 (1,61)	---**
poczucie sensu życia	-0,90 (0,04)	-0,41**
uzależnienie od internetu	1,03 (0,18)	0,11**
F	274,65**	
R^2	0,198	

* $p < 0,05$;** $p < 0,01$

Analiza skupień

W następnym etapie analizy skoncentrowano się na identyfikacji względnie jednorodnych podgrup badanych nauczycieli, różniących się konfiguracją wyników w zakresie poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego. W tym celu zastosowano analizę skupień metodą k-średnich, która umożliwia wyodrębnienie profili o zbliżonym układzie analizowanych cech. Ze względu na fakt, że procedury oparte na odległości euklidesowej są wrażliwe na różnice w zakresie oraz zmienności włączonych zmiennych, przed rozpoczęciem analizy wszystkie wskaźniki poddano standaryzacji. Zestawienie liczebności dla 2, 3 i 4 skupień przedstawiono w Tabeli 9.

Tabela 9

Liczebności podgrup w analizie skupień dla analizowanych wskaźników poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego

	Ilość przypadków na skupienie		
Liczba skupień	2	3	4
1	696	512	901
2	1518	413	291
3		1289	300
4			722

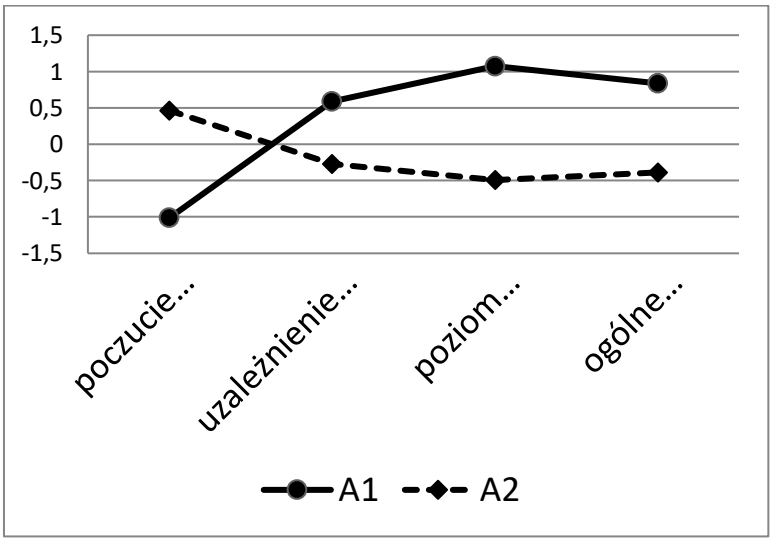
Interpretację skupień przeprowadzono na podstawie ostatecznych centrów skupień, obliczonych dla zmiennych poddanych wcześniej standaryzacji. Oznacza to, że wartości dodatnie wskazują na wyniki wyższe od średniej dla całej próby, natomiast wartości ujemne na wyniki niższe od średniej.

Jako pierwsze analizowano rozwiązanie dwugrupowe. Pierwsze skupienie, oznaczone jako A1, charakteryzowało się wyraźnie obniżonym poziomem poczucia sensu życia (-1,01373) oraz podwyższonymi wynikami w zakresie uzależnienia od internetu (0,58828), poziomu depresyjności (1,07453) i ogólnego wypalenia zawodowego (0,83962). Taki układ wyników wskazuje na profil mniej korzystnego funkcjonowania psychologicznego i zawodowego, w którym niższemu poczuciu sensu życia towarzyszyły wyższe wartości wskaźników

obciążenia psychicznego oraz wypalenia zawodowego. Najsilniej zaznaczało się w tym profilu podwyższenie poziomu depresyjności oraz obniżenie poczucia sensu życia. Drugie skupienie, oznaczone jako A2, miało odwrotną konfigurację wyników. Osoby należące do tego profilu uzyskiwały wyższe od średniej wyniki w zakresie poczucia sensu życia (0,46479), a jednocześnie niższe wyniki w zakresie uzależnienia od internetu (-0,26972), poziomu depresyjności (-0,49267) oraz ogólnego wypalenia zawodowego (-0,38497). Profil ten można więc opisać jako bardziej korzystny pod względem analizowanych wskaźników, ponieważ relatywnie wyższemu poczuciu sensu życia towarzyszyło niższe nasilenie zmiennych wskazujących na trudności psychologiczne i zawodowe. Wyniki analizy wariancji dla poszczególnych zmiennych potwierdzają opisowe zróżnicowanie wyodrębnionych profili. Największe wartości statystyki *F*, a więc większą rolę w tworzeniu skupień odegrał wskaźnik objawów depresji, $F(1, 2212) = 2490{,}697$; $p < 0{,}001$, oraz poczucia sensu życia, $F(1, 2212) = 1972{,}554$; $p < 0{,}001$. Niższe wartości odnotowano dla ogólnego wypalenia zawodowego, $F(1, 2212) = 1057{,}148$; $p < 0{,}001$, oraz uzależnienia od internetu, $F(1, 2212) = 417{,}400$; $p < 0{,}001$. Wyniki te należy jednak traktować wyłącznie jako wskaźniki opisujące stopień separacji skupień.

