

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.

Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 25.09.2015. Revised 25.10.2015. Accepted: 10.11.2015.

Uwarunkowania zdrowia psychicznego nauczycieli w kontekście stresu zawodowego

Determinants of teachers' mental health in the context of occupational stress

Dominik Olejniczak¹
Adelina Gebel²
Urszula Religioni³
Joanna Skonieczna¹
Karolina Zakrzewska^{4,5}

¹ Warszawski Uniwersytet Medyczny, Zakład Zdrowia Publicznego, ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa

² Studenckie Koło Naukowe Zdrowia Publicznego, ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa

³ Szkoła Główna Handlowa, Kolegium Ekonomiczno-Społeczne, ul. Wiśniowa 41, pok. 53 02-520 Warszawa

⁴ Warszawski Uniwersytet Medyczny, Zakład Epidemiologii, ul. Oczki 3, 02-007 Warszawa

⁵ Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny, Zakład Wirusologii, ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa

Słowa kluczowe: uwarunkowania zdrowia, nauczyciel, stres.

Key words: health determinants, teacher, occupational stress.

Streszczenie

Wykonywanie zawodu nauczyciela niesie ze sobą wiele satysfakcji, ale wiąże się również z narażeniem na wiele zagrożeń zdrowia, specyficznych dla tego zawodu. Identyfikacja zagrożeń pozwoli na zmniejszenie ryzyka wystąpienia ich i poprawi tym samym stan zdrowia tej grupy zawodowej. Celem niniejszej pracy jest określenie uwarunkowań stresu wśród nauczycieli, jego objawów, sposobów radzenia sobie z nim, a także poszukiwanie związków stresu z płcią, wiekiem, stażem i miejscem pracy.

W badaniu wzięło udział 440 nauczycieli pracujących w szkołach podstawowych, gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych oraz szkołach muzycznych.

Na podstawie uzyskanych wyników wywnioskowano, iż istnieje konieczność intensyfikacji działań profilaktycznych w grupie nauczycieli, którzy w swojej pracy doświadczają czynników przyczyniających się do występowania stresu zawodowego. Działania powinny być skierowane zarówno na redukcję (lub pomniejszenie oddziaływania) samego czynnika oraz na rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem nim spowodowanym.

Abstract

Teaching profession carries with it a lot of satisfaction, but also is associated with exposure to many health hazards specific to the profession. Their identification will help to

reduce the risk of threats, thereby improve the health of this professional group. The aim of this study is to determine the conditions of stress among teachers, its symptoms, how to deal with it, as well as seeking relationships stress to gender, age, seniority and place of work.

The study involved 440 teachers working in schools, primary schools, middle schools, secondary schools and music schools.

Based on these results it was concluded that The existence need to intensify prevention in a group of teachers who in their work experience factors that contribute to the incidence of occupational stress. Actions should be directed both to reduce (or reduce the impact) same factor and to develop skills to cope with stress it caused.

Wstęp

W krajach rozwijających się, w sytuacji dynamicznych przemian społeczno-zawodowych stres jawi się jako jedno z głównych zagrożeń cywilizacyjnych mających konsekwencje zdrowotne. Nasilony i długotrwały prowadzi do obniżenia potencjału zdrowia we wszystkich jego aspektach. Nie tylko jest czynnikiem ryzyka zaburzeń zdrowia psychicznego, ale także prowadzi do rozwoju wielu chorób somatycznych (Heszen i in. 2008: 18, Byrne i in. 2008: 231).

Lazarus i Folkman (Lazarus i in. 1984:19) definiują stres jako „określoną relację osoby z otoczeniem, ocenianą przez osobę jako obciążającą lub przekraczającą jej zasoby i zagrażającą jej dobrostanowi”. Zjawisko stresu jest powszechne i wielowymiarowe, gdyż można wyróżnić stres psychologiczny, społeczny oraz fizjologiczny. Tylko w swym optymalnym obciążeniu pozytywnie wpływa na jednostkę, ponieważ mobilizuje ją do aktywności i pokonywania przeszkód (Lazarus 1980:28).

