



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXX (1/2023)

nadesłany: 31.05.2023 r. – przyjęty: 1.08.2023 r.

Agnieszka MUCHACKA-CYMERMAN\*

## Poczucie skuteczności w miejscu pracy a sens życia nauczycieli

### Sense of efficacy in the workplace and teachers' sense of life

#### Abstrakt

**Wprowadzenie.** Poczucie własnej skuteczności jest ważnym elementem pracy nauczyciela. Obniżone poczucie skuteczności może mieć negatywny wpływ na efektywność nauczyciela w miejscu pracy oraz oddziaływać na jego funkcjonowanie poznawczo-emocjonalne czy społeczne poza pracą. Wiąże się to z wieloma negatywnymi konsekwencjami, w tym obniżeniem poczucia sensu życia czy wypaleniem zawodowym.

**Cel.** Celem artykułu jest ukazanie różnic między płcią i stażem pracy w zakresie predyktorów poczucia własnej skuteczności a sensu życia nauczycieli.

**Materiały i metody.** Badania były prowadzone za pośrednictwem Internetu przy użyciu *Sensu Życia (MLQ)*, *Testu Poczucia Skuteczności (TPS)* oraz ankiety. Grupa osób badanych składała się z 283 nauczycieli (90% kobiet), wśród których średnia wieku wynosiła  $M = 48,92$ ,  $SD = 9,66$ .

**Wyniki.** Dane, jakie uzyskano, wskazują, że jedynie w grupie kobiet-nauczycieli większy poziom ogólnego sensu życia warunkowany jest przez zmienne poczucia skuteczności. Potwierdzono istotne statystycznie dodatnie związki między sensem życia a poczuciem skuteczności. Poczucie sensu pozytywnie korelowało z poczuciem skuteczności nauczycieli. W podsumowującym modelu regresji zawierającym staż pracy jako moderator istotnie przewiduje poziom poczucia sensu w życiu, wyjaśniając 18% wariancji tej zmiennej.

---

\* e-mail: [agnieszka.muchacka-cymerman@up.krakow.pl](mailto:agnieszka.muchacka-cymerman@up.krakow.pl)

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki Specjalnej, Podchorążych 2, 30-084 Kraków, Polska  
University of the National Education Commission, Faculty of Pedagogy and Psychology, Institute of Special Pedagogy, Podchorążych 2, 30-084 Kraków, Poland  
ORCID: 0000-0002-1627-4036

**Wnioski.** Sens życia i poczucie własnej skuteczności oddziałują na siebie. Mają ponadto większą moc predykcyjną w grupie kobiet.

**Słowa kluczowe:** sens życia, poczucie skuteczności, staż pracy nauczyciela, plec, szkoła.

### **Abstract**

**Introduction.** Self-efficacy is an important component of a teacher's job performance. Reduced self-efficacy can have a negative impact on a teacher's effectiveness in the workplace, but it also affects the teacher's cognitive-emotional or social functioning outside of work. It is associated with many negative consequences, including a reduced sense of meaning in life, or burnout.

**Aim.** The aim of this article is to show the differences between gender and seniority in the predictors of teachers' self-efficacy and sense of life.

**Materials and methods.** The research was conducted via the Internet using the Sense of Life (MLQ), the Test of Sense of Self-Efficacy (TPS), and a questionnaire. The sample group consisted of 283 teachers (90% female) with a mean age of  $M = 48.92$  years,  $SD = 9.66$  years.

**Results.** The data obtained indicate that only in the group of female teachers a higher level of general sense of life is conditioned by the variables of the sense of efficacy. Statistically significant positive relationships between sense of life and sense of efficacy were confirmed. Sense of meaning correlated positively with teachers' sense of efficacy. In a summary regression model including seniority as a moderator significantly predicts the level of sense of meaning in life, explaining 18% of the variance in this variable.

**Conclusion.** Sense of life and self-efficacy interact. Furthermore, sense of life and self-efficacy have higher predictive power in the female group.

**Keywords:** sense of life, self-efficacy, teacher tenure, gender, school.

## **Poczucie własnej skuteczności**

Albert Bandura (1977) napisał, że poczucie własnej skuteczności jest przekonaniem jednostki o zdolności do poczynienia niezbędnych zachowań i uzyskania określonych osiągnięć. Zdaniem badacza poczucie własnej skuteczności można odnosić do przeświadczenia o możliwości sprawowania kontroli nad tym, co wewnętrzne – własną motywacją czy zachowaniem – oraz nad tym, co zewnętrzne, jak środowisko społeczne. Wzajemnie te dwa kręgi mogą się przenikać i na siebie oddziaływać. Według A. Bandury (1997) na poczucie własnej skuteczności składają się wydajność, doświadczenie, perswazja słowna, stany psychiczny i emocjonalny. Wszystko to wpływa na zachowanie jednostki. Jak zauważył Zygfryd Juczyński (2000, s. 14), „poczucie własnej skuteczności wyraża subiektywne przekonanie, które konstytuują różne elementy osobowe i sytuacyjne”. Klasyczna teoria A. Bandury odnosi się do równania: reakcji – konsekwencji. Poczucie skuteczności to zatem przeświad-

czenie jednostki, że zachowanie jest możliwe mimo przeciwności/przeszkód, jakie napotyka (Schwarzer, Fuchs, 1996; Bussey, Bandura, 1999; Gaś, 2002).

