



**Ewa Humeniuk, Olga Dąbska, Katarzyna Pawlikowska-Łagód,
Beata Bytof**

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Poziom stresu zawodowego wśród nauczycieli

Wprowadzenie

Problematyka stresu obejmuje wiele różnorodnych zagadnień, a badania jej dotyczące stają się coraz bardziej interdyscyplinarne¹. Aktualnie w dużej mierze skupiają się nad determinantami stresu w środowisku pracy.

Początki badań nad stresem zawodowym nauczycieli sięgają lat siedemdziesiątych XX wieku. Wówczas zauważono, iż 1/3 aktywnych zawodowo nauczycieli przeżywa stres wynikający z pracy². Mimo upływu lat i ukazania się licznych doniesień w tym zakresie stres, na który narażeni są pracownicy szkoły, bywa często bagatelizowany. Problem przybiera na sile zwłaszcza na skutek panującej sytuacji niżu demograficznego i zmian oświatowych³. Profesja nauczyciela związana jest z dużymi obciążeniami psychicznymi, gdyż „łączy się z pełnieniem swoistej roli społecznej, z którą wiąże się m.in.: kontakt z drugim człowiekiem, zaangażowanie emocjonalne, posiadanie odpowiednich kompetencji, ciągłe ich doskonalenie, funkcjonowanie w sytuacjach

¹ M.K. Grzegorzewska: *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006, s. 13.

² Z. Marten: *Stres w pracy nauczyciela*. „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2007, z. 2, s. 99–110.

³ S. Korczyński: *Stresogenność pracy pedagogicznej w percepcji kobiet i mężczyzn*. „Kwartalnik Edukacyjny” 2013, nr 3 (74), s. 29–45.

trudnych, silna ekspozycja społeczna i skuteczne radzenie sobie ze stresem”⁴. „Obciążenia te przekładają się na wiele negatywnych konsekwencji zarówno w obszarze osobistego funkcjonowania nauczycieli, jak i w aspekcie społecznym. Fakty te każą wpisać zawód pedagoga do zawodów o szczególnym obciążeniu psychospołecznym i fizycznym”⁵.

Cel badawczy artykułu

Celem podjętych badań była próba przybliżenia specyfiki stresu występującego w zawodzie nauczyciela. Szczególną uwagę zwrócono na typowe dla tej profesji źródła stresu.

Materiał i metoda badawcza

Badania przeprowadzono na grupie 100 nauczycieli Polski Wschodniej w okresie styczeń–marzec 2016 roku. Ankietowani byli pracownikami liceum ogólnokształcącego ($N = 30$), technikum mechanicznego ($N = 17$), zasadniczej szkoły zawodowej ($N = 3$), gdzie uczyli młodzież z normą intelektualną, oraz specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego ($N = 50$), gdzie uczyli osoby upośledzone intelektualnie.

W badaniu udział wzięło 25 mężczyzn i 75 kobiet w wieku: 20–30 lat (10%), 31–40 lat (49%), 41–50 lat (41%). Znaczna część (72%) respondentów była zamężna/żonata. Uczestnicy badania w 80% pochodzili z miasta. Badanych poproszono o dokonanie oceny własnych warunków socjalno-bytowych, które najczęściej (68%) oceniane były przez respondentów jako dobre.

Po 48% ankietowanych ukończyło studia magisterskie dzienne i zaoczne. Tylko 3 badanych posiadało tytuł licencjata, a jedna osoba była absolwentem studium nauczycielskiego. Najmniej liczną grupę stanowiły osoby z 5-letnim (13%) i ponad 21-letnim (14%) stażem pracy. Więcej było badanych pracujących zawodowo 6–10 lat (24%), 11–15 lat (21%) oraz 16–20 lat (28%). Wśród respondentów połowę stanowili nauczyciele dyplomowani, pozostałą część: nauczyciele stażyści (5%), kontraktowi (14%), mianowani (31%). Należy nadmienić, iż w trakcie badania 58% ankietowanych nie starało się o awans zawodowy. Respondenci

⁴ A. Woźniak-Krakowian: *Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli*. „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2013, T. 22, s. 120.

⁵ M. Śliwińska-Kowalska: *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*. Łódź: Instytut Medycyny Pracy, 2004, s. 15.

zatrudnieni byli w szkołach z gronem pedagogicznym liczącym 41-60 (49%), 61-80 (7%), 81-100 (44%) osób. Znaczna część badanych (43%) zajmowała się klasami z 13-17 uczniami. Pozostali pracowali w klasach liczących 6-12 (9%), 18-22 (10%), 23-27 (28%) i 28-32 (10%) osób.

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietową. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz, do którego dołączono metryczkę z pytaniami o czynniki socjodemograficzne. W kwestionariuszu zastosowano kafeterię zamkniętą i półotwartą. Pytania dotyczyły między innymi źródeł stresu w pracy, skutków odczuwanego stresu, sposobów radzenia sobie z nim. Drugim narzędziem był opracowany przez Bohdana Dudka, Małgorzatę Waszkowską, Dorotę Merecz i Wojciecha Hankego Kwestionariusz do Subiektywnej Oceny Pracy, przeznaczony do pomiaru indywidualnego poczucia stresu zawodowego. Narzędzie składa się z 50 stwierdzeń opisujących różne cechy pracy opatrzonych 5-stopniową skalą Likerta, określającą poziom, w jakim dana cecha jest uciążliwa, irytująca, stresująca. W kwestionariuszu wyodrębniono następujące czynniki stresogenne:

- a) poczucie psychicznego obciążenia pracą,
- b) poczucie odpowiedzialności,
- c) poczucie niepewności wywołane organizacją pracy,
- d) poczucie zagrożenia,
- e) kontakty społeczne,
- f) uciążliwości fizyczne,
- g) nieprzyjemne warunki pracy,
- h) brak kontroli,
- i) brak wsparcia,
- j) brak nagród w pracy.

Badany powinien także przedstawić ogólny stopień natężenia stresu. Wszystkie punkty (wynik surowy) uzyskane przez daną osobę w całym kwestionariuszu były zsumowywane, następnie wyniki surowe przekształcano według dołączonej do narzędzia tabeli na skalę stenową⁶. Normy stenowe wyników ogólnych Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy przedstawiają się następująco:

- a) 1-4 - poziom niski (wyniki surowe: 65-80),
- b) 5-6 - poziom średni (wyniki surowe: 81-101),
- c) 7-10 - poziom wysoki (wyniki surowe ≥ 102)⁷.

⁶ A. Potocka: *Narzędzia kwestionariuszowe stosowane w diagnozie psychosocjalnych zagrożeń zawodowych - przegląd metod*. „Medycyna Pracy” 2012, nr 63 (2), s. 237-250.

⁷ B. Dudek et al.: *Ochrona pracowników przed skutkami stresu zawodowego*. Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, 2004, s. 39-48.

Analizy materiału badawczego dokonano przy użyciu pakietu statystycznego STATISTICA 10 i programu Microsoft Office Excel. Do porównania dwóch grup niezależnych zastosowano test *U* Mana-Whitneya, dla więcej niż dwóch grup – test Kruskala-Wallisa. Dla niepowiązanych cech jakościowych w celu określenia różnic między porównywanymi grupami oraz oceny zależności między badanymi cechami użyto testu jednorodności χ^2 . Przyjęto poziom istotności $p < 0,05$ (wskazujący na istnienie istotnych statystycznie różnic bądź zależności). Respondentów poinformowano o istocie badań i ich anonimowym charakterze. Poproszono o udzielenie szczerych i przemyślanych odpowiedzi.

Wyniki badań

Jako pierwsze omówione zostaną wyniki uzyskane przy użyciu autorskiego narzędzia.