Do niedawna chroniczny stres wynikający z pracy zawodowej kojarzony był zazwyczaj z osobami pracującymi w korporacjach w warunkach wysokiej konkurencyjności i odpowiedzialności za zyski swojej firmy. Nauczyciele również narażeni są na nadmierny stres i wypalenie zawodowe powodowane przez ciągłe, zaskakujące zmiany przepisów prawa oświatowego, obciążenie pracą, która nie kończy się wraz z dzwonkiem szkolnym, roszczeniowe postawy rodziców, agresję ze strony uczniów, brak motywacji do nauki, trudne warunki organizacyjne czy odczuwany niski prestiż zawodu (Korczyński 2013:29). Problem narasta szczególnie w obecnej sytuacji niżu demograficznego i reformującej się oświaty. Pomimo znaczącej ochrony zawodu nauczyciela w Polsce, wynikającej z Ustawy Karta Nauczyciela, wzrastają wymagania związane z awansem zawodowym jak i utrzymaniem się na edukacyjnym rynku pracy. W zawodzie nauczycielskim występują duże obciążenia psychiczne związane z bliskim interpersonalnym kontaktem z ludźmi, co wymaga emocjonalnego zaangażowania. Dlatego ta grupa zawodowa jest w wysokim stopniu narażona zarówno na przewlekły stres jak i wypalenie zawodowe (Sęk 2014:15). W swoich badaniach nauczycieli Prajsner (Prajsner 2011:2) zauważa, aż 20,8% nauczycieli ma problem z wypaleniem zawodowym, a 20,7% wykazuje objawy wypalenia zawodowego.

Badania nad stresem określonych grup zawodowych mają swe uzasadnienie z racji spadku efektywności pracy, absencji pracowników, wymiernych strat organizacji (Cooper i in. 1996:83, Kompier i in. 2000:371). Szczególnie istotne jest diagnozowanie działań prewencyjnych i poziomu umiejętności radzenia sobie z napięciem psychicznym zaistniałym w środowisku pracy.

Celem niniejszej pracy jest określenie uwarunkowań stresu wśród nauczycieli, jego objawów, sposobów radzenia sobie z nim, a także poszukiwanie związków stresu z płcią, wiekiem, stażem i miejscem pracy.

Materiał i metoda

Badanie zostało przeprowadzone na przełomie lat 2012/2013. Wzięło w nim udział 440 nauczycieli pracujących w szkołach podstawowych, gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych oraz szkołach muzycznych, znajdujących się w powiatach grodziskim i pruszkowskim w województwie mazowieckim. Szczegółową charakterystykę grupy badawczej zawiera tabela 1.

Tabela 1. Charakterystyka badanej populacji

Charakterystyka badanej populacji	RAZEM n (%)	rodzaj szkoły			
		podstawowa n (%)	gimnazjum n (%)	ponadgimnazjalna n (%)	muzyczna n (%)
Płeć					
Kobieta	286 (65.0)	116 (87.9)	93 (56.0)	62 (71.3)	15 (27.3)
Mężczyzna	154 (35.0)	16 (12.1)	73 (44.0)	25 (28.7)	40 (72.7)
Wiek					
<30	56 (12.7)	23 (17.4)	19 (11.5)	8 (9.2)	6 (10.9)
30-45	198 (45.0)	44 (33.3)	86 (51.8)	38 (43.7)	30 (54.5)
46-55	134 (30.5)	48 (36.4)	37 (22.3)	34 (39.1)	15 (27.3)
>55	52 (11.8)	17 (12.9)	24 (14.4)	7 (8.0)	4 (7.3)
Staż pracy					
<10 lat	92 (20.9)	24 (18.2)	41 (44.6)	18 (20.7)	9 (16.4)
10-20 lat	156 (35.4)	49 (37.1)	64 (38.6)	23 (26.4)	20 (36.4)
21-30 lat	88 (20.0)	27 (20.4)	29 (17.5)	18 (20.7)	14 (25.4)
>30 lat	104 (23.6)	32 (24.2)	32 (19.3)	28 (32.2)	12 (21.8)
Stan zdrowia					
bardzo dobry	45 (10.2)	20 (15.1)	16 (9.7)	9 (10.3)	0 (0.0)
dobry	152 (34.6)	67 (50.8)	43 (25.9)	33 (37.9)	9 (16.4)
ani dobry ani zły	211 (47.9)	35 (26.5)	95 (57.2)	38 (43.7)	43 (78.2)
zły					
zły	32 (7.3)	10 (7.6)	12 (7.2)	7 (8.1)	3 (5.4)
bardzo zły	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza. Dobór próby oparto na dostępności badanych jednostek z zastosowaniem kryterium celowości. Zamiarem autorów niniejszego badania był taki dobór respondentów, aby byli oni reprezentantami szkół obejmujących różne szczeble edukacji. Narzędzie badawcze zawierało 11 pytań zamkniętych, w których badani wybierali odpowiedzi na skali 5- lub 6-punktowej. W przypadku pytań dotyczących objawów odczuwanego stresu i sposobów radzenia sobie z nim, badani mieli za zadanie dokonanie wyboru (dowolnej liczby) spośród sugerowanych odpowiedzi, które następnie zostały poddane zsumowaniu.