Rysunek 2

Ostateczne centra skupień dla rozwiązania dwugrupowego



Porównanie skupień (Tabela 10) wykazało, że profile A1 i A2 różniły się we wszystkich analizowanych obszarach. Uzyskany układ wyników potwierdza spójność rozwiązania dwugrupowego, skupienia nie stanowiły przypadkowego podziału próby, lecz odzwierciedlały dwa wyraźnie odmienne wzorce funkcjonowania psychologicznego nauczycieli. Osoby należące do skupienia A2 charakteryzowały się istotnie wyższym poziomem poczucia sensu życia, przy jednocześnie niższym poziomie uzależnienia od internetu, depresyjności oraz niższym nasileniu wypalenia zawodowego niż osoby zaklasyfikowane do skupienia A1. Skupienie A1 obejmowało osoby o mniej korzystnym profilu funkcjonowania, charakteryzujące się niższym poczuciem sensu życia oraz

wyższym nasileniem uzależnienia od internetu, depresyjności i wypalenia zawodowego.

Tabela 10 *Poziom poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego pomiędzy poszczególnymi skupieniami - rozwiązanie dwugrupowe*

	A1 (n = 696)		A2 (n = 1518)				
	Mdn	*Mrang*	*Mdn*	*Mrang*	*U*	*p*	*rg*
poczucie sensu życia	29	478,81	38	1395,75	90695,50	< 0,001	0,83
uzależnienie od internetu	2	1441,25	0	954,47	295971,50	< 0,001	0,44
poziom depresyjności	16	1782,59	4	797,97	58404,50	< 0,001	0,89
przeciążenie	22	1509,25	13	923,30	248647,00	< 0,001	0,53
brak rozwoju	16	1541,10	9	908,70	226480,00	< 0,001	0,57
wyczerpanie	14	1543,28	8	907,70	224963,00	< 0,001	0,57
ogólne wypalenie	51	1639,86	32	863,41	157738,50	< 0,001	0,70

W kolejnym wariancie analiza k-średnich pozwoliła wyodrębnić trzy jakościowo odmienne profile nauczycieli (Rysunek 3). W obrębie rozwiązania trójgrupowego można bowiem wyróżnić profil nasilonego obciążenia

psychologiczno-zawodowego, profil specyficznie związany z podwyższonym uzależnieniem od internetu oraz profil względnie korzystnego funkcjonowania.

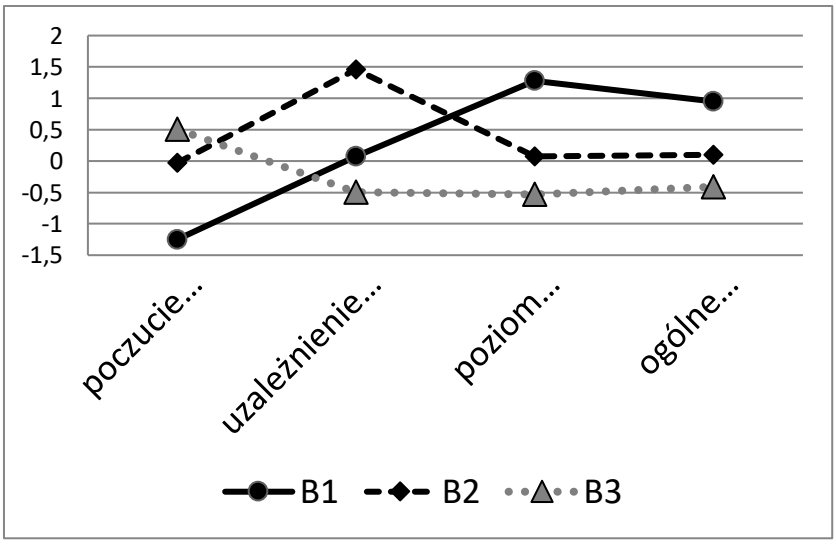
Skupienie B1 charakteryzowało się najbardziej niekorzystnym układem wyników w zakresie funkcjonowania psychologicznego i zawodowego. W tym profilu odnotowano wyraźnie obniżone poczucie sensu życia (-1,24939), przy jednocześnie wysokim poziomie depresyjności (1,27778) oraz ogólnego wypalenia zawodowego (0,94564). Wskaźnik uzależnienia od internetu był natomiast zbliżony do średniej dla całej próby (0,07688). Skupienie B2 miało bardziej specyficzny charakter. W jego przypadku poczucie sensu życia pozostawało niemal na poziomie średniej dla całej próby (-0,02867), podobnie jak depresyjność (0,07819) oraz ogólne wypalenie zawodowe (0,10201). Zdecydowanie wyróżniającym elementem tego profilu było natomiast bardzo wysokie nasilenie uzależnienia od internetu (1,46010). Taki układ wyników wskazuje, że skupienie B2 obejmowało osoby, których profil był definiowany przede wszystkim przez podwyższony poziom problematycznego korzystania z internetu, bez równoległego, równie wyraźnego wzrostu depresyjności lub wypalenia zawodowego. Skupienie B3 reprezentowało najbardziej korzystną konfigurację wyników. Osoby należące do tego profilu uzyskiwały wyższy poziom poczucia sensu życia (0,50545), a jednocześnie niższe wyniki w zakresie uzależnienia od internetu (-0,49836), depresyjności (-0,53260) oraz ogólnego