Daniel Goleman (1999) w swoich rozważaniach odniósł się do poczucia własnej skuteczności jako przeświadczenia jednostki o efektywności własnych starań, które nie tyle odnoszą się do adekwatnej oceny swoich umiejętności, ile przeświadczenia, że jest się w stanie coś zrobić. Innymi słowy, człowiek powinien wierzyć we własne umiejętności, a nie tylko skupiać się na ich posiadaniu. Z tego założenia można wnioskować, że nauczyciel, który posiada wiarę we własne umiejętności, lepiej radzi sobie z problemami wychowawczymi czy zawodowymi. Jak nadmienili Ralf Schwarzer i Suhair Hallum (2008), jednostka o wysokim poziomie własnej skuteczności wyznacza sobie wyższe cele, jej działania są dokładniej zaplanowane oraz konsekwentniej wykonywane. Osoby, u których poczucie skuteczności jest niskie, mają tendencję do negatywistycznego postrzegania swojej przyszłości, a co za tym idzie – własnego rozwoju. Ponadto wyniki tych samych badań ukazują, że istnieje związek między uogólnionym poczuciem skuteczności a poczuciem skuteczności nauczycieli (Schwarzer, Hallum, 2008). Potwierdzają to inne badania, w których zwrócono uwagę na związek wysokiego poczucia skuteczności z efektywnością nauczyciela w obszarze jego osiągnięć wychowawczych czy dydaktycznych (Mahler, Großschedl, Harms, 2018). Poczucie skuteczności jest również istotną zmienną wpływającą na wypalenie nauczycieli (Sarıçam, Sakız, 2014). Im wyższy poziom własnej skuteczności, tym większe prawdopodobieństwo, że nauczyciel nie będzie doświadczał syndromu wypalenia. Wyższy poziom poczucia skuteczności jest również istotny w przypadku wyników osiąganych przez uczniów w klasie (Mahler, Großschedl, Harms, 2018). Joanna Wierzejska (2018) zauważyła, że każde działanie pedagogiczne z założenia prowadzi do określonych celów. Do działań tych badaczka zaliczyła bycie dla uczniów wzorem, mentorem oraz *coachem*.

## Sens życia

Temat sensu życia nie powinien być pomijany przez pedagogów, bowiem sens odczuwany przez jednostkę motywuje ją i jest dla niej korzystny. Zdaniem Norberta Pikuły, człowiek, który w swoim życiu ma poczucie sensu „pragnie być za coś odpowiedzialny, pragnie realizować wartości” (Pikuła, 2019, s. 345). W kontekście pracy pedagoga i wychowawcy te słowa zdają się mieć jeszcze większe znaczenie, ponieważ pedagog powinien podchodzić odpowiedzialnie do każdej swojej aktywności i prezentować wartości dzieciom. Sens życia można łączyć ze sposobem, w jaki jednostka dostrzega i rozumie jego znaczenie w swoim życiu czy też ze stopniem, w jakim czuje, że jej życie ma sens (Schnell, 2021).

Nauczyciele w swojej pracy obciążani są dużą liczbą obowiązków, a przy tym borykają się z poczuciem niedoceny przez społeczeństwo, co nie sprzyja pozytywnej motywacji do pracy (Demirkasimoglu, 2015). W konsekwencji może powodować to u nauczyciela brak poczucia sensu. Jak pisze Geert Kelchtermans (2017), wymagania i niekorzystne warunki pracy mogą obniżyć samopoczucie jednostki i jakość jej życia. Badania przeprowadzone przez Brunona Figueireda Damásia i in. (2013) pokazują, że nauczyciele mają umiarkowany lub wysoki poziom odczuwanego sensu w życiu, choć ponad 18% z nich otrzymało wynik negatywny, który ukazuje brak znaczenia. Ponadto badani, którzy otrzymywali wysokie wyniki, wykazywali również wyższą jakość życia i dobrostanu. B.F. Damásio i in. (2013) wskazują, że poczucie sensu życia w pracy nauczyciela może oddziaływać na cały aspekt ich życia oraz poprawiać poziom zadowolenia z niego. W grupie nauczycieli poczucie sensu jest jednym z podstawowych składowych w procesie rezyliencji (Platsidou, Daniilidou, 2021). Ponadto poszukiwanie znaczenia może moderować związek między rezyliencją a sensem.

Jak pisał Viktor Frankl (1978), sens życia jest stanem, w którym jednostka uzyskuje satysfakcję z działań celowych i ukierunkowanych na wartości. W koncepcji tego badacza sens można odkrywać poprzez:

- twórcze działanie lub twórczą pracę,
- doświadczanie czegoś lub relację z innymi,
- znoszenie cierpienia (Frankl, 1984).

Opierając się na powyższej definicji sensu, Maria Czerepaniak-Walczak (1997) podkreśliła istotną rolę refleksji w działaniu współczesnych nauczycieli. Obecnie człowiek staje się coraz bardziej zagubiony, samotny i może przejawiać trudności w nawiązaniu i podtrzymaniu relacji z innymi. Owe trudności silnie wpływają na człowieka i całe jego życie, nadając wątpliwość jego egzystencji we współczesnym świecie. Negatywne stany, które odczuwa, często wpływają na niego hamująco, przez obniżenie aspiracji, brak wytrwałości w dążeniu do wyznaczonego celu czy rozwijaniu swoich zdolności. Konsekwencją tego może być poczucie bezsensu i bezcelowości życia. Pozytywne nastawienie, odczuwanie pozytywnych emocji czy poczucie przynależności społecznej są uznawane natomiast za predyktory poczucia sensu życia (Hicks, King, 2009, Madalińska-Michalak, 2016). M. Czerepaniak-Walczak (1997) zauważyła, że pełnienie roli powierzonej nauczycielom wiąże się z osiąganiem przez nich sukcesów.

## **Materialy i metody**

### ***Problem i hipotezy badawcze***

Celem badania było oszacowanie różnic między płcią i stażem pracy w zakresie predyktorów poczucia własnej skuteczności a sensu życia nauczycieli. Postawiono hipotezę, że poczucie własnej skuteczności jest pozytywnie skorelowane ze wskaźnikami sensu życia nauczycieli, a w grupie kobiet korelacje te są silniejsze. Założono również, że płeć i staż pracy są istotnymi predyktorami poczucia własnej skuteczności oraz że moderują związek między poczuciem własnej skuteczności a sensem życia. Postawiono także hipotezę, że nauczyciele z większym stażem pracy mają niskie poczucie własnej skuteczności i niższe poczucie sensu życia.