Pytania dotyczyły zarówno źródeł stresu w pracy zawodowej, jak i poza nią, skutków odczuwanego stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim. Poddano ocenie średni czas pracy nauczyciela, jego poziom satysfakcji z pracy i z życia.

Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej. Wybrane zagadnienia korelowano z czterema głównymi zmiennymi jakimi są: płeć respondenta, wiek, staż oraz miejsce pracy. W weryfikacji hipotez wykorzystano test Chi² Pearsona oraz współczynnik korelacji rang Spearmana. Przyjęty poziom istotności wynosił $p < 0.05$.

Wyniki

Uwarunkowania stresu

Zdecydowaną większość badanych stanowiły osoby zamężne lub żonate (61,9%), najmniejszą grupę stanowili wdowcy lub wdowy (2,7%). Ankieterzy w większości deklarowali posiadanie dzieci (67,3%) oraz mieszkali w mieście (65,5%).

Tabela 2. Charakterystyka wykonywanej pracy nauczycieli

	rodzaj szkoły				
	RAZEM n (%)	podstawowa n (%)	gimnazjalna n (%)	ponadgimnazjalna n (%)	muzyczna n (%)
Satysfakcja z pracy					
tak	355 (80.7)	107 (81.1)	127 (76.5)	73 (83.9)	48 (87.3)
nie	85 (19.3)	25 (18.9)	39 (23.5)	14 (16.1)	7 (12.7)
Dzienny czas pracy					
<5 godz.	56 (12.7)	27 (20.4)	16 (9.6)	12 (13.8)	1 (1.8)
5-7 godz.	180 (40.9)	46 (34.9)	71 (42.8)	31 (35.6)	32 (58.2)
8-10 godz.	132 (30.0)	37 (28.0)	52 (31.3)	26 (29.9)	17 (30.9)
>10 godz.	72 (16.4)	22 (16.7)	27 (16.3)	18 (20.7)	5 (9.1)
Praca w soboty i niedziele					
tak	325 (73.9)	98 (74.2)	120 (73.3)	61 (70.1)	46 (83.6)
nie	115 (26.1)	34 (25.8)	46 (27.7)	26 (29.9)	9 (16.4)
Stan zdrowia					
bardzo dobry	45 (10.2)	20 (15.1)	16 (9.7)	9 (10.3)	0 (0.0)
dobry	152 (34.6)	67 (50.8)	43 (25.9)	33 (37.9)	9 (16.4)
ani dobry ani zły	211 (47.9)	35 (26.5)	95 (57.2)	38 (43.7)	43 (78.2)
zły	32 (7.3)	10 (7.6)	12 (7.2)	7 (8.1)	3 (5.4)
bardzo zły	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
Odczuwanie stresu związanego z pracą					
tak	108 (24.6)	56 (42.4)	27 (16.3)	20 (23.0)	5 (9.1)
nie	312 (70.9)	65 (49.3)	136 (81.9)	63 (72.4)	48 (87.3)
nie wiem	20 (4.5)	11 (8.3)	3 (1.8)	4 (4.6)	2 (3.6)

Staż pracy badanych nauczycieli zawiera się w granicach od 3 do 46 lat. Badani nauczyciele w większości pracują od 5 do 7 godzin dziennie. Większość z nich deklarowała, iż pracuje również podczas weekendów (przynajmniej jeden dzień).

Ilość godzin spędzonych w pracy zależna jest od płci respondenta ($\chi^2=161.698$, $p=0.0000$, R Spearmana= 0.122 , $p=0.0103$). Kobiety pracują dłużej niż mężczyźni. Wyniki wykazały, iż ponad 8 godzin dziennie spędza w pracy 61,19% kobiet i 18,83% mężczyzn. Znalezione również zależność pomiędzy czasem pracy a rodzajem szkoły, w której pracuje nauczyciel ($\chi^2=21.651$, $p=0.0100$, R Spearmana= 0.098 , $p=0.0040$). Największą ilość godzin spędzają w pracy nauczyciele gimnazjalni, a najmniejszą – pracujący w szkołach podstawowych.

