

STRES W PRACY NAUCZYCIELA

Zawód nauczyciela można chyba zaliczyć do zawodów o dużym ryzyku utraty zdrowia zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Świadczyć mogą o tym statystyki dotyczące oceny zdrowotności populacji nauczycielskiej. Dotyczy to zarówno sfery somatycznej, jak i psychicznej. Zwłaszcza duże obciążenie stresowe w pracy nauczycielskiej jest akcentowane przez badaczy tego problemu.

Początki badań empirycznych dotyczących stresu w zawodzie nauczycielskim sięgają lat siedemdziesiątych, kiedy to w badaniach czynnych zawodowo nauczycieli stwierdzono, że około jedna trzecia z nich przeżywa różnorodne stresse związane z pracą.

Następujące w latach późniejszych liczne zmiany strukturalne w szkolnictwie oraz wzrost oczekiwań zawodowych wobec nauczycieli spowodowały wyraźne nasilenie doświadczanego przez nauczycieli stresu.

Istotny wkład w badania stresu nauczycielskiego mają angielscy psychologowie z Uniwersytetu w Cambridge – C. Kyriacou i J. Sutcliffe. Często cytowani są klasycy tych badań: R. Otto (1986), M. Cole i S.I. Walker (1989), M.G. Borg i R.J. Riding (1993). Dzięki tłumaczeniom na język polski przybliżono naszym czytelnikom wyniki badań D. Fontany (1998), K. Paulika (2001, 2002) i R. Kretschmanna (2003).

W Polsce badania problematyki stresu zawodowego w pracy nauczyciela podjęto dopiero w latach dziewięćdziesiątych.

Klasyczne rozumienie stresu zawodowego nauczycieli pochodzi z prac C. Kyriacou i J. Sutcliffe. Stosowali oni interakcyjny model stresu, uważając, że inne modele nie akcentują w dostatecznym stopniu ani znaczenia percepcji interpersonalnej, ani roli afektywnych procesów w reagowaniu na stres. Stres nauczycielski był przez nich rozumiany jako zespół, syndrom negatywnych emocji, które są efektem wykonywanego zawodu. Interakcyjny model stresu zawodowego nauczycieli rozbudowany został w 1984 r. przez Brennera i Bartella. Przeglądu definicji dokonali w 1995 r. Pithers i Fogarty, a w polskiej literaturze omawia to zagadnienie m.in. M.K. Grzegorzewska (2003).

W pracach badawczych poświęconych temu zagadnieniu można wyodrębnić kilka podstawowych motywów tematycznych. Pierwszy nurt tworzą prace doty-

* Autor: dr Zbigniew Marten, psycholog, adiunkt w Instytucie Psychologii Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu, wykładowca w Wyższej Szkole Administracji w Bielsku – Białej. Specjalista w zakresie psychologii klinicznej i sądowej. Autor pierwszego w Polsce podręcznika psychologii sądowej.

czące pojęcia stresu nauczycielskiego. Prace te pozostają w ścisłym związku z pracami nad ogólną teorią stresu psychologicznego. Druga grupa badań dotyczy częstotliwości występowania i stopnia nasilenia stresu nauczycielskiego. Kolejną grupę tematyczną tworzą badania głównych źródeł stresu w pracy zawodowej nauczyciela. Ponadto wiele prac poświęconych jest objawom, skutkom zdrowotnym i kosztom osobistym pracy pedagogów w warunkach przewlekłego stresu. Do tej grupy badań należą prace dotyczące zjawiska tzw. wypalenia zawodowego.

W szerszym znaczeniu i w duchu pozytywnego myślenia traktują o problemach pracy nauczycielskiej rozprawy używające określeń „zadowolenie zawodowe”, „zadowolenie z pracy”, „zawodowa satysfakcja”, „zawodowy sukces” itp. (Paulik, 2002, Gawlik, 2002).

M.K. Grzegorzewska (2003) dzieli badania problematyki stresu zawodowego nauczycieli następująco:

- pierwszy nurt tworzą prace dotyczące zdefiniowania pojęcia stresu nauczycielskiego, pozostające w ścisłym związku z pracami nad ogólną teorią stresu psychologicznego,
- druga grupa badań dotyczy częstości występowania i stopnia nasilenia stresu nauczycielskiego,
- trzecia grupa prac poświęcona jest symptomatologii, odległym skutkom zdrowotnym i kosztom osobistym wynikających z pracy pedagogicznej w warunkach stresu przewlekłego,
- czwarta grupa tematyczna dotyczy metod i technik pomiaru stresu nauczycielskiego, konstrukcji, opisu i oceny stosowanych narzędzi badawczych oraz prób ich doskonalenia zgodnie z przyjmowanymi w psychometrii standardami,
- piąty i ostatni obszar naukowej penetracji stanowią badania nad głównymi przyczynami stresu nauczycielskiego.