Z przeprowadzonej analizy materiału badawczego wynika, że ponad połowa ankietowanych (52%) rzadko odczuwa stres w pracy. 9% badanych deklaroowało, iż doświadcza stresu zawodowego codziennie, 15% – kilka razy tygodniowo, 24% – średnio raz w tygodniu bądź rzadziej. Ankietowani narażeni na działanie stresorów z większą częstotliwością niż pozostali badani odczuwali wyższe natężenie stresu zawodowego. Stwierdzone różnice były wysoce istotne statystycznie ($p < 0,0001$) (tabela 1).

Tabela 1

Ocena natężenia działania stresu
z uwzględnieniem częstotliwości występowania stresorów

Częstotliwość działania stresora	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>SD</i>
Codziennie / kilka razy tygodniowo	48,46	47,00	7,10
Średnio raz w tygodniu	42,96	44,50	6,59
Rzadko / bardzo rzadko	37,00	37,00	7,56

$H = 31,25$; $p < 0,0001$.

Objaśnienia: *M* – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe.

W opinii ankietowanych stres o małym nasileniu, ale występujący często odczuwany był na skutek kontaktów z przełożonymi (41%) i gronem pedagogicznym (50%). Powstawał z obawy przed konfliktami (48%), z powodu niewystarczających pomocy dydaktycznych (36%), niskiego statusu społecznego (31%). Stwierdzono, że średni poziom

odczuwanego stresu wynikał z liczebności klas (40%), hałasu (40%), strachu przed hospitacją (37%), przepracowania, (39%), konieczności utrzymania dyscypliny w klasie (38%) oraz nadmiaru obowiązków (36%). Jednakże stres o dużym i bardzo dużym natężeniu ankietowani odczuwali głównie z powodu nadmiaru obowiązków, przepracowania, niskich zarobków, hałasu czy strachu przed hospitacją. Wśród innych stresogennych czynników wymieniono agresywne zachowanie uczniów (51%), dużą odpowiedzialność za młodzież (39%), pracę poniżej aspiracji (5%), brak poczucia stabilności (4%), presję czasu (1%) (tabela 2).

Tabela 2

Subiektywna ocena poziomu odczuwanego stresu przez nauczycieli ($N = 100$)

Czynniki stresogenne	Poziom odczuwanego stresu (N)				
	brak	mały	średni	duży	bardzo duży
Kontakty z przełożonymi	8	41	34	15	2
Kontakty z gronem pedagogicznym	30	50	13	4	3
Strach przed hospitacją	8	21	37	23	11
Strach przed konfliktami	23	48	20	8	1
Liczebność klas	13	25	40	19	3
Hałas	7	10	40	29	14
Niskie zarobki	6	11	28	46	9
Niewystarczające pomoce dydaktyczne	14	36	26	19	5
Brak możliwości rozwoju zawodowego	43	26	23	6	2
Brak wsparcia ze strony rodziców uczniów	16	27	28	19	10
Niski status społeczny	25	31	27	15	2
Przepracowanie	5	9	39	34	13
Poczucie własnej niedoskonałości	57	19	19	5	0
Utrzymanie dyscypliny w klasie	16	26	38	16	4
Nadmiar obowiązków	9	15	36	25	15
Inne	79	13	8	0	0

Objaśnienia: N - liczba badanych.

Nie wykazano istotnych różnic w ocenie poziomu działania stresu pomiędzy badanymi różniącymi się stażem pracy ($p = 0,60$). Najsilniejszy stres zgłaszali ankietowani o doświadczeniu zawodowym do 15 lat. Respondenci zatrudnieni w liceum odczuwali nieznacznie wyższy poziom stresu w porównaniu z pozostałymi badanymi. Stwierdzone różnice nie były istotne statystycznie ($p = 0,99$). Wykazano, że ankietowani pracujący w klasach liczących ponad 27 osób częściej odczuwali stres codziennie lub kilka razy tygodniowo (60%) niż badani, którzy zajmowali się mniejszą liczbą uczniów. Stwierdzone różnice były istotne statystycznie ($p = 0,04$) (tabela 3).

Tabela 3

Częstotliwość występowania czynników stresogennych
a liczebność klasy

Liczba uczniów w klasie	Częstotliwość występowania czynników stresogennych					
	codziennie / kilka razy w tygodniu		średnio raz w tygodniu		rzadko / bardzo rzadko	
	N	procent	N	procent	N	procent
6-17	10	19,23	16	30,77	26	50,00
18-27	8	21,05	7	18,42	23	60,53
28-32	6	60,00	1	10,00	3	30,00

$\chi^2 = 9,83$; $p = 0,04$.

Objaśnienia: N – liczba badanych.

Najczęściej zgłaszanymi w obszarze zdrowia fizycznego konsekwencjami działania stresu były: przyspieszona akcja serca (35%), wzrost aktywności gruczołów potowych (28%), dolegliwości żołądkowe (22%), ból głowy i migrena (20%), napięcie mięśni (17%). Wyłącznie 1/10 badanych nie odczuwała żadnych fizjologicznych objawów stresu. Z kolei wśród symptomów psychospołecznych odnotowano najczęściej nerwowość i wewnętrzny niepokój (70%). Nieco rzadziej niechęć do pracy (25%), agresję (21%), zaburzenia łaknienia (19%), depresję i poczucie bezradności (15%), bezsenność (15%), nadmierne spożycie alkoholu (14%). Tylko 6% badanych nie zgłosiło żadnych psychospołecznych konsekwencji stresu. Zaobserwowano, że nauczyciele częściej narażeni na działanie stresu odczuwali większą niechęć do pójścia do pracy niżeli badani rzadziej wystawieni na działanie stresorów. Stwierdzone różnice były istotne statystycznie ($p = 0,05$) (tabela 4).

Tabela 4

Ocena poziomu działania stresu
z uwzględnieniem poczucia niechęci
do przyjsia do pracy

Niechęć do przyjsia do pracy	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>
Nie	38,82	39,00	8,84
Tak / czasami	42,75	43,00	8,14

$Z = 1,93$; $p = 0,05$.

Objaśnienia: *M* – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe.

Z badań wynika, że 27% ankietowanych nie stosowało żadnych technik eliminujących napięcie związane ze stresem. Pozostali w celu redukcowania odczuwanego stresu zajmowali się hobby (31%), uprawiali sport (31%), stosowali trening relaksacyjny (7%), dbali o środowisko pracy (4%). Duży odsetek badanych (86%) nie korzystał z porad specjalistów podczas swoich zmagani z trudnościami w pracy. Wyłącznie 12% ankietowanych udało się po pomoc do psychologa, a 2% – do psychiatry. Ankietowani, którzy korzystali z porad specjalistów, odczuwali wyższy poziom stresu zawodowego niżeli pozostali badani. Stwierdzone różnice nie były istotne statystycznie ($p = 0,12$).

Drugim stosowanym narzędziem był Kwestionariusz do Subiektywnej Oceny Pracy. Mierzony za pomocą Kwestionariusza średni wskaźnik stresu w badanej grupie nauczycieli wyniósł $135,31 \pm 29,49$. Aż 82% wartości mieściło się w granicach 7–10 stena, a więc było wysokich. Za najbardziej stresogenne czynniki pracy uznano poczucie psychicznego obciążenia i niepewności wywołane organizacją pracy, brak nagród, kontakty społeczne i uciążliwości fizyczne (tabela 5).