Zdecydowana większość nauczycieli (80,7%) zadeklarowała, iż odczuwa satysfakcję z wykonywanego zawodu. Satysfakcja z pracy nie jest zależna od płci respondenta, wieku, stażu pracy czy miejsca wykonywania pracy (we wszystkich przypadkach $p>0.05$). Blisko 80% badanych osób uznało, że praca jest dla nich przyjemnością.

Zdecydowana większość badanej grupy (78,2%) określiła swoje aktualne życie jako zadowalające, tylko 14,5% była z niego niezadowolona.

Blisko połowa badanych nauczycieli jako czynnik najbardziej stresujący w pracy uznała zbyt małe wynagrodzenie (43,6%), na drugim miejscu znalazł się hałas (35,5%).

Natomiast tylko 0,9% osób uznało za stresujący kontakt z koleżankami i kolegami w pracy (tabela 3).

Tabela 3. Stresory według częstości występowania (N=1340)

Czynnik ¹	Liczba wskazanych odpowiedzi N (%)
Zbyt małe wynagrodzenie	192 (43.6)
Hałas	156 (35.5)
Duża odpowiedzialność za uczniów	116 (26.4)
Niedostateczne efekty pracy w stosunku do włożonych efektów	108 (24.5)
Niepewność zatrudnienia	96 (21.8)
Konieczność pracy w domu	92 (20.9)
Wulgarne lub agresywne zachowania uczniów	88 (20.0)
Przeładowane (zbyt obszerne) programy nauczania i zbyt krótkie terminy na realizację	88 (20.0)
Nieprzystosowane pomieszczenia	84 (19.1)
Kontakt z rodzicami uczniów	80 (18.2)
Zbyt duża liczebność klas	80 (18.2)
Prowadzenie lekcji	56 (12.7)
Brak pomocy dydaktycznych	56 (12.7)
Współpraca z przełożonym	44 (10.0)
Kontakt z koleżankami/kolegami w pracy	4 (0.9)

¹ pytanie z możliwością wielokrotnej odpowiedzi

Dla prawie połowy ankietowanych osób (44,5%) praca oraz inne okoliczności życiowe są w ównym stopniu odpowiedzialne za odczuwany stres. Natomiast dla 26,4% badanych praca zdecydowanie nie jest źródłem stresu. Około 17,3% respondentów deklaruje, iż praca jest dla nich bardziej stresująca, niż sytuacje dnia codziennego, a tylko 7,3% nauczycieli w zdecydowany sposób uważa pracę jako główne źródło stresu. Blisko 4,5% badanych nie ma zdania.

Praca jest jednak znacznie ważniejszym czynnikiem powodującym stres dla kobiet niż dla mężczyzn (Chi2=104.116, p=0.000; R Spearmana=-0.239, p=0.000). W pytaniu „Czy stres, który Pani/Pan odczuwa jest związany głównie z pracą?” wszyscy badani mężczyźni wskazali odpowiedzi „raczej nie” oraz „zdecydowanie nie”. Odczucie stresu związanego z pracą zależne jest również od rodzaju szkoły, w której pracuje nauczyciel (Chi2=65.118, p=0.000; R Spearmana=-0.121, p=0.012). Odczucie stresu związanego z pracą najczęściej wskazywali nauczyciele szkół podstawowych (42,42% nauczycieli ze szkół podstawowych), a najrzadziej nauczyciele szkół muzycznych (9,09% nauczycieli szkół muzycznych). Związek pomiędzy występowaniem stresu a pracą znacznie częściej wskazują osoby pracujące w weekendy (Chi2=48.120, p=0.000; R Spearmana=-0.200, p=0.000). Blisko 40% nauczycieli,

którzy zawsze pracują w weekendy wskazało, iż praca jest dla nich źródłem stresu, podczas gdy wśród osób nigdy niepracujących podczas weekendów wartość ta wynosi około 25%.