Jedną z pierwszych refleksji dotyczących stresogennego charakteru pracy nauczycielskiej były uwagi B. Jodłowskiej (1991) poczynione na marginesie badań dotyczących warunków i okoliczności startu zawodowego nauczyciela. Autorka użyła wtedy określenia „szok zawodowy”, pisząc, że jest to stan związany ze strachem, frustracjami i stresem. W większości przypadków towarzyszy mu dezorientacja i bezsilność, niekiedy agresja i autoagresja. Jedną z wielu przyczyn tego szoku jest brak wiedzy i umiejętności zachowania się w nowej sytuacji, elementów tzw. kultury zawodowej nauczyciela.

Podjęmowanie w publikacjach naukowych problematyki stresu szkolnego miało w latach dziewięćdziesiątych charakter przyczynkarski i sondujący problem (Wawelska-Paprocka, 1991, Murdzek, 1992, 1993, Kotwicka, 2000).

Często cytowane są jedne z pierwszych badań, których autorka M. Krawulska-Ptaszyńska w 1992 r. podjęła badanie problematyki wypalenia zawodowego w środowisku zawodowym nauczycieli (Krawulska-Ptaszyńska, 1992, Tucholska, 1999, Grad, 2004).

Badania kondycji psychicznej nauczycieli przeprowadziła B. Karolczak-Biernacka. Badania przeprowadzone w 1993 roku objęły 410 nauczycieli. Okazało się, że ponad 50% nauczycieli przyznaje, iż łatwo się denerwują, brak im poczucia bezpieczeństwa, czują się zniechęceni, brak im radości życia, mają trudności z planowaniem zarówno zadań bieżących, jak i przyszłych.

Badania H. Rylke (1993) dotyczyły skutków zdrowotnych pracy w zawodzie nauczycielskim. Autorka stwierdza, że nauczyciele często chorują. Wiele z tych chorób ma charakter psychosomatyczny. Bardzo dużo osób w tym zawodzie cierpi z powodu nerwic. H. Rylke pisze, iż cierpienia te związane są z ogólnymi trudnościami życiowymi, ze spadkiem odporności na stres, trudnościami w radzeniu sobie z problemami osobistymi, rodzinnymi i szkolnymi. Nauczyciele czują się zmęczeni, wyczerpani, nie potrafią pozbyć się napięcia, uzyskać spokoju i dobrego samopoczucia. Ponadto autorka zwraca uwagę na to, że wysoka liczba zaburzeń zdrowotnych i zachorowań w największym stopniu dotyczy nauczycieli w wieku średnim, w nieco mniejszym nauczycieli młodszych, a w najmniejszym – starszych, którzy mają wypracowane sposoby radzenia sobie z obciążeniami. Bardzo podobne wyniki w odniesieniu do przeżywania stresu zawodowego przez sędziów uzyskał w swych badaniach B. Hołyst. Bardziej przeżywali wyniki swojej pracy sędziowie młodzi wiekiem i stażem. Oni także sygnalizowali kłopoty adaptacyjne w miejscu pracy, zgłaszali skargi na pogarszanie się stanu zdrowia itp. (Hołyst, 2004).

Istotnym czynnikiem stresogennym jest aktualny stan prawno-organizacyjny w resorcie oświaty. Nauczyciele często czują się niedocenieni, ostro krytykowani, skarżą się na brak szacunku i prestiżu.

W 1995 roku przeprowadzono badania nad akceptacją zawodu przez nauczycieli. Badaniami objęto 999 nauczycieli pracujących w szkołach państwowych (642 osoby) i niepaństwowych (357). Badani nauczyciele określili swój zawód, uwzględniając jego wady i zalety. Wśród wad wymienili m.in. niskie zarobki, brak pomocy dydaktycznych, nerwowy i silnie stresujący charakter pracy, dużą liczebność klas, hałas, złą współpracę z rodzicami, z dyrekcją szkoły, przemęczenie i odpowiedzialność (cyt. za: Czerwińska, 2002).

Wady te są jednocześnie silnymi stresorami powodującymi, że tylko nieliczni są zadowoleni ze swojej pracy, akceptują swój zawód i umieją walczyć ze stresem.