Tabela 5

Wyniki uzyskane przez nauczycieli
w badaniu za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy
($N = 100$)

Czynnik stresogeny	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	Min	Max
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	25,54	27,50	8,13	9,00	37,00
Brak nagród w pracy	19,97	22,00	5,28	7,00	34,00
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	14,70	14,00	3,32	7,00	25,00
Kontakty społeczne	12,38	13,00	3,40	5,00	17,00
Poczucie zagrożenia	10,82	12,00	2,48	6,00	15,00

Czynnik stresogenny	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	Min	Max
Uciążliwości fizyczne	11,00	12,00	3,60	4,00	17,00
Nieprzyjemne warunki pracy	4,83	3,00	2,76	3,00	15,00
Brak kontroli	8,96	9,00	1,64	6,00	14,00
Brak wsparcia	6,90	8,00	2,41	3,00	15,00
Poczucie odpowiedzialności	9,53	10,00	2,65	4,00	15,00

Objaśnienia: *M* – średnia; *Max* – wartość maksymalna; *Me* – mediana; *Min* – wartość minimalna; *SD* – odchylenie standardowe.

Z przeprowadzonych badań wynika, że kobiety w nieznacznym stopniu silniej odczuwały działanie stresu zawodowego. Najbardziej stresogennymi czynnikami w pracy dla badanych płci żeńskiej były: brak nagród i wsparcia, poczucie psychicznego obciążenia pracą oraz poczucie odpowiedzialności, kontakty społeczne, uciążliwości fizyczne. Jednakże statystycznie istotne różnice stwierdzono tylko w przypadku braku nagród w pracy ($p = 0,02$) (tabela 6).

Tabela 6

Wyniki badania za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy a płeć respondentów

Czynniki stresogenne	Kobiety		Mężczyźni		Analiza statystyczna	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	26,09	8,24	23,88	7,74	0,92	0,36
Brak nagród w pracy	20,60	5,27	18,08	4,93	2,42	0,02
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	14,61	3,29	14,96	3,46	0,19	0,85
Kontakty społeczne	12,61	3,35	11,68	3,50	1,16	0,25
Poczucie zagrożenia	10,97	2,42	10,36	2,68	1,11	0,27
Uciążliwości fizyczne	11,17	3,46	10,48	4,01	0,81	0,42
Nieprzyjemne warunki pracy	4,99	2,95	4,36	2,06	0,63	0,53
Brak kontroli	8,88	1,46	9,20	2,12	0,06	0,95
Brak wsparcia	6,99	2,33	6,64	2,68	0,82	0,41
Poczucie odpowiedzialności	9,68	2,69	9,08	2,50	1,22	0,22
Łącznie	137,41	29,26	129,00	29,86		

Objaśnienia: *M* – średnia; *p* – poziom istotności; *SD* – odchylenie standardowe; *Z* – rozkład normalny.

Wiek nauczycieli nie wpływał w znaczący sposób na natężenie stresu zawodowego. Różnice nie były istotne statystycznie w ocenie ogólnej ($p = 0,60$) ani z poszczególnymi czynnikami stresogennymi ($p > 0,05$) (tabela 7).

Tabela 7

Wyniki badania za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy a wiek respondentów

Wykaz czynników stresogennych	Wiek						Analiza statystyczna	
	20-30 lat		31-40 lat		41-50 lat			
	M	SD	M	SD	M	SD	H	p
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	27,80	7,74	26,45	7,76	23,90	8,54	4,64	0,10
Brak nagród w pracy	21,30	2,98	20,39	4,97	19,15	6,00	1,17	0,56
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	14,50	2,88	14,57	2,81	14,90	3,97	0,18	0,91
Kontakty społeczne	13,20	2,74	12,61	3,29	11,90	3,66	0,94	0,62
Poczucie zagrożenia	11,80	2,04	10,76	2,41	10,66	2,66	1,67	0,43
Uciążliwości fizyczne	10,90	3,25	11,31	3,55	10,66	3,79	1,12	0,57
Nieprzyjemne warunki pracy	4,80	2,35	4,51	2,65	5,22	2,99	1,40	0,50
Brak kontroli	9,30	1,95	9,02	1,61	8,80	1,63	1,07	0,59
Brak wsparcia	7,50	2,07	7,04	2,48	6,59	2,41	1,68	0,43
Poczucie odpowiedzialności	9,90	2,33	9,67	2,49	9,27	2,92	0,87	0,65
Łącznie	142,60	25,83	137,14	27,51	131,34	32,56		

Objaśnienia: *H* – wynik testu Kruskala-Wallisa; *M* – średnia; *p* – poziom istotności; *SD* – odchylenie standardowe.

Ankietowani mieszkający samotnie odczuwali większe nasilenie stresu w pracy niż badani, którzy mieszkali z rodziną. Pomiedzy grupami wykazano istotne statystycznie różnice w ocenie uciążliwości fizycznych w pracy ($p = 0,03$). Nasilenie stresu z powodu pozostałych czynników nie różniło się w sposób istotny ($p > 0,05$) (tabela 8).

Tabela 8

Wyniki badania za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy a sytuacja mieszkaniowa respondentów

Czynniki stresogenne	Mieszkam z rodziną		Mieszkam sam(a)		Analiza statystyczna	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	25,45	8,27	26,15	7,40	-0,59	0,56
Brak nagród w pracy	19,75	5,41	21,46	4,18	-1,42	0,16
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	14,63	3,36	15,15	3,08	-0,69	0,49
Kontakty społeczne	12,36	3,45	12,54	3,13	-0,17	0,87
Poczucie zagrożenia	10,78	2,46	11,08	2,75	-0,45	0,65
Uciążliwości fizyczne	10,70	3,64	13,00	2,58	-2,19	0,03
Nieprzyjemne warunki pracy	4,80	2,71	5,00	3,19	-0,09	0,93
Brak kontroli	9,01	1,72	8,62	1,04	0,54	0,59
Brak wsparcia	6,75	2,27	7,92	3,12	-1,15	0,25
Poczucie odpowiedzialności	9,49	2,64	9,77	2,80	-0,39	0,69
Łącznie	134,33	30,40	141,85	22,26		

Objaśnienia: *M* – średnia; *p* – poziom istotności; *SD* – odchylenie standardowe; *Z* – rozkład normalny.

Badani ze stażem pracy do 10 lat uznali natężenie stresu za silniejsze niż nauczyciele z większym doświadczeniem zawodowym ($p = 0,03$). Istotne różnice stwierdzono w korelacji z czynnikami stresogennymi takimi jak poczucie psychicznego obciążenia ($p = 0,005$), poczucie zagrożenia ($p = 0,005$) i poczucie odpowiedzialności ($p = 0,04$), brak nagród ($p = 0,05$) i brak wsparcia ($p = 0,01$). Analiza statystyczna nie wykazała istotnych różnic w ocenie pozostałych czynników ($p > 0,05$) (tabela 9).

Tabela 9

Wyniki badania za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy
a staż pracy respondentów

Czynniki stresogenne	Staż pracy						Analiza statystyczna	
	do 10 lat		11-15 lat		16 lat i więcej			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>H</i>	<i>p</i>
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	28,86	7,13	23,33	8,46	23,71	8,02	10,66	0,005
Brak nagród w pracy	21,51	4,87	19,10	4,93	19,05	5,58	6,15	0,05
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	15,19	2,95	13,81	2,82	14,71	3,80	2,68	0,26
Kontakty społeczne	13,43	3,03	11,81	3,46	11,74	3,51	5,54	0,06
Poczucie zagrożenia	11,84	1,99	9,76	2,49	10,45	2,60	10,67	0,005
Uciążliwości fizyczne	11,14	3,57	10,95	3,37	10,90	3,81	0,16	0,92
Nieprzyjemne warunki pracy	4,03	1,88	5,10	2,90	5,40	3,20	4,92	0,09
Brak kontroli	9,27	1,92	8,67	1,49	8,83	1,43	1,10	0,58
Brak wsparcia	7,70	2,09	6,86	2,85	6,21	2,27	8,59	0,01
Poczucie odpowiedzialności	10,35	2,19	9,24	3,00	8,95	2,70	6,31	0,04
Łącznie	145,32	25,94	128,48	29,60	129,90	30,61		

Objaśnienia: *H* – wynik testu Kruskala-Wallisa; *M* – średnia; *p* – poziom istotności; *SD* – odchylenie standardowe.