### ***Osoby badane i procedura badawcza***

Badania zostały przeprowadzone w czerwcu 2021 roku. Nauczyciele wypełniali zestaw narzędzi psychologicznych w formie online, przy użyciu aplikacji Google Forms. Przed rozpoczęciem badania uzyskano zgodę na udział oraz przedstawiono instrukcję do badania wraz z adresem internetowym do niego. Próba składała się z 283 nauczycieli szkół podstawowych oraz liceów. W badaniu wzięło udział 254 kobiety (90%) oraz 29 mężczyzn (10%). Dysproporcja próby związana z płcią jest częścią charakterystyczną badanej grupy. Jak wynika z danych przedstawionych przez GUS w 2021 roku (*Oświata i wychowanie...*, 2021), większość nauczycieli w Polsce to kobiety (ok. 82%). Wiek osób badanych mieścił się w przedziale 26–70 lat ( $M = 48,92$ ;  $SD = 9,66$ ). Badania były dobrowolne, anonimowe i nieodpłatne.

### ***Narzędzia badawcze***

Sens w życiu (*Meaning in Life Questionnaire*, MLQ) to 10-itemowy kwestionariusz, który został opracowany przez Michaela F. Stegera i in. w 2006 roku (w polskiej adaptacji Kossakowska, Kwiatek, Stefaniak, 2013). Narzędzie to pozwala na oszacowanie ogólnego poziomu sensu w życiu oraz dwóch jego wymiarów: obecność sensu w życiu – MLQ-Presence, MLQ-P oraz poszukiwanie sensu w życiu, MLQ-Search, MLQ-S. Skala jest samoopisowa, z odpowiedziami udzielanymi na siedmiopunktowej skali Likerta (1 = absolutnie nieprawda, 5 = absolutnie prawda). Rzetelność narzędzia jest wysoka; w niniejszych badaniach współczynnik  $\alpha$  Cronbacha wyniósł 0,87 dla podskali MLQ-P, a 0,815 dla MLQ-S.

Test Poczucia Skuteczności (TPS) to 17-itemowy kwestionariusz, który został opracowany przez Mariolę Chomczyńską-Rubachę i Krzysztofa Rubachę (2013). Narzędzie pozwala na oszacowanie ogólnego poziomu poczucia skuteczności oraz dwóch rodzajów dyspozycji: poznawczo-działaniowych (które tworzą: umiejętność

przekładania celów na programy działania, wewnątrzsterowność oraz odporność na frustrację i stres) oraz motywacyjnych (umiejętność odraczania gratyfikacji, wiara we własne siły, motywacja rozwojowa, wytrwałość w działaniu i poczucie sprawstwa). Skala jest samoopisowa, z odpowiedziami udzielanymi na czteropunktowej skali Likerta (1 = zdecydowanie nie, 4 = zdecydowanie tak). Rzetelność narzędzia  $\alpha$  Cronbacha wynosi dla poszczególnych pozycji od 0,87 do 0,89.

Badanie zostało przeprowadzone zgodnie z Deklaracją Helsińską dotyczącą badań na ludziach i uzyskało zgodę Komisji Etycznej Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.

### *Analiza statystyczna*

W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytania badawcze przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics 28. Za jego pomocą wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych wraz z testem Kołmogorowa-Smirnowa, test U Manna-Whitneya oraz analizę korelacji  $r$  Pearsona. Za poziom istotności uznano  $\alpha = 0,05$ .

## **Wyniki**

### *Związek pomiędzy sensem w życiu a czynnikami poczucia sprawczości w podziale na płeć*

W celu sprawdzenia, czy obecność sensu w życiu i poszukiwanie go są związane ze zmiennymi składającymi się na poczucie sprawczości, wykonano analizę korelacji  $r$  Pearsona. Analizę przeprowadzono osobno dla kobiet (tabela 1) i mężczyzn (tabela 2).

Analiza w grupie kobiet wykazała istotny statystycznie i dodatni związek między sensem w życiu ogólnie a umiejętnością odraczania gratyfikacji, przekładania celów na program działania, wiarą we własne siły, wytrwałością w działaniu, motywacją rozwojową i wewnątrzsterownością. Oznacza to, że w im większym stopniu badane kobiety potrafiły odraczać gratyfikację i im bardziej wierzyły we własne siły, tym bardziej były wytrwałe w działaniu. Im bardziej okazywały się wewnątrzsterowne i zmotywowane rozwojowo, tym większym cieszyły się poziomem ogólnego sensu w życiu. Związki z umiejętnością przekładania celów na program działania i wiarą we własne siły były umiarkowanie silne, pozostałe natomiast słabe.

Tabela 1

Związek pomiędzy sensem w życiu a czynnikami poczucia sprawczości w grupie kobiet

Zmienna		Sens w życiu (wynik ogólny)	Obecność sensu w życiu	Poszukiwanie sensu w życiu
Umiejętność odraczania gratyfikacji	<i>r</i> Pearsona	0,20	0,06	0,22
	istotność	0,001	0,355	<0,001
Umiejętność przekładania celów na program działania	<i>r</i> Pearsona	0,30	0,31	0,20
	istotność	<0,001	<0,001	0,001
Wiara we własne siły	<i>r</i> Pearsona	0,33	0,13	0,35
	istotność	<0,001	0,037	<0,001
Odporność na frustrację i stres	<i>r</i> Pearsona	0,07	-0,16	0,20
	istotność	0,238	0,009	0,002
Wytrwałość w działaniu	<i>r</i> Pearsona	0,16	0,11	0,14
	istotność	0,010	0,090	0,025
Poczucie sprawstwa	<i>r</i> Pearsona	0,03	-0,03	0,06
	istotność	0,628	0,655	0,371
Motywacja rozwojowa	<i>r</i> Pearsona	0,19	0,15	0,15
	istotność	0,003	0,021	0,015
Wewnątrzsterowność	<i>r</i> Pearsona	0,23	0,19	0,18
	istotność	<0,001	0,002	0,005

Źródło: Opracowanie własne.