W 1996 r. H. Sęk badała subiektywne poczucie obciążenia stresem zawodowym u 119 nauczycieli. W swoich wnioskach stwierdziła, że najwyższy poziom stresu odczuwają oni z powodu niskich zarobków, niewspółmiernych do wysiłku i wkładu pracy oraz niskiego prestiżu społecznego ich zawodu. Do stresorów powodujących znaczne obciążenie psychiczne należą ponadto niewłaściwe zachowania i cechy uczniów, przeładowanie treści i zmieniane programy nauczania, nadmierne i sprzeczne wymagania przełożonych, sztywny system wymagań i ocen pracy nauczycieli, niekorzystne warunki pracy, zbyt liczebne klasy, braki architektoniczne szkoły, niedostateczne wyposażenie w pomoce dydaktyczne.

Zdaniem autorki, w porównaniu z rokiem 1990 w roku 1996 poziom stresu u nauczycieli wyraźnie się nasilił, a głównymi stresorami u polskich nauczycieli są: niski status ekonomiczno-społeczny, brak prestiżu, przeciążenie programów nauczania, braki materialne szkół, pełne napięcie i rywalizacji stosunki w zespołach nauczycielskich (Tucholska, 1996, 1999).

H. Benisz (1997) pisze, że nauczyciele są nadmiernie zapracowani. Nie są zadowoleni z wynagrodzenia. Mimo że prawie wszyscy starają się odreagować doznawane przykrości i powstające frustracje, to jednak jest to przyczyną kolejnych stresów.

Zastanawiając się nad tym, skąd bierze się u nauczycieli tak ogromne zmęczenie i przeciążenie wciąż narastającymi problemami, autorka stwierdza, iż źródłem tego zmęczenia nie jest nadmiar pracy, ale nadmierny wzrost napięcia wewnętrznego. Napięcie to jest wynikiem towarzyszącego pracy stresu. W podobnym tonie wypowiadają się też inni autorzy (Tucholska, 1996, 1999, Tatarowicz, 2001, Nowak, 2001).

Utrudnienia w realizacji zadań zawodowych powodują, że nie wszyscy nauczyciele po pewnym czasie akceptują zarówno warunki pracy, jak i w ogóle swój zawód (Pusiecki, 1998).

Jednym z głównych kierunków badań stresu zawodowego jest poszukiwanie korelacji pomiędzy poziomem odczuwania stresu przez pracownika a cechami jego osobowości. Przykładem tego nurtu poszukiwań może być publikacja M. Kliś i J. Kossewskiej (1998).

Nurt drugi, to ujmowanie stresu jako elementu funkcjonowania szkoły pojmowanej jako organizacja. Terminu „organizacja” używam tu w rozumieniu przyjętym we współczesnej teorii organizacji i zarządzania. Stres jako cecha towarzysząca, atrybut lub skutek funkcjonowania szkoły jako organizacji analizować można w kategoriach węższych – jako stres zawodowy, szerszych – jako stres pracy czy jeszcze szerszych – jako tzw. stres organizacji. To ostatnie ujęcie uważa się obecnie za najbardziej odpowiadające złożoności problemu (Kalisz, Twaróg, 2001).

S. Tucholska (1996, 1999) w swoich badaniach dotyczących przyczyn i okoliczności przeżywania stresu zawodowego przez nauczycieli, podjęła próbę zastosowania analizy czynnikowej. Tym sposobem doprowadziła do wyodrębnienia czterech podstawowych wymiarów stresu w zawodzie nauczycielskim:

Czynnik 1 – nieprawidłowe zachowanie uczniów. Szczególnie znaczące są tu: hałaśliwość uczniów, trudne klasy, niegrzeczne zachowanie uczniów, ich zuchwałość, trudności z utrzymaniem dyscypliny, duża liczebność uczniów w oddziale, brak dostatecznego zainteresowania pracą szkolną ze strony uczniów, liczne zastępstwa.

Czynnik 2 – presja czasu jako źródło trudności. Szczególnie znaczący jest tu brak czasu na indywidualną pracę z dziećmi, źle opracowane podręczniki, brak odpowiedniej liczby pomocy szkolnych, brak odpowiedniego sprzętu i urządzeń usprawniających pracę, zbyt liczne klasy, konieczność wykonywania różnych prac administracyjnych.

Czynnik 3 – potrzeba satysfakcji zawodowej – obejmuje dostrzeganie małych szans na zrobienie kariery zawodowej, niedostateczną płacę, brak uznania za dobrze wykonaną pracę.

Czynnik 4 – niedostateczne relacje koleżeńskie – obejmują postawy i relacje w gronie pedagogicznym, naciski ze strony dyrekcji bądź innych władz oświatowych, naciski ze strony rodziców bądź opiekunów uczniów.