Wykazano, że ankietowani na stanowiskach stażysty i nauczyciela kontraktowego odczuwali w większym stopniu niż nauczyciele mianowani i dyplomowani obciążenie psychiczne ($p = 0,02$) i poczucie zagrożenia ($p = 0,01$). Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w ocenie pozostałych czynników stresogennych ($p > 0,05$) (tabela 10).

Tabela 10

Wyniki Kwestionariusza Subiektywnej Oceny Pracy
a stopień awansu zawodowego respondentów

Czynniki stresogenne	Stopień awansu zawodowego						Analiza statystyczna	
	stażysta/ kontraktowy		mianowany		dyplomowany			
	M	SD	M	SD	M	SD	H	p
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	29,26	7,51	25,84	7,55	23,94	8,37	7,56	0,02
Brak nagród w pracy	21,16	4,10	20,32	5,32	19,30	5,63	1,64	0,44
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	14,89	3,35	15,19	2,77	14,32	3,62	1,74	0,42
Kontakty społeczne	13,58	3,01	12,26	2,99	12,00	3,71	2,41	0,30
Poczucie zagrożenia	12,05	1,65	11,13	2,49	10,16	2,57	8,56	0,01
Uciążliwości fizyczne	11,53	2,87	10,81	3,75	10,92	3,79	0,16	0,92
Nieprzyjemne warunki pracy	4,16	2,01	4,45	2,78	5,32	2,94	4,16	0,13
Brak kontroli	9,37	1,80	9,06	1,71	8,74	1,54	2,58	0,28
Brak wsparcia	7,63	1,95	7,10	2,69	6,50	2,35	3,71	0,16
Poczucie odpowiedzialności	10,26	2,10	9,90	2,33	9,02	2,94	4,01	0,13
Łącznie	145,89	25,96	136,77	25,48	130,38	32,28		

Objaśnienia: *H* – wynik testu Kruskala-Wallisa; *M* – średnia; *p* – poziom istotności; *SD* – odchylenie standardowe.

Czynniki stresogenne najbardziej odczuwali badani z ośrodka szkolno-wychowawczego. Jedyny wyjątek stanowiła ocena nieprzyjemnych warunków pracy, które w większym stopniu zgłaszane były przez nauczycieli zatrudnionych w liceum, technikum czy szkole zawodowej. Stwierdzono istotne różnice w ogólnej ocenie natężenia stresu ($p < 0,0001$) oraz niemalże wszystkich czynników, prócz obciążeń fizycznych ($p = 0,38$) (tabela 11).

Tabela 11

Wyniki badania za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy a miejsce pracy respondentów

Czynniki stresogenne	Miejsce pracy						Analiza statystyczna	
	liceum		technikum/ szkoła zawodowa		ośrodek szkolno- -wychowawczy			
	M	SD	M	SD	M	SD	H	p
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	20,13	5,88	22,20	7,48	30,12	6,90	31,83	< 0,0001
Brak nagród w pracy	18,50	6,20	17,90	4,88	21,68	4,27	13,50	0,001
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	13,23	2,91	15,15	4,37	15,40	2,81	13,37	0,002
Kontakty społeczne	10,23	2,40	10,55	3,07	14,40	2,81	34,49	< 0,0001
Poczucie zagrożenia	9,30	2,59	10,30	3,05	11,94	1,45	19,03	0,0001
Uciążliwości fizyczne	10,07	4,38	10,85	3,82	11,62	2,87	1,94	0,38
Nieprzyjemne warunki pracy	5,77	3,42	5,15	2,60	4,14	2,19	5,94	0,05
Brak kontroli	8,33	1,09	8,70	1,78	9,44	1,74	10,61	0,005
Brak wsparcia	5,20	1,65	6,35	3,07	8,14	1,74	31,41	< 0,0001
Poczucie odpowiedzialności	7,93	2,39	8,50	2,52	10,90	2,09	28,17	< 0,0001
Łącznie	116,77	23,70	124,75	27,93	150,66	25,00		

Objaśnienia: *H* – wynik testu Kruskala-Wallisa; *M* – średnia; *p* – poziom istotności; *SD* – odchylenie standardowe.

Ankietowani stosujący techniki eliminujące stres odczuwali w mniejszym stopniu nasilenie czynników stresogennych w pracy niż badani, którzy nie korzystali z takich technik. Stwierdzono istotne różnice w ogólnej ocenie natężenia stresu ($p = 0,004$) oraz takich czynników, jak poczucie psychicznego obciążenia pracą ($p = 0,02$), poczucie niepewności ($p = 0,01$) i poczucie odpowiedzialności ($p = 0,004$), brak nagród w pracy ($p = 0,03$) i brak wsparcia ($p = 0,04$), kontakty społeczne ($p = 0,04$) (tabela 12).

Tabela 12

Wyniki badania za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy
a stosowanie przez ankietowanych technik eliminujących stres

Czynniki stresogenne	Stosuję techniki eliminujące stres		Nie stosuję technik eliminujących stres		Analiza statystyczna	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	23,78	8,32	28,07	7,23	-2,34	0,02
Brak nagród w pracy	19,20	5,64	21,07	4,55	-2,19	0,03
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	14,00	3,39	15,71	2,96	-2,53	0,01
Kontakty społeczne	11,76	3,35	13,27	3,29	-2,04	0,04
Poczucie zagrożenia	10,41	2,67	11,41	2,09	-1,82	0,07
Uciążliwości fizyczne	10,58	3,58	11,61	3,58	-1,59	0,11
Nieprzyjemne warunki pracy	4,32	2,24	5,56	3,26	-1,91	0,06
Brak kontroli	8,66	1,38	9,39	1,90	-1,87	0,06
Brak wsparcia	6,49	2,46	7,49	2,24	-2,10	0,04
Poczucie odpowiedzialności	8,88	2,66	10,46	2,36	-2,87	0,004
Łącznie	128,07	29,96	145,73	25,73		

Objaśnienia: *M* – średnia; *p* – poziom istotności; *SD* – odchylenie standardowe; *Z* – rozkład normalny.

Ankietowani ubiegający się o awans wskazali na większe natężenie czynników stresogennych niżeli badani niezainteresowani promocją zawodową. Stwierdzono istotne różnice w ogólnej ocenie natężenia stresu ($p = 0,02$) oraz takich czynników, jak poczucie psychicznego obciążenia pracą ($p = 0,01$), poczucie zagrożenia ($p = 0,01$) i poczucie odpowiedzialności ($p = 0,02$), brak kontroli ($p = 0,05$) oraz wsparcia ($p = 0,04$) (tabela 13).