Obecność sensu w życiu była dodatnio związana z umiejętnością przekładania celów na program działania (umiarkowanie silny związek), wiarą we własne siły, motywacją rozwojową i wewnątrzsterownością (słabe związki). Obecność sensu w życiu była z kolei ujemnie i słabo związana z odpornością na frustrację i stres. Wskazuje to, że im bardziej badani byli odporni na frustrację i stres, tym mniejsze odczuwali poczucie sensu w życiu.

Poszukiwanie sensu w życiu z kolei było pozytywnie związane ze wszystkimi składnikami poczucia sprawczości poza poczuciem sprawstwa. Związki te były słabe oprócz związku poszukiwania sensu w życiu z wiarą we własne siły, który był umiarkowanie silny.

W grupie mężczyzn nie odnotowano istotnych statystycznie korelacji.

Tabela 2

*Związek pomiędzy sensem w życiu a czynnikami poczucia sprawczości w grupie mężczyzn*

Zmienna		Sens w życiu (wynik ogólny)	Obecność sensu w życiu	Poszukiwanie sensu w życiu
Umiejętność odraczania gratyfikacji	<i>r</i> Pearsona	-0,12	-0,24	0,03
	istotność	0,532	0,198	0,857
Umiejętność przekładania celów na program działania	<i>r</i> Pearsona	-0,03	0,28	-0,26
	istotność	0,864	0,133	0,160
Wiara we własne siły	<i>r</i> Pearsona	0,13	-0,17	0,30
	istotność	0,503	0,356	0,104
Odporność na frustrację i stres	<i>r</i> Pearsona	0,02	-0,03	0,05
	istotność	0,927	0,859	0,795
Wytrwałość w działaniu	<i>r</i> Pearsona	0,16	-0,02	0,22
	istotność	0,407	0,918	0,241
Poczucie sprawstwa	<i>r</i> Pearsona	-0,20	-0,24	-0,06
	istotność	0,300	0,194	0,736
Motywacja rozwojowa	<i>r</i> Pearsona	0,10	-0,11	0,22
	istotność	0,595	0,563	0,246
Wewnątrzsterowność	<i>r</i> Pearsona	-0,28	-0,30	-0,14
	istotność	0,131	0,111	0,474

*Źródło:* Opracowanie własne.

### ***Wpływ poczucia skuteczności na poczucie sensu w życiu z płcią i stażem pracy jako moderatorami***

W kolejnym etapie analizy, w celu zweryfikowania hipotezy o wpływie poczucia skuteczności i płci na poczucie sensu życia (tabela 3) oraz poczucia skuteczności i stażu pracy na poczucie sensu życia (tabela 4), wykonano dwie analizy regresji ze składnikiem interakcyjnym. Zmienne *staż pracy* oraz *poczucie sprawczości* zostały wycentrowane. Kobiety w zmiennej *pleć* zakodowano jako 1, natomiast mężczyzn jako 2. Szczegółowe wyniki analizy wraz z niestandardyzowanymi współczynnikami regresji przedstawiają tabele 3 i 4.

Analiza wykazała istotność efektu interakcji na poziomie tendencji statystycznej ( $0,10 > p > 0,05$ ). Efekt interakcji płci i poczucia skuteczności polega na tym, że w grupie kobiet wraz ze zwiększaniem się poczucia skuteczności rośnie poczucie sensu w życiu ( $Beta = 0,31, p < 0,001$ ), natomiast dla mężczyzn nie odnotowano takiej zależności ( $Beta = 0,312; p = 0,908$ ). Efekt ten jest zobrazowany na wykresie 1.

Model okazał się istotnie dopasowany do danych i wyjaśnia 9% zmienności wariancji zmiennej zależnej.

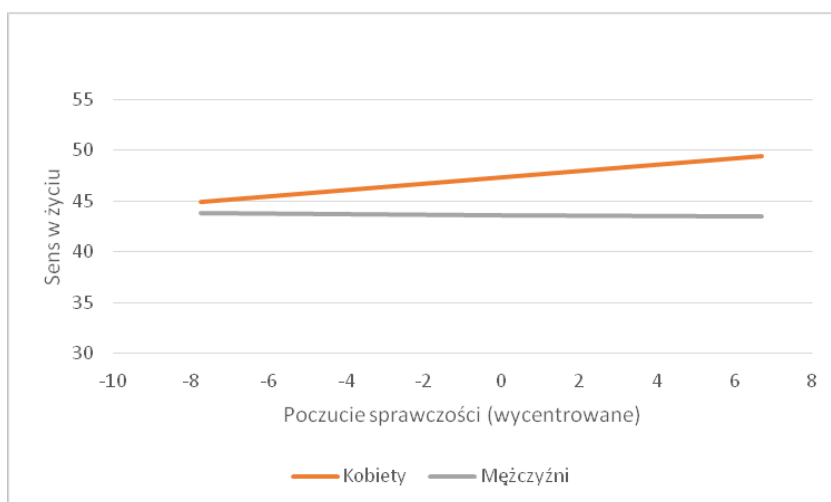


Tabela 3

Model regresji przewidujący poczucie sensu w życiu na podstawie poczucia skuteczności, płci oraz ich składnika interakcyjnego

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>p</i>
(Stała)	50,97	1,88	27,18	<0,001			
Poczucie skuteczności	0,65	0,23	2,84	0,048	0,09	9,48	<0,001
Płeć	-3,66	1,63	-2,24	0,026			
Płeć x poczucie skuteczności	-0,33	0,20	-1,69	0,092			

Źródło: Opracowanie własne.