Tabela 4. Wyniki korelacji wybranych zmiennych niezależnych z odczuciem stresu związanego z pracą przez nauczycieli

Zmienna niezależna	Odczucie stresu związanego z pracą	
	p-value	R-Spearmana ¹
Płeć	0.000	-0.239
Wiek	0.000	-
Staż pracy	0.372	-
Rodzaj szkoły	0.000	-0.121
Czas pracy	0.000	-
Praca podczas weekendów	0.000	-200
Odczuwanie satysfakcji z wykonywanego zawodu	0.000	-

¹ – wskazano tylko korelacje istotne statystycznie; $p < 0.05$

W największym stopniu poza pracą nauczyciele odczuwają stres spowodowany stanem zdrowia własnego oraz osób bliskich (45,5%), a także problemami materialnymi (33,6%). Dom i obowiązki rodzinne stanowią źródło stresu pozazawodowego dla 32,7% badanych nauczycieli.

Objawy stresu i sposoby radzenia sobie z nim

Najczęściej odczuwane objawy stresu przez badanych to: bóle głowy, migrena, bezsenność (35,5%), gniew, złość (33,6%) oraz dolegliwości żołądkowe (32,7%). Około 6,4% badanych osób deklaruje, iż nie doświadcza żadnych objawów stresu. U ponad połowy ankietowanych mężczyzn (51,3%) stres objawia się gniewem i złością, natomiast u kobiet w 46,5% bólem głowy oraz migreną. Szczegółowy rozkład odpowiedzi prezentuje tabela 5.

Tabela 5. Objawy stresu według częstości występowania (N=1200)

Czynnik ¹	Liczba wskazanych odpowiedzi (%)	N
Bóle głowy, migrena	156 (35.5)	
Bezsenna	156 (35.5)	
Gniew, złość	148 (33.6)	
Dolegliwości żołądkowe	144 (32.7)	
Kołatanie serca	116 (26.4)	
Oslabienie	84 (19.1)	
Drżenie rąk	76 (17.3)	
Zaburzenia koncentracji	76 (17.3)	
Wzmozona potliwosc	72 (16.4)	
Utrata masy ciała	44 (10.0)	
Lęk	36 (8.2)	
Panika	32 (7.3)	
Tiki nerwowe	28 (6.4)	
Nie występowały żadne objawy	28 (6.4)	
Inne	4 (0.9)	

¹ pytanie z możliwością wielokrotnej odpowiedzi

Wśród osób odczuwających jakiekolwiek objawy stresu większość (39,8%) odczuwa je sporadycznie. Tylko 1,0% osób doświadcza ich bardzo często. Częstość występowania objawów nie jest zależna od płci respondenta, jego wieku czy miejsca pracy (we wszystkich przypadkach $p > 0.05$).

Sposób radzenia sobie ze stresem różni się w podziale ze względu na płeć nauczycieli. Mężczyźni najczęściej wskazywali uprawianie sportu (35,9%) oraz słuchanie muzyki (33,3%). Kobiety jako sposób radzenia sobie ze stresem na pierwszym miejscu umieszczają czytanie książek (35,2%), kolejno wymieniając rozmowę z bliską osobą (31,0%). Niektórzy ankietowani jako swój sposób na radzenie sobie ze stresem wymienili rękodzielniczo artystyczne, modlitwę, grę na instrumencie, rozwiązywanie sudoku i seks. Tylko niecałe dwa procent badanych uważa, że nie potrafi radzić sobie ze stresem (tabela 6).

Tabela 6. Sposoby niwelowania stresu według częstości stosowania (N=1144)

k ¹	Liczba wskazanych odpowiedzi N (%)
Czytanie książek	128 (29.1)
Uprawianie sportu	120 (27.3)
Rozmowa z bliską osobą	116 (26.4)
Słuchanie muzyki	112 (25.5)
Zażywanie środków farmaceutycznych	112 (25.5)
Sen	112 (25.5)
Oglądanie telewizji	108 (24.5)
Używki	92 (20.9)
Nadmierne jedzenie	72 (16.4)
Rozrywki (kino, teatr, koncert)	68 (15.5)
Koncentracja na czymś innym	56 (12.7)
Inne	40 (9.1)
Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem	8 (1.8)

¹ pytanie z możliwością wielokrotnej odpowiedzi

Dyskusja

Z badań, które zajmują się występowaniem stresu zawodowego w różnorodnych grupach zawodowych wynika, że dla grupy 75% pracowników największym źródłem stresu jest praca zawodowa (Pyżalski i in. 2008:35). Zgodnie z informacjami pochodzącymi z National Institute of Occupational Safety and Health (1998) dla blisko 40% osób praca jest przyczyną ekstremalnego stresu (Ogińska-Bulik i in. 2006:11). W opiniach psychologów do zawodów bardziej podatnych na stres należą takie, które wiążą się z pracą umysłową, dotyczą emocji, wymagają odpowiedzialności, kontaktów interpersonalnych. Właśnie do takich należy zawód nauczyciela (Grzegorzewska 2006:60). Badania przeprowadzone w grupie zawodowej nauczycieli wskazują, że blisko 25% ankietowanych podaje swoją pracę jako źródło stresu. Wyniki uzyskane w niniejszym badaniu stoją w sprzeczności z powszechnym przekonaniem, że zawód nauczyciela należy do jednych z bardziej stresujących.