Tabela 13

Wyniki badania za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy
a ubieganie się respondentów o awans zawodowy

Czynniki stresogenne	Ubiegam się o awans		Nie ubiegam się o awans		Analiza statystyczna	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	28,07	7,23	23,78	8,32	2,61	0,01
Brak nagród w pracy	21,07	4,55	19,20	5,64	0,73	0,47
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	15,71	2,96	14,00	3,39	0,24	0,81
Kontakty społeczne	13,27	3,29	11,76	3,35	1,32	0,19
Poczucie zagrożenia	11,41	2,09	10,41	2,67	2,68	0,01
Uciążliwości fizyczne	11,61	3,58	10,58	3,58	1,66	0,10
Nieprzyjemne warunki pracy	5,56	3,26	4,32	2,24	-0,67	0,50
Brak kontroli	9,39	1,90	8,66	1,38	1,99	0,05
Brak wsparcia	7,49	2,24	6,49	2,46	2,09	0,04
Poczucie odpowiedzialności	10,46	2,36	8,88	2,66	2,36	0,02
Łącznie	145,73	25,73	128,07	29,96		

Objaśnienia: *M* – średnia; *p* – poziom istotności; *SD* – odchylenie standardowe; *Z* – rozkład normalny.

Dyskusja

Zdaniem psychologów, do grona profesji o wysokim stopniu narażenia na stres zawodowy należą te związane z pracą umysłową, oparte na kontaktach interpersonalnych, wymagające dużego poziomu odpowiedzialności i dotyczące emocji. Za kwintesencję tych zmiennych uważa się zawód nauczyciela⁸. Ponadto zawód nauczyciela, podobnie jak zawód pracownika służby zdrowia, pracownika socjalnego czy psychoterapeuty, zaliczany jest do zawodów pomocowych lub inaczej: profesji

⁸ M.K. Grzegorzewska: *Stres w zawodzie nauczyciela...*, s. 60.

zorientowanych na człowieka. W związku z tym konsekwencje obciążeń środowiska pracy nauczyciela przekładają się na niego samego, ale i na jego podopiecznych. Tematyka stresu zawodowego pedagogów jest więc obecnie głównym, najczęściej analizowanym przez badaczy z wielu krajów problemem.

Dane uzyskane na podstawie autorskich badań potwierdzają, że skala zagrożenia nauczycieli stresem zawodowym jest wysoka, niezależnie od wieku, płci i rodzaju szkoły, w której osoby wykonujące ten zawód pracują. Odczuwany przez ankietowanych stres mieścił się aż w 82% w granicach 7-10 stena. Podobne wyniki uzyskali Chris Kyriacou i John Sutcliffe, którzy w latach siedemdziesiątych analizowali natężenie stresu u angielskich nauczycieli. Nie wskazali różnic w poziomie odczuwanego stresu w zależności od płci, wieku czy stażu pracy badanych. Mimo to sytuacje trudne częściej występowały wśród nauczycieli w wieku poniżej 30 lat, o krótszym stażu pracy w zawodzie. Jedna piąta badanych angielskich nauczycieli oceniła stres w pracy jako bardzo silny; dla 37,7% ankietowanych stres mieścił się w wartościach przeciętnych i poniżej przeciętnego wyniku⁹.

Badania na grupie nauczycieli przeprowadziła także Małgorzata Stańczyk. Doszła do wniosku, że poziom stresu zawodowego nauczycieli nie jest zależny od ich doświadczenia zawodowego, jednakże najwyższy poziom stresu zauważalny jest zwłaszcza u młodych przedstawicieli profesji, szczególnie w trakcie dwóch pierwszych lat aktywności zawodowej. Autorka wśród źródeł silnego napięcia wymieniła ekspozycję społeczną, początki kariery w zawodzie nauczyciela (konieczność planowania oraz przeprowadzania lekcji, opracowania sposobów na radzenie sobie z uczniami), obawę przed oceną zwierzchników, dołączenie do zespołu pedagogicznego, roszczeniowe postawy rodziców¹⁰.

Na kwestię stresorów typowych w zawodzie nauczyciela wiele światła rzucają badania Heleny Sęk. Do najbardziej stresogennych czynników środowiska pracy nauczycieli badaczka zaliczyła niewspółmierne do wkładu pracy zarobki, niski prestiż społeczny profesji, złe zachowanie uczniów, zbyt obszerne programy nauczania, braki w wyposażeniu. Zwróciła też uwagę na często występujące zmiany w programach kształcenia i nakładanie na nauczycieli niejasnych i sprzecznych

⁹ Ch. Kyriacou, J. Sutcliffe: *Teacher Stress: A Review*. „Educational Review” 1977, vol. 29, no. 4, s. 299-306 – podaje za: S. Tucholska: *Stres zawodowy u nauczycieli. Poziom nasilenia i symptomu*. „Psychologia Wychowawcza” 1999, nr 3, s. 227-237.

¹⁰ M. Stańczyk: *Pokonać stres zawodowy*. „Życie Szkoły” 2013, nr 10, s. 34-36.

wymagań oraz nacisk na ciągłe doskonalenie zawodowe przy braku zapewnienia środków na doszkąłcanie¹¹.

Z kolei zdaniem Teresy Samek, na natężenie stresu u nauczycieli największy wpływ ma kwestionowanie ich autorytetu, nieodpowiedni stosunek uczniów do nauczycieli oraz lekceważenie zaleceń nauczycielskich, bezradność wobec patologii domowych wychowanków czy rozwoju uzależnień wśród dzieci i młodzieży, zbyt liczne klasy, zaniedbania środowiskowe¹².

W publikacjach na temat stresu wśród nauczycieli dodatkowo zwraca się uwagę na następujące czynniki stresogenne: obawa przed utratą pracy oraz częsty brak pomocy dydaktycznych. Także w badaniach własnych wymienione czynniki stosunkowo często wskazywano jako źródło stresu. Ponadto prawie połowa ankietowanych podała niezadowolnienie z zarobków jako główną przyczynę występowania stresu zawodowego. W badaniach własnych stres o małym nasileniu, ale często występujący odczuwany był na skutek kontaktów z przełożonymi (41%) i gronem pedagogicznym (50%). Powstawał z obawy przed konfliktami (48%), z powodu niewystarczających pomocy dydaktycznych (36%), niskiego statusu społecznego zawodu (31%). Stwierdzono, że średni poziom odczuwanego stresu wynikał z liczebności klas (40%), hałasu (40%), strachu przed hospitacją (37%), przepracowania (39%), konieczności utrzymania dyscypliny w klasie (38%) oraz nadmiaru obowiązków (36%). Jednakże stres o dużym i bardzo dużym natężeniu ankietowani odczuwali głównie z powodu nadmiaru obowiązków, przepracowania, niskich zarobków, hałasu czy strachu przed hospitacją. Wśród innych stresogennych czynników wyróżniono agresywne zachowanie uczniów (51%) oraz dużą odpowiedzialność za młodzież (39%). Wskazane w niniejszych badaniach i wymienione przez autorów innych analiz stresu odczuwanego przez nauczycieli czynniki jedynie podkreślają wieloaspektowość obciążeń psychospołecznych występujących w środowisku pracy pedagoga.

Wszystkie będące skutkiem wysokiego poziomu stresu nauczycieli czynniki mogą powodować rozmaite zaburzenia fizyczne i dysfunkcje psychiczne. Stanisława Żuławska wśród somatycznych konsekwencji działania stresu wymienia ogólne wyczerpanie, napięcie, podwyższo-

¹¹ H. Sę k: *Uwarunkowania i mechanizmy wypalenia zawodowego w modelu społecznej psychologii poznawczej*. W: *Wypalenie zawodowe. Przejawy, mechanizmy, zapobieganie*. Red. H. Sę k. Warszawa: PWN, 2007, s. 83–112.