wypalenia zawodowego (-0,40830). Profil ten można więc interpretować jako układ lepszego funkcjonowania psychologicznego i zawodowego nauczycieli, w którym relatywnie wyższemu poczuciu sensu życia towarzyszyło niższe nasilenie wskaźników obciążenia.

Opisowe wyniki analizy wariancji wskazują, że największy udział w różnicowaniu skupień miała depresyjność, $F(2, 2211) = 1319{,}432$; $p < 0{,}001$. Bardzo zbliżoną wartość uzyskano dla uzależnienia od internetu, $F(2, 2211) = 1318{,}261$; $p < 0{,}001$. Znaczący udział w tworzeniu struktury skupień miało również poczucie sensu życia, $F(2, 2211) = 1151{,}135$; $p < 0{,}001$. Najmniejszą spośród analizowanych wartości statystyki F uzyskano dla ogólnego wypalenia zawodowego, $F(2, 2211) = 487{,}285$; $p < 0{,}001$, które miało słabszy udział w wyodrębnianiu trzech profili.

Rysunek 3

Ostateczne centra skupień dla rozwiązania trzygrupowego



Porównanie trzech skupień potwierdziło (Tabela 11), że profile B1, B2 i B3 różniły się we wszystkich analizowanych obszarach. Układ wyników był spójny z charakterystyką centrów skupień i wskazywał na trzy odmienne konfiguracje funkcjonowania psychologicznego i zawodowego nauczycieli. W zakresie poczucia sensu życia najniższe wyniki uzyskały osoby ze skupienia B1, wyższe osoby ze skupienia B2, natomiast najwyższe osoby ze skupienia B3. Odwrotny układ zaobserwowano dla uzależnienia od internetu. Najniższe wyniki wystąpiły w skupieniu B3, pośrednie w skupieniu B1, a najwyższe w skupieniu B2. W przypadku depresyjności najwyższe wyniki uzyskały osoby ze skupienia B1, niższe osoby ze skupienia B2, a najniższe osoby ze skupienia B3. Podobny układ wystąpił w zakresie wszystkich wymiarów wypalenia zawodowego, czyli przeciążenia, braku rozwoju, wyczerpania oraz ogólnego wypalenia. We wszystkich tych obszarach skupienie B1 charakteryzowało się najwyższym nasileniem trudności, skupienie B2 poziomem pośrednim, natomiast skupienie B3 najniższym nasileniem analizowanych wskaźników.

Tabela 11

Poziom poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego pomiędzy poszczególnymi skupieniami - rozwiązanie trzygrupowe

		I: B1 (n = 512)		II: B2 (n = 413)		III: B3 (n = 1289)					
		Mdn	*Mrang*	*Mdn*	*Mrang*	*Mdn*	*Mrang*	*H(2)*	*p*	ε^2	*Post-hoc*
A	poczucie sensu życia	27	379,70	35	992,12	39	1433,56	1018,46	< 0,001	0,460	A.I < A.II**;A.I < A.III**;A.II < A.III**;
B	uzależnienie od internetu	1	1200,78	3	1922,94	0	809,18	1068,49	< 0,001	0,483	B.I < B.II**;B.III < B.I**;B.III < B.II**;
C	poziom depresyjności	18	1866,07	8	1263,51	3	756,20	1138,88	< 0,001	0,515	C.II < C.I**;C.III < C.I**;C.III < C.II**;
D	przeciążenie	22	1579,66	17	1154,07	13	905,03	411,57	< 0,001	0,186	D.II < D.I**;D.III < D.I**;D.III < D.II**;
E	brak rozwoju	17	1579,54	12	1178,91	9	897,12	425,59	< 0,001	0,192	E.II < E.I**;E.III < E.I**;E.III < E.II**;
F	wyczerpanie	14	1572,23	10	1202,45	8	892,48	429,47	< 0,001	0,194	F.II < F.I**;F.III < F.I**;F.III < F.II**;