Autorka zbadała symptomy i subiektywną ocenę poziomu stresu zawodowego nauczycieli szkół podstawowych. Otrzymane wyniki badań własnych odniosła do analogicznych badań prowadzonych w USA i Anglii. Następujące w latach późniejszych liczne zmiany strukturalne w szkolnictwie oraz wzrost oczekiwań zawodowych wobec nauczycieli przyczyniły się do wyraźnego nasilenia doświadczanego przez nauczycieli stresu. Wyniki badań prowadzonych wśród nauczycieli amerykańskich prowadzą do niemal analogicznych wniosków, jakie płyną z badań w krajach europejskich.

W Polsce często cytowane są wyniki badań Daniela Fontany. Wskazują one na silny związek pomiędzy neurotyzmem i wysokim poziomem stresu u nauczycieli oraz pomiędzy introwersją i stresem. W środowisku o wielu zmiennych, jakim jest środowisko nauczania, ogólna tendencja do lęku dotyka te osoby, które są najbardziej podatne na psychiczne zranienie. Dla introwertyków środowisko klasy szkolnej, składające się ze społecznej interakcji, aktywności, ciągłej zmiany, hałasu i licznych bodźców jest bardziej stresujące niż dla ekstrawertyków.

D. Fontana – autor cenionego u nas podręcznika psychologii dla nauczycieli – pisze także, że nauczyciele bez przerwy spotykają się z wieloma wymaganiami ze strony dzieci, kolegów, rodziców, polityków i urzędników, wiele zaś z tych wymagań pozostaje ze sobą w sprzeczności, a niektórym wręcz nie sposób podołać. Nauczyciele bez przerwy muszą utrzymywać kontrolę w klasie. Nie mają limitowanego czasu pracy. Wiele prac muszą zabierać ze sobą do domu, nie mogąc się jej pozbyć wraz z końcem dnia (Fontana, 1998). Podobne uwagi, jakże aktualne i w naszych rodzimych warunkach, zawierają prace innych autorów zagranicznych (por. np. Gage, Berliner, 1992, Kretschmann, 2003, Paulik, 2006).

Katedra Psychologii na Wydziale Pedagogiki Uniwersytetu im. Masaryka w Brnie, kierowana przez Evžena Řehulkę, organizuje od 1998 roku cykliczne konferencje naukowe poświęcone problematyce zdrowia nauczycielskiego. Od 1999 r. konferencje te mają charakter międzynarodowy, a materiały pokonferencyjne od roku 2003 drukowane są w języku angielskim (Řehulka, Řehulkova, 1998, 1999, 2001, 2002, Řehulka, 2003, 2004).

Niektóre z badań dotyczyły syndromu wypalenia zawodowego wśród nauczycieli.

M. Nowak (2001) przedstawia najważniejsze symptomy syndromu wypalenia zawodowego. Zalicza do nich m.in.: chroniczne zmęczenie; zaburzenia snu (problemy z zasypianiem, przedwczesne budzenie się), bóle mięśni, kłopoty żołądkowe,

wzmoczoną męczliwość, zaburzenia pamięci, niemożność logicznego myślenia, niestabilność i chwiejność emocjonalną i wreszcie utratę energii życiowej.

Skutki wypalenia zawodowego nauczycieli mają szczególne znaczenie, dotyczą bowiem nie tylko dotkniętych wypaleniem nauczycieli, lecz również niekorzystnie oddziałują na dzieci i młodzież pozostającą w kontaktach z tymi nauczycielami. Biorąc pod uwagę fakt, że wychowankowie i uczniowie pozostają w fazie rozwoju psychicznego i kształtowania się złożonych struktur osobowości, nauczyciel dotknięty zespołem wypalenia zawodowego może odegrać negatywną rolę w tym rozwoju, może także stanowić negatywny wzorzec dla kształtującej się osobowości. Dlatego poszukiwanie wszelkich uwarunkowań zespołu wypalenia zawodowego u nauczycieli wydaje się ważnym społecznie zadaniem (Chrzanowska, 2004).

A. Olech (2003) pisze, iż wypalenie zawodowe to niekorzystny stan upośledzający nie tylko zawodowe funkcjonowanie człowieka, ale także funkcjonowanie w innych sytuacjach życiowych. Zawód nauczyciela to ten typ profesji, w którym bliski kontakt interpersonalny, wiążący się z procesami zaangażowania i wymiany emocjonalnej, odgrywa główną rolę, a to sprzyja wysokiej eksploatacji odporności psychicznej.