¹² T. S a m e k: *Uczeń i nauczyciel w sytuacjach trudnych*. W: *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*. Red. W. P i l e c k a, G. R u d k o w s k a, L. W r o n a. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2004, s. 468–486.

na akcję serca. Jest zdania, że przewlekły stres zawodowy przyczynia się do rozwoju somatyzacji¹³. Ali Naghieh, Paul Montgomery, Christopher P. Bonell, Marc Thompson i J. Lawrence Aber twierdzą, że stres zawodowy może doprowadzić u nauczycieli do długotrwałych problemów w sferze zdrowia fizycznego i psychicznego. Ponadto może mieć negatywny wpływ na samopoczucie, rzutować na efektywność pracy, a w konsekwencji na wykształcenie uczonych przez danego nauczyciela dzieci. Problemy zdrowotne pociągają za sobą obciążenie budżetu publicznego, gdyż wiążą się ze wzrostem absencji chorobowej¹⁴. Z badań Dominika Olejniczaka, Adeliny Gebel, Urszuli Religioni, Joanny Skoniecznej i Karoliny Zakrzewskiej wynika, iż za najczęściej odczuwane objawy stresu badani nauczyciele uznają bóle głowy, migrenę, bezsenność, gniew, złość, dolegliwości żołądkowe. Niewiele ponad 6% badanych nie doświadczyło żadnych zdrowotnych konsekwencji stresu¹⁵.

W prezentowanych tutaj badaniach własnych najczęściej zgłaszanymi w obszarze zdrowia fizycznego skutkami działania stresu były: przyspieszona akcja serca (35%), wzrost aktywności gruczołów potowych (28%), dolegliwości żołądkowe (22%), ból głowy i migrena (20%), napięcie mięśni (17%). Wyłącznie 10% badanych nie odczuwało żadnych fizjologicznych objawów stresu. Z kolei wśród symptomów psychospołecznych stresu najczęściej podawano: nerwowość i wewnętrzny niepokój (70%), niechęć do pracy (25%), agresję (21%), zaburzenia łaknienia (19%), depresję i poczucie bezradności (15%), bezsenność (15%), nadmierne spożycie alkoholu (14%). Tylko 6% badanych nie zgłosiło żadnych psychospołecznych konsekwencji stresu.

Ważnych danych wskazujących na fakt, że nauczyciele postrzegają swoją pracę jako stresującą, dostarczają badania Lindy Zimmermann, Thomasa Unterbrinka, Ruth Pfeifer, Michaela Wirschinga, Uwe Rose'a, Ulricha Stößela, Matthiasa Nüblinga, Veroniki Buhl-Grießhaber, Markusa Frommholda, Uwe Schaarschmidta i Joachima Bauera. Zespół ocenił stan zdrowia psychicznego niemieckich nauczycieli akademickich i analizował podejmowane przez nich sposoby radzenia sobie ze stresem zawodowym. Aż 44% nauczycieli akademickich zgłosiło zaburzenia zdrowia psychicznego w związku z działaniem stresorów w pracy.

¹³ S. Ż u ł a w s k a: Czy staż pracy nauczyciela różnicuje poziom stresu? „Dyrektor Szkoły” 2003, nr 5, s. 27.

¹⁴ A. N a g h i e h et al.: *Organisational Interventions for Improving Wellbeing and Reducing Work-Related Stress in Teachers*. „Cochrane Database of Systematic Reviews” 2015, nr 4. DOI: 10.1002/14651858.CD010306.pub2.

¹⁵ D. O l e j n i c z a k et al.: *Uwarunkowania zdrowia psychicznego nauczycieli w kontekście stresu zawodowego*. „Journal of Education, Health and Sport” 2015, vol. 5, no. 11, s. 159–169.

Autorzy badań podkreślili, iż nauczanie to niezwykle wymagająca praca, w związku z tym ważne jest, aby system kształcenia nauczycieli przyczynił się do ochrony ich zdrowia, czemu mogłaby sprzyjać koncentracja na propagowaniu prozdrowotnych postaw i wpajaniu konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem¹⁶.

Sara Lindfors, John Boman i Kristina Alexanderson dokonali oceny stresu zawodowego nauczycieli akademickich w Szwecji i ich strategii radzenia sobie ze stresem. Badani preferowali sposoby radzenia sobie oparte na samoświadomości, zarządzaniu czasem, chodzeniu na skróty, podleganiu kontroli, a przede wszystkim na emocjach¹⁷. W polskich badaniach wśród sposobów niwelowania stresu ankietowani wymienili lekturę, sport, rozmowę z bliską osobą, słuchanie muzyki, zażywanie środków farmaceutycznych, sen, oglądanie TV, używki, rozrywkę: kino, teatr, koncert¹⁸. Joseph Wu i Raymond M. Chan oceniali częstotliwość stosowania humoru przez chińskich nauczycieli w radzeniu sobie ze stresem. Badani używali humoru rzadziej niż innych sposobów niwelowania stresu. Znacznie częściej odwoływali się do strategii skoncentrowanej na problemie czy zadaniowej¹⁹. W badaniach własnych wykazano, że w celu redukcji odczuwanego stresu ankietowani zajmowali się hobby, uprawiali sport, stosowali trening relaksacyjny, dbali o środowisko pracy. Na podstawie przytoczonych wyników badań można stwierdzić, iż nauczyciele w celu redukcji napięcia zawodowego wybierają pozaszkolne środki zmagania się ze stresem w pracy, a zwłaszcza zajęcia wymagające wysiłku czy uprawianie hobby.

Zdaniem Ewy Kasparek i Ewy Muszyńskiej, co trzeci nauczyciel wyraża pogląd, że pomocy psychologicznej potrzebuje większość przedstawicieli tej grupy zawodowej. Pomoc ta miałaby obejmować głównie leczenie nerwicy (56%) i treningi w zakresie radzenia sobie w kontaktach społecznych (30%)²⁰. Natomiast przeprowadzone badania autor-

¹⁶ L. Zimmermann et al.: *Mental Health and Patterns of Work-Related Coping Behaviour in a German Sample of Student Teachers: A Cross-Sectional Study*. „International Archives of Occupational and Environmental Health” 2012, vol. 85 (8), s. 865–876.

¹⁷ S. Lindfors, J. Boman, K. Alexanderson: *Strategies Used to Handle Stress by Academic Physicians at a University Hospital*. „Work” 2012, vol. 43 (2), s. 183–193.

¹⁸ D. Olejniczak et al.: *Uwarunkowania zdrowia psychicznego nauczycieli...*, s. 159–169.

¹⁹ J. Wu, R.M. Chan: *Chinese Teachers' Use of Humour in Coping with Stress*. „International Journal of Psychology” 2013, vol. 48 (6), s. 1050–1056.

²⁰ E. Kasparek, E. Muszyńska: *Psychoterapia w szkole*. W: *Postępy psychoterapii*. T. 1: *Psychoterapia a edukacja*. Red. Ł. Gapik. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu im. A. Mickiewicza, 1998, s. 114–118.

skie wykazują, że wyłącznie 12% ankietowanych udało się po pomoc do psychologa, a 2% – do psychiatry, co oznacza, że większość respondentów próbuje we własnym zakresie radzić sobie z trudnymi sytuacjami w pracy.

Szczególną konsekwencją stresu zawodowego nauczycieli jest wypalenie zawodowe, które skutkuje obniżonym zaangażowaniem w pracę oraz samorozwój, depersonalizacją relacji z uczniami²¹. Na temat zjawiska wypalenia zawodowego wśród pedagogów w ostatnich latach pojawiło się wiele publikacji, nie tylko wyjaśniających sam syndrom, lecz także przedstawiających jego rzeczywiste występowanie w populacji nauczycieli²². Zdaniem Rosanny Quattrin, Rosanny Ciano, Eriki Saveri i Silvia Brusaferro, w ostatnich latach znacznie wzrósł poziom odpowiedzialności i presji ciężącej na nauczycielach. W opinii badaczy zawód ten postrzegany jest jako wielce stresujący. Zespół badał poziom wypalenia zawodowego wśród włoskich pedagogów, spowodowany nadmiernym i długotrwałym stresem w pracy. Poziom wypalenia wśród badanych wyniósł 19,7%. Wskaźnik ten jest niższy niż wskaźniki wypalenia zawodowego nauczycieli z większości krajów europejskich, gdzie wynosi on 25–35%²³.