Zawód nauczyciela charakteryzuje się bardzo dużym stopniem feminizacji, co potwierdza się w badaniach Czykwina (1981). Według tych badań, aż 80% osób pracujących w szkolnictwie stanowią kobiety (Terelak 2007:237). Choć wspomniane badania były przeprowadzone ponad 30 lat temu, to wyniki omawiane w niniejszej pracy potwierdzają to zjawisko. W grupie badanych nauczycieli większość stanowiły kobiety.

Rozpatrując zjawisko stresu zawodowego nauczycieli należy zwrócić uwagę na ich stan zdrowia, ponieważ jest to podstawowy czynnik wspomagający radzenie sobie ze stresem. Ważne jest tutaj, jak sami nauczyciele oceniają stan swojego zdrowia. Zostały przeprowadzone badania, gdzie nauczyciele określali swoje aktualne samopoczucie. Wykazały one, że ponad połowa badanych (56%) oceniła je jako dobre, duża część osób wskazywała na występowanie różnych dolegliwości zdrowotnych, natomiast tylko znikoma

część określiła swoje zdrowie jako bardzo dobre bądź złe (Wrona-Polańska 2003:118). Wyniki uzyskane w niniejszej pracy są zbliżone do opisanych powyżej. Grupa ankietowanych nauczycieli w większości o swoim zdrowiu wypowiedziała się, że jest dobre albo przeciętne. Nieznaczny odsetek badanych osób (7,3%) zaznaczył odpowiedź, że ich stan zdrowia jest zły.

W przytoczonych badaniach znalazły się wyniki dotyczące jakości życia oraz zadowolenia z pracy. Nauczyciele oceniali swoje codzienne życie. Zdecydowana większość (89%) osób uznała je za zadowalające i bardzo przyjemne. Prawie wszyscy ankietowani wypowiedzieli się pozytywnie na temat swojej pracy (Wrona-Polańska 2003:122). W niniejszej pracy uzyskano podobne wyniki. Większość osób była zadowolona ze swojego codziennego życia, a także oceniała pracę jako przyjemną i satysfakcjonującą.

Kyriacou i Sutcliffe (1978) wymieniają objawy charakterystyczne dla stresu nauczycielskiego: „najczęstszymi objawami stresu zawodowego nauczycieli są: wyczerpanie, frustracja, depresyjność, nerwowość, niepokój, złość, bóle głowy, przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi, płaczliwość” (Terelak 2007:238). Mimo dużego upływu czasu między cytowanymi wynikami, a niniejszą pracą objawy typowe dla stresu nauczycielskiego pokrywają się. W przeprowadzonej ankiecie duża część osób wymieniała bóle głowy, gniew i złość, kołatanie serca oraz osłabienie.

W badaniu Pyżalskiego i Plichty (Pyżalski i in. 2008:35) dotyczącym najczęściej wymienianych stresorów przez grupę zawodową nauczycieli na pierwszym miejscu znalazły się zarobki niewspółmierne do wykonywanej pracy (Pyżalski i in. 2008:83). Podobne spostrzeżenia zawarła w swojej pracy Sęk (Sęk 2014:45). Zbyt niskie zarobki nauczyciela często sprawiają, że jego status społeczny i ekonomiczny odczuwany jest jako niski. Często może to stanowić przyczynę stresu zawodowego (Terelak 2007:238). Wyniki badań omawianych w niniejszej pracy wskazują na podobne zależności. Prawie połowa ankietowanych nauczycieli podaje niezadowolenie z zarobków jako główną przyczynę występowania u nich stresu w pracy.