Zespół wypalenia zawodowego charakteryzują trzy jego podstawowe cechy:

1. wyczerpanie emocjonalne i psychofizyczne pojawiające się na skutek psychicznego przemęczenia lub przeciążenia intensywnością kontaktów interpersonalnych;

2. depersonalizacja – co oznacza stawanie się obojętnym w reagowaniu na uczniów; do klasycznych technik należą: nadawanie uczniom „etykiet”, przedmiotowe traktowanie ich, stereotypowe zachowania interpersonalne;

3. poczucie obniżenia osobistej adekwatności, co prowadzi do obniżenia lub utraty satysfakcji i zaangażowania zawodowego; pojawia się rozczarowanie i poczucie niepowodzenia zawodowego oraz obwinianie siebie za brak umiejętności pracy z uczniami.

Pierwszy stopień jest swego rodzaju stadium ostrzegawczym, w którym pojawiają się nieustępujące objawy przeziębienia, ból głowy, bezsenność, uczucie irytacji.

Drugi stopień pojawia się wtedy, gdy syndrom jest bardziej stały i trwa dłużej, a charakterystyczne objawy to wybuchy irytacji, pogardliwe odnoszenie się do innych, gorsze wykonywanie zadań zawodowych.

Trzeci stopień występuje wtedy, gdy syndrom staje się chroniczny, rozwijają się objawy fizyczne, psychiczne i psychosomatyczne – jest to swoiste dla zespołu wypalenia zawodowego. Krańcowe wypalenie się, prowadzące w niektórych wypadkach do poważnej depresji, może pociągać za sobą konieczność zmiany pracy.

T. Grad (2003, 2004) sygnalizował problem stresu zawodowego nauczycieli w ujęciu syndromu wypalenia zawodowego, a to wszystko osadzał w szerokiej problematyce stresu organizacyjnego.

W literaturze psychologicznej zjawisko wypalenia zawodowego opisywane jest szeroko od połowy lat siedemdziesiątych. W polskiej literaturze pedagogiczno-psychologicznej pierwsze opisy pojawiły się w latach dziewięćdziesiątych (Kliś, Kossewska, 1998, Libera, 1998).

Tak samo od niedawna podejmujemy na szerszą skalę badania problematyki uprawiania zawodu nauczycielskiego i pracy pedagogicznej w formach pozaszkolnych. Problemom tym zaczynamy poświęcać prace awansowe studentów na studiach zawodowych, magisterskich i podyplomowych. Oto kilka przykładów.

W napisanej pod moim kierunkiem pracy dyplomowej K. Czerwińska (2002) referuje przeprowadzone przez siebie badania nauczycieli szkół wiejskich i miejskich. Badanymi byli zarówno pracownicy szkół, jak i przedszkola. Respondenci opisali zakres i rodzaj sytuacji stresowych najczęściej występujących w ich pracy.

Najczęstszą przyczyną stresu jest miejsce pracy i pełniona funkcja. Inną równie istotną przyczyną jest konstrukcja psychiczna (osobowość człowieka).

Dla większości nauczycieli pracujących w szkołach wiejskich stres to przede wszystkim reakcja organizmu na wszelkiego rodzaju trudności, przeciwności losu, z jakimi spotykamy się w życiu. Przyczyną jest konstrukcja psychiczna (osobowość człowieka). W przypadku zawodu nauczyciela istnieje pewne powiązanie pomiędzy obiema odpowiedziami. Zawód ten wymaga, by człowiek charakteryzował się swoistymi cechami, posiadał bogatą i elastyczną osobowość. Bez tego miejsce pracy, jakim w tym przypadku jest szkoła oraz pełniona funkcja: nauczyciel – wychowawca – opiekun mogą być przyczyną stresu.

U większości nauczycieli szkoły wiejskiej objawami stresu są: ogólny niepokój, trudności w koncentracji uwagi oraz kłopoty ze snem. Inne według nich ważne objawy to: kołatanie serca, zmienność nastroju, płaczliwość oraz zamknięcie w sobie, nieprawidłowe funkcjonowanie nauczyciela w jego pracy zawodowej.

Największymi źródłami stresu są: brak współpracy w gronie nauczycielskim, relacje między nauczycielami, nauczycielami a władzami zwierzchnimi, brak empatii, zrozumienia i wsparcia ze strony innych nauczycieli, wymagania stawiane nauczycielom ze strony dzieci, kolegów z pracy, rodziców, polityków i urzędników oraz niedostateczne wynagrodzenie.