Wykres 1. Efekt interakcji poczucia sprawczości i płci na sens w życiu. Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 4

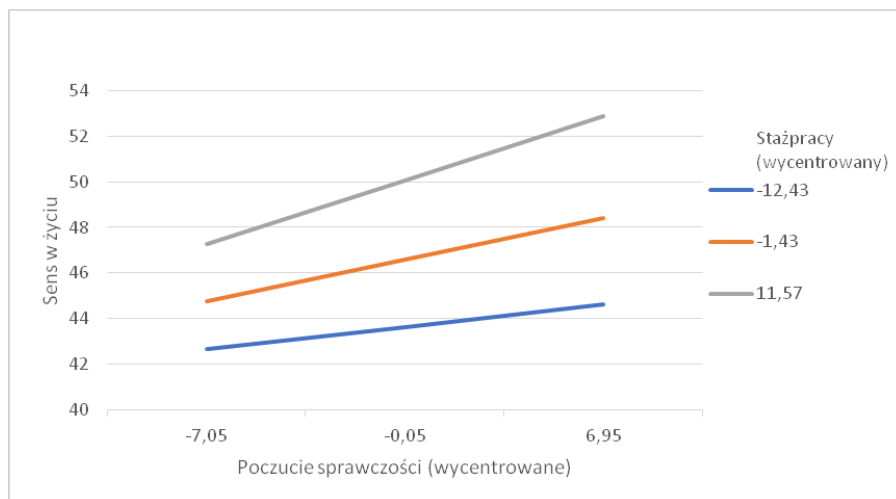
Model regresji przewidujący poczucie sensu w życiu na podstawie poczucia skuteczności i stażu pracy oraz ich składnika interakcyjnego

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>p</i>
(Stała)	46,99	0,58	97,68	<0,001			
Poczucie skuteczności	0,28	0,59	4,72	<0,001			
Staż pracy	0,27	0,44	6,08	<0,001	0,18	20,13	<0,001
Staż pracy x poczucie skuteczności	0,01	0,01	1,80	0,073			

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza wykazała, że testowany model, zawierający staż pracy jako moderator, istotnie przewiduje poziom poczucia sensu w życiu. Model ten wyjaśnia 18% wariancji tej zmiennej.

Istotnym predyktorem na poziomie tendencji statystycznej tej zmiennej zależnej okazał się składnik interakcyjny stażu pracy i poczucia skuteczności. Efekt ten polega na tym, że dla niskich wyników stażu pracy (12,43 poniżej średniej) poczucie sprawczości nie przewidywało sensu w życiu ( $p = 0,160$ ), z kolei dla średnich i wysokich (kolejno 1,43 poniżej średniej i 11,57 powyżej średniej) na podstawie poczucia sprawczości można było przewidzieć poziom sensu w życiu. Współczynnik standaryzowany *Beta* dla średnich wyników wynosił 0,26, a dla wysokich 0,40. Pokazuje to, że wraz ze wzrostem poczucia sprawczości rósł poziom sensu w życiu (wykres 2).



Wykres 2. Efekt interakcji poczucia sprawczości i stażu pracy na sens w życiu. Źródło: Opracowanie własne.

### **Zróźnicowanie w poziomie nasilenia sensu w życiu i poczucia sprawczości między kobietami i mężczyznami**

Następnie wykonano test U Manna-Whitney'a w celu sprawdzenia, czy płeć różnicuje nasilenie sensu w życiu i czynniki poczucia sprawczości (tabela 5).

Analiza wykazała istotne statystycznie zróźnicowanie w zakresie sensu w życiu (wyniku ogólnego) i poszukiwania sensu w życiu. Okazało się, że kobiety mają w większym stopniu nasilone zarówno poczucie sensu w życiu, jak i poszukiwanie go. Wielkości efektów dla tych różnic są małe. Ponadto kobiety mają istotnie wyższą odporność na frustrację i stres od mężczyzn. Wielkość efektu tej różnicy jest również mała.

Tabela 5

*Porównanie średnich dla poziomu nasilenia sensu w życiu i poczucia sprawczości między kobietami i mężczyznami*

Zmienna zależna	Kobiety (n = 252)			Mężczyźni (n = 30)			Z	p	$\eta^2$
	średnia ranga	M	Me	średnia ranga	M	Me			
Sens w życiu (wynik ogólny)	145,41	4,10	4,00	108,63	4,33	5,00	-2,34	0,019	0,02
Obecność sensu w życiu	143,73	8,43	8,00	122,78	8,20	8,00	-1,34	0,181	<0,01
Poszukiwanie sensu w życiu	145,23	3,90	4,00	110,15	4,03	4,00	-2,23	0,026	0,02
Umiejętność odrzucania gratyfikacji	139,81	5,04	5,00	155,73	4,23	4,00	-1,03	0,302	<0,01
Umiejętność przekładania celów na program działania	142,79	4,59	5,00	130,65	4,40	4,50	-0,78	0,435	<0,01
Wiara we własne siły	140,51	4,09	4,00	149,78	3,83	4,00	-0,61	0,545	<0,01
Odporność na frustrację i stres	145,41	4,99	5,00	108,65	5,07	5,00	-2,37	0,018	0,02
Wytrwałość w działaniu	142,49	4,98	5,00	133,22	5,13	5,00	-0,60	0,546	<0,01
Poczucie sprawstwa	142,82	47,34	47,00	130,45	43,67	42,50	-0,81	0,415	<0,01
Motywacja rozwojowa	140,63	25,20	26,00	148,80	24,17	26,00	-0,53	0,594	<0,01
Wewnętrzsterowność	140,33	22,14	22,00	151,32	19,50	20,00	-0,73	0,468	<0,01

*Źródło:* Opracowanie własne.