G	ogólne wypalenie	53	1695,44	40	1194,68	32	846,03	656,68	< 0,001	0,297	G.II < G.I**;G.III < G.I**;G.III < G.II**;

* $p < 0,05$;** $p < 0,01$

W rozwiązaniu czterogrupowym (Rysunek 4) największy wkład w tworzenie skupienia odnotowano dla poziomu depresyjności, $F(3, 2210) = 1102{,}047$; $p < 0{,}001$. Bardzo zbliżony udział w tworzeniu profili miały poczucie sensu życia, $F(3, 2210) = 1043{,}756$; $p < 0{,}001$, oraz uzależnienie od internetu, $F(3, 2210) = 1037{,}493$; $p < 0{,}001$. Oznacza to, że rozwiązanie czteroskupieniowe było w dużej mierze porządkowane przez trzy główne osie: depresyjność, poczucie sensu życia oraz problematyczne korzystanie z internetu. Najniższą wartość statystyki *F* uzyskano dla ogólnego wypalenia zawodowego, $F(3, 2210) = 737{,}133$; $p < 0{,}001$. Wypalenie zawodowe również różnicowało skupienia, ale jego udział w separacji profili był słabszy niż udział pozostałych zmiennych.

Skupienie C1 charakteryzowało się najbardziej korzystnym układem analizowanych wskaźników. W tym profilu odnotowano podwyższone poczucie sensu życia (0,65106), a jednocześnie obniżone wartości uzależnienia od internetu (-0,47511), depresyjności (-0,67257) oraz ogólnego wypalenia zawodowego (-0,79743). Taki układ wyników wskazuje na profil względnie dobrego funkcjonowania psychologicznego i zawodowego. Skupienie C2 reprezentowało najbardziej obciążony profil. Nauczyciele należący do tego skupienia uzyskiwali skrajnie obniżone poczucie sensu życia (-1,76816), a zarazem bardzo wysokie wyniki w zakresie depresyjności (1,76770) i ogólnego wypalenia zawodowego (1,10044). Uzależnienie od internetu było w tym profilu

podwyższone, choć nie stanowiło jego najsilniejszego wyróżnika (0,41717). Profil C2 można zatem opisać przede wszystkim jako konfigurację głębokiego obniżenia poczucia sensu życia, silnego nasilenia depresyjności oraz wysokiego wypalenia zawodowego. Skupienie C3 miało bardziej selektywną charakterystykę. Jego najbardziej wyrazistą cechą było bardzo wysokie nasilenie uzależnienia od internetu (1,79425). Pozostałe wskaźniki pozostawały natomiast blisko średniej - poczucie sensu życia było jedynie minimalnie obniżone (-0,03404), poziom depresyjności nieznacznie podwyższony (0,14480), podobnie jak ogólne wypalenie zawodowe (0,14067). Oznacza to, że skupienie C3 wyodrębniało przede wszystkim profil problematycznego korzystania z internetu. Skupienie C4 odznaczało się odrębnym układem wyników. Poczucie sensu życia pozostawało w nim nieznacznie poniżej średniej (-0,08568), uzależnienie od internetu było obniżone (-0,32077), a poziom depresyjności znajdował się bardzo blisko średniej (0,06669). Jedynym wyraźniej podwyższonym wskaźnikiem było ogólne wypalenie zawodowe (0,49315). Profil ten można więc interpretować jako konfigurację umiarkowanie podwyższonego wypalenia zawodowego, które nie współwystępowało z nasilonym uzależnieniem od internetu ani z wyraźnie podwyższoną depresyjnością.