Podobnie prawie wszyscy badani nauczyciele szkół miejskich odbierają stres jako reakcję organizmu na wszelkiego rodzaju obciążenia, przeszkody, które są nieodłączną cechą życia osobistego, zawodowego.

Dla większości badanych nauczycieli zatrudnionych w miejskich placówkach oświatowych zawód ten jest średnio stresujący. Nieliczni uważają go za lekko stresujący bądź bardzo mocno stresujący.

Termin „stres nauczycielski” oznacza dla nich oddziaływanie wielu czynników na linii: nauczyciel – uczeń – rodzic. To reakcja organizmu na wszelkiego rodzaju trudności, ujawniające się zarówno w pracy, jak i poza nią. Dla nauczycieli pracujących w mieście stres związany z wykonywaniem tego zawodu to brak poczucia

bezpieczeństwa w pracy i ciągła odpowiedzialność za wszystko i wszystkich. Do tego dochodzi jeszcze ciągła kontrola ze strony władz, nieufność rodziców oraz nieustanna ocena dokonywana przez innych. Dzisiejsza rzeczywistość zmusza nauczycieli do zwrócenia uwagi na brak poczucia bezpieczeństwa zawodowego i finansowego (brak umowy na czas nieokreślony, niskie zarobki), konieczność codziennego przygotowywania się do pracy oraz nieustannego doskonalenia się, które w dzisiejszych czasach kojarzy się bardziej z koniecznością posiadania dokumentu, aniżeli z wewnętrzną potrzebą doskonalenia siebie i swoich umiejętności.

Dla prawie wszystkich badanych nauczycieli pracujących w mieście najczęstszym objawem stresu w ich pracy zawodowej jest poczucie wyczerpania i sfrustrowania. Inne równie znaczące objawy to: depresyjność, nerwowość, obniżona sprawność zawodowa, bezradność oraz bóle głowy. Są to przede wszystkim dysfunkcje psychiczne, które przy dłuższym trwaniu zaburzą i dezorganizują pracę zawodową nauczyciela. Ponadto nauczyciele ci zwrócili uwagę na bezradność, z jaką w dzisiejszych czasach boryka się chyba każdy nauczyciel. Jest to bezradność wobec ogromu oczekiwań, jakim podlegają. Oczekiwań zarówno ze strony rodziców, uczniów, jak też ze strony dyrekcji i władz oświatowych.

Największym źródłem stresu jest liczebność klas oraz stosunek uczniów do nauczyciela. Inne wskazane źródła to: zachowanie uczniów na terenie szkoły (hałaśliwość) oraz relacje między nauczycielami a władzami zwierzchnimi. Nauczyciele ci zwrócili przede wszystkim uwagę na warunki pracy. Zbyt duża liczebność klas nie sprzyja nawiązywaniu właściwych stosunków pomiędzy nauczycielami i uczniami. Złe relacje nauczyciel – uczeń są rzeczywistym źródłem stresu nie tylko dla nauczycieli, ale także dla uczniów. Z tego może wynikać niewłaściwy stosunek uczniów do nauczyciela, którzy nie mając zbyt dużego, bezpośredniego kontaktu z nim, zaczynają go po prostu lekceważyć.

Długo utrzymujące się złe relacje nauczyciel – uczeń powodują u większości nauczycieli stres. Ten zaś w połączeniu z innymi czynnikami niekorzystnie wpływającymi na pracę zawodową nauczyciela może doprowadzić do „wypalenia zawodowego”.

Opinie nauczycieli pracujących w szkołach wiejskich i miejskich na temat stresu w zawodzie nauczyciela nie wskazują na duże różnicowanie, ale zróżnicowane opinie uzyskano w związku z pytaniem dotyczącym źródeł stresu nauczycielskiego. Otóż zdaniem nauczycieli szkół wiejskich, największe źródła stresu tkwią w kontaktach międzyludzkich: brak współpracy wśród nauczycieli, relacje między nauczycielami a władzami zwierzchnimi, wymagania stawiane nauczycielom ze strony dzieci, rodziców, innych nauczycieli, polityków i urzędników. Inne stanowisko wyrazili nauczyciele pracujący w miejskich placówkach oświatowych. Ich zdaniem poważnym źródłem stresu nauczycielskiego są niekorzystne warunki lokalowe oraz zachowanie uczniów na terenie szkoły (hałaśliwość).

W badaniach E. Taler (2002) ustalono, że najbardziej stresującym czynnikiem w pracy zawodowej dla badanych nauczycieli są uczniowie (ich zachowanie, postawa wobec szkoły, nauki i nauczycieli), a następnie: niskie zarobki, lekcje pokazowe, zła atmosfera w miejscu pracy, brak szans na awans.