### **Związek pomiędzy stażem pracy a sensem w życiu i poczuciem sprawczości**

W ostatniej analizie wykonano analizę korelacji  $r$  Pearsona, by zweryfikować to, czy staż pracy jest skorelowany z sensem w życiu i poczuciem sprawczości (tabela 6).

Analiza wykazała, że staż pracy jest istotny statystycznie i dodatnio związany z wynikiem ogólnym sensu w życiu, obecnością sensu w życiu i poszukiwaniem go. Wyniki te wykazują, że wraz ze wzrostem stażu pracy rośnie również obecność i poszukiwanie sensu w życiu. Umiejętność odrzucania gratyfikacji była z kolei negatywnie związana ze stażem pracy. Oznacza to, że im dłuższy badani mieli staż pracy, tym bardziej odrzucali gratyfikację. Związek z ogólnym wynikiem sensu w życiu był umiarkowany, a pozostałe związki okazały się słabe.

Tabela 6

*Związek pomiędzy stażem pracy a sensem w życiu i poczuciem sprawczości*

Zmienna		Staż pracy w szkole (w latach)
Sens w życiu (wynik ogólny)	<i>r</i> Pearsona	0,31
	istotność	<0,001
Obecność sensu w życiu	<i>r</i> Pearsona	0,23
	istotność	<0,001
Poszukiwanie sensu w życiu	<i>r</i> Pearsona	0,26
	istotność	<0,001
Umiejętność odraczania gratyfikacji	<i>r</i> Pearsona	-0,14
	istotność	0,016
Umiejętność przekładania celów na program działania	<i>r</i> Pearsona	0,05
	istotność	0,447
Wiara we własne siły	<i>r</i> Pearsona	0,09
	istotność	0,129
Odporność na frustrację i stres	<i>r</i> Pearsona	-0,12
	istotność	0,055
Wyrwałość w działaniu	<i>r</i> Pearsona	0,02
	istotność	0,743
Poczucie sprawstwa	<i>r</i> Pearsona	-0,08
	istotność	0,205
Motywacja rozwojowa	<i>r</i> Pearsona	0,01
	istotność	0,841
Wewnątrzsterowność	<i>r</i> Pearsona	-0,04
	istotność	0,538

*Źródło:* Opracowanie własne.

## Ograniczenia

Badanie miało charakter pogładowy, wyniki należy zatem traktować jako wstęp do dalszych badań w tym zakresie, z uwzględnieniem zmiennych mogących oddziaływać na ogólne wyniki sensu życia i poczucia sprawstwa. Ograniczeń niniejszego opracowania można poszukiwać w liczebności badanej próby, zwłaszcza męskiej. Wyniki nie pozwalają na uogólnienie ustaleń na próbę badanych nauczycieli. Dane zebrane w badaniu miały charakter samoopisowy, co może wiązać się z redukowaniem występowania zjawisk nieakceptowanych przez nauczyciela. Sposób, w jaki badania zostały przeprowadzone – badania internetowe – mógł powodować, że grupa osób badanych była mało zróżnicowana, a to mogło wpłynąć na zniekształcenie uzyskanych wyników. Kolejnym ograniczeniem był brak kontroli poziomu mierzonych zmiennych przed pandemią COVID-19, a to w przypadku poziomu sensu życia w pracy

u badanych nauczycieli mogło być istotne. Wreszcie cele badania nie pozwoliły na kontrolę zmiennych mogących mieć znaczenie dla wyników, np. statusu zawodowego nauczyciela czy wypalenia zawodowego. Stąd też przyszłe badania muszą uwzględnić te czynniki.

## Dyskusja

Wiele badań wskazuje na problem braku sensu życia i poczucia skuteczności w pracy nauczyciela i ich negatywny wpływ na jego pracę (Platsidou, Daniilidou, 2021; Wierzejska, 2018; Gaś, 2002). Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że im wyższy sens w życiu, tym wyższe poczucie sprawczości w badanej grupie. Przypuszczenie jest zgodne z badaniami udowadniającymi, że brak sensu w życiu może być przyczyną niepowodzeń zawodowych, a tym samym braku poczucia sprawczości w pracy (Hillier i in., 2005; Vanhove i in., 2016), motywacji do pracy (de Klerk, Boshoff, van Wyk, 2006) czy wiary we własne siły (Li, 2018). Dodatkowo wiele badań wykazało, że poczucie sensu życia wiąże się z umiejętnością odraczania gratyfikacji, przekładania celów na program działania, wiarą we własne siły, wytrwałością w działaniu, motywacją rozwojową i wewnątrzsterownością (Frankl, 2014; García-Alandete, 2015; Li, 2018). Brak sensu w życiu zwiększa izolację, zmniejsza zaś motywację do pracy (Ostovar-Nameghi, Sheikahmadi, 2016; Ortega-Jiménez i in., 2021), co wpływa na brak poczucia sprawczości. Może to stać się przyczyną wielu negatywnych konsekwencji w życiu zawodowym i w kondycji fizycznej jednostki. Autorzy przytaczanych badań wskazują, że objawy związane z brakiem satysfakcji z wykonywanego zawodu, tj. postawa izolacyjna, uzależnienie czy wypalenie, wpływają negatywnie na jednostkę w kontekście jej zachowania wobec świata.

Głównym celem badania było sprawdzenie, czy istnieją różnice między płcią i stażem pracy w zakresie predyktorów poczucia własnej skuteczności a sensem życia nauczycieli. Badania uzupełniły dotychczasową literaturę, pokazując związek między poczuciem sensu życia a poczuciem własnej skuteczności osobno dla kobiet i mężczyzn (Zhang, Tang, Yong, 2022). Odkryto, że wyższy poziom poczucia sensu życia jest związany z wyższymi wskaźnikami poczucia własnej skuteczności. W grupie kobiet-nauczycieli związki te były silniejsze. W grupie mężczyzn-nauczycieli stwierdzono brak istotnych współczynników korelacji. Oznacza to, że im wyższe poczucie skuteczności w grupie kobiet, tym wyższym cieszą się one ogólnym poczuciem sensu życia. Wynik ten jest zgodny ze stwierdzeniem, że różnice związane z płcią istnieją w większości zmiennych (Zhang, Tang, Yong, 2022).