Rysunek 4

Ostateczne centra skupień dla rozwiązania czterogrupowego

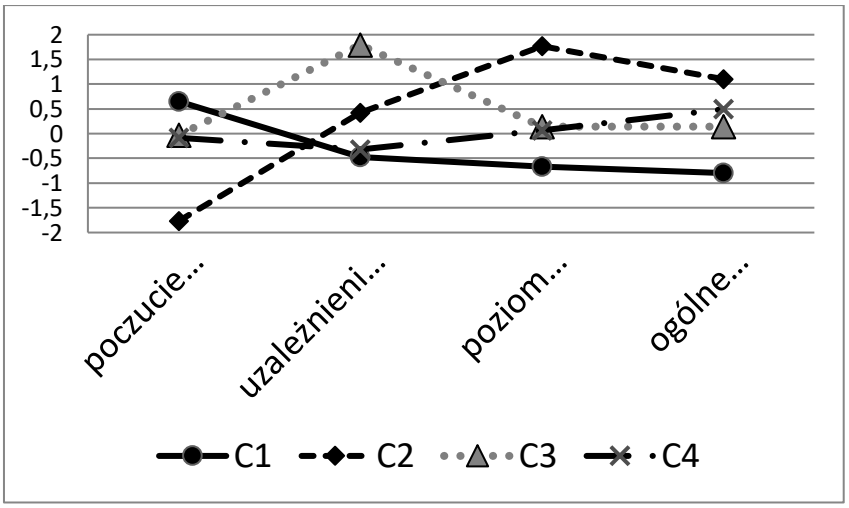


Tabela 12

Poziom poczucia sensu życia, uzależnienia od internetu, depresyjności oraz wypalenia zawodowego pomiędzy poszczególnymi skupieniami - rozwiązanie czterogrupowe

		I: C1 (n = 901)		II: C2 (n = 291)		III: C3 (n = 300)		IV: C4 (n = 722)					
		Mdn	*Mrang*	*Mdn*	*Mrang*	*Mdn*	*Mrang*	*Mdn*	*Mrang*	*H(3)*	*p*	ε^2	*Post-hoc*
A	poczucie sensu życia	40	1566,27	24	213,52	35	992,93	35	942,92	1097,12	< 0,001	0,496	A.II < A.I**;A.II < A.III**;A.II < A.IV**;A.III < A.I**;A.IV < A.I**
B	uzależnienie od internetu	0	815,45	2	1386,64	4	2016,10	1	981,92	972,93	< 0,001	0,440	B.I < B.II**;B.I < B.III**;B.I < B.IV**;B.II < B.III**;B.IV < B.II**;B.IV < B.III**
C	poziom depresyjności	2	612,25	21	2006,14	9	1296,88	9	1284,65	1201,91	< 0,001	0,543	C.I < C.II**;C.I < C.III**;C.I < C.IV**;C.III < C.II**;C.IV < C.II**

D	przeciążenie	11	682,15	23	1592,69	17	1176,95	20	1413,90	737,30	< 0,001	0,333	D.I < D.II**;D.I < D.III**;D.I < D.IV**;D.III < D.II**;D.III < D.IV**;D.IV < D.II**
E	brak rozwoju	8	663,80	18	1650,10	12	1195,74	14	1405,85	809,85	< 0,001	0,366	E.I < E.II**;E.I < E.III**;E.I < E.IV**;E.III < E.II**;E.III < E.IV**;E.IV < E.II**
F	wyczerpanie	8	702,52	16	1658,25	11	1211,26	12	1347,80	693,91	< 0,001	0,314	F.I < F.II**;F.I < F.III**;F.I < F.IV**;F.III < F.II**;F.III < F.IV*;F.IV < F.II**
G	ogólne wypalenie	27	571,58	55	1757,86	41	1217,39	46	1468,49	1174,01	< 0,001	0,531	G.I < G.II**;G.I < G.III**;G.I < G.IV**;G.III < G.II**;G.III < G.IV**;G.IV < G.II**

* $p < 0,05$;** $p < 0,01$

MODEL SEM

W końcowym etapie analiz oszacowano model równań strukturalnych SEM, w którym zweryfikowano, czy poczucie sensu życia pozwala wyjaśniać nasilenie wypalenia zawodowego oraz depresyjności wśród badanych nauczycieli, przy uwzględnieniu pośredniczącej roli wieku, przy czym założono jednocześnie pośredniczący wpływ wypalenia na nasilenie depresji (Rysunek 5).