Najmniej stresująca okazała się konieczność korzystania z bazy technicznej – nauczyciele czują się dobrze przygotowani do korzystania z technicznych środków nauczania.

Zdaniem autorki, wyniki jej badań pokrywają się z informacjami na temat źródeł stresu w pracy zawodowej nauczycieli, zaczerpniętymi z literatury pedagogicznej i psychologicznej. To, że uczniowie stanowią główne źródło stresu dla wielu nauczycieli, nie powinno nikogo dziwić w dzisiejszych czasach. Zbyt liczne klasy, nieposłuszeństwo uczniów, brak kultury osobistej powodują, że nauczyciele zniechęcają się do pracy, a ich efektywność zawodowa obniża się.

Tę sytuację pogarszają: stan zarobków nauczycieli (możliwości zarobkowe są coraz mniejsze), obowiązek przeprowadzania lekcji koleżeńskich, hospitage, nikłe szanse na awans.

W swojej pracy magisterskiej W. Kubik (2006) przedstawił wyniki badań stresu zawodowego u nauczycieli szkół gimnazjalnych. Co drugi nauczyciel twierdził, że doznaje w pracy stresu często lub wręcz zawsze. Tylko 11,1 % badanych twierdziło, że stres zawodowy nie stanowi dla nich żadnego problemu. Aż 44,4 % respondentów nie odczuwało stabilności zawodowej, a dalsze 33 % deklarowało niepewność co do swojej dalszej kariery w pracy nauczyciela.

Problematyka stresu zawodowego nauczycieli nie ma jeszcze w Polsce dostatecznej liczby weryfikacji empirycznych. Dlatego też stała się jednym z kierunków badań naukowych podjętych w naszej uczelni. Zagadnienia stresu zawodowego mogą (i powinny) być realizowane zarówno z punktu widzenia psychologii, jak i nauk o zarządzaniu. Właśnie w obszarze nauk o zarządzaniu powstały znakomite opracowania zagadnienia nazwanego stresem organizacji. W ich zakres wchodzi – o czym już wyżej napomknąłem – zagadnienia stresu zawodowego i stresu pracy.

Warto jeszcze zwrócić uwagę, że w zasadzie całość dotychczasowego dorobku naukowego w obszarze stresu zawodowego nauczycieli poświęcona jest stresowi negatywnemu – dystresowi, jak go określał H. Selye. Stres pozytywny – eustres – jest natomiast zakwalifikowany jakby do innej grupy tematycznej. Gdyby badaniom tym dopisywać słowa kluczowe, to znalazłyby się tam: satysfakcja, zadowolenie, sukces zawodowy, autokreacja...

Takie badania są, i owszem, prowadzone. Ale aby ocenić, na ile są one realizowane w terminologii teorii stresu, należałoby podjąć odrębne badania. I napisać odrębne tematu tego opracowanie.

SUMMARY

Stress in teacher's work

The study is a review of the most important publications in Polish pedagogic and psychological literature concerning the issue of stress in teacher's work. It describes the results of most representative Polish researches. The author also presents results of researches made under his supervision and gives a draft of his own surveys.

Bibliografia:

1. Benisz H., *Stres w zawodzie nauczyciela i podstawowe zasady zdrowego życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 5/1997.
2. Borg M.G., Riding R.J., *Occupational stress and satisfaction in teaching*, „British Educational Research Journal” 1991, nr17.
3. Chrzanowska I., *Wypalenie zawodowe nauczycieli a ocenianie osiągnięć szkolnych uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim i uczniów o prawidłowym rozwoju na etapie szkoły podstawowej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2004.
4. Cole M., Walker S.I. (eds); *Teaching and stress*, Philadelphia, Milton Keynes, Open University Press 1989.
5. Czerwińska K., *Stres w pracy zawodowej nauczyciela. Analiza porównawcza oparciu o opinie nauczycieli szkół wiejskich i miejskich*, Podyplomowe Studium Oligofrenopedagogiki, Uniwersytet Śląski Filia w Cieszynie, 2002 (praca dyplomowa napisana pod kierunkiem Z. Martena – niepublikowana).
6. Fontana D., *Psychologia dla nauczycieli*, Zys i S-ka, Poznań 1998.
7. Gage N.L., Berliner D.C., *Educational Psychology*, Boston-London-Melbourne 1992, Houghton Mifflin Company.
8. Gawlik S., *Zadowolenie zawodowe nauczyciela*, referat na Konferencji Naukowej „Kształcenie zawodowe nauczycieli czynnych zawodowo”, Mysłowice 23-24.09.2002, GWSP.
9. Grad T., *Stres organizacyjny i syndrom wypalenia się*, „Forum Nauczycieli” 2003, nr 1.
10. Grad T., *Stres organizacyjny i syndrom wypalenia się zawodowego w pracy nauczyciela*, „Nauczyciel i Szkoła” 2004, nr 1-2.
11. Grzegorzewska M.K., *Stres w pracy nauczyciela*, „Kurier Pedagogiczny” grudzień 2003.
12. Hołyst B., *Psychologia kryminalistyczna*, LexisNexis, Warszawa 2004.