Kolejnym z najbardziej stresogennych czynników w pracy nauczycielskiej jest hałas. W swoich badaniach Grzegorzewska podaje, że grupa ok. 80% ankietowanych osób wymienia go jako czynnik stresujący (Grzegorzewska 2006:107). Także Brzezińska oraz Sęk (Brzezińska i in. 1989:308) podkreślają, że konieczność pracy w zgiełku i hałasie jest istotną przyczyną występowania stresu zawodowego. Omawiane w tej pracy wyniki badań, umieszczają hałas na drugim miejscu wśród czynników stresogennych. Uznaje tak 35,5% nauczycieli.

W badaniach nad przyczynami stresu nauczycielskiego przeprowadzonych przez Pyżalskiego i Plichtę na drugim miejscu znalazły się przeładowane programy nauczania (Pyżalski i in. 2008:53). Co piąty ankietowany nauczyciel w badaniu własnym zwraca uwagę na ten czynnik.

Jednym z istotnych stresorów w zawodzie nauczyciela jest konieczność relacji z rodzicami. Aż $\frac{1}{3}$ badanych nauczycieli określa ten czynnik jako przyczynę zmęczenia psychicznego, a co za tym idzie, pogłębiający odczucie stresu zawodowego (Pyżalski i in. 2008:69). Natomiast w badaniu własnym około 18% nauczycieli oceniło kontakty z rodzicami jako stresogenne.

Badania przeprowadzone w 1995 roku przez Boyle’a zwracają uwagę na następujące czynniki, które są nośnikami stresu w pracy nauczyciela. Autor wymienia przeciążenie pracą, które wynika z konieczności pracy w domu, przygotowywania się do zajęć, sprawdzania zadanych prac i klasówek i wielu innych dodatkowych zadań (Terelak 2007:239). Również Austin (1981) porusza ten sam problem w swojej publikacji, wspominając, że nieprawdziwa jest powszechna opinia, że nauczyciel ma dużo wolnego czasu. Często pracuje on tak dużo, że dom staje się jego miejscem pracy (Grzegorzewska 2006:59).

Jako kolejny czynnik Boyle wymienia złe zachowanie uczniów. Ich niegrzeczna, hałaśliwa postawa wywołuje napięcie, często uniemożliwiając nauczycielom spokojną pracę. Również niewłaściwe relacje między samymi nauczycielami, mogą być przyczyną stresu w pracy. Bardzo ważne są również dobre kontakty na linii nauczyciel – rodzic oraz nauczyciel – przełożony (Terelak 2007:239). O tym samym piszą Sloan i Cooper (1987), podkreślając, że atmosfera panująca w szkole może przyczyniać się zarówno do poprawy jakości pracy, jak i być źródłem napięć psychicznych i stresu, bowiem brak przyjacielskiej atmosfery utrudnia dobre funkcjonowanie w miejscu pracy (Grzegorzewska 2006:63).

Omawiane wyniki nie potwierdzają opisywanych powyżej stresorów wymienianych przez Boyle'a. Blisko połowa nauczycieli (46,4%) pracowała 8 i więcej godzin dziennie, a zdecydowana większość (73,9%) wykonywała swoją pracę również w weekend. Świadczy to, o tym że w badanej grupie jest znaczna część nauczycieli przeciążonych pracą. Odmienne niż w badaniach Boyle'a jest zdanie badanych osób na temat złego zachowania uczniów. Znikomy procent ankietowanych oznaczył wulgarne i agresywne zachowania uczniów czynnikiem wywołującym stres. Ocena kontaktów interpersonalnych, które Boyle wymienił jako czynnik stresogenny jest w badanej grupie diametralnie różna. Tylko jedna osoba uznała ten element za przyczyniający się do występowania stresu.

Publikacje poruszające temat stresu wśród nauczycieli dodatkowo zwracają uwagę na następujące czynniki: obawa przed utratą pracy oraz częsty brak pomocy dydaktycznych (Wrona-Polańska 2003:185). Natomiast w badanej grupie wymienione czynniki stosunkowo rzadko były brane pod uwagę jako źródło stresu.

Badania przeprowadzone wśród nauczycieli angielskich wykazują, że praca zawodowa jest źródłem bardzo silnego stresu dla blisko 20% nauczycieli. Natomiast około 43% badanych osób odczuwa stres w pracy w bardzo niewielkim stopniu, albo w ogóle. Wyniki te pokrywają się z wynikami w niniejszej pracy: 20,3% nauczycieli odczuwa bardzo mocno stres podczas pracy, natomiast dla 40,2% praca stanowi źródło stresu w znikomym stopniu lub wcale. Tucholska w badaniach przeprowadzonych na grupie polskich nauczycieli uzyskała wynik podobny pod względem nauczycieli mocno odczuwających stres (23%), ale wykazała dużo mniejszy odsetek osób (13%) deklarujących, iż praca zawodowa nie jest dla nich stresująca (Tucholska 2009:5).