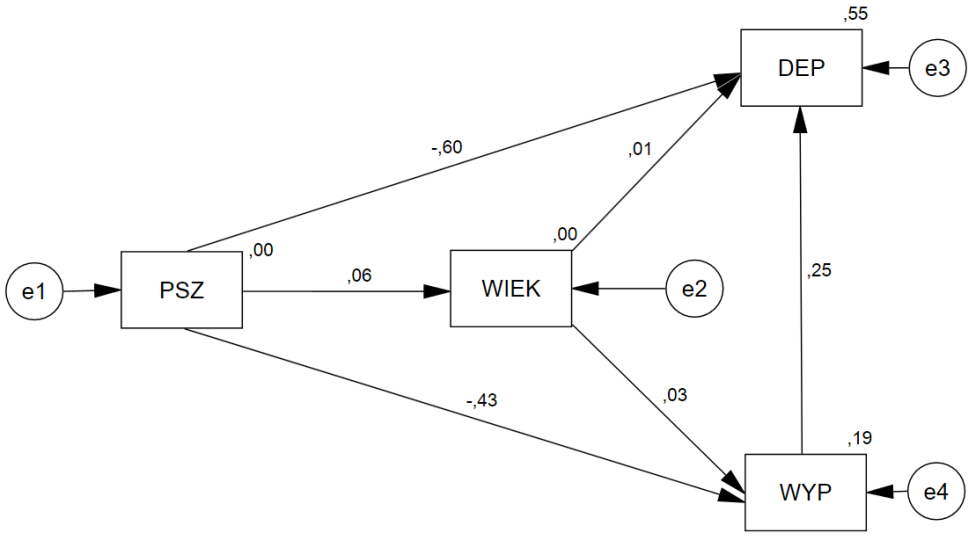
Jakość dopasowania modelu do danych oceniono na podstawie zestawu wskaźników standardowo wykorzystywanych w analizie modeli strukturalnych. W pierwszej kolejności uwzględniono statystykę χ^2, dla której korzystniejsze są wartości niższe, a w szczególności wartości nieosiągające poziomu istotności statystycznej. Ze względu na zależność tej statystyki od liczebności próby analizę uzupełniono także o jej postać normowaną, czyli iloraz χ^2/df, pozwalający interpretować dopasowanie modelu z uwzględnieniem liczby stopni swobody. Kolejnym kryterium oceny był wskaźnik *RMSEA* (*Root Mean Square Error of Approximation*), informujący o wielkości błędu aproksymacji modelu w populacji. Wskaźnik ten powinien przyjmować możliwie niskie wartości; za akceptowalne uznaje się zwykle wartości poniżej 0,100, zwłaszcza gdy analogiczny zakres obejmuje również przedział ufności. W ocenie dopasowania wykorzystano ponadto wskaźnik *GFI* (*Goodness-of-Fit Index*) oraz jego

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
30-003 Kraków, ul. Lubelska 23
tel. +48 12 623 76 46
www.mcdn.edu.pl; e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

skorygowaną wersję, *AGFI*, zaproponowane przez Jöreskoga i Sörboma. Wysokie wartości tych miar, zbliżone do 1,000, wskazują na lepsze dopasowanie modelu do danych. Biorąc pod uwagę ich wrażliwość na liczebność próby, wartości przekraczające 0,800 potraktowano jako zadowalające. Ocena modelu została dodatkowo uzupełniona o wskaźniki przyrostowe: *CFI* (*Comparative Fit Index*) oraz *TLI* (*Tucker–Lewis Index*). Miary te pozwalają określić, w jakim stopniu analizowany model poprawia dopasowanie względem modelu niezależnego, a tym samym dostarczają dodatkowych informacji o jakości przyjętej struktury zależności.

Rysunek 5

Model strukturalny zależności między poczuciem sensu życia a nasileniem depresji przy pośredniczącej roli wypalenia zawodowego



Analizowany model był modelem nasyconym o idealnym dopasowaniu: [χ^2/df = 0,00; *RMSEA* = 0,000 (0,000-0,000); *GFI* = 1,000; *AGFI* = 1,000; *TLI* = 1,000; *CFI* = 1,000]. Predyktory w modelu wyjaśniały 18,8% wypalenia zawodowego oraz 54,8% wariancji depresji. Analiza wpływów bezpośrednich wskazała, że poczucie sensu życia było najważniejszym predyktorem uwzględnionym w modelu. Wyższy poziom poczucia sensu życia bezpośrednio przewidywał niższe nasilenie depresyjności oraz niższy poziom wypalenia zawodowego. Silniejszy wpływ odnotowano w odniesieniu do depresyjności, co oznacza, że poczucie sensu życia miało szczególnie duże znaczenie dla przewidywania poziomu objawów depresyjnych w badanej grupie nauczycieli. Wpływ poczucia sensu życia na wypalenie zawodowe również był wyraźny, choć słabszy niż jego wpływ na depresyjność. Istotnym elementem modelu był także bezpośredni wpływ wypalenia zawodowego na depresyjność. Wyższy poziom wypalenia zawodowego pozwalał przewidywać wyższe nasilenie depresyjności. Oznacza to, że depresyjność była w modelu kształtowana dwutorowo: bezpośrednio przez poczucie sensu życia oraz bezpośrednio przez wypalenie zawodowe, które stanowiło dodatkowy predyktor jej nasilenia.