W badaniach, w których analizowano syndrom wypalenia zawodowego u tunezyjskich nauczycieli, stwierdzono, że prowadził on do napięcia psychicznego i skutkował wzrostem absencji w pracy. Syndrom stwierdzono u 21% badanych. Wysoki poziom wyczerpania emocjonalnego odnotowano w 27,4% przypadków, dehumanizacji – u 16,1% uczestników, a 45,5% badanych miało obniżony poziom osobistego spełnienia. Stresory zgłaszane przez nauczycieli to: złe warunki pracy (80,3%), przeciążenie (75,2%), trudności administracyjne (70,4%) oraz z uczniami i ich rodzicami (64,4%), czynniki organizacyjne (57,1%)²⁴.

Fernando Doménech Betoret i Amparo Gómez-Artiga analizowały występowanie stresorów oraz zjawiska wypalenia zawodowego u hiszpańskich pracowników szkół podstawowych i średnich. Przez badanych stresory rozumiane były jako wszelkie bariery zakłócające realizację celów dydaktycznych. Analiza unaoczniała, że najwięk-

²¹ D. Adamczyk: *Wypalenie zawodowe nauczyciela – w perspektywie odpowiedzialności i troski o człowieka*. „Seminare” 2013, T. 34, s. 241–251.

²² Zob. m.in. S. Tucholska: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, 2003.

²³ R. Quattrin et al.: *Burnout in Teachers: An Italian Survey*. „Annali di Igiene” 2010, vol. 22 (4), s. 311–318.

²⁴ L. Chennoufi et al.: *Stress and Burnout Among Tunisian Teachers*. „L'Encéphale” 2012, vol. 38 (6), s. 480–487.

sze znaczenie w natężeniu stresu i rozwoju wypalenia zawodowego miały bariery pedagogiczne, jak poczucie własnej skuteczności, odpowiedzialności²⁵. Podobny wydźwięk mają wyniki badań Marii Luisy Pedditzi i Marcello Nonnisa. Autorzy wskazali na istnienie stresu i rozwój wypalenia zawodowego także wśród włoskich nauczycieli. Zdaniem badaczy, źródeł tego stanu należy upatrywać w konflikto- wym charakterze stosunków pedagogów z dyrekcją szkoły, ze współ- pracownikami, z rodzicami i samymi uczniami. U badanych 37,9% stwierdzono wysoki poziom wyczerpania emocjonalnego, u 33,8% – depersonalizację, a u 28,3% – niski poziom osiągnięć zawodowych. Bli- sko 1/10 nauczycieli wskazywała na rozwój wypalenia zawodowego²⁶. Z badań Marii Grzegorzewskiej dowiadujemy się, że blisko 1/3 bada- nej grupy polskich nauczycieli wykazywała chęć zmiany pracy, co najczęściej wyjaśniano stresującą atmosferą w pracy, niskimi zarob- kami, poczuciem niedoceny przez otoczenie, w tym przez dyrek- torów szkół, uczniów i ich rodziców²⁷. „Częste występowanie napięć i stresów w trudnych na ogół warunkach pracy zawodowej powoduje wyczerpanie emocjonalne oraz symptomy utraty poczucia podmioto- wości nauczycieli, obniża ich motywację i zaangażowanie w sprawy szkoły i środowiska. W zawodzie nauczycielskim, w którym rotacja osób zatrudnionych jest niewielka, ma to niekorzystne skutki zarów- no dla samych nauczycieli, jak i uczniów, gdyż wypalenie zawodowe z oczywistych powodów obniża jakość pracy pedagogicznej. Wypale- nie skutkuje także utratą troski o drugiego człowieka i przesadnym dystansowaniem się wobec jego problemów. Przejawami wypalenia są ponadto m.in.: niestabilność uczuć, obniżone morale, zanik entuzja- zmu do pracy, zwlekanie z wykonywaniem dotychczas satysfakcjonu- jących zajęć oraz irytacja”²⁸.

Mimo silnego narażenia na stres oraz wysokie prawdopodobieństwo wypalenia zawodowego w autorskich badaniach 78% ankietowanych deklarowało, że czuje się zadowolonych ze swojej pracy i lubi ją. Zbli- żone rezultaty uzyskały w swoich badaniach Krystyna Komosińska,

²⁵ F.D. Betoret, A. Gómez-Artiga: *Barriers Perceived by Teachers at Work, Coping Strategies, Self-Efficacy and Burnout*. „The Spanish Journal of Psychology” 2010, vol. 13 (2), s. 637–654.

²⁶ M.L. Pedditzi, M. Nonnis: *Psycho-Social Sources of Stress and Burnout in Schools: Research on a Sample of Italian Teachers*. „La Medicina del Lavoro” 2014, vol. 105 (1), s. 48–62.

²⁷ M.K. Grzegorzewska: *Stres w zawodzie nauczyciela...*, s. 126.

²⁸ A. Woźniak-Krakowian: *Syndrom wypalenia zawodowego nauczycie- li...*, s. 119–131.

Barbara Woynarowska i Katarzyna Hildt – 83% nauczycieli było przekonanych, że większość ich koleżanek i kolegów lubi swoją pracę²⁹.

Podsumowanie i wnioski

W licznych polskich i zagranicznych badaniach wykazano, iż z profesją nauczyciela łączyć się mogą specyficzne uciążliwości. Ponadto nauczyciele stanowią grupę zawodową o wysokiej częstotliwości występowania stresu w pracy. Należy mieć na uwadze, iż „dobrostan psychiczny nauczycieli leży w interesie społecznym. Jest on bowiem bezpośrednio związany z tym, jaka jest jakość ich pracy na rzecz uczniów i całej społeczności lokalnej, w której działają”³⁰.

Wyniki przeprowadzonych badań skrótkowo można ująć w czterech punktach:

1. Wyniki uzyskane na podstawie autorskiej ankiety stoją w sprzeczności z powszechnym przekonaniem, że zawód nauczyciela należy do jednych z bardziej stresujących. Owa ankieta jest narzędziem niestandardyzowanym, istnieje więc prawdopodobieństwo, że uzyskane na jej podstawie dane są nierzetelne. Trzeba mieć na uwadze, że ludzie w różnym stopniu są podatni na stres i jego skutki, toteż stopień zagrożenia stresem zawodowym różni się w poszczególnych badaniach.
2. Badanie za pomocą Kwestionariusza do Subiektywnej Oceny Pracy wykazało duży poziom odczuwanego stresu u ankietowanych nauczycieli. Za najbardziej stresogenne czynniki w tej profesji uznano obciążenie pracą i brak nagród. Nauczyciele uważają swoją pracę za trudną, a uzyskiwane wynagrodzenie za nieadekwatne do włożonego wysiłku i zaangażowania. Mimo to większość badanych lubi swoją pracę.
3. Na wysoki poziom stresu w zawodzie nauczyciela wpływ mają takie zmienne, jak płeć, sytuacja mieszkaniowa, stanowisko, staż i miejsce pracy, ubieganie się o awans zawodowy, stosowanie technik eliminujących stres.

²⁹ K. Komosińska, B. Woynarowska, K. Hildt: *Nauczyciele o swoim samopoczuciu i pracy po trzech latach wdrażania reformy edukacji*. „Studia – Badania – Innowacje” 2005, nr 1, s. 33–41.