13. Jodłowska B., *Start – szok zawodowy – twórcza praca nauczyciela*, WSiP, Warszawa 1991.
14. Kliś M., Kossewska J., *Cechy osobowości nauczycieli a syndrom wypalenia zawodowego*, „Psychologia Wychowawcza” 1998, nr 2.
15. Kotwicka B., *Fascynacja czy stres*, „Nowa Szkoła” 2000, nr 2.
16. Krawulka-Ptaszyńska M., *Analiza czynników wypalenia zawodowego u nauczycieli szkół średnich*, „Przegląd Psychologiczny” 1992.
17. Kretschmann R., *Stres w zawodzie nauczyciela*, GWP, Gdańsk 2003.
18. Kubik W., *Stres szkolny u nauczycieli klas gimnazjalnych*, Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Mysłowice 2006 (praca magisterska napisana pod kierunkiem Z. Martena – niepublikowana)
19. Libera K., *Nie ma szkoły bez stresu – także dla nauczycieli*, „Edukacja i Dialog” 1998, nr 110.
20. Murdzek J., *Stres w szkole*, „Scholasticus”, Lublin 1993, nr 1.
21. Murdzek J., *Stres w szkole*, „Scholasticus”, Lublin 1992, nr 3/4.
22. Nowak M., *Nie daj się wypalić*, „Nowa Szkoła” 2001, nr 10.
23. Olech A., *Wypalenie zawodowe*, W: <http://www.forum-liderow.pl/kierowanie3.htm>
24. Otto R., *Teachers under stress*, Hill of Content, Melbourne 1986.
25. Paulik K., *Co wpływa na zadowolenie z pracy w zawodzie nauczyciela*, „Nauczyciel i Szkoła” 2002, nr 1-2.
26. Paulik K., *Co stresuje učitele v Reich profesi a jak mohou stresy zvladat*, [w:] *Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży i jego zagrożenia*, pod red. A. Szymańskiego i E. Krzyżak-Szymańskiej, GWSP, Mysłowice 2006.
27. Paulik K., *Czynniki utrudniające pracę czeskim i polskim nauczycielom*, „Auxilium Sociale. Wsparcie Społeczne” 2001, nr 3.
28. Pusiecki J., *Akceptacja zawodu przez nauczycieli*, „Nowa Szkoła” 1998, nr 3.
29. Řehulka E., Řehulkova O. (Ed.): *Učitele a zdraví – 1*. Brno 1998.
30. Řehulka E., Řehulkova O. (Ed.): *Učitele a zdraví – 2*. Brno 1999.
31. Řehulka E., Řehulkova O. (Ed.): *Učitele a zdraví – 3*. Brno 2001.
32. Řehulka E., Řehulkova O. (Ed.): *Učitele a zdraví – 4*. Brno 2002.
33. Řehulka E., (Ed): *Teachers and health – 5*. Brno 2003.
34. Řehulka E., (Ed): *Teachers and health – 6*. Brno 2004.
35. Rylke H., *W zgodzie z sobą i z uczniem*, WSiP, Warszawa 1993.
36. Taler E., *Stres w zawodzie nauczyciela szkoły podstawowej*, Podyplomowe Studium Oligofrenopedagogiki, Uniwersytet Śląski Filia w Cieszynie, 2002 (praca dyplomowa napisana pod kierunkiem Z. Martena – niepublikowana).

37. Tatarowicz J., *Można zwariować...? O zagrożeniach zdrowia psychicznego przez nauczycieli*, „Nowa Szkoła” 2001, nr 8.
38. Tucholska S., *Stres w zawodzie nauczyciela*, „Psychologia Wychowawcza” 1996, nr 5.
39. Tucholska S., *Stres zawodowy u nauczycieli: poziom nasilenia i symptomy*, „Psychologia Wychowawcza” 1999, nr 3.
40. Wawelska-Paprocka M., *Sytuacje stresowe w szkole*, „Edukacja” 1991.