Wiele wcześniejszych badań pokazuje, że niższy poziom satysfakcji i sensu obserwuje się w grupie mężczyzn-nauczycieli (Taş, İskender, 2017). Jednym z możliwych wyjaśnień jest to, że u mężczyzn inne zmienne warunkują poczucie sensu życia z poczuciem skuteczności w pracy. Ponadto płeć i staż pracy nauczycieli istotnie przewidywały poczucie sensu życia i poczucie skuteczności oraz moderowały związek między sensem życia a poczuciem skuteczności. Hierarchiczne analizy regresji potwierdziły różnice w predyktorach sensu życia i poczucia skuteczności dla kobiet-nauczycieli i mężczyzn-nauczycieli wraz z ich stażem pracy. Wyniki sugerują, że poczucie skuteczności ma większą moc predykcji w grupie kobiet niż w grupie mężczyzn. Pokazują także, że staż pracy jest istotnie związany z wynikiem ogólnym sensu w życiu, obecnością sensu w życiu i poszukiwaniem go. Oznacza to, że im staż pracy jest wyższy, tym rośnie obecność i poszukiwanie sensu w życiu.

## **Wnioski**

Badania potwierdziły, że wszelkiego rodzaju strategie pomocy i zapobiegania utracie poczucia skuteczności powinny być również ukierunkowane na zminimalizowanie braku poczucia sensu u nauczycieli. Istnieje związek między wysokim poziomem odczuwanego stresu, spadkiem optymalnej wydajności i jakości życia zawodowego z jego środowiskiem społecznym, co wskazuje na konieczność interwencji na poziomie organizacyjnym (Hillier i in., 2005). Środowiska organizacyjne muszą zwrócić uwagę na ryzyko utraty poczucia sensu w pracy nauczyciela, co może przełożyć się na jego efektywność i dobrostan. Działania związane z profilaktyką powinny zostać wdrożone w szkole. Podobnie wszelkie działania stosowane w celu przeciwdziałania uzależnieniu powinny być skoncentrowane na nauczycielu i konsekwentnie przestrzegane przez dyrekcję szkoły. Ważne jest wdrożenie w szkołach na poziomie organizacyjnym grup społecznościowych, tj. PLC (profesjonalne społeczności uczące), w których nauczyciele doświadczają będą wszechstronnego wsparcia zawodowego, które może stać się czynnikiem chroniącym w utracie poczucia skuteczności, a co za tym idzie – sensu. Ważny jest również konstruktywny *mentoring*, dotyczący wspierania i monitorowania pracy nauczyciela, a nie tylko jego oceny.

## Bibliografia

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change [Poczucie własnej skuteczności: W kierunku ujednoczającej teorii zmiany zachowania]. *Psychology Review*, 84, 191-215. DOI: 10.1037//0033-295x.84.2.191.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* [Poczucie własnej skuteczności: Sprawowanie kontroli]. New York: Freeman.
- Bussey, K., Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation [Społeczno-poznawcza teoria rozwoju i różnicowania płci]. *Psychological Review*, 4, 66-713. DOI: 10.1037/0033-295x.106.4.676.
- Chomczyńska-Rubacha, M., Rubacha, K. (2013). Test Poczucia Skuteczności: Opracowanie teoretyczne i psychometryczne Pracowni Narzędzi Badawczych Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 1(15), 85-105. DOI: 10.12775/PBE.2013.007.
- Czerepaniak-Walczak, M. (1997). *Aspekty i źródła profesjonalnej refleksji nauczyciela*. Toruń: Wydawnictwo Edytor.
- Damásio, B. F., de Melo, R. L. P., da Silva, J. P. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers [Sens życia, dobrostan psychiczny i jakość życia nauczycieli]. *Paidéia*, 23(54), 73-82. DOI: 10.1590/1982-43272354201309.
- Demirkasimoglu, N. (2015). The meaning of work in teachers' lives: A qualitative study [Znaczenie pracy w życiu nauczycieli: Badanie jakościowe]. *The Anthropologist*, 22(2), 412-423. DOI: 10.1080/09720073.2015.11891894.
- Frankl, V. E. (1978). *Nieświadomiony Bóg*. Warszawa: PAX.
- Frankl, V. E. (1984). *Homo patiens*. Warszawa: PAX.
- Frankl, V. E. (2014). *Bóg ukryty: W poszukiwaniu ostatecznego sensu*. Warszawa: Wydaw. Czarna Owca.
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? An analysis using the Spanish versions of the purpose-in-life test and the Ryff's scales [Czy sens życia wpływa na dobrostan psychiczny? Analiza z wykorzystaniem hiszpańskich wersji testu sensu życia i skali Ryff'a]. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98. DOI: 10.5964/ejcop.v3i2.27.
- Gaś, Z. B. (2002). Poczucie skuteczności profesjonalnej nauczycieli o różnym stażu w zawodzie. *Przegląd Psychologiczny*, 45(1), 57-74.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Hicks, J. A., King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life [Pozytywny nastrój i więzi społeczne jako źródło informacji o sensie życia]. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471-482. DOI: 10.1080/17439760903271108.
- Hillier, D., Fewell, F., Cann, W., Shephard, V. (2005). Wellness at work: Enhancing the quality of our working lives [Dobre samopoczucie w pracy: Poprawa jakości życia zawodowego]. *International Review of Psychiatry*, 17(5), 419-431. DOI: 10.1080/09540260500238363.
- Juczyński, Z. (2000). Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica*, 4, 11-24.
- Kelchtermans, G. (2017). "Should I stay or should I go?": Unpacking teacher attrition/retention as an educational issue [„Powinieniem zostać czy powinienem odejść?": Analiza zjawiska rezygnacji/pozostawiania nauczycieli w szkole jako kwestii edukacyjnej]. *Teachers and Teaching*, 23(8), 961-977. DOI: 10.1080/13540602.2017.1379793.
- de Klerk, J. J., Boshoff, A. B., van Wyk, R. (2006). Spirituality in practice: Relationships between meaning in life, commitment and motivation [Duchowość w praktyce: Związki między sensem życia, zaangażowaniem i motywacją]. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 3(4), 319-347. DOI: 10.1080/14766080609518637.