W przypadku zarówno bezpośredniego wpływu wieku na depresyjność, jak i bezpośredniego wpływu wieku na wypalenie zawodowe, ścieżki były nieistotne

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
30-003 Kraków, ul. Lubelska 23
tel. +48 12 623 76 46
www.mcdn.edu.pl; e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

statystycznie. Również ścieżka prowadząca od poczucia sensu życia do wieku, mimo formalnej istotności statystycznej, miała zbyt małą wartość standaryzowaną, aby przypisywać jej znaczenie interpretacyjne. Analiza wpływów pośrednich wykazała, że poczucie sensu życia oddziaływało na depresyjność pośrednio poprzez wiek i wypalenie zawodowe , a wpływ ten był ujemny i dość niski. Pozostałe wpływy pośrednie miały wartość pomijalną. Dotyczyło to pośredniego wpływu poczucia sensu życia na wypalenie zawodowe z uwzględnieniem wieku jako mediatora zależności oraz pośredniego wpływu wieku na depresyjność. W praktyce oznacza to, że w badanym modelu nie uzyskano podstaw do interpretowania wieku jako istotnego mechanizmu pośredniczącego oraz jako predyktora bezpośredniego.

Tabela 13

Współczynniki ścieżkowe modelu

Ścieżka	*B*	*beta*	*p*
WIEK<---PSZ	0,119	0,062	< 0,001
DEP<--- PSZ	-0,725	-0,598	< 0,001
DEP<---WIEK	0,007	0,011	0,563
WYP<--- PSZ	-0,964	-0,435	< 0,001
WYP <---WIEK	0,034	0,030	0,084
DEP<--- WYP	0,136	0,249	< 0,001
DEP<<--- PSZ	-0,130	-0,107	< 0,001

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
30-003 Kraków, ul. Lubelska 23
tel. +48 12 623 76 46
www.mcdn.edu.pl; e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

WYP <<--- PSZ	0,004	0,002	0,050
DEP<<---WIEK	0,005	0,007	0,064

Nota: istotność statystyczna efektów pośrednich obliczona została z użyciem modelowania Bootstrap dla 90% przedziału ufności; <--- wpływ bezpośredni; <<--- wpływ pośredni; <---> kowariancja

Brzeziński, J. *M*. (2019). Metodologia badań psychologicznych. Wydanie nowe. Wydawnictwo Naukowe PWN

Field, A. (2009). Discovering statistics using IBM SPSS statistics. Sage.

B	współczynnik niestandaryzowany β dla regresji
β	współczynnik standaryzowany β dla regresji
χ^2	wartość statystyki χ^{-2}
D	wynik testu Kołomogorowa-Smirnowa
ε^2	miara siły efektu zmierzona współczynnikiem epsilon^{-2}
η^2	miara siły efektu eta^{-2}
F	wynik testu ANOVA
H	wynik testu H Kruskalla-Wallisa.
KMO	miara KMO adekwatności doboru próby
Kurt	kurtoza rozkładu
M	średnia
Mdn	mediana
Mrang	średnia ranga

n	liczebność podgrupy
N	liczebność próby
p	p-value / istotność statystyczna testu
Q1	dolny kwartyl
Q3	górny kwartyl
R	zakres
rg	miara siły zmierzona współczynnikiem korelacji dwuseryjnej Glassa
R^2	współczynnik determinancji (bądź skorygowany współczynnik determinancji)
rs	współczynnik korelacji nieparametrycznych Spearmana
SD	odchylenie standardowe
SE	wartość błędu standardowego
Sk	skośność rozkładu
t	wynik testu t-Studenta
U	wynik testu U Manna-Whitneya.
Z	wynik testu Z Wilcoxona

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
30-003 Kraków, ul. Lubelska 23
tel. +48 12 623 76 46
www.mcdn.edu.pl; e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

2.4 Podsumowanie

Cel i zakres badań

Celem badania była ocena kondycji psychicznej nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych w Małopolsce. Analiza objęła cztery kluczowe obszary:

- depresyjność,
- poczucie sensu życia,
- uzależnienie od Internetu,
- wypalenie zawodowe (przeciążenie, brak rozwoju, wyczerpanie, ogólne wypalenie).

Dodatkowo przeprowadzono:

- porównania międzypłciowe,
- analizy zależności z wiekiem i stażem pracy,
- analizę skupień (wyodrębnienie profili funkcjonowania nauczycieli),
- modele predykcyjne dla depresji i wypalenia,
- model SEM opisujący zależności między zmiennymi.

Kluczowe wyniki

1. Ogólny stan psychiczny nauczycieli

- Poczucie sensu życia było wysokie *(M = 34,71 / 42)* – większość nauczycieli deklarowała, że ich życie ma kierunek i znaczenie.