³⁰ J. Pyżalski: *Jakie działania można podejmować, by ograniczyć stres zawodowy nauczycieli? W: Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*. Red. J. Pyżalski, D. Merecz. Kraków: Impuls, 2010, s. 47–52.

4. Konieczne jest zintensyfikowanie działań profilaktycznych w środowisku nauczycieli. Działania te powinny być nastawione na eliminację stresorów i rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a także przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Podjęte działania prewencyjne okażą się korzystne dla samych nauczycieli, jak i ich pracodawców oraz uczniów, gdyż stres i związany z nim syndrom wypalenia zawodowego skutkują obniżonym zaangażowaniem pedagogów w aktywność zawodową.

Bibliografia

- Adamczyk D.: *Wypalenie zawodowe nauczyciela – w perspektywie odpowiedzialności i troski o człowieka*. „Seminare” 2013, T. 34.
- Betoret F.D., Gómez-Artiga A.: *Barriers Perceived by Teachers at Work, Coping Strategies, Self-Efficacy and Burnout*. „The Spanish Journal of Psychology” 2010, vol. 13(2).
- Chennoufi L. et al.: *Stress and Burnout Among Tunisian Teachers*. „L'Encéphale” 2012, vol. 38(6).
- Dudek B. et al.: *Ochrona pracowników przed skutkami stresu zawodowego*. Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, 2004.
- Grzegorzewska M.K.: *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006.
- Kasperek E., Muszyńska E.: *Psychoterapia w szkole*. W: *Postępy psychoterapii*. T. 1: *Psychoterapia a edukacja*. Red. Ł. Gapik. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu im. A. Mickiewicza, 1998.
- Komosińska K., Woynarowska B., Hildt K.: *Nauczyciele o swoim samopoczuciu i pracy po trzech latach wdrażania reformy edukacji*. „Studia – Badania – Innowacje” 2005, nr 1.
- Korczyński S.: *Stresogenność pracy pedagogicznej w percepcji kobiet i mężczyzn*. „Kwartalnik Edukacyjny” 2013, nr 3 (74).
- Lindfors S., Boman J., Alexanderson K.: *Strategies Used to Handle Stress by Academic Physicians at a University Hospital*. „Work” 2012, vol. 43 (2).
- Marten Z.: *Stres w pracy nauczyciela*. „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2007, z. 2.
- Naghieh A. et al.: *Organisational Interventions for Improving Wellbeing and Reducing Work-Related Stress in Teachers*. „Cochrane Database of Systematic Reviews” 2015, no. 4. DOI: 10.1002/14651858.CD010306.pub2.

- Olejniczak D. et al.: *Uwarunkowania zdrowia psychicznego nauczycieli w kontekście stresu zawodowego*. „Journal of Education, Health and Sport” 2015, vol. 5, no. 11.
- Pedditzi M.L., Nonnis M.: *Psycho-Social Sources of Stress and Burnout in Schools: Research on a Sample of Italian Teachers*. „La Medicina del Lavoro” 2014, vol. 105 (1).
- Potocka A.: *Narzędzia kwestionariuszowe stosowane w diagnozie psychospołecznych zagrożeń zawodowych – przegląd metod*. „Medycyna Pracy” 2012, nr 63(2).
- Pyżalski J.: *Jakie działania można podejmować, by ograniczyć stres zawodowy nauczycieli? W: Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*. Red. J. Pyżalski, D. Merecz. Kraków: Impuls, 2010.
- Quattrin R. et al.: *Burnout in Teachers: An Italian Survey*. „Annali di Igiene” 2010, vol. 22 (4).
- Samek T.: *Uczeń i nauczyciel w sytuacjach trudnych*. W: *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*. Red. W. Pilecka, G. Rudkowska, L. Wrona. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2004.
- Sęk H.: *Uwarunkowania i mechanizmy wypalenia zawodowego w modelu społecznej psychologii poznawczej*. W: *Wypalenie zawodowe. Przejawy, mechanizmy, zapobieganie*. Red. H. Sęk. Warszawa: PWN, 2007.
- Stańczyk M.: *Pokonać stres zawodowy*. „Życie Szkoły” 2013, nr 10.
- Śliwińska-Kowalska M.: *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*. Łódź: Instytut Medycyny Pracy, 2004.
- Tucholska S.: *Stres zawodowy u nauczycieli. Poziom nasilenia i symptomy*. „Psychologia Wychowawcza” 1999, nr 3.
- Tucholska S.: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, 2003.
- Woźniak-Krakowian A.: *Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli*. „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2013, T. 22.
- Wu J., Chan R.M.: *Chinese Teachers' Use of Humour in Coping with Stress*. „International Journal of Psychology” 2013, vol. 48 (6).
- Zimmermann L. et al.: *Mental Health and Patterns of Work-Related Coping Behaviour in a German Sample of Student Teachers: A Cross-Sectional Study*. „International Archives of Occupational and Environmental Health” 2012, vol. 85 (8).
- Żuławska S.: *Czy staż pracy nauczyciela różnicuje poziom stresu? „Dyrektor Szkoły” 2003, nr 5.*

Ewa Humeniuk, Olga Dąbska, Katarzyna Pawlikowska-Łagód, Beata Bytof

Occupational Stress Levels Among Teachers

Summary: This work focuses on the issue of stress in the teaching profession. Strong emphasis was put on determining the source of stress which is common in this line of work as well as on the ways of dealing with the tension. Moreover, the aim of the research was to attempt to estimate how stress affects teachers' health condition and their assigned job. The research was conducted on a group of 100 teachers from east side of Poland. Authorial tool and Subjective Work Assessment Questionnaire created by Dudek and co-workers were the research tools. The analysis of the research material was conducted with the use of STATISTICA 10 and Microsoft Office Excel software. *U* Mann-Whitney, Kruskal-Wallis and χ^2 tests were applied. Statistical significance of $p < 0,05$ was assumed. Workload and lack of rewards were recognized to be the most stress inducing factors in the teaching profession. Teachers perceive their job as difficult and their rewards are not adequate to the effort and engagement put into their work. Despite that most of them like their occupation.

Key words: occupational stress, teachers, psychosocial work-related hazards, burnout syndrome

Ewa Humeniuk, Olga Dąbska, Katarzyna Pawlikowska-Łagód, Beata Bytof

Das Berufsstressniveau bei den Lehrern

Zusammenfassung: Der Beitrag handelt vom Stress im Lehrerberuf. Die Verfasserinnen heben typische Quellen des Stresses und Methoden dessen Reduzierung hervor. In ihrer Forschung versuchten sie auch, den Einfluss von Stress auf Arbeit und Gesundheit der Lehrer einzuschätzen. Die Forschung wurde an der Gruppe von 100 Lehrern aus Ostpolen mittels des Autorentools und des Fragebogens der subjektiven Arbeitsbewertung von Dudek et al. durchgeführt. Die Analyse des Forschungsmaterials wurde mit Hilfe des Statistikpakets STATISTICA 10 und Microsoft Office Excel gemacht. Man bediente sich des Mann-Whitney-U-Tests und des Kruskal-Wallis-Tests. Man nahm das Signifikanzniveau p -Wert von $< 0,05$ an. Zu den wichtigsten Stressfaktoren im Lehrerberuf gehören: Arbeitsbelastung und Mangel an Auszeichnungen. Die Lehrer finden ihre Arbeit schwierig und ihr Arbeitslohn allzu niedrig im Verhältnis zu ihren: Anstrengung und Engagement, trotzdem aber mögen die meisten Befragten ihre Arbeit.

Schlüsselwörter: Berufsstress, Lehrer, psychosoziale Bedrohungen am Arbeitsplatz, Ausgebranntsein