- Kossakowska, M. M., Kwiatek, P., Stefaniak, T. (2013). Sens w życiu: Polska wersja kwestionariusza MLQ (Meaning in Life Questionnaire). *Psychology of Quality of Life*, 12(2), 111-131. DOI: 10.5604/16441796.1090786.
- Li, Y. (2018). Building well-being among university teachers: The roles of psychological capital and meaning in life [Budowanie dobrostanu wśród nauczycieli akademickich: Rola kapitału psychologicznego i sensu życia]. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 27(5), 594-602. DOI: 10.1080/1359432X.2018.1496909.
- Madalińska-Michalak, J. (2016). Pasja w pracy nauczycieli osiągających sukcesy zawodowe a potrzeba rozwijania ich kompetencji emocjonalnych. *Studia z Teorii Wychowania*, 4(17), 13-35.
- Mahler, D., Großschedl, J., Harms, U. (2018). Does motivation matter?: The relationship between teachers' self-efficacy and enthusiasm and students' performance [Czy motywacja ma znaczenie?: Związek między poczuciem własnej skuteczności i entuzjazmem nauczycieli a wynikami uczniów]. *PLoS ONE*, 13(11), e0207252. DOI: 10.1371/journal.pone.0207252.
- Platsidou, M., Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers [Sens życia i odporność wśród nauczycieli]. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 5(2), 97-109. DOI: 10.47602/jpsp.v5i2.259.
- Ortega-Jiménez, D., Ruisoto, P., Bretones, F. D., Ramírez, M. d. R., Vaca Gallegos, S. (2021). Psychological (in)flexibility mediates the effect of loneliness on psychological stress: Evidence from a large sample of university professors [Psychologiczna (nie)elastyczność pośredniczy między wpływem samotności na stres psychologiczny: Dowody z dużej próby profesorów uniwersyteckich]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2992. DOI: 10.3390/ijerph18062992.
- Ostovar-Nameghi, S., Sheikhhahmadi, M. (2016). From teacher isolation to teacher collaboration: Theoretical perspectives and empirical findings [Od izolacji nauczycieli do ich współpracy: Perspektywy teoretyczne i wyniki badań empirycznych]. *English Language Teaching*, 9(5), 197-205. DOI: 10.5539/elt.v9n5p197.
- Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2020/2021* (2021). Pobrane z: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/oswiata-i-wychowanie-w-roku-szkolnym-20202021,1,16.html>.
- Pikuła, N. (2019). Rola seniorów w budowaniu tożsamości narodowej osób mieszkających na obszarach wiejskich. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia*, 32(4), 341-352. DOI: 10.17951/j.2019.32.4.341-352
- Sarıçam, H., Sakız, H. (2014). Burnout and teacher self-efficacy among teachers working in special education institutions in Turkey [Wypalenie zawodowe i poczucie własnej skuteczności wśród nauczycieli pracujących w placówkach edukacji specjalnej w Turcji]. *Educational Studies*, 40(4), 423-437. DOI: 10.1080/03055698.2014.930340.
- Schnell, T. (2021). *The psychology of meaning in life* [Psychologia sensu życia]. New York: Routledge.
- Schwarzer, R., Fuchs, R. (1996). Self-efficacy and health behaviours [Poczucie własnej skuteczności i zachowania zdrowotne]. W: M. Conner, P. Norman (red.), *Predicting health behaviour* (ss. 163-196). Buckingham-Philadelphia: Open University Press.
- Schwarzer, R., Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analysis [Poczucie własnej skuteczności nauczycieli jako predyktor stresu i wypalenia zawodowego: Analiza mediacji]. *Applied Psychology*, 57, 152-171. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life [Kwestionariusz sensu życia: Ocena obecności i poszukiwania sensu życia]. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. DOI: 10.1037/0022-0167.53.1.80.



- Taş, I., İskender, M. (2017). An examination of meaning in life, satisfaction with life, self-concept and locus of control among teachers [Badanie sensu życia, zadowolenia z życia, samoakceptacji i umiejscowienia kontroli wśród nauczycieli]. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 21-31. DOI: 10.11114/jets.v6i1.2773.
- Vanhove, A. J., Herian, M. N., Perez, A. L. U., Harms, P. D., Lester, P. B. (2015). Can resilience be developed at work?: A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness [Czy odporność można rozwijać w pracy?: Metaanalityczny przegląd skuteczności programów budowania rezyliencji]. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(2), 278-307. DOI: 10.1111/joop.12123.
- Wierzejska, J. (2018). Poczucie własnej skuteczności pedagogów szkolnych a ich stres zawodowy. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Paedagogia-Psychologia*, 31(1), 23-40.
- Zhang, S., Tang, Y., Yong, S. (2022). The influence of gratitude on pre-service teachers' career goal self-efficacy: Chained intermediary analysis of meaning in life and career calling [Wpływ wdzięczności na poczucie własnej skuteczności w realizacji celów zawodowych nauczycieli: Łańcuchowa analiza pośrednia sensu życia i powołania zawodowego]. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.843276.