Punch oraz Tuetteman przeprowadzając badanie wśród nauczycieli australijskich zaobserwowali, że kobiety doświadczają większego poziomu stresu w pracy, niż mężczyźni. (Punch i in. 1996:56). Obserwacje te znalazły potwierdzenie w wynikach analizowanej ankiety – dla mężczyzn praca nauczyciela jest mniej stresująca w porównaniu z kobietami.

Wnioski

1. Ponad $\frac{1}{5}$ badanych nauczycieli napotyka w swojej pracy czynniki, które w bardzo dużym i dużym stopniu przyczyniają się do występowania stresu zawodowego. Jednocześnie wskazuje to, że w badanej grupie przeważają nauczyciele odporni na stres zawodowy.
2. Wśród osób biorących udział w badaniu występują różnice w poziomie odczuwanego stresu zawodowego. Jest on mniejszy u nauczycieli szkół muzycznych. szkołach muzycznych większość zajęć ma charakter indywidualny oraz istnieje selekcja uczniów (grupa jest jednorodna, elementem łączącym jest rozwój muzycznych pasji).
3. Należy inwestować w działania skierowane do nauczycieli, mające na celu podnoszenie świadomości dotyczącej problematyki stresu, w tym również stresu zawodowego, oraz kształtowanie umiejętności przyjmowania postawy copingowej, a także w popularyzowanie zdrowych (pozytywnych) strategii rozładowania napięcia psychicznego.

4. Istnieje konieczność intensyfikacji działań profilaktycznych w grupie nauczycieli, którzy w swojej pracy doświadczają czynników przyczyniających się do występowania stresu zawodowego. Działania powinny być skierowane zarówno na redukcję (lub pomniejszenie oddziaływania) samego czynnika oraz na rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem nim spowodowanym.

Piśmiennictwo

- Byrne DG, Espnes GA. Occupational stress and cardiovascular disease. *Stress & Health*. 2008; 24(3): 231-238.
- Cooper CL, Liukkonen P, Cartwright S. Stress Prevention in the Workplace: Assessing the Costs and Benefits to Organisations. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Loughlinstown, Dublin: 1996.
- Heszen I, Sęk H. Psychologia zdrowia. PWN Warszawa; 2008.
- Kompier MAJ, Cooper CL, Geurts SAE. A multiple case study approach to work stress prevention in Europe. *European Journal Of Work And Organizational Psychology*. 2000; 9(3): 371–400.
- Korczyński S. Stresogenność pracy pedagogicznej w percepcji kobiet i mężczyzn. *Kwartalnik Edukacyjny*. 2013; 3(74): 29-45.
- Korczyński S. Co stresuje mężczyzn w pełnieniu roli nauczyciela? *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika*. 2013; 22: 133-145.
- Lazarus RS. The stress and coping paradigm. W: Bond LA, Rosen JC (red.). *Competence and coping during adulthood*. Hanover: University Press of New England; 1980: 28-74.
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer; 1984.
- Prajsner M. Nauczyciele A.D. 2011. *Remedium*. 2011; 2: 1-4.
- Pyżalski J, Puchalski K, Korzeniowska E. Promocja zdrowia psychicznego w miejscu pracy w Polsce. W: Okulicz-Kozaryn K, Ostaszewski K. (red.) *Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce.* , Warszawa: Wyd. Instytut Psychiatrii i Neurologii; 2008: 35.
- Sęk H. Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania. W: Sęk H.(red.). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: PWN; 2014.
- Grzegorzewska M. *Stres w zawodzie nauczyciela* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2006.
- Terelak JF. *Stres zawodowy*. Warszawa: Wyd. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego; 2007: 237.
- Wrona-Polańska H. Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania zdrowia nauczyciela. Kraków: Wyd. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej w Krakowie; 2003: 118.
- Tucholska S. Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań. Lublin: KUL; 2009.
- Brzezińska, Sęk. Założenia modelu wspomagania psychologicznego w systemie kształcenia i wychowania. *Psychologia Wychowawcza*. 1989; 3: 308-317.
- Punch, KF, Tuetteman E. Reducing Teacher Stress: The effects of support in the work environment. *Research in Education*. 1996; 56: 63-72.