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
30-003 Kraków, ul. Lubelska 23
tel. +48 12 623 76 46
www.mcdn.edu.pl; e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

- Uzależnienie od Internetu było niskie *(M = 1,27 / 8)* – problematyczne korzystanie z sieci dotyczyło mniejszej części badanych.
- Depresyjność była niska, choć zróżnicowana *(M = 8,54 / 63)* – większość nauczycieli nie doświadczała nasilonych objawów depresyjnych.
- Wypalenie zawodowe osiągnęło poziom umiarkowany *(M = 38,79 / 84)*. Najbardziej nasilonym wymiarem było wyczerpanie, a najmniej – brak rozwoju.

2. Różnice międzypłciowe

Analiza wykazała niewielkie, lecz istotne różnice:

- Kobiety: wyższa depresyjność i przeciążenie.
- Mężczyźni: wyższe uzależnienie od Internetu i większe poczucie braku rozwoju.
- Brak różnic: w poczuciu sensu życia, wyczerpaniu i ogólnym wypaleniu.

Wszystkie różnice miały małą siłę efektu, co oznacza, że w praktyce grupy funkcjonują podobnie.

3. Zależności z wiekiem i stażem pracy

- Wraz z wiekiem i stażem pracy spada uzależnienie od Internetu (rho od –0,19 do –0,23).
- Starszy wiek i dłuższy staż wiążą się z nieco wyższym poczuciem sensu życia (rho ok. 0,10).

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
30-003 Kraków, ul. Lubelska 23
tel. +48 12 623 76 46
www.mcdn.edu.pl; e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

- Wiek i staż nie były powiązane z depresyjnością ani wypaleniem zawodowym.

4. Modele predykcyjne

Depresyjność

Model wyjaśniał 51,4% wariancji.

- Poczucie sensu życia – silny czynnik ochronny → β = –0,67
- Uzależnienie od Internetu – słaby czynnik ryzyka → β = 0,13

Wypalenie zawodowe

We wszystkich wymiarach:

- Poczucie sensu życia obniża wypalenie → β od –0,27 do –0,41
- Uzależnienie od Internetu – niewielki, dodatni wpływ → β ok. 0,07–0,13

Najwięcej wariancji wyjaśniono dla wyczerpania (18,6%) i ogólnego wypalenia (19,8%).

5. Analiza skupień (profile funkcjonowania nauczycieli)

Rozwiązanie 2-grupowe

- A1 (696 osób) – niskie poczucie sensu życia, wysoka depresyjność i wypalenie.
- A2 (1518 osób) – wysokie poczucie sensu życia, niska depresyjność i wypalenie.

Rozwiązanie 3-grupowe

- B1 (512 osób) – bardzo niskie poczucie sensu życia, wysoka depresyjność i wypalenie (profil najbardziej obciążony).
- B2 (413 osób) – bardzo wysokie uzależnienie od Internetu, pozostałe wskaźniki blisko średniej.
- B3 (1289 osób) – wysokie poczucie sensu życia, niskie obciążenia psychiczne (profil najbardziej korzystny).

Rozwiązanie 4-grupowe

Zidentyfikowano m.in.:

- grupę najbardziej obciążoną (bardzo niskie poczucie sensu życia, bardzo wysoka depresyjność i wypalenie),
- grupę najbardziej stabilną (wysokie poczucie sensu życia, niskie obciążenia),
- grupę wysokiego uzależnienia od Internetu,
- grupę umiarkowanego wypalenia.

We wszystkich wariantach poczucie sensu życia było najważniejszym czynnikiem różnicującym.

6. Model SEM

Model potwierdził kluczowe zależności:

- Poczucie sensu życia obniża depresję i wypalenie zawodowe.
- Wypalenie zwiększa poziom depresji.

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
30-003 Kraków, ul. Lubelska 23
tel. +48 12 623 76 46
www.mcdn.edu.pl; e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

- Wiek nie pełnił istotnej roli pośredniczącej.
- Model wyjaśniał:
    - 19,8% wypalenia,
    - 51% depresyjności.

Wnioski i rekomendacje

- Poczucie sensu życia jest najważniejszym czynnikiem chroniącym przed depresją i wypaleniem zawodowym.
- Uzależnienie od Internetu ma niewielki, ale istotny negatywny wpływ na dobrostan.
- Najbardziej narażona grupa to nauczyciele o niskim poczuciu sensu życia – wymagają wsparcia psychologicznego i działań profilaktycznych.
- Rekomendowane działania:
    - programy wzmacniające odporność psychiczną,
    - interwencje budujące sens i znaczenie pracy,
    - działania wspierające równowagę praca–życie,
    - szkolenia z zakresu higieny cyfrowej,
    - mentoring i rozwój osobisty.

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
30-003 Kraków, ul. Lubelska 23
tel. +48 12 623 76 46
www.mcdn.edu.pl; e-mail: biuro@mcdn.edu.pl